

நிலம் 2 துகன் 83 வள்ளுவர் ஆண்டு 2052, 19 - 25 மாசி 2022 வாரமலர் பக்கங்கள் 20 விலை ரூபா 50/-

கெரோயின் விற்கும் சூழும் பெண்கள் அதிகரிப்பு

யாழ்ப்பாணத்தில் சமீப நாட்களாக கெரோயின் போதைப் பொருள் விற்பனையில் குடும்ப பெண்கள் ஈடுபட்டு வருகின்றமை அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி யுள்ளது. கடந்த 4 மாதங்களில் 7 குடும்பப் பெண்கள் போதைப் பொருள் விற்பனையில் ஈடுபட்டது சூழ்ச்சாட்டில் கைது செய்யப் பட்டுள்ளனர். அவர்களிடமிருந்து குறிப்பிட்டளவு தொகை கெரோயினும் பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளது என்று காவல்துறையினர் தெரிவித்தனர்.

பூம்புகார் பகுதியை சேர்ந்த 35 வயதுடைய பெண் 50 கிராம் கெரோயினுடனும் யாழ். குருநகர் பகுதியில் ஒருவர் 5 கிராம் கெரோயினுடனும் நகரப் பகுதியில் ஒருவர் 5 கிராம் கெரோயினுடனும் பொம்மை வெளி பகுதியில் இருவர் 10 கிராம் கெரோயினுடனும் அரியாலை பகுதியில் ஒருவர் 5 கிராம் கெரோயினுடனும் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் அனைவரும் கெரோயினை விற்பனை செய்த வர்கள் என்கிறது காவல்துறை தரப்பு.

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகிய ஆண்கள் கெரோயினை விற்பனை செய்து கைது செய்யப்படும் நிலை மாறி யாழ்ப்பாணத்தில் குடும்ப பெண்கள் போதைப்பொருள் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றமை அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

உள்ளடைகளின்குள் குட்சபமான முறையில் காவல்துறையினர் எளிதில் பரிசோதிக்கமுடியாத வண்ணம் மறைத்து வைத்து தரகர்கள் மூலம் இவர்கள் விற்பனையில் ஈடுபட்டு வருகிறனர் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

குடும்பப் பெண்களே இப்படியான செயல்களில் ஈடுபட்டு வருகின்றமையால் அவர்களில் பிள்ளைகளின் எதிர்கால நிலைகளேவிகுறியாவதாகக் காவல்துறையினர் தெரிவிக்கின்றனர்.

இதேவேளை நேற்றுமுன் தினம் கொழும்பில் இருந்து யாழிற்கு பக்கம் 02



கடத்தப்பட்டு காணாமலாக்கப்பட்டோர் தொடர்பான

யினாகம் அறிக்கையின்பற வழக்குத் தொடர் வேண் மே

முன்னாள் நீதிபதி நவாஸ் ஆகையுக்கும் கொட்டாவுக்கு பரிந்துரை

கடத்தப்பட்டுக் காணாமற் போனோர் தொடர்பாக முன்னாள் அரசு தலைவர் மகிந்த ராஜபக்ச நியமித்த மக்கெவல் பரணகம தலைமையிலான ஆணைக்குமு வின் அறிக்கை யில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள கண்டுபிடிப்புக்கள் குறித்து விசாரணை செய்து உடனடியாக வழக்குகளைத் தொடுப்பதற்கு அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இழப்பீடு களை வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் படி தற்போதைய அரசு தலைவர் கோட்டாபய ராஜபக்சவிற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. பக்கம் 02



காவல்துறை நபர் அடித்தே கொலை

தங்காலையில் இலங்கைக் காவல்துறையைச் சேர்ந்த ஒருவர் அடித்தே கொல்லப்பட்டார். தனிப்பட்ட காணித்தகறாறு காரணமாக இந்தக் கொலை இடம்பெற்றதாகக் காவல்துறையினர் தெரிவிக்கின்றனர்.

இரண்டு குழுக்களுக்கு இடையே ஏற்பட்ட காணிப்பினைக்கு காவலரின் கொலையில் சென்று முடிந்திருக்கிறது. சம்பத்தில் கும்பல் ஒன்று காவலரை பக்கம் 02

உயிர்த்த நோயிறு தாக்குதல் புஜித, கேமசிஹி விடுதலை

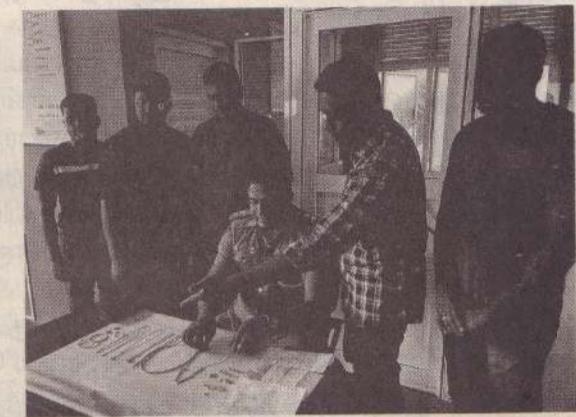
இலங்கையில் உயிர்த்த நோயிறு தினத்தன்று தேவாலயங்களிலும் சொகுசு விடுதிகளிலும் நடந்த குண்டுத் தாக்குதல்களைத் தடுக்கத் தவறினார்கள் என்று குற்றஞ்சாட்டப்பட்ட முன்னாள் காவல் மா அதிபர் பூஜித் ஜெயசந்தர மற்றும் முன்னாள் பாதுகாப்புச் செயலாளர் கேமசிஹி பெர்னான்போ ஆகிய இது தொடர்பான வழக்குகளில் இருந்து குற்றமற்றவர்கள்

என்று விடுவிக்கப்பட்டனர்.

கொழும்பு உயர் நீதிமன்ற ப்ரயல் அட்பார் அமர்வு வெள்ளிக்கிழமை இந்தத் தீர்ப்பை வழங்கியது. இருவருக்கு எதிராள் குற்றச்சாட்டுக்களையும் விசாரிப்பதற்குப் போதிய ஆதாரங்கள் எவ்வும் இல்லை என்று தெரிவித்த நீதிபதி கள், தீர்மானங்கள் அனைத்துக் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டி இருந்தும் விடுவித்தனர். பக்கம் 02

உயிர்த்த நோயிறு தாக்குதலுக்கு முன்பாகவே அது குறித்துப் புலனாய்வுத் தகவல்கள் கிடைத்த போதும் போதிய பாதுகாப்பு முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கை களை எடுக்கத் தவறினர் என்று இருவர் மீதும் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டி ருந்தது.

பக்கம் 02



களவுறுத்துக் கெரோயின் வாங்கிய கும்பல் மாப்பியது

குருக்களின் வீடுடைத்து நகைகளைத் திருடிவிற்று அந்தப் பணத்தில் கெரோயின் வாங்கி போதையில் மிதந்த கும்பல் ஒன்றைத் தாம் கைது செய்துள்ளனர் என்று யாழ்ப்பாணக் காவல்துறையினர் தெரிவித்தனர்.

கடந்த மாதம் 28ம் திகதி மாலை 3 மணிக்கும் 4 மணிக்கும் இடைப்பட்ட நேரம் யாழ் பிறவுண் வீதியில் அமைந்துள்ள கோவில் குருக்கள் வீட்டில் திருடியவர்களே மாட்டினர் என்று காவல்துறையினர் தெரிவித்தனர்.

குருக்கள் ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கோவிலுக்கு செல்வதை அவதானித்த முக்கிய சந்தேகநபர் வீட்டின் பின்பக்க கதவை உடைத்து திருடியுள்ளார். வீட்டின் சாமி அறைக்குள் இருந்த 24 பவுன் தங்க நகைகள் திருடப்பட்டதாக முறைப்பாட்டில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் தாவி கொடி, சங்கிலி, கைச்சங்கிலி, காப்பு போன்றவையும் அடக்கம்.

யாழ் மாவட்ட குற்றத் தடுப்புப் பிரிவின் பொறுப்பதிகாரி நிகால் பிரான்சிஸ் தலைமையிலான குழுவினர் இந்தத் திருடுதே தொடர் பில் விசாரித்து வந்த பக்கம் 02

தொடங்கியது மின்வெட்டு

எரிபொருள் பற்றாக்குறை, நீர்த் தேக்கங்களில் போதிய நீர்வளமின்மை ஆகிய காரணங்களால் இலங்கையில் வெள்ளிக்கிழமை முதல் மின்சார வெட்டு நடை முறைக்கு வந்துள்ளது.

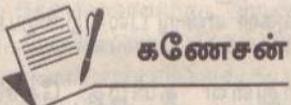
இலங்கைபோதுப் பயன்பட்டு ஆணைக்கும் இதற்கான அனுமதியை வழங்கி யது. மின்சார வெட்டை நடைமுறைப்பட்டதாமல் தடுக்க முடியும் என்கிற ஆணைக்குமிலின் நம்பிக்கை பொய்த்துப்போனதை அடுத்து இனிவரும் நாட்களுக்கான மின்வெட்டு அட்டவணையை அது வெளியிட்டது.

பகல் நேரத்தில் பிறபகல் 2.30 மணிமுதல் 6.30 மணிவரையுமான நேரத்தில் ஒரு மணி நேர மின்வெட்டும் 6.30 முதல் 10.30 மணி வரையான நேரத்தில் 45 நிமிட மின்வெட்டும் நடைமுறையில் இருக்கும் என்று உல்லாச சொகுசு பக்கம் 02

நடை அருவே

பந்மன்

திறங்கோல்!



