



இடிப்பாரை இல்லாத ஏமரா மன்னன்
கெடுப்பார் இலானும் கெடும் (குறள்: 448)

குற்றம் கண்டபோது வன்மையாய்க் கடிந்து
அறிவுரை கூறும் தக்கோரைத் தனக்குத்
துணையாகக் கொள்ளாத காவலற்ற அரசாட்சி
யாளன், தன்னை அழிக்கும் பகைவர் யாருமே
இல்லாவிட்டாலும் தானே அழிவறுவான்.

The ruler, who has no men to point out his mistakes,
rebuke, and correct him is vulnerable and he will
pave his own way to decline and ruin, even if he has
no enemies to contrive his downfall.

செப்ரம்பர் • 2009 தமிழ் தகவல் நடுவத்தின் மாதாந்த வெளியீடு • இதழ் 11



தீட்ச

கருத்துக்களம் 3

சமூகத்
தகவல்
இணைப்பு 7



The Peoples and Cultures
of Prehistoric Sri Lanka
PEOPLING OF THE INDIAN SUBCONTINENT:
PARA-DRAVIDIANS AND TIBETO-BURMESE

13



லாக்டர்
சாமுவேல் கிறீன்

6

News Track

15

சுபாயங்களைத் தூண்டி வடக்கையும் தெற்கையும்

இணைக்க வேண்டும்!

நான் கடைசியாக யாழ்ப்பாணத் திற்கு சென்று இரண்டு வருடங்களாகிற்று. அந்த வேளையில் டிசெம்பர் 2007இல் கிழக்கில் போர் முடிவுக்கு வந்த நிலையும், வடக்கில் இலங்கை இராணுவம் போரில் ஈடுபட்டிருந்த நிலையும் இருந்தது. நள்ளிரவின் பின்பகுதியில், தூரத்தில் வெடிக்கும் பீரங்கிகளின் சத்தத்தை நாம் கேட்கக் கூடியதாகவே இருந்தது. யாழ்ப்பாணத்திற்கு வெளியார் யாரும் வருவதில்லை. மாலை 5 மணிக்கே வீதிகளில் மக்கள் நடமாட்டம் குறைவதையும், பீதி நிறைந்த மனநிலை நிலவ்வதையும் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இந்த முறை நான் சென்றிருந்த போது, போர் முடிவுக்கு வந்து மக்கள் 9 மணிக்கு மேலும் நடமாடினார்கள். மின்னலால் ஏற்பட்ட இடிமுழக்கத்தைத் தவிர வேறு இடிஒசையும் கேட்கவில்லை.

ஆனாலும் கூட, சில முக்கியமான விஷயங்கள் மாற்றமடையாமலே இருந்தன. யாழ்ப்பாணத்தை நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளுடன் இணைக்கும் ஒரேயொரு தெருவான - ஏ9 நீள்பாதை - நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளிலிருந்து யாழ்ப்பாணம் வரவிரும்பு வோருக்கு மூடப்பட்டே இருக்கிறது. அவர்கள் பாதுகாப்பு அமைச்சில் ஒரு விசேஷ அனுமதியைப் பெற்ற பின்பே பயணம் செய்ய முடியும். இன்னமும் ஒரு மட்டுப் படுத்தப்பட்ட பஸ் சேவையே யாழ்ப்பாணத்திற்கு நடைபெறுகிறது. அதுவும் யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து செல்லும் பயணிகளுக்கு மட்டுமே இயக்கப்படுகிறது. இருவழிப் பயணச் சீட்டை வாங்கியிருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் பஸ் மூலம் திரும்பிவர முடியும். யாழ்ப்பாணம் செல்வதற்கு கொழும்பில் பயணச் சீட்டை வாங்க முடியாத நிலை உள்ளது.

தெரு வழியாக யாழ்ப்பாணத்திற்குச் செல்லும் பயணிகள் போக்கு வரத்தில் இத்தகைய கட்டுப்பாடுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டதன் பின் உள்ள நியாயம் அக்கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்தியோரைத் தவிர வேறு எவருக்கும் புரியவில்லை. விமானக் கம்பனிகள் போதியளவு வருமானத்தைப் பெறுவதற்காகவே கொழும்பிலிருந்து யாழ்ப்பாணம் செல்லும் பஸ்கள் மீது இத்தகைய கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஊகங்கள் உண்டு.

நாட்டின் எப்பகுதிக்கும் தடையின்றிச் செல்வதற்கான சுதந்திரம் அந்நாட்டின் குடிமகனுக்குள்ள ஒரு அடிப்படை உரிமையாகும். ஆனால் யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள மக்களும், முகாம்களில் அடைக்கப்பட்ட மக்களும் இவ்விதிக்கு விலக்காக உள்ளமை தெளிவாகத் தெரிகின்றது. ஸ்ரீலங்காவின் சமூக, அரசியல் மற்றும் பொருளாதார நிரோட்டத்திலிருந்து தாம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விலக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளதாக அந்த மக்கள் உணர்கிறார்கள்.

யாழ்ப்பாணத்தில் வாழும் மக்கள் பல வருடங்களாகத் தாம் ஒரு திறந்த வெளிச் சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டுள்ளதாக விபரித்தார்கள்.

தீபகற்பத்தினுள் இயங்கிய சோதனைச் சாவுகளைக் கடந்து அவர்கள் யாழ்ப்பாணத்திற்குள் எங்கும் போய் வரலாம். ஆனால், யாழ்ப்பாணத்திற்குள் வசிக்கும் ஒருவர் தீவகற்பத்துக்கு வெளியே ஏதாவது காரணத்திற்காகவேனும் - உறவினர் களிடம் செல்வது, நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளுக்கு சுற்றுலா செல்வது

- ஜெனரல் பெரெரா

அல்லது அவசர மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்காகச் செல்வது போன்ற எக் காரணமாகவேனும் - செல்ல வேண்டுமானால் இராணுவ அதிகாரிகளிடம் அனுமதி பெறவேண்டும்.

உள்ளூர் அதிகாரியிடம் சான்றிதழ் பெறப்பட்டு பின்பு உயர் அதிகாரியிடம் சமர்ப்பித்து அனுமதி பெறவேண்டும். அனுமதி வழங்கும் பாரிய அதிகாரம்

தொடர்ச்சி 2ம் பக்கம்...

அதிமேதகர்களுக்கும் அடிமைகளுக்கும்

வெள்ளை நிற மல்லிகையோ வேறெந்த மாமலரோ
வள்ளலடியிணைக்கு வாய்த்த மலரெதுவோ
வெள்ளைநிறப் பூவுமல்ல வேறெந்த மலருமல்ல
உள்ளக் கமலமடி உத்தமனார் வேண்டுவது

- கிழக்கிலிருந்து 'விபுலானந்த அடிகள்'



1ம் பக்கம் தொடர்ச்சி...



கொண்டவர் எவரும் அதை இலகுவில் விட்டுக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்க மாட்டார் என்பதை சொல்ல வேண்டியதில்லை.

சர்வதேச ஒப்பீடு

யாழ்ப்பாணத்திற்கு நான் சென்ற நோக்கங்களில் ஒன்று, போரிற்குப் பின் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களை கண்டறிவதாகும். முதலில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் அனுசூலமானவையாக அமையவில்லை. பாதுகாப்பு அமைச்சின் அனுமதி இல்லாததால் நான் தெரு வழியாகச் செல்ல முடியவில்லை.

யாழ்ப்பாணத்திற்கான விமானப் பயணம் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்ததைவிட முன்னேற்றமடைந்திருக்கும் என நினைத்தேன். ஆனால் அங்கே எவ்வித முன்னேற்றமும் ஏற்படாமல் போர்க்காலத்தில் இருந்தவாறே கஷ்டநிலை காணப்பட்டதைக் கண்டு ஏமாற்றமும் விரக்தியும் அடைந்தேன்.

தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்பட்ட அசௌகரியங்களை நான் பிரலாபிப்பதாக வாசகர்கள் நினைக்கலாம். நான் சொல்ல வருவது என்னவெனில், மாற்றங்கள் ஏற்படாது விட்டால், யாழ்ப்பாண மக்களது மனங்களை வென்றெடுப்பது இலகுவான காரியமாக இருக்க முடியாது. ஏனைய பயணிகளுடன், அதிகாலை மூன்றரை மணிக்கு வெள்ளவத்தையிலுள்ள விமான அலுவலகத்திற்கு வரும்படி நானும் பணிக்கப்பட்டேன். காலை 7 மணிக்குக் கிளம்பும் விமானத்திற்கு பயணிகள் இவ்வலுவலகத்தில் இருந்து பஸ் மூலம் கொண்டு செல்லப்படுவார்கள்.

இரத்தமலாணை தாண்டிய பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களும் வெள்ளவத்தைக்குத் தான் வந்தாக வேண்டும். அந்த அதிகாலை நேரத்தில் விமான அலுவலகத்திலிருந்து தனியொரு ஊழியர் ஒவ்வொரு பயணிக்கு பெயரையும் விமானச்சீட்டு விபரத்தையும் கையால் எழுதிக் கொண்டிருந்தார். பின்பு பயணிகளது மொபைல் போனையும், கமெராக்களையும் தனித்தனி பிளாஸ்டிக் பைகளில் அடைத்தார்.

பிளாஸ்டிக் ஆசனங்கள் நிறைந்த அலுவலகத்தை விட்டு பஸ் 5 மணியளவில் கிளம்பியது. பலகோடி ரூபா பெறுமதியான வியாபார நிலையம் என்பதைவிட இடம் பெயர்ந்த மக்களுக்கான நிவாரண முகாம் போன்றே அந்த சூழ்நிலை காணப்பட்டது.

விமான நிலையத்தை போய்ச் சேர முன்பு ஒரு கொட்டகையிலிருந்து இடத்தில் பயணிகள் - எல்லோரும் கீழிறங்கி தமது பயணச் சீட்டையும், அடையாள அட்டையையும் காட்ட வேண்டியிருந்தது. அங்கிருந்து இராணுவத்தினரும் விபரங்களைக் கையாலேயே எழுதினார்கள். விமான நிலையத்தில் இந்தச் செயல்முறை மீண்டும் நடை

பெற்றது. விமான நிலையத்தில் இச்செயல்முறை இரு தடவைகள் நடைபெறும் என எமக்குக் கூறப்பட்டது.

ஏனெனில் விமான நிலையத்தின் பாதுகாப்புக்கு இராணுவமும் விமானப்படையும் பொறுப்பாக இருப்பதால் இந்த நடைமுறையாம். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் அனுபவித்ததில் இருந்து, இந் நடைமுறைகளில் எவ்வித மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.

போர் முடிவுக்கு வந்து விட்டது என்ற உண்மை, பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் மீது எவ்வித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை. அவதானிக்கக்கூடிய ஒரே யொரு மாற்றம் - முன்னர் கைகளால் சோதனையிடப்பட்ட பயணப் பொதிகள் இப்போது ஒரு எக்ஸ்-ரே இயந்திரம் மூலம் சோதிக்கப்பட்டன.

விமானத்தில் ஏறும்வரை மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் நீண்ட நேரத்தைப் பிடித்தன. நேரம் வீணடிக்கப்படுவது ஒரு பொருட்டாகத் தென்படவில்லை. விமானம் மேலெழுந்தபோது நேரம் ஏழரை யைத் தாண்டியிருந்தது.

அந்தப் பயணம் வசதிகள் குறைவான ஒரு சர்வதேசப் பயணம் போலிருந்தது. உள்ளூர் இடங்களுக்கான பயணங்களில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறைவான நேரத்தில் நீங்கள் விமானத்தில் ஏறி விடலாம். இந்தப் பயணத்தில் 3 மணி நேரத்திற்கு மேல் செல்விட்ட பின்பே விமானத்தில் ஏற முடிந்தது. யாழ்ப்பாணம் சென்று வருவதற்கான விமானச் சீட்டின் விலை 20,000 ரூபாயாக இருந்தது. இது இந்தியாவில் சில இடங்களுக்கு சென்று வருவதைவிட அதிகமாக இருந்தது. யாழ்ப்பாண விமான நிலையத்தில் கீழிறங்கியபோது ஏற்பட்ட அனுபவம், இதை சர்வதேச பயணத்திற்கு ஒப்பானதாகவே மாற்றியது.

கொழும்பைப் போன்றே...

யாழ்ப்பாணத்தில் கீழிறங்கியவுடன் எல்லா பயணிகளும் சோதனை சாவடியொன்றினூடாக செல்ல வேண்டியிருந்தது. கொழும்பில் செல்வழிந்த நேரம் போன்றே இங்கும் அதிக நேரம் பிடித்தது. பயணிகள் மீண்டும் பதிவு செய்யப்பட்டு, புகைப்படம் பிடிக்கப்பட்டு, ஒரு மாத காலம் செல்லும்படியான அனுமதி பத்திரம் வழங்கப்பட்டார்கள். விமான நிலையத்தினுள் இருவேறு பஸ்களில் ஏற்றப்பட்டு, இருவேறு வகையான சோதனைச் சாவடிக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டார்கள்.

இறுதியாக மூன்றாவது பஸ்ஸில் ஏற்றப்பட்டு யாழ்ப்பாண நகரத்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டனர். யாழ் நகரை அடைந்தபோது நேரம் பத்தரை மணியைத் தாண்டியிருந்தது. ஒருமணித்தியாலத்திற்கும் குறைவாகப் பறந்த பயணத்திற்கு ஏழு மணி நேரத்திற்கு மேல் செல்விட வேண்டியிருந்தது.

யாழ்ப்பாணப் பயணத்தில் ஏற்படும் கஷ்டங்களைப் போன்றே, யாழ்ப்பாணத்தின் வெளித் தோற்றமும் உகந்ததாக இருக்கவில்லை. இடிந்து போன கட்டடங்களும், சுவர்களில் போரின் சுவடுகளும், சிதைந்துபோன தெருக்களுமாக ஒரு கை விடப்பட்ட பிரதேசமாக யாழ்ப்பாணம் காட்சியளித்தது.



போரினால் இடம் பெயர்ந்தவர்களுக்கான முகாம்களும் அமைக்கப்பட்டிருந்தன-64 எண்ணிக்கையில் - தெருவோரங்களிலும், உட்பகுதிகளிலும் எங்கு பார்த்தாலும் இராணுவ வீரர்களின் பிரசன்னம் - ஒவ்வொரு தெரு சந்தியிலும்.

நல்ல பக்கத்தைப் பார்த்தால், நிலைமைகள் முன்னேறியிருப்பது தெரிகிறது. மக்கள் பயப் பீதியிலிருந்து வெளியே வந்து பாதுகாப்பாக உணர்வதாகப்பட்டது. நான் சென்ற தடவை யாழ்ப்பாணம் சென்றபோது, யாரோ ஒருவர் கூடப்பட்ட இடத்தையும், யாரோ கடத்திச் செல்லப்பட்ட இடத்தையும் மக்கள் எனக்கு காண்பித்தார்கள். ஒரே நாளில் அரை டசின் சம்பவங்கள் இவ்வாறு நடந்த காலப் பகுதி அது.

அக்காலத்தில் மக்கள் மிகவும் பீதியுடன் காணப்பட்டார்கள். இன்று அவையெல்லாம் நின்றுவிட்டன. ஏ9 பாதை பொருள் போக்குவரத்துக்கு திறக்கப்பட்டதால் விலைகள் குறைந்துள்ளன. யாழ்ப்பாண விவசாயிகளும் மீனவர்களும் தமது பொருட்களை விற்க அதிக வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

ஆனால் இவையெல்லாம் சமூக நிலை அல்ல. ஏ9 பாதை பொது மக்கள் போக்குவரத்திற்கு திறக்கப்பட்டு, போய் வருவதற்கான அனுமதிப் பத்திர நடைமுறை அகற்றப் படும் செயல்முறை தான் சமூக நிலையையும் வடக்கையும் தெற்கையும் உண்மையாக மீண்டும் ஒருங்கிணைப்பதற்கான முதல்படி.

போரின் பின்னர் போர்க்காலக் கட்டுப்பாடுகள் தளர்த்தப்பட்டு மக்கள் சுதந்திரமாக நடமாடுவதற்கான உரிமையை வழங்குவது ஒருபெரும் ஆபத்தை எதிர்நோக்குவது போல் தென்படலாம்.

ஆனால், ஒளிவுமறைவற்ற, ஜனநாயக ரீதியான சமூகங்கள் யாரேனும் ஒரு பயங்கரவாதி ஏதோ ஒரு இடத்தில் ஒரு குண்டை வெடிக்க வைக்கும் ஆபத்தை எதிர்கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்.



கொழும்பில் அண்மையில் நடைபெற்ற சர்வதேச புத்தக கண்காட்சியில் கலந்து கொண்ட பெருந்தொகையான

மக்கள் தொகை, போர் முடிவுக்கு வந்து விட்டதையும், சமூக நிலை திரும்பி விட்டதையும் உணர்த்தினார்கள். எவ்வித பாதுகாப்பையும் காண முடியாமல் இருந்த போதிலும், எவ்வித அசம்பாவிதமும் நிகழவில்லை.

கண்காட்சியில் கலந்து கொண்ட பெருந்தொகையான புத்தக விற்பனையாளர்களும், பதிப்பாளர்களும் ஸ்ரீலங்காவில் படித்த மக்களின் தொகை அதிகமாக உள்ளதையும், இம்மக்கள் மீது நம்பிக்கை கொண்டு, ஆபத்துக்களை துணிச்சலுடன் எதிர்கொண்டு வடக்கையும் தெற்கையும் மீண்டும் இணைப்பதற்கான நடவடிக்கை

கருத்துக்களம்



தேர்தல் மட்டுந்தான் ஜனநாயகமா ?

ஜெயக்குமரன்

மீட்சி (ஆகஸ்ட் 2009) இதழில் வெளியான யாழ்ப்பாண மாநகரசபை மற்றும் வவுனியா நகரசபைகளுக்கான தேர்தல் பற்றிய ஆய்வு (கருத்துக்களம்) நடுநிலையானதாக, பாரபட்சமற்ற அணுகு முறை கொண்டதாக அமைந்திருந்தது. எனினும் கட்டுரையாசிரியர் கவனிக்கத் தவறிய சில அம்சங்களை நான் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன்.

பதின்மூன்றாவது அரசியலமைப்பு திருத்தத்தின் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட மாகாணசபை அமைப்பு எவ்விதமான நிறைவேற்று அதிகாரங்களும் இல்லாத ஒரு சப்பைக்கட்டாகவே இயங்க முடிந்தது. (அலங்காரபூர்வமாகப் பல பதவிகள் உருவாக்கப்பட்ட போதிலும், அவர்கள் வெறும் பொம்மையாட்சியே நடத்தினார்கள்)

ஒரு மதகுக்கு சுண்ணாம்பு அடிப்பதைக் கூடத் தீர்மானிக்கும் அதிகாரமற்றதாக மாகாணசபை அமைந்ததாக விமர்சிக்கப்பட்டது. மாகாண சபையின் இலட்சணமே இப்படியிருக்கையில் மாநகர மற்றும் நகர சபைகளின் விவஸ்தைப் பற்றி மக்களுக்கு நன்கு தெரிந்திருக்கும்.

சந்தைவரி வசூலிப்பது தெருப்போடுவது, மின்விளக்கு மாற்றுவது என்பதைத் தவிர இச்சபைகள் பற்றிய வேறு அபிப்பிராயம் மக்களுக்கு இருந்ததில்லை.

அதைவிட பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக இச்சபைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உறுப்பினர்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. உடனடியாகத் தேர்தல் வைத்து அதன்மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப் படுபவர்கள் என்ன சாதித்துவிடப் போகிறார்கள்?

மக்களின் அன்றாடப் பிரச்சினை (இவ்வளவு காலமும்) பாதுகாப்பு சார்ந்ததாகவே இருந்தது.

