

வாரமலர் துணை முதல்

SRI LANKA'S NATIONAL TAMIL WEEKLY

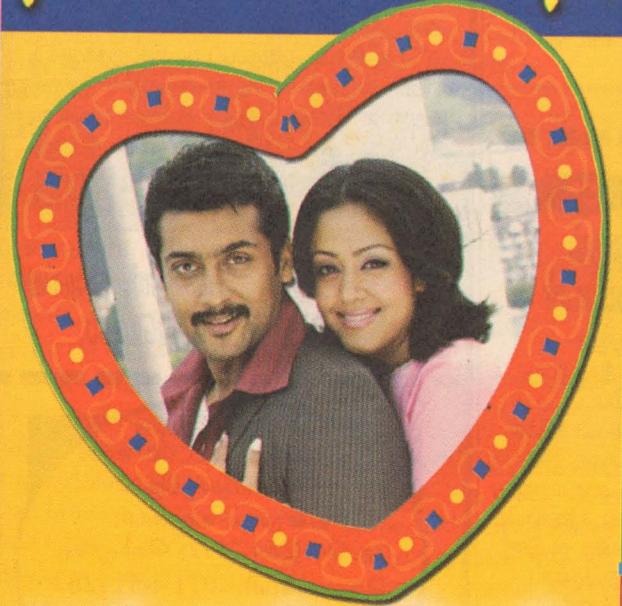
முதல்

678

தமிழ் உடக்கவியலாளர்களை
சிச்சறுத்தும் நுப்பாக்கிகள்!



தனிர் கொய்யும் தமிழகதானும், தனிர் வீரும் மதவூரும்!



நட்சத்திரக்
கல்யாணங்கள்



பூட்டிய
அறங்குள்
சிக்கிய
வன்முறைகளின்
சூத்திரதாரி!

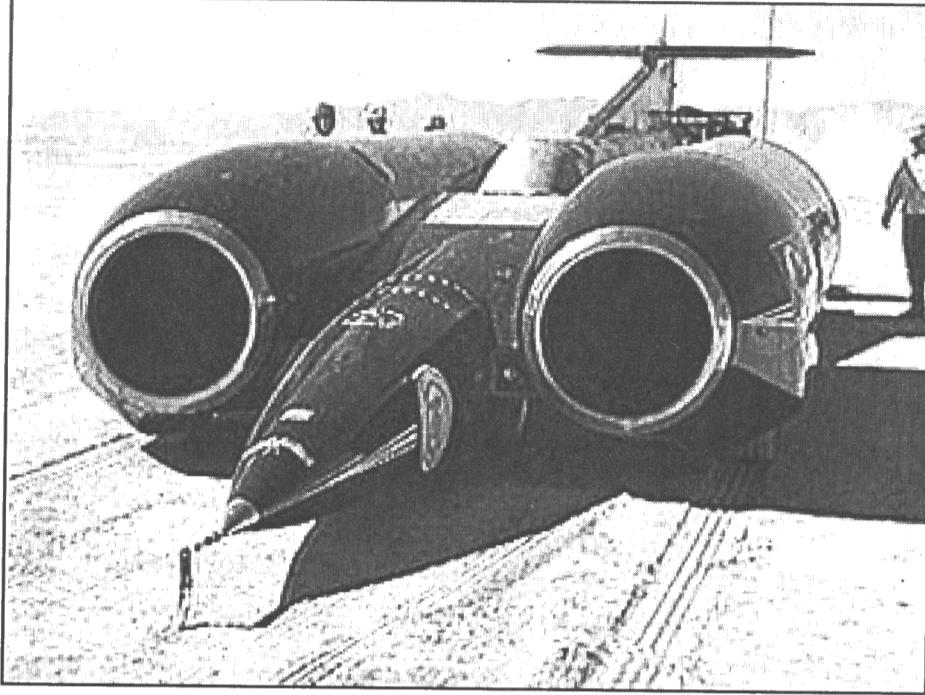


புதக்கப்படவில்
பூங்கோவு, ரஷ்ப்பியூ

முதல் நீவாண ஊழியர்கள் படுகொலை!
முகமுடிக்குள் யார்?