கணேசன்

வெறுங்கை என்பது முடத்தனம். விரல்கள் பத்தும் மூலதனம் தாலும் கட்டை விரல்தான் பிரதானம். அதுபோலத்தான் பருத்த உடலைக் குறைக்க கார்போ வேண்டாம், புரோட்டீனைக் கூட்டு, கொழுப் பைக் குறை, நொறுக்குத் தீனிகளுக்கு டாட்டா என்று எத்தனை இரகசி யங்களைச் சொன்னாலும், ‘உடற்பயிற்சி’ என்கிற இரகசியம்தான் மிகவும் அவசியம். ஆனால், அதற்குத்தான் பலருக்கும் இல்லை அவகாசம்.

நலம் நல்கும் நடை

உடற் பயிற்சிகளின் அரசன் நடைப் பயிற்சி. காச செலவில்லை. தனிக் கருவி தேவையில்லை. காலையில் விரைவாக எழுந்தால்போதும். துணைக்கு ஓர் ஆள் கிடைத்தால் நல்லது. ‘காரியம்’ கைகூடும்.

அவ்வளவு இலகுவாதல்ல என்றாலும் ‘காலையில் எழுந்தால் சமைக்கவும் பின்னைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பவும் நேரம் சரியாக இருக்கிறது’ என்று பெண்களும், ‘படுக்கவே லேட் நெட் ஆகிவிடுவதால், அதிகாலையில் எழுவது கடினம்’ என்று ஆண்களும் ‘நடையைக் கட்ட’ சப்பைக்கட்டு கட்டுகின்றனர்.

ஓன்றைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். என்னதான் நீங்கள் டயட்டில் சினிஸ்டார் மாதிரி சரியாக இருந்தாலும், நடை, துள் ணோட்டம் (வாக்கிங், ஜாக்கிங்) போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவிட்டால், பருத்த உடல் எந்தக் காலத்திலும் குறையாது.

நடைக்குத் தேவை அரை மணி நேரம்தான். அதிகாலை நடை ஆரோக்கியம் காக்கும். அது முடியாது என்றால், எப்போது முடிகிறதோ அப்போதெல்லாம் என்பதே பதில்! முடியவில்லை என்றால், வாரத்துக்கு ஐந்து நாளாவது தேவை. திறந்தவெளி நல்லது. இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. எங்கே சாத்தியமோ அங்கே நடக்கலாம்.

நல்ல நடை எது?

நடைப்பயிற்சி எளிமையான பயிற்சிதான் என்றாலும், இதற்கென்று சில விதிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பின்பற்றினால்தான் இதன் பயன்கள் முழுமையாகக் கிடைக்கும். அவை:

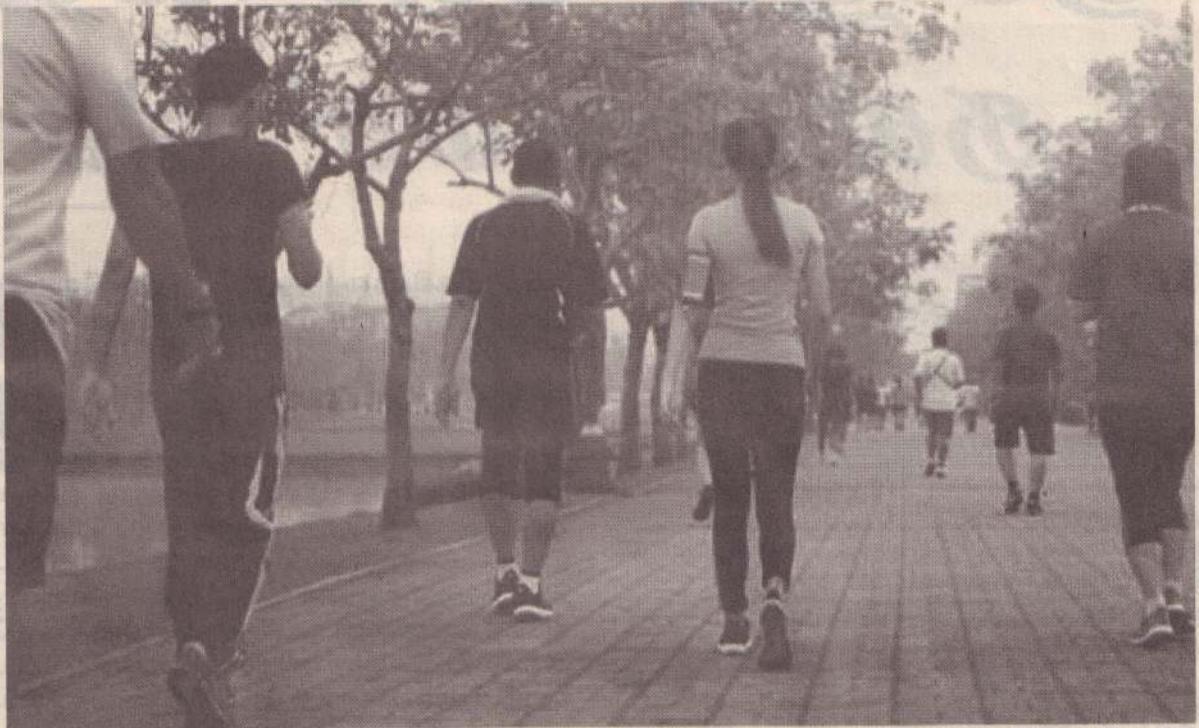
- ஆமை வேகமும் ஆகாது. குதிரை வேகமும் கூடாது. மித வேகம் மிகவும் நல்லது. இது எல்லா வயதுக்காரர்களுக்கும் பொதுவானது.

- தூய காற்றோட்டமுள்ள திறந்த வெளிகளில்/ பூங்காக்களில் நடைப்பயிற்சி செய்வது ஆரோக்கியமானது.

- அதிகாலை ஐந்து மணி முதல் ஏழாரை மணி வரை அல்லது மாலை ஐந்து மணி முதல் ஆறாரை மணி வரை நடைப்பயிற்சிக்கு ஏற்ற நேரங்கள்.

- வெறுங்காலில் நடக்கவேண்டாம். சரியான அளவுள்ள, மென்மையான ஷுவையும் வியர்வையை உறிஞ்சும் பருத்தித் துணியாலான காலுறைகளையும் அணிந்து நடக்கவேண்டும்.

- தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள், அதிகப்பட்சமாக 1 மணி நேரம் நடக்க வேண்டும். தினமும் நடக்க முடியாதவர்கள் உலக சுதாரா நிறுவனத்தின் பரிந்துரைப்படி குறைந்தது வாரத்துவி நோட்கள் அல்லது



150 நிமிடங்கள் நடந்தாலும் நன்மைதான்.

• நடைப்பயிற்சியின்போது நாடித்துடிப்பு நிமிடத்துக்கு 120க்கு மிகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

• ‘பிரிஸ்க் வாக்கிங்’ என்று சொல்லக்கூடிய ‘வேகநடை’யும் நல்லது. கை, கால்களுக்கு வேகம் கொடுத்து நடக்கிற பாணி இது. உடலில் வேறு பிரச்சினை இல்லாதவர்களும் உடல் எடையை விரைவாகக் குறைக்க விரும்புபவர்களும் இதைப் பின்பற்றலாம்.

• இந்த நடையில் 200 கலோரி ஏரியும். நிதானமாக எடை குறையும்.

• இளைஞர்கள் / இளம்பெண்கள் ‘ஜாக்கிங்’ என்று சொல்லக்கூடிய ‘துள்ளோட்டம்’ ஓடலாம்.

• இதில் 400 கலோரி ஏரியும். இப்படித் தினமும் ஓடனால் விரைவிலேயே ஓடிப்போகும் உடற்பருமன்.

இது மிக முக்கியம்

உணவு சாப்பிட்டதும் நடக்கக் கூடாது. உயர் குருதி அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவர்கள், நெஞ்சுவலி ஏற்படுபவர்கள், இதய நோயாளிகள், சிறுநீரகப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், குருதிச்சோகை உள்ளவர்கள், அடிக்கடி தலைசுற்றல், மயக்கம் வருபவர்கள், மழுங் கால் மூட்டுவலி, குதிகால் வலி போன்ற பிரச்சினை உள்ளவர்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனையைப் பெற்றுதான் நடக்கவேண்டும்.

இரண்டாவது இதயம்!

உடற்பருமன் இதயநலத்துக்கு எதிரி. ஆகவே, அவர்கள் இதயத்துக்கும் பாதுகாப்பு தர வேண்டியது முக்கியம். அதற்கும் நடைப் பயிற்சிதான் கைகொடுக்கிறது. எப்படி? தினமும் முறையாக நடைப் பயிற்சி செய்கிறவர்களுக்குக் கால் தசைகள் இரண்டாவது இதயம் போல் செயல்படுகின்றன. வெகமாக நடக்கும் போது, கால்களில் குருதிக் குழாய்களுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் தூண்டப்பட்டு, இதயம் செயல்படுவதுபோல் வலுவான அழுத்தத்துடன் குருதியை உடல் முழுவதும் அனுப்பிவைக்கின்றன. ஆகவே, நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் இரண்டு இதயங்களுக்குச் சொந்தக்காரர்கள் ஆகிறார்கள். அதன் பயனால் பலமிழுந்து இதயம்கூட வலிமை பெறுகிறது. மாரடைப்புக்கு ‘நோ’ சொல்கிறது.