அதிகாரம் ஆயுதம் தாங்கியவர்களிடம் குவிக்கப்பட்டு, பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களே கைது செய்யப்பட்டு சிறையிலடைக்கப்படுவதை கேட்பாரற்ற நிலையில் நகரசபை உறுப்பினரும், மாநகர சபை உறுப்பினரும் என்ன செய்துவிடப் போகிறார்கள்?

ஜனநாயக ரீதியில் தேர்ந்தெடுக்கப் படும் மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய மரியாதையும், கௌரவமும் அரசாங்கத்தின் ஒரு

பகுதியாக காட்சி தரும் ஆயுதம் தாங்கியோரால் மறுக்கப்படுவது மக்கள் நித்தம் கண்டு அனுபவிக்கும் காட்சிகள்.

யாழ்ப்பாணத்திலும், வவுனியா விலும் வாழும் மக்களது சாதாரண உரிமைகளுக்கான மறுக்கப்பட்ட நிலையில், தேர்தலில் வாக்களித்து உங்கள் ஜனநாயக உரிமைகளைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள் என்று எவ்வாறு கட்சிகள் கோர முடியும்?

நாட்டின் சாதாரண குடிமக்களாகக்கூட அரசாங்கத்தாலும், அதன் படைகளாலும் மக்கள் இன்னமும் மதிக்கப்படாத போது, வாக்குப் போடுவது மட்டும் எவ்வாறு மக்களுக்கு மிக அத்தியாவசியமான ஜனநாயகக் கடமையாக அமைய முடியும்?

தமிழ் கட்சிகளின் தலைமைகளை பிரச்சினை அவர்கள் கொழும்பிலிருந்து அரசியல் நடத்துவது தான்.

மக்களுடைய அன்றாட கஷ்டங்களையும் பிரச்சினைகளையும் புரிந்து கொள்ளாமல் அவர்கள் தேர்தலில் எவ்வளவு உறுதிமொழிகளை அள்ளி வீசினாலும், அது செவிடர் காதில் ஊதும் சங்கின் ஒலியாகவே அமையும்.

தேர்தலில் பங்கு பற்றிய ஒரு கட்சியேனும் ஜனநாயக வாக்கு திரும்புவதால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளை மக்களுக்கு நல்ல முறையில் எடுத்துச் சொன்னதாகத் தெரியவில்லை.

பல வருட காலமாக வாக்களிப்பதிலும், பாராளுமன்ற ஜனநாயகத்திலும் நம்பிக்கையிழந்து, விரக்தியடைந்து விட்ட மக்களுக்கு ஜனநாயகச் செயல்முறைகளில் உள்ள நன்மைகள் பற்றி அரசியல் கட்சிகள்தான் எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

தேர்தல் என்பது ஒரு பதவிக்கான போட்டி என்ற எண்ணத்திலிருந்து மக்கள் விடுபட்டு, தாம் தேர்ந்தெடுக்கும் பிரதிநிதி மூலம் தமது நன்மைகள் கவனத்தில் கொள்ளப்படும் என்ற நம்பிக்கை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இவை யெல்லாவற்றையும் தாண்டி, அரசின் அங்கமாகத்தெரியும் ஆயுதம் தாங்கியவர்கள், அவர்களது துணைக் குழுக்கள் அனைவரினதும் பயமுறுத்தல்களிலிருந்து மக்கள் விடுவிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் மக்கள் ஜனநாயகத்தில் நம்பிக்கை கொண்டு ஆர்வத்துடன் தமக்கான பிரதிநிதியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நிலை ஏற்படும்.

சமீபத்தில் நடைபெற்ற, வவுனியா மாநகரசபைத் தேர்தலைப் பற்றி சிவபாதசுந்தரத்தினால் ஆராயப்பட்ட கட்டுரை சம்பந்தமான எனது அவதானிப்புகள்:

- ❖ தேர்தல் பற்றி மக்களிடம் போதி ஆர்வமின்மை.
- ❖ அவநம்பிக்கையும் நம்ப முடியாதத் தன்மையும்.
- ❖ பயம், எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமின்மை அத்துடன் வாழும் பிரதேசத்தில் நிலைத்திருப்போம் என்ற நம்பிக்கையின்மை.
- ❖ காலம் தாழ்த்தி வெளியே திரிவதற்கு பெண்கள் அச்சமுறும் நிலை.
- ❖ பொய் வாக்குறுதிகளை நம்பிக் களைத்து விட்ட நிலை.
- ❖ அதிகமான சுவரொட்டிகள் தேர்தலில் போட்டியிடாதவருடையதாக இருந்தன.
- ❖ பெரிய விளம்பரப் பலகைகளுக்குச் செலவிடப்பட்ட பல்லாயிரக்கணக்கான ரூபாய் பணம், தேர்தல் நடைபெற்ற பிரதேசங்களில் மக்களுக்கு மிக அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்பட்ட வசதிகளை வழங்கப் பயன்படுத்தப் பட்டிருக்க முடியும். அந்தப் பகுதிகளில் உடனடியாகச் செய்யப்பட வேண்டிய புனரமைப்பு வேலைகளுக்கான நிறைவேற்றப்பட இருந்தன.
- ❖ வேலைகள் மற்றும் பணம் தருவதாகக் கூறி மக்கள் வாக்களிக்க ஊக்குவிக்கப் பட்டார்கள்.
- ❖ ஒரு குறிப்பிட்ட கட்சிக்கு வாக்களிக்காவிட்டால் மீன்பிடி உரிமைகள் மட்டுப் படுத்தப்படும் என மக்கள் பயமுறுத்தப் பட்டார்கள்.
- ❖ தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்ட பின்னர் ஒரு முக்கியமான அபிவிருத்தி திட்டப் பணிக்கு அடிக்கல் நாட்டுவது போன்ற செய்கைகளால் சட்ட விரோதமாக மக்களைக் கவர்ந்திழுக்க முயற்சி மேற்கொள்ளப் பட்டது.
- ❖ தேர்தல் சட்ட விதிகளை மீறக்கூடிய வகையில் மக்களுக்கு பொருட்கள் விநியோகிக்கப்பட்டமை.
- ❖ மக்களுடைய நியாயமான கோரிக்கைகளும், தேவைகளும் மதிக்கப்பட்டு, நிறைவேற்றப்பட்டால் மட்டுமே ஜனநாயக அமைப்புக்கள் பலமடைந்து உண்மையான, நிலைத்து நிற்கக்கூடிய சமாதானத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

“தேர்தல் என்பது ஒரு பதவிக்கான போட்டி என்ற எண்ணத்திலிருந்து மக்கள் விடுபட்டு, தாம் தேர்ந்தெடுக்கும் பிரதிநிதி மூலம் தமது நன்மைகள் கவனத்தில் கொள்ளப்படும் என்ற நம்பிக்கை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.”

சுகந்தன், கரோ

இலங்கை வீதிகளில் வாகனம் ஓட்டல்

இலங்கைக்கு விஜயம் செய்து அங்குள்ள வீதிகளில் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு துணிவுள்ள ஒவ்வொரு 'கந்தர், சுப்பன், மணியம்;' ஆகியோரது நன்மை கருதி, அவர்கள் உயிர் பிழைத்து வாழ வேண்டும் என்ற நோக்குடன், இந்தக் குறிப்புகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இவை, வடக்கைத் தவிர்ந்த (வடக்கில்; வாழ்வோரது உயிர்களின் பாதுகாப்புக்கு - அவர்கள் வாகனங்களை ஓட்டாமல் இருந்தாலும் - உறுதி இல்லை), இலங்கையின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் பொருந்தும்.

பொதுவாக, இலங்கையின் சாலை விதிகள் கர்மாவின் வரம்புக்குள் - அதாவது, 'ஒருவர் தங்களால் இயன்றவு செயற்பட வேண்டும், முடிவுகளை அவரவரது காப்புறுதி நிறுவனங்களுக்கு விட்டுவிட வேண்டும்' என்ற ரீதியில்-- இயங்குகின்றன.

நான் அளிக்கும் குறிப்புகள் இதோ:

நாம் எமது வாகனத்தை 'வீதியின் வலது பக்கத்தில் ஓட்டுவதா, அல்லது இடது பக்கத்தில் ஓட்டுவதா' - இந்தக் கேள்விக்கான பதில்: "இரண்டு பக்கத்திலுந்தான்"! முதலில், வீதியின் வலது பக்கத்தில்--அங்கு ஏற்கனவே வாகனங்கள் நிறைந்திருக்கவில்லை என்றால்--ஓட்ட ஆரம்பியுங்கள்; அங்கு வாகனங்கள் நிறைய என்றால், உங்கள் வாகனத்தை அந்த வீதியின் வலது பக்கத்துக்கு - அங்கு வாகன நெருக்கடியில்லாதிருந்தால்--செலுத்துங்கள். அங்கும் இட நெருக்கடி என்றால், சதுரங்க விளையாட்டில் ஆடுவதுபோல், அடுத்து கிடைக்கக்கூடிய இடைவெளிக்குள் - சிறிய இடைவெளியாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை - செலுத்துங்கள்.

எந்தத் திசையில் போக வேண்டுமென்பதைத் தீர்மானி யுங்கள்; உங்கள் மனம் என்ன சொல்கின்றதோ அதனையே நம்பித் தொடருங்கள். வீதிகளின் விதிகளுக்கு அமைய நீங்கள் ஓட்டுவதானால் அது உங்களை அதிக விசனத்திற்கும், சில சமயங்களில் சாவிற்றுகே இட்டுச் செல்லும்! அநேக வாகனங்களின் சாரதிகள், தங்கள் வாகனத்தை ஓட்டுவ தில்லை. - வெறுமனே, தாங்கள் போக விரும்பும் திசையை நோக்கி, அதனையே இலக்காகக் கொண்டு தம்; வாகனங்களைக் குறி வைப்பார்கள். 'மறுபிறவி' என்ற நம்பிக்கையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள உறுதியை ஸ்திரப்படுத்துவதைத் தவிர, உங்கள் மீதான நம்பிக்கையை இழக்கவோ, அல்லது உங்களைப் பற்றிக் குறைவாக மதிக்கவோ வேண்டாம். -- மற்றைய சாரதிகள் அப்படி ஒன்றும் உங்களிலும் பாட;க்க மேலான நிலைமையில் இல்லை!

யாரோ ஒரு மடையன் வீதியை கடக்க விரும்புகிறான் என்பதற்காக, பாதசாரிகளுக்கென அடையாளப்படுத்தப் பட்ட கடப்பு வழிகளில் உங்கள் வாகனத்தை நிறுத்தாதீர்கள்; உங்களது பின் பகுதியை ஒருவர் இடிப்பது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் விடயம் என்றால் மட்டுந்தான் அதனைச் செய்யுங்கள்! யாரோ ஒரு அமைச்சர் வரப்போகிறார் என்பதற்காக முற்றாக வாகனங்கள் நிறுத்தப்படும்போதோ, இல்லாவிடில் அதற்காக வாகனங்கள் மிகவும் மெதுவாகப் போகும் நிலைமைகள் ஏற்படும்போதுதான் பாதசாரிகள் வீதிகளைக் கடக்க வேண்டுமென கண்டிப்பாக அறிவுறுத்தப் பட்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும், சில மடையர்கள் சாலையைக் கடக்கப் பார்ப்பார்கள். ஆனால், இறந்தவர்களை பற்றி நாம் குறைவாக (மடையர்கள் என்று) பேசுவது அழகல்ல!

சில நாடுகளில் நிலவும் நடைமுறைபோல், இலங்கை வீதிகளில் வாகனத்தின் 'ஹார்னை' (horn) அழுத்தி ஒலி எழுப்புவது, உங்களின் ஏதோ ஆட்சேபத்தை தெரிவிப்பதற்கான அறிகுறி அல்ல. இலங்கை வீதிகளில் இப்படி ஒலி எழுப்புவது, வாகனச் சாரதிகள் தங்களது மகிழ்ச்சி, சினம், விரக்தி, காதல், அல்லது வெறும் காமம் (இதற்கு ஹார்னில் இரண்டு குறுகிய ஓசைகள் எழுப்பப்படும்) ஆகிய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவோ, அல்லாவிடின் வீதியின் நடுப்பகுதியில் துயில் கொள்ளும் மாட்டை நகர்த்துவதற்காகவோ இருக்கும்.

நீங்கள் வாசிக்க விரும்பும் புத்தகங்களை வாகனத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் உள் பெட்டிகளில் எப்பொழுதும் கைவசமாக வைத்திருங்கள். வாகன நெருசலில் தங்கி நிற்கும் போதோ, ஜனாதிபதியின் வாகனத்தை முன்னும் பின்னும் தொடர்ந்து வரும் ஊடர்திகள் போய் முடியும்வரை காத்திருக்கும் பொழுதோ, அல்லது தரையின் மேல் செல்லும் வாகனங்களை, தரைக்குக் கீழிருக்கும் வடிகால்களிலிருந்து

நெதர்லாந்து தேசத்தின் பான் (Baan) எனும் பகுதியைச் சேர்ந்த பெயர் குறிப்பிடப்படாத ஒரு டச்சுக்காரரினால் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்ட அனுபவம் - தமிழாக்கம்

மேலெழும் மழைநீர் சந்திக்கும் வேளைகளில் அது குறையும்வரை காத்திருக்கும்போதோ, அந்த நுடல்களை நீங்கள் வாசிக்கலாம்.

சில சமயங்களில், ஒரு பொருள் ஏதோ 'பறக்கும் தட்டு' போல அதனுள்ளிருந்து நிறங்களுடனான விளக்குகளின் மன்மினுப்புடனும், அமானுஷ்யமான ஒலிகளை எழுப்பிக் கொண்டும் வரும். அது ஒரு ஒளியூட்டப்பட்ட, சந்தோஷமாக பஜன்கள் பாடும் புனித யாத்திரிகர்களால் நிரம்பி வழியும் 'பஸ்' ஆகும். இந்த பஸ்கள், கடவுளை அடையும் நோக்குடன் தலைதெறிக்கும் வேகத்தில்; ஓட்டப்படும் -- அதன் விளைவாக, அநேகமாக அந்த யாத்திரைப் பயணிகள் இறைவனடி விரைவாகவே அடைவதற்கான வாய்ப்புகளும் ஏற்படுவதுண்டு.

ஓட்டோக்கள்:

இதன் வடிவாக்கமானது, ஒரு காரும், ஒரு ரிக்ஷாவும், மோதிக் கொண்டதன் விளைவு போல இருக்கும். மூன்று



சக்கரங்களை உடைத்ததாகிய இந்த வாகனம், மண் ணெண்ணையும் தாரும் சேர்ந்த கலவையில் ஓட்டப்படுவது போன்று புகை மண்டலத்தை உமிழும்.

இந்த முக்கோண வடிவமுள்ள ஊர்தி, இரும்பிலான கோல்கள், எரிவாயு உருளைகள் மற்றும் பயணிகளையும், அதனது பாரத்திற்கும் பருமனக்கும் மூன்று மடங்கு அதிகமாக தாங்கிச் செல்பவையாகவும், குறிக்கப்படாத வண்டிக் கூலியைக் கொண்டவையாகவும் இருக்கும்.

மிகவும் ஆழமான கணிதக் கணக்கு களின் பின்னர் இந்த ஓட்டோக்களில் பாடசாலைப் பிள்ளைகள் மடிக்கப்பட்டும்;, விளிம்பில் சில பிள்ளைகள் ஊர்தி யுடன் எதுவித தொடர்பும் இல்லாத வரையிலும் அடைக்கப் படுவார்கள். அதன் பின்னர், அவர்களது பாடசாலைப் பைகள், அவர்களுக்கு இடையில், மற்றைய வாகனங்களுடன் அடிக்கடி நிகழும் சின்ன மோதல்கள் நிரந்தரமான சேதங்களை ஏற்படுத்தாது இருப்பதற்காக, அங்காங்குள்ள மிகவும் நுண்ணிய இடுக்குகளுக்கள் திணிக்கப்படும்.

பிள்ளைகள் தங்கள் பாடசாலைக்கும் போகும் வழியில் 'நியூட்டனின் அசைவு பற்றிய விதி'களை (Newton's Law of Motion) நடைமுறையில் படித்துக் கொள்வார்கள். ஓட்டோவின் சாரதிகளோ, 'பென் ஹூர்' (Ben Hur) என்ற ஆங்கிலப் படத்தில் காட்டப்படும் குதிரைகளினால் இழுக்கப் படும் தேர்களின் ஓட்டப்பந்தய விதிகளையே கடைப்

பிடிப்பர்; மற்ற வாகனங்களின் சாரதிகளுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவதற்கும் அவர்களுக்கு உரிமம் வழங்கப் பட்டுள்ளது.

ஸ்கூட்டர்ஸ்:

இவை பார்ப்பதற்கு சக்கரங்கள் கொண்ட எண்ணெய் டப்பாக்கள் போலவும், மின்சாரத்தில் இயக்கப் படும் அறுவை வாள் வெளிப்பிடும் ஓசையை ஏற்படுத்தக் கூடியனவாகவும் அமைந்துள்ளன. அத்துடன், அவை ஒரு தேக்கரண்டி அளவிலேயான பெட்ரோலில் 30 மைல்கள் சவாரி செய்யக் கூடியதும், உடம்பின் இருக்கைப்பகுதி தெறிக்கும் வேகத்தில் பயணிக்கக் கூடியதுமான தகமை களைத் தன்னகத்தே கொண்டவை.

சாலையின் இரு பக்கங்களும் இந்த வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கு கரடுமுரடாக இருப்பதனால், இவற்றின் சாரதிகள் அநேகமாக வீதிகளின் நடுப்பகுதிகளையே நாடுவார்கள்; பார ஊர்திகளை சுற்றிச் செல்லாமல், அதற்குக் கீழாகவே செல்ல முயல்வார்கள். அதனால் அப் பார ஊர்திகளால், அவர்கள் தங்கள் வாகனங்கள் சகிதமாக சாலையிலிருந்து துடக்கி எறியப்படுவதும் நிகழ்வது உண்டு.

சாயும் கோபுர பஸ் (Leaning Tower Bus):

நெருக்கடி நேரங்களில் பஸ் தரிப்புகளிலும் பஸ்க்குள்ளும் முழுமையான வன்முறைக் குழப்பும் நிலவும். பயணிகள் பஸ்ஸின் கூரைக் கம்பிகளில் தொங்குவதும், அப்படித் தொங்குபவர்களில் மற்றைய பயணிகள் தொங்கிக் கொண்டும் சாய்ந்து கொண்டும் பயணம் செய்வார்கள்.

எல்லோரதும் மொத்தமான மேற்பட்ட சமையினால் பேருந்து அபாயகரமாகச் சரிந்து கொண்டு, புவியர்ப்பு விதிக்கு (Law of Gravity) அறை கூவுவதுபோல், ஆனால், பரப்பு இழுவை விதிக்கு (Law of Surface Tension) கீழ்ப்படிவது போல், சென்று கொண்டிருக்கும்.

பஸ்களின் சாரதிகளுக்கு அவர்கள் ஏற்றும் மேற்பட்ட சமையின் அடிப்படையில்தான் ஊதியம் வழங்கப்படுவதால் (பயணிகளின் ஒவ்வொரு கிலோகிராம் எடைக்கும் இத்தனை ரூபாய் என்ற ரீதியில்), என்றுமே அவர்களிடம் எதுவித கேள்விகளும் கேட்கப்படுவதில்லை.

இப்படியான பேருந்துகளில் நீங்கள் பயணம் செய்வதானால், மூன்று பயணிகளின் அளவு அகலத்திற்கு அப்பால் நிற்கவும்; (அப்படிப் பயணம் செய்வதானால், காலையிலேயோ, மாலையிலேயோ என்றைக்குமே நீங்கள் பஸ்ஸில் பயணம் செய்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருக்காது என்பது வேறு விடயம்).