எஜற் கார்

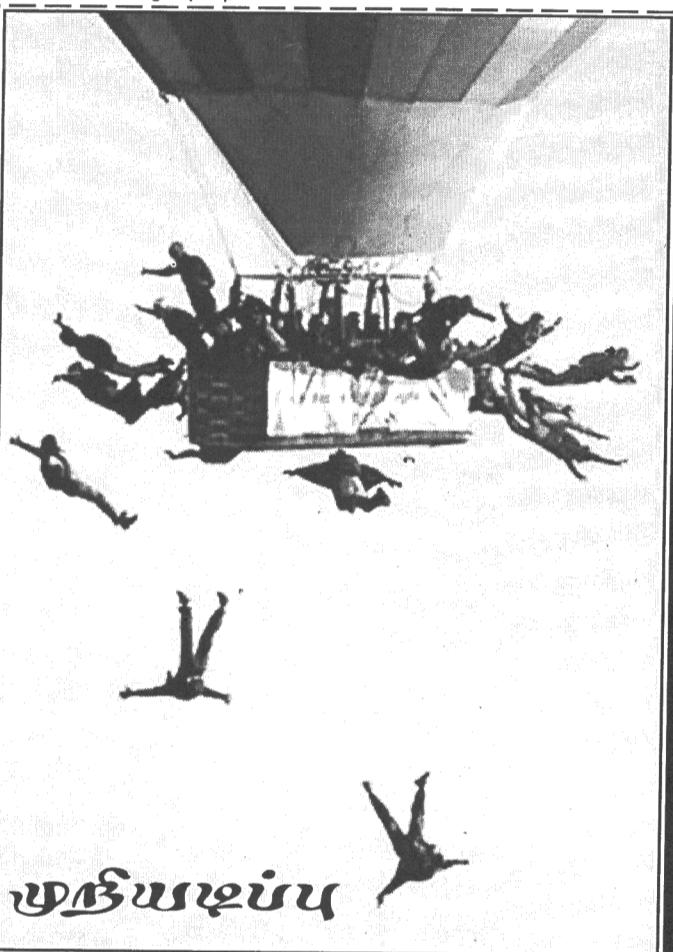


இந்த மறைக்கு இன்டே இரண்டு வயதுதானாகிறது. கொழுத்த மரைப் போட்டியில் இதற்கு முதலிடம். இதன் உரிமையாளான டொன் வேஜஸ் என்பவர், புல், புண்டுகளைத் தான் ஊட்டி வளாதததாகக் கூறுகிறார். முன்று வயதாகும்போது அது இன்னும் கொழுத்ததுவிடுமென்று கடியம் கூறுகிறார். டொன் வேஜஸ்.



நிங்கள் படத்தில் காண்சுதை 'ஜெற் கா' என்று அழைக்கிறார்கள். பத்துத் தொன் எடையும் 52 அடி நீளமும் இரு ஜெற் என்ஜின்களையும் கொண்ட இதனை, ஆண்டி கிரீன் என்ற பிரிட்டிஷ் யுத்த விமானி, நெவாடோ என்ற இடத்துக்கு வடக்கேயுள்ள பாலைவெப் பகுதியில் ஓட்டிச் சாதனை படைத்திருக்கிறார். 1963 முதல் ஜெற் தடவைகள், 400, 500, 600 என்ற மைல் வேகத்தில் (மணித்தியாலுத்துக்கு) ஓட்டிச் சாதனை படைத்த, கிராம் பிரீட்லோவ் என்பவரை, ஆண்டி கிரீனின் குருவான ரிசர்ட் நோஸ் என்பவர் தோற்கூடித்தார். தனது குரு 14 வருடங்களுக்கு முன்னால் ஏற்படுத்திய சாதனையை முறியிட்டிருக்கிறார் ஆண்டி கிரீன்.

