



210ந்

ஐயாத்துரை பொன்னாச்சி

அவர்களின் சிவயதம்பேறு குறித்த

31^{ஆம்} நாள் நினைவு மலர்

24.01.2022



சாவகச்சேரியைப் பிறப்பிடமாகவும், கிளிநொச்சி, வள்ளேரிக்குளம்,
உதயநகர் மேற்கை, வதிவிடங்களாகக் கொண்ட

2022

ஐயாத்துரை பொன்னாச்சி

அவர்களின் சிவபதப்பேறு
குறித்த 31^{ஆம்} நாள்

“நனைவுமலர்”

24.01.2022



சமர்ப்பணம்

மனிதருள் மாணிக்கமாய்
புகழ்மிக்க பெருந்தகையாய்
பண்பு நிறைந்த பேரொளியாய்
அன்புடன் எம்மைப் பேணிப் பாதுகாத்து
மக்களுக்கு ஒளிவிளக்காய்த் திகழ்ந்து
எம்மை நல்வழி நடத்தி
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
அன்பு வழி காட்டி, ஆதரவு தந்து
இன்பமுடன் வாழ வைத்து
இன்று வானுறை தெய்வமாகிவிட்ட
எமதன்புத் தாயாரின் திருப்பாதங்களுக்குச்
சமர்ப்பணம்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!



இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

உ
சிவமயம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

மனம்
மகிழ

மனம்
நெகிழ

23

25

10

12

1933

2021



அஞ்சல்

ஐயாத்துரை பொன்னாச்சி

அவர்களின்

“திகி வெண்பா”

ஆண்டது பிலை மார்கழ்த்திங்கள் பத்தாம் நாளில்
புண்டது அபரப்ச ஸப்தம் த்தியல் - ஈண்டு
இணை பீர்யா பொன்னாச்சியும் இவ்வுலகை
நீத்து இறைவனம சேர்ந்த நாளென்றே



விநாயகர் துத்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

உண்ணாமுலை யுமையாளொடும்
உடனாகிய வொருவன்
பெண்ணாகிய பெருமான்மலை
திருமாமணி திகழ
மண்ணாரந்தன வருவித்திரள்
மழகைம்முழ வதிரும்
அண்ணாமலை தொழுவார்வினை
வழுவாவண்ண மறுமே.



திருவாசகம்

கடையவனேனைக் கருணையினால்
கலந்து ஆண்டுகொண்ட
விடையவனே விட்டிருதி கண்டாய்
விறல் வேங்கையின் தோல்
உடையவனே மன்னும் உத்தரகோச
மங்கைக்கு அரசே
சடையவனே தளர்ந்தேன் எம்பிரான்
என்னைத் தாங்கிக்கொள்ளே

திருவிசைப்பா

இடர் கெடுத்து என்னை ஆண்டுகொண்டு என்னுள்
இருப்பிழம்பு அறளறிந்து எழுந்த
சுடர் மணி விளக்கின் உள்ளொளி விளங்கும் தூயநற்
சோதியுள் சோதீ !
அடல்விடைப் பாகா ! அம்பலக் கூத்தா ! அயனொடு
மாலறி யாமைப்
படரொளிப் பரப்பிப் பரந்துநின் றாயைத்
தொண்டனைன் பணியுமா பணியே.

திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாளற வீசிய சண்டிக்(கு)
இவ் அண்டத்தொடும் உடனே
பூதலத் தோரும் வணங்கப்பொற்
கோயிலும் போனகமும் அருளிச்
சோதி மணிமுடித் தாமமும்
நாமமும் தொண்டர்க்கு நாயகமும்
பாதகத் துக்குப் பரிசுவைத்
தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பராணம்

ஐந்துபே ரறிவுங் கண்களே கொள்ள
அளப்பருங் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தையே யாகக் குணமொரு மூன்றும்
திருந்துசாத் துவிகமே யாக
இந்துவாழ் சடையான் ஆடமா னந்த
வெல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்தபே ரின்ப வெள்ளத்துள் திகைத்து
மாறிலா மகிழ்ச்சியின் மலர்ந்தார்

திருப்புகழ்

வரதா மணிநீ யெனவோரில்
வருகா தெதுதா னதில்வாரா
திரதா திகளால் நவலோக
மிடவே கரியா மிதிலேது
சரதா மறையோ தயன்மாலும்
சகலா கமநூ லறியாத
பரதே வதையாள் தருசேயே
பழனா புரிவாழ் பெருமாளே

வாழ்த்து

துய்யதோர் மறைகளாலும் துதித்திடற்கு அரிய செவ்வேள்
செய்ய பேரடிகள் வாழ்க! சேவலும் மயிலும் வாழ்க!
வெய்ய சூர் மார்பு கீண்ட வேல் படை வாழ்க! அன்னான்
பொய்யில் சீர் அடியார் வாழ்க! வாழ்க இப்புவனம் எல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



அமரர்

ஜயாத்துரை பொன்னாச்சி

அவர்களின்
வாழ்க்கைச் சுவடுகள்

நிலவளமும் நீர்வளமும் நிரம்பப்பெற்ற கவினுறை நிலமாக அமைவது தென்மராட்சிப்பிரதேசம். மா, பலா, தென்னஞ்சோலைகள் அதன் செல்வச் செழிப்பிற்கு ஆதாரமாக அமைகின்றன.

இப்பிரதேசத்தின் சாவகச்சேரி எனும் பதியில் அமரர்கள் மயில்வாகனம், சிவக்கொழுந்து தம்பதியினருக்கு 23.10.1933 ஆம் திகதியன்று கடைசிப் பிள்ளையாக மண்ணுலகில் அமரர் பொன்னாச்சி அவதரித்தார். கடைக்குட்டியாக இருந்தமையால் இவர் “செல்லம்” என்று எல்லோராலும் அன்பாக அழைக்கப்பட்டார். இவரின் உடன்பிறப்புக்களாக செல்லத்துரை, பொன்னுத்துரை, சுப்பிரமணியம், இராசையா, பொன்னம்மா ஆகியோர் அமைந்தனர். இவர் இளம் வயதில் பூநகரிப் பகுதியில் குடும்பத்தவருடன் இணைந்து வாழ்ந்து வரும் நிலையில், ஆரம்பக் கல்வியைத் தம்பிராய் அ.த.க பாடசாலையில் கற்றதுடன் அரசால் அப்போது நடத்தப்பட்ட புலமைப்பரிசில் பரீட்சையிலும் சித்தியடைந்தார். இதில் சித்தியடைந்த காரணத்தால் தொடர்ந்து கல்வியைப் பிறமாவட்டம் சென்றே கற்க வேண்டிய குழல் உருவானது. தன்செல்லப் பிள்ளையைப் பிரிந்து வாழ விரும்பாத தாயார் இவரைத் தொடர்ந்து கற்க விடாது இடைநிறுத்திவிட்டார். இதே காலப் பகுதியில் இவர் சிறுமியாக இருந்தபோதே நோய்வாய்ப்பட்டுத் தாயாரும் இறந்துவிட மூத்த சகோதரர்களும் திருமணம் முடித்து விட கல்வியும் இல்லாமல் பெற்றோர் அரவணைப்பும் இல்லாமல் இளைய சகோதரனாகிய இராசையாவுடன் வசித்து வந்தார். சமையலில் எவ்வித அடிப்படை அறிவையும் பெற்றிருக்காத

இவர் தன் இளைய அண்ணனுடன் தன்னால் முடிந்த சமையலைச் செய்து வாழ்ந்து வந்தார். இவ்வேளையில் தான் பெற்ற சுவாரசியமான அனுபவங்கள் பலதைப் பின்நாளில் தன் பிள்ளைகள் உறவுகளுடன் பகிர்ந்து மகிழ்ந்திருக்கிறார். இவரின் மணப்பருவ காலம் வந்ததும் தம்பிராயைச் சேர்ந்த கணபதிப்பிள்ளை - செல்லமுத்து தம்பதியினரின் சிரேஷ்ட புத்திரனாகிய சுப்பிரமணியம் (மறுபெயர் ஐயாத்துரை) என்பவரைச் சகோதரர்களின் ஏற்பாட்டில் கரம் பிடித்தார்.

கரம்பிடித்த காலப்பகுதியில் 1954களில் வன்னேரிக்குளக் குடியேற்றத்திட்டத்தில் காணி ஒன்றைப் பெற்றுக் கொண்டதுடன் அங்குவந்து குடியேறி வாழ்ந்தும் வந்தனர். இவர்கள் இல்லறவாழ்வின் பயனாக கமலேஸ்வரி, மனோன்மணி சண்முகராசா, இராஜேஸ்வரி, குகானந்தராசா, முருகானந்தராசா, சிவானந்தராசா ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தனர். தான் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியெய்தியும் தொடர்ந்து கற்க முடியாமல் போன தவிப்பின் காரணமாகத் தனது பிள்ளைகளைக் கல்வியில் மேம்படவைக்க வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் பொருளாதார இடையூறுகளுக்கு மத்தியிலும் அவர்களைக் கற்கவைத்தார். பணம் பொருளைப் பங்கு போட்டுக்கொண்டாலும் கல்வியை அவ்வாறு பங்கு போட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியாது என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருந்தமையால், எல்லாப் பிள்ளைகளையும் இயன்ற அளவு கற்கவைக்க வேண்டும் என்ற முனைப்புடன் செயற்பட்டார். வளர்ந்த பிள்ளைகளை வேலைகளுக்கு விட்டுப் பணத்தைச் சம்பாதித்து குடும்பத்தில் எதிர்கொண்ட வறுமையைப் போக்கிக் கொள்ளலாமே எனச் சிலர் கூறிய இலவச ஆலோசனையையும் ஏற்றுக் கொள்ளாத அவர் பிள்ளைகளைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்ற தெளிவைக் கொண்டவராகச் செயற்பட்டார். க.பொ.த (சா/த) ம் வரையிலான கல்வியையே வன்னேரிக்குளத்தில் பெறக்கூடியதாகவும் மேலே கற்பதாயின் நகரப்பகுதியை நாடவேண்டிய சூழ்நிலையுமே அப்போது காணப்பட்டது. இத்தகைய நிலையிலும், சாவகச்சேரி

இந்துக்கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரி, முத்துத்தம்பி ம.வி, புதுக்குடியிருப்பு ம.வி ஆகிய பாடசாலைகளில் தனது பிள்ளைகளை அப்போது கற்கவைத்ததுடன் “கல்விக்காக எதையும் இழக்கலாம், எதற்காகவும் கல்வியை இழக்கக் கூடாது” என்பதற்கு இணங்க பிள்ளைகளின் கல்விக்கான செலவினத்தை ஈடு செய்ய ஒரு கட்டத்தில் பூநகரியில் இருந்த நெற்காணி ஒன்றையும் விற்பனை செய்தார். இவ்வாறு செயற்பட்டதன் பயனாகப் பல்கலைக்கழகப் பட்டத்தையும் பெற்றுக் கொள்ள வைத்ததுடன் பட்டமளிப்பு விழாவில் கலந்து பெருமையும் பெற்றார். கல்வி விடயத்தில் இவர் இவ்வாறு செயற்பட்டமையால் வன்னேரிக்குளத்தில் கல்வியையும், அரச தொழில் வாய்ப்பையும் பெற்றுக் கொண்ட முதற்குடும்பங்களில் ஒன்று எனத் தனது குடும்பத்தை ஏனையோர் கணிப்பிட வைத்தார்.

“சுகமும் துக்கமும் சூழலும் சக்கரம்” என்ற வாக்கிற்கு இணங்க இவரது வாழ்வில் பெருந்துன்பமாக கணவனுக்கு ஏற்பட்ட வயிற்றுவலி நோய் அமைந்துவிட்டது. 1962இல் ஆரம்பித்த நோயானது அவரைத் துன்பத்தில் மூழ்கடித்ததுடன் இது 18 வருடங்களுக்கு மேல் நீடித்து வாழ்வின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமித்தும் கொண்டது. இதனால் பிரதானமான ஆணின் உதவியான கணவனின் உதவிகளின்றி அவஸ்தைப்பட்டதுடன் தனது உடலை வருத்திச் சம்பாதித்த சிறு சிறு வருமானத்தையும் அவ்வப்போது தனது கணவனின் நோய்க்கான பரிகார நடவடிக்கைகளுக்காகவும் செலவிட வேண்டிய தூர்ப்பாக்கிய நிலை இவருக்குப் பெருந்துன்பமாக அமைந்திருந்தது. இவ்வாறு நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த கணவன் 05.01.1979இல் இறந்தது இவரது வாழ்வில் ஏற்பட்ட பேரிழப்பாக இருந்து விட்டது

தான் பெற்றெடுத்த பிள்ளைச் செல்வங்கள் வாழ்வாங்கு வாழ்வுற உற்ற வாழ்க்கைத் துணைகளாக கமலேஸ்வரிக்கு புங்குநீவு குறிகட்டுவானில் வசித்துவந்த கதிர்காமன் என்பவரை மணம் முடித்துவைத்து அவர்களின் பிள்ளைச் செல்வங்களாக காயத்திரி (அமரர்), நர்மதா, றமணகுமார், டக்ஷாயினி ஆகியோரைக் கண்டு களித்தார். அடுத்த மகள் மனோம்ணிக்கு

கொழும்பில் வசித்த வைத்திலிங்கம் என்பவரையும், மூத்தமகன் சண்முகராசாவிிற்கு புங்குடுதீவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட பாலாம்பிகையையும் மணம் முடித்து வைத்தார். இராஜேஸ்வரிக்கு வேலணையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட நவரத்திராசாவை மணம் முடித்து வைத்து இவர்களின் இல் வாழ்க்கைப் பயனாக பிரணவி எனும் அருமைப் பிள்ளைச் செல்வத்தைக் கண்டு கொண்டார்.

சுகானந்தராசாவிிற்கு கச்சாய் கொடிகாமத்தைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட கமலாதேவியை மணம் முடித்து வைத்ததன் பயனாக சாம்பவி, பிரியங்கா எனும் பிள்ளைச் செல்வங்களும் உதித்தனர். முருகானந்தராசாவிிற்கு வவுனியாவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட செல்வமலரை மணம் முடித்து வைத்து சுகிதா, பிரகாஸ், மிதுஷா எனும் புத்திரச் செல்வங்களையும் கண்டு அகமகிழ்ந்தார். இளைய மகன் சிவானந்தராசாவிிற்கு முள்ளியவளையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சுகந்தினியையும் மணம் முடித்து வைத்து பிறந்த போகம் பல கூடிட இன்புற்று இருந்தார். மேலும் பேரப்பிள்ளைகளான காயத்திரி (அமரர்), ரதீஸ் (சுதன்) என்பவரைக் கைப்பிடித்து அபினாஸ் எனும் மழலையையும் சாம்பவி சனுசனைக் கரம்பற்றி பவீஷ்ணா, அக்ஷயன் எனும் குழந்தைகளையும், பூட்டப்பிள்ளைகளாகப் பெற்று உவகை கொண்டார். மேலும் பிரணவி அண்மையில் தியோநந்தனைக் கரம்பிடித்து இனிதே வாழ்வது கண்டு மகிழ்வுற்றார்.

சைவசமயத்தின் பால் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து வன்னேரிப் பதியில் உறைந்திருக்கும் பிள்ளையார், முருகன், அம்மன், ஐயனார் ஆலயங்களுக்குச் சென்று பூசைகள் அர்ச்சனைகள் செய்து வழிபடுவதுடன் பூநகரியில் உள்ள ஆலயங்களுக்கும் அவ்வப்போது சென்று வழிபடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தார். பிள்ளையார் கதை, கந்தபுராணம், திருவாதவூரடிகள் புராணம் போன்ற புராணங்களை ஆலயங்களிலும், வீட்டிலும் பக்திப் பரவசமாகப் பாடி இறைவழிபாட்டை மேற்கொள்வதைத் தனது பிரதான பணியாகப் பின்பற்றினார். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுக்காக அர்ச்சனைகள், பூசைகள், நேர்த்திக் கடன்களைச் செய்வதில்

ஈடுபட்டு வந்தார். இந்தியாவிற்கு சென்று திருத்தலயாத்திரையை மேற்கொள்வதில் மிகுந்த ஆவலைக் கொண்டிருந்த இவர் இளையமகன் நாட்டின் சூழ்நிலையால் இந்தியாவில் புலம்பெயர்ந்து வாழ்ந்த காலத்தில் - 1998இல் இந்தியா சென்று புனித தலங்களான திருப்பதி, திருக்காளத்தி, மாங்காடு, வடபழனி முருகன், சிதம்பரம், சீர்காழி, வண்ணை வைத்தீஸ்வரன், தஞ்சாவூர், திருச்சி, ஸீரங்கம், திருவானைக்கா, ராமேஸ்வரம், திருவண்ணாமலை, திருவாரூர், திருத்தணி, மதுரை மீனாட்சி, சமயபுரம் ஆகிய தலங்களைத் தரிசித்து மிகுந்த மன நிறைவைக் கண்டார். அத்தோடு “தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” எனும் வாக்கிற்கமைய அத்தகைய தலங்களின் வரலாறுகளையும், சிறப்புக்களையும் ஏனையவர்களுக்கும் பகிர்ந்து மகிழ்வும் அடைந்தார்.