உடற் பயிற்சிகளின் அரசன்

நடைப் பயிற்சி. காச

செலவில்லை. தனிக் கருவி

தேவையில்லை. காலையில்

விரைவாக

எழுந்தால்போதும்.

துணைக்கு ஓர் ஆள் கிடைத்தால் நல்லது

நரம்புகளையும் முறுக்கிவிடுகிறது. ஜஸ்கிரிம் சாப்பிட்ட குழந்தைபோல் நாள் முழுக்க நமக்கு குதாலம் வந்துவிடுகிறது.

செரிமானம் உற்சாகமடைகிறது. முச்ச மேம்படுகிறது. குருதி ஓட்டம் சீரடைகிறது. மன அழுத்தம் மறைகிறது. இதுவரை உரக்க நிலையில் இருந்த இன்சுலின் இப்போது சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கிறது. நீரிழிவு விடை பெறுகிறது. இத்தனை பயன்களும் காலாற நடப்பதால் சுலபமாகக் கிடைக்கிறது. இவை எல்லாமே ஒழுங்காக நடக்கும்போது, தேர்தலில் கட்டுப்பண்தை இழந்த வேட்பாளர் துணைடைக் காணோம்; துணியைக் காணோம் என்று தொகுதியைவிட்டே ஓடிப்போவதைப்போல் உடற்பருமனும் நம் உடலைவிட்டு ஓடிப்போகிறேன் என்கிறது.

உதவிக்கு வரும் யோகா

நடைப்பயிற்சி தவிர வேறு வழி இல்லையா எனக் கேட்பவர்களுக்கு

நடசத்திரா

என்...? அஸ்டி...?



தமிழ் அரசியல்வாதிகள் தமிழ்க் காவலர்களை ஏன் தவிர்க்கிறார்கள்?

இந்திய - இலங்கை ஒப்பந்தத்தில் இணைந்த வடக்குக் கிழக்கு மாகாணம், அதற்குத் தனியான காவல்துறை அதிகாரம் என்கிற விடயங்கள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. காவல் அதி காரத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காகச் சி.வி. எவ். என்ற சிவில் தன்னார்வப் படை ஒன்றை இந்தியப் படை இலங்கையில் நிலைகொண்டிருந்தபோது உருவாக்கியது. அவர்களில் பலர் புவிகளுடனான மோதலில் இறந்தனர். போர் முடிந்த பின்னர் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட தமிழ்ப் பிரதிநிதிகள் வடக்குக் கிழக்கு மாகாண நிர்வாகத்தைப் பலப்படுத்தவும் தமிழ்க் காவல் படையைச் செயற்பாட்டில் வைத்திருக்கவும் தவறிவிட்டனர்.

முஸ்லிம் அரசியல்வாதிகள் முஸ்லிம் காவலர்களையும், மலையக அரசியல் தலைவர்களையும் தமது பாதுகாப்புக்கு வைத்துக்கொள்கிறபோதும் வடக்குக் கிழக்குத் தமிழ் உறுப்பினர்கள் அதுவும் தமிழ்த் தேசியம் பேசுவோர் தமிழ்க் காவலர்களைத் தமது பாதுகாப்புக்கு வைத்திருப்பதில்லை. ஏன் அப்படி என்று தேடிப்பார்த்தால்,

காரணம் 1

தமிழ் மக்கள் மத்தியில் தம்மை மேலானவர்களாகக் காட்டுவதற்காகச் சிங்களக் காவலர்களைத் தமது சேவகர்களாக்குவது.

காரணம் 2

தமிழ்க் காவலர்களில் பலர் வேளாளர் அல்லாத சாதியினர்

புள்ளையுத்துறை அதிகாரியான வஸ்தியாம் பின்னை தொடக்கம் பலர் வேளாளர் அல்லாத வர்களாக இருந்ததால் அவர்களை வீட்டுக்குள் எடுப்பதில் வேளாளத் தலைவர்களுக்குச் சிரமம் இருந்தது. இவ்வாறானவர்களை வீட்டுக்குள் பழங்கவிட்டால் தமது குடும்பங்களுக்குள் நடக்கக்கூடாதவைகள் நடந்துவிடுமோ என்ற பயமும் அவ்வாறு நடந்தால் தமக்குச் சமூகத்தில் அங்கீகாரம் இல்லாது போய்விடும் என்பதுடன் அடுத்த தடவை தேர்தலில் தோற்கடிக்கப்பட்டுவிடுவோம் என்ற அச்சமும் மற்றொரு காரணம்.

காரணம் 3

2009க்குப் பின்பான காலத்தில் தமிழ்த் தேசிய அரசியல்வாதிகள் பலர் புவிகளுக்கு எதிரான

தம்மை உயர்ந்தவராகத் தமிழ் மக்களுக்குக் காட்டுகின்ற இந்தப்போக்கைத் தொடக்கி வைத்ததில் அமிர்தலிங்கத்துக்கு முக்கிய பங்குண்டு. சிங்களக் காவலர்களை அருகில் வைத்துக்கொண்டு சிங்கள ஆட்சியாளர்களுக்கு எதிராகக் கதைக்கும் தெரியம் தனக்கு இருக்கிறது என்று மக்கள் நம்ப வேண்டும் என்பது இதன் உள்ளார்ந்தும். இந்த அற்ப ஆசை இன்றுள்ள நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களிடமும் உண்டு.

நிலைப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதால் உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் வாழ்கின்ற புலிகளின் தூண்டுதலால் தமது மெய்ப் பாதுகாவலர்களாலேயே கொல்லப்படலாம் என்கிற பயம்.

காரணம் 4

அரசுக்கு விசுவாசமாக
இருப்பதாகக் காட்டுவது

சிங்கக் கொடி, பெள்த இலட்சிணை, சிங்களக் காவல் பாதுகாப்புடன் தமது வாகனங்களில் பயனிப்பதன் மூலம் உங்களது கணகாணிப்பில் எப்போதும் நாம் இருக்கிறோம் என்றும் தாம் பிழை செய்யாது இருக்கிறோம் என்றும் சிங்கள ஆட்சியாளர்களை நம்ப வைப்பது. முக்கியமான ஆர்ப்பாட்டங்கள், அரசுக்கு எதிரான செயற்பாடுகள் போன்றன நடப்பதற்கு முன்னதாகவே ஆட்சியாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்திக் களமிறங்குவது போன்ற பல விடயங்களுக்குச் சிங்கள மெய்ப் பாதுகாவலர்களே மிகவும் உதவி ஒத்தாசையுடன் நடந்துகொள்ளக்கூடியவர்கள் என நம்புவது.

சிங்களக் காவலர்களை மெய்ப்பாதுகாவலர்களாக வைத்திருப்பது தமிழ் உறுப்பினர்களின் தேவையே தவிர இந்திய - இலங்கை ஒப்பந்தத்தின் பிரகாரம் தமிழ்க் காவல் படையைப் பலப்படுத்துவது என்ற விடயத்தில் எதிர்மறையான எண்ணப்பாடுகளே வடக்குக் கிழக்குத் தமிழ் உறுப்பினர்கள் மத்தியில் உண்டு.

வண்டிப்போட்டும் மீன்கள்

சர்க்களில் யானை, குரங்கு, சிங்கம்கூட சைக்கிளில் உள்ள பெடல் களை மிதிப்பதைப் பார்த்திருப்போம். தொட்டியில் வாழும் தங்கமீன்கள், அந்தத் தொட்டியைக் குறிப்பிட்ட இலக்கு நோக்கிக் கெலுத்துகின்றன என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது அல்லவா! இல்லேல் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள்தாம் மீன்களுக்கு இந்த வித்தையைக் கற்றுக்கொடுத்திருக்கின்றனர்.

மீன்களின் திசை அறியும் உணர்வு, தொட்டியில் வாழும்தாலும் குறைந்து விடவில்லை. திசை அறியும் உணர்வும் தமது வம்தமைச் சுற்றியுள்ள வெளி குறித்து உள் உணர்வும் மீன்களுக்கு உண்டு என்கிற கருத்தை இந்த ஆய்வு காட்டுகிறது.

மீனுக்குக் கை, கால்கள் இல்லை. நீரை விட்டு வெளியே வாழ முடியாது. எனவே, மீன் ஓட்டும் வாகளத்தைப் புது முறையில் தயார் செய்தார்கள். மீன்தொட்டியின் நான்கு பக்கச் சுவர்களிலும் உணர்விகளைப்

பொருத்தினார்கள். தொட்டியின் நான்கு பகுதிகளிலிலும் மோட்டார் சக்கரங்களைப் பொருத்தினார்கள். சுவரில் உள்ள உணர்விகளையும் சக்கர மோட்டர்களையும் கணினி மூலம் இணைத்தார்கள்.

