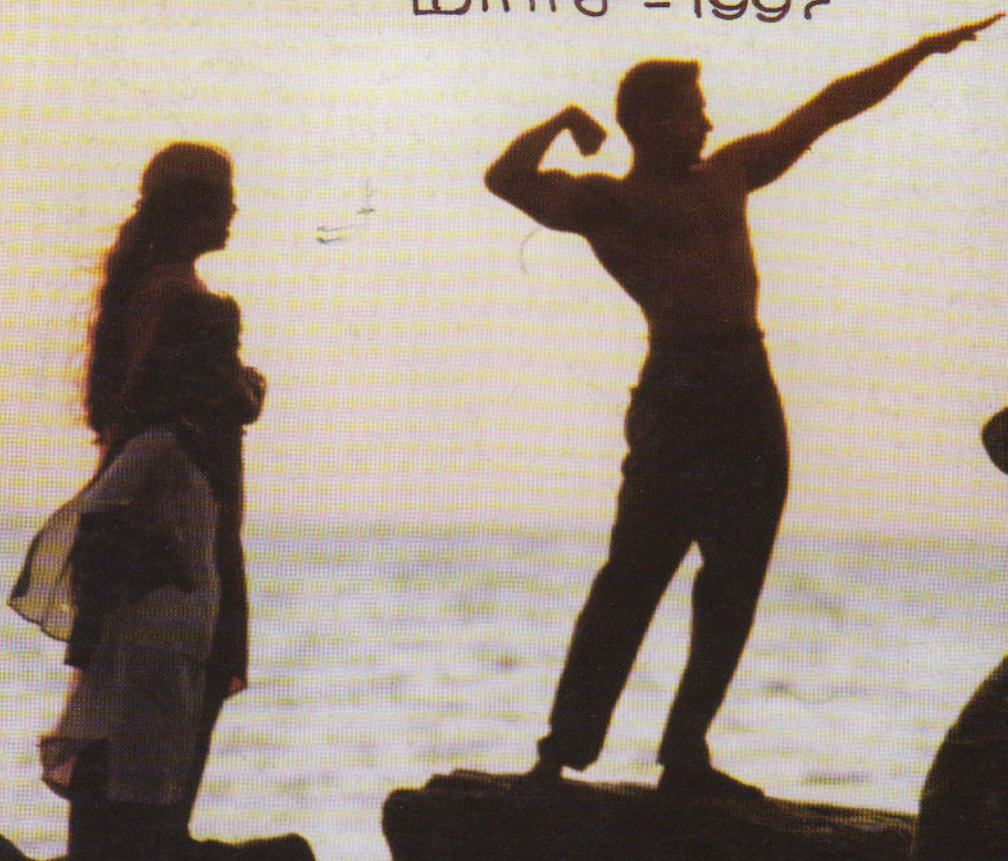


இளங்கோந்ரு

மார்ச் - 1997



பிருந்தா சில்க் கவுஸ்

/ சுட்காட் நகரில்

மலிவு தரம் நாணயம்

இவைகளின் மறுவடிவம்

PIRRUNTHA SILK HOUSE

எங்கெல்லாம் நவநாகரிக ஆடையான்களின் புதிய தோற்றமோ அங்கெல்லாமிருந்து அருத்த நிமிடமே எம்மிடம் பெறலாம்.

சேலை வகை கூரைச்சேலை, பரிகப்பொருட்கள், சிறுவர், சிறுமியர், இளைஞர், புவதிகள் அனைத்து ஆடைத்தேவைகளின் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாகத் திகழ்வது

PIRRUNTHA SILK HOUSE

22 கரட் தங்கநகைகள், ஒரு பவுன் 190 டிஎம் விலையில்,

உங்கள் ரசனைக்கேற்ற டிசைன்களில் இரண்டேவாரத் தவணையில் செய்து தரப்படும்.

இத்துடன் உள்நாட்டு வெளிநாட்டு நாணய மாற்றீடுகளும் குறித்த நேரத்தில் செய்து கொடுக்கப்படும்.

நங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

**PIRRUNTHA SILK HOUSE
HASENBERG STRAßE 39b
70176 STUTTGART**

TEL & FAX: 0711-6158976

TELEFAX: 0711-6498013

உரிமையாளர்:

**சத்தியமூர்த்தி
(மூர்த்தி)**

இளமை 1

காற்று 1

இளங்காற்று

மார்ச் - 1997

ஆசிரியர்

செ. தில்பன்

கணனி

த. அலைமகன்

அ. முகந்தன்

புத்தக வடிவமைப்பு

செ. துமிலன்

ஆக்கங்கள், கருத்துக்கள்,
தொடர்புகளுக்கு

ILANKKATTU

Marienburger Weg 5
74523 Schwäbisch Hall



தமிழ்	4
புலவர்களின் குறும்பு	6
போருக்குப் பின்	
போருளாதாரம்	8
பச்சைச் சிறுவர்கள்	12
நாலு நிமிடங்கள்	16
சிவப்புப் பொறிகள்	19
இசை,	24
ஈசுரர்	25
கருணாநிதி . . .	27
மொழி	28
சமையல்	30
அழிவுக்கு அனுமதியா?	32
கறுப்பு விதவை	36
முயற்சி	38



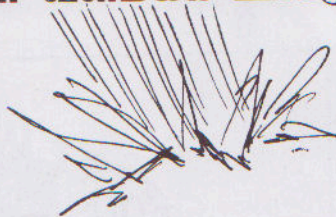
19



தமிழ்



தமிழுக்கும் அமுதென்றுபேர்!- அந்தத்
தமிழ் இன்பத் தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு நேர்!
தமிழுக்கு நிலவென்று பேர்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் சமூகத்தின் விளைவுக்கு நீர்!
தமிழுக்கு மணமென்று பேர்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் வாழ்வுக்கு நீருமித்த ஊர்!
தமிழுக்கு மதுவென்று பேர்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் உரிமைச்செம் பயிருக்கு வேர்!
தமிழ் எங்கள் இளமைக்குப் பால்!- இன்பத்
தமிழ் நல்ல புகழ்மிக்க புலவர்க்கு வேல்!
தமிழ் எங்கள் உயர்வுக்கு வான்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் அசதிக்குச் சுடர்தந்த தேன்!
தமிழ் எங்கள் அறிவுக்குத் தோள்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் கவிதைக்கு வயிரத்தின் வாள்!
தமிழ் எங்கள் பிறவிக்குத் தாய்!- இன்பத்
தமிழ் எங்கள் வளமிக்க உளமுற்ற தீ!



-பாரதிதாசன்-

ஒரு நிமிடம்

உங்களுடன் ஒரு நிமிடம்.

“சிறு பிள்ளை வேளாண்மை வீடு வந்து சேராது” என்பார்கள்.

ஆனால், இது உங்கள் வீடு வந்து சேருகிறது.

நாங்கள் சிறுபிள்ளைகள்தான். இன்னும் மாணவர்கள்தான்.

நாங்கள் இந்த நாட்டில் அறிந்து கொண்டதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன?

நீங்கள் அறிந்ததை எங்களுக்கு அறியத் தந்தால் என்ன?

வீணாக அலையும் மனதை, வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கப் போகும் வயதை சரியான ஒரு ஆக்கபூர்வமான வழிக்கு இட்டுச் சென்றால் என்ன?

இப்படிப் பல ‘என்ன’ என்ற கேள்விகளுக்கு வீடைதான் இந்தச் சஞ்சிகை.

எந்த ஒரு பத்திரிகைத் துறை பற்றிய அறிவுகளும் இல்லாமல் இதை ஆரம்பித் திருக்கிறோம். - ஆனால் எடுத்துக் கொண்ட வீடயத்தை வெற்றிகரமாக முடிப்போம் என்ற நம்பிக்கையை மட்டும் பலமான அத்திவாரமாகப் போட்டிருக்கின்றோம்.

எங்களிடம் பண வசதிகள் இல்லை. வீட்டில் கைச்செலவுக்குத் தரும் பணத்தையே இந்த ஏட்டில் வீட்டிருக்கின்றோம்.

இது வியாபார நோக்குடன் ஆரம்பிக்கப் பட்ட பத்திரிகையல்ல.

இப்பொழுது எங்கள் எண்ணங்களை முழுமையாகப் புரிந்திருப்பீர்கள்.

உங்களிடம் நாங்கள் வேண்டுவது - பெரியவர்களே உங்களுக்குத் தெரிந்ததை எங்களுக்குச் சொல்லித் தாருங்கள். இளைய சமுதாயமே உங்கள் திறமைகளை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நிமிடம் ஆகிவிட்டதல்லவா? எனவே மேற்கொண்டு தொடருங்கள்.

இளங்காற்று-மார்ச், 1997

புலவர்களுடன் குறும்பு

கிண்டல், சிலேடை, குறும்புகளில் புலவர்களை மிஞ்சமுடியாது. தங்களது தமிழறிவினால் பதிலடி தருவதில் அவர்களுக்கு நிகர் யாருமில்லை. மூன்று புலவர்களின் இலக்கியக் கிண்டல்கள் இவை.

**நீரே காலில்
விழுந்தால்.....**

மாலைநேரம் கம்பரும் சோழமன்னரும் வழக்கம்போல் ஆற்றங்கரை ஓரமாக உலாவிக்கொண்டிருந்தனர். அரன்மனை திரும்ப வேண்டிய நேரம். தெளிந்த காவிரி ஆறு அவர்கள் கால்களைத் தழுவி ஓடிக்கொண்டிருந்தது. தாகமாயிருந்த கம்பர் ஆற்றுநீரை அள்ளி அள்ளிக் குடித்தார். 'கம்பரை மட்டந்தட்ட வாய்ப்புக் கிடைத்தது' என்று மன்னர் மகிழ்ந்தார். கம்பரே, என் காலில் விழுந்த நீரை த்தானே குடித்தீர்?" என்று கிண்டலாகக் கேட்டார். அதற்குக் கம்பர், "அரசே! நீரே காலில் விழுந்தால் என்செய்வது?" என்று பதிலடி தந்தார்.



வாடா மருதப்பா

காவடிச்சிந்து பாடிய அண்ணாமலை ரெட்டி யாரின் அருமை தெரிந்து ஆதரித்தவர் அரசர் மருதப்பர். கடும் நோய் வாய்ப்பட்ட ரெட்டி யார் சாகும் தறுவாயில் இருந்தார். இதை அறிந்த மன்னர் மருதப்பர் படைவீரர்கள் குழுவை அனுப்பி அவரது வீட்டுக்கு வந்தார். அரசரின் வருகை யறிந்த ரெட்டியார் மிகவும் துடிக்கம் காட்டினார்.

முயன்று படுக்கை யில் இருந்து எழுந்தார். அரசரைப் பார்த்து “வாடா மருதப்பா!” என்றார். ரெட்டியாரின் இந்தச் சொற்களைக் கேட்ட அரசரும் படை வீரர்களும் திகைத்துப் போயினர். அரசரைப் பெயர் சொல்லி அழைத்ததும் இல்லாமல் வாடா என்று, மரியாதை யின்றிச் சொன்னாரே இந்தப் புலவர் என்று வீரர்கள் . கோபங்கொண்டனர். “...நான் மட்டும் வாடிவிட்டென் பார் த்தீர்களா?” என்று சொற்றொடரை முடித்தார் ரெட்டியார். என்றும் வாடாது இளமையோடு இருக்கும் மருதப்பா என்பதைத்தான் அப்படிச் சொன்னார் என்று அப்போதுதான் எல்லோருக்கும் புரிந்தது.

அண்டங்காக்கைக்குப் பிறந்தவர்

சம்பந்த சரணாலயர் தனது திறமையைக் காட்ட ஒருதரம் அரசவைக்கு வந்தார். அவரை அதுவரையில் பார்த்திராத அரசன் “இவர் அண்டங்காக்கைக்குப் பிறந்திருப்பாரோ?” என்று உரத்த குரலில் சொன்னான். அவையில் இருந்த எல்லோரும் இதைக்கேட்டுச் சிரித்து விட்டார்கள். தனது கறுப்பு நிறத்தைக் கேலி செய்துவிட்டாரே அரசர் என்று

நினைத்த புலவர் “அரசே அண்டங்காக்கைக்குப் பிறந்தவன் நானல்ல நீங்கள்தான்” என்று பதில் சொன்னார். புலவரின் துணிவான பேச்சைக் கேட்டு எல்லோரும் திடுக்கிட்டனர். இதனால் அவருக்கு என்ன நேருமோ என்று கலங்கினார்கள். கோபங்கொண்ட அரசன் “யாரைப் பார்த்து அண்டங்காக்கைக்குப் பிறந்த

தவன் என்று கூறினார்? உமக்கு என்ன துணிச்சல்” என்று சீறினான். “அரசே கோபம் வேண்டாம். நான் உங்களைக் குறைவுபடுத்திப் பேசவில்லை. உயர்வாகத் தான் சொன்னேன். அண்டம் என்றால் உலகம். காக்கைக்கு என்றால் காப்பதற்கு. அதாவது இந்த உலகத்தைக் காப்பதற்குப் பிறந்தவர் நீங்கள் என்றேன்” என்று புலவர் விளக்கினார். இதைக்கேட்டு மகிழ்ந்த அரசன் புலவருக்குப் பரிசளித்துச் சிறப்பித்தான்.