அப்படியான முறையில் உங்களை நிலைப்படுத்திக் கொண்டால்தான், அவ்வப்போது பஸ் திடீரென முற்றான நிறுத்தல் நிலைக்கு ஓட்டுனரால் கொண்டு வரப்படும்போது, மற்றைய பயணிகள் உங்கள் மீது சரிந்து விழும்போது உங்களுக்கு சேதம் ஏற்படுவதை ஓரளவாவது தவிர்க்க முடியும்.

ஒரு வழித் தெருக்கள்:

போக்குவரத்து அதிகாரிகளால், தமது வழமையான சுவையற்ற வாழ்க்கைக்கு வேடிக்கை சேர்க்கும் ஆர்வம் காரணமாக, இந்த அறிவிப்புப் பலகைகள் நிறுவப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றைப் பார்த்து அவற்றில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வாசகங்களின் பிரகாரம், 'ஒரு வழிப்பாதையில் தான் செல்ல வேண்டும்' என்ற கட்டாயம் எதுவுமில்லை.

நுண்பொருள் அறிவின் பிரகாரம் அதன் கருத்து யாதெனின், 'ஒருவர் ஒரே சமயத்தில் இரு திசைகளின் பயணிக்க முடியாது' என்பதே! மற்றும்படி, நீங்கள் எந்தத் திசையில் உங்கள் வாகனத்தை ஓட்ட விரும்புகிறீர்களோ, அந்தத் திசையில் ஓட்டலாம்;

நீங்கள் ஒரு 'தடல்புடல் பேர்வழி' இல்லையென்றால், அந்த ஒரு வழித் தெருவில் உங்கள் வாகனத்தை பின்னோக்கியும் செலுத்தலாம்.

ஏதோ நான் மிகையாக கூறுகிறேன் என நீங்கள் எவராவது நினைத்தால், இதோ நல்ல விடயம் ஒன்றையும் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்: சில குடியிருப்புப் பகுதிகளில் (அவைகள் சில கனவான்களின் குடியிருப்புப் பகுதிகளோ தெரியவில்லை) வேகமாகச் செல்லும் வாகனங்களைக் கட்டுப்படுத்த 'ஒரு வீட்டுக்கு இரண்டு

-அ. சிவபாதசுந்தரம்

வேகத் தடைகள்' என்ற விகிதத்தில் ஆங்காங்கே மேடுகள் போடப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த மேடுகள் அந்த வீடுகளுக்கு, நீர் வினியோகம், வடிகால் ஆகியவற்றுக்கான குழாய்களுக்கு மேல் அமைக்கப்பட்டிருப்பதனால், வருட முடிவில் கணக்கு காட்டவேண்டிய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில், அந்த குழாய்களை சலபமாகக் கண்டு பிடித்து மீள்பெறும் வகையில் அவற்றின் மீது தார் பூசப்படாது விடப்பட்டுள்ளது.

மரணத்திற்கு அஞ்சாத மனப் பக்குவம் கொண்டவர்களுக்கு இலங்கை வீதிகளில் இரவுப் பயணங்கள் பேருவகை அளிக்கும் அனுபவத்தை தரும் தன்மை கொண்டவை.

ஒரு வகையில் பார்த்தால் அது ரஷ்யன் ரூலர் (Russian Roulette) விளையாடுவது போலிருக்கும். ஏனென்றால், வாகனம் ஓட்டும் சாரதிகளில் யாரிடம் கொல்லும் குண்டு இருக்கிறது எனத் தெரியாது. அது என்ன, வழமைக்கு மாறாக அடிவானம் விரைவாக வெளுக்கிறதே என்று உற்றுப் பார்த்தால் அது அதிவேக சாதனையை முறியடிக்க முயற்சி செய்யும் ஒரு பெரிய 'லொரி' (Lorry) பாய்ச்சும் வெளிச்சம் எனத் தெரியவரும். அதனை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால், எதுவித தாமதமும் இல்லாது, உடனடியாக, அந்த அற்புதக் காட்சி உங்களைக் கட்டக்கும்வரை உங்களது வாகனத்தை சாலைக்குப் பக்கத்திலிருக்கும் நிலப்பரப்பில் நிறுத்தி விடுங்கள்!

எதிர்வரும் லொரி ஓட்டுனர்களின் கண்கள் உங்களது வாகனத்தின் வெளிச்சம் பட்டு கூசாமல் இருப்பதற்காக, நீங்கள் வேண்டுமானால் உங்களது வாகன விளக்குகளை மங்கலாக்குங்கள்; அது உங்கள் இஷ்டம்!

ஆனால் அப்படியே அவர்களும் செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். லொரிகளில் 'மங்கலான' விடயம் ஒன்று உண்டு என்றால், அதன் சாரதி மட்டுந்தான்!-- சட்டவிரோதமாக விற்பனை செய்யப்படும் ஒரு புட்டி சாராயத்தை கடைசியாக தரித்த இடத்தில் அவர் உட்கொண்டுள்ள மையால், அவரது முழு மூளை இயக்கத்தையும் அப்பொழுது கூட்டினால் பூஜ்யத் திற்கும் அதிகமாகத் தேறாது. ஸ்ரீலங்கா லொரிகளின் சாரதிகள்தான் இலங்கையின் 'ஜேம்ஸ் போண்ட்'; (James Bond) ஆவர்; அவர்களுக்கு 'கொல்லுவதற்கான உரிமை'; (Licence to Kill) இருக்கின்றது!

அநேக சந்தர்ப்பங்களில், தரையிலிருந்து ஆறு அடிக்கு மேல் தெரியும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு ஒற்றை ஒளியை நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடும். இதனை ஏதோ உயரமான மோட்டார் சைக்கிள் என எண்ணிவிட வேண்டாம்; அது உங்களை

நோக்கி வரும், ஒற்றை விளக்குடனான -- பொதுவாக, அது பாய்ச்சும் அந்த வெளிச்சம் அதன் இடது பக்கவாட்டிலிருந்துதான் வரும்-- லொரியாகும்.

அந்த ஒளி அதன் வலது பக்கவாட்டிலிருந்தும் வரக்கூடும். எனினும், அது இடது பக்கத்திலிருந்து வருகிறதா, அல்லது வலது பக்கத்திலிருந்து வருகிறதா என ஆராயும் ஆசையினால் உந்தப்பட்டு அதன் அருகில் செல்ல வேண்டாம். ஏனெனில், உங்களது ஆராய்ச்சி யின் முடிவு உங்களது மரணத்தின் பின்னர்தான் நிறுவப்படுவதில் முடியலாம். இவை பெருஞ்சாலைகளில் இரவு நேரங்களில்தான் நடைபெறும்; பகல்வேளைகளில், லொரிகளை இலகுவில் அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியும். என்ன ஒன்று, அதன் சாரதிகள் என்றுமே சைகைகளை உபயோகிக்கவோ, காட்டவோ மாட்டார்கள்.

ஆனால் நீங்கள் காட்டப்படாத சைகைகளில்தான் அதிக அவதானம் செலுத்த வேண்டும்; ஏனெனில், அவைதான் அதிகமாக அபாயகரமானவை! அநேகமாக, லொரியின் ஓட்டுனருக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் 'கிளீனர்'தான் (Cleaner), வலிப்பு நோயோ நரம்புத் தளர்ச்சியோ கொண்டவர் போல் அங்குமிங்குமாக கைச் சைகைகள் காட்டிக் கொண்டிருப்பார்.

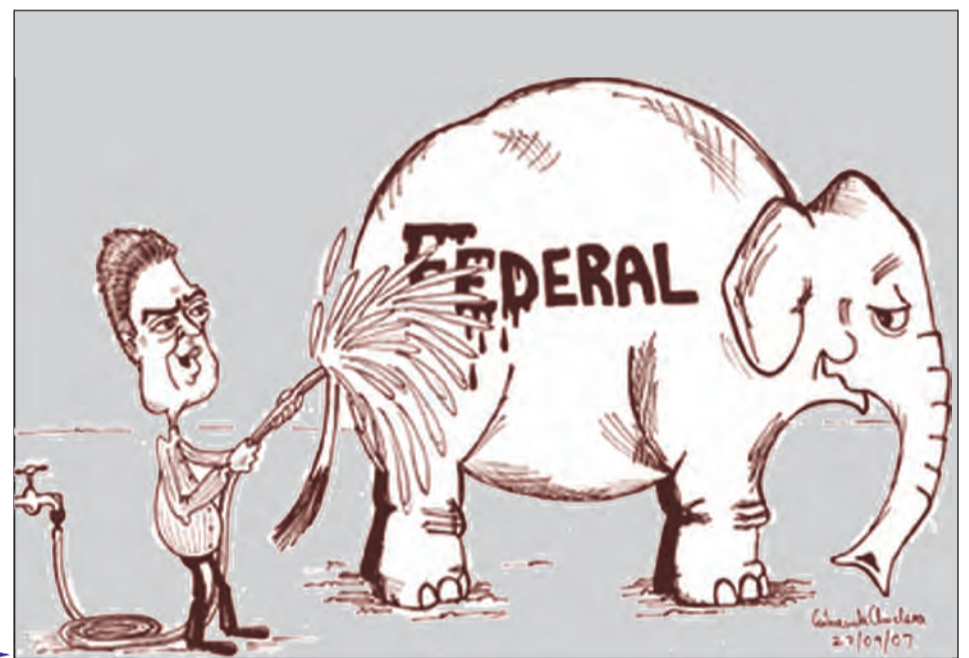
அவற்றை இடது பக்கமாகத் திரும்புவதற்கான சைகை என மட்டும் நீங்கள் நிச்சயமாது. அது வெறுமனே, ஒரு கப் பொருள் கொள்ளக்கூட உஷ்ணமான நாளில் தன்னை ஆசுவாசப் படுத்துவதற்காக அவர் மேற்கொள்ளும் அங்க அசைவுகளே!

இலங்கைப் பிரஜைகள், 'பேச்சுச் சுதந்திரம்' (Freedom of Speech) என்பதை அனுபவிக்க முடியவில்லை என்றாலும், அரசியல் சாசனத்தில் நிறுவப் பட்டிருக்கும் 'வேகச் சுதந்திரம்' (Freedom of Speed) என்ற ஷரத்தை மட்டும் எதுவித கட்டுப்பாடுகளும் இல்லாது அனுபவிக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றவர்களாவார்கள்! ✨

What do we mean by Community!

"A primitive tribe may not produce much wealth, but all members are capable of an independent life. Each shares all the knowledge possessed by the tribe. They know the habits of animals, birds, and fishes. They can make their own shelter, clothing, and weapons. In short, they are all capable of supplying their own wants. The independence of all of the members makes them free contracting parties in their relations with the community."

Best wishes to Meedchi - Anandan



ஆர்யராபடம்

தமிழ் அகதிகள் விடுதலை மற்றும் உண்மையான ஜனநாயகம் என்பவற்றைக் கோரி, கொழும்பில் பொதுமக்கள் அமைப்புக்கள் ஆர்ப்பாட்டம்!

இலங்கையில் புதிதாகத் தோற்றம் பெற்றுள்ள சுதந்திரத்திற்கும் ஜனநாயகத்திற்குமான மக்கள் இயக்கம் கொழும்பு கோட்டை புகையிரத நிலையத்திற்கு முன்பாக முகாம்களில் அடைக்கப்பட்டுள்ள தமிழ் மக்களை விடுதலை செய்யுமாறு நிர்ப்பந்தித்து ஆர்ப்பாட்ட மொன்றை மேற்கொண்டது.

உள்ளூராட்சி அமைப்புக்களுக்கு அதிக அதிகாரம் வழங்கப் பட வேண்டும், தொழிலாளர்களைப் பாதுகாக்கக் கூடிய பொருளாதாரக் கொள்கை பின்பற்றப்பட வேண்டும் போன்ற கோஷங்களும் இந்த ஆர்ப்பாட்டத்தின் முன் வைக்கப்பட்டன.

கிறிஸ்தவ மதத் தலைவர்கள், மனித உரிமை செயற்பாட்டாளர்கள், தன்னார்வச் செயற்பாட்டு நிறுவனங்களின் பணியாளர்கள் பெருமளவில் கலந்து கொண்ட இந்த ஆர்ப்பாட்டம் முகாம்களில் அடைக்கப்பட்டுள்ள 280,000 இடம் பெயர்ந்த மக்களை

உடனடியாக விடுதலை செய்ய வேண்டும் எனவும், 13வது திருத்தத்திற்கு மேலதிகமாக உள்ளூராட்சி அமைப்புகளுக்கு அதிகாரம் வழங்கப்பட வேண்டும் எனவும், ஊடகங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் சட்டங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும் எனவும், பெருந்தோட்டத்துறை, சுதந்திர வர்த்தக வலயம் ஆகிய வற்றிலுள்ள தொழிலாளர், அரசாங்க மற்றும் தனியார் துறை தொழிலாளர்களின் சம்பளம் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும் எனவும் கோரினார்கள்.

'மக்கள் முகாம்களில் வாட, காணி நிலம் கம்பனிகளுக்கு கொடுக்கப் படுகிறது', 'திஸ்ஸநாயகம் உடனடியாக விடுதலை செய்யப்பட வேண்டும்', 'கிழக்கில் நிலப் பறிமுதலை நிறுத்து' போன்ற கோஷங்களும் இடம் பெற்றன. காணாமல் போனவர்களாகக் கருதப்படுவோரின் படங்களையும் ஆர்ப்பாட்டக்காரர்கள் தாங்கிப் பிடித்திருந்தனர்.

புதிய அமைப்பின் தாபகர்களில் ஒருவரான பிதா. யோகன் தேவானந்தா



பேசுகையில், 'எமது மொளனத்தைக் கலைத்து குரலை உயர்த்துவதற்கான தருண் வந்துவிட்டது.

ஏனெனில் நிலைமைகள் மிகவும் வெட்கக்கேடான நிலையில் உள்ளன. தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக வெளித் தெரிந்தாலும், நாம் ஒரு சர்வாதி காரத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம்' என்றார்.

கத்தோலிக்க மதகுரவான பிதா. சரத் இட்டமல் கொட, 'இதுதான்

தொடக்கம்... மக்களுடைய தேவைகள் வென்றெடுக்கப்படும் வரை நாம் தொடர வேண்டியுள்ளோம்' என்றார்.

இவ்வமைப்பானது, உலக அமைதி மற்றும் ஒற்றுமைக்கான இயக்கம், தேசிய நிலம் மற்றும் விவசாய ஆராய்ச்சிக்கான இயக்கம், இடது முன்னணி, சோசலிச கட்சி போன்ற பல்வேறு அமைப்புக்களையும் பொது மக்களையும் உள்ளடக்கியிருந்தது.



டாக்டர் சாமுவேல் கிறீன்

இன்றைக்கு 162 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அமெரிக்காவிலிருந்து வட இலங்கைக்கு வருகை தந்து யாழ்ப்பாணத் தமிழ் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நல்வாழ்விற்குமாகத் தனது உடல், பொருள், ஆற்றல் அனைத்தையும் அர்ப்பணித்து எமது சமுதாயத்தின் உயர்விற்காக உழைத்த டாக்டர் சாமுவேல் கிறீன் - என்னைக் கவர்ந்த, எனக்குப் பிடித்த, சாதனையாளராவார்.

1822ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் பொஸ்ரன் மாநிலத்தில் வுஸ்டர் என்னும் கிராமத்தில் பிறந்தார் கிறீன். சிறுவயதில் உடல்நலம் குறைந்த பிள்ளையாக இருந்த போதிலும் கல்வி கேள்விகளில் முதன்மை பெற்றிருந்தார்.

மதநம்பிக்கை மிகுதியாகக் கொண்ட குடும்பத்தில் பிறந்த கிறீன் பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் தனது 19வது வயதில் அமெரிக்க கிறிஸ்தவ மிஷனில் சேர்ந்து கொண்டார். அவர்களின் உதவியோடு மேல் படிப்பைத் தொடர்ந்தார்.

முதலில் பல் வைத்தியராகப் பயிற்சியை மேற்கொண்ட கிறீன், பின்னர் அதை விடுத்து, பொது மருத்துவப் படிப்பை மேற் கொள்ள நியூயார்க் பல்கலைக் கழகத்தில் சேர்ந்து கொண்டார். 1845இல் மருத்துவ டாக்டராக, எம்.டி (Doctor of Medicine) பட்டத்தைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

அக்காலத்தில் அமெரிக்க கிறிஸ்தவ மிஷன் தனது பணிகளை உலகின் பலபாகங்களிலும் மேற் கொண்டிருந்தது. கிறிஸ்தவ மதத்தைப் பரப்புவதும், சுதேச மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதும், அந்நிறுவனத்தின் முக்கிய குறிக்கோள்களாக இருந்தன.

படித்துப் பட்டம் பெற்றபின் வெளிநாட்டு மக்களுக்கு சேவை புரிய வேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால் டாக்டர் கிறீன் தென்னிந்தியாவுக்குப் பயணமானார்.

பொஸ்ரன் துறைமுகத்திலிருந்து கடற்கப்பல் வழியாகத் தமிழகம் வந்து சேரப் பல மாதங்கள் பிடித்தன. தமிழகத்தில் மதுரையில் சிலகாலம் தங்கியிருந்த பின்னர், அமெரிக்க மிஷனின் வேண்டுகோளைப் பின்பற்றி இலங்கையில் யாழ்ப்பாணத்திற்குப் பயணத்தை மேற்கொண்டார்.

1847ஆம் ஆண்டில் பருத்தித்துறை வழியாக டாக்டர் கிறீன் யாழ்ப்பாணம் வந்திறங்கினார். யாழ்ப்பாணத்தில் 'வட்டுக்கோட்டை செமினரி'க்கு அருகாமையிலிருந்த அமெரிக்க மிஷன் மருத்துவ நிலையத்தில் மருத்துவராக நியமிக்கப்பட்டார். அங்கே, யாழ்ப்பாணத் தமிழருக்கான அவரது வாழ்க்கைப் பணி ஆரம்பமாகியது.

மானிப்பாயில் மருத்துவக் கல்லூரி கண்ட

டாக்டர் சாமுவேல் கிறீன்

கிழக்குலகில் ஒரு கல்வி மையம்

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் ஆங்கிலேயர் தமிழகத்திற்கும், இலங்கைக்கும் வந்ததன் பயனாகத் தமிழ் மொழிக்குப் பல துறைகளிலும் மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டது. அவர்களின் துணையுடன் முதன் முதலாகத் தமிழ் மொழியில் யாழ்ப்பாணத்திலிருந்தே விஞ்ஞானத் துறையில் நூல்கள் எழுதப்பட்டன. தென்னகத்துத் தமிழர்கள் தூங்கிக் கொண்டிருந்த அக்காலத்தில் தமிழ் மறுமலர்ச்சி ஈழத்திலிருந்தே வீறுபெற்றெழுந்தது!

ஆங்கிலேயரின் ஆட்சி ஆரம்பமானதைத் தொடர்ந்து, பலகிறிஸ்தவ மிஷனரிமார் தமது மதத்தைப் பரப்பும் நோக்குடன் இலங்கை வந்தடைந்தனர். இவர்களில் முதன் முதலாக இலங்கை வந்த அமெரிக்க மிஷனரிமார் யாழ்ப்பாணத்தைத் தமது இருப்பிடமாகக் கொண்டார்கள்.

