

# நமது அழநாடு

தமிழர் தாயகத்தின் முன்னோடி நாளிதழ்

விரைவாகவும், துல்லியமாகவும் உங்கள் கில்லங்களிலிருந்து உங்கள் உறவுகளுடன்

**INTERNET**

முலமாக உறவாட, உள்நூர், வெளியூர் தூரிக தொலைத் தொடர்புக்கு

**'திருக்குகன் கொடி நெற்'**

கில. 46, ஆடியபாதம் வீதி, (ப.நோ. கூ. ச. முன்பாக) கிருநெல்வேலி. T.P.021-222-7310

மலர் : 02 திருவள்ளூர் ஆண்டு: 2034 கார்த்திகை 05 ஆம் நாள், ஹிஜ்ரி 1425 ரம்ழான் 26 (21.11.2003) வெள்ளிக்கிழமை இதழ்: 52

## பேச்சுவார்த்தை தொடராத சூழ்நிலையில் போர்நிறுத்தத்தை கடைப்பிடிப்பது கடினம்

**நோர்வே பிரதி வெளிவிவகார அமைச்சர் விதார் ஹெல்க்சன்**

(ஓஸ்லோ)  
சமாதானப் பேச்சுக்கள் முன்னெடுக்கப்படாத நிலையில் போர்நிறுத்தத்தை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது சிரமமான காரியமாக இருக்கும் என்று, நோர்வேயின் பிரதி வெளிவிவகார அமைச்சர் விதார் ஹெல்க்சன் தெரிவித்தார்.

நேற்றைய தினம் ஓஸ்லோவில் ரொய்டர் செப்தி நிறுவனத்திற்கு வழங்கிய பேட்டியிலேயே அவர் இதைத் தெரிவித்தார். அந்தச் செவ்வியில் அவர் மேலும் தெரிவித்ததாவது, தற்போது நடைமுறையிலுள்ள போர்நிறுத்தத்தில் ஏற்படும் சிறு பிரச்சினைகள், பெரியனவாக மாறினால் அதனைத் தீர்ப்பது இயலாத காரியமாகும்.



ரணில் விக்கிரமசிங்கவும் நெருக்கடிகளைக் கைவிட்டு சமரசத்திற்கு வந்தாலே (10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)

**வன்னிவரும் ஐரோப்பிய யூனியன் அமைச்சர் புலிகளின் தலைவர் பிரபாகரனை சந்திப்பார்**

ஐரோப்பிய யூனியனின் வெளியுறவு அமைச்சர் கிறிஸ் பர்றன் மூன்று நாள் உத்தியோகபூர்வ விஜயத்தை மேற்கொண்டு எதிர்வரும் செவ்வாய்க்கிழமை கொழும்பு வரவுள்ளதாக, ஐரோப்பிய யூனியனின் இலங்கைக் கான அலுவலகம் நேற்று வெளியிட்ட செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளது.

எதிர்வரும் செவ்வாய்க்கிழமை 4.55 மணிக்கு கொழும்பு வரும் இவர் 25 ஆம், 26 ஆம் திகதிகளில் இங்கு தங்கியிருக்கும் வேளை பல்வேறு தரப்பினருடன் பேச்சுவார்த்தைகளை நடத்தவுள்ளார்.

இதன் முதற்கட்டமாக ஜனாதிபதி சந்திரிகா குமாரதுங்க, பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க மற்றும் சிறிலங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸ் தலைவரும் அமைச்சருமான ரஷப் ஹக்கீம், போர்நிறுத்தக் கண்காணிப்புக் குழுவினர் ஆகியோரைச் செவ்வாய்க்கிழமை (10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)

**7 மேஜர் ஜெனரல் தர அதிகாரிகளுக்கு ஜனாதிபதி சந்திரிகா சேவை நீடிப்பு!**

(கொழும்பு)  
இராணுவத்தின் ஏழு மேஜர் ஜெனரல் தர அதிகாரிகளின் பதவிக் காலத்தை நீடிப்புச் செய்வதற்கான உத்தரவை ஜனாதிபதி சந்திரிகா குமாரதுங்க பிறப்பித்துள்ளார். ஒய்வுபெற்ற பின்னர், சேவை நீடிப்பு பெற்று, பதவியில் இருந்து வரும் ஏழு மேஜர் ஜெனரல்களுக்கே இந்தச் சேவை நீடிப்பு உறுதிசெய்யப் பட்டிருக்கிறது.