“பிறப்பவர் யாவரும் இறப்பது உறுதி” என்ற பாரதியின் பாடலுக்கு அமைய இறப்பு என்பது அமரரை மட்டும் விட்டு வைக்கவில்லை. அதற்கான காலம் நெருங்க நெருங்க நோயும் மூப்பும் மெல்ல மெல்ல அவரை நலிவடையச் செய்து வந்தது. இறுதி நேரத்தில் மூத்த மகள் வீடான குறிகட்டுவானிலும், இரண்டாவது மகள் வசித்து வந்த வவுனியா சிவபுரம் வீட்டிலும், இளைய ஆண்மகனான முருகானந்தராசாவின் ஆச்சிபுரம் வீட்டிலும் ஒரு வருடம் மட்டில் அன்பாகப் பராமரிக்கப்பட்டார். அவரது இறுதிக் காலத்தில் அவர் விரும்பியது போல இளைய மகனது உதயநகர் மேற்கு வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்கப்பட்டதுடன் 25.12.2021 சனிக்கிழமை ஸ்ப்தமி திதியில் இரவு 9.15 அளவில் இறைவனடி சேர்ந்தார். தாங்கள் காட்டிச் சென்ற சத்திய வழியில் நின்று எம் வாழ்வைத் தொடர்வோம் என உறுதி கூறிக் தங்களின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்

இனைய மகன் சிவாணந்திராசாவின் திருமணத்தின்போது - 2016



பேர்த்தி ககிர்தாவின் 21^{ஆம்} பிறந்தநாளின்போது - 2013



பேர்த்தி பிரணவியின் 21^{ஆம்} பிறந்தநாளின்போது - 2012



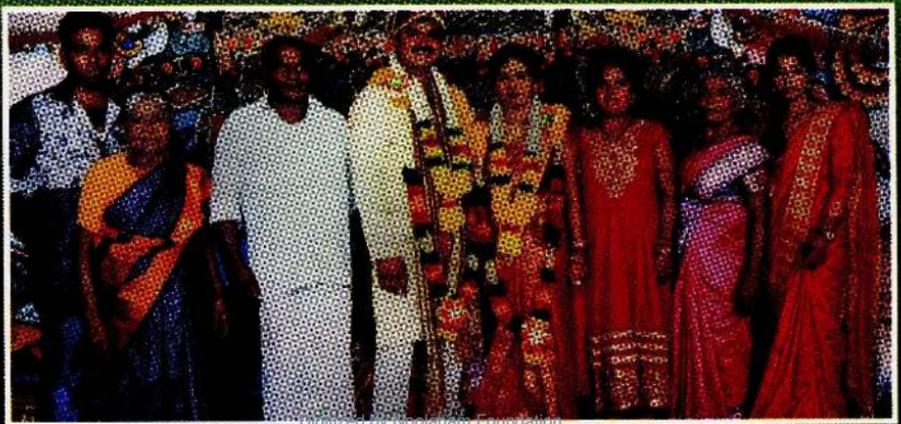
பேர்க்கதி சாம்பலிபிவி 2^{வது} பிறந்தநாளின்போது - 2012



பூட்டம்பிள்ளை பவீஸ்ணாவின் 1^{வது} பிறந்தநாளின்போது - 2018



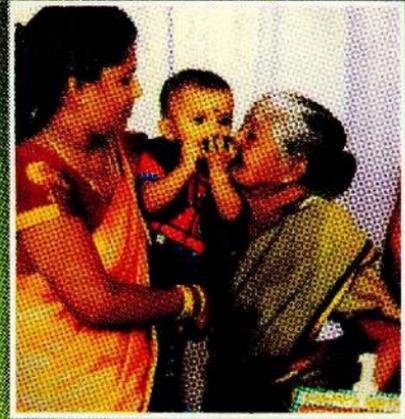
பேர்க்கதி சாம்பலிபிவி திருமணத்தின்போது - 2016



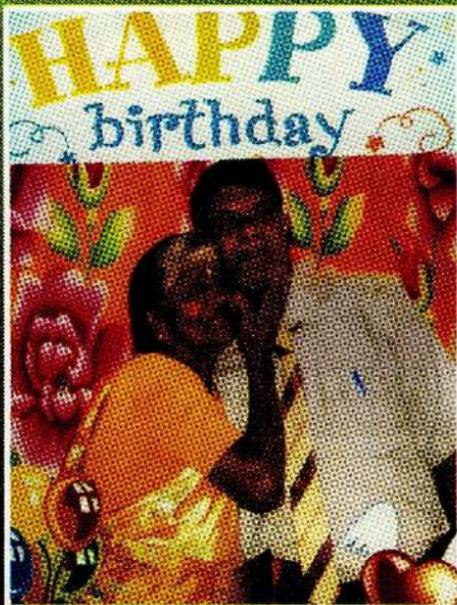
பூப்பிச்சினை அபிஷாஷினி 2^{வது}
பிறந்தநாளின்போது - 2011



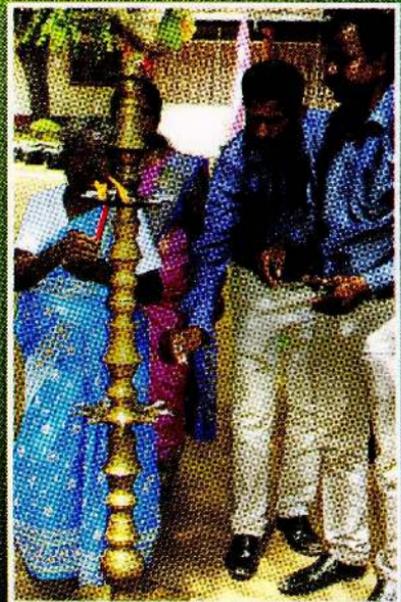
பூப்பிச்சினை அக்சயினி 1^{வது}
பிறந்தநாளின்போது - 2020



ஆமரர் முருகானந்தராசானி 52^{வது}
பிறந்தநாளின்போது - 2015



2020 - கிளிநொச்சி வலயக்கல்வி
பணிமனையில் மகனது மணிவிழாவில்



வீதி விதிகளும், அறிவுத்தல்களும்

வீதிப் பாவனையாளரது பாதுகாப்பை மேம்படுத்தும் நோக்கில் அவர் அனைவராலும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய ஒரு தொகுதி நடைமுறைகளாக இவைகள் இருக்கின்றன. இவை ஆபத்தை அறிவிப்பவையாகவும், கட்டுப்படுத்துபவையாகவும், தகவல் அளிப்பவையாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சாரதிகள்

வீதிவிதிகள் மற்றும் அறிவுத்தல்களுக்கு மதிப்பளித்து ஏனையவர்களுக்கு இடையூறு இன்றி கவனத்துடன் வாகனங்களைச் செலுத்துபவர் சிறந்த சாரதியாவார். சாரதியொருவர் வாகனத்தைச் செலுத்துவதற்கு உடல் உள ரீதியில் தகுதியுடையவராக இருக்க வேண்டும். போதைப்பொருள் உட்கொண்ட நிலையிலோ, களைப்படைந்த நிலையிலோ, தூக்க மயக்கத்திலோ வாகனம் செலுத்துதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். தகுதியான சாரதி அனுமதிப்பத்திரத்தோடு வாகனத்தின் தகுதியான வரி அனுமதிப்பத்திரம், மற்றும் காப்புறுதிப் பத்திரத்தையும் வாகனம் செலுத்தும்போது வைத்திருத்தல் வேண்டும். வாகனங்களைச் செலுத்தும்போது சாரதிகள் தொலைபேசியில் உரையாடுதல் போன்ற கவனத்தைக் குழப்பும் காரியங்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

வாகனத்தின் பிறேக், ஸ்ரேறிங், கோன் ,லைற், சிக்னல்ஸ், வைபர், டயர், என்பன நல்ல நிலையில் உள்ளனவா என சாரதி சோதிக்க வேண்டும். தகுதியற்ற வாகனங்களைச் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

சாரதியின் இருக்கையையும், பின்னால் பார்க்கும் கண்ணாடியையும் ஏற்ற முறையில் சரி செய்து கொள்வது வசதியாக இருக்கும். பயணத்தைத் தொடங்க முன் கண்ணாடியில் பின்னால் பார்த்து ஏனையோர்க்கும் இடையூறு இன்றி பொருத்தமான சைகை காட்டிச் செலுத்த வேண்டும்.

எதிரில் தென்படும் மனிதர்கள், வாகனங்கள், விலங்குகளின் செயற்பாடுகளைப் பற்றி ஊகித்து அறியும் ஆற்றல் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு பக்கத்திலுள்ள கன்று அச்சமடைந்தால் மறு பக்கத்திலுள்ள தாயிடம் திடீரென ஓடலாம்.

கவனமாகச் செலுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

பாதசாரிகள் வீதியைக் கடக்கும் இடம், துவிச்சக்கர வண்டிகள் பாதையைக் கடக்கும் இடம், பாதுகாப்பற்ற புகையிரதக்கடவைகள், சந்திகள், பாடசாலைகள், மற்றும் வைத்தியசாலைகளுக்கு அண்மையாக வாகன நெரிசலுள்ள இடங்கள், மக்கள் நடமாடும் சந்தை போன்ற இடங்கள், வீதி திருத்தும் வேலைகள் இடம்பெறும் இடங்கள், விலங்குகள் நடமாடும் இடங்கள், மழை பொழியும் நேரம், மூடு பனியுள்ள வேளைகள், சாலை வளைவுகள், மலைச்சரிவுகள், தார்வீதியில் மணல், மற்றும் எண்ணெய் சிந்தல்கள் உள்ள இடங்கள் வெள்ளைப் பிரம்புக்காரர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிரே காணப்பட்டால் இத்தகைய இடங்களில் கவனமாகச் செலுத்துவதன் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைக்கலாம். இவற்றுள் பல எச்சரிக்கைச் சைகைகளால் முன்னமே சாரதிகளுக்கு அறிவிக்கப்பட்டிக்கும். சுற்றுவட்டங்களில் வெள்ளை நிறத்தால் குறுக்காக வரையப்பட்ட ஒற்றை முறிக்கோட்டில் வாகனத்தை நிறுத்தி வலது பக்கத்தால் வரும் வாகனங்களுக்கு வழிவிட வேண்டும்.

வாகனத்தை நிறுத்தக் கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்

கட்டுப்பாட்டுச் சைகைகளால் காட்டப்பட்ட இடங்கள், பாதசாரிகள், மற்றும் துவிச்சக்கரவண்டிகள் கடக்கும் இடங்கள், புகைவண்டிக் கடவைகள், சந்திகள், சாலை வளைவுகள், பஸ் தரிப்பிடங்கள், ஒடுங்கிய பாதைகள், பாலங்கள் உள்ள இடங்கள் வீதியின் மத்தியில் வெள்ளை நிறத்தால் வரையப்பட்ட தனி நெடுங்கோட்டுப் பிரதேசத்திலோ, சோடி நெடுங்கோட்டுப் பிரதேசத்திலோ வீதியோரம் வரையப்பட்ட மஞ்சள் நிறக்கோட்டுப் பிரதேசத்திலோ நடைபாதைகளிலோ, தீயணைப்புப் படையினரது அலுவலகத்திற்கு அருகிலோ, வீடுகள், அலுவலகங்களது கேற்றுக்குக் குறுக்காகவோ, சன நெரிசல், மற்றும் வாகன நெரிசலுள்ள இடங்கள், அதிவேக ஓடுபாதைகள் ஆகிய இடங்களில் வாகனங்களை நிறுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வாகனங்களைக் கடந்து செல்லல்

மெதுவாகச் செல்லும் உழவு இயந்திரம் போன்றவற்றை விரைந்து செல்லும் மோட்டார் வண்டியொன்று கடந்து செல்ல வேண்டிய தேவை எப்போதும் ஏற்படுகின்றது. அவ்வாறு கடந்து செல்லும்போது முன்பாதை தடையேதும் இன்றித் தெளிவாகத் தெரிந்தால் கண்ணாடியைப் பார்த்து வலது பக்கம் திரும்பும் சைகை காட்டி 03ஆம் அல்லது 04ஆம் கியருக்கு மாற்றி முன் வாகனத்திற்கு அறியப்படுத்தி விரைவாக முன் வாகனத்தைக் கடந்து செல்ல வேண்டும். கடந்து சென்ற வாகனத்திற்கு தடையேற்படுமாறு குறுக்காக இடம் திரும்புதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். எதிரே முன்னால் வரும் வாகனத்திற்கும் தடையேற்படாதவாறு விரைந்து இடம் திரும்புதல் வேண்டும்.

வேறு ஒரு வாகனம் உங்கள் வாகனத்தைக் கடந்து செல்லும் போது உங்கள் வாகன வேகத்தைக் குறைத்து இயலுமானவரை இடப்பக்கம் ஒதுங்கிப் பாதையில் இடமளிக்க வேண்டும்.

ஒரு வாகனத்தை முந்திச் செல்ல எத்தனிக்கும் போது வேறு ஒரு வாகனம் உங்களுக்கு முன் முந்திச் செல்ல முயன்றால் நீங்கள் இடப்பக்கத்திற்கு மீண்டும் ஒதுங்க சைகை காட்ட வேண்டும். பொதுவாக வலப்பக்கமாகவே வாகனமொன்றைக் கடந்து செல்ல வேண்டுமாயினும் முன்னால் செல்லும் வாகனம் வலம் திரும்ப சைகை காட்டும் வேளையிலும் மிகவும் பாதுகாப்பானது எனக் கருதும் வேளையிலும் மட்டுமே இடப்பக்கத்தால் ஒரு வாகனத்தைக் கடந்து செல்லலாம். மற்றெல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் வலது பக்கமாகவே முந்திச் செல்ல வேண்டும். விட்டு விட்டெரியும் இடந்திரும்பும், அல்லது வலம் திரும்பும் சைகையானது உங்கள் செயலை மற்றவர்களுக்கு அறிவிக்க மட்டுமே செய்யுமன்றி அது உங்களுக்கு முன்னுரிமை தராது. எனவே சைகை காட்டியபின் பாதுகாப்பானது எனக் கருதும் சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே நீங்கள் வாகனத்தை திரும்பமுடியும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கடந்து செல்லை தடைசெய்யப்பட்டது

பாதசாரிகள், துவிச்சக்கரவண்டிகள் கடந்து செல்லும் இடங்கள், தீவிர வளைவுகள் உள்ள இடங்கள், ஒடுக்கமான பாதைகள், ஒடுக்கமான பாலங்கள், கட்டுப்பாட்டுச் சைகைகளால் காட்டப்பட்ட இடங்கள், சந்திகள் வீதியின் மத்தியில் வெள்ளை நிறத்தால் காட்டப்பட்ட தனிநெடுங்கோடுகள், மற்றும் சோடி நெடுங்கோடுகள், வாகன நெரிசலான இடங்கள், சனநெரிசலான இடங்கள் போன்ற பிரதேசங்களிலோ அவற்றிற்கு அண்மையாகவோ வேறுவாகனங்களைக் கடந்து செல்லுதல் தடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வாகனத்தை நிறுத்தி வைத்தல்

ஓடும் வாகனங்களைக் குறுநேரத்திற்கோ நீண்ட நேரத்திற்கோ நிறுத்தி வைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. குறுநேர நிறுத்தமானது மற்றைய வாகனங்கள் செல்ல சந்தர்ப்பம் தருகின்றது. குறுநேர நிறுத்தத்திற்காக வீதியின் குறுக்கே வெள்ளை நிறத்தில் முறிக்கோடுகளோ தொடர்கோடுகளோ வரையப்பட்டிருக்கும். வழிவிடுசைகைக்கு (தலைகீழ் முக்கோணம் இல:67) முன்னே இரட்டைமுறி கோடுகளும், நிறுத்துக சைகை (எண்கோணவடிவில் நிறுத்து என ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கும் இல:68) முன்னே இரட்டைத்தொடர் கோடுகளும் வரையப்பட்டிருக்கும். இதன்பொருள் இருபக்கம் அதாவது வலப்பக்கமாகவும் இடப்பக்கமாகவும் அண்மையில் வரும் வாகனங்களுக்கு வழிவிடல் வேண்டும் என்பதாகும். இவை பிரதான வீதியில் அமைந்திருக்கும். எனவே கிளை வீதியிலிருந்து பிரதான வீதிக்கு நுழையும் வாகனங்கள் இக்கூட்டளைக்கு உட்பட்டு பிரதான வீதியுள் நுழையும். (மேற்குறிப்பிட்ட இலக்கங்கள் கையேடுகளுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்) இரட்டைக்கோடுகளைவிட ஒன்றைத் தொடர்கோடு ஒளிச்சைகை அல்லது பொலிஸ் மூலம் செயற்படும் சந்திகளில் வெள்ளை நிறத்தால் வீதிக்கு குறுக்கே இடப்பட்டிருக்கும். அதே போல் ஒன்றை முறிக்கோடு சுற்று வளைவுகளிலும் பாதசாரிகள்

கடவையிலும் வெள்ளை நிறத்தால் வீதிக்கு குறுக்கே வரையப் பட்டிருக்கும். இவ் விடங்களில் வலப்பக்கத்திலிருந்து வரும் வாகனங்களுக்கு வழிவிடும் பொருட்டு குறுநேரம் நிறுத்த வேண்டும். வழிவிடுவதற்கான குறுநேர நிறுத்தங்கள் கட்டாய நிறுத்தங்களாகும்.

நித்திரை மயக்கம், களைப்பு, பொருட்கள் வாங்குதல், உணவுகள், பானங்களருந்துதல் போன்ற தேவைகளுக்காக நீண்ட நேரம் நிறுத்தி வைக்கும் போது வாகனங்கள் நிறுத்தக்கூடாது என்ற இடங்களில் வாகனத்தை நிறுத்தி வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சந்தியிலிருந்து 25 மீ தூரத்துள், பஸ் நிறுத்தலிலிருந்து 30 மீ தூரத்துள், பாதுகாப்புக் கடவை, மற்றும் தீயணைப்புக் குழாயிலிருந்து 15 மீ தூரத்துள்ளும் வாகனங்கள் நிறுத்தத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. வாகனத்தை நிறுத்தி வைக்க வேண்டுமெனில் பாதையில் பிரயாணம் செய்யும் ஏனைய வாகனங்களுக்கு தடையேற்படாதவாறு நிறுத்தும் விளக்கை எரிய விட்டு பிரயாணம் செய்யும் திசைக்கு முகம் காட்டி இடது பக்கத்தில் ஓரமாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். இயந்திரத்தை நிறுத்தி கை பிளேக்கை இழுத்து நிறுத்தவும். கதவு திறந்து இறங்கும் போது கண்ணாடியில் பின்பக்கம் பார்த்து கதவு திறப்பதோடு இறங்கிய பின் கதவைப் பூட்டி விட வேண்டும். பின்பக்கம் பார்க்காது திடீரென கதவைத் திறப்பது விபத்துக்களுக்கு காரணமாகலாம்.

