

❖ An Lúibín ❖

1 Márta 2012

Abair leat

Meán sóisialta nua do Ghaeilgeoirí is ea Abair Leat! (www.abairleat.com): ligeann sé duit sainchuntas pearsanta a chruthú, cairde a thabhairt isteach agus teachtaireachtaí a chur. Caithfidh 70% de na teachtaireachtaí agus an tráchtairacht a bheith i nGaeilge. Déantar meastachán uathoibríoch ar an méid Gaeilge atá ann agus iarrann sé ort athruithe a dhéanamh más gá. Tá timpeall 1,200 duine ag úsáid an tsuímh faoi láthair, ach táthar ag súil le 15,000 faoi dheireadh na bliana.

Baineann seiceálaí litrithe agus leagan de Google Translate leis an suíomh. Tá barr feabhais le cur ar Google Translate go fóill i ngach teanga, ach tá sé úsáideach go leor má tá leagan d'fhocal áirithe uait.

Mícheál Ó Foighil a thóg an suíomh i gcomhar le Fantasy Interactive, gnólacht digiteach fógraíochta sna Stáit, agus Contain (áis idirghníomhach) mar uirlis acu.



Na Gaeltachtaí nua

Tá Rialtas na hÉireann chun Gaeltachtaí nua a ainmniú – limistéir nach mbaineann le seancheantair dhúchais na teanga ach ar áiteanna iad a bhfuil líon suntasach Gaeilgeoirí le fáil iontu. Ó thaobh na staire de, tá seo bunoscinn leis an gcuspóir traidisiúnta – go spréifeadh na sean-Ghaeltachtaí trí cheantair an Bhéarla. A mhalaírt a tharla: na Gaeltachtaí úd a mheath agus na Gaeilgeoirí a dhul i líonmhaireacht uathu féin.

Tá súil ag Cluain Dolcáin agus ag Baile Munna i mBaile Átha Cliath le stádas nua. Ní hé go mbeifeá báite i nGaeilge dá rachfá ann, ach mar cheantair Ghaeilge is láidre cheana iad ná na sean-Ghaeltachtaí is laige, agus tá an teanga ag dul i neart i gcónaí ann. Más fíor don TD áitiúil, tá breis agus 3,000 cainteoir Gaeilge i gCluain Dolcáin. Áit eile atá ag súil le stádas nua is ea Inis i gContae an Chláir.

'Gaeltacht ghréasáin' an abairt fhaiseanta agus í cruinn go maith sa mhéid nach dlúthphobal daingnithe atá i gceist sna fobhailte ach dream scaoilte. Iarrfar orthu plean forbartha teanga a bheartú. Agus fiú má thit an tóin as tógáil na dtithe sa chuid eile den tír, beifear ag tógáil ceithre theach is fiche i mBaile Munna do chainteoirí Gaeilge. I gContae an Chláir tá Glór na nGael ag iarraidh baile dátheangach a dhéanamh d'Inis faoin mbliain 2017, agus neart Gaeilgeoirí ar fud an chontae sásta tacú leis an obair.

Féach 'Gaeltachtaí' nua le hainmniú ag an Roinn do scéim phíolótach,' Orla Bradshaw, *Foinse*, 22/2/12 : <http://foinse.ie/>.



Poist na Gaeilge

B'fhéidir go raibh fonn ort a fháil amach cad iad na poist nach foláir Gaeilge dóibh in Éirinn nó thar lear, más fíor do na fógraí. Tá baint ag cuid mhaith de na poist úd leis an múinteoireacht, ní nach ionadh, agus baint ag cúpla ceann eile leis an Eoraip nó le cúrsaí polaitíochta.

Tá naíonra nua i gCill Áirne agus seans agat a bheith i do stiúrthóir nó i do leastiúrthóir air. Tá stiúrthóir ag teastáil freisin ó Naíonra Chrónáin i gCluain Dolcáin, agus tá Coláiste Cholumba ar lorg múinteoirí Gaeilge le haghaidh cúrsaí samhraidh. Tá Coimisiúin na Scrúduithe Stáit ar lorg daoine chun páipéir a cheartú agus tá tóir ar speisialtóir luathbhlianta i mBéal Feirste le haghaidh scéimeanna lán-Ghaeilge 'Sure Start'.