8

க்கா ஒரு பணக்கார நாடாக உருவாகியிருந்தது. தொழிற்சாலைகளின் உற்பத்திகள் திறமையாக சந்தைப்படுத்தப்படும் என்று அமெரிக்கத் தொழிற்சாலைகள் நம்பியிருந்தன. அமெரிக்கத் தொழிற்சாலைகள் புதவிதமான முறைகளில் பெறுமதியான பொருட்களை உருவாக்கி ஓரளவு குறைந்த விலையில் விற்பனை செய்யத் தொடங்கின. அவர்கள் உருவாக்கிய பொருட்கள் தரமாக இருந்த காரணத்தால், நீண்டநாட்கள் பாவிக்கக் கூடியனவாக இருந்தன. மக்கள் மீண்டும் மீண்டும் இவர்களது பொருட்களை வாங்கவேண்டிய தேவைகள் இல்லாது போனதால் தொழிற்சாலைகளின் உற்பத்திகள் தேங்கத் தொடங்கின. அமெரிக்கத் தொழிற்சாலைகளின் பொருட்களின் தரங்கள், விற்பனைகளை அவதானித்த மக்கள் பங்குச் சந்தைகளில் பெருமளவு பங்குகளை வாங்கியிருந்தனர். இந்த மக்களை ஊக்குவிக்கும் விதமாக வங்கிகளும் குறைந்த வட்டிக்குப் பணம் கொடுக்க முன்வந்தன. மக்களும் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி பங்குகளை வாங்கிக் குவித்தனர்.

1929 கோடைக்காலத்திலும் பெரியதோர் இடி அமெரிக்காவின் பொருளாதாரத்தில் வீழ்ந்தது. பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்த முடியாமல் தொழிற்சாலைகள் திண்டாடின. தொழிலாலர்களுக்கு ஊதியங்களைக் கொடுக்க முடியாத நிலையில் பலரை வேலையிலிருந்து தொழிற் சாலைகள் நீக்கிவிட்டன. இந்த நிலைமையில் மாற்றம் வரும் என அமெரிக்க மக்கள் நம்பியிருந்தனர். இதை உறுதிசெய்யும் வண்ணம், அப்போதைய அமெரிக்க ஜனாதிபதி கூவர் (Hoover) இன் சொற்பொழிவுகளும் இருந்தன.

ஆனால் 1929 ஒக்டோபர் மாதத்தில் பங்குச்சந்தையின் பெறுமதிகள் குறைய ஆரம்பித்தன. பங்குகளின் பெறுமதி முற்றாக இல்லாமல் போவதற்கு முன்னர்தங்களது பங்குகளை மக்கள் விக்



வேலை இல்லாமல் ஒரு ஜோம்பன் குடும்பம்.

தொடங்கினார்கள். தொழிற்சாலைகள் ஒவ்வொன்றாக மூடத் தொடங்கின. 1929ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 29ம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை நிலமை உச்சக்கட்டத்தை அடைந்தது. பின்நாளில் இந்நாள் கறுப்பு வெள்ளிக்கிழமை (Black Friday) என்று பெயர் சூட்டப்பட்டது.

அமெரிக்கா ஏற்றுமதியின் சுங்கவரியைக் கூட்டி நிலைமையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க முயற்சி செய்தது. இதனால் சர்வதேசச் சந்தையும் பொருளாதார ஆபத்துக்குள்ளானது. தான் கொடுத்த கடன்களைத் திரப்பித்தருமாறு மற்றைய நாடுகளை அமெரிக்கா கேட்கத் தொடங்கியது. ஜோம்பனியின் பொருளாதாரமும் அதல பாதாளத்திலேயே இருந்தது. தொழிற்சாலைகளில் உற்பத்தி



வேலை இல்லாமல் ஜோம்மன் மக்கள்.

குறைந்தன, ஊதியங்கள் குறைந்து, கோடிக்கணக்கான தொழிலாளர்கள் வேலைகளை இழந்து வீதிக்கு வரவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. பணம் போதாமல் மக்கள் தங்களது அன்றாடத் தேவைகளைக்கூடப் பூர்த்தி செய்யமுடி யாமல் திண்டாடினார்கள். அமெரிக்கா கொடுத்த கடன்களைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டிய ஒரு கட்டாயமான நிலையில் வங்கிகள் இருந்தன. தொழிற்சாலைகள் பல மூடப்பட்டதனால், தொழிற்சாலைகளுக்கு கடனாகக் கொடுத்த பணத்தை மீளப்பெற முடியாத நிலைமைகளும் வங்கிகளுக்குச் சேர்ந்து கொண்டன. இந்த நிலைகளைப் புரிந்துகொண்ட மக்கள் தாங்கள் வங்கியில் வைப்பீடு செய்த பணங்களைப் பெறுவதற்கு வங்கிகள் தோறும் வெள்ளம் போல் திரண்டு வந்து முற்றுகையிட்டனர். மக்கள் வைப்பீடு செய்த பணத்தைத் திருப்பித் தரமுடியாத நிலையில் ஜோம்மனின் முக்கிய பெரிய வங்கி ஒன்று மூட

சிறுவர்களுக்கு ஒரு கிழமைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முட்டைகளை உணவுடன் கொடுத்தால் போதுமானது. அதிகளவு முட்டைகளைக் கொடுப்பதால் சிறுவர்களின் உடலில் புரதமும், இரத்தத்தில் கொழுப்பும் தேவைக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்துவிடும்.

வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. வங்கிகளைக் காப்பாற்றுவதற்காக அப்போதைய ஜோம்மன் அரசு வங்கி லீவு நாட்களை அறிவித்தது. இதேவேளையில் முதலாளி அமைப்புக்களுக்கும், தொழிலாளர் அமைப்புக்களுக்கும் இடையிலேயே பூசல்கள் ஆரம்பித்தன. அரசாங்கத்தின் ஆதரவு முதலாளி வாக்கத்தின் பக்கமே இருந்ததால் தொழிலாளி வாக்கம் நசுக்கப்படத் தொடங்கியது. குறைவான ஊதியத்தில் வாழக்கைச் செலவுக்கே தொழிலாளர்கள் சிரமப்பட்டனர். இதனால் அப்போதைய குடியரசிடம் மக்கள் நம்பிக்கையை இழக்கத் தொடங்கினர். இதுவே NSDAP என்ற கிட்லரின் அமைப்பு முன்னுக்கு வர முக்கிய காரணமாயிற்று.



உங்கள் இல்லந்தோறும் நடை
பெறும் விசேட வைபவங்களுக்கு
எங்களை அழையுங்கள்.

திறமையான விடியோ படப் பிடிப்
பாளர்கள் எனப் பலரும் எங்களைப்
பாராட்டுகிறார்கள்.

நீங்களும் பாராட்ட வேண்டாமா?

சோலிடியோ

திருமணத்துக்குரிய முத்து மணவறை, மணிமாலைகள், பூமாலைகள், சடைநாகம், தலைப் பாகை,
மணப் பெண்ணுக்குரிய சோடனைகள் மற்றும் பிறந்ததின, விசேட தினங்களுக்குரிய சாப்பாட்டு
வகைகள் அனைத்துக்கும் எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

தயா 0711 4204321

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு:

THAYAGAM TRADERS

GUTENBERG STR. - 118, 701797 STUTTGART

TEL. & FAX 0711/617889

Digitized by Noolanam Foundation.
noolanam.org | 0711-617889

பச்சைச் சிறார்கள்

வானத்தில் இருந்து விழுந்ததைப்போல, இரண்டு பச்சை நிறச் சிறுவர்கள், இங்கிலாந்தில் உள்ள விவசாயிகள் முன் திடீரெனத் தோன்றினார்கள். அவர்களது உடலின் நிறம் மட்டுமன்றி அவர்கள் அணிந்திருந்த உடைகளும் வித்தியாசமானதாகத்

வயல்களில் அமோக விளைச்சல் அறுவடை நேரம், விவசாயிகளின் முகங்களில் மகிழ்ச்சிகள் குடி கொண்டிருந்தன. தங்களுக்குள் நகைச்சுவையாகப் பேசிக்கொண்டும் பாடிக்கொண்டும் அறுவடையில் ஈடுபட்டிருந்தார்கள். வேலை செய்து கொண்டிருந்த பெண் ஒருத்தியின் அலறல் எல்லோரையும் ஒரு கணம் திடுக்கிட வைத்தது. அவள் தனது சுட்டுவிரலை நீட்டிக் காட்டிய இடத்தின் பக்கம் எல்லோர் பார்வையும் திரும்பியது. அங்கே உச்சிமுதல் பாதம்வரை பச்சை நிறமுடைய ஒரு சிறுவனும் சிறுமியும் நின்றிருந்தார்கள். அவர்கள் அணிந்திருந்த உடைகளும் விநோதமாக இருந்தன. எல்லோரும் அதிர்ச்சியாகி சிலையாகி நின்றனர். வயலில் உள்ளவர்களது பார்வைகள் தங்கள் மீது ஓட்டு மொத்தமாக விழுந்தபோது பயந்து விட்ட சிறுவனும் சிறுமியும் ஓடத்தலைப்பட்டார்கள். அவசரத்தில் எங்கு ஓடுவது எனத் தெரியாததால் அறுவடை செய்து வைக்கப்பட்ட தானியக் குவியலுக்குள் ஒழிந்து கொள்ள முற்பட்டார்கள். அமைதி குலைந்த நிலையில் அசையாது நின்ற விவசாயிகள் சகஜ நிலைமைக்கு அப்போது தான் திரும்பினார்கள். சிறுவனும் சிறுமியும் பின்னர் விவசாயிகளால் வீரட்டிப்



பிடிக்கப்பட்டு அருகில் இருந்த கிறிஸ்தவ பாதிரியார்கள் தங்கும் மடத்தில் ஒப்படைக்கப்பட்டனர்.

பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் நடந்த இந்த வீடயம் ஒரு கட்டுக்கதையல்ல. இவர்களைப்பற்றிய வீடயங்கள் யாவும் சரியான தகவல்களுடன் எழுதி வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவர்களை முதலில் கொண்டு சென்ற கிறிஸ்தவ பாதிரியார்கள் தங்கும் மடத்தில் இருந்தவர்களும் இவ்வீடயத்தைப் பற்றி எழுதியுள்ளனர். இந்தச் சம்பவம் நடந்த காலகட்டத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்கள் பேய்பில்லி, சூனியம் என்பவற்றை நம்பியிருந்தனர். மூட நம்பிக்கைகளின் பேரினால் பல அப்பாவிப் பெண்கள் சூனியக்காரிகள் என்று எரிக்கப்பட்ட சம்பவங்களும் நிறையவே நடந்து கொண்டிருந்த நேரமது. ஆனால் மடத்தில் தங்கியிருந்த அறிஞர்கள், பாதிரியார்கள் எழுதிவைத்தவையை மூடநம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் ஒதுக்கி வைக்கமுடியாது.

அவர்கள் எழுதிவைத்ததைப் பார்க்கும் பொழுது, 11 இல் இருந்து 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவனும் சிறுமியும் உடலமைப்பில் மற்றைய சிறுவர்களைப் போலக் காட்சி தந்தாலும், அவர்களது உடலின் நிறம் பச்சைநிறமாகவும், அவர்கள் அணிந்திருந்த உடையின் துணிகளின் தன்மை இதுவரை காணாத தொன்றாகவும், அந்த உடைகள் தயாரிக்கப்பட்ட வீதம் வித்தியாசமானதாகவும் இருந்ததாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். அவர்களின் தகவல்களின்படி, சிறுவனும் சிறுமியும் பின்னர் (Woolpit) வூல்பிற் என்ற நகரத்துக்கு அழைத்து வரப்பட்டனர். சில சாட்களில் சிறுவன் இறந்து விட, சிறுமி அந்தக் கிராமத்து மக்களுடன்

வாழப்பழகிக் கொள்கிறாள். அவர்களின் மொழியைத் தெரிந்து கொண்டபின்



உங்கள் விரும்பப்பட அழகிய படங்களுடன், “விசிற்றிங் கார்ட்”, அழைப்பிதழ்கள் குறைந்த விலையில் செய்து தருகிறோம். நீங்கள் விரும்பிய படங்கள், பெயர்கள், புகைப்படங்கள் ஆகியன ரீசேர்ட்டில் அச்சிட்டுத் தருகிறோம்.