இரவு வேளைகளில் வாகனத்தைச் செலுத்தும்போது வாகனத்தின் முன் கண்ணாடியூடாகப் பார்ப்பது தெளிவில்லையெனில் கண்ணாடியைத் துடைத்தோ கழுவியோ சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பாதையில் வேறு வாகனங்களை எதிர் கொள்ளும் வேளைகளில் உங்கள் வாகனத்தின் பிரதான விளக்கின் ஒளியைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிர்வரும் வாகனத்தின் பிரதான விளக்கின் ஒளியால் உங்களால் பார்க்க முடியவில்லையெனில் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதை தெரியவில்லையென்றால் வாகனத்தை நிறுத்தவும்.

முன்னால் செல்லும் சாரதி தனது வாகனத்தை அவசரமாக நிறுத்தினால் உங்கள் வாகனத்தைப் பாதுகாப்பாக நிறுத்திக் கொள்ளும் முகமாக தேவையான அளவு இடைவெளியை இரண்டு வாகனத்திற்கும் இடையே இருக்குமாறு எப்போதும் செலுத்த வேண்டும். அதிவேகமாகச் செல்லும் வாகனத்தை நிறுத்த அதிக தூரம் தேவைப்படும் என்பதை நினைவிற் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னோக்கிச் செலுத்தல்

வாகனத்தைத்திருப்பதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் வாகனத்தைப் பின்பக்கமாகச் செலுத்த வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. அவ்வாறு செலுத்தும் போது தெளிவாகப் பார்க்க முடியாததால் மிகக் கவனமாக பொருத்தமான சைகைகளைக் காட்டி செலுத்த வேண்டும். எக் காரணத்திற்காகவும் கிளைப்பாதையிலிருந்து பிரதான பாதைக்குப் பின்னோக்கி வாகனத்தைச் செலுத்தக் கூடாது. பிரதான பாதையிலிருந்து கிளைப் பாதைக்கு பின்னோக்கி செலுத்துதல் பாதுகாப்பானதாகும்.

வேகக்கட்டுப்பாடு

கார், மோட்டார் சைக்கிள், கயல் வான் என்பன நகரப்பகுதிக்குள் மணிக்கு 50கிலோ மீற்றர் வேகத்திலும், நகரத்திற்கு வெளியே 70 கிலோ மீற்றர் வேகத்திலும் செல்லலாம். பஸ், மினிபஸ், லொறி மற்றும் கன்ரர் வாகனங்கள் நகரத்துள் மணிக்கு 50 கிலோ வேகத்திலும், நகரத்திற்கு வெளியே 60 கிலோ மீற்றர் வேகத்திலும் செல்லலாம். முச்சக்கரவண்டிகள், மற்றும் முச்சக்கர வான் போன்றவை எங்கும் 40 கிலோ மீற்றர் வேகத்தில் செல்லலாம். வேகக்கட்டுப்பாடானது விபத்தைக் குறைக்கும் நோக்கில் ஏற்படுத்தப்பட்டவையாகும். வீதியின் குழிகள், சன, வாகன நெரிசல்கள் என்பவற்றுக்கேற்ப சாரதிகள் மேற்கூறப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளுக்கு குறைவான வேகத்திலும் செலுத்த வேண்டியேற்படலாம்.

சந்திகள்

மூன்று சந்திகள், நான்கு சந்திகள் என்பவற்றுக்கு அதிகமாகவும் சந்திகள் அமைகின்றன. வீதிகள் சந்திப்பது போல் வீதியால் வரும் வாகனங்களும் வெவ்வேறு வேகங்களில் இங்கு சந்திக்கின்றன. விபத்தைக் குறைக்கும் நோக்கில் சந்திகளில் வாகனங்களை நிறுத்தல், வாகனங்களைக் கடந்து செல்லல் தடுக்கப்பட்டுள்ளது போல் சந்திகளை அண்மிக்கும்போது சாரதிகள் வாகனவேகத்தை மேற்படி நோக்கத்திற்காகக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சந்திகளின் வகைகள், கிளை வீதிகளின் இணைவுகள் பற்றி அபாய எச்சரிக்கைச்

சைகைகளில் சாரதிகளுக்கு முன்னரே அறிவிக்கப்பட்டிருக்கும். சந்திப் போக்குவரத்தானது ஒளிவிளக்குச் சைகைகள் மூலமாகவோ, பொலிஸ் சைகைகள் மூலமாகவோ ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. இவ்விரு முறைகளும்செயற்படாத சந்திகளில் சாரதிகள் வாகனத்தை நிறுத்தக் கோட்டை கடக்காது நிறுத்தி, வலப்பக்கமாக அண்மையில் வரும் வாகனங்களுக்கு வழிவிட வேண்டும். ரீ வடிவ சந்தியில் சாரதி பிரதான பாதையிலிருந்து வலப்பக்கமுள்ள கிளைப் பாதைக்கு வாகனத்தைத் திருப்பும் போது முன்னே வரும் வாகனங்களுக்கு இடமளிக்க வேண்டும்.

வீதியோர எச்சரிக்கைச் சைகை மூலம் நாற்சந்தியொன்று முன்னே இருப்பதை நீங்கள் அறிந்து சந்தியை நெருங்கும்போது வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். நீங்கள் இடப்பக்கமாக சந்தியில் திரும்பிச் செல்லவேண்டுமாயின் கண்ணாடியின் பின்னால் பார்த்து பின்னால் வரும் வாகனங்களுக்கு இடையூறின்றி இடப்பக்கம் திரும்பும் சைகை காட்டி இடப்பக்கமாக ஓரமாகச் சென்று நிறுத்தும் குறுக்குக்கோட்டைத் தாண்டாது வாகனத்தை நிறுத்தி வழிவிட வேண்டும். அதிஸ்டவசமாக நிறுத்துமுன்னரே முன்னே செல்லும் சைகை கிடைத்தால் நிறுத்தாமலேயே நீங்கள் செல்லலாம். நீங்கள் வலப்பக்கம் திரும்பிச் செல்ல வேண்டியவராக இருந்தால் இடப்பக்கத்திற்கு திரும்பும் போது செய்தது போல் கண்ணாடியின் பின்னால் பார்த்து வலப்பக்கம் திரும்பும் சைகை காட்டி வலப்பக்கமாக வீதியின் மத்திய கோட்டைத் தாண்டாமலும் நிறுத்தற்கோட்டைத் தாண்டாமலும் மத்திய கோட்டிற்கு அருகே வலப்பக்கமாக நிறுத்தி “முன்னே செல்லும்” சைகைக்காகச் காத்து நிற்க வேண்டும். நீங்கள் நாற்சந்தியில் வலப்பக்கமாகவோ, இடப்பக்கமாகவோ திரும்பாது நேரே செல்ல வேண்டியிருந்தால் திரும்பும் சைகைகள் எதையும் காட்டாது நேராகச் சென்று வலம் செல்லும் இடம் செல்லும் வாகனங்களுக்கு நடுவே நிறுத்தற் கோட்டைத் தாண்டாது நிறுத்தி முன்னே செல்லும் சைகைக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும். மூன்று வாகனங்கள் நிறுத்த இடமில்லாத வீதிகளில் நேரே செல்லும் வாகனங்கள் வலந்திரும்பும் வாகன வரிசையில் நிறுத்தப்படல் வேண்டும். தரித்து நிற்கும் வேளைகளிலும்

இடம் திரும்பும் வாகனங்கள் இடந்திரும்பும் சைகையையும் வலந்திரும்பும் வாகனங்கள் வலந்திரும்பும் சைகையையும் இயங்க விட வேண்டும். முன்னே செல்லும் சைகை கிடைத்து இடம்திரும்பிய பின் வீதியின் மத்திய கோட்டைத் தாண்டாது உங்கள் வீதியின் பாதியுள் செலுத்திச் செல்ல வேண்டும். வலப்பாதிக்குள் செல்லாதீர்கள்.

ஒளிவிளக்குச் சைகைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படும் சந்திகளில் சைகை விளக்கு சிவப்பு நிறத்தில் எரிந்தால் வழிவிடுகோடு அல்லது நிறுத்தற்கோட்டைக் கடக்காமல் வாகனம் நிறுத்தப்படல் வேண்டும். சிவப்பும் மஞ்சளும் எரிந்தால் பச்சை நிறம் எரியப்போகிறது என்பது கருத்தாகும். எனவே சாரதிகள் பயணிக்கத் தயாராவார். பச்சை நிறம் எரியமுன் பயணிக்கக்கூடாது. பச்சை நிறம் எரியும் போது அத்திசையைப் பார்த்தபடி நிற்கும் வாகனங்கள் பயணிக்கலாம். பாதுகாப்பாக இருந்தால் இடப்பக்கமாகவோ அல்லது வலப்பக்கமாகவோ அதற்கான சைகைகளைக் காட்டிப் பயணிக்கலாம். பச்சைவிளக்கு அணைந்து பின் மஞ்சள் நிறம் எரியத் தொடங்கும். அதன் பொருள் என்னவென்றால் உடனடியாக சிவப்பு எரியவுள்ளது. எனவே தனியாக மஞ்சள் எரியும் போது வாகனங்கள் நிறுத்தப்படல் வேண்டும். சிவப்பு நிற விளக்கும் பச்சை நிற அம்புக்குறியும் எரியும் போது பச்சை நிற அம்புக்குறி காட்டிய திசையில் மட்டும் வாகனங்கள் பயணிக்கலாம். விட்டுவிட்டு எரியும் மஞ்சள் விளக்குக் குறிப்பது சைகை விளக்குகளாலோ பொலிசா ரினாலோ போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்பதாகும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சாரதிகள் சாதாரண சந்திகளில் பாவிக்கும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

புகையிரதக் கடவையிலும், தீயணைப்புப் படை நிலையங்களிலும் விட்டுவிட்டு எரியும் சிவப்பு நிற ஒளிச் சைகையானது காணப்படுமிடத்து வாகனங்கள் உடனடியாக நிறுத்தப்படல் வேண்டும்

விபத்துக்கள்

வீதி விபத்துக்கள் பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. போதை நிலையில் அல்லது தூக்க மயக்கத்தில் வாகனங்களைச் செலுத்துதல், கட்டப்படுத்த முடியாத வேகத்தில் வாகனங்களைச் செலுத்துதல், தொலைபேசியில் உரையாடியபடியே வாகனம் செலுத்துதல், வீதி விதிகளை மதிக்காது வாகனம் செலுத்துதல், வீதியில் விளையாடும் சிறுவர்கள், வீதியில் அலையும் கட்டாக்காலி நாய்கள், மற்றும் கால்நடைகள், கவனக்குறைவான பாதசாரிகள், வாகனத்திலேற்படும் தவறுகள் என்ற பல்வேறு அம்சங்கள் வீதி விபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

காரணங்களைக் கட்டுப்படுத்தினால் அதன் விளைவான விபத்துக்கள் கட்டுப்படும் என்பது வெறும் கொள்கை மட்டுமே. நடைமுறையில் விபத்துக்கள் அதிகரிக்கின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு வாகனம் மின் கம்பத்திலோ, மரத்திலோ, பாலத்திலோ மோதுகின்றது, அல்லது திடீர் வளைவுகள் போன்ற இடங்களில் கவிழ்ந்து விடுகின்றன, அல்லது வீதியை விட்டுப் பாய்ந்து வீதியோர கடைகள், வீடுகள், மதிற்சுவர்களைச் சேதப்படுத்துகின்றன. இன்னும் சில வேளைகளில் வேறுவாகனங்களுடன் மோதிவிடுகின்றன.

விபத்து ஏற்பட்டால் வாகனத்தை நிறுத்தாது தப்பியோடுவதைத் தவிர்த்து வாகனத்தை நிறுத்த வேண்டும். விபத்தில் அகப்பட்டவருடன் கலந்தாலோசித்து வாகனமிருந்த இடத்தை அடையாளப்படுத்தி விட்டு பாதையில் செல்லும் ஏனைய வாகனங்களுக்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படாத வண்ணம் பாதையை விட்டு வாகனத்தை அகற்ற வேண்டும். விபத்தில் பாதிக்கப்பட்ட வாகனத்தை அகற்ற முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் அபாயத்தை அறிவிக்கும் விளக்கை எரியவிடல் வேண்டும்.

விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர் கேட்டுக் கொள்ளும் பட்சத்திலோ, பாதிக்கப்பட்டவர் மயக்கமடைதல் போன்ற மோசமான நிலைமையில் இருந்தாலோ அவரை உடனடியாக அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு விபத்துக்குள்ளானவரை விபத்துக்குள்ளான வாகனத்திலேயே ஏற்றிச் செல்லலாம்.

பொலிஸ் அதிகாரியோ, கிராம சேவை உத்தியோகத்தரோ, பாதிக்கப்பட்டவரோ, அவர் சார்பில் வேறு எவரோ சேதப்படுத்தப்பட்ட சொத்தின் உடைமையாளரோ கேட்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் பெயர் முகவரி என்பவற்றையும் பிழையின்றிக் கொடுத்துவை வேண்டும். விபத்தடைந்தவேளை வாகனத்தை நானே செலுத்தினேன் என்று உங்கள் பெயர் முகவரிகளையும் வேறு எல்லாத் தகவல்களையும் அருகிலுள்ள பொலிஸ் நிலையப் பொறுப்ப திகாரியிடம் 24 மணித்தியாலயத்திற்குள் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

திடீர் விபத்தைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கும் போது வாகனத்தைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாத சந்தர்ப்பங்களில் வீதி விதிகளை மீறுதல் குற்றமாகக் கணிக்கப்படுவதில்லை.

பாதசாரிகள் :-

பாதசாரிகள் எப்போதும் வாகனங்களுக்கு வழிவிட்டே பாதையில் பயணிக்க வேண்டும். பாதசாரிகளுக்காக வீதியின் இருமருங்கும் பாதசாரிகள் பாதை அமைக்கப்பட்டிருக்கும். அவ்வாறு பாதசாரிகள் பாதை காணப்பட்டால் பாதசாரிகள் அப்பாதையையே பாவிக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் எதிரே வரும் வாகனங்களுக்கு முகம் கொடுத்தவாறு வலது பக்கமாக வீதியோரமாக நடந்து செல்ல வேண்டும். ஒற்றை வரிசையில் நடப்பது சிறந்தது. இரட்டை வரிசைகளில் நடந்தாலும் அதற்கு மேற்பட்ட வரிசைகளில் ஒருபோதும் நடத்தலாகாது. பாதசாரிகளுக்கான வீதிகளிலும், பாதசாரிகளது கடவையிலும் பல வரிசைகளில் நடக்கலாம். அணிநடையாகச் செல்லும் போது இரட்டை வரிசைகளுக்குமதிகமாகச் செல்லலாம். அத்துடன் அவர்கள் இடது பக்கமாகவே நடந்து செல்ல வேண்டும். கட்புலன், மங்கலாகின்ற மாலை நேரங்களில் மற்றும் மழை காலங்களில் வெளிர் நிற ஆடை அணிந்து செல்வது அல்லது வெள்ளை நிறப் பொருள் ஒன்றைக்கையில் வைத்துக்கொண்டு நடப்பது பாதுகாப்பானது. உங்கள் சிறுவர்களுடன் நீங்கள் நடந்து செல்லும்போது அச் சிறுவர்களை வீதியில் விளையாட அனுமதிக்க வேண்டாம். வாகன நீரோட்டத்திற்கு அப்பால் அவர்களை வைத்திருங்கள்.

நீங்கள் வீதியைக் கடக்க வேண்டிய தேவையேற்படின
 எப்போதும் பாதசாரிகள் கடவையைப் பாவியுங்கள். வீதியோர
 அபாய எச்சரிக்கைச் சைகையானது சாரதிகளுக்கு முன்னரே எதிரில்
 பாதசாரிகள் கடவையுள்ளதென அறிவிப்பதனால் அவர்கள்
 எச்சரிக்கையுடன் செலுத்திச் சென்று வீதியிலுள்ள சீப்பா நெளிவுக்
 கோடுகள் மற்றும் வீதியோர சைகையாலும் (அவ்விடசைகை)
 அறிந்து வாகனத்தை நிறுத்தி வழிவிடுவார் என்பதனால் அது
 பாதுகாப்பானது. நீங்கள் வீதியைக் கடக்கும் முன் சாரதி உங்களைக்
 கண்டு வேகம் குறைத்து நிறுத்துவதற்குப் போதிய நேரத்தைச்
 சாரதிக்கு வழங்குங்கள். ஈர வீதிகளிலும், கட்புலன் மங்கலான
 வேளைகளிலும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். நீங்கள் பாதசாரிகள்
 கடவைக்கு அருகில் நின்றால் வாகனத்தை சாரதி நிறுத்த
 வேண்டியதில்லை. கோட்டில் கால் வைத்து கடக்க
 முயற்சிக்கின்றீர்கள் எனக் கண்டாலேயே சாரதி வாகனத்தை
 நிறுத்துவார். பாதசாரிகள் கடவை இல்லாத இடங்களில் பாதையைக்
 கடக்க வேண்டிய தேவையேற்படின வீதியோரத்தில் நின்று முதலில்
 வலப்பக்கம் பார்த்துப் பின் இடது பக்கம் பார்த்து மீண்டும் வலப்
 பக்கம் பார்த்து பாதுகாப்பானதென உணரும் வேளை விரைவாக
 நேராக வீதியைக் கடக்க வேண்டும். வீதியை மறைக்குமாறு வீதியில்
 நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனத்திற்கு முன்னாகவோ, பின்னாகவோ
 வீதியைக் கடத்தல் ஆபத்தானது. சாரதிகள் உங்களைத் தெளிவாக
 பார்க்க முடியாது போகலாம். வீதிவிதிகள் பற்றிய அறிவை
 இளவயதிலேயே பிள்ளைகளுக்கு விளங்க வைத்து முன்மாதிரியான
 பெற்றோராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும்.