Tá aistritheoir á lorg ag Freastal i mBéal Átha'n Ghaorthaidh, Contae Chorcaí - deis iontach (a deirtear) do theangeolaí éirimiúil.

Tá poist shuimiúla ann nach bhfuil airgead ag siúl leo. Stáisiún raidió pobail neamhbhrabúsach é Raidió na Life agus é ag brath ar oibríthe deonacha - láithreoirí, taighdeoirí, teicneoirí. Scileanna á bhfáil agus á gcleachtadh trí Ghaeilge ar fad: www.raidionalife.ie.

Thar lear anois, agus tá múinteoir ionaid ó *The European School* i Lucsamburg ag an dara leibhéal. Tá deis oibre ag céimithe i mbliana in Ard-Stiúrthóireacht an Aistriúcháin sa Choimisiún Eorpach - tréimhse oiliúna cúig mhí. Agus tá dámhachtainí acadúla ar fáil ó Fhionúireacht Ollscoile na hÉireann agus Cheanada chun múineadh na Gaeilge a ghríosú in olscoileanna áirithe i gCeanada.

Fágann sin cúrsaí polaitíochta, agus tá Sinn Féin ar lorg oifigeach Gaeilge chun an teanga a chur chun cinn sa pháirtí. Ní mór duit a bheith i phoblachtach freisin (nó a ligean ort go bhfuil).

Ní dhéanann na fógraí tagairt do phoist tráchtála; níl aon cheann acu ag roinnt leis an eolaíocht, leis an teicneolaíocht ná leis an státseirbhís. Fiú i gcás na múinteoireachta, déarfá nach bhfuil éileamh ar dhaoine atá in ann ábhair seachas an teanga féin a mhúineadh, cuma cén leibhéal atá i gceist. Ní mar sin atá an scéal i ndáiríre, ar ndóigh, ach is léir, mar sin féin, gur cúng an réim fós atá ag úsáid na Gaeilge. A mhálairt de scéal a bheidh ann, b'fhéidir, i gceann cúpla glúin: an Ghaeilge ina teanga ilfheidhme agus a rian sin ar na fógraí.



Maoiniú na n-eagraíochtaí

Is é Foras na Gaeilge atá freagrach as airgead a dháileadh ar son na teanga ar fud na hÉireann, agus anois tá sé ag moladh rialacha nua. Tá buiséad €18 milliún aige, agus an bhlian seo caite tugadh €7 milliún go díreach do naoi n-eagraíocht dheonacha dhéag. Thaispeáin athbhreithniú de chuid na bliana 2010 gur tugadh €8 milliún sa bhliain 2008 agus gur ar thuarastail a caitheadh a leath. Ba é an scéal céanna an bhliain seo caite é. Anois deir an Foras gur fearr leis fáil réidh le maoiniú díreach agus roinnt scéimeanna trí bliana a mhaoiniú.

Is mór an t-airgead a chaitear ar an nGaeilge agus gan ach beagán ag úsáid na teanga go rialta. Tá cúiseanna difriúla leis sin, cé go bhfuil líon na ngnáthchainteoirí ag méadú, a bhuíochas sin, mórán, ar an ngaelscolaíocht. Ach tá scata acadóirí á ghearán nach ndearna an Foras scrúdú ar éifeacht na n-eagraíochtaí deonacha agus go rachaidh siad sin i léig má chuirtear an maoiniú nua i bhfeidhm.

Tá fonn ar an bhForas luach a chuid airgid a fháil i ré nua an choigiltis, ach níl aon amhras ná gurbh fhiú na dreamanna deonacha a scrúdú go mion agus go géar agus iad chomh mor sin i dtaobh leis an sparán poiblí. Níl a fhios ag aon duine cén tairbhe a bhaineann an teanga i ndáiríre as an gcaiteachas go léir, agus thuigfeá do na Béarlóirí a bhfuil éadulaingt acu ar an 'gcur amú airgid'. Tá sé in am ag an bhForas an scrúdú úd a dhéanamh agus beartas a dhéanamh da réir.