இவர்களால் யாழ்ப்பாணத்து ஊர்களில் தமிழ் மொழிப் பாடசாலைகளும், தெல்லிப்பழை, உடுவில், மானிப்பாய் போன்ற சிறுநகரங்களில் ஆங்கிலம், தமிழ் இரு மொழிகளும் கற்பிக்கும் கல்லூரிகளும் கட்டப்பட்டன. இக்கல்லூரிகளில் உயிரியல், இரசாயனம், பௌதிகம் போன்ற விஞ்ஞான பாடங்களும், அட்சர கணிதம், கேத்திர கணிதம், உயர்பீஜ கணிதம் என்பனவம் முதன் முதலாக மாணவர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டன.

யாழ்ப்பாணத்தின் பெரிய கல்லூரியான சென்ட்ரல் கல்லூரி இருக்கும் வளாகம் 1816ஆம் ஆண்டில் மிஷனரிமாரால் விலைக்கு வாங்கப்பட்டு 1817இல் யாழ்ப்பாணம் வெஸ்லியன் ஆங்கிலக் கல்லூரி என்ற பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பின்னர் இதன் பெயர் யாழ்ப்பாணம் சென்ட்ரல் கல்லூரி (Jaffna Central College) என மாற்றப்பட்டது.

1823ஆம் ஆண்டில் இலங்கையில் பல்கலைக் கழகங்கள் ஏதும் ஆரம்பிக்கப்படாத ஒரு காலத்தில் பல்கலைக் கழகக் கல்வி நிறுவனம் ஒன்றை ஆரம்பிப்பதற்கான கட்டட வேலைகள் வட்டுக்கோட்டையில் தொடங்கப்பட்டன.

1827இல் 'வட்டுக் கோட்டை செமினரி' என்ற பெயரில் இலங்கையின் முதல் பல்கலைக் கழகம் ஆரம்பமானது. இங்கே கல்வி பயின்ற மாணவர்கள் இலண்டன், கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக் கழகப் பரீட்சைகளை எடுத்துச் சித்தி பெற்றார்கள்.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் தமிழ்க் கல்வியும், கலாச்சாரமும் சிறந்து விளங்கும் மையம் என யாழ்ப்பாணம் பிரித்தானியர்கள் மத்தி



மானிப்பாயில் மருத்துவமனை

யில் பெரும் புகழ் பெற்றிருந்தது. அக்காலத்தில் இலண்டனிலிருந்து வெளியான 'இலண்டன் விளக்கப்படச் செய்திச் சஞ்சிகை' (Illustrated London News - Supplement, April 25, 1863 P. 401) யாழ்ப்பாணத்தை, கிழக்குலகின் தலையாய கல்வி மையமாகக் குறிப்பிட்டிருந்தது.

"The flower of the Tamil race is perhaps to be found in the north of Ceylon. Here undoubtedly the purest Tamil is spoken in the present day; and since Madura, in the Madras Presidency (reputed in ancient times and under the august influence of the Pandian Kings, the Ptolemies of India to have been the Athens of Southern Hindostan), ceased to be a seat of learning under repeated aggressions from the barbaric hordes of Hyder Ali and Tippoo Sahib, Jaffna the capital of the north of Ceylon, has become the great focus of the Tamil servants. Here Oriental learning yet flourishes side by side with Occidental seminaries and colleges. There are few places in the East where one could find a community of men as orderly, intelligent and industrious as the Tamils of Jaffna.

தமிழுணர்வு, சமயக்கல்வி, பேச்சு வன்மை ஆகிய துறைகளில் ஆறுமுக நாவலர் தொண்டாற்றினார். செவ்வாய்ப்பட்டு அழிந்தொழியும் தறுவாயிலிருந்த பண்டைத் தமிழ் நூல்களான தொல்காப்பியம், கலித்தொகை, வீரசோழியம், குளாமணி, இலக்கண விளக்கம் ஆகியவற்றின் ஏட்டுச் சுவடிகளை ஊருராகத் திரிந்து சேகரித்து, சி.வை. தாமோதரம் பிள்ளை. மடங்களில் மறைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த சிவஞான போதம், சிவஞான சித்தியார், திருநந்தியார், திருக்களிறுப்படியார், திருவருட்பயன் போன்ற சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களை வெளிக்கொணர்ந்து அச்சில் பதிப்பித்தார்.

யாழ்ப்பாணப் பண்டிதரான சுவாமிநாத பிள்ளை. வட்டுக்கோட்டை மிஷனரி போதனாசிரியர்களின் உதவியோடு மேல்நாட்டு விஞ்ஞான நூல்கள்

தொடர்ச்சி 12ம் பக்கம்...

NHS கருப்பை கழுத்து
Kingston புற்றுநோயிலிருந்து

**சமூகத்
தகவல்
இணைப்பு**

உங்களை பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்!

HPV தடுப்பு மருந்து கருப்பை கழுத்து
புற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப்
பாதுகாக்கிறது.

தடுப்பு மருந்தும், தொடர்ந்த ஒழுங்கான
பரிசோதனையும் வாழ்நாள் முழுவதும்
உங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

நீங்கள்:
12&18
வயதுடையவராயின்

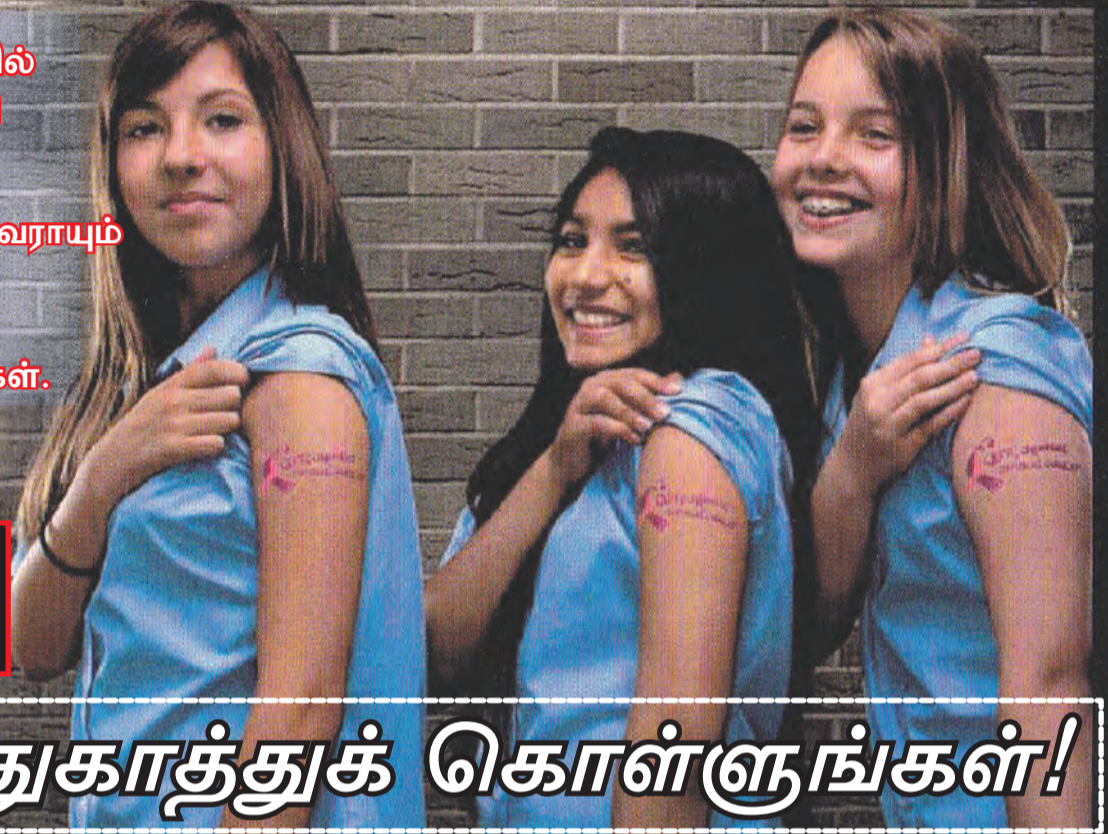
உங்கள் பாடசாலையில்
உங்களுக்கு தடுப்பூசி
போடப்படும்.

நீங்கள்:
16&18
வயதுடையவராகவும்

பாடசாலை செல்லாதவராயும்
இருந்தால்
உங்கள் மருத்துவரை
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

HPV தடுப்பு மருந்து பற்றிய
மேலதிக விபரங்களுக்கு:

www.nhs.uk/HPV அல்லது 0845 602 3303
என்ற தொலைபேசியில் உதவி பெறலாம்.



வாழ்க்கையை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

**தமது பெண்
குழந்தைகள் பற்றி
பெற்றோர்
3 விஷயங்களை
எதிர்பார்க்கிறார்கள்**

அவள் ஒரு மருத்துவராவது,
அவள் ஒரு சட்டத்தரணியாவது
அவள் உயிருடனிருப்பது.

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் ஒவ்வொரு வருடமும் 3000 பெண்கள் கழுத்து புற்று
நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். 1000 பேர் வரை அதற்குப் பலியாகிறார்கள்.

HPV தடுப்பு மருந்து கழுத்து புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

தடுப்பு மருந்தும், தொடர்ச்சியான பரிசோதனையும் வாழ்நாள் முழுவதும்
இந்நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

நீங்கள்:

12-18 வயதுடையவராயின் உங்கள் பாடசாலையில் உங்களுக்கு தடுப்பூசி
போடப்படும்.

16-18 வயதுடையவராகவும், பாடசாலை செல்லாதவராகவும் இருந்தால்
உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கழுத்து புற்று நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்!

HPV தடுப்பு மருந்து பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு

www.nhs.uk/HPV

அல்லது

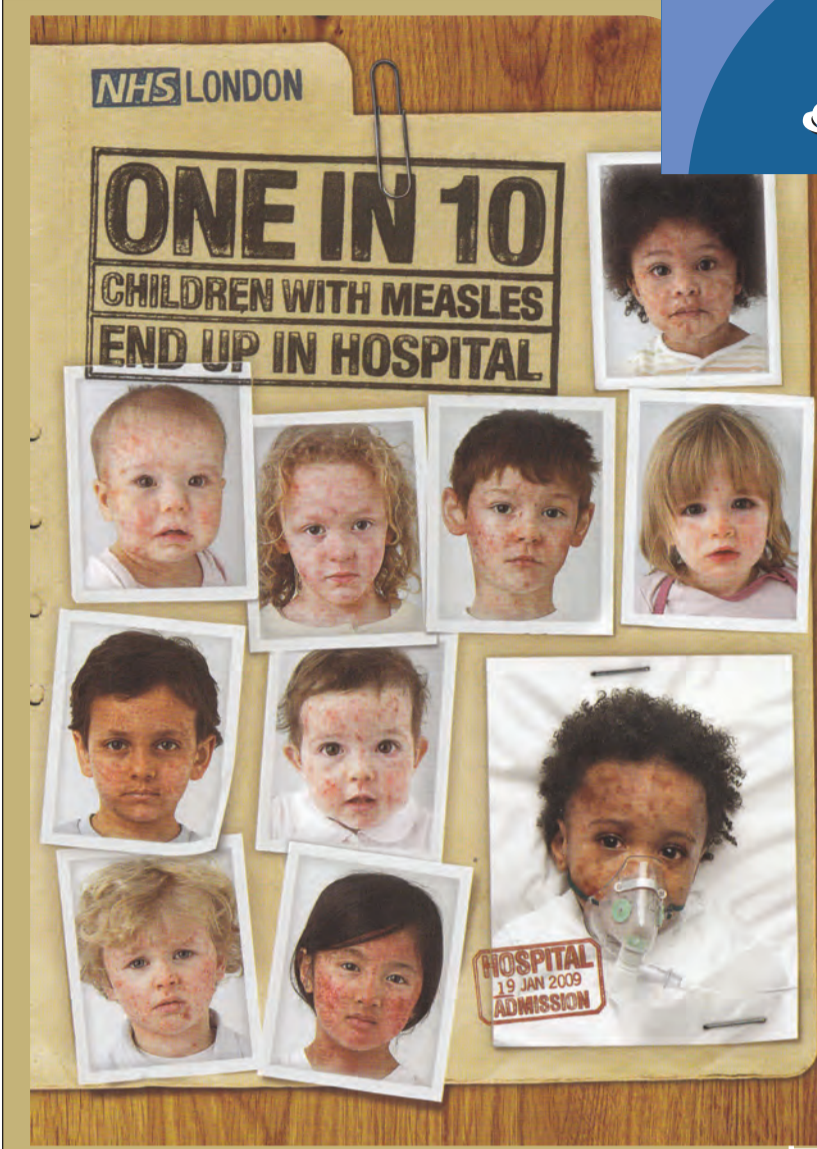
0845 602 3303

என்ற தொலைபேசியில் உதவி பெறலாம்.



NHS
Kingston

சமூகத் தகவல் இணையப் பக்கம்



ஒரு சிறிய இரும்பு அல்லது தும்மல் இந்த வைரஸ் பரவப் போதுமானது தடுப்பூசி போடப்படாவிட்டால் உங்கள் குழந்தையையும் இந்நோய் பாதிக்க வாய்ப்புண்டு.

உங்கள் குழந்தைக்கு அம்மை நோய் பீடித்தால் ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை பெற வேண்டிய தேவை பத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது. நெஞ்சு சளி தொற்றுதல் முதல் வலி மற்றும் சிறுநீரகம், மூளை பழுதடைதல் வரை இது பாதிக்கலாம். ஆயிரம் பேரில் ஒருவர் அம்மை நோயால் உயிரிழக்க வாய்ப்புண்டு.

தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்றுங்கள்.

MMR தடுப்பூசி பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அணுகுங்கள். அல்லது www.mmrjab.com என்ற இணையத் தளத்திற்கு செல்லுங்கள்.

அம்மை நோய்: அண்ட விடாதீர்கள்!

MMR ஊசியை உங்கள் குழந்தைக்கு போட்டுக் கொள்வது உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க மிகப் பாதுகாப்பான சிறந்த வழி. முழுமையான பாதுகாப்புக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு இரு தடவைகள் போட வேண்டும்.

முதலாவது ஒரு வயதாகும்போது:

இரண்டாவது 3 தொடக்கம் 5 வயதுக்குள் உங்கள் குழந்தைக்கு MMR ஊசி போடப்படாவிட்டால் கவலையடைய வேண்டாம். இப்போது கூட நாள் செல்லவில்லை. உங்கள் வைத்தியரிடம் சென்று குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் குழந்தையை அம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

அம்மை நோய் சுவயமாகப் பிடித்துக் கொள்வதும், சிக்கிரத்தில் பரவக் கூடியதும்! பரவாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்!

உற்சாகத்துடன் கூடிய உடல்நலத்துடன் வாழுங்கள்!

NHS
Kingston



- ✓ நீங்கள் கிங்ஸ்ரனில் வசிப்பவரா?
- ✓ வாரத்தில் இருமுறை 30 நிமிடங்களுக்கு குறைவாக உடற்பயிற்சி செய்வவரா?
- ✓ 16 வயதிற்கு மேற்பட்டவரா?
- ✓ உடல்நலத்தில் குறைபாடு உள்ளவரா?

உங்கள் உடற்பயிற்சியை அதிகரிக்க நீங்கள் 12 வாரங்களுக்கு நடைபெறும் சுறுசுறுப்படைவதற்கான செயல்பயிற்சியில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு:

020 8339 8022

என்ற தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்

மின்னஞ்சல் getactive@kpct.nhs.uk

எமது இணையத் தளத்தில் மேலதிக விபரங்களைப் பெறலாம்.

www.kingstonpct.nhs.uk/home/healthy-living.active/

இத்திட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்வதற்கு உங்களை சிபாரிசு செய்யுமாறு உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்கலாம்.



உடற்பயிற்சியால் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்க முடியும். அதற்கான தருணம் இதுவே!

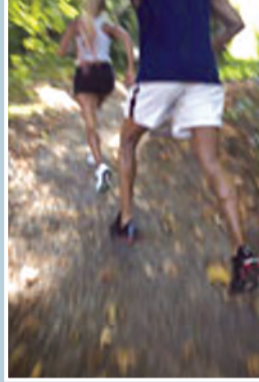
கிங்ஸ்ரன் பறோவில்

சமூகத் தகவல் இணைப்பு

45 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கான சுறுசுறுப்புடன் வாழ்தல் வழிமுறை



NHS
Kingston



கிங்ஸ்ரன் பறோ பகுதியில் வாழும் 45 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கான சுறுசுறுப்புடன் (உற்சாகமாக) வாழ்வதற்கான செயல் திட்டம் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. நாம் ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று நாட்களுக்கேனும் 30 நிமிடங்களுக்கு குறையாமல் மிதமான உற்சாக செயல்பாட்டில் ஈடுபட வேண்டும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால் கிங்ஸ்ரன் பறோவில் வசிக்கும் 45 வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் 17 சதவிகிதமானோர் அதைச் செயற்படுத்துகின்றனர். மேலதிக மக்களை இத்திட்டத்தில் ஈடுபடுத்தும் நோக்குடன், விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி மற்றும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய தகவல் திரட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அதில் நிரல் படுத்தப்பட்டுள்ள அம்சங்கள் சகல வயதினருக்கும், சகலரின் விருப்பங்களுக்கும் பொருந்தக் கூடிய வகையில் செயற்படுத்தப் படுகின்றன.

சுறுசுறுப்புடன் வாழ்வதற்கான செயற்திட்ட பாஸ்போர்ட் மக்களை அதிக உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு ஊக்குவிக்கும் நோக்கம் கொண்டது. ஒவ்வொரு தடவையும் இத்திட்டத்தில் பங்குபற்றுவோருக்கு ஊக்கமளிக்கும் வகையில் பாஸ்போர்ட்டில் பதிவு செய்யும் திட்டமும், பூரணமடையும் போது இலவச பரிசுகளும் கிடைக்கின்றன. ஏற்கெனவே 1600க்கு மேற்பட்டோர் இத்திட்டத்தில் சேர்ந்துள்ளனர். அவர்கள் தாம் இத்திட்டத்தில் சேர்ந்த பின்பு அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும், புதிய நண்பர்களைத் தேடிக்கொண்டதாகவும் ஆரோக்கியம் நிறைந்தவர்களாக உள்ளதாகவும் எம்மிடம் தெரிவித்தனர். நடத்தல், நீச்சலடித்தல், நடனமாடுதல் ஆகியன பெரும்பான்மையோரால் விரும்பப்படும் மூன்று நிகழ்ச்சிகளாக இருப்பதால், நாம் ஒரு இலவச நடைபாதை வரைபடத்தை தயாரித்துள்ளோம். இவ்வரைபடம் கிங்ஸ்ரன் பறோ பகுதியிலுள்ள அழகான நடைபாதைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. அத்துடன் கிப்பிஷர் மற்றும் நியூமோல்டன் பகுதிகளில் உள்ள தடாகங்களில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கும் 16 வயதுக்குட்பட்டோருக்கும் இலவச நீச்சல் பயிற்சிகள் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆகஸ்டிலிருந்து செப்டம்பர் 2009 வரை இலவச நடைப் பயிற்சி நடைபெறுகின்றது.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கான தகவல் திரட்டு, பாஸ்போர்ட் மற்றும் நடைபாதை வரைபடம் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள பின்வரும் முகவரியை நாடுங்கள்.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை அமைப்புக்குழு
Active Kingston Team
Royal Borough of Kingston
Guildhall 2, Kingston - on -Thames
Surrey KT11EL1
Phone : 020 8547 5207
இணையத்தில் பெற்றுக் கொள்ள:
www.kingston.gov.uk/active-living

மேலதிக விபரங்களுக்கு:
Grace Short House
Active Living Project Co-ordinator
Raleigh House 14, Nelson Road
New Malden, Surrey KT3 5 EA
Telephone : 0209428256
email : grace@aaeconcernkingston



ஆரோக்கிய வாழ்வு

NHS
Kingston

மனநலம் - நாம் அனைவரும் உதவலாம் !