## மாவீரர் தின நிகழ்வுக்கு படையினர் இடையூறாக இருக்க மாட்டார்கள்!

**படைத்தரப்பால் உறுதி தெரிவிப்பு**

மாவீரர் தின நிகழ்வுகளை தமிழ் மக்கள் எழுச்சியுடன் அனுஷ்டிப்பதற்கு படையினர் எவ்விதத்திலும் இடையூறாக அமையமாட்டார்கள் என, படை அதிகாரிகளால் விடுதலைப் புலிகளின் பிரதிநிதிகளிடம் உறுதி

யளிக்கப்பட்டுள்ளது. நேற்று யாழ் மாவட்ட போர் நிறுத்தக்கண்காணிப்புக்குழு அலுவலகத்தில் இடம்பெற்ற சந்திப்பிலேயே படைத்தரப்பு அதிகாரிகளால் உறுதிமொழி வழங்கப்பட்டதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.

நேற்றுக் காலை 10.00 மணி யளவில் நடைபெற்ற இந்தச் சந்திப்பில் விடுதலைப் புலிகளின் சார்பில் தமிழீழ துணை அரசியற்குறைப் பொறுப்பாளர் சோ. தங்கன், யாழ் மாவட்ட துணை அரசியற்குறைப் பொறுப்பாளர் (10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)

**அரசியல் முறுகல் நிலையை தீர்க்க பொ.ஐ.முன்னணியுடன் ஒப்பந்தம்!**



# பொ.ஐ.முன்னணியுடன் ஒப்பந்தம்!

## ஐ.தே.க. தயாராக இருப்பதாக பீரிஸ் அறிவிப்பு

(கொழும்பு)

நாட்டில் தற்போது எழுந்துள்ள அரசியல் முறுகலை, தீர்த்துக் கொள்ள பொதுஜன ஐக்கிய முன்னணியுடன் எழுத்துமூல ஒப்பந்த மொன்றைச் செய்துகொள்ள அரசாங்கம் தயாராக இருப்பதாக அமைச்சரவைப் பேச்சாளர் பேராசிரியர் ஜி. எல்.பீரிஸ் தெரிவித்தார்.

இதுபற்றி அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், நடைமுறைப் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ள ஐக்கிய முன்னணியும், பொதுஜன ஐக்கிய முன்னணியும் பொது இணக்கமொன்றைக் காணவேண்டியது அவசியமாகும். இதற்கான முன்னெடுப்புக்களை மேற்கொள்ளவென இருதரப்பினராலும் நியமிக்கப்பட்டுள்ள - மலிக் சமரவிக் கிரம மற்றும் மனோ தித்த வெல ஆகியோரைக் கொண்ட குழு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

(10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)



மாவீர்தின நிகழ்வு தொடர்பாக நேற்று படையினருடனான சந்திப்பை முடித்த பின்னர், அது தொடர்பாக செய்தியாளருக்கு விளக்கமளிக்கிறார் தமிழ்நூலக அரங்கேற்றப்பொறுப்பாளர் சோ.தங்கன். அருகில் யாழ் மாவட்ட அரங்கேற்றப்பொறுப்பாளர் செம்மணனையும் காணலாம்.

## புதிய வரவு செலவுத்திட்டமானது அரசின் தோல்வியை காட்டுகிறது

விமல் வீரவன்ச கூறுகிறார்

பொதுமக்களுக்கு அதிக நலன்களை வழங்குவதாகத் தெரிவித்த, அரசாங்கத்தின் தோல்வியையே - புதிய வரவு செலவுத்திட்டம் காட்டுகிறது என்று ஜே.வி.பி.யின் பிரசாரச் செயலாளர் விமல் வீரவன்ச தெரிவித்துள்ளார்.

நேற்று நாடாளுமன்றத்தில் நடைபெற்ற வரவு செலவுத்திட்ட விவாதத்தின்போதே, அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்.

இந்த மாதம் 18 ஆம் திகதி நாடாளுமன்றம் கலைக்கப்படலாம் என்ற கருத்தின் அடிப்படையிலேயே, அரசின் திட்டங்கள் இடம்பெற்றிருப்பதாக அவர் தெரிவித்தார்.

இந்த வரவு செலவுத்திட்டத்தில், அரச ஊழியர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் (10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)

## ஜனாதிபதி சந்திரிகாவும் - பிரதமர் ரணிலும் அரசியல் கருத்துவேறுபாடுகளை களைந்து புலிகளுடன் பேச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும்!

### ஜப்பானிய விசேட தூதுவர் யசுஷி அகாஷி வலியுறுத்து

ஜனாதிபதி சந்திரிகா குமார தாங்கவும், பிரதமர் ரணில் விக் கிரமசிங்கவும் தமக்கிடையிலான அரசியல் கருத்து வேறுபாடுகளைக் களைந்துவிட்டு தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளுடன் சமாதானப் பேச்சுவார்த்தையை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று, ஜப்பான் வலியுறுத்திக் கேட்டுள்ளது.