அமெரிக்காவின் சென் பிரான்சிஸ்கோவைச் சேர்ந்த ஸ்ரீல் பொலெற், கோடி, கோடியாகச் சம்பாதித்து வைத்திருக்கிறார். இருந்தாலும் மனிதருக்கு ஏதாவது சாதனை புரியவேண்டுமென்ற மனோவியாதி, முதலில் பலானில் பறந்து சாதனை புரிந்த ஸ்ரீல், தன்னந்தனியாக விமானத்தில் உலக வலம் வந்து சாதனை படைத்திருக்கிறார். இதில் மூக்கின் மேல் விரலை வைக்கக் கூடிய ஆச்சரியமென்னவென்றால், மனிதே எங்குமே விமானத்தைத் தரையிருக்காமல் ஓரே மூச்சிலேயே பறந்து முடித்திருக்கிறார். 23 ஆயிரம் மைல்களை 67 மணித்தியாலங்களில் கூற்றி வந்திருக்கிறார். எனிபொருள் நிரப்புவதற்குக் கூடத் தரையிருங்கவில்லையென்றால் பாருங்களேன். கன்சாஸ் என்ற இடத்தின் மத்திய பகுதியில் இவர் தரையிருங்கும்போது, ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வாயைப் பிளந்தபடி வாணத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

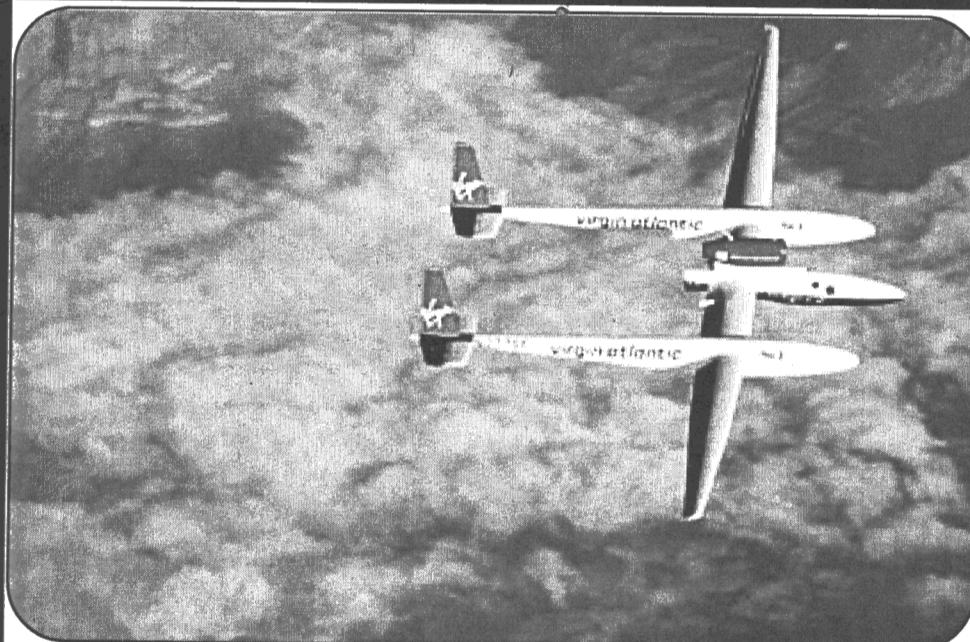


வாணத்தில் பறந்து கொண்டிருக்கும் பலவாவிலிருந்து பரகுட் மூலம் ஏக காலத்தில் தரையில் குத்தித்துச் சாதனை புரிந்திருக்கிறார்கள்