தொட்டியில் அங்கும் இங்கும் மீன்கள் நீந்தும். சில நேரம் மீன்கள் தொட்டியின் சுவரில் உணர்விகளையும் சக்கர மோட்டர்களையும் கணினி மூலம் இணைத்தார்கள். தொட்டியை தொட்டி அங்கும் இங்கும் சுவரில் உணர்விகளையும் சக்கர மோட்டர்களையும் கணினி மூலம் இணைத்தார்கள். தொட்டி நகர ஆரம் பித்தது. வாரம் மூன்று முறை மீன்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

இவ்வொரு நாளும் மீன்தொட்டி பல முறை மீன்களால் நகர்த்தப்படும். இளஞ்சிவப்பு தொட்டியை வைத்தாலும் குறி தப்பாமல் இலக்கு நோக்கி, பயிற்சிபெற்ற மீன்கள் சென்றன. வீட்டில் உள்ள அறைகளின் அமைப்பு குறித்து, இந்த அறையின் சுவருக்கு அப்பால் குறிப்பிட்ட அறை உள்ளது. இந்த அறையிலிருந்து இப்படிச் சென்றால் அந்த அறையை அடையலாம் என்றெல்லாம் நம் மனம் யோசிக்கும். அதே மாதிரி தம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் குறித்த உள்ள வையமைப்பை விலங்குகளும் கொண்டுள்ளன என இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

18 பயணங்கள் சரியான இலக்கை அடைந்தன. அதேபோல் ஆரம்பத் தில் தற்செயலாகத்தான் இலக்கை அடைந்தன. காலப்போக்கில் இலக்கை நோக்கிச் சரியாகச் சென்றன.

சோதனையில் மாற்றங்களைச் செய்து பார்த்தார்கள். அறையின் நடுவில் வைக்காமல் அறையின் எந்தப் பகுதியில் தொட்டியை வைத்தாலும் குறி தப்பாமல் இலக்கு நோக்கி, பயிற்சிபெற்ற மீன்கள் சென்றன. வீட்டில் உள்ள அறைகளின் அமைப்பு குறித்து, இந்த அறையின் சுவருக்கு அப்பால் குறிப்பிட்ட அறை உள்ளது. இந்த அறையிலிருந்து இப்படிச் சென்றால் அந்த அறையை அடையலாம் என்றெல்லாம் நம் மனம் யோசிக்கும். அதே மாதிரி தம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் குறித்த உள்ள வையமைப்பை விலங்குகளும் கொண்டுள்ளன என இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

சிறைக்குள்...

44



தர்மராசா

இரகசிய ஸ்கோட்

Sட்டக்களப்புச் சிறைச்சாலையில் பிரதம ஜெயிலராக இருந்த ஸ்கந்தராஜா மாற்றலாகிப் போனதன் பின்னர் குணசேகரம் என்பவர் அந்தப் பதவிக்கு நியமிக்கப்பட்டார். அதன் பின்னர் அதுவ ரைத் தமிழ்க் கைதிகளுக்கும் சிறைச்சாலை நிர்வாகத்துக்கும் இருந்த தொடர்புகள் இல்லாது போயிற்று. எந்த நேரத்தில் எத்தகைய மாற்றம் நடக்கும் என்பது தெரியாமலிருந்தது. இதனால் கைதிகள் தமக்குத் தேவையான பொருள்களை வாங்கி வைத்திருக்கவோ உறவுகளுக்குச் சொல்லி விட்டு ஸ்கோட் செல்லவோ வாய்ப்பிரிகுக்கவில்லை.

13.11.2001 அன்று காலையில் மட்டக்களப்பிலிருந்து பூசாவுக்கு ஸ்கோட் எடுக்கவிருந்தது யாருக்கும் தெரிந்திருக்கவில்லை. காலையில் குளித்துக்கொண்டிருந்தபோது அன்று ஸ்கோட் போகவுள்ள செய்தியை ஒரு காவல்துறை அதிகாரி சொல்லித் தெரியவற்றது. உடனடியாகத் தமிழ்க் குழலைவிட்டு வெளியேறுவது மனதுக்குச் சங்கடமாக இருந்தது.

எனக்கும் பூசாக் கைதியான ராசாவுக்கும் கொழும்பு சட்ட மருத்துவ அதிகாரியின் அறிக்கை பெறுமாறு மட்டக்களப்பு மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி உத்தரவிட்டார். அதற்காகக் கொழும்புக்குப் போகவேண்டிய கட்டாயம் எமக்கிருந்தது. அன்று 10 மணியளவில் புறப்பட்ட ஸ்கோட் இரவு 7 மணியளவில் அனுராதபுரச் சிறையை அடைந்தது. எனக்கு அது ஐந்தாவது சிறை. 11 பேர் அந்த ஸ்கோட்டில் சென்றிருந்தோம். இரவு 7.30 மணியளவில் உணவுக்காகச் சமையல் பகுதிக்கு அழைத்துச் செல் லப்பட்டோம். அது ஒரு கைத்தொழில் பேட்டைபோல காட்சியளித்தது. ஓரிடத்தில் பெரிய இரும்புத் தாங்கி ஒன்றில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து (தாங்கியின் அடியில் விரகிட்டு ஏரித்து) அதிலிருந்து இரும்புக் குழங்கள் மூலம் பல அடுப்புகளுக்கு நீராவி கடத்தப்படுகிறது. அந்த வெப்பத்தில் சமையலைச் செய்கிறார்கள். இத்தகைய ஒர் அடுப்பை

அங்குதான் முதலில் கண்டேன்.

அங்கு உணவு தீர்ந்திருந்தது. சோறும் சிறிது பருப்புக் கறியும் எடுத்துச் சாப்பிட்டேன். எம்முடன் வந்த ஜையர் ஒருவர் சோற்றை எடுத்துக் கறிக்குத் தட்டை நீட்டியபோது மாட்டிறைச்சிக் கறியை ஊற்றிவிட்டார்கள். அவர் உண்ணவில்லை. வாந்தி வருகிறது என்று கூறி அவர் போய்விட்டார். வெறும் தேநீர் வாங்கிக் கொண்டு போனோம். ஈ-1 பகுதியில் எல்லா சிறை அறைகளிலும் தமிழ் அரசியல் கைதிகள் நிறைந்திருந்தார்கள் (100 பேருக்கு மேல் - ஓர் அறையில் குறைந்தது 8 பேர் பூட்டப்பட்டிருந்தார்கள்). நாம் காலையில் அங்கிருந்து பூசாவுக்குப் புறப்படவிருந்ததால் சிறை அறைகளுக்கிடையில் இருந்த விராந்தைப் பகுதியில் படுக்கு மாறு சிறை ஊழியர்கள் சொன்னார்கள்.

எங்களைப் படுக்க வைத்த இடம் மிகவும் நல்லது என்று அங்கு அடைப்பட்டுக் கிடந்த நன்பர்கள் கூறினார்கள். எங்களையும் அறைகளில் போட்டுப் பூட்டினால் அவர்களுக்கு இருக்கின்ற நெருக்கடி மேலும் மோசமாகிவிடும் என்றார்கள். பல நன்பர்கள் விடுதலை யாகிவிட்டார்கள் என்று நான் கேள்விப்பட்டிருந்தேன். அங்கு சென்ற பின்தான் தெரிந்தது அவர்கள் இன்னும் விடுதலை யாகவில்லை என்று. அவர்களைக் காண ஆக்சரியமாக இருந்தது. அவர்களில் சிலர் நான் விடுதலையாகி விட்டேன் என்று அறிந்தார்கள் என்று கூறினார்கள்.

பூசாவிலிருந்த வவுனியாவைச் சேர்ந்த அப்பன் என்ற நண்பர் ஒருவர் எனக்குப் பாயும் சிறிய தலையணை ஒன்றும் தந்தார். ஜையருக்குச் சிறிய பிஸ்கட் பை கொடுத்தார். அவர்களிடம் இருந்ததை எங்களுக்கும் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். மறுநாள் காலையில் அங்கிருந்து புறப்பட்டு மாலை 3.30 மணியளவில் களுத்துறைச் சிறைச்சாலைக்குச் சென்றோம். பூசாக் கைதிகளைப் பொறுத்த வரையில் மட்டக்களப்பிலிருந்து வரும்போது அனுராதபுரம் முதலாவது தங்குமிடமாகவும் களுத்துறை இரண்டாவது தங்குமிடமாகவும் இருந்தது. அன்று இரவு 'ஏ' வாரட்டில் தங்கினோம். நிதி திரை கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நுளம்பு உடம்பில் கொட்டியது.

(தொடரும்)

புலிகள் ...

பகுதிக்கு அருகில் இலங்கை வான்படை வானுரதிகள் தாக்குதல் நடத்தின. நாங்கள் பயத்தில் உறைந்தோம். தாக்குதலின் பின் சமா தனக்கும், பன்னாட்டுச் செஞ்சிலுவைச் சங்க உறுப்பினர்கள் பயத்தில் வந்தபோது பார்த்தார்கள். எமது சிறை பறிப்படையினருக்கு அறிவித்திருப்பதாகவும் எங்களைப் பயமில்லாமல் இருக்குமாறும் பன்னாட்டுச் செஞ்சிலுவைச் சங்க உறுப்பினர்கள் கூறி நார்கள்.

போர் நெருக்கமாக வந்தபோது கனகபுரத்திலிருந்து ஒவ்வொரு இடங்களாக மாற்றி 8 இடங்களில் வைத்திருந்தார்கள். புதுக்குடியிருப்பு, வட்டுவாகல், வெள்ளாம் மூளீவாய்க்கால் பகுதிகளில் இருந்தோம். படைத்தார்ப்பு அந்த இடங்களைக் கைப்பற்றும் என்று புலிகளின் உயர்மட்டத்தில் இருந்தவர்களுக்கு தெரிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. கீழ்மட்டத்தில் இருந்தவர்கள் இறுதிவரை படையினரால் கைப்பற்ற முடியாது

என்றே நம்பினார்கள்.