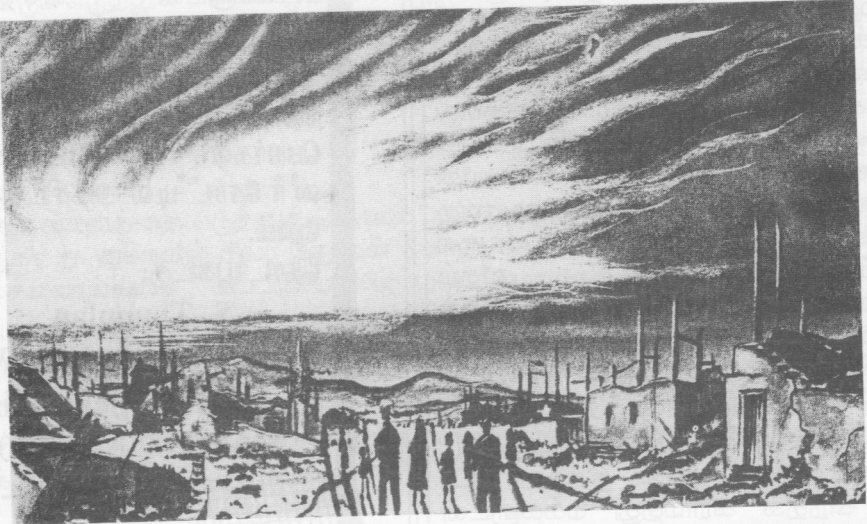
தொடர்புகட்கு:

S. Thumilan
Marienburger Weg-5
74523 Schwäbisch Hall
Tel.0791/51720

தனது ஞாபகங்களில் இருந்ததை அங்குள்ளவர்களிடம் தெரிவிக்கிறாள். அதன்படி தங்களது பெற்றோர்களின் மிருகங்களை தானும் தனது தமையனும் மேய்த்துக் கொண்டிருக்கையில் திடீரென இருண்டு விட்டதாகவும், வெளிச்சம் தோன்றியபோது தாங்கள் விவசாயிகள் முன்னிலையில் நின்றதாகவும் கூறி இருக்கிறாள். இந்த விடயங்களைப்பற்றி வூல்பிற்கு அருகே இருந்த நகரங்களின் கிறிஸ்தவ பாதிரிகளும் எழுதி இருக்கிறார்கள். பின்னாளில் வந்த ஆராய்ச்சியாளர்களோ, விஞ்ஞானிகளோ இவைப்பற்றி தெளிவான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளவில்லை. பெற்றோரைத் தவறவிட்டவர்களாக இவர்கள் இருந்திருக்கலாம் என்றும், உணவிற்காக பச்சை நிற விதைகளை (Beans) அதிகளவு உட்கொண்டதால், அவர்களது உடலில் சாதுவான பச்சைநிறம் தோன்றியிருக்கலாம் என்றும் மேலோட்டமான கருத்துக்களை மட்டும் தெரிவித்து இருக்கிறார்கள்.

மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து தேவைக்கேற்ப எடுத்துப் பாவிக்கின்றோம். நீண்ட நாட்களுக்கு இவைகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தால், அவற்றிலுள்ள சத்துக்கள் குறைந்துவிடும். உதாரணமாக கீரைவகைகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மூன்று நாட்கள் வைத்திருந்தாலே அவற்றிலுள்ள வீற்றமின் 'சி' அரைமடங்காகக் குறைந்துவிடும்.

விஞ்ஞானிகளின் அறிவுகளுக்கும், ஆராய்ச்சிகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட பல விடயங்கள் உலகம் முழுவதும் இன்றும் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. 1906ம் ஆண்டில் சில்லி(Chile) நாட்டில் உள்ள வால்பரைசோ (Valparaiso) நகரம் பூகம்பத்தால் அழிந்தது. பூகம்பம் ஏற்படுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் அதி



வெளிச்சங்களுடன் கூடிய
பெரியளவினாலான முகில் வானத்தில்
தோன்றியிருந்தது.

1915ம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் 400
இராணுவச்சிப்பாய்கள் நடந்து சென்ற
பொழுது மாபெரும் மூடுபனி திடீரெனத்
தோன்றியது. அதனுடக நடந்து சென்ற
இராணுவச் சிப்பாய்கள் மூடிபனி
மறைந்தவுடன் காணாமல் போய்
வீட்டார்கள். அந்த 400

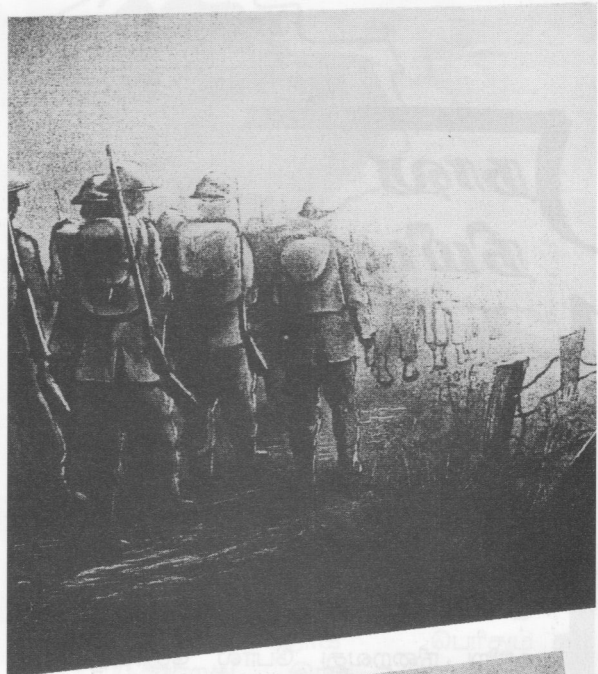
இராணுவச்சிப்பாய்களும் என்னவானாக
ள் என்பது இன்றுவரை தெரியவில்லை.

1973ம் ஆண்டில் பிரான்ஸ் நாட்டில் உள்ள
பிரிக்னலோஸ் (Brignlos) என்ற
கிராமத்தில் விசிய புயலின்போது
ஆயிரக்கணக்கான தவளைகள் வானில்
இருந்து வீழ்ந்தன.

இப்படியான ஆராய்ச்சிக்குக்
கட்டுப்பாடாத பல சம்பவங்கள்
இந்தப்பூமியில் நடந்திருக்கின்றன,
நடக்கின்றன. அறிவுகளுக்கு
எட்டாததால் விஞ்ஞானிகளும் இதை
பேசாமல் வீட்டுவீடுகிறார்கள்.
எங்களுக்குத்தான் அவை அதிசயமாக
இருக்கின்றன.

-Tobias Göll

முதன் முதல் வீளம்பர நோட்டீஸ்
ஒட்டியவர்கள் ஜோம்னியர்கள். 1466 ம்
ஆண்டு தெருச்சுவர்களில் வீளம்பர
நோட்டீஸ்களை ஒட்டி வீளம்பரத்
துறையை ஆரம்பித்து வைத்தார்கள்.
1786 ம் ஆண்டு வில்லியம் ரெய்லர்
என்ற இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்தவரால்
வீளம்பரக் கொம்பனி முதன் முதலாக
ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 1941 ஜலை 1 ம்
திகதி முதல் வீளம்பரம் தொலைக்
காட்சியில் காட்டப்பட்டது. காட்டப்
பட்ட பொருள் கை மணிக்கூடு.



உணவை உட்கொள்ளுமுன் இரண்டு
நிமிடங்களை ஒதுக்கித் தாருங்கள்.

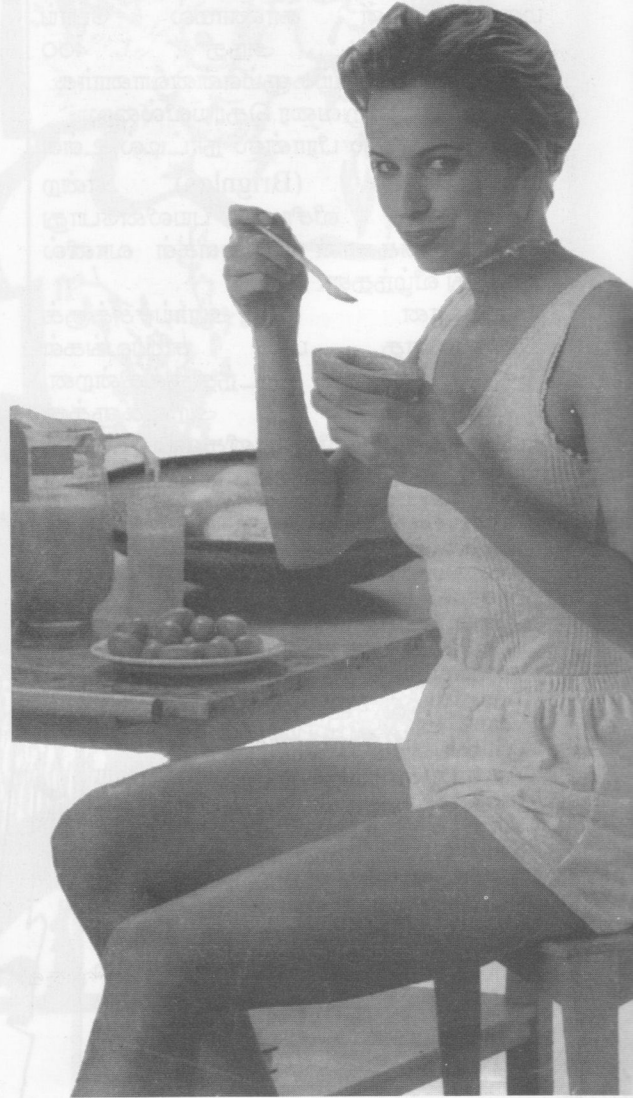
நாலு நிமிடங்கள்

உண்ணும் உணவில் கலோரிகள் அதிகம் இருப்பினும் அதைப்பற்றிக் கவலைப் படத் தேவையில்லை. நீங்கள் விரும்பியதை உங்கள் எண்ணம் போல உண்ணலாம். உங்கள் உடலில் உள்ள உயிர் சக்திகளைக் குறைக்க விரும்பிவந்து, இப்படி அடித்துக் கூறுகிறார்கள், அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளான பிராசியை அலிசபெத்தும், பிராசியர் விலரும்.

வயிறு நிறைவது போல் தோன்றுவது, உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைப் பொறுத்ததல்ல, அது மனதைப் பொறுத்தது. உணவை ரசித்துச் சுவைக்காமல், கோப்பையில் உள்ளதை அடித்துப் பதைத்துக் காலி செய்வதையே எமது வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறோம். இங்கே கோப்பை காலியான புடன் அங்கே வயிறு நிரம்பி சாப்பிட்டு முடிந்து விட்டது என்ற பிரமை எற்படும். இத்தன்மையே பலருக்கு உடல் பருமனாவதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது.

எனவே உணவை ரசித்து உண்ணும் போது, சிறிதளவு உணவை உட்கொண்டவுடனேயே, வயிறு நிரம்பிவிட்டது என்ற சிக்னலை மனது தந்துவீடுகிறது. உணவை எப்படி உண்ணவேண்டும் என்ற பயிற்சிகளை இந்த இரண்டு விஞ்ஞானிகளும் அறிவித்திருக்கிறார்கள். அந்தப்பயிற்சிகளுக்குத் தேவையான நேரம், வெறும் நாலு நிமிடங்கள் மட்டுமே.

(1) உண்பதற்கு ஆயத்தமாகுதல்.



முதலாவது நிமிடம் உங்கள் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துங்கள்.

அடுத்த நிமிடத்தில் அமைதியாக இருந்த படியே காற்றை ஒரு சீராக ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் உள்ளிழுத்து, வெளிவிடுங்கள்.

ஆயிற்றா? இப்பொழுது உங்கள் கவனம் உங்கள் முன்னால் உள்ள உணவின் மீது செல்கிறது.

சமையலுக்கு நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட நேரத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். மேசை விரிப்பிற்குச் செலவிட்ட நேரத்தை கவனத்தில் எடுங்கள். இந்த நிலையே உணவை உணர்ந்து ரசித்து உண்ணும் தன்மையை உங்களுக்குத் தருகிறது. இங்கேதான் தொடர்ந்து உண்ணவேண்டும் என்ற மனதின் உந்துதல் இல்லாமல் போகின்றது.

(2) சுவை நரம்புகளுக்கான ஓய்வு நேரம்.

உணவுத்தட்டில் இருந்த உணவின் பாதியை உண்டவுடன், உண்ணுவதை நிறுத்தி விடுங்கள். இப்பொழுது முன்னால் போலவே சீராக ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுங்கள். இந்தக் கட்டத்தில், நீங்கள் எவ்வளவு உணவை உட்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற வீடயம் உங்கள் மூளைக்கு அறிவிக்கப்படுகிறது. அதே நேரம் உணவின் ருசியை ரசிக்காமல் உண்ணும் உங்களது செயல் இல்லாமல் போகின்றது. இச்சிறிய இடைவெளியின் பின் உணவை உட்கொள்ளத் தொடங்குங்கள். இப்பொழுது உணவின் சுவை, ஆரம்பத்தில் இருந்தது போன்றே உங்களுக்கு இருக்கும். இது உங்கள் வயிறு நிரம்பி விட்டது போன்ற எண்ணத்தையும் கொண்டு வரும்.

(3) வயிறு நிறைந்து விட்டது என்று மூளைக்கு அறிவிக்கும் தன்மை.