மிதிவண்டி ஓட்டுநர்கள் :-

போக்குவரத்து சாதனங்களுள் சூழல்மாசை
 ஏற்படுத்தாதவைகளுள் மிதிவண்டியும் ஒன்றாகும். மிதிவண்டியானது
 செலுத்துபவருக்கு சிறந்த உடற்பயிற்சியைத் தருகின்றது.
 ஒப்பீட்டளவில் மிதிவண்டிப் பயணம் செலவு குறைந்தது.
 பெண்கள், ஆண்கள், சிறுவர்களுக்கு வசதியான முறையில்
 வகைவகையான மிதிவண்டிகள் காணப்படுகின்றன.

தகுதியான மிதிவண்டிகள் விபத்தைக் குறைக்கின்றன. முன் பின் பிறேக்குகள், பெல், வெளிச்சம், பின்பக்கத்தில் சிவப்புநிற ஒளித்தெறிப்பான் (றிவ்ளெக்ரர்) போன்ற பாகங்களைக் கொண்டிருப்பதுடன், நல்ல டயர்களும், சேறுகாப்பான்களும் (மட்காட்) இருத்தல் வேண்டும். மிதிவண்டியைச் செலுத்தும் போது இரு கைகளையும் கை பிடியில் வைத்திருக்க வேண்டும். சைகை செய்வதற்கும், பெல் ஒலிக்கவும் ஒரு கையை எடுக்கலாம். பிரதான வீதியானது வாகனங்களுக்கே முன்னுரிமையளிப்பதனால் நீங்கள் மிதிவண்டிப் பாதையிலேயே செலுத்த வேண்டும். அத்தகைய பாதைகளில்லாதவிடத்து வீதியின் இடது பக்க ஓரமாக செலுத்திச் செல்லுங்கள். ஒற்றை வரிசையில் மட்டுமே மிதிவண்டிகள் செலுத்தப்படல் வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வரிசைகளில் செலுத்தல் விபத்துக்களை அதிகரிக்கும். சிக்காக வடிவில் செலுத்துதல், ஒருவழிப்பாதையில் எதிராகச் செலுத்தல், இன்னோர் ஓடும் வாகனத்தைப் பிடித்தவாறு செலுத்தல், பிறருக்கு இடையூறு தரும் பொருட்களைக் காவியவாறு செலுத்தல் தவறானவை. தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. வீதில் நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனமொன்றை நீங்கள் கடந்து செல்ல நேரிட்டால் வாகனக் கதவு திடீரெனத் திறக்கப்படலாம் என்றும், மறைக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து பாதசாரிகளோ, விலங்குகளோ திடீரெனக் குறுக்கிடலாம் என்றும் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். சந்திகளில் ஏனைய வாகனங்கள் பின்பற்றும் நடைமுறைகளையே மிதிவண்டி ஓட்டுநர்களும் பின்பற்ற வேண்டும். நீங்கள் வீதியைக் கடக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படும் நேரங்களில் மிதிவண்டிக்கடவையையே பாவிக்க வேண்டும். மிதிவண்டிக் கடவைகள் இல்லாத இடங்களில் பாதசாரிகளைப்போல் முதலில் வலப்பக்கம் பார்த்துப் பின் இடப்பக்கம் பார்த்து மீண்டும் வலப்பக்கம் பார்த்து பாதுகாப்பானது எனக் கருதும்போது விரைந்து கடந்து செல்ல வேண்டும்.

பிறேக் :-

ஓடும் வாகனத்தை நிறுத்தவும், வேகத்தைக் குறைக்கவும் பிறேக் பயன்படும். கை பிறேக், நிறுத்தியுள்ள வாகனங்கள் உருளாதிருக்க உதவும், ஓயில் பிறேக்குகளில் ஓயில் சீல் பழுதடைதல், சிலிண்டர் மற்றும் வாசர் தேய்வடைதல், எண்ணெய்க்கசிவு, ஏற்பட்டு எண்ணெய் குறைவடைவதால் பிறேக் செயற்படாது போய்விடும். அவ்வாறே காற்றுப் பிறேக்குகளில் காற்றுக் குறைந்து பிறேக் செயலிழக்கும். இது மிக ஆபத்தான நேரமாகும். விட்டு விட்டு மிதிப்பதனால் சில வேளைகளில் சரியாகி விடும். இல்லையேல் குறைந்த கியருக்கு (1-2) மாற்றி கிளச்சை மிதிக்காது விடவேண்டும். இதனால் வேகம் குறைவடையும். இயந்திரத்தை நிறுத்தி கை பிறேக்கைப் போட்டு வாகனத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இச் செயன்முறைக்கு அதிக நேரம் தேவையென்பதால் இடையே விபத்துக்கள் நேர்ந்துவிடுகின்றன. பிறேக்கைப் பிரயோகிக்கும் போது வாகனம் ஒருபக்கம் இழுக்கப்படலாம். எதிர்ப்பக்க பிறேக்கில் எண்ணெய்க்கசிவு ஏற்படல், பிறேக் சமநிலையில் பொருத்தப்படாமை ஒரு பக்க ரயர் அதிகம் தேய்ந்திருத்தல், ஒரு பக்க சக்கரத்தில் காற்று அதிகமாக இருத்தல், போன்ற காரணங்களால் அவ்வாறு நிகழும். அப்போது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்ரேறிங் :-

வாகனத்தை விரும்பிய திசையில் திருப்ப இது பயன்படும். கிறிஸ் இல்லாமலும் இத் தொகுதியின் உதிரிப்பாகங்கள் பழுதடைவதனாலும் ஸ்ரேறிங் சரியாகச் செயற்படாது போய்விடும். அல்லது இறுகிவிடும். முன்சக்கரங்களிலொன்றின் காற்று அதிகமாயிருப்பதனாலும் முன்ரயர்கள் ஒன்றை விட மற்றது அதிகம் தேய்வடைந்திருப்பதனாலும் ஸ்ரேறிங் மூலம் வாகனத்திசையைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமாகிவிடும்.

கிளச் :-

கிளச் மிதித்து கியர் மாற்ற வேண்டும். இல்லையேல் கியர் கொழுவி விடும். கிளச் பிளேற் தேய்வடைவதனாலோ, எண்ணெய்க் கசிவு

ஏற்படுவதனாலோ கிளச் வழக்கும். அப்போது வாகனமானது மாற்றிய கியருக்கு ஏற்றவாறு ஓடாமல் கூடிய வேகத்திலோ, குறைந் வேகத்திலோ ஓடும். பல் சக்கரங்களில் மாறிப் பொருந்துவதனால் வேகம்மாறும்.

கியர் :-

வாகனங்களது வேகத்தை மாற்றுவதற்கு கியர் உதவுகின்றது. கியர் பெட்டியிலுள்ள பல் சக்கரங்கள் பழுதடைதல் போன்ற காரணங்களால் கியர் இறுகுதல் அல்லது சத்தத்துடன் மாறுதல் ஏற்படுகின்றன.

ரயர் :-

ரயர்கள் தேய்ந்திருக்கும் விதத்தைக் கொண்டு சில தவறுகளைக் கண்டு கொள்ளலாம். சொக்அப்சோபர் பழுதடைந்திருந்தால் ரயர்கள் விட்டு விட்டுத் தேய்ந்திருக்கும். தேவையான அளவை விட சக்கரங்களில் காற்று அதிகமாக இருக்குமாயின் ரயரின் மத்தியபகுதி தேய்வடைந்திருக்கும். தேவையை விடக் குறைவாகக் காற்றிருந்தால் ரயரின் இரு பக்கமும் அதிகம் தேய்வடைந்திருக்கும். லைன்மென் சீராகப் பொருத்தப்படாது விட்டால் ரயரின் ஒருபக்கம் அதிகமாகத் தேய்வடைந்திருக்கும். தொலைதூர ஓட்டங்களின் போது ரயர்கள் விரைவில் வெப்பமடைந்து வேகமாகத் தேய்வடைகின்றன. தொலைதூர ஓட்டங்களின் போது டயர்கள் வெடித்துவிடாதிருக்க சாரதிகள் வாகனங்களை நிறுத்திப் பிரிசோதிப்பது நல்லது.

பற்றறி :-

இயந்திரத்தைத் தொடக்க விளக்குகளை எரியச்செய்ய, கோணை ஒலிக்கச் செய்ய, குளிர்நட்டியை இயக்க தேவையான மின் சக்தியை வழங்குவது பற்றறியாகும். இயந்திரத்துடன் நாடாவினால் இணைக்கப்பட்ட மோட்டர் அல்லது ஒலர்னேற்றர் உற்பத்தி செய்யும் மின்சாரத்தை பற்றியில் சேமித்து பயன்படுத்துவர்.

நாடா கழன்றிருத்தல், வயர் இணைப்புகள் துண்டிக்கப்படல் கட்டவுட் எரிதல் போன்ற காரணங்களால் பற்றறி சார்ஜ் ஆகாது போகலாம். ஓவசார்ஜ் பற்றறி அசிற்நீரைக் காயவைத்துவிடும். அசிற் மட்டம் குறையும் போது டிஸ்ரில் வாட்டர் பற்றறிக்கு விடவேண்டும். பற்றறி சார்ஜ் ஆவதை இன்டிகேற்றர் காட்டும்.

பொது :-

★ இயந்திரம் இயங்கும் போது அசையும் உதிரிப்பாகங்கள் அதிகம் வெப்பமடையாது இருப்பதற்காகவும் உராய்வினைக் குறைப்பதற்காகவும் இயந்திரத்தினுள்ளே ஓயில் விடப்படுகின்றது. எனவே ஓயில் இல்லாமற் போகும் போது வெப்பத்தினால் உதிரிப்பாகங்கள் உருகி இறுகிவிடும். ஓயில் குறைவடையக் காரணம் ஓயில் வெளியேறுவதாகும். பரிசோதனைக் கம்பியால் ஓயில் மட்டத்தைப் பரிசோதித்து தேவையான மட்டத்தில் பேணிக்கொள்ள வேண்டும்.

★ வாகனத்தின் றேடியேற்றரும் இயந்திர வெப்பத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றது. நீர்ப்பம்பி ஒன்று இயந்திரத்தினுள் நீர்ச்சுற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துவதனால் இயந்திர வெப்பம் தணிக்கப்படுகின்றது. காற்றாடி நாடா கழன்றிருப்பதாலும் றேடியேற்றருள் நீர் இன்மையாலும் இயந்திர வெப்பம் அதிகரிக்கும். நீரில்லாத போது வாகனத்தை நிறுத்தி நீர் நிரப்ப வேண்டும்.

★ டீசல் வாகனங்களில் டீசல் முற்றாகத் தீர்ந்துவிட்டால் காற்று உள்ளே இழுக்கப்படும். காற்றைப் பம்பியால் வெளியேற்றிய பின்னரே மீண்டும் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

★ பெலிக்கன் கடவை :- இங்கு வாகனங்களும் பாதசாரிகளும் ஒளிச்சைகை விளக்குகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறார்கள். ஒளிச்சைகை விளக்கில் பச்சை மனிதன் தோன்றும் போது வாகனங்கள் அனைத்தும் நிறுத்தப்பட்டு பாதசாரிகள் கடக்க வழிவிடப்படும். சிவப்பு மனிதன் தோன்றும் நேரங்களில் பாதசாரிகள் ஓரங்களில் நின்று வாகனங்களுக்கு வழிவிடுவார்கள். சிவப்பு மனிதன் தோன்றும் முன் பச்சை மனிதன் விட்டு விட்டுத் தோன்றும். அவ்வாறு தோன்றும் போது பாதசாரிகள் கடக்கத் தொடங்கக் கூடாது. ஆனால்

முன்னரே கடந்து கொண்டிருக்கும் பாதசாரிகள் விரைந்து கடந்து விட வேண்டும்.

★ மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுநர் ஏனைய வாகன சாரதிகளைப்போல சாரதி அனுமதிப்பத்திரம், வரி அனுமதிப்பத்திரம், காப்புறுதிப்பத்திரம் என்பவற்றை மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும் போது வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதுடன் அனுமதிக்கப்பட்ட தலைக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும். பின் இருக்கையில் இருப்பவரும் தலைக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு சிறிய தலைக்கவசம் உண்டு. குழந்தைகளை முன்னால் இருத்திச் செல்வதைவிட பின்னால் இருத்திச் செல்வதனால் விபத்து நேரங்களில் குறைந்த பாதிப்பை கொடுக்கலாம். ஏனைய வாகனங்களிலும் குழந்தைகளைப் பின் ஆசனங்களில் இருக்கவைத்துச் செல்லல் பாதுகாப்பானது.

★ வாகனங்களில் பார்வையை மறைக்குமாறு அவசியமற்ற பொருட்களை அலங்காரத்திற்காக அணிவது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

★ சாரதிகள் வாகனத்தைச் செலுத்தும்போது இரு கைகளால் ஸ்ரேறிங்கைப்பிடித்திருப்பது பாதுகாப்பானது. சைகை காட்டல் போன்ற அவசிய தேவைக்கு மட்டுமே ஒரு கையை விடுவிக்கலாம்.

★ வாகனம் செலுத்தப் பழகுவவர்கள் “எல்” போட்டை வாகனத்தில் பொருத்தி அங்கீகரிக்கப்பட்ட சாரதி அனுமதிப்பத்திரமுள்ள அனுபவசாலி ஒருவரை பக்கத்து ஆசனத்தில் இருக்க வைத்து கவனமாக செலுத்திப்பழகலாம்.

★ வாகன சாரதிகள், வாகனத்திலுள்ள பின்னால் பார்க்கும் கண்ணாடி காட்டும் தூரத்தை விட இயற்கைத்தூரம் வேறாக இருக்கும் என்பதை நினைவிற்கொள்ள வேண்டும்.

வளைவுகளில் வேகத்தைக் குறைக்க வளைவை அடைய முன்னரே சாரதிகள் பிறேக்கை அழுத்தி வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் நினைக்கும் தூரத்தை விட ஓடும் வாகனங்களை நிறுத்துவதற்கு அதிக தூரம் தேவைப்படுகின்றது. வளைவுகளில் வேகம் குறைப்பதோடு, வருகையை அறிவிக்க கோணை ஊத வேண்டும்.

சந்திப்பெட்டி :-

சந்திகளில் வீதி பிரிந்து செல்லும் இடத்தில் சந்திப்பெட்டி அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும். நிபந்தனைகளுடன்தான் வாகனங்கள் இதற்குள் செல்ல முடியும். நீங்கள் செல்லும் வழி தெளிவாக இருந்தால் மட்டுமே பெட்டிக்குள் செல்லலாம். வலப்பக்கம் திரும்பும் வாகனங்கள் மட்டும் இப் பெட்டியுள் தரித்து நிற்கலாம்.

ஏனைய வாகனங்கள் தரித்து நிற்கக்கூடாது. எனவே தான் செல்லும் பாதை தடையற்றதாகத் தோன்றும் போது மட்டும் உட்செல்லுகின்றனர்.

★ மோட்டார் வாகன கட்டளைச் சட்டங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் போது முதலில் பொலிஸ் சைகைகளுக்கே முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும். அடுத்து ஒளிவிளக்கு சைகைகளுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். பின்னர் வீதியோர சமீக்கைகள் இறுதியாக வீதி அடையாளங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். இதை முன்னுரிமை ஒழுங்கில் எழுதினால்

01. பொலிஸ் சைகை

02. ஒளிவிளக்குச் சைகை

03. வீதியோர சைகைகள்

04. வீதி மேல் அமைக்கப்பட்ட அடையாளங்கள்

ஒளிவிளக்கு சைகையுள்ள சந்தியொன்றில் பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் ஒருவர் போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவாரெனில் ஒளிவிளக்குச் சைகை எதுவாக இருந்தாலும் பொலிஸ் காட்டும் சைகைகளின் படியே செயற்படல் வேண்டும்.

★ நீங்கள் வாகனத்தைச் செலுத்தும் போது முன்னே பாதையோரத்தில் பஸ் வண்டி ஒன்று நிறுத்தப்பட்டுப் பயணிகள் இறங்கிக் கொண்டிருப்பார்களேயானால் பயணிகள் பாதைமாறுவார்கள் என்று எதிர்பார்த்து வாகனத்தை உடன் நிறுத்திக்கொள்ளக்கூடிய வேகத்தில் செலுத்திச் செல்ல வேண்டும். இது போலவே அபாய எச்சரிக்கைச் சைகைகள் எதைப்பார்த்தாலும் சாரதி வாகனத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து தேவையேற்படின் நிறுத்தக்கூடிய வகையில் செலுத்திச் செல்ல வேண்டும்.

★ நிரப்பு நிலையங்களில் வாகனங்களுக்கு எரிபொருள் நிரப்பும்

போது இயந்திரத்தை நிறுத்தி வைத்திருப்பதனால் தீ விபத்தைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இதே காரணத்திற்காகவே புகைத்தல் நிரப்பு நிலையங்களில் தடுக்கப்பட்டுள்ளது.

★ பெருந் தெருக்கள் சட்டக்கோவையில் அபாய எச்சரிக்கைச் சைகைகள் மஞ்சள் நிறப் பின்புலத்தில் கறுப்பு நிறத்தால் காட்டப்பட்டிருக்கும். சாரதிகளுக்கு இவை முன்னெச்சரிக்கை வழங்கும்.

★ வீதியோரம் நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனமொன்றை வீதிக்குச் செலுத்தும் போதும் வேறு வாகனங்களைக் கடந்து செல்ல முயற்சிக்கும் போதும் அதற்கான சைகையை காட்டமுன் கண்ணாடியைப் பார்க்க வேண்டும்.

★ ஒளி விளக்குச் சைகைகளில் சிவப்பு எரியும் போதே மஞ்சளும் பின்னர் எரியும். அதன் பின் இரண்டும் அணைந்து பச்சை எரியும். பச்சை அணைந்து மஞ்சள் எரியும். பின் சிவப்பு எரியும்.

★ வாகனமொன்று விபத்துக்குள்ளாகி உடைந்து வீதியை விட்டு அகற்ற முடியாத வேளைகளில் ஏனைய சாரதிகளை எச்சரிப்பதற்காக ஆபத்து விளக்கை எரிய விட வேண்டும்.