2009 மே 18ஆம் நாள்

மே 16இல் நாங்கள் வட்டுவாகல் பகுதியில் 4 அடி ஆழ பங்கருக்குள் வைக்கப்பட்டோம். கைவிலங்கு போடப்பட்டிருந்தது. 17ஆம் நாள் காலையில் எம்முடன் நின்ற காவல் ஊழியர்கள் தமது சீருடைகளைக் களைந்துவிட்டுச் சாரத்துடன் நின்றார்கள். துப்பாக்கி கூடும் சத்தம் அருகில் கேட்டது. அந்தக் காவலர்களின் குடும்பங்கள் படையினரின் கட்டுப்பாட்டுப் பகுதிக்குள் போவதாகக் கூறினார்கள். எங்களைப் பன்னாட்டுச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினரிடம் ஒப்படைக் கேட்டபோது அவ்விடத்தில் பன்னாட்டுச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திற்குப் பொறுப்பாக இருந்த அதிகாரி பொறுப்பெடுக்க மறுத்தார். 17ஆம் நாள் காலையில் அதிகளில் மக்கள் வட்டுவாகல் பாலத்

ளைக் கழற்றிவிட்டார்கள். எம்முடன் இறுதியாக நின்ற பரமேஸ்வரனும் இன்னொருவரும் படையினரின் பக்கம் போகப் பயந்தார்கள். அவர்களை அழைத்து வந்தோம். எங்களில் ஜையர் அவர்கள் இருவர் என 7 பேரும் படையினரின் முன்னரங்களிலைக்குச் சென்றோம். உணவு தந்தார்கள். பொதுமக்களுடன் அனுப்பாது வேறாகப் படகில் ஏற்றி அனுப்பினார்கள். எம்முடன் வந்த புலிகளின் காவல்துறையினரை மக்களுடன் செல்லக் கொன்னார்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரை புலிகளை அழிப்பதற்குக் கடற்படையினரின் பங்களிப்பே மிக அதிகமாக இருந்தது. கடல் மார்க்கமாகப் புலிகள் ஆயுதம் கொண்டுவருவதைத் தடுத்ததால் தான் புலிகளால் தொடர்ந்து போராட முடியவில்லை. அந்த வகையில் கடற்படையில் பணியாற்றியதற்காகப் பெருமைப்படுகிறேன். 2018இல் நான் ஓய்வு பெற்றேன்.

ஸப்சிடியுஸ் கருத்துறே?

வாசிக்சாலைப் பக்கம் போனால் ஏதாவும் புதினங்களை அறிய வாமென்டு போனன். சம்பர் வலு அக்கறையாய் சோதி எனக்குப் படிக்குமாப்போலை பேப்பரோடை இருந்தார். நான் போயிருந்து "என்ன சம்பு என்னவாம் போட்டிருக்கு?" என்டு கேக்கத்தான் திடுக்கிட்டு "ஓடு.. ஓமோம்.. என்னத்தை.. எல்லாம் வழமையானதுதான்... விபத்து... கொரோனா... மழைவெள்ளம்... தட்டுப்பாடு... வேறையென்னப்பா?" என்டு சலிச்சார்.

"இதுகளைவிட அரசியலிலை நடக்கிற சுத்துமாத்துகள்... எங்கடையாக்கள் பொழுதுபோக்காக் சொல்லுறதுகள் என்டு அதுகளும் ஒரு சீராய் நடக்கிற ஏமாத்துகளாயல்லே போகுது? இந்த... இதுகளைவிட்டால் செய்தியனே இல்லையென்டமாதிரியல்லே பேப்பருகள் ரீவிச் செய்தியன் எல்லாம் கிடக்கு?" என்டு நான் சொல்லிக்கொண்டிருக்க முருகேசர் வந்தார்.

"என்னப்பா கதிரேசன்னை செய்தியளுக்கும் தட்டுப்பாடாப் போக்கோ? இஞ்சை என்னத்துக்குத்தான் தட்டுப்பாடில்லை... பொய்யன் சுத்துமாத்துகளைத் தவிர தட்டுப்பாடில்லாத சாமானுகளேதும் இருக்கோ?" என்டு சிரிச்சார் முருகேசர் இருந்துகொண்டே.

"தட்டுப்பாடு செய்தியில்லை. தட்டுப்பாட்டுக்கான காரணம் கனக்கச் செய்தியால்லே... காரணங்களைச் சரியாக் கண்டுபிடிக்கிற விசயம் தட்டுப்பாடாயல்லே கிடக்குது" என்டார் முருகேசர்.

"காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறதிலையும் திறமைக்குறைவுகள் இருக்குத்தான்... ஆனால் அதுகளைக் கண்டுபிடிக்கிறதும் சரி அதை வெளிவிடுகிறதும் சரி முடியிற அலுவலோ?" என்டு கேட்டார் முருகேசர். "அதுகும் சரிதான் அன்னை... அதுக்காக சனத்தைப் பேப்பட்டம் கட்டிற மாதிரியோ சின்னப்பிள்ளைத்தனமாய் செய்தி போடுகிறது?" என்டு கேட்டார் சம்பர். "சம்பு! அதுக்கு முதுகெலும்பு வேணுமல்லே?" என்டு நிப்பாட்டினார் முருகேசர்.

"கவரிருந்தாத்தான் சித்திரம் கீறலாம் கண்டியனோ? தங்கடை பாதுகாப்பிலை கவனமாயிருக்கிறதிலை பிழையில்லை... அதோடை சிக்கலான விசயங்களை மறைமுகமாயெண்டாலும் கிளறலாமென்றிற விசயம் கனபேருக்கு விளங்காமலுக்குக் கிடக்குதோ எண்டிறதுதான் இப்ப என்றை சந்தேகம்" என்டு மற்றவையைப் பாத்தன். தலையை ஆட்டிச்சினமே தவிர ஒன்டும் சொல்லயில்லை.

"உண்மைதானப்பா கதிரேசன்னை... அந்த மாதிரி வளங்குறைவுதான்... பிரச்சனை சிக்கலென்டு கண்டால் சலைப்பைக் கிளறிவிடலாமல்லே? தகவலறியும் உரிமைச் சட்டமெண்டிருக்கிறதை வைச்க உள்வீட்டாலை வாற தகவலுகள் மழுப்பலுகளை கசிய விடலாமல்லே?" அதைச் செய்யவுமல்லே பின்னுக்கு நிக்கிறாங்கள்..." என்டார் முருகேசர்.

"இப்ப அப்பிடியும் சில விசயங்கள் வருகுதல்லே?" என்டார் சம்பர்.



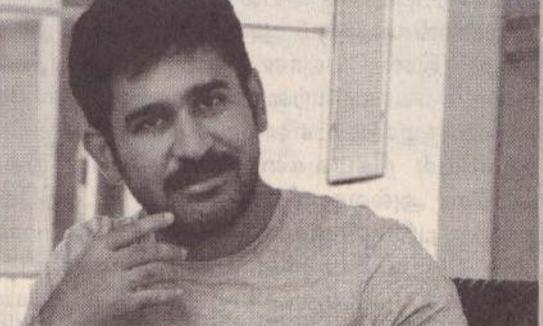
கதிரேசன் காத்தவராயன்

"அதென்னப்பா சம்பு" என்டு நான் கேக்க முருகேசர்தான் பதில் சொன்னார். "உந்த ஆஸ்ததிரிப் படமெடுக்கிற மிசனை பழுதாக்கின் கதையைச் சொல்லுறார் போலை? அப்பிடியே சம்பு.. அதே?" என்டு முருகேசரே கேட்டார். "பங்கார் முருகேசன்னை பிடிச்சிட்டாய்... இப்பகிளை வெளிக்கிட்டாக்கல்லே" என்டார் சம்பர்.

"இஞ்சார் சம்பு அது ஒரு உதாரணந்தான் சரி... காரணம் என்னவாயிருக்குமென்டு நினைக்கிறாய் சம்பு?" என்டு கேட்டன். "அது பெரிய இடங்களின்றை ஆதாரவச் சமாக்காரமல்லே... என்டு சம்பர் இழுத்தார். ஏன் சம்பு இழுக்கிறாய்? கழிச்சக் கறள்ப் பிடிச்ச மிசினுகளைவைச்சுசனத்தை அது இது வெண்டு வெருட்டிக் காக்குத் தொழில் செய்யிறவைதான் உதைச் செய்திருப்பினம் எண்டதை ஏன் தெளிவாய்ச் சொல்லேலாதோ?" என்டார் முருகேசர் கோவமாய்.

"இஞ்சார் முருகேசன்னை... இப்ப மிசினைப் பழுதாக்கிப் போட்டாங்களென்டு வாற செய்தி குறிச்ச விசாரணையை நடந்ததோ? ஆர் விசாரிச்சது? ஆரை விசாரிச்சது? முடிவென்ன? எண்டதுகளைப் போடுவிளமோ?" என்டு நான் கேட்டதுக்குப் பதில் இல்லை. "கறள்க்கத்தியாலை கண்ணைத் தோண்டினது... துணியை வயித்துக்கை வைச்கத் தைச்சது... அது இதுவெண்டு கொஞ்சமே நடந்தது? ஒருநாட்செய்தியோடை அது சரியாகிப்போகிறதல்லே வழக்கமாப் போக்குது?" என்டு சொல்லிக்கொண்டு எழும்பின். "ஓகோ சங்கதியள் உப்பிடியுமோ இருக்குது?" என்டு சம்பர் வாயைப் பிழுந்தார். உப்பிடியுமோ இல்லைச் சம்பு உப்பிடித்தான் என்டார் முருகேசர்.