Na mná, an Afganastáin agus an tIarthar

Ábhar coitianta ag na meáin liobrálacha is ea droch-chás na mban san Afganastáin: iad sáinnithe ag nósanna athartha atá níos sine agus níos déine ná focal Dé. Mná á mbualadh, á n-éigniú, á ndaoradh san éagóir. D'ionradh an Iarthair a tháinig an bhá seo, ionradh a thosaigh mar thóir ar Al-Qaida agus a spreag suim i gcás na tíre ina dhiaidh sin. In intinn aicme liobrálach an Iarthair tá bean na hAfganastáine ina comhartha ar chath atá bainte cheana, mórán, ina dtíortha féin – cath ar son cearta daonna agus dínite. Agus seo an cheist: an bhá a músclaíodh de bharr eachtra pholaitiúil agus mhíleata, an mairfidh sí agus an tír tréigthe againn?

Mar tá deireadh na heachtra tagtha: deireadh ab fhéidir a réamhaithris ó thús dá mbeadh stair na tíre ar eolas agat. Fanfaidh an Talaban i réim san oirdhdeisceart, áit a bhfuil na Paistiúnaigh, an dream is coimeádaí, ina

móramh; rachadh sé rite leo na pobail eile (Hasaraigh, Taidisigh agus eile) a shárú gan chabhair ón bPacastáin, cabhair nach mbeidh le fáil chomh héasca anois is a bhí tráth.

De réir a chéile a athraíonn nósanna. Sna cathracha is saoire a bhí na mná riamh san Afganastáin, ós ann a bhí meánaicme oilte le fáil. Ón 19ú haois amach rinne ríthe nua-aoisithe na tíre, ar nós Amanullah Khan agus Zaher Shah, iarracht ar staid na mban a fheabhsú. Lig Ollscoil Kabul mná isteach den chéad uair sa bhliain 1947, agus faoin mbliain 1973 bhí timpeall 150,000 cailín ag dul ar scoil. Is é an t-oideachas, thar aon rud eile, a fheabhsaíonn staid na mban, agus d'ainneoin dhúire an Talaban tá éileamh ar scoileanna do chailíní fiú i gceantair iargúlta. Ní raibh na mná gan cheirdeanna traidisiúnta - an táilliúireacht go háirithe; agus le deich mbliana anuas tá cuid acu ag cur gnólachtaí eile ar bun. Glactar leis gur cóir do mhná cabhair a iarraidh ar dhochtúirí mná, agus tá na dochtúirí úd beaagnach chomh líonmhar le dochtúirí fir dá bharr. Tá méadú freisin ar an líon ban atá ag obair sna meáin.

Ach tá an drochíde fite fuaite fós in iompar na bhfear, go háirithe i gceantair na bPaistiúnach, an dream is líonmhaire agus is coimeádaí. An chuid is mó de na mná in Badam Bagh, príosún ban, tá siad ann toisc gur thréig siad a fear céile – coir a tharraing náire a muintire agus fearg an dlí orthu. Cuireadh iallach ar mhórán acu mar dhéagóirí fear éigin a phósadh, fear a bhí i bhfad níos sine ná iad féin go minic. Ansin d'fhulaing siad bascadh agus maslú an fhir úd nó drochúsáid a ghaolta. Uaireanta thit siad i ngrá le fear eile – fear a rogha féin. Uaireanta ní raibh uathu ach suaimhneas. Is fearr tamall de phríosúnacht ná do shrón agus do chluasa a bhaint díot, rud a d'fhulaing a lán ban (cé go mb'fhéidir go mbainfí díot iad ar aon chuma agus tú fillte abhaile). Sa phríosún tá cead siúil ag na mná agus cead cainte; tá ranganna Béarla agus ríomhaireachta ar fáil; tig leis na mná diúltú do chuartheanna a ngaolta.