★ வாகனத்தை நிறுத்தும் பொறிமுறை :- கண்ணாடியில் பின்னால் பார்த்து இடப்பக்கம் திரும்பும் சைகைகாட்டி இடப்பக்கமாக ஒதுங்கி பிறேக்கை மிதித்து எஞ்சின் நிற்கப்போகும் வேளையில் கிளச்சை மிதித்து கியரை நியூட்டல் செய்து நிறுத்திவிட்டு கை பிறேக்கை இழுத்து விட வேண்டும். சாவியை எடுத்துக்கொண்டு இறங்குவது பாதுகாப்பானது. கதவைத்திறக்கும் போது பின்னால் பார்த்து பாதுகாப்பானது எனக் கருதும் வேளை திறக்கலாம்.

★ சாவி எடுக்க மறந்து கதவு பூட்டப்பட்டு விட்டால் நீங்கள் வெளியில் நின்றவாறே மெல்லிய நீள கம்பியொன்றை கதவின் மேல் இடைவெளியால் செலுத்தி கதவைத்திறக்க முயற்சிக்கலாம்.

★ பெரும் தெருக்கள் சட்டக்கோவையின் சைகை வகைகளாவன

01. அபாய எச்சரிக்கைச் சைகைகள்
02. தடைச் சைகைகள்
03. கட்டளைச் சைகைகள்
04. வரையறைச் சைகைகள்
05. தகவல் சைகைகள்

என்பனவாகும்.

வாகனங்களை எச்சரிக்கையுடன் செலுத்தும் போது வலப்பாதம் பிறேக்கிலும் இடப்பாதம் கிளச்சிலும் இரு கைகளையும் ஸ்ரேறிங்கிலும் வைத்திருத்தல் பாதுகாப்பானது.

சாதாரண ஓட்டத்தின் போது வலப்பாதம் அக்சிலேற்றரிலும் இடப்பாதம் கால்தட்டிலும் வைத்திருக்கலாம்.

★ இறக்கத்தில் பின் நோக்கிச் செலுத்தும் போது வலப்பாதம் பிறேக்கிலும் இடப்பாதம் கிளச்சிலும் வைத்திருத்தல் நன்று.

★ நவீன வாகனங்கள் சிலவற்றிற்கு கிளச் பெடல் இல்லை.

அதிவேக நெடுஞ்சாலை :-

லொறி, பஸ், கார், ஜீப் என்ற வாகனங்களே இவ் வீதியில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளன. பிரவேசப் பத்திரத்தைப் பெற்றே பயணத்தைத் தொடங்க வேண்டும். அதி கூடிய வேகமாக 100 கிலோமீற்றர் இருக்கின்றது. இவ் வீதியில் எதிரெதிர் போக்குவரத்தைப் பிரிக்கும் நடுக்கோட்டை வெட்டிச் செல்லாதபடி இடப்பக்கமாக வாகனங்கள் செலுத்தப்படல் வேண்டும். கடந்து செல்லும்போது வழமைபோல் கண்ணாடி பார்த்து வலம் திரும்பும் சைகை காட்டிக் கடந்த பின் இடப்பக்கச் சைகை செய்து இடப்பக்கம் செல்ல வேண்டும். வேகம் அதிகமாய் இருப்பதனால் வாகனங்களுக்கிடையே அதிகளவான இடைவெளியைப் பேண வேண்டும். இடது பக்க அறிவிப்புப்பலகை மூலம் சேர வேண்டிய இடத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். கட்புலன் தெளிவற்ற மழை மற்றும் பனிக்காலங்களில் எச்சரிக்கையுடன் செலுத்த வேண்டும். பயண முடிவில் பணத்தைச் செலுத்தி வெளியேறலாம்.



நான் இந்த உலகிற்கு
வரும் முன்னரே
கீட்டு கிரசித்திட்ட
அழகான திசை
அம்மாவின்
இதயத்துடிப்பு மட்டுமே!!



நீட்டலளவை (நிரித்தானிய முறை)

12 அங்குலம்	-	1 அடி
3 அடி	-	1 யார்
22 யார்	-	1 சங்கிலி
10 சங்கிலி	-	1 பெர்லாங்
8 பெர்லாங்	-	1 மைல்
5 யார்	-	1 போல்
4 $\frac{1}{2}$ பால்	-	1 சங்கிலி
1 அடி	-	1 முழம்
2 $\frac{1}{2}$ சாண்	-	1 முழம்
2 முழம்	-	1 யார் (கஜம்)
4 முழம்	-	1 பாகம்
2 யார்	-	1 பாகம்
63360 அங்.	-	1 மைல்
5280 அடி	-	1 மைல்
1760 யார்	-	1 மைல்
80 சங்கிலி	-	1 மைல்
220 யார்	-	1 பெர்லாங்
660 அடி	-	1 பெர்லாங்
166 அடி	-	1 சங்கிலி
792 அங்.	-	1 சங்கிலி
10 மைல்	-	1 காதம்

லீற்றர் அளவை

10 மில்லி லீற்றர்	-	1 சதம லீற்றர்
10 சதம லீற்றர்	-	1 தசம லீற்றர்
10 தசம லீற்றர்	-	1 இலீற்றர்
10 இலீற்றர்	-	1 தச லீற்றர்
10 தசலீற்றர்	-	1 சத லீற்றர்
10 சத லீற்றர்	-	1 கில்லோ லீற்றர்
1 இலீற்றர்	-	1 $\frac{1}{4}$ பைந்து (அண்ணளவாக)
1 இலீற்றர்	-	1000 க. க. மீ.

சதுர அளவை வாய்பாடு (மிரித்தானிய முறை)

144 சதுர அங்.	-	1 சதுர அடி
9 சதுர அடி	-	1 சதுர யார்
$30\frac{1}{4}$ சதுர யார்	-	1 பேட்சு (அல்லது சதுரப் போல்)
40 பேட்சு	-	1 றூட்
4 றூட்	-	1 ஏக்கர்
484 சதுர யார்	-	1 சதுரச் சங்கிலி
10 சதுரச் சங்கிலி	-	1 ஏக்கர்
4840 சதுர யார்	-	1 ஏக்கர்
640 ஏக்கர்	-	1 சதுர மைல்
1 சதுர யார்	-	1296 சதுர அங்.
1 பேட்சு	-	$272\frac{1}{4}$ சதுர அடி
றூட்	-	1210 சதுர யார்
1 ஏக்கர்	-	160 பேட்சு
1 ஏக்கர்	-	43560 சதுர அடி
1 ஏக்கர்	-	288 குழி
16 நிலப்பரப்பு	-	1 ஏக்கர்
24 நெற் பரப்பு	-	1 ஏக்கர்
குழி	-	$151\frac{1}{4}$ சதுர அடி

நிறுத்தலளவை (மீற்றர் முறை)

10 மில்லி கிராம்	-	1 சதம கிராம்
10 சதம கிராம்	-	1 தசம கிராம்
10 தசம கிராம்	-	1 கிராம்
10 கிராம்	-	1 தச கிராம்
10 தச கிராம்	-	1 சத கிராம்
10 சத கிராம்	-	1 கில்லோ கிராம்
1000 கில்லோ கிராம்	-	1 மீற்றர் தொன்
1 கில்லோ கிராம்	-	1000 கிராம்



நிலப்பரப்பு

நெற்பரப்பு

10 குழி - 1 பரப்பு	-	12 குழி - 1 பரப்பு
10 பட்டி - 1 பரப்பு	-	1 லாச்சம் - 1 பரப்பு

சதுர அளவு (மீற்றர் முறை)

100 சதுர மி. மீ.	-	1 சது. ச. மீ.
100 சதுர ச.ம.	-	1 சது. தசம. மீ.
100 சதுர தசம மி.	-	1 சதுர மீற்றர்
100 சதுர மீற்றர்	-	1 சதுர தச மீற்றர்
100 சதுர தச மீற்றர்	-	1 சதுர சத மீற்றர்
100 சதுர சத மீற்றர்	-	1 சதுர கில்லோ மீற்றர்
100 சதுர கில்லோ	-	10,00,000 சதுர மீற்றர்

கனவளவு (மிரித்தானிய முறை)

1728 கன அங்.	-	1 கன அடி
27 கன அடி	-	1 கன யார்
46656 கன அங்.	-	1 கன யார்

கனவளவு (மீற்றர் முறை)

1000 கன மி.மீ.	-	1 கன ச. மீ.
1000 கன ச.மீ.	-	1 கன தசம மீற்றர்
1000 கன தசம மீ.	-	1 கன மீற்றர்
1000 கன மீற்றர்	-	1 கன தச மீற்றர்
1000 கன தச மீ.	-	1 கன சத மீற்றர்
1000 கன சத மீ.	-	1 கன கிலோ மீற்றர்
1000 கன மீற்றர்	-	1000 இலீற்றர்
1000 க. ச.மீ.	-	1 இலீற்றர்

கால அளவை (ஆங்கில முறை)

60 செக்கன்	-	1 நிமிடம்
60 நிமிடம்	-	1 மணித்தியாலம்
24 மணித்தியாலம்	-	1நாள்
7 நாள்	-	1 வாரம்
4 வாரம்	-	1 மாதம்
12 மாதம்	-	1 வருடம்
52 வாரம்	-	1 வருடம்
30 நாள்	-	1 மாதம்
365 நாள்	-	1 வருடம்
366 நாள்	-	1 லீப் வருடம்
100 வருஷம்	-	1 நூற்றாண்டு
1 மணித்தியாலம்	-	3600 செக்கன்
1 கிழமை	-	168 மணித்தியாலம்
1 மாதம்	-	720 மணித்தியாலம்

கால அளவை (இந்து முறை)

60 தற்பரை	-	1 விநாடி
60 விநாடி	-	1 நாழிகை (நாடி)
$3\frac{3}{4}$ நாழிகை	-	1 முகூர்த்தம்
2 முகூர்த்தம்	-	1 ஜாமம்
8 ஜாமம்	-	1 நாள்
15 நாள்	-	1 பட்சம்
2 பட்சம்	-	1 மாதம்
2 மாதம்	-	1 பருவம்
3 பருவம்	-	1 சயனம்
2 சயனம்	-	1 வருடம்
$2\frac{1}{2}$ விநாடி	-	1 நிமிடம்
$2\frac{1}{2}$ நாழிகை	-	1 மணித்தியாலம்
60 நாழிகை	-	1 நாள்
30 நாழிகை	-	1 பகல்
30 நாழிகை	-	1 இரவு
6 மாதம்	-	1 சயனம்

தங்க நிறுவை

2 குன்றிமணி	-	1 மஞ்சாடி
32 மஞ்சாடி	-	1 பவுண்

ஆங்கில மருந்தளவை

1 இறாத்தல்	-	12 அவன்ஸ்
1 இறாத்தல்	-	96 கிராம்
1 அவன்ஸ்	-	8 கிராம்
1 அவன்ஸ்	-	24 குருப்பிள்
1 கிராம்	-	3 குருப்பிள்
1 கிராம்	-	80 கிரேன்
1 குருப்பின்	-	20 கிரேன்

பின்னாக்கு கொப்பறா அளவை

56 இறா	-	1 தூக்கு
2 தூக்கு	-	1 அந்தர்
5 அந்தர்	-	1 பாரம்
4 பாரம்	-	1 தொன்

விழகு

2 அந்தர்	-	1 தூக்கு
10 தூக்கு	-	1 தொன்

வான், முத்து, கிரத்தினவகை

24 கிரேன்	-	1 பென்சு நிறை
20 பென்சு நிறை	-	1 அவன்சு
12 அவன்சு	-	1 இறாத்தல்

உலாந்த அளவை

20 இலிங்கு	-	1 கோல்
4 கோல்	-	1 கந்தர் சங்கிலி
80 கந்தர் சங்கிலி	-	1 மைல்

தானிய அளவை (2 ள்நாட்டு முறை)

4 சுண்டு	-	1 கொத்து
24 கொத்து	-	1 பறை
32 கொத்து (பறைதட்டி)	-	1 பறை
32 சேர்	-	1 புசல்
2½ புசல்	-	1 மூடை

கணக்கிடல்

12 பொருள்	-	1 டசின்
20 பொருள்	-	1 ஸ்கோர்
12 டசின்	-	1 குரோஸ்
24 தாள்	-	1 குவயர்
20 குவயர்	-	1 நீம்
10 நீம்	-	1 கூட்டு
480 தாள்	-	1 நீம்
500 (அச்சடிக்கும்) தாள்	-	1 நீம்

காலம் வானியல் முறை

60 விகலை	-	1 கலை
60 கலை	-	1 பாகை
30 பாகை	-	1 இராசி
90 பாகை	-	1 செங்கோணம்
180 பாகை	-	1 நேர் வரை
360 பாகை	-	1 வட்டம்

● ● ●

மீற்றர் முறைகளுக்கும் பிரித்தானிய முறைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு

		நீளம்
1 மி. மீ.	-	0.03937 அங்குலம்
1 ச. மீ.	-	0.3937 அங்குலம்
1 தசம மீற்றர்	-	3.937 அங்குலம்
1 மீற்றர்	-	39.37 அங்குலம்
1 மீற்றர்	-	3.2808 அடி
1 மீற்றர்	-	1.0936 யார்
1 கில்லோ மீற்றர்	-	0.6214 மைல்
1 அங்,	-	2.54 சதம மீற்றர்
1 அடி	-	0.3048 மீற்றர்
1 யார்	-	0.9144 மீற்றர்
1 மைல்	-	1.6093 கில்லோ மீற்றர்

சதுர சிளவு

1 சதுர ச.மீ.	-	0.155 சதுர அங்குலம்
1 சதுர மீற்றர்	-	10.764 சதுர அடி
1 சதுர மீற்றர்	-	1.196 சதுர யார்
1 அயர் (100சதுர ச.மீ.)	-	119.60 சதுர யார்
10,000 சதுர மீற்றர்	-	2.471 ஏக்கர்
1 சதுர கி.மீ.	-	0.3861 சதுர மைல்
1 சதுர அங்குலம்	-	6.452 சதுர ச.மீ.
1 சதுர அடி	-	0.0929 சதுர மீற்றர்
1 சதுர யார்	-	0.8363 சதுர மீற்றர்
1 சதுர மைல்	-	2.59 சதுர கிலோ மீற்றர்

கனவளவு

1 கன ச. மீ.	-	0.061 கன அங்குலம்
1 கன தசம மீற்றர்	-	61.023 கன அங்குலம்
1 கன மீற்றர்	-	35.315 கன அடி
1 கன மீற்றர்	-	1.308 கன யார்
1 கன அங்.	-	16.39 க. ச. மீ.
1 கன அடி	-	0.029 கன மீற்றர்
1 கன அடி	-	28.32 இலீற்றர்
1 கலன்	-	4.546 இலீற்றர்

நிறுத்தலளவை

1 கில்லோ கிராம்	-	0.000984 தொன்
1 கில்லோ கிராம்	-	2.20462 இறாத்தல்
1 கிராம்	-	0.035274 அவுன்ஸ்
1 கில்லோ கிராம்	-	2.2 இறாத்தல்
1 அவுன்ஸ்	-	28.35 கிராம்
1 இறாத்தல்	-	0.454 கில்லோ கிராம்
1 தொன்	-	1016 கில்லோ கிராம்
1 இறாத்தல்	-	453.59 கிராம்

நீட்டலளவை (மீற்றர் முறை)

10 மில்லி மீற்றர்	-	1 சதம மீற்றர் (CENTIMETRE)
10 சதம மீற்றர்	-	1 தசம மீற்றர் (DECIMETRE)
10 தசம மீற்றர்	-	1 மீற்றர் (METRE)
10 மீற்றர்	-	1 தச மீற்றர் (DECAMETRE)
10 தச மீற்றர்	-	1 சத மீற்றர் (HRCETROMETRE)
10 சத மீற்றர்	-	1 கில்லோ மீற்றர் (KILOMETRE)
1000 மீற்றர்	-	1 கில்லோ மீற்றர்
1 மில்லி மீற்றர்	-	$\frac{1}{1000}$ மீற்றர்
1 சதம மீற்றர்	-	$\frac{1}{100}$ மீற்றர்
1 தசம மீற்றர்	-	$\frac{1}{10}$ மீற்றர்
1 தச மீற்றர்	-	10 மீற்றர்
சத மீற்றர்	-	100 மீற்றர்

நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக வாழ உதவும் உணவுகள்

நம் குடலை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் புற்றுநோய்க் காரணிகள் கூட அடித்துப் பிடித்துக்கொண்டு வெளியேறி விடும். இதனால் தொடர்ந்து சக்தியுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் வாழலாம். நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக வாழ எளிய வழிகள் உள்ளன.

காலை உணவு

காலையிலிருந்து மதியம் வரை உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருள் வெளியேறும் நேரம் ஆகும். காலையில் மலம் வெளியேறவில்லை என்றாலும் கூடப் பரவாயில்லை. மதிய உணவுக்கு முன்பாகவாவது போய்விடுவது நல்லது. அதற்கு ஏற்ப எளிமையான நீர்நிறைந்த உணவுகளையே உண்பது நல்லது, வெறும் வயிற்றில் ஆறு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தவும். பிறகு குளித்து முடித்த பிறகு ஆப்பிள், தக்காளி, ஆரஞ்சு, திராட்சை, அன்னாசி - இதில் ஏதாவது ஒரு சாறு மட்டும் சாப்பிடலாம். சீசனின் போது எந்தப் பழம் விலை குறைவோ அதுவே கூடப் போதும். பெரும்பாலும் திராட்சைச்சாறு அருந்தினால் மூன்று அரிய நன்மைகள் உள்ளன.

01. பொட்டாசியம் உப்பு இதில் அதிகம். இதனால் இதயத் தசைகள் சிரமமின்றி சுருங்கி விரியும்.
02. திராட்சையில் தொற்றுநோயைத் தடை செய்யும் “ரெஸ்வெரெட்ரோல்” என்ற பொருள் இருக்கிறது. மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருந்து பாதுகாக்கும் பொருள் இது. “ரெஸ்வெரெட்ரோல்”, செரிமானப் பொருள் வகையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்பட வைப்பதால் நரம்பு மண்டலம் ஊக்கமாக இருக்கிறது. இதனால் மூளை எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கிறது என்கின்றன “மிலன் பல்கலைக் கழக ஆய்வு முடிவுகள்,

03. நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் அஜீரணக் கோளாறுகள், கல்லீரல் கோளாறுகள் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்துவதுடன் இரத்தத்தையும் நன்கு உற்பத்தி செய்து விடுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகள் தக்காளிச்சாறு அருந்துவதே நல்லது. பசிஉணர்வு தொடர்ந்து இருந்தால் ஆறு ரொட்டித் துண்டுகள் சாப்பிடலாம் கூடுதலாக.