எங்கள் எல்லோருக்கும் உணர்ச்சி ரீதியான நலம் உண்டு. எமது உடல்நலத்தைப்போன்று உணர்ச்சி நலமும் நேரத்திற்கு நேரம் தன்மையில் மாறுபடக் கூடியது. உண்மையில், எமது வாழ்க்கைக் காலத்தில் நான்கு பேரில் ஒருவர் ஏதோ ஒருவிதமான மனநலப் பிரச்சினையில் பாதிக்கப்படுகிறோம். மனத்தின் நலம் பற்றி நாம் பேசும்போது உண்மையில் நாம் பல்வேறு வகையான மன மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான துன்ப நிலைக்கு பல்வேறு காரணங்களால் உட்படுகிறோம். இந்நிலையில் மனவலுக்குன்றிய நிலை, எதிர்காலம் பற்றிய அச்சம், கட்டாயமாகச் செய்யத் தூண்டும் மனநிலைக் குழப்பம் (Obsessive compulsive disorder) என்பவற்றில் தொடங்கி மிகக் கடுமையான மனநோய் நிலைகளான Bi-polar Disorder மற்றும் Schizophrenia வரை ஒருவர் பாதிக்கப்படலாம்.

எம்மில் பலர் எமது வாழ்வின் சில கட்டங்களில் மனவலுக்குன்றிய நிலை (Deoressuion) அனுபவத்திருக்கலாம். மன நோய்களில் இது கடுமையற்றதாக இருந்தாலும், நாம் எம்மைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களில் எதிர் மறையான தன்மையை ஏற்படுத்துவதுடன், எமது நாளாந்த செயற்பாடுகளை நாம் கையாளும் முறையிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. நிறைவான, அர்த்தமுள்ள, நன்கு அனுபவிக்கக் கூடிய வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு எமது மனநல ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது முக்கியமானதாகும். இதன்மூலம் நாம் உடல்ரீதியான ஆரோக்கியத்தையும் பேணலாம்.

மனநலம் பற்றிய தவறான அபிப்பிராயங்களும், மனநோயாளர் பற்றிய சமூக மதிப்பீடுகளும், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கருதுவோரை எதிர் நோக்கும் முக்கிய பிரச்சினைகளில் ஒன்று. இதனால் தமக்கு உதவி தேவைப் படுவதாகக் கேட்பதற்கு அவர்கள் தயங்குகிறார்கள். மனநோய் பற்றிய தவறான புரிதல்களை களைவதற்கு முயற்சிப்போம்.

தவறான புரிதல் : ஏழ்மையான பின்னணியிலிருந்து வருபவர்களை மட்டுமே மனநோய் பாதிக்கின்றது. குறைவான கல்வியறிவு அல்லது பலவீனம் கொண்ட குண நலன்கள் உடையவர்களையே இது பாதிக்கின்றது.

உண்மை : உடல் நோய்களைப் போன்று மனநோயும் எவரையும் பாதிக்கக் கூடும். புத்திக்கூர்மை, சமூக அந்தஸ்து, வருமான அளவு என்பன இங்கே காரணிகளாக அமைவதில்லை.

தவறான புரிதல் : மன நோயிலிருந்து நீங்கள் குணப்பட முடியாது.

உண்மை : மனநோயிலிருந்து குணப்படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளதுடன் அவர்கள் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையையும் வாழ்கிறார்கள்.

தவறான புரிதல் : மனநோய்க்குட்பட்டவர்கள் அதிகளவிலான வன்முறையாளராக இருப்பார்கள்.

உண்மை : மன நோயாளிகளாக இருப்பவர்களே அதிகளவிலான வன்முறைத் தாக்கு தல்களுக்கும், துஷ்பிரயோகத்திற்கும் உள்ளாகின்றனர்.

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது வாழ்வின் பல அம்சங்களில் கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்திப் பார்க்கப் படுதல், தப்பெண்ணங்களுடன் பார்க்கப்படுதல் என்பன அவற்றுள் முக்கியமானவை. வாழ்வதற்கு ஒரு இடம் தேடுதல், வேலை பெறுதல், நண்பர்களுடன் கூடி வாழ்தல் போன்ற விடயங்களும் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கஷ்டமானதாக உள்ளது. இந்நிலை அவர்கள் குணமடைவதற்கு வேண்டிய அவர்களது தன்னியல்பைக் குறைக்கின்றது. குணமடைந்தபின் வாழக்கூடிய அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை அவர்கள் பெறமுடியாமல் போகின்றது. நாம் அனைவரும் சமூகத்தில் நிலவும் எதிர்மறைக் கருத்துக்களை கவனத்தில் எடுத்து அவற்றை சீர் செய்வதற்கு எம்மாலான பங்கை ஆற்ற வேண்டும். மன நெருக்கடியில் உள்ளவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு தேவையான நட்பையும் ஆதரவையும் வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் மீது ஏற்பட்ட களங்கத்தை களைவதற்கு உதவலாம்.

நீங்கள் அறிந்தவர் எவரேனும் அல்லது நீங்களாக இருந்தாலும் - மன நெருக்கடிக்குள் ஆட்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கு ஆலோசனை பெறக்கூடிய பின்வரும் அமைப்புக்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.



மைண்ட் இன் கிங்ஸ்ரன் - 0208255 3939
யங் மைண்ட்ஸ் - 0808 8025544

இந்த அமைப்பு குழந்தைகளின் நடத்தை பற்றி அல்லது அவர்களது உணர்ச்சி நிலை பற்றி அக்கறை கொள்ளும் பெற்றோர் அல்லது கவனிப்பாளருக்கு ஆலோசனை செய்கிறது.



NHS
Kingston

**சமூகத்
தகவல்
இணைப்பு**

கிங்ஸ்ரன் முதியோர் கொண்டாடிய நவராத்திரி விழா



சைவ மக்களால் உலகம் முழுவதும் ஆண்டாண்டு தோறும் கொண்டாடப்படும் நவராத்திரி விழா சமூக முன்னேற்ற சங்கத்தின் முதியோர் வலியுட்டல் அங்கத்தவரால் செப்டம்பர் மாதம் 24ந் திகதி கொண்டாடப்பட்டது.

செந்தாமரையில் வீற்றிருக்கும் லக்ஷ்மி தேவி ரோஜா மலர்களால் மிகவும் அழகாக அலங்கரித்து வீற்றிருந்தாள். பூரண கும்பம் குத்து விளக்குகள் முறைப்படி வைக்கப்பட்டிருந்தன.

வர்ண வர்ண சேலையுடுத்தி மூத்தோர் முகங்கள் பிரகாசிக்க லக்ஷ்மி விளக்குகளை கையிலேந்தி திருவிளக்கேற்றி என்னும் மெட்டிற்கு சுற்றி வந்து ஒவ்வொருவரும் லக்ஷ்மிதேவிக்கு விளக்குக் காட்டி, பூக்கள் சாத்தி வழிபட்டனர்.

இக்கண்கொள்ளாக் காட்சியை பார்க்கும்பொழுது எந்தத் தலத்தில் நாம் இருக்கிறோம் என்ற ஒரு எண்ணம் வந்தது.

பலவிதமான சாதங்களும் இனிப்புப் பண்டங்களும் பலகாரங்களும் லக்ஷ்மிதேவிக்கு படைக்கப்பட்டன.

பேச்சும், கலை நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன. வந்திருந்த ஒவ்வொருவரும் கோலாட்டமும் கும்மியும் ஆடிய காட்சி பிரமிக்கத்தக்கது.

மிகவும் ஆனந்தமாகத் தங்களை மெய்மறந்து சிறிது நேரம் குமரிகளாக தென்பட்டனர். பிரசாதம்

வழங்கப்பட்டது. ஒவ்வொருவரும் தாங்கள், தங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து இனிமையாக கொண்டாடினோம் என்ற நிறைவுடன் விடைபெற்றனர்.

இந்தச் சமூக சேவை சங்க முதியோர் வலியுட்டல் திட்ட அங்கத்தவர் வாரா வாரம் வியாழக்கிழமை தோறும் Shiraz Mirza Community Hall, Norbiton ரயில் நிலையத்தின் அருகாமையில் ஒன்று சேர்வதால் இந்தப் பாக்கியம் கிடைத்தது எனவும் கூறினர்.

**ஆடிப் பாடி ஒன்று கூடினால்
இன்பம் தானே வரும்.**

- சர்வா

நல்ல முறையில் உட்கொள்ள 8 ஆலோசனைகள்:



பின்வரும் செயல்படுத்தக்கூடிய ஆலோசனைகள் ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு உதவும், ஆரோக்கியமான உணவு என்பது இரு விடயங்களை கொண்டது. உங்களுடைய உடல் இயக்கத்தின் அளவுக்கேற்ற வகையில் உணவின் அளவை நிர்ணயித்து உட்கொள்ளல், பல்வேறு வகையான உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் ஒரு சமநிலையுள்ள உணவை உட்கொள்ளல் ஆகியவையாகும்.

ஆரோக்கியமான சமநிலையுள்ள உணவு பல்வேறு விதமான உணவை, நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் மாச்சத்து நிறைந்த முழுஉணவு (Wholemeal) பாண், சீரியல் மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை இறைச்சி, மீன், முட்டை, பயறு வகைகள் அத்துடன் பால் மற்றும் பாலிலிருந்து செய்யப்படும் உணவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடங்கியிருக்கும்.

1. மாச்சத்து நிறைந்த உணவை அடிப்படையாகக் கொள்ளுங்கள்



மாச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களான பாண் சீரியல், சோறு, பாஸ்தா மற்றும் உருளைக்கிழங்கு என்பன ஆரோக்கியமான உணவின் முக்கிய பகுதிகளாகும். முடிந்தளவுக்கு முழுத் தானிய (Wholegrain) வகை உணவைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

நாம் உண்ணும் உணவில் 1/3 பங்கு மாச்சத்து கொண்ட உணவாக இருக்க வேண்டும். உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியையும், பலவகையான சத்துக்களையும் தருவதற்கான ஆதாரமாக அவை உள்ளன. மாச்சத்துடன் உடலுக்கு தேவையான நார்ச்சத்து, கல்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் B வைட்டமின்கள் என்பன இவற்றிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

எம்மில் பலர் அதிக மாச்சத்து உள்ள உணவை உண்ண வேண்டும். உங்கள் பிரதான உணவுடன்

குறைந்தபட்சம் ஒரு மாச்சத்து உணவையேனும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காலை உணவாக முழுத் தானிய சீரியலையும், மதிய உணவாக ஒரு சாண்ட் விச்சையும், மாலை உணவாக உருளைக்கிழங்கு, பாஸ்தா அல்லது சோறு உட்கொள்ளலாம்.

மாச்சத்து உணவு உடலைப் பருக்க வைக்கும் என சிலர் எண்ணுகிறார்கள். ஒவ்வொரு கிராமிலும் பாதி கலோரி கொழுப்பையே அவை கொண்டுள்ளன. ஆனால் அந்த உணவை சமைக்கும் போது நாம் சேர்த்துக் கொள்ளும் கொழுப்பை அவதானிக்க வேண்டும். இவைதான் கலோரியின் அளவை அதிகரிக்கும்.

முழுத்தானிய (Wholegrain) உணவுகளை ஏன் தெரிவு செய்ய வேண்டும்?



வெள்ளை அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாச்சத்து உணவுகளைவிட முழுத் தானிய உணவு வகைகள் அதிகளவு நார்ச்சத்தையும் ஏனைய சத்துக்களையும் கொண்டது. முழுத்தானிய உணவுகள் சமீபாடடைவதற்கு அதிக நேரம் பிடிப்பதால் நாம் நீண்ட நேரத்திற்கு பசியை உணராம

லிருக்க முடிகிறது.

முழுத்தானிய உணவு வகையாவன:

முழு உணவு (Whole Meal) மற்றும் முழுத்தானிய பாண், பிட்டா, சப்பாத்தி.

முழுக் கோதுமை பாஸ்தா மற்றும் பிறவுண் அரிசி.

முழுத்தானிய காலை உணவு சீரியல்கள்.

2. நிறைய பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்ணுங்கள்



நாம் அதிகளவு பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்ண வேண்டும் என்பது எம்மில் பலருக்கு தெரிந்திருந்தாலும், நாம் அதிகளவு உண்ப தில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் 5 வகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்ண முயற்சி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் நினைப்பதைவிட இது இலகுவானது.

உதாரணமாக:

உங்கள் காலை உணவு சீரியலுடன் ஒரு துண்டு வாழைப்பழம் மற்றும் ஒரு கிளாஸ் பழச்சாறு.

மதிய உணவின் போது சலாட்.

பின் மதியத்தில் ஒரு பெயர் (Pear) பழம்.

காய்கறி அல்லது பட்டாணி (Peas) சேர்க்கப்பட்ட மாலை உணவு.

என்ற வகையில் நீங்கள் உணவை தேர்வு செய்யலாம்.

நீங்கள் உடன் பெறக்கூடிய அல்லது குளிர வைக்கப்பட்ட தகரத்திலடைக்கப்பட்ட, உலர வைக்கப்பட்ட அல்லது திரவமாக்கப்பட்ட எவ்வித உணவையும் தேர்ந் தெடுக்கலாம். ஆனால் ஒன்றை ரூபகத்தில் வைத்திருங்கள். உருளைக்கிழங்கு ஒரு மாச்சத்து உணவு. காய்கறியாகவோ பழமாகவோ கருத முடியாது.

3. அதிக மீன் சாப்பிடுங்கள்



நாம் அதிகளவு மீன் சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் எண்ணெய் தன்மை கொண்ட மீன் ஒருமுறையாவது வாரத்தில் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். புரதத்தையும், பலவகையான வைட்டமின்களையும் தாதுப் பொருட்களையும் பெறுவதற்கு மீன் உணவே சிறந்தது.

எண்ணெய் தன்மை கொண்ட மீனுடன் ஒரு வாரத்தில் இரு முறையாவது மீன் உட்கொள்வதை வழக்கத்தில் கொண்டு வாருங்கள். உடனடி மீன், குளிரூட்டப்பட்ட அல்லது தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீனை நீங்கள் தேவு செய்யலாம். ஆனால் தகரத்திலடைக்கப்பட்ட மீன் அல்லது வாட்டப்பட்ட மீன் (Smoked) அதிகளவு உப்பு கொண்டது.

எண்ணெய் தன்மை கொண்ட மீன்கள் என்றால் என்ன?

சிலவகையான மீன்கள் அதிகளவு கொழுப்பு வகைகளைக் கொண்டிருக்கும். ஒரு மகா 3 என அழைக்கப்படும் கொழுப்புக்கள் எமது இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். சல்மன், மக்கறெல், உடன் ரியூனா, சார்டினஸ், பில்சார்ட்ஸ், ஈல் ஆகியவை இந்த வகையில் அடங்கும்.

கோட், ஹடொக், பிளய்ஸ், கோலி மற்றும் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட ரியூனா என்பன எண்ணெய் தன்மையற்ற மீன்களாகும்.

அதிகளவு மீனை வழமையான உட்கொள்பவர்கள் பல வகையான மீன்களைத் தெரிவு செய்வது நல்லது.

4. கொழுப்பு



ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு எமது உணவில் கொழுப்பு அடங்குதல் அவசியம். ஆனால் எவ்வகையான கொழுப்பு உணவை நாம் உட்கொள் கிறோம் என்பது முக்கியமானது. கொழுப்பில் இரு முக்கிய பிரிவுகள் உண்டு.

முழுமையாக உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு (Saturated Fat)

இதனை அதிகமாக உட்கொண்டால் உங்கள் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதுடன் இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் களையும் அதிகரிக்கும்.

உறிஞ்சப்படாத கொழுப்பு (Unsaturated Fat)

இவ்வகை கொழுப்பை உண்பதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைக்க முடியும். தாவர எண்ணெய் வகை (சூரியகாந்தி மற்றும் ஓலிவ்) எண்ணெய் தன்மையுள்ள மீன் வகை, அவக்கடோ, கடலை வகை என்பவற்றில் இவ்வகை கொழுப்பு உண்டு.

உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு அதிகமாயுள்ள உணவு வகைகள்:

வெள்ளைக் கொழுப்பு வெளித்தெரியும் இறைச்சி.

இறுக்கமான வெண்ணெய் (சீஸ்) பட்டர்.

கேக் மற்றும் பிஸ்கட் வகை.

கிறீம் வகைகள்.

தேங்காய் மற்றும் பாம் (Palm) எண்ணெய்.

இவ்வகையான உணவை அடிக்கடி உண்பதை தவிர்த்தல் நல்லது.

ஆரோக்கியமான தெரிவாக சிறிதளவு காய்கறி எண்ணெயை அல்லது குறைந்தளவு கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளையும் இறைச்சி வாங்கும்போது மெல்லிய பருமனுடைய துண்டுகளையும் தெரிவு சசய்தல் நல்லது.

உணவில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

ஒரு உணவிலிருக்கும் கொழுப்பின் அளவு அதன் லேபலில் காணப்படும். 100 கிராம் உணவில் எத்தனை கிராம் கொழுப்பு உள்ளது என லேபலில் கூறப்பட்டிருக்கும்.

அதிகளவு கொழுப்பும் குறைந்தளவு கொழுப்பும்:

100 கிராம் உணவில் 20 கிராம் கொழுப்பு காணப் பட்டால் அது அதிகளவு கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள உணவாகும்.

100 கிராம் உணவில் 3 கிராம் கொழுப்பு காணப் பட்டால் அது குறைந்தளவு கொழுப்பைக் கொண்டது.

இவ்வரு அளவீட்டுக்கும் இடைப்பட்ட அளவுகள் நடுத்தர மட்ட கொழுப்புள்ளவை.

உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு : 100 கிராம் உணவில் 5 கிராம் இருந்தால் அதிகளவு கொழுப்பாகவும் 1.5 கிராம் இருந்தால் குறைந்தளவு கொழுப்பாகவும் இதற்கிடையிட்ட அளவீடுகள் நடுத்தரமாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

நீங்கள் அருந்தும் உணவின் அளவு அதன் மூலம் நீங்கள் பெறக்கூடிய கொழுப்பின் அளவை தீர்மானிக்கிறது.

கொழுப்பு குறைவான உணவை அதிகளவிலும் கொழுப்பு அதிகமான உணவை குறைவாகவும் தேர்ந்தெடுத்து உண்பது நல்லது.

சீனி:



ஐக்கிய ராச்சியத்திலுள்ள மக்களில் பொருட்பாலானோர் அதிகளவு இனிப்பை உண்கிறார்கள். நாம் அனைவரும் அதிகளவு இனிப்புடைய பொருட்களை (இனிப்புகள், கேக் மற்றும் பிஸ்கட்டுகள், இனிப்பு பாணங்கள்) என்பவற்றை குறைவாக உட்கொள்வது நல்லது.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு



உணவுகளுக்கிடையில் இனிப்பு பண்டங்களையும் பானங்களையும் அருந்துவது பற்கள் சிதைவடைவதற்கு காரணமாகும். இனிப்புப் பண்டங்களில் கலோரிகள் அதிகமாக இருப்பதால் உடல் பருமன் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு.

அதிகமாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

லேபலில் எழுதப்பட்டிருப்பதன் மூலம் அறியலாம். அத்துடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட்ட இனிப்பை விபரிக்க லேபல்களில் பல்வேறு சொற்ள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. சுக்ரேஸ், குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ், மல்டிரோஸ், கோர்ன் ஸிரப், தேன் போன்ற பதங்கள் அதிகமாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதை தெரிவிக்கின்றன.

100 கிராம் உணவில் 15 கிராம் இனிப்பு அதிகளவானதாகவும், இடைப்பட்ட அளவுகள் நடுத்தர அளவானதாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

5. குறைந்தளவு உப்பு அருந்துங்கள் (ஒரு நாளைக்கு 6 கிராமுக்கு மேற்படாமல்)



உணவில் உப்பை சேர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால், நாம் உப்பை உட்கொள்ள முடியாது போகும் எனப் பலர் நம்புகிறார்கள்.