Mar sin féin, is é an scéal céanna i gcónaí é sa bhaile. Cuirtear iallach ar bhreis is leath na gcailíní óga pósadh agus iad faoi bhun cúig bliana déag, rud a dhéantar chun achrann faoi thalamh a réiteach de ghnáth. Is treise nósanna na ndaoine ná dlí na tíre, agus ní chuireann an rialtas an dlí i bhfeidhm ar eagla go gcuirfí fearg ar na coimeádaigh. Má éignítear bean, rud a fhágann smál ar oineach a muintire, is é an bealach is éasca chun an fhadhb a fhuascailt an bhean féin a mharú. Tá an cleamhnas coitianta; is é athair an chailín a roghnaíonn feat di, cinneadh a dhéantar ar mhaithe le leas polaitiúil nó le hairgead. Faoi smacht a muintir nua a bhíonn sí agus í pósta – faoi smacht a fir chéile agus a mháthar siúd go háirithe. (Bíonn cumhacht ag an gcailleach i gcúrsaí áirithe.) Cé go gceadaíonn an Córan di scaradh lena fear céile, ní cheadaíonn béas agus bealach na tíre é: an fear amháin atá in ann colscaradh a fhógairt.

Ní hé nach bhfuil deis ag na mná a mbuairt, a bhfearg agus a ndúil a chur in iúl eatarthu féin – tríd an *landay*, dán dhá líne den saghas is maith le daoine a aithris i lúb chuideachta. Ní mór an meas atá na mná ar *oineach* úd na bhfear, cé nach mór an leigheas atá acu air.

Imeoidh na saighdiúirí ach fanfaidh na heagraíochtaí neamhrialtais. Beidh an Phacastáin agus an India ag imirt a gcluiche féin ann, agus déanfaidh lucht na láimhe láidre comhréiteach éigin. Pé méadú a thiofáidh ar líon na mban oilte, mairfidh na seanbhéasa an oinigh agus na drochíde. (Is iomaí fear céile nach dtuigeann nach dtugann an Córan cead raide d'fhear imeartha na ndorn.) Feicimis an mairfidh an trua atá againn do na mná.

Féach :

<http://www.time.com/time/world/article/0,8599,2039564,00.html>

<http://www.afghan-web.com/woman/>

<http://ngm.nationalgeographic.com/2010/12/afghan-women/rubin-text/2>

<http://www.rawa.org/>

<http://www.womenforafghanwomen.org/>



Alt le Feargus Ó Snodaigh ar an nimh is milse : an aspartéim.

ASPARTAME : Bia na nDamantach.

Tá an dóchúlacht ann go dtiocfaidh galar na hailse ar shaoránach Meiriceánach ag pointe áirithe dá shaol, nó dá saol, agus gur duine as gach beirt fhear agus duine as gach triúr ban atá i mbaol de réir staidreamh ACS 2010. Tá tionchar díreach nó indíreach ag an ailse ar shaol chuile dhuine....

Ní gá gur Meiriceánaigh amháin atá i gceist leis an ráiteas sin. Thiocfaidh leat é sin a chur i leith saoránaigh ar bith. Ach is é atá sa ráiteas úd ná an chéad dá abairt i réamhrá *Tuairisc ar Charsanaiginí* (10/6/11) – an Dara hEagrán Déag 2011 (<http://ntp.niehs.nih.gov/ntp/roc/twelfth/roc12.pdf>). Foilsiúchán é seo atá mar chuid den Chlár Náisiúnta um Thocsaineolaíocht, atá faoi chúram an Roinn Sláinte agus Seirbhísí Daonna (HSS) sna Stáit Aontaithe. Tá 507 leathanach ann agus ocht gcinn breise de charsanaiginí curtha leis an liosta fada carsanaiginí a bhí ann cheana.

Is beag a chuala mise faoi seachas tuairisc nuachta ar *Reuters* an t-aonú lá déag de Mhí an Mheithimh 2011. Seo mar a thosaíonn sé : ‘Cuireadh formaildéad, substaint atá le fáil i bplaitigh agus neart earraí eile a úsáidtear go coitianta, ar liosta (nua) na gcarsanaiginí aitheanta agus tugadh foláireamh faoin gceimic Stryrene, go raibh an baol ann maidir le hailse...’. Is fiú an scéal a léamh : <http://www.reuters.com/article/2011/06/11/us-usa-health-cancer-idUSTRE75A0KN20110611>.