ஜப்பானிய அரசின் இந்த நிலைப்பாட்டை - இலங்கை சமாதான முயற்சிகள் தொடர்பான ஜப்பானிய விசேட தூதுவர் யசுஷி அகாஷி நேற்று

ரோக்கியோவில் வெளியிட்டார். இது குறித்து அவர் மேலும் கருத்து தெரிவிக்கையில், இலங்கையில் சமாதானப் பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு அடித்தளம் அமைக்கப்பட (10 ஆம் பக்கம்பார்க்க)

 **EXPOAIR**  
your friend in the skies...

இலங்கையில் முன்னணி வகிக்கும் உள்நூர் விமான சேவை....  
ஒதுக்கீடுகளுக்கு அழைப்புகள் 021 - 2223891 2226297  
0712348888 0712349999 0114512666 0112360290 0112360291  
email . jaffna @ expoavi . com. (சி -1753)

 **எக்ஸ்போஎயர்**  
வான் வெளியில் உங்கள் தோழன்...









# சித்தமருத்துவ தகவல்கள்

## முருங்கையின் மருத்துவப் பயன்கள்

(சென்றவாரத் தொடர்ச்சி...)

இருபத்தைந்து கிராம் பாதாம்பருப்பை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மேல் தோலை அகற்றியபின், பருப்பின் மீது பால் தெளித்து, நெகிழ அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும். முருங்கைக்காயிலிருந்து வழித்தெடுத்த சோற்றை, பாதாம் கலவையோடு கலந்து -காலை, மாலை இரண்டுவேளை சாப்பிட்டு வந்தால், எழும்புருக்கி நோய் குணமாகிவிடும்.

பால், நெய், தேன், குங்குமப்பூ இவற்றைச் சேர்த்து, மேற்கூறிய முறையில் இலேகியம் செய்து வைத்துக்கொண்டு, தினம் இருவேளை நெல்லிக்காயளவு உண்டு, கால்படி பசுவின் காய்ச்சிய பாலினை அருந்தவேண்டும். இதுவும் நல்ல பலனை அளிக்கும்.

திராத காய்ச்சல் இருப்பவர்களுக்கு, காய்ந்து உலர்ந்து இருக்கின்ற பத்து முருங்கை விதைகளை எடுத்து, சிறிதுநேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, இத்துடன் மூன்று கரண்டி கடுகைச் சேர்த்து அரைத்து, முழங்கால் முழுவதும் பந்தம்போட்டு, சாம்பிராணிப் புகைகாட்ட காய்ச்சல் அதிசயிக்கத்தக்களவில் நின்றுவிடும்.

முருங்கைப்பட்டைக்கும் மருத்துவக் குணநலன்கள் உண்டு. முருங்கைப்பட்டையை இடித்துச் சாடுகிறது, அதில் 100 மில்லிகிராம்வரை எடுத்துக்கொண்டு, நல்லெண்ணெய் கார்போத்தல் எடுத்து, இரண்டையும் சேர்த்து, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து காய்ச்சவும். தைலப்பதம் வந்ததும் எடுத்து வைத்தால் - மூட்டு வீக்கங்கள், வாய்ப்பிடிப்புகள், இருப்பவர்கள் இதனை எடுத்து மேலே தேய்த்துத் தடவிவிட்டால், குணம் அடைவார்கள். இம்முறையை நோய் நீங்கும்வரையில் அனுசரிக்கலாம். முருங்கைப்பட்டையை மையோல அரைத்து, பழுத்து உடையாத கட்டிகள் மீதும், வீக்கங்கள் மீதும் பூசினாலும் அல்லது வைத்துக் கட்டினாலும் நீங்கும்.

விஷம் தீண்டியவர்களுக்கும், விஷமருந்து அருந்தியவர்களுக்கும் -பட்டையின் சாற்றை வயது, பலம் முதலியவற்றை அனுசரித்து, ஒரு அவுன்ஸ் முதல், இரண்டு அவுன்ஸ் வரையில் உள்ளுக்கு அருந்தக் கொடுக்க, விஷமுறிவு நீங்கிவிடும்.

### முருங்கைப் பிச்சி

முருங்கைப் பிச்சின் மருத்துவ குணத்தைப்பார்ப்போம். முருங்கைப் பிச்சினை எடுத்து பாதாம்பருப்பு, முந்திரி, வெள்ளரிவிதை, பிஸ்தாப்பருப்பு, கசூரிக்காம அல்லது பேரிச்சம்காய், தேத்தாங் கொட்டை, பூனைக்காலிவிதை, பரள்கிச்சக்கை, சிமை ஆகவகத்தி, நிலப்பனை, மதனக்காமம், வாலுமுலையரிசி போன்றவற்றை எல்லாம் சேர்த்து, தாவலிருத்தி இலேகியம் சாப்பிடலாம். இது மருத்துவர்கள் செய்யவேண்டிய ஒன்று.