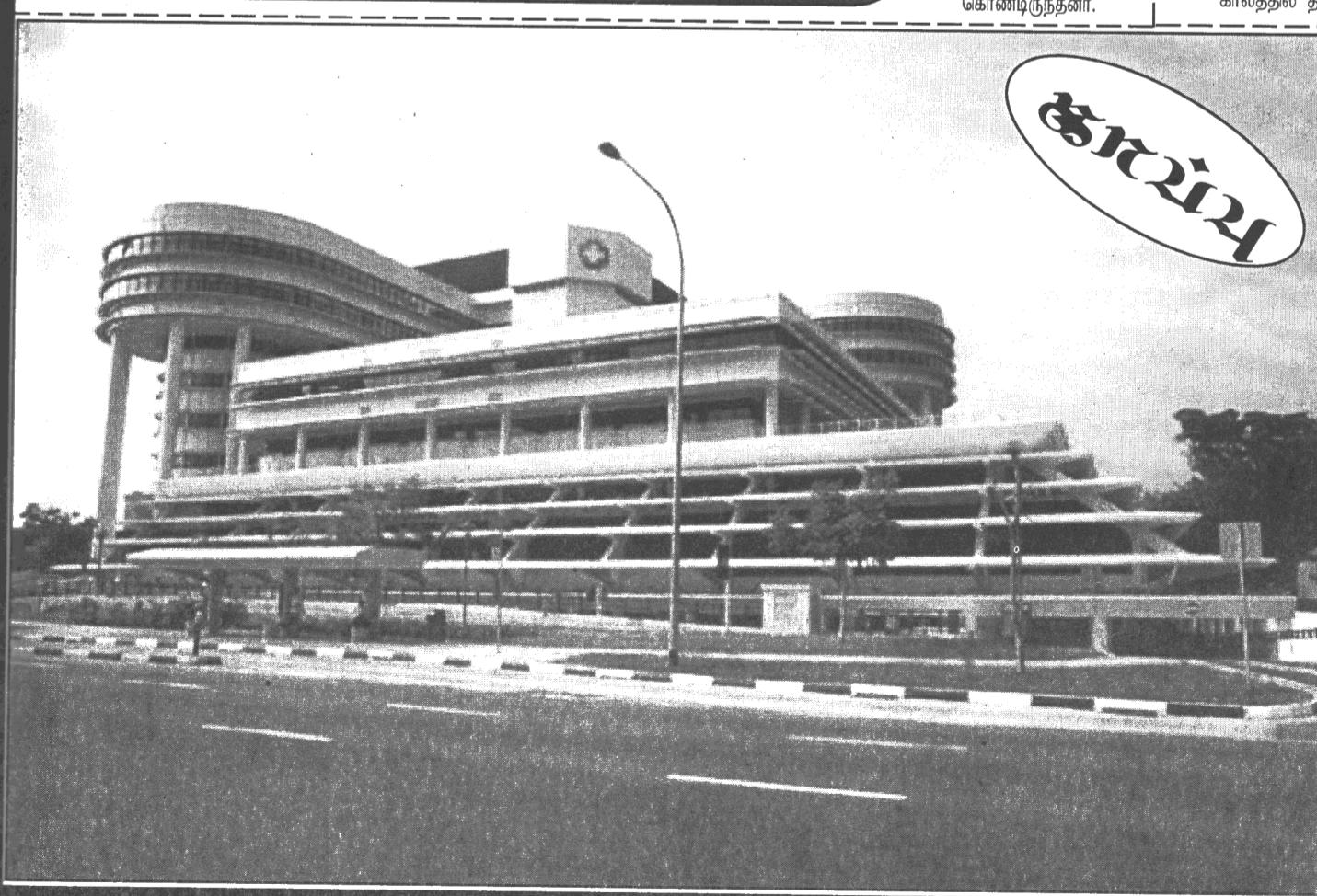
நியூசிலாந்துக்காரர்கள் நெதர்லாந்தின் கிழக்குப் பகுதியிலுள்ள மார்க்கெல்லோ என்ற குக்கிராமத்தில் குத்தித்துச் சீர்த்து இச் சாதனை புரியப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு கீலோ மீற்றர்கள் உயர்த்திலிருந்து இருபது பேர் ஓரே நேரத்தில் பரகுட் மூலம் பாய்ந்தார்கள். பிரிட்டிஷ்காரர்கள் 16 பேர் பாய்ந்து நிகழ்த்திய சாதனை இதன் மூலம் முறியிடக்கப்பட்டது.