Is é nach bhfuil sa scéal, áfach, ná go ndéantar formaildéad ónár réim bia chomh maith. Slí amháin ar ndóigh, ná ó mheiteanól (alcól meitile), substaint a chruthaíonn an chorp nuair a dhíleáitear an milsiú saorga úd *aspartame* (aspartéim). Milsiú saorga atá le fáil in ionad siúcra nó sioróipe: NutraSweet, Equal agus earraí Canderel ina measc. Tá sé ar fáil i mbeagnach chuile earra a mhaíonn go gcaillfidh tú meáchan má shlogann tú nó má itheann tú a mbró don *diet!*

Foilíodh toradh taighde ar ainmhithe i mí Meitheamh 1998 san iris *Life Sciences* a léirigh an baol a bhí ann go gcrúinníonn formaildéad i gcodanna difriúla den chorp: san ae agus san intinn, m.sh.. Ina chuideachta sin, foilsíodh staidéir daonra sna hirísí *Journal of Occupational Medicine* (Nollaig 1983), *American Industrial Hygiene Association Journal* in 1982, agus *Fortschritte der Medizin Journal* in 1980, ina léiríodh an ceangal idir nochtadh leanúnach d’fhormaidléad sa chorp agus réimse leathan de fhadhbanna sláinte. Ina measc, tinneas cinn, tuirse, daigniú diabhreach, masmas, easpa cuimsiú, taom croí agus fadhbanna iompair agus béas.

Níl aon taighde fadtéarmach déanta ar an tionchar atá ag aspartéim ar an gcine daonna, in ainneoin an mhéid eolas diúltach agus drochthairní atá daoine ar fud an Domhain a chur ina leith le blianta fada anuas agus in ainneoin go bhfuil an tocsain néarach úd *ceadaithe* i mbia próiseálta mar mhilsiú saorga in ionad siúcra nó sioróipe ar feadh na mblianta. Tá aspartéim i mbeagnach chuile dheoch mhilis a bhfuil an focal *diet* air. Is fiú a lua freisin go bhfuil sé i réimse an-leathan de *bhia* próiseálta atá ar díol sna siopaí. Cuirtear aspartéim mar mhilsiú saorga sna mílte mílte earra tomhailte. Ach é sin ráite, le deireanas tá comhlachtaí ar nós *Lucozade (Sport)* ag úsáid aicéasuulféim-K i gcuideachta na haspartéime. Ardaíonn sin an cheist : ‘Ar rialaíodh i gcúinne éigin den Eoraip le déanaí go raibh baol sa leibhéal aspartéime a bhí ceadaithe go dtí sin?’

Tá taighde déanta ar fhrancaigh, mar is gnáth, agus iad ag glacadh aspartéime. I bpíosa taighde amháin in *Environmental Health Perspectives*, a foilsíodh i Mí Aibreán 2006, taispeánadh go raibh an baol ardaithe maidir le hailse ar nós liomfóma agus leicéime, tar éis dóibh a bheith beathaithe le haspartéim ó aois ocht seachtaine go dtí go bhfuair siad bás. Fiú nuair a bhí an leibhéal d’aspartéim a bhí á thabhairt dóibh ar leath an mhéid a mheastar a bheith sábháilte de réir an leibhéal oifigiúil san Eoraip (40 milligram aspartéime le haghaidh gach cileagram den chorp), bhí an baol ardaithe. Is faoin *Údarás ar Shláinte Bia na hEorpa (EFSA)* atá cúraimí sábháilteacht aspartéime. Ardaíodh ceisteanna le déanaí sa Phairlimint Eorpach faoi éifeacht an róil atá acu.