நரம்புச்சோர்வு உடையவர்களுக்கு, அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் காய்ச்சிய பசுவின் பாலில் ஒரு கரண்டி விதம் முருங்கைப் பிச்சினைக் கலந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், நரம்புச்சோர்வு நீங்கும். இந்த பிச்சினைக் கால்பலம் எடுத்து, இரண்டு பலம் நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து, காதினுள் இரண்டு துளிவிட்டு வந்தால், காதுவலி நீங்கும். காதினுள்ள இதரபுண்கள் அகலும். பொதுவாக முருங்கையில் இருப்பச்சத்தும், தாமிரசத்தும், சுண்ணாம்புச்சத்தும் அடங்கி இருக்கிறது.

கே.ரட்னராஜா

(முற்றும்)

# பயனுள்ள பொன்மருந்துகள்

- ஒரு நல்ல தந்தை தன் குழந்தைகளுக்காகச் செய்யவேண்டிய முதல் கடமை அவர்களுடைய தாயை நேசிப்பதே.  
தீயோடார். எம்.ஹெல்ப்ரு
- சிக்கலான குடும்பப் பிரச்சினைகளில் ஆணின் தாக்கீதீயான முடிவைவிட பெண்ணின் உள்ளுணர்வே பெரும்பாலும் சரியாக இருக்கும்.  
ருட்யாட் கிப்ளிங்
- தீங்குகளை மணலில் எழுது. நன்மைகளைச் சலவைக்கல்லில் எழுது.  
பிரான்ஸ் பழமொழி
- யோசிப்பதானால் நிதானமாய் யோசியுங்கள். செயல்படுவதானால் உறுதியோடு செயல்படுங்கள். வீட்டுக்கொடுப்பதனால் பெருந்தன்மையோடு வீட்டுக்கொடுங்கள்.  
கோல்டன்
- உன் வாழ்வை பிறர் வாழ்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காவிட்டால் நீ மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வை அனுபவிப்பாய்.  
கென்ட்டார் செட்.
- மகிழ்ச்சி நம் தோட்டத்தில் விளையவேண்டும். மாற்றான் தோட்டத்தில் நமக்கு மகிழ்ச்சியைப் பறிக்க முடியாது.  
ஜெரால்டு
- முறிந்த கையைக் கொண்டு உழைக்காமல் ஒய்ந்த மனதைக் கொண்டு உழைக்க முடியாது.
- நாற்பேர் சேர்ந்து ஒரு முகாம் அமைக்கலாம். ஆனால் ஓர் இல்லத்தை இல்லமாக்கப் பெண் வேண்டும்.
- சரியுங்கள் - உலகம் உங்களுடன் சேர்ந்து சரிக்கும்.  
அழுங்கள் - நீங்கள் ஒருவர்தான் தனித்து அழுது கொண்டிருப்பீர்கள்.
- எல்லாம் வேடிக்கைதான் நமக்கு நடக்காமல் மற்றவர்களுக்கு நடக்கும் வரை.
- துன்பப் பறைவைகள் உன் தலைக்கு மேலே வந்துவட்டமீடுவதை நீ தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அவை உன் கூந்தலிலே உட்கார்ந்து கூடு கட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்கமுடியும்.  
சீனப் பழமொழி
- கடலில் மூழ்கினால் முத்து எடுக்கலாம், கடனில் மூழ்கினால் சொத்து இழக்கலாம்.
- வாழ்ந்து கெட்ட மனிதனர் சீலர். பேசிக்கெட்ட மனிதரோ பலர். ஆகவே முதலில் காப்பாற்றப்படவேண்டியது நாக்கு.
- உங்கள் நம்பிக்கையை பணத்தின் மீது வைக்காதீர்கள். பணத்தை நம்பிக்கையான இடத்தில் வைப்புகள்.
- சிக்கலம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவுக்கிறான் என்பதைப் பொறுத்தல். அவன் அதை எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவு செய்கின்றான் என்பதில் தான் தங்கியுள்ளது.



(சென்றவாரத் தொடர்ச்சி...)

என்னில் பால் கில்லாத காரணத்தினால் குழந்தைக்கு பசுப்பால் கொடுங்கள் என்று கூறிவிட்டார்கள். மறுநாள் வைத்தியர் வந்து பசுப்பால் நேற்று மட்டும்தான் கொடுக்கலாம். கிளி அதைத் தொடர்ந்து கொடுக்கக்கூடாது எனக் கூறிவிட்டார். தாய்ப்பால் கில்லாவிட்டால் குழந்தையை காப்பாற்ற முடியாது என்றும், குழந்தையைக் குடிக்க வைத்தால்தான் பால் சுரக்கும் எனவும் கூறியதால், குழந்தையைக் குடிக்கவைக்க முயற்சித்தோம் ஆனால், குழந்தைக்கு உறிஞ்சத் தெரியவில்லை. கடைசியில் சரி, பசுப்பாலையே கொடுக்கலாம் என்று, அதைக் கொஞ்சம் கொடுத்தார்கள்.