சிங்கப்பூரில் மகப்பேற்று மற்றும் பென் நோய் சிங்கசை முறைகள் மிக நீண்டகாலமாகவே இடம்பெற்று வருகின்றன. இதனால் அங்கு பெண்களின் ஆயிட்கலம் அதிகரிப்பதோடு பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் மரணங்கள், பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் மரணங்களின் விகிதம் கணிசமாகக் குறைந்துள்ளது. 'பிடொன்ஸ்' என்றழகுக்கப்படும் பயிற்சி பெறாத பாரம்பரிய மருத்துவிசிக்கேன பழைய காலங்களில் மகப்பேற்றைக் கவனித்து வந்தனர். 19ஆம் நூற்றாண்டிலும் இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆஸ்ப வருடங்களிலும் வீடுகளிலேயே பிரசவங்கள் பார்க்கப்பட்டு வந்தன. 1960கள் வரை பொதுவான மருத்துவார்களே மகப்பேற்றைக் கவனித்து வந்தனர். 1920 களிலேயே மகப்பேற்று மருத்துவிசிக்கள் தொடர்பான ஆரோக்கியமான நடைமுறை அங்கு அமுலுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. 1940களிலிருந்து 1960கள் வரை மகப்பேற்று மற்றும் பென் நோய் மருத்துவப் படிப்பு, மருத்துவப் பின் பட்டப்பட்பு ஆசியவை சிங்கப்பூருக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இன்று சிங்கப்பூரில் 230 பென் நோய் மற்றும் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்களும், 40 பயிற்சி மருத்துவர்களும் உள்ளனர். பெண்களின் ஆயுத்காலம் இதனால் கணிசமான அளவுக்கு அதிகரித்துள்ளது.

இடைவிடா விமானப் பயணம்



குரைபு



சிசேரியன் தேவைப்படுவது எப்போது?

இயல்பான பிரசவத்தில் கர்ப்பப்பை வாய் திறந்து குழந்தை வெளியேவருகிறது. அதில் சிக்கல் இருந்தால் சிசேரியன் கைகொடுக்கும். கர்ப்பினியின் அடிவயிற்றைக் கீறி, கர்ப்பப்பையைக் கிழித்து, உள்ளேயிருக்கும் குழந்தையை வெளியே எடுப்பதுதான் சிசேரியன் முறை. தாய், சேய் இருவரின் உயிரையும் காப்பாற்றுவதே இம்முறையின் அடிப்படை நோக்கம்.

தாயாகிற பெண்ணின் கூபக எழுப்புக்கட்டு குறுகி இருந்தால் குழந்தை, வரும் பாதையும் குறுகிவிடும்.

அதனால் இயல்பான வழியில் குழந்தை வெளிவருவது சாத்தியம் இல்லாத போகும். அந்நிலையில் சிசேரியன்தான் தீவாக அமையும்.

குழந்தையின் தலை பெரிதாகவும், தாயின் கூபக எலும்பு குறுகியும் இருந்தால் அப்போதும் சிசேரியன் சிபாரிசு செய்யப்படும். குட்டையான பெண்கள் தாம் பெரும்பாலும் இப்பிரச்சினைக்கு உள்ளாவது.