நாம் உட்கொள்ளும் உப்பில் 75 சதவிகிதம் நாம் அருந்தும் உணவு வகைகளான காலை உணவு சீரியல், சூப் மற்றும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு

என்பவற்றில் அடங்கியுள்ளது. மேலதிகமாக உப்பைச் சேர்க்கும்போது எம்மை அறியாமலே அதிக உப்பை உட்கொள்கிறோம். அதிக உப்பு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. உயர்வான இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகமாகக் கொண்டிருப்பார்கள். நீங்கள் வாங்கும் உணவின் லேபலில் அவ்வுணவில் உள்ள உப்பின் அளவை அறியலாம்.

100 கிராம் உணவில் 1.5 கிராம் உப்பு (அல்லது 0.6 கிராம் சோடியம்) இருந்தால் அதிகளவானதாயும் 0.3 கிராம் (அல்லது 0.1 கிராம் சோடியம்) இருந்தால் குறைவானதாகவும் கொள்ளப்படும்.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு நீங்கள் எவ்வளவு உப்பை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை தீர்மானிக்கும்.

6. ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணுங்கள்



அதிகளவு உடல் நிறையோ அல்லது குறைவான உடல் நிறையோ ஆரோக்கியமானதல்ல. அதிக உடல் நிறை இதய நோய், சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்களை உருவாக்கும். அதேபோல் குறைவான உடல்நிறையும் ஆரோக்கியமானதல்ல.

உங்கள் உடல் நிறை பற்றிய கவலை உங்களுக்கு கிருந்தால் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். நீங்கள் குறைவான அளவில் உடல்நிறையை குறைக்க விரும்பினால் பின்வரும் விஷயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான அளவு உணவை மட்டும் உட்கொள்ளல்.

ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ளல். குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த இனிப்பு, முழுத்தானிய வகை உணவுகளையும் அதிகளவு காய்கறி, பழங்கள் என்பவற்றையும் உட்கொள்ளல்.

உற்சாகமாக இருத்தல். (இயங்குதல்)

பலவகையான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான தாதுப்பொருட்களை நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை எப்போதும் நினைவிலிருத்த வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி உடலிலுள்ள மேலதிக கலோரிகளை இழப்பதற்கு நல்ல வழி. அதன்மூலம் உடல் பருமனையும் குறைக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் நடத்தல் போன்ற அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். ஒரு சீரான வேகத்தில் நடந்து ஒவ்வொரு நாளும் அப்பியாசம் செய்யலாம்.

எமது உடலுக்கு தேவையான அளவுக்கு மேலதிகமாக நாம் உண்ணுவதால் எமது உடல் நிறை அதிகரிக்கிறது. நாம் பயன்படுத்தாத சக்தியை தேக்கி வைப்பதால் இது ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக கொழுப்பு ஒவ்வொரு நாளும் தேங்கும் சிறிய அளவான சக்தியும் உடல் பருமனை அதிகரிக்கும். உங்கள் உயரத்திற்கேற்ப சரியான உடல் நிறையை எட்டும் வரை படிப்படியாக உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி ஒரு வாரத்தில் அரை கிலோவிலிருந்து ஒரு கிலோ வரை நிறையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. அதிகளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்:



ஒவ்வொரு நாளும் நாம் 6லிருந்து 8 கிலோஸ் வரை தண்ணீரோ அல்லது வேறு பானமோ அருந்து வேண்டும்.

வெப்பமான கால நிலையில் அல்லது எமது உடல் அதிக வேலை செய்யும் போது உடலுக்கு அதிகளவு நீர் தேவைப்படுகிறது. அதிகளவு சீனி சேகரிக்கப்பட்ட பானங்களை அருந்துவதை தவிர்த்தல் நல்லது.

மதுபானம் (Alcohol)

எப்போதாவது ஒரு தடவை அருந்துவது பிழையல்ல. ஆனால் அதிகளவு மது அருந்துவது உடலுக்கு தீங்கானது. மதுவில் அதிகளவு கலோரிகள் இருப்பதால் உங்கள் உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்த மதுவை தவிர்க்க வேண்டும்.

பெண்கள் 2 தொடக்கம் 3 யூனிட் வரையும், ஆண்கள் 3 தொடக்கம் 4 யூனிட் வரையும் ஒரு நாளில் அருந்துவது அவர்கள் உடல்நிறையைப் பாதிக்காது.

ஒரு யூனிட் என்பது 1/2 பைன்ட் அளவான பியர் அல்லது சைடர் ஆகும். ஒரு கிலோஸ் வைன் 2 யூனிட் அளவானதாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு, நீங்கள் குடிப்பதை வாரம் முழுவதும் பரவலாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகளவில் குடிப்பது உங்கள் ஈரலைப் பாதிக்கும்.



8. காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள்!

நாள் பொழுதை எதிர் கொள்வதற்குத் தேவையான சக்தியையும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ள காலை உணவு சிறந்த வழி. காலை உணவைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உடற்பருமனை குறைக்க முடியும் என சிலர் நினைக்கிறார்கள். அது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அத்துடன் தேவையான சத்துக்களை நாம் பெறாமல் இழக்கிறோம்.

காலை உணவை உண்பதன் மூலம் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதற்கு ஆதாரங்கள் உண்டு. எனவே, முழுத்தானிய சீரியலும், குறைவான கொழுப்புள்ள பாலும், ஒரு துண்டு வாழைப்பழமும், ஒரு கிலோஸ் பழச்சாறும் ஏன் எங்கள் காலை உணவாக அமையக் கூடாது?

ஆரோக்கியமான உணவை அளவாக உண்டு நிறைவாக வாழ்வோம்!

4. கொழுப்பு



ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு எமது உணவில் கொழுப்பு அடங்குதல் அவசியம். ஆனால் எவ்வகையான கொழுப்பு உணவை நாம் உட்கொள் கிறோம் என்பது முக்கியமானது. கொழுப்பில் இரு முக்கிய பிரிவுகள் உண்டு.

முழுமையாக உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு (Saturated Fat)

இதனை அதிகமாக உட்கொண்டால் உங்கள் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதுடன் இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் களையும் அதிகரிக்கும்.

உறிஞ்சப்படாத கொழுப்பு (Unsaturated Fat)

இவ்வகை கொழுப்பை உண்பதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைக்க முடியும். தாவர எண்ணெய் வகை (சூரியகாந்தி மற்றும் ஓலிவ்) எண்ணெய் தன்மையுள்ள மீன் வகை, அவக்கடோ, கடலை வகை என்பவற்றில் இவ்வகை கொழுப்பு உண்டு.

உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு அதிகமாயுள்ள உணவு வகைகள்:

வெள்ளைக் கொழுப்பு வெளித்தெரியும் இறைச்சி.

இறுக்கமான வெண்ணெய் (சீஸ்) பட்டர்.

கேக் மற்றும் பிஸ்கட் வகை.

கிறீம் வகைகள்.

தேங்காய் மற்றும் பாம் (Palm) எண்ணெய்.

இவ்வகையான உணவை அடிக்கடி உண்பதை தவிர்த்தல் நல்லது.

ஆரோக்கியமான தெரிவாக சிறிதளவு காய்கறி எண்ணெயை அல்லது குறைந்தளவு கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளையும் இறைச்சி வாங்கும்போது மெல்லிய பருமனுடைய துண்டுகளையும் தெரிவு சசய்தல் நல்லது.

உணவில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

ஒரு உணவிலிருக்கும் கொழுப்பின் அளவு அதன் லேபலில் காணப்படும். 100 கிராம் உணவில் எத்தனை கிராம் கொழுப்பு உள்ளது என லேபலில் கூறப்பட்டிருக்கும்.

அதிகளவு கொழுப்பும் குறைந்தளவு கொழுப்பும்:

100 கிராம் உணவில் 20 கிராம் கொழுப்பு காணப் பட்டால் அது அதிகளவு கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள உணவாகும்.

100 கிராம் உணவில் 3 கிராம் கொழுப்பு காணப் பட்டால் அது குறைந்தளவு கொழுப்பைக் கொண்டது.

இவ்வரு அளவீட்டுக்கும் இடைப்பட்ட அளவுகள் நடுத்தர மட்ட கொழுப்புள்ளவை.

உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு : 100 கிராம் உணவில் 5 கிராம் இருந்தால் அதிகளவு கொழுப்பாகவும் 1.5 கிராம் இருந்தால் குறைந்தளவு கொழுப்பாகவும் இதற்கிடையிட்ட அளவீடுகள் நடுத்தரமாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

நீங்கள் அருந்தும் உணவின் அளவு அதன் மூலம் நீங்கள் பெறக்கூடிய கொழுப்பின் அளவை தீர்மானிக்கிறது.

கொழுப்பு குறைவான உணவை அதிகளவிலும் கொழுப்பு அதிகமான உணவை குறைவாகவும் தேர்ந்தெடுத்து உண்பது நல்லது.

சீனி:



ஐக்கிய ராச்சியத்திலுள்ள மக்களில் பொருட்பாலானோர் அதிகளவு இனிப்பை உண்கிறார்கள். நாம் அனைவரும் அதிகளவு இனிப்புடைய பொருட்களை (இனிப்புகள், கேக் மற்றும் பிஸ்கட்டுகள், இனிப்பு பாணங்கள்) என்பவற்றை குறைவாக உட்கொள்வது நல்லது.

சமூகத் தகவல் இணைப்பு



உணவுகளுக்கிடையில் இனிப்பு பண்டங்களையும் பானங்களையும் அருந்துவது பற்கள் சிதைவடைவதற்கு காரணமாகும். இனிப்புப் பண்டங்களில் கலோரிகள் அதிகமாக இருப்பதால் உடல் பருமன் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு.

அதிகமாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

லேபலில் எழுதப்பட்டிருப்பதன் மூலம் அறியலாம். அத்துடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட்ட இனிப்பை விபரிக்க லேபல்களில் பல்வேறு சொற்ள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. சுக்ரேஸ், குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ், மல்டோஸ், கோர்ன் ஸிரப், தேன் போன்ற பதங்கள் அதிகமாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதை தெரிவிக்கின்றன.

100 கிராம் உணவில் 15 கிராம் இனிப்பு அதிகளவானதாகவும், இடைப்பட்ட அளவுகள் நடுத்தர அளவானதாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

5. குறைந்தளவு உப்பு அருந்துங்கள் (ஒரு நாளைக்கு 6 கிராமுக்கு மேற்படாமல்)



உணவில் உப்பை சேர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால், நாம் உப்பை உட்கொள்ள முடியாது போகும் எனப் பலர் நம்புகிறார்கள்.

நாம் உட்கொள்ளும் உப்பில் 75 சதவிகிதம் நாம் அருந்தும் உணவு வகைகளான காலை உணவு சீரியல், சூப் மற்றும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு

என்பவற்றில் அடங்கியுள்ளது. மேலதிகமாக உப்பைச் சேர்க்கும்போது எம்மை அறியாமலே அதிக உப்பை உட்கொள்கிறோம். அதிக உப்பு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. உயர்வான இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகமாகக் கொண்டிருப்பார்கள். நீங்கள் வாங்கும் உணவின் லேபலில் அவ்வுணவில் உள்ள உப்பின் அளவை அறியலாம்.

100 கிராம் உணவில் 1.5 கிராம் உப்பு (அல்லது 0.6 கிராம் சோடியம்) இருந்தால் அதிகளவானதாயும் 0.3 கிராம் (அல்லது 0.1 கிராம் சோடியம்) இருந்தால் குறைவானதாகவும் கொள்ளப்படும்.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு நீங்கள் எவ்வளவு உப்பை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை தீர்மானிக்கும்.

6. ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணுங்கள்



அதிகளவு உடல் நிறையோ அல்லது குறைவான உடல் நிறையோ ஆரோக்கியமானதல்ல. அதிக உடல் நிறை இதய நோய், சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்களை உருவாக்கும். அதேபோல் குறைவான உடல்நிறையும் ஆரோக்கியமானதல்ல.

உங்கள் உடல் நிறை பற்றிய கவலை உங்களுக்கு கிருந்தால் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். நீங்கள் குறைவான அளவில் உடல்நிறையை குறைக்க விரும்பினால் பின்வரும் விஷயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான அளவு உணவை மட்டும் உட்கொள்ளல்.

ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ளல். குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த இனிப்பு, முழுத்தானிய வகை உணவுகளையும் அதிகளவு காய்கறி, பழங்கள் என்பவற்றையும் உட்கொள்ளல்.

உற்சாகமாக இருத்தல். (இயங்குதல்)

பலவகையான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான தாதுப்பொருட்களை நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை எப்போதும் நினைவிலிருத்த வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி உடலிலுள்ள மேலதிக கலோரிகளை இழப்பதற்கு நல்ல வழி. அதன்மூலம் உடல் பருமனையும் குறைக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் நடத்தல் போன்ற அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். ஒரு சீரான வேகத்தில் நடந்து ஒவ்வொரு நாளும் அப்பியாசம் செய்யலாம்.

எமது உடலுக்கு தேவையான அளவுக்கு மேலதிகமாக நாம் உண்ணுவதால் எமது உடல் நிறை அதிகரிக்கிறது. நாம் பயன்படுத்தாத சக்தியை தேக்கி வைப்பதால் இது ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக கொழுப்பு ஒவ்வொரு நாளும் தேங்கும் சிறிய அளவான சக்தியும் உடல் பருமனை அதிகரிக்கும். உங்கள் உயரத்திற்கேற்ப சரியான உடல் நிறையை எட்டும் வரை படிப்படியாக உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி ஒரு வாரத்தில் அரை கிலோவிலிருந்து ஒரு கிலோ வரை நிறையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. அதிகளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்:



ஒவ்வொரு நாளும் நாம் 6லிருந்து 8 கிலோஸ் வரை தண்ணீரோ அல்லது வேறு பானமோ அருந்து வேண்டும்.

வெப்பமான கால நிலையில் அல்லது எமது உடல் அதிக வேலை செய்யும் போது உடலுக்கு அதிகளவு நீர் தேவைப்படுகிறது. அதிகளவு சீனி சேகரிக்கப்பட்ட பானங்களை அருந்துவதை தவிர்த்தல் நல்லது.

மதுபானம் (Alcohol)

எப்போதாவது ஒரு தடவை அருந்துவது பிழையல்ல. ஆனால் அதிகளவு மது அருந்துவது உடலுக்கு தீங்கானது. மதுவில் அதிகளவு கலோரிகள் இருப்பதால் உங்கள் உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்த மதுவை தவிர்க்க வேண்டும்.

பெண்கள் 2 தொடக்கம் 3 யூனிட் வரையும், ஆண்கள் 3 தொடக்கம் 4 யூனிட் வரையும் ஒரு நாளில் அருந்துவது அவர்கள் உடல்நிறையைப் பாதிக்காது.

ஒரு யூனிட் என்பது 1/2 பைன்ட் அளவான பியர் அல்லது சைடர் ஆகும். ஒரு கிலோஸ் வைன் 2 யூனிட் அளவானதாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு, நீங்கள் குடிப்பதை வாரம் முழுவதும் பரவலாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகளவில் குடிப்பது உங்கள் ஈரலைப் பாதிக்கும்.



8. காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள்!

நாள் பொழுதை எதிர் கொள்வதற்குத் தேவையான சக்தியையும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ள காலை உணவு சிறந்த வழி. காலை உணவைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உடற்பருமனை குறைக்க முடியும் என சிலர் நினைக்கிறார்கள். அது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அத்துடன் தேவையான சத்துக்களை நாம் பெறாமல் இழக்கிறோம்.

காலை உணவை உண்பதன் மூலம் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதற்கு ஆதாரங்கள் உண்டு. எனவே, முழுத்தானிய சீரியலும், குறைவான கொழுப்புள்ள பாலும், ஒரு துண்டு வாழைப்பழமும், ஒரு கிலோஸ் பழச்சாறும் ஏன் எங்கள் காலை உணவாக அமையக் கூடாது?

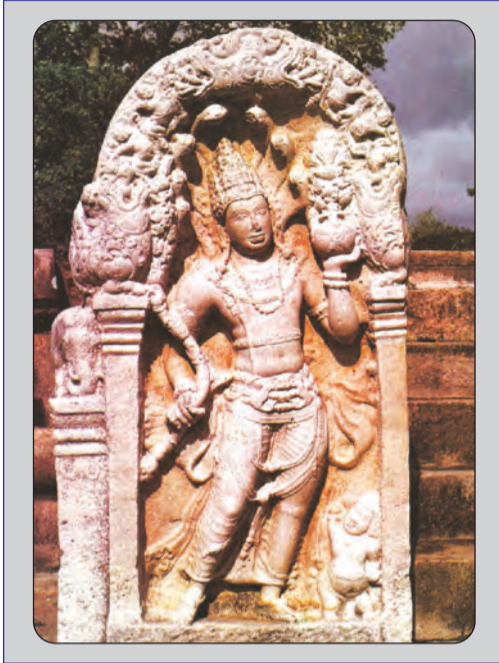
ஆரோக்கியமான உணவை அளவாக உண்டு நிறைவாக வாழ்வோம்!

THE PEOPLES AND CULTURES OF PREHISTORIC SRI LANKA

DR. SIVA THIAGARAJAH

9

PEOPLING OF THE INDIAN SUBCONTINENT: PARA-DRAVIDIANS AND TIBETO-BURMESE



A NAGA KING AS A STAIRCASE GUARDIAN AT ANURADHAPURA

THE MESOLITHIC PEOPLE WITH GENETIC MARKER M20

Following the earliest migration of the Australoid (Veddoid) population, the next major wave of migration of people into the Indian subcontinent occurred 30,000 years ago during the Mesolithic Age from the Middle-East lands adjacent to the Mediterranean. The men from this ethnic group carried with them a genetic marker M20, in the DNA of their Y-chromosome. Although this marker is present all over India, it reaches a frequency of over 50% among the Dravidian speaking peoples of South India at present, while it is found only sporadically outside India (Spencer Wells: 2003: 166).

We have already seen that the Proto-Dravidian language was brought to India, although from the same region, by a later group carrying the genetic marker M172 who entered India during 9,000 BCE. The frequency of this genetic group is only 19.1% in Tamil Nadu at present. The present genetic distribution shows that the fore-fathers of the carriers of M20 who now constitutes more than 50% of the South Indians have adopted the Dravidian languages, and themselves have become 'Dravidians'. These ancient people, the carriers of the genetic marker M20 are labelled as the 'Para-Dravidians'.

In Sri Lanka, the Mesolithic (the Middle Stone Age) which followed the Paleolithic (Old Stone Age) extended over a very long period. As we have learnt earlier, while the whole of the Mesolithic period lasted through the last Ice Age, Sri Lanka was joined to the Indian mainland as a single landmass. For those prehistoric inhabitants, South India and Sri Lanka was one common territory. 'There would have been unimpeded gene-flow between southernmost India and Sri Lanka from the Paleolithic onwards' (Deraniyagala, S.U. 1992). Thus, these Mesolithic people carrying the genetic marker M20 would have arrived in Sri Lanka as well, as soon as they occupied South India.

Long before the arrival of the Megalithic Culture, the Mesolithic population appears to have spread over various physical and environmental zones with the exception of the northern peninsula and the lower Mahaweli basin of north-east Sri Lanka. As Siran Deraniyagala stated, "the Mesolithic folk appear to have settled in practically every nook and corner of Sri Lanka ranging from the damp and cold High Plains such as Maha-eliya, to the arid lowlands of Mannar and Vilpattu, and to the steamy equatorial rainforests of Sabragamuwa. The absence of chert and quartz as well as surface water supply in the Jaffna peninsula seems to be the reason for the failure of this area to attract the Mesolithic people". (Deraniyagala, S.U. 1992: 271,487).