மறுநாள் குழந்தை வீர் என்று அழுகது. கால்கள் விறைத்துக்கொண்டது, மஞ்சள் நிறமாகச் சிறுநீர் போனதென்று, வைத்தியரிடம் சென்று கேட்டால்-அவரோ குழந்தையை கிங்கு கொண்டுவாருங்கள் என்று கூறிவிட்டார். குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு சென்று காட்டினால், சிறுநீரில் தொற்று ஏற்பட்டுவிட்டது எனக் கூறினார்.

கில்லாதா எட்டு மாதத்தில் குழந்தை பிறந்தால், கண்டிப்பாக கிரண்டு பேர் குழந்தையுடன் கிருக்கவேண்டும். கிரண்டுபேர் குழந்தையுடன் கில்லாமல், தாய் தூக்கக்கூடாது எனக் கூறினார்.

கிப்படியாக நான் ஒரு பக்கம், குழந்தைவேறு ஒரு பக்கம் என்று பிரிந்து கிருந்ததை நனைத்தால், எல்லாம் வேதனைதான். மறுநாள்நான் நான் குழந்தை கிருந்த அறையில் போய்க் குழந்தையைப் பார்த்தேன், எனக்கு மயக்கமே வந்துவிடும் போலிருந்தது. குழந்தையின் வாய், முக்குப் பகுதிகளில் நிறைய வயர்கள். ஒன்றும் புரியவில்லை. அழுகு கொண்டுள்ளே என அம்மாவைப் பார்த்தால், இந்த அலைச்சலில் அவர் களைத்தவராகக் காணப்பட்டார்.

கிப்போது எனக்குப் பால் சுரக்கத் தொடங்கியதால், அதன் வேதனையால் எனக்குக் காய்ச்சல் வந்துவிட்டது. வைத்தியரிடம் கேட்டபோது - பால் கொடுக்கக்கூடாது என்று கூறிவிட்டார். நனைத்துப் பாருங்கள் - குழந்தைக்குப் பால் தேவைப்பட்டபோது - பால் கில்லை. பால் கிருக்கும்போது-குழந்தை குடிக்கும்நிலையில் கில்லை.

கிப்படிப் பத்து நாட்களுக்குமேல் துன்பப்பட்டு, குழந்தையை என்னிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அப்பொழுதுதான் எங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல் அட்டையில், ஒரு குறைப்பிரசவக் குழந்தையை எப்படி வைத்து கொள்ளவேண்டும் என்றமுறை தெரிந்தது. சகோதரர்களுக்காக கிதைத் தருகின்றேன்.

அவர்கள் கூறிய கருத்து...  
கண்டிப்பாகக் குழந்தை கிரண்டு பேரின் கவனிப்பில் கிருக்கவேண்டும். கிரண்டு பேர் குழந்தையுடன் கில்லாமல் தூங்கக்கூடாது.  
குழந்தை கிருக்கும் அறையில் கிரண்டு பேர்தவிர், கண்டிப்பாக வேறு யாரும் கிருக்கக்கூடாது. மற்றும் குழந்தையை வைத்துக்கொண்டு சுற்றி நன்று பேசுவதுகூடாது. ஏனெனில், மற்றவர் முச்சுக்காற்றுப் பட்டால், தொற்று ஏற்பட்டுவிடும்.  
குழந்தை கிருக்கின்ற அறை சுத்தமாக கிருக்கவேண்டும். குறிப்பிட்ட கிரண்டு பேரே குழந்தையைத் தூக்கவேண்டும். அவ்வாறு குறிப்பிட்டவர்கள் சோப்போட்டு கை, கால், முகம் கழுவிச் சுத்தம் செய்த பின்ன்தான் - தூக்க வேண்டும். நான் அந்த அறைக்கு - பால் கொடுக்கவும், சிறுநீர் கழித்தால், துணியை மாற்றுவதற்கு மட்டுமே போவேன். எனது தாயார் மருந்து கொடுக்க என்று வருவார். மற்றப்படி, எங்கள் நேரடிக் கண்காணப்பில் குழந்தை அந்த அறையில் கிருக்கும்.  
குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாகக் கம்பளியினாலான சட்டை, தொப்பி, ஷொக்ஸ் போட்டு, நன்றாகப் பருத்தித்துணியால் சுற்றிப் போர்த்திவிடவேண்டும். குழந்தையின் மேல்படாமல், சற்றுத்தள்ளி 60 W மின்குழிய் ஒன்றை ஒளிவிட வேண்டும். அந்த அறை சாதாரண வெப்பத்தில் கிருக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடல் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் குளிக்கூடாது.  
நன்றாகப் பால் குடித்திருந்தால், 3 மணிநேரம் கழிக்கும், குறைவாகக் குடித்தால் 2 மணிநேரம் கழிக்கும் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். குடித்தவுடன் தோளில் மெதுவாகச் சாய்த்து, 10 நிமிடம் கழித்துப் படுக்க வைக்கவேண்டும். குறைவாகக் குழந்தைக்கு புரை ஏறவேகூடாது. பிறகு காப்பாற்றுவது கடினம். அதனால், குழந்தை ஏப்பம்விட்ட பிறகு படுக்க வைக்கவும்.  
தினமும் குழந்தையைச் சீர்கு சுடுநீர் (குழந்தை தாங்கும் அளவு) உடலை மெதுவாகத் துடைத்துவிடவேண்டும். குளிர்ப்பட்டவுடன் குழந்தை ஜில்லிம். அதனால், பார்த்து கவனமாகத் துடைக்கவேண்டும். பவுடர், கிறீம் போன்றவை போடக்கூடாது. குழந்தையின் நிறை 3 கிலோ வந்தவுடன், குளிக்கவைக்கலாம். ஆனால், 4 கிலோ வரும்வரை தலையில் தண்ணீர் படவேகூடாது.  
குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போடமாட்டார்கள். அதனால், குழந்தையை கவனமாகத் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். குழந்தையைத் தொடவில் போடாமல், கட்டில் படுக்கவைத்து, நுளம்பு வலையைப் போடுவது நல்லது.  
சிறுநீர் கழிக்கும்போது மாற்றம் கிருக்கிறதா, சாதாரணமாக கிருக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் சொட்டு மருந்துகளை, வேளை தவறாமல் கொடுக்கவேண்டும்.  
விட்டிற்கு வந்த பிறகு, வாரம் தவறாமல் குழந்தையை வைத்தியரிடம் காட்டி, குழந்தையின் நிறையைக் கட்டாயம் அளக்கவேண்டும்.