உணவை உட்கொண்டு பத்து நிமிடங்களின் பின் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஆறுதல் எடுக்க வேண்டிய நேரம். வயிறு நிறைந்து விட்டது என்ற உணர்வு கூடுதலாக ஏற்படும் நேரமும் இதுவே. எனவே மீண்டும் ஒரு தடவை மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் மீண்டும் காற்றினை உள்வாங்கி, வெளிவிடுங்கள். இந்த நிலையில் நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு உங்கள் உடலுக்கு என்ன பயன் தருகிறது என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களது இந்த எண்ணம் உங்கள் மூளையில் பதிவாகிவிடும்.

இந்த நாலு நிமிடங்கள் உங்களை ஒருநிலைப்படுத்தி மேற்சொன்ன முறையில் உணவினை உட்கொண்டால் உடல் பருமனாவதற்கு வாய்ப்பேயில்லை, என்று சொல்லும் இவ் வீஞ்ஞானிகள் சுலபமான சில வழிகளையும் தருகிறார்கள்.

1- உண்பதற்கு சிறிய கோப்பைகளைப் பாவியுங்கள். கொஞ்ச உணவுடன் சாப்பாட்டுத்தட்டு நிரம்பி விடுவதால், அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறோம் என்ற எண்ணங்கள்

மேசையை அழகுபடுத்தி, மெழுகுதிரியை எரியவிட்டு சாப்பிடும் போது குறைவாகச் சாப்பிடும் எண்ணங்கள் தோன்றும்.

3- இருண்ட நேரங்களில் சொக்கிலேற போன்ற இனிப்புவகைகளை உண்ண ஆவலாக இருக்கும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு, உங்கள் வீட்டை வெளிச்சமாக வைத்திருங்கள்.

பேராசிரியை எலிசபெத்தும், பேராசிரியர் விலரும் சொல்லும் வழியை ஒருதரம் பின்பற்றித்தான் பாருங்களேன்

INDO - EURO

6 வருடங்களுக்கு மேலாக
வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பைப்
பெற்றிருக்கும்
ஒரே ஒரு ஸ்தாபனம்
*

உங்களுக்குத் தேவையான
இலங்கை, இந்திய மற்றும் ஆசிய
உணவுப்பொருட்களை
ஒரேயிடத்தில் பெற்றுக்
கொள்ள இன்றே நாடுங்கள்

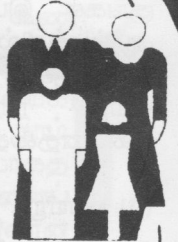
1. இலங்கை, இந்திய பலசரக்குப்பொருட்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள்
2. இலங்கை, இந்திய கடலுணவுப்பொருட்கள்
3. தமிழ்த்திரைப்பட வீடியோ கசெட்டுக்கள்
4. தமிழ்த்திரைப்பட ஒலி நாடாக்கள்

INDO - EURO

Hasenbergstr. 38a

70176 Stuttgart

Tel & Fax: 0711/612294



INDO - EURO
Hasenbergstr. 38 a
70176 Stuttgart
Tel & Fax 0711/612294

அன்றைய வீடிகாலைப் பொழுது அவன் உள்ளத்தில் ஒருவித எதிர்பார்ப்பை விதைத்திருந்தது.காலைக் குளிர் நீரில் விறைத்துப் போன தன் கைகளைச் சூடுபறக்கத் தேய்த்து விட்டான்.



“துரை....., தேத்தண்ணியைக் குடிமேனை” பார்வதியின் இதமான வேண்டுகூற்று மனதிற்கு சுகமாக இருந்தது. ஆவீபறக்கக் கொதிக்கும் தேனிரை, மெதுவாக ஊதிவிட்டு, சிறிதாக உறிஞ்சிக் கொண்டான்.

வானொலியில் ‘மாநிலச் செய்திகள்’ ஆரம்பமாகியிருந்தது. ஒரு கதிரையை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு வசதியாக அமர்ந்து கொண்டான்.

“யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் நேற்றும் தொடர்ந்து மூன்றாவது நாளாக பூண காத்தால் அனுட்டிக்கப் பட்டது. அரசஅலுவலகங்கள், பாடசாலைகள், கடைகள் தனியார் நிறுவனங்கள் யாவும் மூடப்பட்ட நிலையிலேயே.....”

“தம்பி.....” துரை திடுக்குற்றத் திரும்பினான். வாசலில் வடிவம் மாமி நின்றிருந்தாள். அவனுக்குப் பகீரென்றது.

“தம்பி, இண்டையோடை நாலாவது நாளாச்சு. நான் உன்னை நாணயமானவன் என்று நம்பித்தான், வீட்டுச் செலவுக்கு வைத்திருந்த நானூறையும் அப்பீடியே தூக்கித் தன்

தனான். சாப்பாட்டுக்குத் தவிக்கிற தவிப்பை வீட என்றை புருசன், பிள்ளைகளுக்கு நடுவில நின்று பதில் சொல்லேலாமல் நான்தவிக்கிற தவிப்பைத்தான் தாங்க “வடிவம் மாமி வாசற் கத வோடு அமர்ந்து விட்டாள்.

சுருநீர் சுவையிழந்து கசந்தது. அவன் நெற்றியைத் தேய்த்து யோசித்து விட்டு எழுந்து சமையலறை நோக்கி நடந்தான். தனது காதணிகளைக் கழற்றித் துடைத்துக் கொண்டு நின்ற பார்வதி இவனைக் கண்டதும் அவற்றைப் பொறுப்போடு நீட்டினாள்.

“அம்மா என்ன இது.....?”

“வடிவம் மச்சாள் எங்கட வாசலுக்கை வந்திருந்து இனிமேல் முணுமுணுக்க வேண்டாம். நாலு குமருகள் இங்கை கரை சேராமல் இருக்குதுகள் எண்டதை அயலண்டைக்கு விளம்பரப் படுத்தவும் வேண்டாம்.”

அம்மாவிற்கே அறையலாம் போல அவனின் மனம் குறுகுறுத்தது.

‘நான் பாடுபடுகிறதெல்லாம் இதுக்குத்தானா? அவன் பொறுமையைக் கஷ்டப்பட்டுப் பற்றிக்கொண்டான்.

“இன்டைக்கு வெள்ளிக்கிழமை இந்த அநியாயம் நடக்க வேண்டாம். இன்டைக்குக் கடை திறக்கலாம்தானே? மூண்டு நாளாய்த் திற்படாத கடையில வியாபாரம் தாராளமாய் நடக்கும். பின்னேரத்துக்கிடையில எப்பிடியும் சோத்துக்குடுத்திருவன்”

துரை வாசலுக்கு வந்த போது வடிவம் மாமி போய்க் கொண்டிருந்தாள்.

“தம்பிபின்னேரம் எப்பிடியும் என்றைக்கையிலை காசை வைச்சீடு” திரும்பிக் கூறியவள் ‘கேற்’ வாயிலைத் தாண்டி விட்டாள்.

அவனுக்கு மனம் கனத்தது.

“இத்துடன் மாநிலச் செய்திகள் முடிவடைந்தன.....”

கடைசீத் தங்கை மீனா , வானொலியின் அலைவரிசையை அவசரமாக மாற்றிக் கொண்டிருந்தாள்.

“.....பொங்கும் பூம்புனல்” இலங்கை வானொலி நிகழ்ச்சி இசைக்குறியைத் தொடர்ந்து “வாழும் வரை போராடு.....வழியுண்டு என்றே பாடு.....” என்ற தென்னிந்தியத் திரைப் படப் பாடல் இசைக்க ஆரம்பித்தது.

அவன் திறப்புக் கோர்வையை இடுப்பு வேஷ்டியில் செருகிவிட்டு ‘சேட்’ கைகளை மடித்து , கிழக்கே திரும்பி கண்களை மூடி இறைதியானம் செய்து விட்டு நம்பிக்கையோடு வீதியில் இறங்கினான்.

“மேனை.....ராசா.....”

குரல் கேட்டு நிமிர்ந்து பார்த்தான். சின்னாத்தைக் கிழவி நடுங்கிய கரங்களில் பசுஞ்சாணத்தோடு நின்றிருந்தாள்.

“கடைக்குப் போறாய் போலை.....”

“ஓமாத்தை.....சொல்லணை” அவன் தயங்கி நின்றான்.

மதவடியிலை கூட்டமாய் வந்து கொண்டிருக்கிறாங்களாம் ராசா” சின்னாத்தைக் கிழவியின் கலக்கம் அவள் கண்களில் தெரிந்தது.

“அடஉது நெடுகத்தானே? அவங்கள் போடுவாங்கள்....., நீ யோசியாமல் போணை” துரை மேலும் தாமதிக்காமல், திரும்பி சாதாரணமாக நடக்கத் தொடங்கினான். சின்னாத்தைக் கிழவி இன்னமும் தவிப்போடு திகைத்து நிற்பது அவனுக்குச் சிரிப்பையே கொடுத்தது.

ரவுனுக்குள் சனநடமாட்டம் குறைவாகவே இருந்தது. பட்டிகளில் இருந்து திறந்து விடப்பட்ட ஆட்டுக்குட்டிகளின் துடிப்பும் படபடப்பும் அவர்களில் நன்கு தெரிந்தது.

துரை, தனனது கடைக் கதவுகளைத் திறந்து நிலத்தைக் கூட்டி, காசு மேசையிலிருக்கும் சுவாமிப் படத்திற்குச் சாம்பிராணி போட்டுவிட்டு நிமிர்ந்த போது ஏனைய கடைகளும் திறக்கப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

“தம்பி.....பிறிஸ்டல் ரெண்டு வேணும்” சில்லறை லாச்சியில் விழ, பிறிஸ்டல் சிகரெட்டுகள் இரண்டு இடம் மாறின.

“புண்ணியம் கிடைக்குமண்ணா.....”
வழக்கமான அழுக்குக் கிழவர்களுக்குப்
பதிலாக, ஒரு சிறுமி தலையைச் சொறிந்து
கொண்டு அலுமினியக் கிண்ணமொன்று
டன் நின்றிருந்தாள். இவனுக்கு எரிச்சலாக
வந்தது.

எடுத்து மேசையில் வைத்துவிட்டு
நகர்ந்தான்.



“புண்ணியம் கிடைக்குமண்ணா.....”
நாங்கள் வவுனியாவிலையிருந்து.....”

“அகதிகளாய் வந்திருக்கிறீயளாக்கும்...
எனக்கு வேலை, உங்கட
பட்டாளத்துக்குக் காசு போடுறதாக்கும்”
துரை தன் எரிச்சலை வாத்தைகளில்
காட்டிவிட்டு முகத்தை அப்பால் திருப்பிக்
கொண்டான்.

“அண்ணா..... மூண்டு நாளாய்
சாப்பாடில்லை ஒரு வாய் தேத்தண்ணிக்கு
மட்டும்....” சிறுமி கலங்கிய கண்களோடு
கெஞ்சினாள். அவனுக்கு உள்ளம்
தடுமாறியது. லாச்சியை இழத்தான். ஐந்து
ரூபாத் தாளொன்றும், ஒரு ரூபாக் குற்றிகள்
இரண்டும், பத்துச் சதங்கள் நான்கும்
இருந்தன. ஒரு ரூபாக் குற்றியொன்றை

மனதிற்குள் இனம்புரியாத பாரம். வயிறு
காலை உணவை எண்ணி உறுத்திக்
கொண்டிருந்தது. மண் கூசாவில் கிடந்த
பழைய நீரை வாயில் ஊற்றிக்கொண்டு,
ஒருவித வைராக்கியத்தில் அவன்
தீவிரமாக வியாபாரம் செய்துகொண்டிரு
ந்தான்.

நண்பகல் பன்னிரண்டு மணியான போது
முந்நாற்றி அறுபது ரூபா சேர்ந்திருந்தது.
அவன் சற்றுத் தெம்போடு காணப்பட்டான்.

“பின்னேரம் நாலு மணிக்கிடையில்
நானாறுக்கு மேல் சேர்ந்திடும்”.

மதியவேளைக்குப் பின் வியாபாரம் மீண்டும்
குடு பிடிக்கத் தொடங்கியிருந்த போது,

யாழ்ப்பாண 'மினி பஸ்' ஒன்று மூச்சுப் பிடித்தபடி வந்து , கிறீச்சிட்டு நின்றது. பாய்ந்திறங்கிய ஜனங்களிடத்தில் ஒருவீத பரபரப்பும் பதற்றமும் தெரிந்தன. அவர்கள் நடை வேகம் அதிகமாகிஅதிகமாகி 'ரவுண்' திடீரென்று கிலிபீடித்து தீவிரமாகக் கலையத் தொடங்கியது.

“வாறாங்களாம்வாறாங்களாம்.....”