THE PARA-DRAVIDIANS IN INDIA AND SRI LANKA

The four major genetic groups who preceded the Indo-Aryans in the Indian subcontinent are the Australoid-Veddoid, the Para-Dravidians, the Dravidians and the Tibeto-Burmese. The Paleolithic Australoids carrying the Y-Chromosome DNA genetic marker M130, were the original inhabitants who migrated from Africa, and who have been living in the subcontinent for the past 70,000 years; the Mesolithic Mediterranean migrants arrived in the subcontinent 30,000 years ago and have the DNA genetic marker M20; and the Neolithic Proto-Dravidians with the genetic marker M172, arrived in South India-Sri Lanka possibly as early as 10,000 years ago, but positively around 3,200 years ago as evidenced by the arrival of the Megalithic Culture. The fourth group are the Tibeto-Burmese of Mongoloid descent (genetic

marker M175), presently living around the Himalayan foothills, who are almost rare in Sri Lanka.

Genetic surveys conducted among the South Indian Dravidian speakers show that the Proto-Dravidians' descendants (M172) constitutes only 19.1% of the population; the Austrloid element (M130) constitutes 11%; but the bulk of the speakers- the Para-Dravidians carrying the M20 contributes up to 50% in some areas, whom we believe are the descendants of the ancient Nagas and other tribes, who have mixed-up with the Australoid and Proto-Dravidian ethnic groups over the millennia and have become part of the Dravidian milieu Lluís Quintana-Murci et al. 2001; Spencer Wells 2003; Sengupta, S. et al 2006). To add to this gene pool 10% of the South Indian population at present carry the DNA genetic marker M17, the marker which identifies the Indo-Aryans, brought here mainly through the Brahmin migration. Thus, the present-day Dravidian speakers of South India are not a homogenous ethnic group, but a mixture of four major genetic groups: the Para-Dravidians, the Proto-Dravidians, the Australoids and the Indo-Aryans and a few minor ones too.

Two major Para-Dravidian clans who were absorbed into the Dravidian ethnic groups are identified in South India. This could be true of Sri Lanka as well, as it was part of the Indian subcontinent until 7,000 years ago. The two clans are (1). The Nagas and (2). The Paratavar. There may be other minor groups as well. The group called Eluvans or Ilavars could be among the first wave of the Proto-Elamo-Dravidians who took a coastal migratory route from Elam in the Middle East to South India at the end of the last Ice Age 11,000 years ago, carrying the genetic marker M172, and were genetically unrelated to the earlier Para-Dravidians. This group will be discussed in a later chapter.

THE NAGAS

The Nagas were clans of Middle-East migrants with the genetic marker M20, who arrived in the Indian subcontinent 30,000 years ago. It has been claimed that, they were so named because of their religious practice of worshipping the serpent, which they brought from their original Middle-Eastern and Mediterranean homelands, and have assembled as totemic clans under the Naga banner. They called themselves 'Nakas' as some of their later epigraphic records and names on coins testify, and some of the Naga kings had the serpent as their royal emblem. Most of the stone sculptures of Nagas carry either a single headed or a multi-headed serpent. Because of this practice of serpent worship, the Nagas themselves were described as serpents in later puranic (mythical) literature.

THE THREE KINDS OF NAGAS

Indian literary sources speak about three different kinds of Nagas: (1). Historical sources which describes them as ancient tribes, who became rulers of several lands in India. (2). The Nagas of Tibeto-Burmese origin who occupy today's Nagaland and other North-East Indian territories of the Himalayan foot-hills. (3). The Puranic sources which describes them as non-human beings, or people of the underworld endowed with supernatural powers, who could turn themselves into serpents at will. Of course several writers have mixed up these groups with one another.

THE NAGAS OF GREATER INDIA

The ancient Mesolithic Nagas of Greater India were a prominent pre-Aryan ethnic group in the Indian subcontinent, and during historical times their names are preserved in literature and epigraphy in various parts of India and Sri Lanka in the lands and regions they occupied Nagpur, Nagarjunakonda, Nagapattinam, Nagarcot, Nagapuram, Nagarcoil, Nagarkomal, Nagarmunai etc. During the historical period many of the Nagas became powerful kings, and are consistently mentioned in historical records.

The Mahabharata refers to a Naga Kingdom, and several Naga tribes spread throughout India. They were also mentioned in the Rajatharangini, an ancient Sanskrit historical work as occupying the Kashmira (Kashmir) region. The region of river Vitasta (Jhelum) in Kashmira is mentioned as the abode of Naga Takshaka. Takshasila (Taxila), the city just to the west of this river was built by, and named after him.

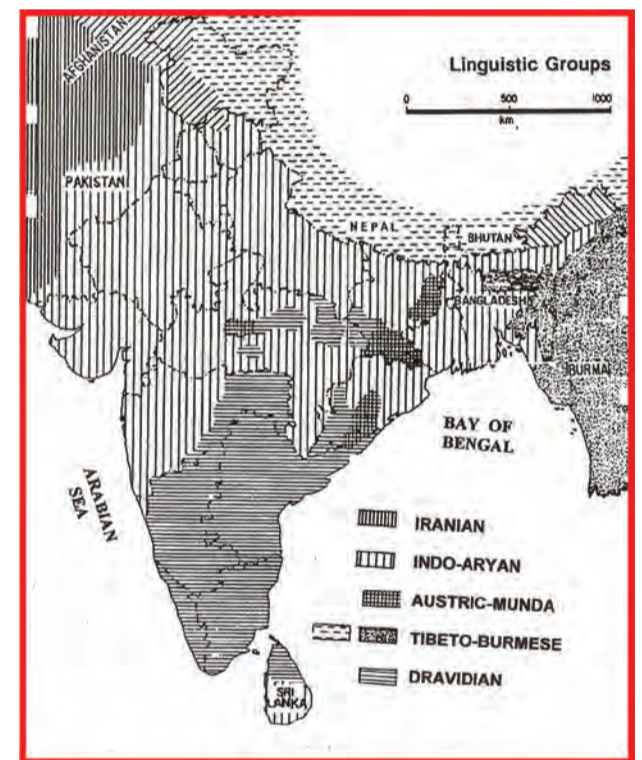
The Mahabharata epic begins its initial chapters (Adi Parva), with a history of Nagas in quite some detail. It is assumed that while Mahabharata was taking shape as an enormous epic, the Nagas were a dominant force in ancient India. More than a hundred Naga tribe names are mentioned in the epic- Kotisa, Manasa, Purna, Cala, Halmaka, Pichchala, Konapa, Cakra, Kalavega, Prakalana, Hirayavahu, Carana, Kakshaka, Kaladanta and many others.

The Buddhist records speak of Naga rulers in Kampilya. Nagadatta and Nagasena are among the names of kings mentioned in the Allahabad pillar inscription of Samudra Gupta. The name Nagarjuna is a common name among the kings of several Indian dynasties. Nagavardhana was a nephew of the Chalukya king Pulakesin II. Powerful Naga kings were ruling in Nagpur during the second and first centuries CE. Nagabhata was a king of Gujerat around 800CE. The kingdoms of Chakrakuta and Boghavati in Central India were ruled by the Kings of Nagavamsa, with their tiger crest and snake banner until the eleventh century CE. (Rasanayagam, S.).

There are historians who believe that the famous Maurya Dynasty of North India is not only non-Aryan, but really a succession of Naga kings: (1). Bimbisara (2). Ajatsattu (3). Udhayabhadda (4). Anuruddha (5). Munda (6). Nagadasaka (7). Susunaga (8). Kalasoka (9). Ten sons of Kalasoka (10). Nanda (11). Candagutta (12). Bindusara (13). Asoka. The names of Nagadasaka and his son Susunaga being Nagas could be gleaned from their names.

Not only did the Naga princes intermarry with the royal families of the Dravidians, but they were also readily admitted to the Aryan fold. Sisu Naga, a prince of Naga extraction was the founder of one of the early ruling dynasties of Magadha, and the princes of this dynasty are called 'Kshatrya bandava' or 'Kshatriyadamah,' epithets which carry the meanings 'kings with Kshatrya connections' and 'Kshatriyas of low order.' (Indian Antiquary 1920: 10).

The Nagas were worshippers of the God Siva, and their clans named 'Raghu' and 'Kethu' were ardent Siva devotees. They also worshipped serpents, which is an icon of Lord Siva. These clan names were later accepted into the Hindu pantheon as serpent-deities. The snake around the neck of God Siva is a contribution of the Nagas. It is believed that the original Siva temple of Thiruketheeswaram at Matota in Sri Lanka was built by the Kethu clan of Nagas. (Xavier, J.T. 1977: 25).



THE MAJOR LINGUISTIC GROUPS OF THE INDIAN SUBCONTINENT

THE MYTHOLOGICAL NAGAS

In Indian mythology Nagas are depicted as non-human beings, as serpents, as rulers of the underworld, and as humans who could turn into serpents at will. This may be the result of the antipathy the Indo-Aryans had for the earlier inhabitants. Furthermore, there was an actual Naga city in ancient India called 'Pathala,' which in Sanskrit also means the 'underworld'. This could have been misinterpreted by ordinary folk, and they were made rulers of the underworld.

A modern-day historian is describing the Nagas as follows: "The Nagas are a race of serpent beings. Most often they manifest themselves with half-man, half-serpent bodies, or appear in the guise of a cobra. They can take many different forms including snakes, humans with snake tails, and normal humans, often beautiful maidens. A precious gem is embedded in their heads endowing them with supernatural powers including invisibility. Some are demoniac, some neutral and some helpful." This reads like a passage from a science-fiction novel rather than a historical account.

Even Paranavitana, the doyen among Sri Lankan historians, when discussing the Nagas of Nagadipa (Jaffna), dismissed them as non-human beings. In his 1961 paper 'The Arya Kingdom of North Ceylon' he says that "in the Mahavamsa and the Manimekalai, as indeed in the ancient Sanskrit and Pali literature in general, the Nagas are never represented as human beings, but as a class of super-human beings. ... Certain places in the world of men such as Nagadipa and Kalyani in Ceylon are also mentioned as their abodes but the fact they were not regarded as human beings is proved by the statement in the Mahavamsa that at the time of Buddha's visit to Nagadipa and other places in Ceylon there were no human beings in the Island" (Paranavitana, S. 1961). Contrary to his own beliefs about the Nagas of Nagadipa, the same historian in a textbook he published two years previously, accepted the Nagas not only as human beings but

human enough to be kings of Sri Lanka, and gave a list of Naga kings who ruled from Anuradhapura (Paranavitana, S. ed. 1959).

THE PARATAVARS

The Paratavar were a group living mainly in southern Tamil Nadu along the coastal areas, and across the Gulf of Mannar in Sri Lanka. They were engaged in various maritime activities including fishing, pearl fishery and trade. From the various references in the Sangam Tamil poetry, it is evident that they were a powerful and influential group. The Paratavar played a dominant role in establishing a coastal sea traffic, enhancing the economy of the country through an extensive network of trade, and contributed a lot for development of South Indian civilization.

By the third century BCE, southern kingdoms were familiar with large scale maritime trade, and their literature refers to harbours, docks, lighthouses, custom offices, and all the usual buildings associated with ports. Whereas on the whole, Indians preferred to allow sailors of other nations to transport their goods, the Cholas retained a large share in the carrying trade of the Indian Ocean. They built a variety of ships, including light coastal vessels, large ships made of single logs tied together, and yet larger ones for long distance voyages to Malaya and South-East Asia. According to Pliny the larger Indian ship was seventy-five tons, but other sources give bigger estimates. Ships holding three, five, or even seven hundred passengers are frequently mentioned in literary sources. Ships arriving at Broach were received by pilot boats and conducted each into a separate berth at the docks (Romila Thapar 1966).

Trade with the Yavanas was not the only commercial outlet open to the South Indians. Soon there was an extension of trade with South-east Asia, caused at first by the Roman demand for spices which led the Indian merchants to venture as middlemen to Malaya, Java, Sumatra, Cambodia and Borneo the sources of spices. Gradually during the Common Era, a bigger trade developed with Indian traders settling in South-east Asia. In this, traders from the west and south coast of India took the lead. Later South Indian traders dominated this trade. Although merchants from Kalinga and Magadha were also prominent traders, during the early history of this trade they concentrated their commercial activities mainly with Sri Lanka, Burma and the east coast of India (Romila Thapar 1966). The South Indian Maritime activities were essentially a contribution of the Parathavar. They enhanced the economic status of the country, became very powerful, and appear to have had their own rulers who were a threat even to the Pandya kings.

THE TIBETO-BURMESE PEOPLE

The Tibeto-Burmese peoples who occupy the Himalayan mountainous regions of the far north and north-east India are described as Sino-Tibetans because of their genetic and linguistic origins. They have arrived in India in several waves from China, Tibet and Burma between 6,000 and 4,000 BCE. The important regions they occupy are Nepal, Bhutan, Assam and the Nagaland.

Anthropologically, the Tibeto-Burmese have a muscular frame, yellow complexion, flat nose, small eyes, high cheek bones, and scanty beard belonging to the Mongoloid group; and carry with them the genetic marker M175. This genetic stock has not found its way into the Sinhalese or the South Indian Dravidians except perhaps on a rare occasion. They are essentially confined to the Himalayan regions and North-East India.

THE NEPALESE

The Federal Democratic Republic of Nepal is a landlocked country in South Asia, bordered to the north by China and to the south, east and west by India. The mountainous north contains eight of the world's ten highest mountains, including the highest of them all, Mount Everest. It has a population of 30 million. Kathmandu is the nation's capital and the country's largest metropolitan city.

Nepal is a country of diverse and rich history, culture and religions. Nepal is the birthplace of Siddhartha Gautama, who as the Buddha gave to the world one of its greatest religions. At present it is a minority religion. Hinduism is practiced by a greater majority of people in Nepal than in any other nation. Nepal's diverse linguistic heritage evolved from four major language groups: Tibeto-Burman, Mongolian, Indo-Aryan and various indigenous language isolates. According to the 2001 national census 92 different languages are spoken in Nepal, Nepali being spoken by 57% of the population.

Neolithic tools found in the Kathmandu valley indicate that people have been living in this Himalayan region for at least 9,000 years. It appears that the Kirant ethnic people were the first to settle in Nepal and lived there for about 2,500 years, before the arrival of the Tibeto-Burmese.

By about 1,000 BCE, small kingdoms have begun to appear in Nepal. From one of these, the Shakyas confederation, arose a prince named Siddhartha Gautama (563-483 BCE), who later renounced his royalty to lead an ascetic life and came to be known as the 'Buddha' the enlightened one. By 250 BCE, the region came under the influence of the Mauryan empire of North India (Shaha, R. 1992).

THE BHUTANESE

Bhutan is a landlocked nation in South Asia located at the eastern end of the Himalaya Mountains, bordered to the south, east and west by India and to the north by China. Bhutan is separated from the nearby country of Nepal to the west, by the Indian state of Sikkim. The Bhutanese call their country Druk Yul meaning 'the land of the Thunder Dragon'.

Bhutan's landscape ranges from subtropical plains to the south to the Himalayan heights in the north, with some peaks exceeding 7,000 metres. The state religion is Vajrayana Buddhism, and the

population of 700,000 is predominantly Buddhist, with Hinduism being the second largest religion.

Stone tools, weapons, elephant bones, and remnants of large stone structures provide evidence that Bhutan was inhabited as early as 2,000 BCE. The aboriginal people of Bhutan were known as Monpa, who gave the earlier name Monyul to the country.

Bhutanese tradition is deeply steeped in its Buddhist heritage. During the third century BCE, Mauryan emperor Ashoka sent the royal monk Massim Sthavira to Bhutan to spread Buddhism. Buddhism was re-introduced to Bhutan in the seventh century CE. Hinduism is the second dominant religion in Bhutan, being prevalent in the southern regions.

The official language of Bhutan is Dzongkha, a Tibetan dialect. Dzongkha has a close linguistic resemblance to Jumowa, and Dranjonke spoken in southern Tibet (Wangchchuk, L. 2008).

THE CHINGMEE NAGAS OF NAGALAND

The Nagas are a group of tribal people inhabiting the Indian state of Nagaland, parts of Manipur, Assam, and Arunachal Pradesh and the north-western hill tracks of Myanmar (Burma) such as the Sagaing district. There are several Naga dialects belonging to the Tibeto-Burman languages group of the Sino-Tibetan languages family. The Nagas traditionally are tribally organized, with a strong warrior tradition. Their villages are sited on hilltops and till the latter part of the 19th century, they made frequent armed raids on the plains below. Although the tribes do not form a homogeneous group considering the diversity in their language and traditions, they have many similarities in their culture which set them apart from the neighboring occupants of the region. The Nagas today number around 4 million in population.

Nagaland is a mountainous state located in the far north-eastern part of India adjacent to Myanmar (Burma). It borders the state of Assam to the west, Arunachal Pradesh and part of Assam to the north, Manipur to the south and Myanmar to the east. The Naga Hills rise from the Brahmaputra valley in Assam to about 2,000 feet (610m) and rise further to the southeast as high as 6,000 feet (1,800 m). These people were originally referred to as the Chingmee people; and gained the name Nagas only in recent times after the arrival of the British; probably so named by the British administrators.

There is no scholarly consensus regarding the origins of these Nagas and how they got the same name as the ancient Nagas of Greater India; and very little is known of the Mongoloid groups whose southwesterly migration brought them to the sub Himalayan region of north-eastern India and north-western Myanmar. These tribes speak Tibeto-Burman dialects and it is probable that their original homeland was in the region between the Huang Ho and the Yantze Ch'ang rivers in north-western China and that they came in successive waves of migration spreading over the centuries between 6,000-4,000 BCE. (Sanyu, V. 1996).

Although the presence of mongoloid groups in the region had been attested as early as 10 B.C. the Nagas had maintained little outside contact till the later part of the 13th century. Oral traditions abound among the many tribes regarding how they came, dispersed etc. but such accounts are steeped in myth and superstition and hence no concrete facts about their arrival to the region can emerge. Curious coincidences of culture and language through the Pacific led some scholars to suggest that the Nagas were an off-shoot of groups which had originally descended from the Central Asian plateau.



Sculpture of a Naga princess of South India Mediterranean-Dravidic Type



AA Naga girl of Nagaland Mongoloid Type

The Nagas of Nagaland and the surrounding regions are of Mongoloid extraction and have nothing to do with the Middle-East migrant Nagas of Greater India, or the serpent worship. Still several writers confuse them with the ancient Nagas and have associated the snake cult with them as well. At present, they are the only people living in the world, who are called Nagas. Carrying the dragon emblems, and huge dummy models of the dragons during festivals are found among the Tibeto-Burmese as well, as part of their Chinese cultural heritage; but they are not known to worship them.

PEOPLE AND CULTURE

The people of Nagaland has several tribes of Chinese origin Sumi, Lothas, Aangami, Kuki, Ao, Chakhesang, Chang, Konjak, Phom, Pochry, Yimchungru, Zeliang etc. Weaving is a traditional art handed down through generations. War dances and other dances belong to distinctive Naga tribes are a major art form in Nagaland.

An important aspect of the tribes is that each tribe has its own mother tongue, and there are over 60 different dialects belonging to the Sino-Tibetan family of Languages, but none of them has any written scripts. Nagamese, a variant of Assamese is the market language used for inter-tribal communication. English is the official state language and the medium of Education.

Christianity is the predominant religion of Nagaland. It is the only state in India where Christians form more than 90% of the population. The state has a very high church attendance; and the largest of Asia's churches dominate the skylines of Kohima, Dimapur and Mokokchung.