# துருக்கித் தலைநகரில் தற்கொலைத் தாக்குதல்

## 30 பேர் பலி, 450 பேருக்குமேல் காயம்

துருக்கியின் தலைநகர் இஸ்தான் புல்லில் பிரித்தானிய தூதுவராலயம், வங்கிக்கட்டிடம் ஆகியன அமைந்துள்ள பகுதியில் நடைபெற்ற ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட தற்கொலைத் தாக்குதலில் 30 பேர்வரை கொல்லப்பட்டும் 450 இற்கு மேற்பட்டோர் காயமடைந்தும் உள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இங்கிலாந்தை தலைமையாகக் கொண்டிருந்த வங்கியின் 15 மாடிகளைக் கொண்ட கட்டடத்தின் கீழ்ப்பாகத்தில் வியாபாரமையங்கள் அமைந்துள்ள இதனால், குண்டுத் தாக்குதல் நடைபெற்றபோது, அதிக மக்கள் காணப்பட்டதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டது. இரத்தம் தோய்ந்த உடைகளுடன் மக்கள் கதறி அழுத வண்ணம் நாற்புறமும் சிதறி ஓடியதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இரு நிமிடங்களில் பிரித்தானிய தூதுவராலய குண்டு வெடிப்பு நிகழ்ந்தது. தீபணைக்கும் படையினர் உடன் சம்பவம் நடைபெற்ற இடத்துக்குச் செல்லமுடியாதிருந்ததென, தூதுவராலயத்திற்கு அருகிலமைந்துள்ள பாடசாலையில் ஆங்கில ஆசிரியையாகக் கடமைபுரியும், கிரிஸ்கி ரிற்றோஷ் தெரிவித்தார்.

கட்டிட இடிபாடுகளுக்கிடையில் பலர் சிக்கியுள்ளதாகவும், தெரிவிக்கப்படுகிறது. துருக்கியின் செய்தி ஸ்தாபனம் ஒன்றிற்கு கிடைத்த தொலைபேசி அழைப்பில் இந்தத் தாக்குதலுக்கு ஒவாமா பின்லேடின் அல்கொய்டா அமைப்பினரே பொறுப்பு எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

துருக்கியின் வெளிநாட்டு அமைச்சர் அப்துல்லாகல் தெரிவிக்கும்போது, இந்தத் தாக்குதல்களினால் தீவிரவாதிகளின் நடவடிக்கைகளுக்கு பணியப்போவதில்லை எனத் தெரிவித்தார்.



துருக்கியில் அண்மையில் யூதர்களின் வழிபாட்டுத்தலத்தில் நடைபெற்ற தற்கொலைக் குண்டுத்தாக்குதலில் 23 பேர் கொல்லப்பட்டிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.



வீட்டுமுற்றத்தில் அழகழகான பல வர்ணங்களில் குறோட்டன் செடிகள், பல வர்ணங்களில் எக்ஸோரா பூச்செடிகள், மல்லிகை, முல்லை, செம்பருத்தி, என்ற சிதம்பரத்தை பூச்செடிகளும், பல வர்ணங்களில் இவற்றோடு வீட்டுக்கு திருஷ்டி படாமல் பல வீத்கள் எரிச் செடிகள், கடதாசிப்பூ என்ற போகன்விலாச் செடிகள் இவை பார்ப்பதற்கு கண்களுக்கு குளிர்ச்சியாக இருக்கின்றன. இவற்றுடன் பூச்சாடிகளுடன் வைக்கப்பட்ட அழகான ரோஜாச் செடிகள்.