Tá scéal eile san *Epoch Times* faoi aspartéim dar teideal *Kiwis Warned to Avoid Poisonous Chewing Gum* (Iúil 23, 2007). Scéal brónach atá ann de bharr go bhfuil sé seo fós ag dul ar aghaidh, ach tá toradh maith ann ar a laghad. Go bunúsach is faoi Abby Cormack atá sé, cailín óg 25 mbliain d’aois as Wellington sa Nua-Shéalainn. Theastaigh uaithe lámh a chur ina bás féin de bharr pianta fíochmhara sa cholainn agus fadhbanna meabhrach a bhí á bhfulaingt aici. Bhíodh sí ag cogaint ceithre phaicéid de ghuma coganta gan siúcra gach lá. Ag an am bhí sí

chomh dona sin leis na bpianta sna matáin gur shamhlaigh na dochtúirí go raibh MS uirthi, ach ní raibh torthaí na scrúduithe ar chomhcheim lena dtuairimí sin. Mar bharr air sin, bhí a radharc ag teip. Tháinig an buaicphointe nuair a chaill sí smacht ar a bleadar agus í ag obair. Is ansin a dúirt a máthair léi an guma coganta a fhiosrú. D'aimsigh sí 'aspartame' san inneall cuarda ar an idirlín. Bhí gach comhartha tinnis a bhí á gceangal le aspartéim mar an gcéanna leis na comharthaí tinnis a bhí uirthi.

Chuir Abby deireadh leis an gcogaint láithreach ar ndóigh, agus d'imigh na hairíonna drochshláinte uaithi laistigh de roinnt laethanta de bharr staonadh ón nguma coganta a raibh aspartéim ann.

Chuaigh sí i dteagmháil leis an Dr. Betty Martini, bunaitheoir *Mission Possible International*. Bean í a bhfuil 20 bliain caite aici ag labhairt le daoine agus le heagraíochtaí faoin dainséar atá san aspartéim agus faoin méid fulaingt mhillteannach atá á chothú sna milliúin daoine ar fud an domhain dá bharr. I litir chuig an Roinn Sláinte Bia sa Nua-Shéalainn scríobh an Dr Martini gurb é atá san aspartéim ná

druga andúile néarafloscthach néaratocsaineach carcanaigineach é, a chuirfidh tinneas ar na mílte agus a mharóidh na mílte de shaoránaigh na Nua Shéalainne. Tá na fíricí ann mar thaifead poiblí, tá sibh ar an eolas fúthu, ach b'fhearr libh nimh a thabhairt d'bhur gcomhchinígh...

Athraigh ainm an chine ó *Nua-Shéalainnigh* go *hÉireannaigh* agus ba chóir go mbeadh tuiscint níos soiléire faoin nimh seo ag teacht chugat.

D'aimsigh an comhlacht *G.D. Searle* an mísiú saorga *aspartame* sa bhliain 1974. Ceadaiodh i mbia tirim é ar dtús, ach coinníodh siar é ón mbia go dtí 1981 de bharr amhrais faoina shábháilteacht i mbia. I 1985 cheannaigh an comhlacht *Monsanto* an comhlacht *G.D. Searle*. Bhí Donald Rumsfeld mar phríomhfheidhmeannach ar *Searle* idir na blianta 1977 agus 1985.

Tá alt fíorspeisiúil ar fáil faoi ar [rense.com](http://www.rense.com/general67/rum.htm) (<http://www.rense.com/general67/rum.htm>) dar teideal 'Aspartame - Rumsfeld's Bioweapon Legacy'. Breis anseo: <http://www.soundandfury.tv/pages/rumsfeld.html>.

Tóg mar shampla an galar úd *Gulf War Syndrome* a bhfuil saighdiúirí Meiriceánacha ag gearán faoi. Seoladh na mílte paillead de dheochanna *diet* anall chuig na saighdiúirí Meiriceánacha a throid i Stoirm an Díthreibhe, i gCúait. Áit a raibh fíorthé, i dteocht a d'athródh meitibileacht na dí, i gcannaí alúmanaim amuigh faoin ghrian, go holagas tocsaineach. Tá comharthaí an ghalair GWS an-chosúil leo siúd atá faoi thionchar nimhiú *aspartame*. Cuir i gcomparáid leis an tinneas a bhí ar Abby Cormack iad, mar shampla.