கடைகள் மிக வேகமாக மூடப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. துரை அவசரமாக மேசை லாச்சியை இழுத்து , காசுத்தாள்களை அள்ளி, பெனியனுக்குள் திணித்து, சில்லறைகளை வழித்து 'பாக்'கினுள் கொட்டிய போது, தூரத்தில் வித்தியாசமான வாகன இரைச்சல் கேட்கத் தொடங்கியது. கதவை இழுத்துப் பூட்டைக் கொழுவீ வீட்டு உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு, குச்சு ஒழுங்கைகளினூடே திரும்பி ஓட்டமும் நடையுமாக வீட்டை வந்து அடையும் போது பார்வதியும் பிள்ளைகளும் ஏக்கத்துடன் காத்துநிற்பது தெரிந்தது.

“என்றை ராசா.....” வந்திட்டியே?

“அண்ணா, மதவடியில் நாலு பேர் வீழுந்து கிடக்கினமாம்..... நாங்கள் உன்னை நினைச்சத்தான் நல்லா பயந்து போனம்”

பல குரல்கள் வாசலில் ஒலிக்கத் தொடங்கிய போது அவன் பெருமூச்சு வீட்டவாறே உள்ளே நுழைந்து கொண்டான்.

பெனியனிற்குள்ளிருந்து எடுத்த பணத்தை எண்ணி, நானூறைப் புறம்பாக வைத்தபோது ஆறு ரூபா எஞ்சியது. அதனை பார்வதியின் கையில் வைத்து வீட்டு, வடிவம் மாமியின் வீட்டை நோக்கி நடக்கத் தொடங்கினான். தெருமுனையில் வடிவம் மாமி, தனது மாட்டைத் தேடிச் சுயிற்றோடு வருவது தெரிந்தது.

“மாமி....” அவன் காசை நீட்டினான்.

“துரை நல்ல காரியம்..... என்றை நாணயத்தையும் காப்பாத்திப் போட்டாய்...” மகிழ்ச்சிப் பூரிப்பினால் வந்த வார்த்தைகளை பூரணமாக வெளியிட முடியாமல், திரும்பி நடக்கத் தொடங்கினான் வடிவம் மாமி.

துரை ஒருவீத ஆழ்ந்த நிம்மதியோடு வீட்டை நோக்கித் திரும்பினான். இப்போ, அவன் நடையில் ஒரு தலை நிமிர்வும், திருப்தியும், சந்தோசமும் இருந்தது. இவனைக் கடந்து சென்று கொண்டிருந்தவர்களின் பரபரப்பை

நாளொன்றுக்கு , ஏறக்குறைய 10,000 வீதம் அழுக்கான காற்று எங்கள் மூக்கினுள் செல்கின்றது. அலுவலகங்களில் காணப்படும் கம்பியூட்டர் துறைக்கு விரிக்கும் கம்பளம் போட்டோ பிரதி எடுக்கும் இயந்திரம் , வெட்டிமுட்டி போன்றவற்றாலேயே அதிகளவான தூசுகள், வீசத்தன்மைகள் காற்றில் கலந்து வீடுகின்றன. வெட்டிமுட்டியில் இருந்து வெளியேறும் குடான காற்று எங்கள் மூக்கில் உள்ள மெல்லிய சவ்வைக் காய வைக்கிறது. இந்த அழுத்தங்கள் அதிகமானதாக இருந்தால் , மூக்கினுள் உள்ள சிறிய நரம்புகள் வெடித்து இந்தங்கள் கசிய வாய்ப்புண்டு. வானிலை மாற்றத்தாலும், வளி அழுத்தத்தினாலும் மூக்கினில் இருந்து இந்தம் கசிய வாய்ப்புண்டு.

இரசித்துக் கொண்டு வந்தவன் வீட்டை அண்மித்த போது..... பார்வதியும் மற்றவர்களும் விதைத்துப் போய் நின்றிருப்பது போல் தோன்றியது.?

“என்னம்மாஎன்ன விசயம் ? ஏன் எல்லோரும் ஒருமாதிரி நிற்கிறீர்கள்.....?” துரை புரியாமல் யோசனையோடு அவசரமாகக் கேட்டான். பார்வதியின் கைகள் படபடக்க, உதடுகள் துடிதுடித்தன.

“என்னம்மா.....சொல்லுங்கோவன்” இவனையும் மீறி இவனுக்கு இதயம் படபடத்தது.

“ரவுண்ணல்லாம் பற்றி எரியுதாம் ராசா.....” பார்வதியையும் மீறி அவள் குரல் வெடித்துக் கொண்டு வெளியில் வந்தது.

“கட.....வுளே.....அம்மா.....அ.....” அவன் கால்கள் பின்ன , தள்ளாடி, வாசற் படியில் அமர்ந்தான். துரத்தே.....கரும்புகை, சீவப்புப் பொறிகளோடு போட்டியிட்டுக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தது.

“துரை.....துரை....ராசா.....” ஓலங்கள் பூமிக்குள்ளிருந்து வருவது போல.....

அவன் மேலே அண்ணாந்து, கரிய வானத்தில், தெரியாத புள்ளியொன்றைப் புரியாத பாவத்துடன் தேடிக்கொண்டிருந்தான்.

சந்திரன்
ரஜீந்திரன்

தொழிலாளர்களின் மேலதிக வேலை நேரங்களைக் குறைத்து வேலையற்றோருக்கு அதைத் தருவதால் வேலை வாய்ப்புகள் உருவாக வாய்ப்புண்டு என ஜேர்மன் அதிபர் கெல்மட் ஹோல் அறிவித்திருக்கிறார்.

ஜேர்மன் தொழிற்சாலைகளில் 1996 இல் மேலதிக வேலை நேரங்கள் 10 வீதமாகக் குறைந்துள்ளதாக (ஜேர்மன் பொருளாதார அமைப்பு) IW தனது அறிக்கையில் குறிப்பிட்டுள்ளது. 1995 இல் 1,94 மில்லியார்டனாக இருந்த மேலதிக வேலை நேரங்கள், 1996இல் 1,75 மில்லியார்டனாகக் குறைந்துள்ளது. சென்ற வருடம் தொழிலாளர்கள் சராசரியாக 57 மணித்தியாளங்களும், 1995 இல் சராசரியாக 62 மணித்தியாலங்களும் மேலதிகமாக வேலை செய்திருக்கிறார்கள். 1990 ம் ஆண்டிற்குப் பின்னர் சென்ற வருடமே மேலதிக வேலை நேரங்கள் குறைவாக இருந்த ஆண்டாகும். மேலதிக வேலை நேரங்களைக் குறைப்பதால் மட்டும் வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும் என்று கருதமுடியாது என IW அறிவித்திருக்கிறது.

மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை வெட்டுவதற்கு முன்னர் கழுவுதல் வேண்டும். இவைகளை வெட்டியபின் கழுவுவதால், முக்கியமான உயிர்ச்சத்துக்கள் நீருடன் சேர்ந்து வெளியேறிவிடும்.

வெட்டிய மரக்கறிகளை, பழங்களை நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பின், அவற்றின் சுவை குறைவதுடன், உயிர்ச்சத்துகளும் வெளியேறிவிடும். வெட்டப்பட்ட மரக்கறிகள், பழங்களின் மேற்பாகங்கள் விரிவடைவதாலேயே இந்த நிகழ்வு நடைபெறுகின்றது

கிஷோ ஒன் கிளைய கிசுதொய்ச்சுதொ கவர்கிநது?



ஒரு மனிதனின் மூளையில் அவன் இளமைப் பருவத்தில் கேட்டு, ரசித்து அவனுக்கு மிகுந்த புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்த இசைகளும், பாடல்களும் எந்தக் காலத்திலும் அழியாமல் பதியப்பட்டிருக்கும். எந்த வயதிலும் அவன் அதை நினைவு கூரக்கூடியதாக இருக்கும்.

இளைய தலைமுறையினர் எப்பொழுதும் சினிமாப்பாடல்களுடனேயே உழுவும் பொழுது, அவர்களுக்குப் பைத்தியம் பிடித்து விட்டதோ என்று பெரியவர்கள் அலுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இசையினால், உடலிலும் மனதிலும் மிகச்சந்தோஷமான எழுச்சியும், கிளர்ச்சியும் பெரியவர்களைவிட இளையவர்களுக்குக் கூடுதலாகத் தோன்றுகிறது. இதுவே இளையவர்கள் பெரியவர்களைவிடக் கூடுதலாகப் பாடல்களைக் கேட்பதற்கும், இசை வாத்தியங்களை விரும்பி வாசிப்பதற்கும் காரணமாகும்.

ஆனால் பழைய பாடல்களோ, கர்நாடக இசைகளோ இவர்களைப் பெரிதும் கவரவில்லை.

ஏனெனில் பருவ வயதில் இவர்களிடம் கூடிய ஹோர்மோன்கள் சுரக்கப்படுவதால், இசைக்கருவிகளின் அதீதமான சத்தங்களும், அடிகளும் நிரம்பிய புதிய பாடல்கள் இவர்களை மிகவும் கவரக்கின்றன.

சத்தமான இசைகள் இவர்களினுள் ஊடுருவி இவர்களின் இதயத்துடிப்பை அதிகமாக்கி மிகவும் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கின்றன.

இதனால்தான் பாட்டுக் கேட்க முடியா விட்டால் எதையோ இழந்தது போல்

சோர்ந்து போய் வருகிறார்கள். இந்த வயதில் அவர்களுக்கு இருக்கும் அதிகமான படிப்பு, இன்னும் விளையாட்டு, வேலை, பணநெருக்கடி, தேவைகள். . . என்று சோர்ந்து ஒரு இறுக்கமான சூழ்நிலையில் அழுக்கப் பட்டுக் கொண்டு வாழும் இளைய தலைமுறையினருக்கு இந்த இசைகள் ஒரு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றன. இதுவே இசையமைப்பாளர் ஏ. ஆர். ரகுமனின் இசை போன்றவை இளைய தலைமுறையை வெகுவாகக் கவரக் காரணமாயிருக்கின்றன. இளைய தலைமுறையினரின் புதிய பாடல் ரசனையை வைத்தும், அவர்கள் அதைச் சத்தமாகக் கேட்பதை வைத்தும், அவர்களின் இசை ரசனை சரியில்லையென்றும், அவர்கள் பிழையான வழியில் போகிறார்கள் என்றும் பெரியவர்கள் நினைப்பது மிகவும் தவறு. ஏனெனில் புதிய பாடல்களிலும் சரி பழைய பாடல்களிலும் சரி நல்லதும் உண்டு கெட்டதும் உண்டு.

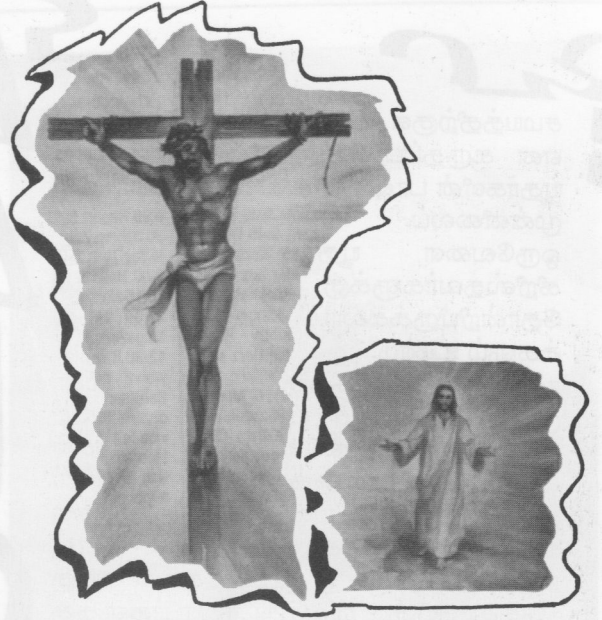
நீரழிவு நோய் உள்ளவர்கள் சீனியைக் குறைவாகப் பாவிப்பது நாம் அறிந்ததே. சிலர் சீனிக்குப் பதிலாகத் தேனைப் பாவிப்பதுண்டு. தேனைப் பாவிப்பதால் மட்டும் பெரியளவிலான பயன் கிடைத்து விடாது.

ஈஸ்ரர்

இளவேனிற காலத்தில் கிறிஸ்தவ மதத் தைச் சேர்ந்தவர்கள் கொண்டாடும் பண்டிகையே ஈஸ்ரர் திருநாளாகும். இப்பண்டிகை இளவேனிற காலத்தில் வரும் பெளர்ணமிக்குப் பின் வரும் முதல் ஞாயிற்றுக் கிழமையில் தொடங்குகிறது. அத்துடன் இப்பண்டிகை மார்ச் மாதம் 22 ன் திகதி தொடக்கம் 25ந் திகதிக்குள் அமைந்திருக்கிறது.