காலையில் பழம் சாப்பிட இயலாதவர்கள் வெல்லம் சேர்த்த பாசிப் பருப்பு பாயசம் இரண்டு கப்போ அல்லது இரண்டு கப் ஓட்ஸ் கஞ்சியோ சாப்பிட்டால் போதும். காலையில் நீர் நிறைந்த எளிய உணவாக இருப்பது நல்லது. குழந்தைகள் இந்த உணவுகளால் நான் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். மற்றவர்கள் சக்தியுடன் திகழ்வார்கள்.

பகல் உணவு

மதிய உணவு நன்கு திட உணவாக இருப்பது நல்லது. நன்கு சாப்பிட்டாலும் கொஞ்சம் பசி இருக்கும்போதே சாப்பாட்டை முடித்துக் கொள்வது நல்லது. ஏனெனில், நாம் முதல் நாள் சாப்பிட்டதில் செரித்தது போக மீதி வெளியே போய்விட்டதால் மதிய நேரத்தில் வயிறு காலியாக இருக்கிறது. இப்போது 90 கிராம் அளவு மட்டன், மீன், கோழி என இதில் ஒன்றை மட்டும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். ஆனால் காய்கறிகளும், பருப்புகளும், போதுமான அளவு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மதியம் அலுவலகத்தில் சாப்பிடுகிறவர்கள் இரண்டு மூன்று காய்கறிகள் அல்லது கீரைக் கூட்டு, பச்சடி, காராமணி சுண்டல் என மூன்று வகைகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலில் இளமையைப் புதுப்பிக்கும் "செரின், கிளைசின் என்ற இரு அமினோ அமிலங்கள் கிடைத்துவிடும். காராமணி சேர்க்காத நாட்களில், சாதத்தில் நல்லெண்ணெயும் பாசிப் பருப்பு கூட்டுச் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த இரு அமினோ அமிலங்களும் எளிதில் கிடைத்துவிடும் பகலில் சாப்பிடும் இந்த கனமான உணவுகள் இரவு எட்டு மணிவரை செரிப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறது, எனவே மதியமும் சக்தியுடன் செயலாற்றலாம்.

இரவு உணவு

மாலை 4 மணிக்கு காபி,டி, ஒரு பிஸ்கெட் என்று முடித்துக் கொள்ளுங்கள். வேறு எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். அப்படிச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டு, மதிய உணவு ஜீரணமாகிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் தடை செய்கிறீர்கள் என்று அறிவிக்கும். தோசை, இட்லி, சாதம், பகல் 4 மணிக்கு சாப்பிட்டால் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படலாம்.

இரவு உணவை ஏழு முதல் ஏழரை மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ளுங்கள். வாய்ப்பு இல்லை என்றால் இரவு எட்டு மணிக்குச் சாப்பிடவும். அதன் பிறகு வேறு ஏதேனும் சாப்பிட வேண்டும் என்றால் தூங்கப் போகும் முன்பு ஒரு வாழைப்பழமும், பசும்பாலும் சாப்பிடலாம். காரணம், இரவு எட்டு மணியிலிருந்து காலை வரை நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் அனைத்தும் ஜீரணிக்கப்படும் நேரமாகும். அந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவதோ, குடிப்பதோ, ஜீரண உறுப்புகளை மேலும் வேலை செய்யத் தூண்டுவதாகும். இதனால் தூக்கமும் இரவு 11, 12 மணிக்கு மேல் தான் வரும். இரவு டி.வி. பார்க்கும்போது எதுவும் மேல்தீனி சாப்பிடாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

குறைவாகச் சாப்பிட எளிய வழிகள்

“பென்சில்வேனியா பல்கலைக் கழகம்” யோசித்து யோசித்துச் சாப்பிட்டால் தினமும் 500 முதல் 1000 கலோரி வரை குறைவாகச் சாப்பிடலாம். உடல் எடையும் ஏறாது. குண்டானவர்கள் விரைவாக எடை குறைவார்கள் என்கிறது. இந்த உண்மையை தடகள வீரர்களை வைத்து ஆராய்ந்தது. தடகள வீராங்கனைகள் உருளைக்கிழங்கு சிப்ளை அடிக்கடி சாப்பிட்டார்கள். இதைக் குறைத்ததும் நன்கு ஓடினார்கள். உடல் எடையும் குறைந்தது.

அதே நேரத்தில் உருளைக்கிழங்கு சிப்ளிற்குப் பதிலாக சாதாரண பாப்கார்ன் சாப்பிட்டு அதிகம் சாப்பிடத் தூண்டும்

உணர்வையும் மட்டுப்படுத்தினார்கள். எடையும் அதிகரிக்காமல் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தது. திரையரங்கிற்கு சிப்ஸுக்கு பதிலாக பாப்கார்ன் பாக்கெட் வாங்கிக்கொண்டு போய்விடுங்கள். ஒரு மணிநேரம் பசி உணர்வு இன்றி சினிமா பார்த்தால் இடைவேளையில் பசி அதிகரித்து அங்கே உருளைக்கிழங்கு வறுவல் சாப்பிடத் தூண்டும். எனவே, எதற்கும் கையில் பாப்கார்ன் பாக்கெட் வைத்திருங்கள்.

விருந்துகளில் கேக் வகைகளும், எண்ணெய், மட்டன் உணவுகளும் மனதைக் கவர்ந்து உங்களை அதிகம் சாப்பிடத் தூண்டும். எனவே, பஃபே முறை விருந்து என்றால் இதையெல்லாம் தவிருங்கள். கொஞ்சம் தள்ளி நின்றாலே போதும். நமக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவைக் கூடச் சாப்பிடாமல் தவிர்த்து விடலாம் என்று அறிவியல் ரீதியாக மாசேசுசென்ஸில் உள்ள அமெரிக்க நாட்டின் இராணுவ ஆய்வு மையம் நிரூபித்துள்ளது. இவைகளுக்குப் பதிலாக எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவையே சாப்பிடுங்கள்.

கம்பியூட்டரில் நாள் முழுவதும் வேலை தொடர்கிறது. இரவிலும் தொடர்கிறது. இப்போதும் அதிகம் சாப்பிட மனசு ஏங்குகிறது. சீடை, முறுக்கு போன்ற எளிய மாவுப்பொருள்களையோ, காரா சேவு போன்ற எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காத உணவுகளையோ சாப்பிடுங்கள். கம்பியூட்டரில் இரவிலும் தொடர்ந்து வேலை பார்ப்பவர்கள் முளையையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ளமுடியும். உடல் எடையும் ஏறாது காபி, தேனிரை குறைத்து குடி, தண்ணீரை நன்கு அருந்துங்கள். மாவுப் பொருட்களைக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் நன்கு மென்று சாப்பிடுவதால் உடலும் நன்கு கிரகித்துக் கொள்வதால் குறைவாகவே சாப்பிடலாம். இது 2002-ஆம் ஆண்டு கண்டுபிடிப்பாகும். இரத்தக் கொதிப்பையும் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மாரடைப்பையும் தவிர்க்க உங்கள் துணைவியை துணைவரை கட்டிப் பிடித்து வாழ்த்துச் சொல்லுங்கள். நண்பர்களையும் இதேபோல் கட்டிப்பிடித்து வாழ்த்தவும். அதன் பிறகு வீட்டிற்கு வெளியே புறப்பட்டு வாருங்கள்.

“பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக் கழகம்” தான் இதைக் கண்டுபிடித்தது. தனது ஆய்வுகளின் மூலம், ஒருவரைத் தொட்டு அணைத்து வாழ்த்தும்போது அன்பினால் மனம் லேசாகி அமைதியாவதால் நாளாமில்லாச் சுரப்பிகள் கூடுதலோ அல்லது குறைவோ இன்றி மிகச் சரியாக ஹார்மோன்களைச் சுரப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் உடனே கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மகிழ்ச்சியாகப் புறப்பட்டால் அட்ரீனல் சுரப்பி அளவுடன் சுரக்கும். அவசரமும் பதற்றமும் தொற்றிக்கொள்ளப் புறப்பட்டால் அட்ரீனல் அதிகம் சுரக்கும். சர்வதேச நீச்சல் போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் வீரர்கள் தங்களுக்குள் ஏழு, எட்டு முறை கட்டிப்பிடித்து மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்களாம். அதே நேரம் வெற்றிவாய்ப்பைத் தவறவிட்ட வீரர்கள் ஒருவரையொருவர் ஒருமுறை கூட அணைத்து ஆறுதல் சொல்லிக் கொள்ளாததையும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதனால் தோற்ற வீரர்களுக்கு மன இறுக்கம் அதிகமாகிறது. எனவே, கட்டிப் பிடித்து அணைத்து உங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அன்பைத் தெரிவியுங்கள். அழகான நர்சுகள் அன்பான நர்சுகளாக இருந்தால்தான் நோயாளிகள் விரைந்து குணம் பெறுவார்கள். இதே போல உங்கள் அன்பு உண்மையாக இருந்தால் கட்டிப்பிடித்து வாழ்த்தும்போது உடலும் மனமும் சமமாகி மகிழ்ச்சி ஏற்படும். இரத்தக் கொதிப்பும் கோபதாப எண்ணங்களும் காணாமல் போய் மனத்திருப்தியுடன் வாழ்வீர்கள்.



அன்பு, அக்கறை,
அரவணைப்பு, பாசம்
நேசம், தியாகம் என எல்லா
உணர்வுகளையும் ஒரே
கூடத்தில் பெற முடிந்தால்
அது தான் உண்மையாக
வாழும் கடவுள்
“ஆம்மா”

ஆரோக்கியத்திற்கு எட்டு யூக்கங்கள்

உடலில் கோளாறுகள் இருந்தாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக உணரவேண்டும்! 2001-ஆம் ஆண்டு டாக்டர் பிரஸ்லோ என்ற கலிபோர்னியா மருத்துவர் 45 வயது ஆணவர்களை இதற்காக ஆராய்ந்தார். அவர்களிடம் கீழ்க்கண்ட எட்டு ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களில் குறைந்தது ஆறாவது இருந்தது. இவர்களின் ஆயுட்காலம் பிரச்சினையின்றி 33 ஆண்டுகள் அதிகரிக்கும் என்று கண்டுபிடித்தார். ஐந்து பழக்கங்கள் இருந்தால் மேலும் 22 ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக பிரச்சினையின்றி வாழலாம். 5-க்கும் குறைவாக உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக 8 பழக்கங்களையும் இனியாவது பின்பற்ற வேண்டும். அப்படிப் பின்பற்றினால் ஆரோக்கியம் புதுப்பிக்கப்படும். மகிழ்ச்சியாகவும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தியும் வாழலாம்.

அந்த எட்டுப் பழக்கங்கள்

01. உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும். உடல் எடை கூடவோ அல்லது குறையவோ கூடாது. ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை உடல் எடையைச் சரிபாருங்கள். சத்துணவு நிபுணர் உங்கள் ஆலோசகராக இருக்கட்டும், எப்போதும்!
02. தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவைத் தவிர்த்தால் பலர் குண்டாகிவிடுவதாக ஸ்பெயின் ஆய்வு ஒன்று கூறுகிறது. தானியங்கள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள் ஆகியவையும் இருக்கும்படியாகக் காலை உணவு அமையவேண்டும். உணவு நேரத்திற்கு இடையில் காபி, தேநீர் பிஸ்கெட் போன்று எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். மோர் அருந்தலாம், பழச்சாறு அருந்தினால் மதிய உணவு குறைவாக உண்ணவேண்டும்.
03. உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்தமான உணவே காலை உணவாக இருக்கட்டும். இதில் விட்டுக்கொடுத்து சாப்பிட வேண்டாம்.

- பந்து நிமிடம் சாப்பிடும்படியாக இருக்கவேண்டும்,
04. மது அருந்தும் பழக்கம் கூடவே கூடாது. தவிர்க்க முடியாத இடங்களிலும் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.
 05. இரவில் தினமும் 7 அல்லது 8 மணி நேரம் நன்கு தூங்க வேண்டும். கவலைப்படாமல் ஆழ்ந்து தூங்குங்கள்.
 06. உடற்பயிற்சிக்குத் தினமும் நேரம் ஒதுக்கி 30 நிமிடம் செய்து வாருங்கள். உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் சேர்ந்தால் அங்குள்ள நவீன சாதனங்களின் மூலம் உடல் வடிவம் பெருக்காமல் இருக்க வழி செய்து கொள்ளலாம்.
 07. புகைப்பழக்கம் கூடவே கூடாது.
 08. இரவு 12 மணிக்கு மேல் சாப்பிடாதீர்கள்!

எப்போதாவது இரவு 12 மணி, 1 மணிக்கு சாப்பிடலாம். ஆனால், எப்போதும் இரவு 10 மணிக்கு மேல் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பதே நல்லது. கொழுத்த சரீரம் கொண்டவர்கள் இரைப்பை அறுவை சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள். இவர்கள் அனைவருமே இரவு உணவுக்குப்பின் 12 மணி, 1 மணி வாக்கில் மில்க் ஷேக், சாக்லேட் பார், வெண்ணெய் பிஸ்கட், ஐஸ்கிரீம் என்று சாப்பிடுகிறவர்களாகவே உள்ளனர். அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகும் இவர்கள் இரவு நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது மேலும் சாப்பிட்டுவிட்டே செல்கிறார்கள். இந்த வியாதிக்கு “நைற் ஈட்டிங் சின்ட்ரம்” என்று பெயர்.

அமெரிக்காவில் ரான்டம் என்ற பகுதியில் 2097 பேரின் இரவு உணவு பற்றிய ஆய்வில் இந்த உண்மை தெரியவந்தது. கொலின் எஸ். டபிள்யூ. “ரான்ட்” ஓர் உணவுப்பழக்க ஆராய்ச்சியாளர். இரவு உணவு நிறைய உண்பவர்களும் NES நோய் உள்ளவர்களே என்கிறார் இவர். இதனால் தூக்கமே வருவதில்லை. அதிகாலையில் அரைமணி நேரம் அல்லது ஒரு மணி நேரமே தூங்குவார்கள். பகலில் நீண்ட நேரத்திற்கு இவர்கள் பசி இல்லை என்பார்கள். இரவிலும், நடு இரவிலும் மட்டும் நன்கு சாப்பிடுவார்கள்.

உங்களுக்குத் தூக்கம் நன்கு வரவில்லையா? அப்படியானால் தினசரி உடற்பயிற்சியுடன் இரவு எளிய உணவாக எட்டு, ஒன்பது மணிக்குள் அரை வயிறு மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். இதனால் தூக்கம் நன்கு வரும். உடல் பருமனாகாமலும் இருக்கும். பகலில் 12, காபி அளவையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு நேரத்தில் ஐஸ்கிரீம், குளிர்மானம் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நடு இரவில் சாப்பிடும் பழக்கம் குறையும். பகலில் நன்கு சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகரிக்கும் என்கிறார் இந்த டாக்டர்.

இந்த எட்டு ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் தரமான, நீண்டகால வாழ்க்கையை பலருக்கு உறுதியாக ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளது. 4-ஆவது 7-ஆவது பழக்கங்கள் இல்லாதவர்கள் உடனடியாக முதல் பழக்கத்தை பின்பற்ற ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் வயது, உயரம் முதலியவற்றிற்கு ஏற்ப எடை இருக்கிறதா? என்று பரிசோதியுங்கள். பிறகு உங்கள் குடும்ப டாக்டரையும் அவரது ஆலோசனைப்படி ஒரு சத்துணவு நிபுணரையும் சந்தியுங்கள். இதனால் 78 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பிரச்சினையின்றி வாழும் முதல் கட்டத்தை எளிதில் தாண்டலாம்.

நாம் தவிர்க்கும் நல்ல உணவு!

கொள்ளு என்றால் நமக்குக் குதிரை ஞாபகம்தான் வரும். பயறு வகைகளுள் கொள்ளு முக்கியமான உணவாகும். கொலஸ்ட்ராலுக்கு முதல் எதிரியாக உள்ள அரிய உணவு கொள்ளுதான். எனவே, எந்த வகையிலாவது தினமும் கொஞ்சம் கொள்ளு சேர்த்து வந்தால், உடல் எடை அதிகரிக்காமல் கச்சிதமாக இருக்கும். உடலைக் கச்சிதமாக வைத்துக்கொள்ள, கொள்ளே உறுதுணையாகும்.

ஆனாலும், கொள்ளை உணவில் விரும்பிச் சேர்ப்பவர்கள் மிகவும் குறைவே. 100 கிராம் கொள்ளில் வைட்டமின் “ஏ”, “பி1”, “பி2”, இரும்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்றவை போதுமான

அளவு உள்ளன. நார்ச்சத்தும் புரதமும் அதிகமாக இருப்பதால் உணவில் ஒரு தேக்கரண்டி கொள்ளு சேர்ந்தாலே போதும். குறைவாக உணவு சாப்பிடும்படி வயிறு அடைத்துக்கொள்ளும். நார்ச்சத்து அதிகம் என்பதால் உணவு ஜீரணம் ஆகவும் அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும். சீக்கிரம் பசிக்காது. இதனால் உணவு உள்ளே செல்வது குறையும்.

அதிகம் சாப்பிட முடியாது என்றால் துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு பயன்படுத்தும்போது ஒரு தேக்கரண்டி கொள்ளைப் போட்டு சாம்பார் தயாரித்துப் பாருங்கள்.