இந்தியில் ஒரு டடம் நடிக்கலான்னு இருக்கேன் - நடிகர் விஜய் ஆண்டனி பேட்டி



'அக்ளிச்சிறகுகள்'ல் அருள் விஜய்யும் இருக்காரே...

என் கரியர்ல இன்னொரு முக்கியமான படமா இது இருக்கும். 'நான்', 'சலீம்', 'பிச்சைக்காரன்' மாதிரி இதுவும் இருக்கும். அருள் விஜய்கூட நடிச்சது நல்ல அனுபவம். ரெண்டு பேருக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் இருக்கு. இயக்குநர் நவீன், அருமையா பண்ணியிருக்கார்னு சொல்லது சாதாரண வார்த்தையாதான் இருக்கும். அவர்கடுமையா உழைச்சிருக்கார். அதுக்கான பலன் கண்டிப்பா கிடைக்கும். அக்ஷரா ஹாசன், ரைமா சென் உள்ளிட்ட பலர் நடிச்சிருக்காங்க.

சவுண்ட் இனஜினியர், இசை அமைப்பாளர், நடிகர், தயாரிப்பாளர், இயக்குநர், எடிட்டர்... அடுத்து?

எனக்குத் தெரியல். இவ்வளவு தூரம் நாள் வருவேண்டு எதிர்பார்க்கவே இல்லை. மியூசிக் பண்ணிட்டிருக்கும்போது, திட்டஞ் ஒரு நாள், நடிச்சா என்னன்னு தோணுச்ச. வீட்டு லை சொன் பேன். பயந்தாங்க. பிறகு என்னமோ முடிவெடுத்து வந்தேன். 16, 17 படங்கள் தாண்டி நடிகளா போயிட்டிருக்கேன். என் மேல் இயக்குநர்கள் வச்சிருக்கிற நம்பிக்கை அதிகமாகுது. எனக்காக்க கதை பண்ணிட்டு திறமையான இயக்குநர்கள் வர்றது சந்தோஷமா இருக்கு. இதுவரைதான் எனக்குத் தெரியுது. அடுத்து என்ன பண்ணப் போறேன், என்ன நடக்கப் போகுதுன்னு ஏதும் தெரியல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
Noolaham.org/Naavaanam.org

தெலுங்கு, இந்தியில் என் படங்கள் டப் ஆகி வெளியாகுது. அதுக்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைச் சிருக்கு. 'பிச்சைக்காரன்' படத்துக்குப் பிறகு தெலுங்கு ஒரு மார்க்கெட் உருவாகி இருக்கு. அடுத்து இந்தியில் நேரடியா ஒரு படத்துல் நடிக்கலாமனு இருக்கேன். அதுக்கான பேச்சு வார்த்தை போயிட்டிருக்கு. முடிவானதும் சொல்லேன்.

இசை அமைக்கிறது குறைஞ்சிருக்கே?

நேரமில்லையே. வேலை, வேலைன்னு ஓடி, குடும்பம், நண்பர்கள் எல்லாத்தையும் மறந்துட்டேன். அதனால், கொஞ்சம் வேலைகளை குறைக்கலாமனு இருக்கிறேன். குடும்பத்தையும் கவனிக்கணுமில்ல. ரெண்டு வருஷத்துக்கு ரெண்டு படம் மியூசிக், ஒரு படம் எடிட் பண்ணலாமனு முடிவு பண்ணியிருக்கேன். என்னா, தொழில் கைவிட்டுப் போயிடக்கூடாது.

அடுத்து எந்தப் படம் ரிலீஸ் விஸ்ட்டல் இருக்கு?

'தமிழரசன்', 'அக்ளிச்சிறகுகள்' ரெண்டுமே ரெடியா இருக்கு. பாபு யோகேஸ்வரன் இயக்கி இருக்கிற 'தமிழரசன்' இதுவரை நான் நடிச்சப் படங்கள்ல என்னை வேறொருந்தராகக் காணபிச் சிருக்கிற கதையை கொண்ட படம். கரேஷ் கோபி, சோனு குட், ரம்யா நம்பீஸன், சங்கீதான்னு பெரிய நடச்ததிரப் பட்டாளம் இருக்கு.



உருளைக் கிழங்குக்

கீமா...! ஏடு

இந்த வரு
சமையல்

"கீமா" என்பது தேங்காய்ப்பால் சேர்க்காமல் பிரட்டலாகவும் அதேநேரம் உறைப்பாகவும் ஆக்கப்படும் கறி வகை உணவைக் குறிக்கிறது. கீமா (கைமா) வகைக் கறியை ஆக்கி அதை ரொட்டி, தோசை, பாண் போன்ற வற்றோடு தொட்டுச் சாப்பிடும் வழக்கம் இந்தியாவில் இருக்கிறது. இங்கு பிரட்டலாக்கப்படும் கீமாவை ரோல் மற்றும் பற்றிஸ் ஆகியவற்றின் உள்ளடல் கருக்குப் பயன்படுத்தும் வழக்கமே அதிகம் இருக்கிறது. ஆனால் "கீமா" என்கிற இறுக்கமான இந்த உறைப்புப் பிரட்டலுக்கென்று தனியான உணவுப் பிரியர்கள் கூட்டமே இருக்கிறது.

வாசனையுடன் தூக்கலாக ஆக்கும் கீமாக்களில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. இறைச்சி கொண்டு ஆக்கப்படும் கீமாக்களே அதிகம் ஆனாலும் முட்டை மற்றும் கிழங்கு வகைகளிலும் கீமாவை ஆக்க முடியும். அதிலும் உருளைக்கிழக்கில் கீமா ஆக்குவது தனி ருசி தரும்.

தேவையான பொருள்கள்

உருளைக் கிழங்கு 1 கிலோ, பெரிய வெங்காயம் கால் கிலோ, இஞ்சி ஒரு தண்டு, பெருஞ்சீரகம், கடுகு தலா இரண்டு தேக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை 3 கெட்டுகள், மரக்கறி எண்ணெய் - தாழிப்பதற்கு, கட்டத்தாள் (செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி) தேவைக்கேற்ப,

எப்படிச் சமைப்பது

உருளைக்கிழங்குகளைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திப் பானை ஒன்றுக்குள் நீர் விட்டு அவித்தெடுக்க வேண்டும் (அவிக்கும் போது சிறிதளவு உப்புச் சேர்க்கலாம்). அவிந்ததும் கிழங்குகளின் தோல் களை உரித்து நீக்கவேண்டும். நீக்கியதும் சுற்றுப்பெரிய துண்டுகளாககிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தாச்சி ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து மிதமாகச் சூடாக்க வேண்டும். அதில் மரக்கறி எண்ணெயை விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், பெருஞ்சீரகம், கடுகு முதலிய வற்றைப் போட்டுத் தாழிக்க வேண்டும். தாழித்ததும் உருளைக் கிழங்குத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பிரட்ட வேண்டும், பிரட்டியதும் உப்பு, மஞ்சள், மிளகு தாள், கட்டத்தாள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மேலும் பிரட்ட வேண்டும். பிரட்டியதும் அரைக் கப் அளவில் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கவிடவேண்டும். கறிவேப்பிலைகளைத் தாவிவாசம் வரும்போது இறுக்கினால் உருளைக்கிழங்குக் கீமா தயார்.

உல், காதல், காமம் மற்றும் சில தீண்டியாதச் சொற்கள்

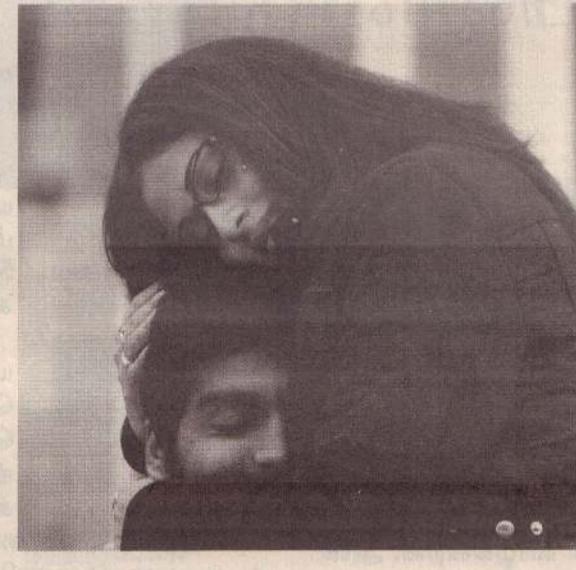
கொற்றவை

நாலைய காலத்தில் ஒருவருக்கு குழந்தை பிறந்துவிட்டால் உழைப்பதற்கு இரண்டு கைகள் கூடுதலாக கிடைத்ததாகப் பெருமை கொள்வார்களாம். உடல் என்பதை உழைப்பதற்கு கருவி, கொண்டாடப்பட வேண்டிய ஒன்றென்று கருதிய ஒரு காலதத்தில், கடவுள் நம்பிக்கையோ உடல் என்பது கர்ம வினை, பாவத்தின் விளைச்சல், பிரம்மத்தின் திருவிலையாடல் என்ற பேச்சும் சேர்ந்தே எழுந்திருப்பது ஒரு நகை முரண்தான். மதம் உடலை அச்த்த மானதாக பறைசாற்றுகிறது. சுத்தம் எனும் கருத்து உடலின் வெளிப்புற தன்மையை கூட்டுகிறது. மேலும் அது 'அகம்' என்ற ஒன்றாகவும் பிரிக்கப்பட்டு 'அகச் சுத்தம்' என்பதை வலியுறுத்தித் தினிக்கிறது. இது மேலும் தீவிரமடைந்து உடலிலிருந்து உழைப்பைப் பிரிந்து அதை ஈனமாகச் சித்தரித்து, அதை பெண்ணுடலாக, சாதியடலாக மாற்றி உடல் பற்றிய வரையரையை உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

குரங்கிலிருந்து மனித இனம் பரினாமிக்க உழைப்பே அடிப்படை இயற்கையை மனிதன் தன் வயப்படுத்தியது உடலுழைப்பைக் கொண்டே. இயற்கையோடு மானுட உடலும் ஓன்றோடொன்று உறவாடியபடி உழைத்த பொழுதிருந்த செழுமையும், ஆரோக்கியமும் பறிக்கப்பட்டுவிட்டது. நவீன கண்டுபிடிப்புகளால் மூளை உழைப்பு அதிகரித்து வரும் சூழலில், உடல் என்பது இயந்திரத்தனமாக மாறிவருகிறது. அப்போதும் இப்போதும் பெண் உடலும், ஒடுக்கப்பட்ட இனமக்களின் உடலுமே 'உற்பத்தி', 'லாபம்', 'அதிகாரம்' எனும் காரணங்களுக்காக சுரண்டப்படும் ஒன்றாய் இருந்து வருகிறது.