இளவேனிற காலத்தின் பெளர்ணமி நேரம், யூதர்கள் எயிப்ரனின் அடிமை வாழ்வில் இருந்து விடுதலை பெற்ற சுதந்திரத்தின் விழாவான பாஷா (Passah) வை மிகக் கோலகலமாகக் கொண்டாடுவார்கள். இந்த விழாவிற்கு செல்வதற்கு ஜேசுநாதர் திட்டமிட்டிருந்தார். ஆனால் விழாவிற்குச் செல்வதற்கு முன்னால் ஜேசு கைது செய்யப்பட்டு, சிலுவையில் அறையப்பட்டார். ஜேசு சிலுவையில் அறையப்பட்ட தினம் வெள்ளிக்கிழமையாகவும், பெளர்ணமி நேரமாகவும் இருந்தது. மூன்று நாட்கள் கழித்து, ஞாயிற்றுக் கிழமை ஜேசுநாதர் உயிருடன் காட்சி தந்தார். ஜேசுநாதரைப் பின்பற்றிய சீடர்கள், அந்த நாளை ஈஸ்ரர் பண்டிகையாகக் கொண்டாடத் தொடங்கினார்கள். இதனால்தான் யூதர்களின் பாஷா பண்டிகையும், கிறிஸ்தவர்களின் ஈஸ்ரர் பண்டிகையும் அருகருகே வருகின்றன.

ஈஸ்ரர் திருநாளில் முக்கிய பங்குகள் வகிக்கும் முயலும், முட்டையும் கிறிஸ்தவ சமயத்தை அடையாலம் காட்டுகின்ற சின்னங்கள் அல்ல. ஜேர்மனியில் முன்பு வாழ்ந்த ஜேர்மனியர் என்ற இனத்தவர்களாலேயே முயலும்,



முட்டையும் ஈஸ்ரர் திருநாளில் பங்கு பெற வேண்டியவந்ததாக பொரிதும் நம்பப்படுகின்றது. இந்த ஜேர்மனியர் இனத்துக்கும், முட்டைக்கும், முயலுக்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கிறது. அதற்கு ஒரு பலமான காரணம் கூறப்படுகின்றது. ஜேர்மனியரின் செழிமைக்குப் பொறுப்பான பெண்கடவுள் முயல் வடிவமாக இருந்திருக்கிறது. ஜேர்மனியரும் இளவேனிற காலத்தில் விழா எடுத்தார்கள். பின்னாளில் இளவேனிற காலத்தில் கிறிஸ்தவர்கள் கொண்டாடிய ஈஸ்ரர் திருநாளில் மெதுவாக எட்டிப்பார்த்த முயல் பின்னர் நிரந்தரமாக ஈஸ்ரர் திருநாளில் இடம் பிடித்திருக்க வேண்டும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகிறார்கள்.

அப்படியாயின் முட்டை எப்படி ஈஸ்ரர் திருநாளில் புகுந்து கொண்டது? முட்டையும் புதுவாழ்வுக்கும், செழிமைக்கும் ஆன சின்னங்களாக வேறு சமயங்களில் இருந்திருக்கின்றது. ஜேசுநாதர் உயிர்த்து மீண்டும் தோன்றினார் அல்லவா, எனவே புதுவாழ்வுக்கு அடையாளமாக இருந்த முட்டை இலகுவாக கிறிஸ்தவ

சுரு

சமயத்திற்குள் புகுந்திருக்க வேண்டும் என கருதப்படுகின்றது. இதே வேளை யூதர்களின் பாஷா வீழாவிலும் முட்டையை முன்னிலைப் படுத்துகிறார்கள். ஒருவேளை யூதர்களிடம் இருந்து கிறிஸ்தவர்களுக்கு இந்தப் பழக்கம் தோன்றியிருக்கலாம் என்ற கருத்துக்களும் உண்டு.

ஈஸ்ரார் திருநாளுக்கு முன்னர் மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால் போன்றவற்றை தவிர்த்து முன்னாளில் கிறித்தவர்கள் விரதம் இருந்திருக்கிறார்கள். ஈஸ்ரார் திருநாளில்தான் மீண்டும் அவைகளை உண்ண ஆரம்பிக்கிறார்கள். எனவேதான் ஈஸ்ரார் திருநாளுக்கு முட்டைகளை அழகு படுத்தி, அடுக்கி வைத்து, நண்பர்களுக்கு உறவினர்களுக்கு பரிசாகத் தந்து கொண்டாடுகிறார்கள் என வேறு சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எது எப்படியோ நாமும் முட்டைகளை பரிசாகத் தந்து ஈஸ்ரார் திருநாளை மகிழ்வுடன் கொண்டாடுவோம்.



கலைஞன் பதிலடி



திராவிட முன்னேற்றக் கழகமும், காங்கிரஸ் கட்சியும் எதிர்ணியில் இருந்த காலமது. தோதலுக்காக இரண்டு கட்சிகளும் தீவிரப் பிரச்சாரம் மேற்கொண்டிருந்தன.

திமுக வின் தோதல் பிரச்சாரத்துக்கு மாபெரும் சுட்டம் ஒன்றினை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். மக்கள் வெள்ளம் அந்தக் சுட்டத்திற்கு அலை மோதியது. சுட்டத்திற்கான மேடைக்கு நேரெதிரே இருந்த கட்டிடத்தில், காங்கிரஸ் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் பெரியளவிலா ஒரு கேலிச்சித்திரக் கட் அவுட்டை வைத்திருந்தார்கள். அந்த கட் அவுட்டில் இருந்த விசயம் இதுதான், வாக்குகள் கேட்டு கலைஞர் கருணாநிதி ஒரு குடிசையின் வாசலில் நிற்கிறார். ஒரு பெண் கருணாநிதிக்கு அடிப்பது போல கையில் விளக்குமாறுடன் நிற்கிறாள். தலைவரைக் கேலி செய்தது பிடிக்காத தால், அன்று சுட்டத்தில் பேசிய திமுக வைச் சேர்ந்தவர்கள், காங்கிரஸ் கட்சியையும் அதன் தலைமையையும் கடுமையாகத் தாக்கிப் பேசினார்கள். இறுதியாகப் பேசிய கலைஞர் கருணாநிதி, காங்கிரஸின் இந்தச் செய்கையை தாக்கிப் பேசிய கழகப் பேச்சாளர்களைச் செல்லமாகக் கடிந்து கொண்டார். தொடர்ந்து

அவர் பேச்சுகையில், “தோதலுக்கு திமுக வீறகு வாக்குகள் போடும்படிக் கேட்டு ஒவ்வொரு குடிசைகள் தோறும் செல்கின்றேன். ஒரு குடிசையில் இருந்த தாய், திமுக வின் கொள்கை என்ன? திமுக வின் தோதல் கோட்பாடுகள் என்ன? தயவு செய்து அதை தனக்கு விளக்குமாறு என்னைக் கேட்கிறாள். இதைத்தான் காங்கிரஸ் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் இங்கே வரைந்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்று முடித்தார். கரகோசத்திற்குக் கேட்கவா வேண்டும்?

திமுக வில் முக்கியமான ஒருவருக்கு மந்திரிப் பதவி தரப்பட்டது. தனது நன்றியைத் தெரிவிக்க அந்த மந்திரி, கலைஞர் கருணாநிதியின் வீட்டுக்குச் சென்று கருணாநிதியளவு மாலையை அவருக்கு அணிவித்தார். மாலையைத் தோளில் சுமந்தபடி, அங்கு நின்ற பத்திரிகை நிருபர்களைப் பார்த்து, “பார்த்தீர்களா ஆள் உயர மலை” என்று கலைஞர் கருணாநிதி சிரித்துக் கொண்டு சொன்னார். ‘ஆள் உயர மலை’ என்று அவர் குறிப்பிட்டது, தன்னளவு உயர மலை என்றும், அவர் மந்திரிப் பதவி கிடைத்து உயர்ந்ததால் தனக்கு மலை என்றும் பொருள்படும்.

மொழியைத் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்

அந்நிய நாட்டில் வாழுகின்றோம். எங்களுக்கு இந்த மொழி அந்நியமாகவே இருக்கின்றது.

எங்களில் பலருக்கு ஜோர்மன் மொழியில் பல சொற்கள் தெரிந்திருக்கின்றன. ஆனால் சொற்றொடர்களை அமைக்கும் போது இலக்கணப் பிழைகளைத் தந்து விடுகிறார்கள்.

எனவே ஜோர்மன் மொழியின் சில இலக்கணங்களை சில விளக்கங்களுடன் ஒவ்வொரு இதழிலும் தருவதாகத் தீர்மானித் திருக்கின்றோம்.

இலக்கணத்தை எந்த இடத்தில் இருந்து ஆரம்பிப்பது ? ஆரம்பத்திலா ? இடைநடுவிலா ?

ஆரம்பத்தில் என்றால் அதிகப் பக்கங்கள் தேவை. பல இதழ்கள் தேவை. ஆகவே முக்கியமானதை முதலில் தொட்டுக் கொள்ளுவோம் என்று முடிவாயிற்று.

இந்த மொழி இலக்கணத்தைப் பற்றி உங்கள் கருத்துக்களை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கின்றோம். உங்கள் எண்ணங்களை அறியத் தாருங்கள். தேவை ஏற்படும் பட்சத்தில் அடுத்த இதழில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருகின்றோம்.

ஜோர்மன் மொழியில், பெயர்ச் சொற்களுக்குத் துணையாக வினைச் சொற்க்கள் வருகின்றன. சில விதிகளில் வினைச் சொற்கள் பெயர்ச் சொற்களுக்கு அருகே வருவதில்லை. அவை பற்றி பின்னர் வரும் இதழ்களில் குறிப்பிடுகிறோம்.

அதுவரையில் “பெயர்ச் சொற்களுக்கு அருகே வினைச் சொற்கள் வருகின்றன” என்பதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு மேலே தொடருவோம்.

1.) Rajah kommt.

2.) Rajah kommt heute.

இதில் (2) வது வசனத்தை எடுத்துக் கொண்டால், “ராஜா இன்று வருவான்” என்று தமிழில் வருகிறது. எங்களில் சிலர் ஜோர்மன் மொழியில் கதைக்கும் போது தமிழில் உள்ள இலக்கணங்களை அப்படியே ஜோர்மன் மொழிக்குக் கொண்டு வருகின்றார்கள். அதாவது நாம் மேற் சொன்ன இரண்டாவது வசனத்தை “Raja heute kommt” என்று மாற்றி விடுகிறார்கள். இது தவறானது. “Raja kommt heute” என்பதே சரியானதாகும். அதாவது நாம் மேலே குறிப்பிட்டதன் படி, “Raja” என்ற பெயர்ச் சொல்லுக்கு அடுத்ததாக “kommt” என்ற வினைச் சொல் துணையாக வருவதைக் கவனிக்கவும்.

மேலும் சில உதாரணங்கள் மூலம் நீங்கள் இதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

- 1.) Raja geht zur Arbeit.
- 2.) Selvan und Seetha spielen Karten.
- 3.) Santhiran besucht seine Tante.
- 4.) Die Kinder lernen deutsch.
- 5.) Wir spielen im Garten .

அடுத்ததாக, ஜேர்மன் மொழியில் உள்ள **Objekte** இல் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிப்போம். இவ் **Objekte** ஐ, இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கின்றன.

- 1.) **Dativ Objekt**
- 2.) **Akkusativ Objekt**

இவ் இரண்டினையும் கீண்டறிவதற்கான சுலபமான வழியினை இங்கு தருகின்றோம்.

Dativ Objekt

- 1.) Das Haus gehört den Kindern.
- 2.) Der Mann gratuliert den Spielern.

Dativ யாருக்கு, எதுக்கு என்ற அடிப்படைகளில் வருகிறது.

“அந்த வீடு யாருக்குச் சொந்தம் – அந்தப் பெண்ணுக்கு.”

“அந்த மனிதன் யாருக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கின்றார். – அந்த வீளையாட்டு வீரர்களுக்கு.”

இதில் இருந்து தமிழில் உள்ள நான்காம் வேற்றுமை (கு) தான் **Dativ** எனப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

Akkusativ Objekt

- 1.) Das Kind hat einen Kuli.
- 2.) Sie geben das Buch.

“அந்தப் பிள்ளை எதை வைத்திருக்கிறது – ஒரு பேனாவை.”

“எதை அவர்கள் கொடுக்கிறார்கள் – ஒரு புத்தகத்தை.”

Akkusativ என்பது தமிழில் உள்ளது போல் இரண்டாவது வேற்றுமை (ஐ) ஆக வருகின்றது.

வரன்கேழு கிடைச்ச அன்னாசியுடன்



செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள்
 300 கிராம் வான்கோழிநெஞ்சிறைச்சி
 1 துண்டு இஞ்சி (பெருவிரல் அளவில்)
 அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி இஞ்சிப்பவுடர்
 4 மேசைக்கரண்டி சோயாசோஸ்
 சிறிதளவு உப்பு
 சிறிதளவு மிளகுதூள்
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 ஒரு பல்லு உள்ளி
 3 துண்டு அன்னாசி (முடிந்தால் பிரெஸ்
 அன்னாசி)
 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்
 150 கிராம் முளை அவரை

சுமூல்
 சிறம்

செய்முறை

1) இறைச்சியைக் கழுவி வடிய விட்டு ஒரே அளவு துண்டுகளாக வெட்டவும். இஞ்சியின் தோலைச் சீவி சின்னச் சின்னத் துண்டுகளாக வெட்டி 2 தேக் கரண்டி சோயாசோஸ், உப்பு, மிளகுதூள், ஆகியவற்றுடன் கலக்கவும்.