அடைக்கு ஊறப்போடும்போது ஒரு தேக்கரண்டி கொள்ளு சேர்த்து ஊறப் போடவும். இதனால், அடை மிக மிருதுவாக இருக்கும். தினமும் வெண்ணெய், நெய், கேக், மாமிசம் என்று சாப்பிடுகிறவர்கள் உடலில் தீய கொலஸ்ட்ரால் சேராமல் இருக்க கொள்ளையும், துவரம் பருப்புடன் வறுத்து துவையலாகச் சேர்க்கலாம். கொள்ளின் அளவு ஒரு தேக்கரண்டி போதும். இட்லி மிளகாய்ப் பொடிக்கு வறுக்கும்போது ஒரு தேக்கரண்டி கொள்ளையும் சேர்த்து வறுத்து இடியுங்கள். கொள்ளை வேகவைத்தும் சாப்பிடலாம். கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு கொள்ளுகூப் நல்லது. மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் கல்லீரல் கெடாமல் இருக்க கொள்ளைக் சேர்த்து வரவும்.

கொள்ளில் வைரஸ் கிருமிகள் மற்றும் தொற்றுநோய் கிருமிகள் உடலுக்குள் செல்லவிடாமல் தடுக்கும் லைசின் அமிலம் அதிகமாக உள்ளது. இது நாம் சாப்பிடும் கொள்ளு மூலம் சிறிதளவு கிடைத்தாலும் போதும். எனவே, முளைவிட்ட பயறுகளைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் கொள்ளையும் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்த்துப் போடவும்.

சிறுநீரகக் கோளாறுகளை விரைந்து குணமாக்க கொள்ளு உதவுகிறது. கொள்ளை வேகவைத்து, அதிலிருந்து வடிகட்டிய சாற்றை அருந்தி வந்தால் ரத்தப் போக்கு, மாதவிலக்குப் பிரச்சினை,

வயிற்று வலி முதலியன உடனே கட்டுப்பட ஆரம்பிக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் கோதுமை ரவை, கைக்குத்தல் அரிசி, கடலைப்பருப்பு சுண்டல் ஆகியவற்றுடன் கொள்ளு சேர்த்து வறுத்த துவரம் பருப்பு துவையல் சேர்த்துக் கொள்ளவும். மற்றவர்கள் கூடுதலாக இரண்டு வாழைப்பழங்களும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதனால் கொள்ளு மகத்தான உணவாக மாறிவிடுகிறது. நடிகர் நடிகைகளும் மாடலிங் செய்பவர்களும், தலைமைப் பதவியிலும் பொறுப்பிலும் உள்ளவர்களும், டென்ஷன் பார்ட்டிகளும் உற்சாகமாகவும், உடல் எடை அதிகரிக்காமலும், கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சினையின்றி வாழவும் கொள்ளு என்ற அற்புதப் பொருளை உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது.

அதிசய உணவு உண்மைகள்!

தேராய்டு கோளாறு?

இங்கிலாந்து விஞ்ஞானிகள் தேராய்டு சுரப்பிக் கோளாறுகள் வராமல் இருக்க வேண்டுமானால் புரதம் இருமடங்கு கார்போஹைட்ரேட் ஒருமடங்கு என உணவு இருக்க வேண்டும் என்று பலரை ஆய்வு செய்து வெளியிட்டுள்ளனர். அரிசி, கோதுமை போன்றவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக பருப்பு வகைகளை நன்கு சேர்க்க வேண்டும் என்கிறார்கள், உறுதிபட.

குழந்தைகளின் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்க

இரும்புச் சத்தும், பாஸ்பரஸ் உப்பும் தேவை. படித்ததை நினைவில் வைக்க தினமும் கீரை வகைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்து வருவது நல்லது. நான்கு பேரீச்சம்பழமும் ஒரு முட்டையும் உண்பது கூட நல்ல பலன் தரும்.

தியானம் செய்தால் ஒருமுகச் சிந்தனை கிடைக்கும். எனவே, சரிவர படிக்காத பிள்ளைகளுக்கு ஆழ்நிலை தியானம் சொல்லிக் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யவும். மகரிஷி மகேஷ்யோகி பள்ளி மாணவர்கள் அனைவரும் தினமும் தியானம் செய்கின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சோர்வா? மலச்சிக்கலா?

இரண்டிற்கும் “தயாமின்” என்ற வைட்டமின் உங்கள் உணவில் குறைந்து போய்விட்டதே காரணம். வாழைப்பழம், முட்டை, பச்சைப்பட்டாணி ஆகியவை அடிக்கடி உங்கள் உணவில் இடம் பெற்றால் மலச்சிக்கல் இராது. மனச்சோர்வும் தலைதூக்காது.

பெண்களுக்காக

பெண்கள் B12 வைட்டமின் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயது அதிகரிக்கும்போது மனஇறுக்கம் அதிகமானால் B12 குறைவாக உடலில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். உணவு மருந்துடன் ஊசியாகவும் “B12”ஐப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அமெரிக்காவின் தேசிய முதியோர் கழகம் தெரிவித்துள்ளது.

பாலே துணை

வாயில் புண் இருந்தால் மூன்று நாட்களுக்கு தேங்காய் துண்டுகளைச் சாப்பிடவும். பாலை உடனே விழுங்காமல் புண்ணில் படும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்ப் பாலால் உடனே புண் குணமாகும். குழம்பிலும், பச்சடியிலும் காரம் அதிகமாக இருந்தால் பயப்பட வேண்டாம். தேங்காய்ப்பால் அல்லது மோரை அதில் ஊற்றினால் போதும். காரம் குறைந்துவிடும். மிளகாயைக் கடித்துவிட்டால் ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது மோர் சாப்பிட்டால் உறைப்பு உணர்வு உடனே அகன்றுவிடும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளே..

உங்கள் கண்களை அடிக்கடி பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். காரணம், மற்றவர்களை விட நான்கு மடங்கு அதிகமாகப் பார்வை இழப்பு நீரிழிவு நோயாளிகளைத் தாக்குகிறது. எனவே, உடலும் உணவும், கோப உணர்ச்சியும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கட்டும்

ஓட்ஸ்

ஓட்ஸை (தற்சமயம் டின்களில் வருகிறது) அரைத்து வறண்ட தோல் உள்ளவர்களும், “சோரியாசிஸ்” எனும் தோல் நோய் உள்ளவர்களும் பூசி வந்தால் (இரவில்) நல்ல பலன் அளிக்கும். இதில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும். ஓட்ஸ் நேரிடையாகவும், மலிவாகவும் கிடைத்தால் அதை நன்கு அரைத்து சோப்புக்குப் பதிலாக பயன்படுத்துங்கள். முகமும் உடலும் பளபளப்பாக ஆகிவிடும்.

பாட்டியே சிறந்த டாக்டர்

இதை அறிவியல் ரீதியாக லண்டனில் உள்ள ராயல் ஃபீர் ஹாஸ்பிடல்“ இரு ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளது. அன்றையப் பெண்கள் உணவு சேகரிக்க காட்டுக்குள் சென்றபோது குழந்தையை பாட்டிதான் பார்த்துக்கொண்டார்கள். இன்றைய பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதால் பாட்டிதான் பார்த்துக்கொள்கிறார்கள். டாக்டர்களிடம் குழந்தை பற்றி தகவல் சொல்லி “இந்த மருந்து குழந்தையை சரியாகக் குணப்படுத்திவிடும்” என்று பாட்டி தரும் தகவல்கள் தான் மிகச்சரியாக உள்ளவை. இந்த ஆய்வை ஜோனாதான் எலென் என்ற “கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக டாக்டரும் உறுதி செய்துள்ளார். நம்ம ஊர் பாட்டி வைத்திய மகிமை பற்றி இந்த அயல்நாட்டு டாக்டர்களுக்குத் தெரியாது போலும். (2001-ஆம் ஆண்டு ஆய்வு முடிவுகள் இவை.)

தினமும் ஓடலாமா?

தினமும் துரித நடைப்பயிற்சி செய்தால் உங்கள் இரத்தக்கொதிப்பில் ஒவ்வொரு கிலோவுக்கும் ஒரு புள்ளி வீதம் குறைகிறது. ஒரு நாளில் தினமும் ஒரு மணிநேரம் துரித நடைப்பயிற்சி செய்தால் உங்கள் வாழ்நாளில் தினமும் ஒரு நாள் கூடுகிறது. ஓடுவது என்றால் அரை மணி நேரம் போதும், அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் உடற்பயிற்சி, ஓட்டம் என்று உடலை வருத்தி எடுங்கள் இது உங்களுக்கு நல்லது.

சிவன் சிவ மருத்துவ யோசனைகள்

வழுக்கையா? முடி கொட்டுகிறதா?

பரம்பரையாக வழுக்கை தொடர்ந்தால் அப்படியே விட்டுவிடலாம். அனைத்து மருந்து செலவும் வீண். ஆனால், கடுமையான நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தவருக்கு வழுக்கை விழுந்திருந்தால் திரும்பவும் முடி வளரவாய்ப்பு உண்டு. அதேபோல முடி கொட்டும் பெண்களும் நல்ல கூந்தலைப் பெறலாம். இதற்கு உணவே மருந்தைப்போல் உதவும். ரிபோஃபிலவின் வைட்டமினும், இரும்புச் சத்தும் நிறைந்த உணவுகளை ஆறு மாதமாவது விடாப்பிடியாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். தினமும் ஒரு கீரை வகை, மற்றும் திராட்சை, தக்காளி, பப்பாளி ஆகிய பழங்களைக் சாறாக இரண்டு வேளையாவது தலா ஒரு டம்ளர் வீதம் அருந்தி வர வேண்டும். இதில் எதேனும் ஒன்று தினமும் இருவேளைகள் இடம் பெறுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ரிபோஃபிலவின் உடலின் வளர்ச்சியை உண்டாக்க உதவுகிறது. இதனால் பரம்பரைத் தன்மை இன்றி நோயினால், சத்துக் குறைபாட்டினால் கொட்டிய முடிகள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

வாய் துர்நாற்றமா?

பல்வலி, சொத்தை, ஜீரணமாகாமல் இருத்தல், மலச்சிக்கல், ஆகியவற்றுள் எது இருந்தாலும் வாய் நாறும். எனவே, முதலில் டாக்டரை பார்க்கவும். மலச்சிக்கல், செரிமானக் கோளாறு என்றால் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாறாக்கி உப்பு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து இரு வேளை அருந்தி வர வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக சாத்துக்குடிச் சாறும் சாப்பிடலாம். சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும் உலர்ந்த அல்லாத புதிய நெல்லிக்காய் ஒன்றை மெல்லவும். உலர்ந்த நெல்லிக்காய்ப் பொடி என்றால் இரண்டு தேக்கரண்டி வாயில் போட்டுக்கொண்டு தண்ணீர் அருந்தவும். மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக்கொண்டால் வாய் நாறாது.

தொடர்ந்து இருமலா?

தொடர்ந்து இருமல், ஜலதோஷம் என்றால் பீட்ரூட்டைச் சமையலில் சேர்க்கவும். கேரட் சாறும், பீட்ரூட் சாறும் சம அளவு சேர்த்து அருந்தி வரவும். கேரட்டுகளை நன்கு கழுவிய பிறகும் இதேபோல பீட்ரூட்டையும் நன்கு கழுவிய பிறகும் பயன்படுத்தவும். இதனால் வேறு தொந்தரவுகள் வராது. தினமும் ஐந்து பூண்டுப் பற்களை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமலும், ஜலதோஷமும் போய்விடும். இதே முறையை ஆஸ்துமா, இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களும் பின்பற்றவும்.

டென்ஷனா?

உடலில் பலவகையான பதற்றங்கள் அவசர உலகில் ஏற்படுகின்றன. இதனால் டென்ஷன் அதிகரிக்கிறது. ராபிக்ஜாமின் போது இரத்தக் கொதிப்பே வந்து விடுகிறது! இதற்குக் காரணம் உடலில் அஸ்கார்பிக் அமிலம் குறைவாக இருப்பதே. எல்லா வயதுக்காரர்களும் உலகில் அமைதியுடன் வாழ்வதே மிக முக்கியம். இதற்காக ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும் வெங்காயத்தில் சக்தி உள்ளது. 25 மில்லி வெங்காயச் சாறை காலையில் அருந்துவது. பகலில் பச்சை வெங்காயம் ஒன்றையோ அல்லது தயிர்ப் பச்சடியையோ சேர்த்துக்கொள்வது சிறந்தது. வெங்காயத்தின் மூலம் சுண்ணாம்புச் சத்தும் உடலில் சேர்வதால் எலும்பும் பலவீனமாகாமல் இருக்கும். ஆப்பிள் முதலியனவும் உடலுக்கு நன்கு அஸ்கார்பிக் அமிலத்தை வாரி வழங்குகின்றன. நம்பிக்கையும், புத்துணர்வும் தோன்றும். வெங்காயத்துடன் மேற்கண்ட ஐந்து உணவுகளையும் தினமும் சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

பார்வைக் குறைபாடா? மோதிரம் அணியவும்

எஃகுக் கம்பியால் ஒரு மோதிரம் செய்து வலக்கையின் நடுவிரலில் அணிந்து கொள்ளுங்கள். தங்க மோதிரம் ஒன்றை அடுத்த விரலில் எப்போதும் போல் அணியலாம். இது அக்குபிரஷர் புள்ளிகளைத் தூண்டிக்கொண்டே இருப்பதால் பார்வைக் குறைபாடு குணமாகி, பார்வைத்திறன் அதிகரிக்கிறது. இத்துடன் வைட்டமின் A நன்கு கிடைக்க, கேரட், திராட்சை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாறாகத் தினமும் ஒரு வேளை அருந்தி வரவும். இன்னொரு வேளை கொத்துமல்லி, காபி (வெல்லம் சேர்த்தது) தவறாமல் அருந்தி வரவும். கண்கள் சிவப்பாக மாறுதல் எரிச்சல் முதலியவையும் இதனால் குணமாகும்.

புற்று நோயை வெற்று நோயாக்கும் உணவுகள்

இந்தியாவில் எலும்பு மெலிவு நோயும் புற்றுநோய் வகைகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. புற்றுநோய் வகைகளை சரியான உணவுகள் மூலம் போரிட்டு முறியடிக்கலாம். மருத்துவ சிகிச்சையுடன் காய்கறி சாலட், பழசாலட், முளைவிட்ட நானியங்கள், பருப்பு வகைகள் இவை ஒவ்வொன்றும் தினமும் ஒரு வேளை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் மார்பகப் புற்றுநோய் 50% தடுக்கப்படும். நுரையீரல் புற்றுநோய் 35%-ம் பெருங்குடல் புற்றுநோய் 75%-ம் தடுக்கப்படுகிறது. புற்றுநோய் வகைகளுக்கு மருந்து சாப்பிடுகிறவர்கள் விரைந்து குணமாகவும் முடியும். இப்படிச் சாப்பிட்டு வருவதால் புற்றுநோய் அபாயத்துடன் எலும்பு மெலிவு நோய் மற்றும் இருதய நோய் அபாயமும் குறைகிறது.

வெங்காயத்திலும் வெள்ளைப் பூண்டிலும் உள்ள அலியம்“ என்ற பொருள் புற்றுநோய் கட்டடிகள் வளராமல் பாதுகாத்துக்

கொள்கின்றன. கரைத்தும் விடுகின்றன. மீன், ஈரல், நண்டு, முழுத்தானியங்கள் முதலியவற்றில் உள்ள செலினியம் உப்பு நோய் எதிர்ப்புக் காரணியாக செயல்படுகிறது. அதுவும் எப்படி? குளுட்டாடையன் பெராக்ஸைடு என்ற செரிமானப் பொருள் போல செயற்பட்டு திசுக்கள் கெட்டுப் போவதைத் தடுக்கின்றன. இதனால் புற்றுநோய்க் காரணிகள் வளர்வது தடுக்கப்படுகின்றன. காரட்டில் உள்ள பீட்டாகரோட்டினும் ஆல்பாகரோட்டினும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணியாகச் செயல்படுவதால் புற்றுநோய் அபாயம் எல்லா உறுப்புகளிலும் தடுக்கப்படுகிறது.

காலிஃப்ளவர் சீசனில் தினமும் காலிஃப்ளவர் குருமாவை பெண்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மார்பகப் புற்றுநோயைத் தவிர்க்க வாரத்தில் பத்து முறையாவது தலா மூன்று தக்காளியாவது அல்லது தக்காளிப் பழச்சாறோ சேர்த்துக் கொள்ளவும். தக்காளியில் உள்ள "லைகோபென் பிராஸ்டேட் சுரப்பி புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. "ஐஸோதயோசைனேட்" என்ற பொருள் நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது, டர்னிப், கீரை, கிழங்கு மற்றும் முட்டைக்கோஸ் ஐஸோதயோசைனேட் என்ற நுண்ணிய இரசாயனப் பொருள் அதிகம் உள்ள காய்கறிகளாகும். சிகரெட் பழக்கம், மசாலா, வறுத்த உணவுகள் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்பவர்கள் தினமும் குறைந்தது முட்டைக்கோஸ் சூப் அருந்தி வருவது நல்லது.

புற்றுநோய்க் கட்டிகள் காரணிகள் தண்ணீரில் கரைவது போல கரைந்து உடனே வெளியேற "காஃபைக் அமிலம்" உடலில் அதிகமிருக்க வேண்டும். தினமும் இரண்டு முதல் நான்கு ஆப்பிள்களை ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களும், புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்பவர்களும் கண்டிப்பாக சாப்பிட்டு வருவது மிக நல்லது. இதனால் 40, 50 வயதுக்குப் பிறகு மற்ற வியாதிகளின் தொந்தரவும் எதிர்ப்படாமல் நலமாக வாழலாம். காஃபைக் அமிலமும் நன்கு சுரக்கும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ள "டெர்பினல்" என்ற பொருள் நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கும்.

திராட்சை சாறு உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் புற்றுநோய்க் காரணிகள் தோன்றாமல் பார்த்துக்கொள்ளும். அதற்கு ஏற்ப இதில் உள்ள “எல்லாஜிக் அமிலம்” தலைவர்களின் பூனைப்படை போலச் செயல்படுகிறது.

செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் எதுவும் அருந்தாமல் இருப்பதே நல்லது. முலாம் பழம், வெள்ளரிக்காய் அடிக்கடி சாப்பிடலாம். தண்ணீர் நன்கு அருந்தவும்.