Please note that the terms 'Mediterranean-Dravidic' and 'Mongoloid' are used in this chapter purely to explain their different physical characteristics in anthropological terms to show their diverse origins; and no racism is intended.

REFERENCES

1. SPENCER WELLS (2002; repr.2003): The Journey of Man; New York.
2. DERANIYAGALA, S.U., (1992): The Prehistory of Sri Lanka: An Ecological Perspective; Dept. of Archaeology, Colombo.
3. LLUIS QUINTANA-MURCI et al. (2001): Y-Chromosome Lineages Trace Diffusion of People and Languages in Southwestern Asia; The American Journal of Human Genetics; Vol. 68(2), Feb. 2001.
4. SENGUPTA, S. et al. (2006): Polarity and Temporality of High resolution Y-Chromosome distributions in India; American Journal of Human Genetics; Vol. 78.
5. RASANAYAGAM, S. (repr. 1993): Ancient Jaffna; AES, New Delhi.
6. THE INDIAN ANTIQUARY (1920): Vol. XIV, Delhi.
7. XAVIER, J.T. (1977): The Land of Letters; Trincomalee, Sri Lanka.
8. PARANAVITANA, S. (1961): The Arya Kingdom of North Ceylon; Journal of the Ceylon Branch of the Royal Asiatic Society, New Series, Vol. VII, Part 2., Colombo.
9. PARANAVITANA, S. (ed.) (1959): History of Ceylon; Vol. 1, Part 1; University of Ceylon, Colombo.
10. ROMILA THAPAR (1966): A History of India Vol. 1; Harmondsworth, England.
11. RISHIKESH SHAHA (1992): Ancient and Medieval Nepal; Manohar Publ. New Delhi.
12. SUDARSHAN RAJ TIWARI (2002): The Brick and the Bull; Himal Books, New Delhi.
13. LILY WANGCHCHUK (2008): Facts about Bhutan: The Land of the Thunder Dragon; Absolute Bhutan Books, Thimbu.
14. VISIER SANYU (1996): A History of Nagas and Nagaland: Dynamics of Oral Tradition in Village Formation; Commonwealth Publ. New Delhi.

To be Continued

News Track

ANGLICAN BISHOP APPEALS FOR URGENT RESETTLEMENT OF REFUGEES:

The head of the Anglican Church in Colombo Bishop Duleep de Chickera has called on the government to resettle refugees held in camps in the north of the country in their home areas, allow media access and speed up reconstruction and mine clearance. He stressed that the government's decision to release internally displaced persons (IDPs) from the camps must be carried out urgently to avoid problems that could arise with the onset of the monsoon season expected to start in October. He said the government should also issue regular updates of the progress of the work to keep the displaced people and the general public informed. Bishop Chickera said there were reports that the government was transferring civilians from one camp to another under the guise of resettlement. He said, "If persons said to be released are in fact being transferred to other camps in different regions, this is misleading and must stop."

SRI LANKA HEADING TOWARDS DEVELOPMENT PATH:

Mass Media and Information Minister Anura Priyadarshana Yapa announced during the cabinet briefing that Sri Lanka's inflation rate declined last month from 6.6% to 5.9% and the economy is now on a sound footing heading towards a development path with five new ports, and an investment 10 times the Mahaweli River Diversion Scheme. The other development schemes include Uthuru Vasanthaya, Negenahira Udanaya rehabilitation and development programs of the North with Norochchola coal power plant and Deduru Oya irrigation scheme. He further said that the government has allocated millions on road development, flyovers like the one in Dehiwala, infrastructure development in the North, rail road development and locomotives and other projects like irrigation schemes with assistance from Japan, China, World Bank, Asian Development Bank and aid from friendly nations.

TAMIL-MUSLIM JOINT STATEMENT: Five Tamil and Muslim party leaders, R.Sampanthan, M.P., Leader, ITAK, Leader, TNA ; Mano Ganesan, M.P., Leader, DPF ; Rauff Hakeem, M.P., Leader, SLMC; V.Anandasangaree, Leader, TULF; K. Vigneswaran, Leader, AITUF issued a joint communique on 30 September that "the forcible detention of hundreds of thousands of Tamil citizens of Sri Lanka in camps for Internally Displaced Persons is illegal, without basis in the Constitution and in gross violation of international human rights norms," and called for immediate action to "end to military administration and restrictions placed on civilians, and we urge the restoration of full civilian administration to facilitate return to economic and social normality."

AUSTRALIA INVITES TAMIL DIASPORA TO LOOK AT IDP SITUATION AND PEACE:

Some Australian Tamil organizations and some Tamil individuals were invited to a meeting convened by Mr David Holly, the Assistant Secretary, South and West Asia Branch of the Department of Foreign Affairs and Trade (DFAT) in Canberra. The meeting was intended to be a forward-looking discussion between DFAT and AusAid, the foreign aid agency of Australia, and the members of Tamil community representatives on the current situation in northern Sri Lanka and on the ways both sides can work together to create lasting peace in the region. The meeting was also attended by the Australian Minister for Foreign Affairs, Hon Stephen Smith who explained about his government's approach in handling the conflict in Sri Lanka, his government's aid strategy and listened to the participants' concerns, comments and suggestions. Mr. Noel Nadesan, Editor 'Uthayam' presented a plan of development activities which could be undertaken by Australia along with India. The plan includes vocational and technical education in areas such as: Nursing and health care, psychological counselling, auto mechanics etc, computer related skills, baking, plumbing, welding and entertainment, hairdressing, tourism, university education, school education, agricultural activities, animal

husbandry, fisheries, agro-industries, alternate power systems, support programs for skilled Sri Lankan expatriates to return for short periods and provide their services, health services and media. The plan envisages that within the broad area identified for development assistance, specific projects can be developed in collaboration with the government and other institutions in Sri Lanka. An organizational structure and a trust fund are being established in Sri Lanka, specifically focused on the resettlement, rehabilitation, and development needs of the war-affected areas. This organization will be linked to Sri Lankan Diaspora organizations world-wide and will solicit funds from the Diaspora, international aid organizations and government aid programs.

GOVERNMENT SHOWS FOREIGN AID UTILISATION SUCCESS:

Latest Government financial reports indicate that the country has persistently shown a success in the receiving and utilization of foreign aid. As of September this year the Government had entered into foreign aid agreements worth USD 812 million. Sri Lanka received the highest ever recorded figure of USD 2069 million foreign aid during the last year. Several main donor countries and agencies have expressed their consent to contribute to the economical development of the country with Asian Development Bank granting USD 70 million for the implementation of the road upgrading system in the Eastern and North-Central provinces. According to government reports, the World Bank apparently has agreed to provide USD 75 million for the second phase of the Community Development and Livelihood Development project with an additional contribution of USD 105 million for the Regional Roads and Highway Development Project. Apart from these the Government will enter into an agreement with the Chinese Government for the receiving of USD 891 million for the implementation of the second phase of the Coal Power Plant in Puttalam. The total foreign aid utilization in the year 2002 stood as USD 584 million. This amount increased to USD 1,259 million by the year 2008 recording the highest foreign aid utilization in history. Foreign aid utilization is recorded as USD 849 million (Approx. Rs. 97, 600 million) as of September 23, 2009 compared to that of USD 760 million in the previous year.

SRI LANKA LOSE INDUSTRIAL JOBS:

The quarterly labour force survey by Sri Lanka's statistics office showed that Sri Lanka has lost 155,000 industrial jobs in the second quarter of 2009 from a year earlier, the services sector lost 99,000 but agriculture sector generated 118,000 jobs, while total unemployment rose slightly. The survey does not include the Northern province, which was wracked by a civil war till May. But compared to the first quarter of 2009, there was a gain of 19,721 industrial jobs, though the services sector showed a loss of 34,155 and agriculture, showed a fall of 230,350 from a peak of 2.6 million jobs in the first quarter. Overall unemployment also rose to 6.3 percent 5.5 percent from a year earlier and 5.2 percent from the first quarter. The data excludes both the Eastern and Northern provinces.

UN CRITICISES SRI LANKA CAMPS:

The United Nations issued its strongest criticism yet of Sri Lanka over its continued internment of 250,000 people who fled fighting in the final stages of the island's separatist war following the visit of Walter Kaelin, the representative of the United Nations secretary-general. He said civilians held in tightly-guarded camps should be granted freedom to ensure that the island complied with its international obligations. According to Kaelin, "Immediate and substantial progress in restoring freedom of movement for the displaced is an imperative if Sri Lanka is to respect the rights of its citizens and comply with its commitments and obligations under international law". He also criticised the slow screening of people in the camps for suspected Tamil Tiger rebels and called for unhindered humanitarian access to the camps by international and local aid workers.

SRI LANKA'S NEW FRIENDS:

Disappointed with the lack of support from the west at a crucial time in its fight against the LTTE, Sri Lanka has successfully bonded with new friends. Vital support from a range of countries including Iran, China and Libya has helped Sri Lanka scoff at the big stick wielded by western countries. According to Palitha Kohana, the new Sri Lanka's ambassador at the United Nations, "Many European countries started cutting back on military assistance and development assistance to Sri Lanka. The Millennium Challenge Account of the U.S. was summarily withdrawn from us. So, in the circumstances, either we had to succumb to acknowledge blackmail and compromise with terrorism, or look for other friends, which we did. We shifted our focus from our traditional contacts towards the east, and we were very successful. In fact, we hardly felt the pinch of the withdrawal of western development assistance. One prominent result of the relationships the government has cultivated with countries in the east is the arrest of Selavarajah Pathmanathan. Better known as KP, Pathmanathan was the chief procurer of arms and ammunition for the LTTE. He had evaded the law and widely travelled around the world despite being on Interpol's wanted list. Less than three months after Sri Lankan forces decimated the LTTE and its leadership, Sri Lanka arrested Pathmanathan in a dramatic coup. Over the last two or three years, we have established extremely effective linkages with these countries [such as Laos, Vietnam and Cambodia] with exceptional results. Our success in capturing KP could be attributed to some of the contacts that were developed over the last two or three years."

GOVERNMENT SEEKS FURTHER EXTENSION FROM IMF:

Six IMF representatives arrived in the island to monitor the manner in which the country has spent the first tranche of the loan given to Sri Lanka and how the government is planning on including the IMF conditions in the next budget. But, Senior Presidential Advisor Basil Rajapakse and Central Bank Governor, Ajith Nivard Cabraal have requested the International Monetary Fund (IMF) to provide time till next May for the government to implement the conditions agreed to when accepting the loan facility. Basil Rajapakse had said that the government would be faced with great difficulty if it tried to implement the IMF conditions in the present time since the country would be facing a Presidential and general election before May next year and had requested the officials to understand the plight of the government. He had also asked the IMF representatives not to reveal the Fund's conditions the government has promised to implement.

JAPANESE AID TO SAFE DRINKING WATER:

The Government of Japan is reported to have donated Rs.8.6 million towards a project for providing safe drinking water to 600 families and improve the living condition and hygiene of the conflict-affected people in Damana Divisional Secretariat in the Amparai district. The project will be managed by the Child Rehabilitation Centre (CRC). The Japanese Government will provide the funds through its Grant Assistance for Grass roots Human Security Projects (GGP). GGP has been in Sri Lanka since 1989, and provides funding for development and humanitarian projects. Currently the Government of Japan focuses its GGP on livelihood improvement support for the people of conflict-affected areas, and demining for early resettlement of internally displaced persons, and uplifting the lives of people in rural areas. It is envisaged that these programs will contribute to enhanced peace and development in Sri Lanka. The contract for the provision of assistance was signed recently by the Ambassador for Japan Kunio Takashi and chairman of the Child Rehabilitation Centre at the Embassy of Japan in Colombo.

FORMER CHILD SOLDIERS EMPLOYED IN MALAYSIA:

The Straits Times reported that a group of former child soldiers from Sri Lanka's Tamil Tigers have been employed on

construction sites in Malaysia after undergoing job training. The men are between the ages of 19-21. Sri Lanka's Justice Ministry has claimed that it is currently in the process of "rehabilitating" an estimated 3,000 other former rebel fighters.

CIVIL SUITE FILED AGAINST FORMER CHIEF JUSTICE:

A civil suit has been filed in the District Court of Colombo by B K A Pathmasiri Balasuriya from, Kandy against former Chief Justice Sarath N. Silva, complaining that he had abused his powers and worked off a personal grudge in his capacity as Chief Justice. In his civil suit, Mr. Balasuriya had sought an order to declare that the former CJ had abused his powers and acted with malice and made him to be in remand for 294 days after having him arrested by making a false allegation. The plaintiff stated that Mr. Sarath N. Silva, who was then President of the Court of Appeal, was angry with him over an action he had filed in Kandy in 1992 against the Ven. Rambukwelle Vipassi Mahanayake Thera of the Malwatta Chapter, over a land dispute, and the subsequent order he had obtained from the Court of Appeal. Later, on March 30, 2007, when the plaintiff went to the Kandy Magistrate's court, he was falsely arrested on an order of the Former CJ sued for Rs. 10 million.

INDIA'S ROLE IN SRI LANKA:

With the LTTE decimated in the island, India is now seeking greater involvement in the welfare of the Tamils. New Delhi is looking to supply electricity, rehabilitate and resettle displaced Tamils, and rebuild infrastructure in general. Rahul Gandhi, the general secretary of the ruling Congress party and son of Sonia Gandhi, has recently emphasized that India will do everything in its power to protect the rights of the Tamil population in Sri Lanka. Gandhi declared, "The central government is applying as much pressure as possible on the Sri Lankan government. Congress wants the rights of the Tamils guaranteed. There is absolutely no question about it. We will do everything to protect them." Measures announced by India in the post-LTTE era include a \$100 million relief package for the estimated half-million war-affected Tamil Sri Lankans, as well as help in demining the LTTE-controlled areas. One significant project involves reviving the Indo-Sri Lanka Electricity Interconnection project via overhead and undersea cables. A high-profile official delegation is due to visit Colombo this month to set up modalities to initially transfer 500 megawatts of power to Sri Lanka. The aim is to eventually raise supply to 1,000 megawatts to cover electricity-deprived regions of northern Sri Lanka. The power project is expected to cost nearly \$100 million, with USAID involved in financing the feasibility studies. Construction is expected to begin by next year.

WE ARE UNDER THREAT: TNA TELLS PRESIDENT:

The Tamil National Alliance (TELO, TULF, EPRLF and ACTC) has complained to President Mahinda Rajapaksa that its members in the Kalmunai Municipal Council are under threat from a former LTTE member turned democrat who is now with the government. TNA and TELO MP for the Jaffna district N. Sri Kantha said that his party had asked for police protection for six members of the council including opposition leader Henry Mahendran (TELO Deputy President). The President had requested them to come with details for him to take action in this regard. Mr. Sri Kantha said that this person had asked the TNA councillors to come and see him as well. He said that this member was abusive and had the support of the government. "We see this as an attempt to prevent the TNA from contesting the next parliamentary election in the Digamadulla district. Then, this big shot can secure his slot in Parliament in the absence of an effective opposition," he said. The SLMC controls the Kalmunai municipality, and Mr. Sri Kantha claimed there is unity among political parties in the council for development work being carried out.



BHARATHA NATYAM:
One of the most beautiful, subtle, sophisticated and graceful dance forms in the world



BHARATHA NATYAM

Bharatha Natyam is one of the oldest dance forms of India nurtured in the temples and courts of south India since ancient times. It is very traditional and known for its grace purity, tenderness, staturesfue and scultpturesfue poses. It uplifts the dancer and beholder to a higher level of spiritual consciousness. The dancer is a worshipper of the divine; an embodiment of beauty charm and gracefulness. At a deeper level it is a dance of the mind and soul!

During ancient times this art was handed down as a living tradition, generation to generation under the Devadasi system. The Devadasis were women dedicate serve the temples and would perform their art in the temples. They were also accomplished artists who would sing, dance and play many musical instruments. With passage of this time this tradition came to an end; and the Devadasis lost their position in society.

During the second century CE Bharata muni south Indian sage recorded the intricacies of this dance form in his monumental work '*Natya Sastra*' in the Prakrit language Andna-Magadhi. This was later translated into Sanskrit.

From Sanskrit it passed into the readm of mythology. Lord Brahma is said to have created the fifth veda, Natyaveda; and have passed it on to Sage Bharata to popularise this on earth. Several mythological stories were created about how this dance was performed in the heavens by the celeshal maidens Rambai Urvasi and others. Godess Parvathi is said to have learnt this dance from Usha daughter of Banasura.

In Hindu Mythology Lord Siva is considered as the supreme Lord of dance. The divine dance performed by Lord Siva and his wife is called the 'Tandava'. There are several types of Tandava- Ananda Tandava, Tripura Tandava, Sandhya Tandava, Samara Tandava, Kail Tandava, Uma Tandava, and Gowri Tandava has vigorous brisk movements.

On a practical level from the Devadasis this dance form entered the royal courts of kings. Here the artists were called "Rajanartakis". These artists lived in the palaces with their accompanying musicians and were given shelter by the kings.

During early 19th century this dance tradition was re-detined and revitalised by the Tanjore brothers Chinniah Sivanandam, Ponniah and Vadivelu. By coordinating their diverse talents they organised the basic movements into a series of progressive steps ADAVU. Each adavu was then combined with others to produce a choreographed SEQUENCE; Set to the rhythmic contour of a musical composition. In addition the brothers composed new music specific for the dance and integrated the various aspects of the dance and music into a coordinated aesthetically sound progression. This infusion of creative energy marks the early 19th century as the most innovative period in the history of Bharata Natyam.

During the 20th century Rukmani Devi Arundale Balasaaswathi, Krishana Iyar and Udhay Shanker popularised this dance form

through series of stage performances. However it was the Indian cinema which bought this dance form to the massed and gave it a tremendous boost. The trio of Kumari Kamala, Vijayanthimala and Pathmini were responsible for creating 'craze' for this traditional dance. After AVM'S 'Naam Iruvar' of 1947 enhanced the popularity of Bharata Natyam, hundreds of dance schools cropped up all over Tamil Nadu. During the latter part of the 20th century Padma Subramanian and Citra Vigneswaran bought this art to the stage.

Arangetram is the maiden performance of an artist in front of a selected audience. This is testing time for the guru-the Nattuvanar and the artiste; for the guru's knowledge and the disciple's talent are judged at this performance.

The Arangetram performance follows a systematic squence 1 Pushpanjali-salutation to god, guru and audience (2) Alarippu-blooming of the dance form (3) Jathiswaram-a series of postures and movements ending in a 'Jathi' (4) Shabdham-Leisurely movements offering prayer to god or king (5) Varnam-capacity to perform abhinaya and nritha (6) Padam-Expressions of various emotions (7) Sivangigam-Homage to god Siva through a series of postures and expressions (8) Thillana-rapid complicated tool movements to *thillana* music.

The ruins of Mohenjo-Daro show us the traditional dance of Dravidians was there 5,000 years ago. For a dance form to have survived so long speaks volumes of its innate ability to capture the mind and soul of the artistes as well as the audience.

M R LAWS SOLICITORS

Incorporating Ranjit & Co.

180 Mitcham Road, Tooting, London SW17 9NJ

WE CARRY OUT

ALL TYPES OF

LEGAL WORK

Tel : 020 8767 9717 / 020 8672 3447 Fax : 020 876 9684 DX : 58860 Tooting South

Email : mrlaws_solicitors@yahoo.com

This firm does not accept service via email. This firm is regulated by the Law Society

பத்திரிகையாளர்கள், ஆய்வாளர்கள், பல்துறை அறிஞர்கள், சமூகத் தொண்டர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு சுயேட்சைக் குழுவின் படைப்பு



வெளியீட்டாளர்:

Tamil Information Centre (TIC), THULASI, Bridge End Close, Kingston Upon Thames KT2 6PZ

Tel: 0208 546 1560 Email: info.tic@sangu.org