Tá foláireamh scríofa ar lipéidí chuile earra bró ina gcuirtear aspartéim. Is de bharr dlíthe áirithe a chuirtear an t-eolas seo ar fáil agus b'fhéidir gur maith iad mar chosaint ar ár sláinte. Loirg an réiltín in aice aspartéim* ar liosta na n-ábhar a chuirtear sa bhia sin. De ghnáth is i litríú fíorbhídeach a chuirtear an rabhadh romhainn : ***Contains a source of Phenylalanine**'. Sin é an fógra do do shláinte! Tabhair do d'aire é!

Cá mhéad duine idir mháthair, athair is pháiste a léann na hábhair agus a théann á lorg san eolaire? I bhfad níos mó ná mar a cheapfá...

Tá trí codanna san aspartéim:

Aigéad Aspartach (as a dtagann an t-ainm). Nuair atá an iomarca de seo inár gcóras spreagann sé bás sna nearóga agus cruthaíonn sé poillte san inchinn.

Feiniolailínín. Is aimínaigéad é, ceann den 24 aimínaigéad is gá sa chothú agus a úsáideann an cholainn chun próitéiní a dhéanamh an t-am ar fad. Déanann an chorp feiniolailínín go nádúrtha ar aon nós. Nuair atá an iomarca de seo inár gcóras spreagann sé scís agus ísliú meoin.

Meatánól (CH₃OH). Alcól Meitile nó fíodh-alcól mar a dtugtaí air fadó. Sintéisítear é ó hidrigin agus anocsaíd charbóin. Aistríonn sé go formaildéad sa chorp. Carnann sé sna horgáin agus san fheoil, agus déanann sé damáiste don DNA. Néaratocsain mharfach...

Nascann an taighde aspairtéim le heaspa séaratoínine, fadhb intinne a chothaíonn scís dhomhain, fearg throdach agus fuascar.

Rinne Oifig Ghníomhach Bia is Drugaí, an FDA i Meiriceá, na fadhbanna a bhí ag an bpobal a thairfead. Bhí 10,000 gearán faighte acu faoin am ar cuireadh stop leis an tairfead in 1995.

Tá cúpla rud anseo gur féidir linn muinín a bheith againn iontu:

- ◆ Má ghlactar aspartame méadóidh an méid formaildéid
- ◆ Cothaíonn formaildéad ailse

Mo chomhairle ná aspairtéim a sheachaint (ach b'fhéidir gur cuma leat má fhaigheann tú ailse nó nach bhfaigheann).

Faicim amach anseo na mílte litreacha (i nGaeilge) á seoladh chuig Roinn Sláinte na hÉireann nuair a thuigtear cé chomh dona is atá aspairtéim inár mbia:

'Cén mhoill atá oraibh?'

'Tosaigí láithreach!'

'Ná glac leis an aspairtéim!'

Agus cuir an cheist seo an fhad is atá cúrsaí milse á bplé :

'Cé bhí taobh thiar de dhúnadh Siúcra Éireann, i ndáiríre, píre?'

Tosnaíonn sé uilig anseo: <http://ntp.niehs.nih.gov/?objectid=03C9AF75-E1BF-FF40-DBA9EC0928DF8B15>.

Mura mian leat *An Lúibín* a fháil, cuir teachtaireacht dá réir chun rianach@optusnet.com.au nó chun coling.ryan@ato.gov.au.

If you do not wish to receive this newsletter, please send an email accordingly to rianach@optusnet.com.au or to coling.ryan@ato.gov.au.

Leaganacha simplithe

Na Gaeltachtaí nua

Tá Rialtas na hÉireann chun Gaeltachtaí nua a ainmniú – áiteanna a bhfuil mórán Gaeilgeoirí iontu. Shíleadh daoine go leathnódh na sean-Ghaeltachtaí amach. Anois tá ceantair Ghaeilge sna cathracha ag fás uathu féin.¹

Tá súil ag Cluain Dolcáin agus ag Baile Munna i mBaile Átha Cliath le stádas Gaeltachta. Deirtear go hfhúil breis agus 3,000 cainteoir Gaeilge i gCluain Dolcáin. Áit eile atá ag súil le stádas nua is ea Inis i gContae an Chláir.