இவற்றுக்கு பசளை இட்டு பூச்சி அரிக்காமலும், வெளியார் வந்து இவற்றில் பூப் பிடுங்கிச் சென்றுவிடாமலும் காவல் காத்து, இந்தச் செடிகள் களவுபோகாமல் இருப்பதற்காக நாய் வளர்க்கும் மக்கள் எவ்வளவு ஆர்வமும் அக்கறையும் செலுத்தி அழகுக்கலை யைப் பேணுகின்றனர்.

போர்னாஸ் யாழ்ப்பாணத்தின் பல பகுதிகள் குண்டு வீச்சில் அழிந்து, சிதைந்து கிடப்பதைப் பார்ப்பதற்கே சகிக்கவில்லை.

சில பகுதிகளில் இடிந்த வீடுகளின் சிதைவுகள் ஒரு புறமாக ஒதுக்கப்பட்டு, தற்காலிகமாக கொட்டிலோ, தங்குமிடமோ அமைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் வீட்டு முற்றத்தில் மலர்ச் செடிகள் அலங்கரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

யாழ்ப்பாணத்தில் மழை விழுந்தது தான் தாமதம், வீட்டு முற்றத்தை அழகுபடுத்திக் கொண்டிருந்த அத்தனை செடிகளும் கத்தரிக்காய்ப்பூ, அப்பூப்பூக்கப்பட்டன. அப்பூப்பூக்கப்பட்ட அத்தனை செடிகளும், கொடிகளும் வீட்டு வாசலுக்கு அருகே, வீத்களில் குவித்துவிடப்பட்டிருக்கின்றன.

வெட்டப்பட்ட செடிகள் அடுத்த மழைக்கு முன்னர் நன்றாக செழித்து பூத்துக்குவாங்கி அழகாக காட்சியளிக்குமாம்.

முன்பு பூத்துக் குவாங்கிய செடிகள், இன்று வெட்டிக் குறைத்து குப்பைகளாக வீத்களில் குவிந்துள்ளன. இவை மழை நீர்வழி, சக்திபிலும் தேங்கி நுளம்பி, இலையான் மற்றும் கிருமிகளை உற்பத்தி செய்து நோய் பரவுவதற்கு காலாய்க் கிடக்கின்றன.

வீட்டுமுற்றத்தை அழகுபடுத்துவதற்காக செடிகொடிகளை வெட்டிக் குறைத்து துப்பரவு செய்பவர்கள் வெட்டிய செடிகளையும் இலைகுழைகளையும் வீட்டு வளவுக்குள்ளேயே வெட்டிய புகைத்தால் மற்றும் மரம் செடிகொடிகளுக்கும் பசளையாகப் பயன்படுமே!

வீத்களில் போடும் குப்பைகளும், செடிகொடிகளும் மாநகர சபையாரால் எடுத்துச் செல்லப்பட்ட அடுத்த நிமிடமே அதே இடத்தில் குப்பைகளும், செடிகொடிகளும் வந்து எப்படி குவிந்துவிடுகின்றன என்பது புரியாமல் இருக்கிறது.

இரண்டு முன்று மாதங்களுக்கு முன்னரே நான் இந்தப் பத்தியில் யாழ் நகரிலுள்ள குளங்களின் நிலையையும், கால்வாய்கள், மதகுகளில் மரம் செடிகள் முளைக்கும், குப்பைகள் நிறைந்து கிடப்பதையும் சுட்டிக்காட்டி, மழை வந்தால் இக் கால்வாய்களினூடாக நீர்போக முடியாமல் தேங்கி மக்களுக்கு தொல்லை ஏற்படுத்துமென்று எழுதியிருந்தேன். இப்பொழுதுதான் சில இடங்களில் கால்வாய்கள் துப்பரவுசெய்ய முற்பட்டிருக்கிறார்களாம்.

நாங்கள் வருகும் காய்பவர்களால் வந்த பின் காய்பவர்கள் தானே!