மூளையை பயன்படுத்தி, மூடிய அறைக்குள்

இருந்து கொண்டு பணி புரிபவர்களின் வருவாய் வட்சக் கணக்கில், கோடிக் கணக்கில் இருக்க, தட்பவெட்ப சூழல்களுக்கப்பால் தன் உடலை கருவியாகக் கொண்டு உழைக்கும் ஒருவருக்கு கிடைக்கும் தின வருவாய் மிகக் குறைவானதே. உயிர் வாழ்வதற்கு தேவைப்படும் உழைப்பு என்



பதைத் தாண்டி உழைப்பதற்காகவே உடலை சுமக்கும் நிலை. இந்திலையில் விரும்பிய உழைப்பை செலுத்தி, விரும்பிய வகையில் உடலை பராமரிக்கவும், கொண்டாடவும் நமக்கு சுதந்திரம் இருக்கிறதா என்பது கேள்வியாக இருக்கிறது.

தனி மனித விடுதலை என்பது அதிகார வர்க்கத்தின் அகராதிக்கு உட்பட்ட ஒன்றாகவும், அவர்கள் பரப்பும் கருத்துரைகளாகவும்தான் இருக்கிறது. உடல் சுதந்திரம் என்று பேசும்பொழுது, குறிப்பாக ஒரு பெண் பேசும்பொழுது அது பாலியல் அதிர்ச்சிகளில் பிரந்துவிடுகிறது. கண்காணிக்கப்படும் உணர்ச்சிகளில் முதன்மையாக இருப்பது காதல் மற்றும் காமம்.

படுகிறது. (பெண்) உடலுக்கு உடலுறவு ஒன்றே இன்பம் தரக்கூடியது எனும் தினிக்கப்பட்ட ஆணாதிக்கச் சிந்தனையின் விளைவே இது.

அதிகார வர்க்கமானது உடலை இரண்டு முரண்களுக்குள் வைத்து கட்டுப்படுத்துகிறது. ஒன்று உழைப்பைச் சுரண்டுவதற்கான உடல் பற்றிய இழிவான சிந்தனைகள். இது எல்லோருக்குமானது. மற்றொள்று இழிவென்று சொல்லப்பட்டதையே இன்பம் என்று சுதந்திரத்தின் பெயரால் வியாபாரமாக்கப்பட்ட சுதந்திரம். இது குறிப்பிட்ட சிலருக்கானது. இந்த முரண்களிலிருந்து எழும் தாழ்வு மனப்பான்மை, போட்டி மனப்பன்மை உடலோடு உடலை மோதவிடுகிறது. உணவு உண்ண, மலம் கழிக்க, உடலுறவு கொள்ள உடலுழைப்பை செலுத்தியே ஆகவேண்டும். எத்தனை அதிநீலை இயந்திரங்களை கண்டுபிடித்தாலும் இம்மூன்று செயலுக்காக மளிதர் உழைத்தே ஆகவேண்டும். நிலைமை பொதுவாயிருக்க அரசும் மதமும் மளித உடல்களை பாலினம், வர்க்கம், சாதி, மதம், இனம் எனும் அடிப்படையில் பிளவுபடுத்துவது எந்த வகையில் நியாயமானது? எந்த உடலை எவர் ஆளவது, எவர் சுரண்டுவது என்பதற்கான திட்டங்களை அது வடிவமைக்கிறது.

உடல் உழைப்பு மற்றும் உழைப்புச் சக்தியை கைப்பற்றி, அவ்வுடல்களை பணப்பரிமாற்றமாக மாற்றுகிறது. பரிமாற்றத்திற்கு அடிப்படையாய் ஒழுக்கவாத கருத்தாக்கங்களை மூலதனமாகக் கொண்டு முதலாளித்துவமும், மதவாதக் கோட்பாடுகளும் உடலை, புலன்களை அடக்கி ஆள்கின்றன. அவ்வுடலையில் புலன்களின் இயல்பான உணர்ச்சிகள்கூட மறுத்தவிக்கப்பட்டு, சுய அனுபவத்தை தாண்டிய ஒரு அறிவு நிலைக்குள் வைத்து கண்காணிக்கப்படுகிறது. கண்காணிக்கப்படும் உணர்ச்சிகளில் முதன்மையாக இருப்பது காதல் மற்றும் காமம்.

ஜயங்கொண்டான் சுவாமிகள்

எமையீதல்

எங்கும் தடையாக முன் வந்து நிற்பது மனம் தான். அதுவும் நம்பிக்கைகள் எனும் பெயரில் பகுத்தறிவோடு எந்தவிதமான உறவுமற்ற அடைசலாக்கப்பட்ட எண்ணங்கள்தான். சம்பிரதாயங்கள், சகுனங்கள், நாள்-கோள்-நட்சத் திரங்கள், சடங்குகள் போன்ற நீளவாகும் பட்டியலில் உள்ளவைகள்தான் மனத்திலிருந்து கொண்டு குழப்பம் விளைவிக்கின்றன. யதார்த்தமான சிந்தனையாற்றல் மற்றும் நடைமுறைச் சாத்தியமான முயற்சி போன்றவை மனத்தை இயக்கக்கூடியன.

முன்பகுதிகளில் பல இடங்களிலும் பகிர்ந்து கொண்டதுபோல யதார்த்தம் என்பது பல வேளைகளில் தீண்டத்தகாதது போன்றதொரு பிரமையை காலங்காலமாக இடித்துத் தினித்து வைத்துக்கொண்டுள்ள கோட்பாடுகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்கள் ஏற்படுத்தத் தயங்குவதில்லை. ஏனெனில் அனேகமாக யதார்த்தம் என்பது கோட்பாடுகளையும் பகுத்தறிவோடு உறவுகளற்ற சம்பிரதாயங்களையும் கேள்விக்குட்படுத்துகிறது. அவற்றினை பொருத்தம் (காலப்பொருத்தம் மற்றும் நடைமுறை) கருதி விலகிக் சிந்திக்கவும் ஒதுக்கிவைக்கவும் காரணமாகிறது.

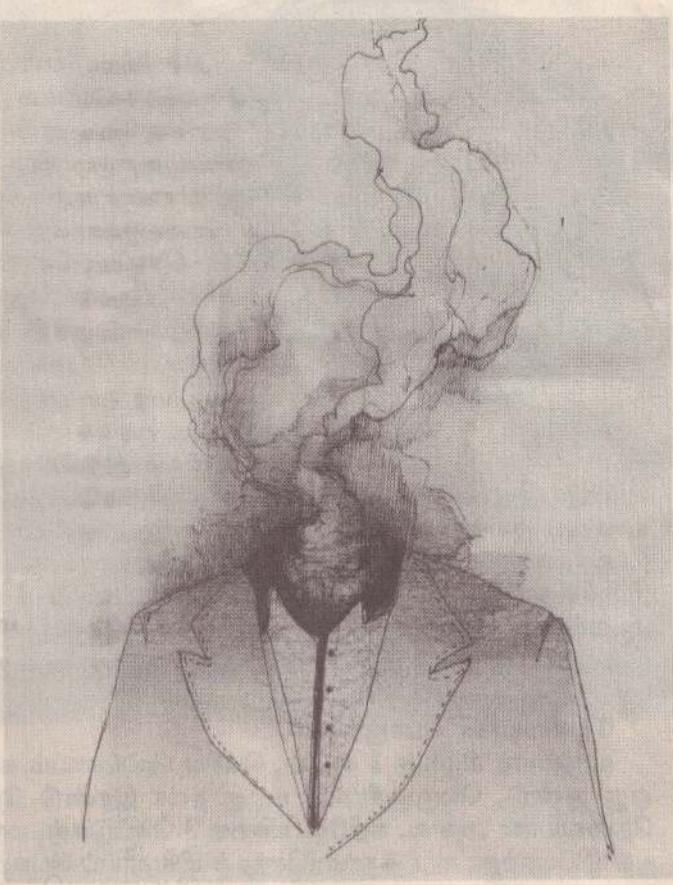
இந்த விலக்கல் மற்றும் ஒதுக்கல் சிந்தனை மற்றும் செயல்முனைப்பு என்பன காலங்காலமாக ஓரே தடத்தில் உழலும் ஒரு தொகுதியினரை ஏரிசலடையவும் அக்சமடையவும் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது என்பது யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்வதை குழப்பியடிக்கிறது. யதார்த்தமானது தன்முனைப்பட்டன் பரவலடைவது. கோட்பாடு மற்றும் பொருத்தமற்ற சம்பிரதாயங்களைக் காவித்திரிவோருக்கு உடன்பாடாக ஒரு போதுமே இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