Tugtar ‘Gaeltachtaí gréasáin’ ar a leithéidí. Iarrfar orthu plean forbartha teanga² a bheartú. Tá ceithre theach is fiche le tógáil do chainteoirí Gaeilge i mBaile Munna.

Maoiniú na n-eagraíochtaí

Tá Foras na Gaeilge freagrach as airgead a dháileadh ar son na teanga ar fud na hÉireann, agus anois tá sé ag moladh rialacha nua. Tá buiséad €18 milliún aige, agus caitear mórán den airgead ar thuarastail sna heagraíochtaí deonacha.³ Anois deir an Foras gur fearr leis scéimeanna trí bliana a mhaoiniú in áit airgead a thabhairt go díreach do na heagraíochtaí.

Ach tá scata acadóirí ag gearán nach ndearna an Foras scrúdú ar éifeacht na n-eagraíochtaí deonacha agus go rachaidh siad sin i léig⁴ má chuirtear an maoiniú nua i bhfeidhm.

Tá fonn ar an bhForas luach a chuid airgid⁵ a fháil i ré nua an choigiltis. Ach níl a fhios ag aon duine cén tairbhe a bhaineann an teanga as an gcaiteachas go léir. Tá sé in am ag an bhForas an scrúdú úd a dhéanamh agus an t-airgead a sholáthar dá réir.

Na mná, an Afganastáin agus an tIarthar

San Iarthar tá mórán daoine ag caint ar chás na mban⁶ san Afganastáin. Tá cuid mhaith sin de na mná sin á mbualadh, á n-éigniú nó á ndaoradh san éagóir.⁷ Ach an mairfidh an bhá seo⁸ tar éis go bhfágfaidh fórsaí an Iarthar an Afganastáin?

Sna cathracha is saoire⁹ a bhí na mná riamh san Afganastáin, ós ann¹⁰ a bhí meánaicme oilte¹¹ le fáil. Ón 19ú haois amach rinneadh iarracht ar staid na mban a fheabhsú. Lig Ollscoil Kabul mná isteach den chéad uair sa bhliain 1947, agus faoin mbliain 1973 bhí timpeall 150,000 cailín ag dul ar scoil. Le deich mbliana anuas tá mná ag cur gnólachtaí nua ar bun. Tá mórán ban ina ndochtúirí, toisc gur fearr le mná dul chun cainte le dochtúirí mná.¹² Tá roinnt ban ag obair sna meáin.¹³

Ach tá an drochíde ann fós. Cuirtear mná i bpríosún má thréigeann siad a fear céile, rud a dhéanann a lán acu toisc go bhfuil siad á mbualadh. Pósann mórán cailíní óga agus iad faoi bhun¹⁴ cúig bliana

¹ Uathu féin – by themselves

² Plean forbartha teanga – language development plan

³ Eagraíochtaí deonacha – voluntary organisations

⁴ Rachaidh siad sin i léig – those will decline

⁵ Luach a gcuid airgid – their money’s worth

⁶ Cás na mban – the situation of women

⁷ San éagóir - unjustly

⁸ An mairfidh an bhá seo – will this sympathy last

⁹ Is saoire – most free

¹⁰ Ós ann – since it is there (that)

¹¹ Meánaicme oilte – educated middle class

¹² Dochtúirí mná – female doctors

¹³ Sna meáin – in the media

¹⁴ Faoi bhun - under

déag, rud a dhéantar chun achrann faoi thalamh a réiteach de ghnáth. Má éignítear bean, fágtar smál ar oineach a muintire, agus maraítear an bhean chun an fhadhb a fhuascailt. Ceadaíonn an Córan do bhean scaradh lena fear céile, ach i ndáiríre is é an fear amháin atá in ann colscaradh a fhógairt san Afganastáin.

Fanfaidh na heagraíochtaí neamhrialtais sa tír i ndiaidh na saighdiúirí agus beidh breis ban oilte ann, ach mairfidh sean-nósanna na drochíde. Is dócha go ndéanfar dearmad ar an Afganastáin san Iarthar. Feicimis an mairfidh an trua atá againn do na mná.