2) இறைச்சியை உப்புத்துள் போட்டுப் பிரட்டி எடுத்து ஒரு மணித்தியாளம் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும். அன்னாசித்துண்டுகளின் தோலைச் சீவி அன்னாசியின் நடுப்பகுதியில் உள்ள கடினமான பகுதியை வெட்டி அப்புறப்படுத்தவும். ஆனால் அன்னாசியை சிறு துண்டுகளாக வேட்ட வேண்டாம்.

3) எண்ணெய்யை வாணலியில் இட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். குடானதும் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்த இறைச்சியை வாணலியில் போட்டு சீறிது வதக்கவும். பின் அன்னாசியைப் போட்டு இறைச்சியுடன் கலக்கவும்.

4) அவரைமுளை ஒரு வடி தட்டில் போட்டு படத்தில் காட்டியது போல் தண்ணீரை ஓட விட்டுக் கழுவவும்.

பின் தண்ணீரை வடிய விட்டு அவரைமுளையை வாணலியில் இட்டு இறைச்சியுடன் கலக்கவும்.

5) அதனுள் சோயாசோஸ் கலவையை விட்டுக் கிளறி வாசனைத்துள்ள போட்டு இறக்கவும்.

இது சோற்றுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

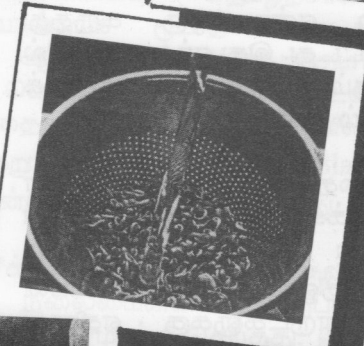
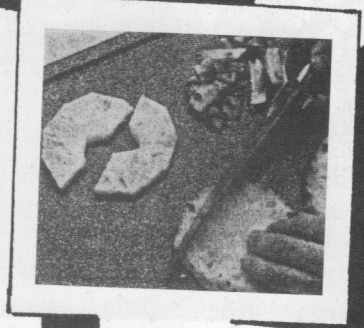
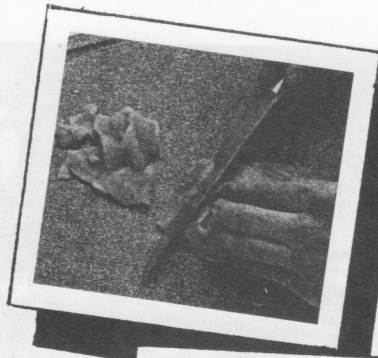
இதில் உள்ள சத்து - 290 கி.கலோரி

- 1200 கி.ஜீ

புரதச்சத்து - 41 கிராம்

கொழுப்பு - 10

மாப்பொருள் - 10 கிராம்



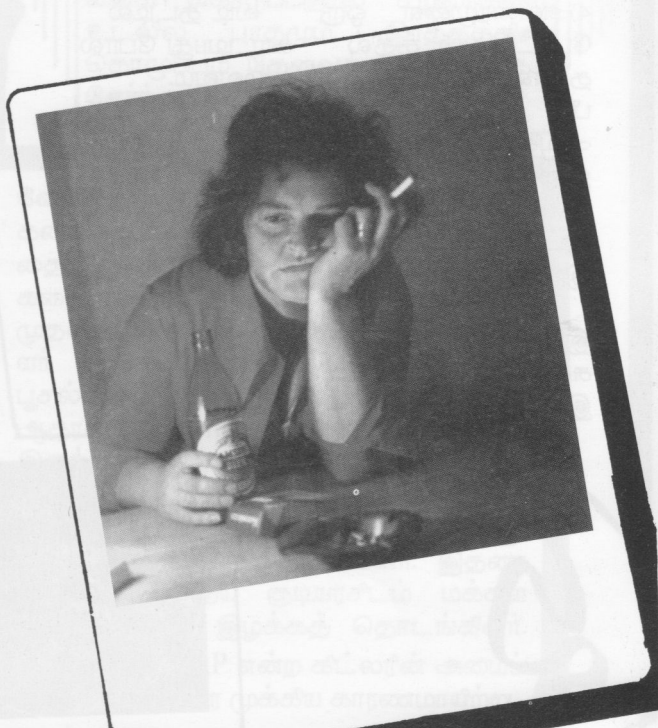
மருந்து அனாதையா?

கெரோயின் (Heroin), மோர்பைன் (Morphine), கொக்கயின் (Kokain) போன்ற மருந்துகளைப் பாலித்ததால் 1989ம் ஆண்டில் 991 பேரும் 1994ம் ஆண்டில் 1700 பேரும் உயிரிழந்துள்ளனர். 1989ஐயும் 1994ஐயும் நாம் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் போதை மருந்தினால் இறந்தவர்களது தொகை கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்குகளாக உயர்ந்துள்ளதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

போதை மருந்துகளை விற்பனை செய்வது, அதனை வைத்திருப்பது போன்றவற்றிற்குச் சட்டப்படி அநுமதி தருவதால் இப்பிரச்சனையைக் குறைக்கலாம் என்று ஒரு கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டது. இது எந்த வகையில் பயன் தரும் என்று மாற்றுக் கருத்துக்களும் இல்லாமல் இல்லை.

போதைமருந்தைக் கையாளும் மாபியா என்று அழைக்கப்படும் கூட்டத்தினர் மிகவும் பலம் வாய்ந்து கொண்டு வருகின்ற போதிலும், UNO அமைப்பின் போதைப் பொருட்களுக்கு எதிரான பிரிவினர் மாபியா கூட்டத்திற்கு எதிராக பல நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகின்றனர். ஆனால் UNO எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் பல தோல்வியில் முடிந்துள்ளன. எனினும் UNO அமைப்பின் போதைப்பொருட்களுக்கு எதிரான பிரிவினர் போதைப்பொருட்களைப்

பாலிப்பதை சட்டபூர்வமாக்குவதற்கு கடும் எதிர்ப்புத் தெரிவித்து வருகின்றனர். கிழக்கு ஐரோப்பியாவின் எல்லைகள் திறக்கப்பட்டுள்ளதால், மத்திய ஐரோப்பியாவில் உள்ள போதைப் பொருட்களைக் கடத்தும் கூட்டங்கள் மிகவும் உசாராகச் செயற்பட ஆரம்பித்துள்ளன. போதைப் பொருட்கள் பாவனையை சட்டபூர்வமாக்குவதாயின், அதற்கு உலகநாடுகள் எல்லாவற்றினதும்



ஒத்துழைப்பு தேவை. இல்லாத பட்சத்தில் பெரும் ஒழுங்கின்மை ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. உதாரணமாக கொலண்ட் நாட்டில் சில போதைப் பொருட்களுக்குச் சட்ட ரீதியான அனுமதி தரப்பட்டது. அனுமதி வழங்கப்படாத மற்றைய நாடுகளில் உள்ள போதைப் பொருட்களின் பிரியர்கள் உல்லாசப் பயணிகளாக கொலண்ட் நாட்டுக்குச் சென்று போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்க இது ஏதுவாக இருந்தது. இப்படியான சில ஒழுங்கின்மையால், உலக நாடுகளின் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியமானதாகிறது. இவ் ஒத்துழைப்பிற்கு எல்லா நாடுகளும் முன்வருமா என்ற பெரியதொரு கேள்வியும் எழாமல் இல்லை.

போதைப்பொருட்களின் பாவனையை சட்டபூர்வமாக்குவதால், போதைப் பொருட்களை கையாளுவதால் ஏற்படும் பல குற்றச் செயல்கள் இல்லாமல் போவதற்கு சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. ஆனால் போதைப்பொருட்களைப் பாவிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவதற்கான சாத்தியங்கள் உண்டா என்று கேட்கும் பட்சத்தில், இல்லை என்ற பதிலே முன்வந்து நிற்கிறது.

மருத்துவப் மூலம் போதைப் பொருட்களைக் கொடுத்தால் என்ன? என்று இன்னுமொரு அபிப்பிராயம் தெரிவிக்கப்பட்டது. இந்தத் திட்டம் வெற்றியளிக்காது என்பதை இரண்டு காரணங்களால் விளக்கலாம். ஒன்று மருத்துவரின் வேலைக்கு இது பொருத்தமானதாக இல்லை. மற்றயது மருத்துவரீடம் கிடைக்கும் போதைப் பொருட்களின் விலையை வீட, கறுப்புச் சந்தையில் கிடைக்கும் போதைப் பொருட்களின் விலை மலிவாக இருக்கும்.



ஆகவே சட்டரீதியான அநுமதி என்பது இப்பிரச்சனையை சிக்கலாக்குமே தவிர, ஒரு போதும் ஒரு தீர்வாகாது. அப்படியாயின் இதற்கு ஒரு தீர்வை ஏற்படுத்த முடியாதா? முடியும். அரசாங்கங்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோரின் செயற்பாடுகள் இங்கு முக்கியமானவை.

போதைப்பொருட்களைக் கையாளும் சுட்டங்களுக்கு எதிராக அரசாங்கங்கள் இன்னும் பலமான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும். போதைப்பொருட்கள் மக்களின் கைகளைச் சென்றடையாத வாறு பாதுகாக்க வேண்டும். மருந்துக் கடைகளில், நாட்டு எல்லைகளில், வீமான நிலையங்களில் ஒவ்வொரு அரசாங்கமும் பெரிய சோதனைகளை ஏற்படுத்தி பாதுகாப்பைப் பலப்படுத்த வேண்டும். போதைப்பொருள் விற்பனையாளர்கள், பாவனையாளர்களுக்கு எதிராக அரசாங்கங்கள் பலமான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

போதைப்பொருள் விற்பனையாளர்களை கைது செய்யும் பட்சத்தில் எந்தவித கருணைகளின்றி அவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படல் வேண்டும். போதைப்பொருட்களின் பாவனையாளர்களும், அதில் ஆர்வம் உள்ளவர்களும் இப்போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து பயந்து ஒதுங்கும் வகையில் அரசாங்கங்களின் தண்டனைகள் கடுமையானதாக இருக்கவேண்டும்.

போதைப்பொருட்களின் விற்பனை நிலையங்களை காவல்த்துறையினர் கண்டுபிடித்து அங்கு கடமையாற்றல் வேண்டும். காவல்த்துறையினர் கண்காணிப்பதால் போதைப்பொருட்களின் பாவனையாளர்களுக்கும், விற்பனையாளர்களுக்கும் தொடர்புகள் இல்லாமல் போய்விட வாய்ப்புகள் உண்டு.

போதைப்பொருள் விற்பனையாளர்களுக்கு சிறைத்தண்டனைகள் மட்டுமின்றி அவர்களிடம் தண்டனையாகப் பணங்களையும் அறவிடுதல் வேண்டும். இப்பணங்களை போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யவும், சிகிச்சைக்குத் தேவையான இடங்கள், படுக்கைகள் போன்றவற்றுக்குப் பயன்படுத்தவும் வேண்டும். தங்களது பிள்ளைகள் இத்தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகாத வண்ணம் பெற்றோர்களின் செயற்பாடுகள் இருத்தல் வேண்டும்.

இளைய பருவத்தினர் இப்பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய சூழ்நிலைகள் என்ன? சில ஆய்வாளர்களின் கணிப்பீன்படி கீழே தரப்பட்ட காரணங்களே இளைய பருவத்தினரை இத்தீய வழிக்கு இழுத்துச் செல்கின்றன.

1. புதிய வீடியங்களை அறிய, அநுபவித்துப் பார்க்க உள்ள ஆசைகள்.
2. படிப்பில் உள்ள சீரமைப்புகள், அல்லது இதர பிரச்சனைகள்.
3. காதல் தோல்வி, அல்லது மனது வீரக்தியடைந்த துன்பமான சூழ்நிலைகள்.
4. பொழுதுகள் போகாமல் சலிப்புகள் உண்டாகும் நிலை.
5. பெற்றோரது தவறான வழிகாட்டல்.
6. போதைப்பொருட்களைப் பாவப்பவர்களாகப் பெற்றோரே இருத்தல்.
7. தவறான சீநேகிதம் அல்லது தவறான எண்ணமுள்ள குழுக்களுடன் சேர்ந்திருத்தல்.