அவர்களது வயிற்றுப்பிழைப்புக்கான மூலா

தாரமே கோட்பாடுகளும் அவற்றோடு வலிந்து பினைக்கப்பட்ட சம்பிரதாயங்களுமே ஆகும். வயிற்றுப் பிழைப்பை இழக்க யார்தான் விரும்புவார்கள்? அதுவும் பிறரை ஏமாற்றிச் சுரண்டி சொகுசாக வாழ்ந்து பழகிப்போனவர்கள் உழைத்து உண்பதை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வர்? எனவே இந்த ஏமாற்றுத் தொகுதியானது கண்முடிப் பின்பற்ற பழக்கப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தொகுதி ஊடாக யதார்த்த சிந்தனை மற்றும் செயல்முனைப்புள்ளோருக்கு தொந்தரவுகொடுத்து தீண்டத்தகாதவர்களாகப்பிரகடனப்படுத்த முனைகிறது.

பல விடயங்களையும் என்னித் தெளியுடிகிற பலர் தயங்கி நிற்பது இங்கேதான். சமூகம் என்கிற ஒரு கூட்டத்திலிருந்து ஒதுக்கப்பட்டு விடுவோம் என்கிற தயக்கம் அல்லது அச்சம்காரணமாக தம்மை தமக்குள்ளேயே முடக்கிக் கொண்டு விடுகின்றனர். தமது தெளிவை பிறரோடு பகிர்வதைத் தவிர்த்து விடுகின்றனர். அதாவது யதார்த்தத்தை உணர்ந்த தோடு நின்றுவிடுகின்றனர். பிறருக்கு உணர்த்த முற்படுவதில்லை. அவர்களோடு அவர்களது அறிதல் புரிதல் எல்லாம் முடங்கிப்போகிறது.

இங்கே எவ்வளவு தெரியும் என்பதை பிரச்சினை. எவ்வளவு செய்கிறோம் என்பதே எண்ணப்படல்வேண்டும். அதனைச் செய்கிறோமா? ஆக மொத்தம் எமது மனம் துணிவைப் பெறத் தவறிவிடுகிறது என்பது கவனிக்கப்படவேண்டியதாகிறது. துணிவு என்பதுகூட மனத்தினது ஒரு வெளிப்பாடுதான். இங்கு குறிப்பிட விரும்புவது மனம்தான் எல்லாமே என்பதுதான். மனமேதான் எல்லாம் என்பது பலமுறை



பகிரப்பட்ட விடயம்தான். மனம் தனியல்பாய் இருக்க அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். அடைசலாக்கப்பட்ட குப்பை கூழங்களை அகற்றுவது மட்டுமல்ல அந்த இடத்தில் எந்தவிதமான இறுக்கங்களுமற்ற நெகிழ்வுத்தன் மையுள்ள மனம் உருவாக்கப்பட்டுச் சீராகப்பராமரிக்கப்படல் அவசியமாகிறது.

குழலுக்கேற்றபடி யதார்த்தமான பிரயோகிக் கப்படக்கூடிய ஒரு மனதை கட்டமைப்பது எமது முதன்மையான பணியாகிறது. மனம் கட்டமைக்கப்படக் கூடியதொன்றா? அதனை எவ்வாறு கட்டியமைப்பது? எவற்றை அல்லது எதனைக்கொண்டு கட்டியமைப்பது? அதற்காக யார் யாரது உதவிகளைப் பெறுவது? எனது மனதைக் கட்டமைப்பதில் எனது பங்கு பணி என்ன? எவ்வளவு? பிறரது பங்கு பணி என்ன? எவ்வளவு? எப்போதாயினும் சிந்தித்துள்ளோமா?

சிந்தனை என்பதனை விரிதிசைப்படுத்துதல் அவசியமானது. சிந்தனை சுயாதீனமாக இயங்க அனுமதிக்க வேண்டும். மனம் இடந்தருமா? சிந்திப்போம்.

உணவுக்காக உயிரைவிடும் கடல் யானைகள்!

கடல் யானைகளில் (ELEPHANT SEALS) ஆண்களின் எடை மிக அதிகமாக இருக்கும். அதிகமான உணவுக்காக குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மட்டுமே வேட்டையாடுவதால், ஆண் கடல் யானைகள் அதிக அளவில் உயிரிழப்பைச் சந்திக்கின்றன.

கடலில் வாழ்ந்தாலும் கடல் யானைகள் பாலுட்டிகள். காற்றை முக்கால் உறிஞ்சி நுரையீரல் மூலம் சுவாகிக்கும். கடலுக்கு அடியிலில் டைப் செய்யும்போது மனிதர்களைப் போல ‘தம்’ கட்டி மூச்சை இறுக்கிப் பிடித்து, சுமார் 1,550 மீற்றர் ஆழத்துக்குச் சென்று வேட்டையாடும்.

வட கடல் யானைகள், தென் கடல் யானைகள் என இரு வகைகள் உள்ளன. அமெரிக்காவின் வட பசிபிக் கடற்கரையை ஓட்டி வட கடல் யானைகள் வாழ்கின்றன. அந்டார்க்டிகா கண்டத்தைச் சுற்றி தென் கடல் யானைகள் வாழ்கின்றன. உடல் முழுவதும் கொழுப்பு நிறைந் திருக்கும் கடல் யானையை 19 ஆம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பியர்கள் அதிகமாக வேட்டையாடியதால், இவற்றின் என்னிக்கை வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டது.

வட கடல் யானைகளில் ஆண் சுமார் 1,500 - 2,300 கிலோ எடை இருக்கும். பெண் 400- 900 கிலோ எடை இருக்கும். ஆண் கடல் யானைகள் சுமார் 5 மீற்றர் நீளமும் பெண் சுமார் 3.6 மீற்றர் நீளமும் வளரும்.

கலிபோர்னியாவில் உள்ள அனோ நியூயோ ஸ்டேட் பார்க் உயிரிழப்பில் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. சாரா கியென்லே தலைமையில் 39 ஆண் கடல் யானைகளிடமும் 178 பெண் கடல் யானைகளிடமும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. 2006 முதல் 2015 ஆம் ஆண்டு வரை நடந்த ஆய்வில் பல தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. ஆண் கடல் யானைகள் வருவதற்காக ஆய்விழந்துவிடுகின்றன. சியாளர்களை வியப்பில் ஆழத்தியது. பொதுவாக ஆண் கடல் யானைகளை



கடற்கரை, கரையை ஓட்டிய கடற்பகுதிகளில் மட்டுமே இரை தேடி நீந்தின.

பெண் கடல் யானைகள் உணவு தேடி நீண்டதொலைவு கடலுக்குள் சென்றன. சில பெண் கடல் யானைகள் கடற்கரையிலிருந்து ஆயிரம் கிலோ மீற்றர் வரைகூட இரை தேடிச் சென்றன. சுமார் 500 முதல் 600 மீற்றர் ஆழம் வரை சென்று கணவாய் மீன்களைப் பிடித்து உண்டன.

தாராளமாக உணவு கிடைப்பதால் ஆண் கடல் யானைகளின் எடை மிக அதிகமாக இருந்தது. நீண்டதொலைவு பயணித்து உணவை உட்கொள்ளும் பெண் கடல் யானைகளைவிட, சுமார் ஆறு மட்டு கூடுதல் எடையை ஆண் கடல் யானைகள் பெறுகின்றன.

கூடுதல் உடல் எடையுடன் இருக்கும் ஆண் கடல் யானைகள், பெண் கடல் யானைகளைவிட இறந்து போகின்றன. இரை தேடிக் கடலில் நீந்தும்போது ஆண் கடல் யானை இறக்க 0.45 சதவீத வாய்ப்பும் பெண் கடல் யானை இறக்க 0.12 சதவீத வாய்ப்பும் இருப்பதாக ஆய்வில் தெரிந்தது. அதாவது பெண் கடல் யானைகளைவிட ஆண் கடல் யானைகள் ஆறு மடங்கு அதிகமாக இறப்பை எதிர்கொள்கின்றன.

என் ஆண் கடல் யானைகள் அதிக அளவில் இறக்கின்றன? முழுமையான காரணத்தை இன்னும் கண்டறியவில்லை என்கிறார் கியென்லே. எனினும் கடற்கரையை ஓட்டிய பகுதிகளில் கூடுதல் மீன் வளம் இருப்பதால், வெள்ளைச் சுறாக்கள் குவிகின்றன. கடல் யானைகளைக்கூட இந்த வெள்ளைச் சுறாக்கள் வேட்டையாடக்கூடியவை. எனவே, சுறாக்களின் பிடியில் அகப்பட்டு ஆண் கடல் யானைகள் அதிக அளவில் இறப்பதாக கியென்லே நினைக்கிறார். அதாவது அதிக உணவு கிடைக்காத ஆபத்தான பகுதிக்குச் செல்லும் ஆண் கடல் யானைகளை வியப்பிழந்துவிடுகின்றன.