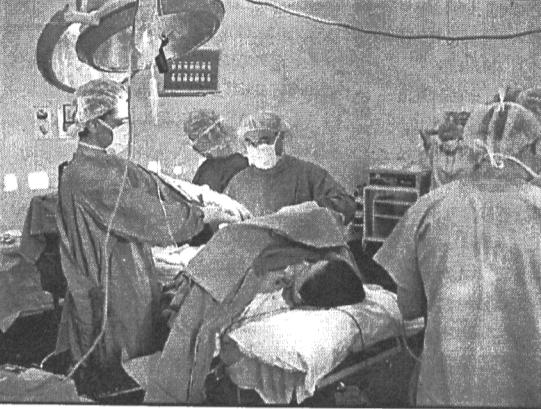
கர்ப்பப்பையின் அடிப்பாகத்தில் நஞ்ச இருந்தால் இயற்கைப் பிரசவத்தின் போது உதிர்ப்போக்கு அளவை மீறி தாய், சேய் இருவரின் உயிருக்குமே அப்பதை உண்டாக்கலாம். அதனால் பிரச்சினைக்குத் தீவாக சிசேரியன்தான் நாடவேண்டி இருக்கும்.

பொதுவாக, பிரசவத்தின் போது குழந்தையின் தலைதான் முதலில் வெளியே வரும். சில அசாதாரண நிலைகளில்

குழந்தையின் கால் முதலில் வெளிவரத் துவங்கும். அப்போதும் பிரசவத்தை நல்லவிதமாக செய்து வைக்கவே மருத்துவர்கள் முயல்வார்கள். குழந்தையின் எடை அதிகமாக இருந்தாலோ, உடல் கனமாக இருந்தாலோ, குழந்தைப் பிறப்புப் பாதையில் ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டாலோ கூப்பிரசவம் சாத்தியப்படாது. சிசேரியன் அவசியமாகிவிடும்.

பிரசவத்தின்போது குழந்தைக்கு எந்தவிதத்திலாவது முச்சுத் தினறால் ஏற்படுமானால் உடனடியாகக் குழந்தையை வெளியே எடுக்க சிசேரியன்தான் வழியாக அமையும்.

சுகப்பிரசவம்



சிக்கலாகிவிடுவதற்கு கர்ப்பப்பையில் குழந்தை குறுக்காக இருத்தல், சாய்ந்து இருத்தல், நச்சக்கொடி முதலில் வருதல், கை முதலில் வருதல் போன்றவை காரணங்களாக அமைந்து விடுகின்றன.

அடிக்கடி கருச்சிதைவான பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் ஆவது கடினம். சிலருக்கு வயிற்றிலேயே குழந்தைகள் இறந்து பிறந்திருக்கும். அத்தகையவர்களுக்கு முன்னதாகவே நாள் குறித்து சிசேரியன் செய்கிறார்கள்.

தாய்க்கு இருத்த அழுத்தம் அதிகமாகி, உடம்பு முழுதும்

வீங்கி இருந்தால் பிரசவத்தில் தாய்க்கு வலிப்பும், மயக்கமும் வரக்கூடும். அதனால் தாய், சேய் இருவர் உயிருக்கும் ஆபத்து நேரலாம். இதனைத் தடுக்க சிசேரியன் உதவும்.

கர்ப்பப்பை வாயில் புற்று நோய், அல்லது கர்ப்பப்பை அருகில் கட்டி இருந்தால் சிசேரியன்தான் உகந்தது.

நீரிழிவு, இருதயநோய்

உள்ள கர்ப்பினிகளுக்குச் சிசேரியனையே மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்வார்கள்.

ஒருமுறை சிசேரியன் செய்துகொண்ட பெண், அடுத்த முறை சிசேரியன் மூலம்தான் குழந்தை பெறவேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் நீடித்த நோய் உபாதை உள்ளவர்களுக்கு இரண்டாவது முறையும் சிசேரியன் செய்யும்படி இருக்கும்.

இல்லாதேஷ்னாம் மருத்துவர்கள் யாருக்கு சிசேரியன் தேவை என்பதை முன்கூட்டியே ஸ்கேன் மூலம்

கண்டறிந்து சொல்லிவிடுகிறார்கள்.