# ஈராக்கில் தற்கொலைத் தாக்குதல்

## ஐவர் பலி, 40 பேருக்குமேல் காயம்!



ஈராக்கின் வடபகுதியான "திக்கிரி" இல் நடந்த தற்கொலைக் குண்டுத் தாக்குதலில் ஐவர் கொல்லப்பட்டும், நாற்பதுக்கு மேற்பட்டோர் காயமடைந்துள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இந்தத் தாக்குதல் - குர்திஸ்தான் அமைப்பின் தலைவர் 'யலால் தல பானியின் அலுவலகத்தை குறிவைத்தே நடத்தப்பட்டதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது. ஈராக்கில் ஆளும் நிர்வாக சபையில் தலைவராக அமெரிக்கா

வினால் இவர் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். குண்டு பலத்த சத்தமேல் வெடித்ததாகவும், வான்நோக்கி கரிய புகை மண்டலம் பரவியதாகவும் பொது மக்கள் தரப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டது. மேலும் இந்தக் குண்டுத் தாக்குதல் 'சுனி' முஸ்லிம் இனத்தின் தலைவர் செக் அமெர் அலி சுலைமானின் வீட்டுக்கருகாமையில் நடைபெற்றது. அமெரிக்க சார்பு ஈராக் அரசிற்கு இவர் ஆதரவை வழங்கிவருகிறார்.

இதேவேளை, முன்னாள் ஈராக் அதிபர் சதாம் ஹுசேனிற்கு ஆதரவு தெரிவிக்கும் போராளிக் குழுக்களுக்கு எதிரான தாக்குதல்களை அமெரிக்கப் படையினர் அதிகரித்துள்ளார்கள். கடந்த வியாழக்கிழமை "ரமடி" பகுதியில் அமெரிக்கப் படையினரை தாக்கமுற்பட்டபோது 8 ஈராக் கியர்கள் கொல்லப்பட்டும், ஐவர் காயத்திற்குள்ளானதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.



துருக்கியில் நேற்று நடத்தப்பட்ட தற்கொலைத் தாக்குதலில் கட்டிடங்கள் தீயிற்று எரிவதனை மேற்படுத்தவும், அந்தச் சம்பவத்தில் இறந்தவர்களை துருக்கிப் பொலீஸார் தூக்கிச் செல்வதனைக் கண்டிப்பதற்கும் காணலாம்.

# உலக நோக்கு

## போர்நிறுத்த உடன்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்கு இஸ்ரேல், இஸ்லாமியக்குழுக்கள் இணக்கம்

பலஸ்தீனப் போராளிக் குழுவான கமாஸும், இஸ்ரேலிய ஜிகாட்டும் இஸ்ரேல் அரசும் எகிப்தில் போர்நிறுத்தம் ஒன்றை மேற்கொள்ள உடன்பட்டுள்ளது. எகிப்தியரை நடுவராகக் கொண்டு கைரோவில் டிசம்பர் 2 ஆம் திகதி போர் நிறுத்தத்தை அறிவிக்க தீர்மானித்துள்ளன. பலஸ்தீனத் தலைவர் யசீர் அராபத்தின் பக்தா அமைப்பும், கைரோவில் நடைபெறவுள்ள சமாதானப்பேச்சில் பங்குகொள்ளத் தீர்மானித்துள்ளது.

சென்றவாரம் பலஸ்தீனத்தில், அரசொன்றை அமைத்தபின் அதன் பிரதமர் 'அகமட்கூரே' எகிப்திய நடுவர்களின் உதவியுடன் கமாஸ், இஸ்லாமிய ஜிகாட் ஆகிய தீவிரவாதக்குழுக்களை, போர்நிறுத்தம் ஒன்றுக்கு இணங்க வைத்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க செயலாகக் கருதப்படுகின்றது. தற்காலிக போர் நிறுத்தம் ஒன்றை முதலில் ஏற்படுத்தவுள்ளதாக, கூரே மேலும் தெரிவித்துள்ளார்.

# அல்கொய்டாவுடன் தொடர்புள்ள பிரித்தானிய பிரஜைகளை சொந்த நாட்டில் விசாரிக்க முடிவு

கியூபாவின் தீவான குவன்றோவில், சிறைவைக்கப்பட்டுள்ள அல்கொய்டா இயக்கத்துடன் தொடர்புடைய பிரித்தானிய பிரஜைகளின் விசாரணைகளை, பிரித்தானியாவில் நடத்துவதற்கு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அண்மையில் அமெரிக்க அதிபர் புஷ்ஷும், இராஜாங்க அமைச்சர் கொலின் பவலும் பிரித்தானியாவிற்கு விஜயம் செய்தபோது, இது தொடர்பான பேச்சுவார்த்தைகளில் ஈடுபட்டிருந்தனர்.



தற்போது, 9 பிரித்தானியர்கள் குவன்றோவில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளனர். தடுத்துவைக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் பலமுறை விசாரிக்கப்பட்டும், சட்டத்தரணிகளை தமக்கு நியமித்துக்கொள்ள முடியாதநிலையில் இருப்பதாக, பிரித்தானிய சட்டத்தரணி ஒருவர் தெரிவித்துள்ளார். தமது எதிரியுடன் இணைந்து போராடிய காரணத்தால், சட்ட உதவிகளை வழங்குவதற்கு இவர்கள் அருகதையற்றவர்கள் என அமெரிக்க அதிபர் தெரிவித்தார்.