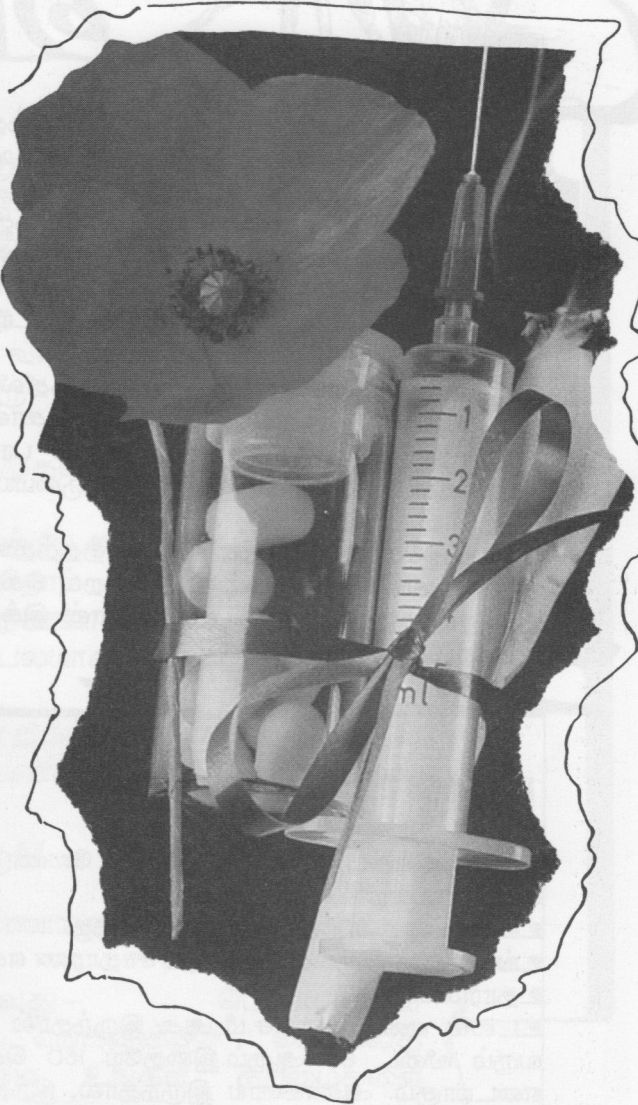
ஒவ்வொரு பெற்றோர்களும் தங்களது பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளை அறிந்து அவர்களுக்கு ஆதரவு தரவேண்டும். இன்றைய காலகட்டத்தில் கணவனும் மனைவியும் கண்டிப்பாக வேலை செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலையிலேயே உள்ளனர்.

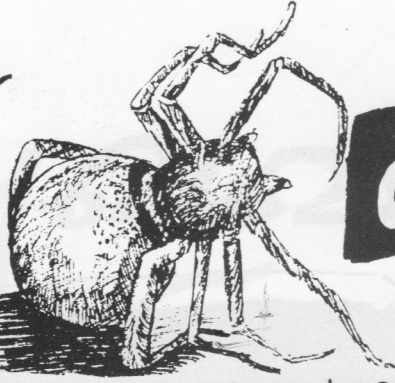
என்னும் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் சொற்ப நேரத்திலேயும் தங்களது பிள்ளைகளுக்காக நேரங்களை ஒதுக்கி அவர்களிடம் அன்பாகப் பழக வேண்டும்.

பாடசாலைகளும் இன்றைய சூழ்நிலையில் போதைப்பொருட்களின் விற்பனை நிலையம் அல்லது பரிமாசூறிக் கொள்ளப்படும் முக்கிய இடங்களில் ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு பாடசாலை களிலும் மாணவர்களின் வயதுக்கேற்ப, போதைப் பொருட்களின் பாவனையால் வரும் கேடுகள் விளக்கிச் சொல்லப்படல் வேண்டும். அதிர்ச்சி, தெரப்பி படங்கள் மூலம் அவர்களுக்கு நிலைமைகளை எடுத்துக்காட்ட முடியும். போதைப் பொருட்களினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் மாணவர்களை நல்வழிப்படுத்துவதற்கு ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் குறைந்தது ஒரு ஆசிரியராவது நியமிக்கப்படல் வேண்டும். இவ் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் நடவடிக்கைகளில் மாறுதல்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில், அதனை பெற்றோருக்கு அறியத்தரல் வேண்டும்.

இத்தீய பழக்கங்கள் உள்ள மாணவர்களுடன் தனியாகக் கதைத்து, இப்பழக்கங்களிலிருந்து அவர்களை மீட்டெடுக்கும் வல்லமையுள்ளவர்களாக இவ் ஆசிரியர்கள் இருக்கவேண்டும். எனவே போதைப்பொருட்களுக்கு சட்டபூர்வமான அநுமதி தருவதால் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை யாவோரைத் தடுக்க முடியாது. வருமுன் காக்கும் தன்மையாலும், போதைப் பொருள் விற்பனையாளர்களுக்கு எதிராக எடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளாலுமே இவ்விடயத்தில் அதிகளவிலான வெற்றியை காணமுடியும்.

**பெரல்லாத போதைப்பழக்கம்
இல்லாதிருப்பதே நல்லொழுக்கம்**





கரூர் வீதவை

ஏறக்குறைய 1 செ.மீ அளவுள்ள பெண்சிலந்தி ஒன்றுக்கே இப்பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. கறுப்பு நிறம் கொண்ட இச்சிலந்தியின் முதுகில் பல்வேறு எண்ணிக்கையில் சிவப்புப் புள்ளிகள் காணப்படும்.

இவை அமெரிக்காவில், வெப்பம் சூழ்ந்த இடங்களிலும், புற்கள், புதர்கள் நிறைந்த இடங்களிலும், சோளப்பண்ணைகளிலேயும், மனிதநடமாட்டமில்லாத பாழடைந்த வீடுகளிலுமே பெரும்பான்மையாகக் காணப்படுகின்றன.

தன்னைவிட 5 மடங்கு பருமனான உயிரினத்தை ஒரேநேரத்தில் உண்ணக்கூடிய சக்தியை இச்சிலந்தி கொண்டுள்ளது.

இது மனிதர்களுக்குக் கடித்தால், பத்திலிருந்து இருபது நிமிடங்களுக்குப் பின்னரே மனிதர்கள் இதன் வலியை உணர்ந்து கொள்வார்கள்.

இதனுடைய நச்சுத்தன்மை உடலில் பரவுவதால் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் கடுமையான வலி உண்டாகி ஒருவீத பய உணர்வு ஏற்படும்.

சிலர் இச்சிலந்தி கடித்ததால் இரத்தத்தில் நச்சுத்தன்மை ஏற்பட்டு உயிரிழந்துள்ளனர். இவ்வகைச் சிலந்திகள் உடல் உறவு கொண்டபின் பெண்சிலந்தி ஆண்சிலந்தியைக் கொன்று தின்றுண்டும். எனவேதான் இக்கறுப்பின சிலந்திகளுக்கு கறுப்பு வீதவை எனப் பெயர் வந்தது.

உங்கள் உடலின் எடை?

உங்களின் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்? அதை அறிந்து கொள்ள இதோ ஒரு சுலபமான வழி.

உங்களின் உடலின் உயரத்தில் இருந்து 100 என்ற இலக்கத்தினைக் கழிக்கும் போது உங்களுக்கு இருக்க வேண்டிய சாதாரண எடை கிடைக்கும்.

உதாரணமாக,

உடலின் எடை 160 செ.மீ ஆக இருந்தால் அதில் இருந்து 100 இனைக் கழித்தால், வரும் வீடை 60 ஆகும். இதையே 160 செ.மீ . உயர உடலுக்கு ஏற்ற சாதாரண எடையாகும். ஆண்களாய் இருந்தால், இந்த எடையில் 10 வீதத்தினை (60 இன் 10 வீதம் 6ஆகும்) கழித்தால் 54, இதுவே சிறந்த எடையாகும். பெண்களாயிருந்தால், 15 வீதத்தினைக் கழித்துப் பார்க்க வேண்டும். அது, (60 - 9) 51 ஆகும். எனவே 160 செ.மீ. உயரமுள்ள பெண்ணுக்கான சிறந்த எடை 51 கிலோவாகும்.

சீதனம் என்னும் மாயையை ஒழிப்போம்

கண்ணின் மணியென நாம் கருத்தோடு வளர்த்தெடுத்த
பொன்னின் புதுமலர்ப் பாவையினைக் கரம்கொடுக்க
மண்ணும் மடிநிறைய மின்னும் சீர்வரிசைச் சீதனமும் வேண்டுமா?
கரும்பைத் தின்பதற்கும் கைக்கூலிகேட்கும் இடும்பன் யார்?

அவன் - வாழ்கைத் துணைவியாய் அவன் - கருவைச் சமந்து
அவனே உலகமென அவனோடு அவன் - குலம் பணிந்து
அவனுக்காய் வாழ்வதற்கும் பணம்கேட்டல் லட்சணமோ - இது
ஆண் - விபசாரத்தின் அசல் வெளிப்பா டல்லவோ!

எதற்கு விலை கேட்கின்றார்! ஏன் அதனைக் கேட்கின்றார்!
இடக்குமொழி பேசினிற்கும் மாமியும் முன்னொருகால்
சீதனச் சிக்கலிலே மாட்டாத மருமகளோ!
ஆண்பிள்ளை பெற்றுவிட்டால் அரக்ககுணம் வந்திருமோ!?



என்னத்திலே பெண்கள் சோடை போய் விட்டார்கள்?
படிப்பிலா பல்ക്കலையிலா பதவியிலா பண்பாட்டிலா
நடிப்பிலா நர்த்தனத்திலா போட்டியிலா புலமையிலா
வீழுப்புண் பெற்று மண்ணுக்காய் மடிவதிலா?

ஏழ்மையினால் ஓர் யுவதி அபலையாய் அழிவதென்றால்
ஆண்மையென ஆட வர்கள் வாய்திறந்து பேசலாமோ?
ஈனமகன் அவனென்றும் ஆண் - விபச்சாரி என்றும்
மார்பினிலே நூல்கோர்த்து மட்டை யொன்று தூக்கலாமோ?

கதந்திர ஈழமதைச் சொர்க்கபுரீ ஆக்குவோம்
வளர்ந்துவிட்ட சமுதாயத் தூரெடுத்து நீக்குவோம்
புரையோடிப் போய்விட்ட பழமைகளைப் பொசுக்குவோம்
சீதனச் சிறுமையினைச் சின்னாபின்னமாக்குவோம்.

ஆக்கம் - எஸ்.நி.பிறேமராஜன்
தமிழீழம்



முயற்சி செய்து பாருங்களேன்

எட்டாம்,வகுப்பு மாணவன் ஒருவனுக்கு ஆசிரியர் ஒரு சுட்டல் கணக்கினைக் கொடுத்திருக்கிறார். வழமையான சுட்டல் கணக்குகளைப் போல அவை எண்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. மாறாக அவை ஆங்கில எழுத்துக்களைக் கொண்டிருந்தன. கேள்வி என்னவெனில், அந்த ஆங்கில எழுத்துக்கள் இருக்கும் இடங்களில் என்ன இலக்கங்கள் வரும் என்பதே. அந்த மாணவனுக்குத் தயவு செய்து உதவுங்களேன்.

SEND +
MORE

MONEY

கீழேயுள்ள சதுரங்களில், 1 இல் இருந்து 16 வரை உள்ள இலக்கங்களை இட்டு மேலிருந்து கீழாகவோ, இடமிருந்து வலமாகவோ, குறுக்கு முகமாகவோ சுட்டும் பொழுது 34 வரக் கூடியதாக உங்களால் அமைக்க முடியுமா?

					34
					34
					34
					34
34	34	34	34	34	34

சுருட்காட் நகரீல் நாலாவது ஆண்டில்
காலடி வைக்கிறது
உங்கள்

தாயகம் றேடர்ஸ்

உடன் மரக்கறிகள்

கடல் உணவு
வகைகள்,

ஒலி, ஒளி
நாடாக்கள்,

இசைத் தட்டுகள்,

எவர் சில்வர்
பாத்திரங்கள்,

வண்ணச்
சேலைகள்

சிறுவர் ஆடைகள்,

பத்திரிகைகள்,
சஞ்சிகைகள்,

பரிசுப் பொருட்கள்
இன்னும்...இன்னும்



தாயகத்துப் பொருட்கள் மட்டுமன்றி, உங்களுக்குத் தேவையான ஆசியக்
கண்டத்துப் பொருட்கள் அனைத்துக்கும் மலிவானதும் தரமானதுமான
ஒரே ஸ்தாபனம்

தாயகம் றேடர்ஸ்

Gutenberg Str. -118, 701797 Stuttgart

Tel. & Fax 0711/617889

கருகு முதல் கடல் உணவு வரை
ஆடை முதல் ஆபரணங்கள் வரை

கொள்ளை மலிவு!
கொள்ளை அழகு!

எங்களது வீசேட சேவைகள்

* 24 மணிநேரத்தில் நீங்கள் விரும்பிய
நாடுகளில் பண உதவிகள்

* உங்கள் எண்ணப்படி, அடித்துடன்
அழைப்பிதழ்கள்.

* திருமணத்திற்கு, மணவறை, மண
சோடனை, குருக்கள் கடிப்போ கடித,

எங்களைவிட மலிவாக எங்கும் இல்லை.
ஒரு தரம் வந்து பாருங்கள் அல்லது
வந்தவரைக் கேளுங்கள்.

ஆச்சி துணை

Salinenstr. 1/1, 74177 Bad Friedrichshall

Tel: 07136 - 3921

Fax: 07136 /39211