சிசேரியன் செய்து கொண்ட தாய் குறைந்தது ஒன்றரை மாதம் ஓய்வில் இருக்க வேண்டும்.

அதன் பிறகு வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் வழக்கமாகச் செய்கிற வேலைகளைத் தொடரலாம்.

சிசேரியனுக்குப் பிறகு முன்று ஆண்டுகள் கருவுறாமல் இருப்பது நல்லது.

ஒரு தாய்க்கு முன்று முறைக்கு மேல் சிசேரியன் செய்வதில்லை.

வீரம் ஒரு அதிர்ஷ்டசாலி

முரசு வாசகர்களுக்கான பரிசுப் போட்டி

கேள்வி இல்லை! பதில் இல்லை! செருகுட் எகான்-வாவு அவசியமில்லை! வயது, ஶரஸ் வேறுபாடுகள் வாக்கர் பங்கு பெறலாம்!

முரசு வாசகர்களுக்கான பரிசுப் போட்டி

பெயர் :	38
முகவும் :	
த.அ.ஆ.எ.இ.:	
ஷகியாப்பம் :	
உண்மை - நேர்மை - வெளிப்படைத்தன்மை	
சுப்பனை அனுப்ப வேண்டிய கடைசீத் தீகதி:	
12.09.2006	

பரிசுப் போட்டி லீ - 36
பரிசு பெறும்
அதிர்ஷ்டசாலி

வூ. மொறில் ரெலா
32A, நீர்பாசவிடுதி, வீகாரை வீதி, திருக்கோணமலை.
அதிர்ஷ்டசாலி உடனடியாக எழுநுடன் தொடருப் கிகாள்ளவும்.

செப். 07 - 13, 2006

நாமலாங்கிரம்
தினமுரசு



சமைப்போம் சுதைவைப்போம்

தொகுத்துத் தருவது - ரோபா - ஆப்பிள் ஜஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள் :-

செய்முறை :-

மேலே சொல்லப்பட்ட ஆயின் பழத்தை யும், சினியையும், பால் படவுரையும், மில்க் கிரைமயும், பாலையும் ஓன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்து - முட்டையை அடிப்பது போல் அதித்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்தடின் கிராமத் தாளையும், முந்திரிப் பாருப்பையும் கூடச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒன்றில் ஒன்று நன்றாக இவை கலந்துவடன். இதனை ஜஸ் ஆக்கிரீம் ட்ரேக்காலில் ஊற்றி, அதனை அப்படியே பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும். இரண்டு மனிநேரம் கூத்து, இதனை வெளியில் எடுத்து விடவும். மிகவும் குவையாக இருக்கும்.

குறும்பு செய்யும் குழந்தையை அடக்குவது எப்படி?

உங்கள் குழந்தை அளவுக்கு அதிகமாக சேட்டை பண்ணுகிறதா? சொன்ன பேச்சை

அவ்வெப்போது பச்சையாக உண்ணக் கொடுங்கள்.

தினசரி கைகளை நீட்டுவது, கால்களை விரிப்பது, யோகாசனங்கள் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை உடன் இருந்து சொல்லிக் கொடுங்கள்.

சாமி கும்பிடுகிற வாக்கில் சுமார் 15 நிமிடங்கள். அமைதியாக...ஒரே இடத்தில் அமரச் செய்து...தியானம் செய்ய வைக்க முயலுங்கள்.

* ஒவ்வொரு நல்ல பழக்கமாக, நிதானமாகக் கற்றுக்கொடுங்கள். அவசரப்பட வேண்டாம்.

கூட உறவினர்கள், நண்பர்கள் மூலம்

உங்கள் குழந்தையைக் கண்டிக்கச் சொல்லவுங்கள். கட்டுப்படுவான். மொத்தத்தில் மனீதியாக மெது, மெதுவாக அவனைத் திருத்தப்பாருங்கள்! அதுவே அவன் திருந்துவதற்குரிய சரியான வழியாகும்.

15