ஆரஞ்சு, திராட்சை, ஆப்பிள், முட்டைக்கோஸ், காரட், கைக்குத்தல் அரிசி அல்லது கேழ்வரகு, மீன், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, தக்காளி மேற்கண்ட பத்து உணவுகளும் (மீன் தவிர) தினமும் உணவில் இடம்பெற்றால் புற்றுநோய் விரைந்து குணமாகும். புற்றுநோய் வரவிடாமலும் தடுக்கலாம். மீன் மட்டும் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் சேர்க்கவும். உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் புற்றுநோயை அதிகரிக்கும். எனவே, அவித்த உருளைக்கிழங்கை மட்டுமே உணவில் சேர்க்கலாம்.

உடல்நலம் உங்கள் கையில்!

தொட்டுப் பேசுங்கள்

யாரைப் பாராட்டினாலும் கைகளை நன்கு பிடித்தோ, முதுகில் தட்டியோ, அணைத்தோ மனப்பூர்வமாகச் செய்யுங்கள். இதனால் பொருள் அதிகரிக்கிறது. இதனால் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் உடலில் ஆக்ஸிடாக்கின் (Oxytocin), என்ற பொருள் அதிகரிக்கின்றது இதனால் அன்புணர்வு ஏற்படுகிறது. பாதுகாப்புத் தர நமக்கும் மனிதர்கள் இருக்கின்றனர் என்ற உணர்வும் ஆக்ஸிடாக்கின் அதிகரிப்பால் ஏற்படுகிறது. இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. தொட்டுப்பேசி, அணைத்துப் பாராட்டும் உங்களுக்கும் ஆக்ஸிடாக்கின் அளவு அதிகரிப்பதால் உங்களுக்கும் இந்த நன்மைகள் உண்டு.

மனச்சோர்வால் வாடிய மனிதர்களை இதன் மூலம் எளிதில் குணப்படுத்தியுள்ளனர். மனோதத்துவ அறிஞர்கள், மனித நேயம் மிக்க டாக்டர்கள், காதலர்கள், தம்பதிகள் கட்டிப்பிடித்து ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல்களையும் பாராட்டுகளையும் சொல்லும்போது உடலில் இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. இதயம் நன்கு துடிக்கிறது. மன அழுத்தமும் குறைகிறது. எனவே, குறைந்தபட்சம் தொட்டுப் பேசியோ, கைகளைக் குலுக்கியோ, கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டோ மற்றவர்கள் மீது நமக்கு உள்ள அன்பையும் அக்கறையையும் வெளிப்படுத்துவோம்.

இடிக்கு ஒரு தலைப்பாகை

இடிதாங்கி இல்லாத காலத்தில் ரோமானியர்கள் தங்கள் தலையில் ஒருவகைத் தலைப்பாகையை அணிந்துகொண்டனர். இது ஆலிவ் இலையினால் ஆனது. மலர் வளையம் போன்ற அமைப்பு கொண்டது. இடியானது இந்த தலைப்பாகையை அணிந்திருப்பவர்களைத் தாக்காது என நம்பி வந்தார்கள். வெயிலில் அலைபவர்கள் எப்போதும் தொப்பி அணிவது நல்லது.

தேனும் பாலும்

இரவு தூங்கச் செல்லுமுன்பு சூடான பாலில் இரண்டு தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுத்தால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும். இதயம் சீராக இயங்கும். பள்ளிக் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் இந்த முறையில் இரவில் பால் அருந்தவும்.

தெரியுமா உங்களுக்கு?

தங்க நகைகள் அணிவதால் உடலில் குளிர்ச்சி உண்டாகிறது. நரம்புகள் அமைதியாகின்றன. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கிறது. மூட்டுவலி தடுக்கப்படுகிறது. இரண்டு கைகளிலும் தலா ஒரு தங்க மோதிரம் அணிந்து கொள்வது நல்லது. தங்கக் காப்புகளும் தங்கக் கைப்பட்டையும் ஆண், பெண் ஹார்மோன் புள்ளிகளைத்

தூண்டுகின்றன. மணிக்கட்டு அருகில் உள்ள இந்த அக்குப்பிரஷர் புள்ளிகளில் தங்கம் தொட்டுக்கொண்டே இருப்பது நல்லது. முக்கியமான நாட்களில் தங்க நகைகள் அணிவது உடல் மற்றும் மனரீதியாக அமைதிப்படுத்தும்.

ஆயுள் அதிகரிக்க

பண்டைய கிரேக்கர்கள் செம்மறி ஆட்டுக்கறியை அதிகம் சாப்பிட்டனர். ஆனாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். எப்படி? இவர்கள் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேனையே எல்லா இடங்களிலும் உபயோகித்தனர். ஆலிவ் எண்ணெயால் தான் சமைத்தனர். எனவே, தேனும், ஆலிவ் எண்ணெயும் இவர்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்து வாழ்நாளை அதிகரித்து வந்தன.

சோம்பு சாப்பிடுக

உணவுக்குப் பிறகு சோம்பு சாப்பிடுவதால் பலர் முன்னிலையில் “காஸ்” வெளியிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். தினமும் ஆப்பினோ அல்லது முலாம் பழமோ சாப்பிடுகிறவர்கள் வாயு விடாமல் இருக்கலாம்.

மாம்பழம் சாப்பிடுக

ஒரேஒருமாம்பழம் 7 கிராம் நார்ச்சத்தையும் பீட்டா கரோட்டும் பொட்டாசியம், வைட்டமின் “சி” முதலியவற்றையும் தாராளமாக வாரி வழங்குகிறது. அறிவும் (பொட்டாசியம்), அழகும் (வைட்டமின் “சி”) நல்ல கண்பார்வையும் (பீட்டா கரோட்டின்), வாழ்நாள் நீடிப்பும் (நார்ச்சத்து) அனைவரும் விரும்பும் அம்சங்கள். இந்த மாம்பழ சீசனில் மாம்பழத்தை போதுமான அளவு சாப்பிட்டு உடலையும் மனதையும் சீர்செய்து புத்தொளி அளியுங்கள்.

உண்ணாவிரதம் இருப்பது நல்லது!

மாதம் ஒரு முறையாவது உண்ணாவிரதம் இருப்பது நல்லது. அதனால் கீழ்க்கண்ட பயன்கள் விளைகின்றனவாம். உடலில் உள்ள மாசுகள் நீங்கும். ஜீரண உறுப்புகள் பலம் பெறும். குடல் கழற்சி நீங்கும். வயிற்றுப்புண் ஆறும். சரும வியாதிகள் போகும். முகப்பரு போகும். இருதய நோய் மட்டுப்படும். காய்ச்சல் நீங்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். கண் பார்வை தெளிவடையும். மூளையில் தெளிவு ஏற்படும், புத்துணர்ச்சி தோன்றும். ஊளைச்சதை குறையும். தொந்தி கரையும். இளமை வளரும்.

பால் சாப்பிட்டால் பல் கெட்ட

நம்முடைய பற்கள் முழுவதும் தாது உப்புக்களால் ஆனவையே. குறிப்பாக பற்களில் கால்சியமும் பாஸ்பரஸ் உப்பும்தான் அதிகம் உள்ளன. பாலில் கால்சியம் உள்ளது.

உடல்நலம் சில யோசனைகள்

- கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதத்தில் மசக்கை நோயினால் ஏற்படும் குமட்டலும் வாந்தியும் கருவைக் கலைப்பது கிடையாது. ஆனால் உதிரப்போக்கு கருவைக் கலைத்துவிடும்.
- இருதய நோய், புகை பிடிப்பவர்களுக்குத்தான் அதிகம் வருகிறது. இருபது வயதுக்குள் புகை பிடிக்க ஆரம்பித்தவர்கள் நாற்பது வயதிலேயே முதுமைத் தோற்றத்தை எட்டிப் பிடிக்கின்றனர். புகைபிடிப்பவர்கள் திடீரென்று இறந்துவிடுவதும் உண்டு. எனவே, புகை பிடிக்காதீர்கள்.
- கண்களை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க வைட்டமின் "ஏ" உள்ள உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். தினமும் இரண்டு

காரட்டுகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுங்கள், பொன்னாங்கண்ணி, அரைக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய கீரைகளை நன்கு சேருங்கள். முட்டை, பால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் கண் நோய்கள் வராது.

- அதிகமாகக் குடிதண்ணீர் அருந்துவதால் சாப்பாட்டு அளவை எளிதில் குறைக்கலாம். அத்துடன் குடிநீர் நம் உடலில் சென்று இரத்தமாகவும், சிறுநீராகவும் மாறுகிறது. அதிகமாக நீர் குடிப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது. அதிகமாக நீர் குடிப்பதால் நோய்களிலிருந்தும் எளிதில் தப்பிக்கலாம் அதிகமாக நீர் குடிப்பதால் இரத்தத்தில் உள்ள நோய்களிலிருந்தும் சிறுநீரக நோய்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.
- கேழ்வரகு தட்பவெட்ப நிலைக்கு ஏற்ற சிறந்த உணவாகும். உடல் எலும்பிலோ, தசைகளிலோ கால்சியம் பற்றாக்குறை இருக்கும் போது கேழ்வரகுக் கஞ்சி குடித்தால் அதுவே மருந்தாக மாறி கால்சியத்தைத் தந்துவிடுகின்றன.
- சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வருடம் ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்வது நல்லது.
- வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் அதிக அளவு பாலும் பழமும் உண்ண வேண்டும். மது, காபி, புகைபிடித்தல், காரம், சோடா முதலியவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மிகக் குள்ளமான மனிதர்களுக்கு புற்றுநோய் அபாயம் உண்டாம். எனவே, இவர்கள் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆண்டுதோறும் உடற்பரிசோதனையும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நீண்டநாள் வாழவேண்டுமா?

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். கால், கைகளை மடக்கி உட்கார்ந்து செய்யும் பயிற்சிகளால் அளவான சாப்பாடு சாப்பிட மனம் தயாராகிவிடும்.

யோகாசனமும் உடற்பயிற்சியும் ஆயுளை அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சியால் இதயம் உறுதி பெறுகிறது. கொழுப்பாக சேர்ந்துள்ள அதிகக் கலோரி எரிந்து மூட்டுகளில் வலியும் ஏற்படாமல் தவிர்த்துவிடுவதால் தினமும் முதுகுவலி, மூட்டுவலி இன்றி உற்சாகமாக வாழலாம்.

உடற்பயிற்சி செய்து வருவதால் கொழுத்த சரீரம் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது. மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம் முதலியவற்றால் இறப்பவர்கள் எண்ணிக்கை 33 $\frac{1}{3}$ % உள்ளது. இது முழுவதும் தடுக்கப்படும். நீரிழிவும் கட்டுப்படும். இரத்தக்கொதிப்பும் குறையும். பெண்களுக்கு எலும்பு மெலிதல் ஏற்படவே ஏற்படாது.

உடற்பயிற்சியானது நிமிர்ந்த, உறுதியான தன்னம்பிக்கையான தோற்றத்தைத் தரும்.

கார், மோட்டார் சைக்கிள் முதலியவற்றைக் குறைத்து, அதிகம் நடந்து செல்ல பழகங்கள். அல்லது சைக்கிளில் செல்லுங்கள்.

தொலைக்காட்சியில் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம். இது மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தவல்லது.

குழந்தைகள் நம் வீட்டுச் செடி போல்: அவர்களுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவது நம் கடமை. பலன் தருவது அவர்கள் இஷ்டம் என்று எண்ணினால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடனும் எதிர்காலத்திற்குத் தக்க பாதுகாப்புடனும் ஆயத்தமாக வாழ்வீர்கள்.

வாழ்வை வெல்ல....

உடற்பயிற்சியும், சத்துணவும் உள்ளவர்களின் மூளையில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் "செரோட்டனின்" என்ற பொருள் தங்குதடையின்றி சுரப்பது போலவே, மீனவர்களின் மூளையிலும் செரோட்டனின் தங்கு தடையின்றி சுரக்கிறது.

நீண்டநாள் வாழ் பத்து கட்டளைகள்

நோயைத் தடுத்து வாழ்ந்தால் குடும்பத்தினருக்குப் பாரமாக இருக்காமல் நீண்ட நாட்கள் நிம்மதியாக வாழலாம். மருத்துவரீதியாகத் திட்டமிட்டு வாழ ஆரம்பித்தால் நோய்களை நிச்சயம் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். அதற்கான எளிய சக்தி வாய்ந்த பத்து கட்டளைகளை பினாங்கு பயனீட்டாளர் இதழ் தருகிறது. அதிலிருந்து சில பகுதிகள்:

- 01 கொழுப்பும் செயற்கைச் சர்க்கரையும் இல்லாமல் கிடைப்பது காய்கறிகளும் பழங்களும் தான். நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் சாலட்டாகவோ, சாறாகவோ இவற்றை நன்கு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- 02 உடலில் புதிய செல்கள் உருவாவதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்குத் திசுக்களைப் புதுப்பிக்கவும், புதிய திசு வளரவும் புரதம் தேவை. பருப்பு, கொட்டை வகைகள் மூலமே புரதத்தைப் பெறுங்கள்.
- 03 இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க எளிய வழி உடல் எடையைக் குறையுங்கள். கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவுகளையே உண்ணுங்கள்.
- 04 உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்குத்தான் இருதய நோய், வாத நோய், மூட்டு நோய், நீரிழிவு நோய் அதிகமாக வருகின்றன. ஆகவே, கொழுப்புச்சத்து உள்ள பொருளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- 05 திரும்பத் திரும்ப வரும் தலைவலி, வயிற்றுவலி, மூச்சுத்திணறல், ஜலதோஷம், நெஞ்சுவலி, ஆகியவற்றிற்கு உடனடியாக சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளவும். ஏனெனில், இவை அதிகச் செலவை பின்னாளில் தேவையின்றி உண்டாக்கலாம். மருத்துவ பாலிசி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது பெரிய அளவில் (மருமகள் வந்தபிறகு இதன் அருமை தெரியும்) பின்னாளில் உதவும்.

- 06 வயதான பெற்றோர் உங்களுடன் வாழ்கின்றார்களா? மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள். அவர்களைச் சுமையாகக் கருதாதீர்கள். அவர்கள் உங்களின் பாதி வேலையை உங்களை அறியாமலேயே பங்கு போட்டுச் செய்து வருகின்றார்கள். அவர்கள் மேல் உண்மையாகவே அன்பு செலுத்தி வாழுங்கள்.
- 07 இரும்பு, கால்சியம், துத்தநாகம் போன்ற முக்கிய தாது உப்புக்கள் உடம்பை வளர்க்கின்றன. உடம்பில் ஏற்படும் தேய்மானத்தை சரி செய்கின்றன. எனவே, உணவில் தேவையான அளவு தாதுச்சத்தை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காக உங்கள் டாக்டர் அல்லது ஒரு சத்துணவு நிபுணரை நாடி யோசனை பெறுங்கள்.
- 08 உடலுக்கு சக்தி தருவது மாவுச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் புரதச்சத்துமாகும். மாவுச்சத்து - அரிசி, கோதுமை, கேப்பை, கம்பு, சோளம் ஆகியவற்றில் உள்ளது. கொழுப்புச்சத்து எண்ணெய் விதைகள் மற்றும் கொட்டைகளில் நிறைய உள்ளன.
- 09 உடலில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இடுப்புத்தோலை பிடித்துப் பார்க்கவேண்டும் தோலில் ஓர் அங்குலத்திற்கும் அதிகமாக தடிப்பு இருந்தால், உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமாகும். உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடல் எடையை எளிதில் குறைத்துவிடும்.
- 10 உயர் இரத்த அழுத்தம் - இருதய நோய், சிறுநீரக நோய், வாதநோய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும். அடிக்கடி தலைவலி, இருதயம் துடித்தல், சிறுவேலை செய்தாலும் மூச்சு வாங்குதல், மயக்கம், அழற்சி, மார்பிலோ இடது தோளிலோ வலி ஏற்படல் ஆகியவை அதிக இரத்த அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள். ஆகவே எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். முதுகுவலி தொடர்ந்தால் இருதய நோய் இருக்கிறதா என்று பரிசோதிப்பதுங்கள்.

விடும்பிச் சாய்விட வேண்டிய உணவுகள்

குழந்தை சரியாகப் படிக்கவில்லை. தாம்பத்தியத்தில் நாட்டமில்லை. வாழ்க்கையில் விரக்திதான் மிச்சம் என்பார்கள். எப்போதும் அழுக்கான ஆடைகளுடனேயே காணப்படுகிறவர்கள் என பல்வேறு விதமான பிரச்சினைகளுக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது நமது முளையில் உள்ள “லிம்பிக் சிஸ்டம்” என்ற அமைப்ப்தான்.

லிம்பிக் சிஸ்டம் சரிவரச் செயல்பட தேவையான சத்துணவும், நறுமணமும் தொடர்ந்து தேவை. இந்த இரண்டும் ஒருவருக்குத் தொடர்ந்து கிடைத்தால் அவர் உட்காராமல் வேலை பார்ப்பார். எல்லோரிடமும் கனிவாக நடந்து கொள்வார். மனைவி கணவன் மீது மிகுந்த நேசமும் கொண்டிருப்பார். குழந்தைகள் நம் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வார்கள். எல்லாவற்றையும் விட “லிம்பிக் சிஸ்டத்தின் ஆரோக்கியத்தினால் அது உடலையே புதுப்பித்துவிடும்.

இதற்கு சில எளிய வழிகளாக மிகச்சிறந்த உணவுகளும் நறுமணங்களும் உள்ளன.

ஆண்மைக் குறைவும் பெண்மைக் குறைவும் அகல, லிம்பிக் சிஸ்டம் சிறப்பாக இயங்கினால் போதும். உடனே பிரச்சினை தீர்ந்து கருத்தரித்துவிடும். பண்டைக் காலத்தில் ஸ்டிராபெர்ரி பழங்களை கர்ப்பம் தரிக்கத் தாமதமானாலும் தாம்பத்ய இன்ப ஈடுபாடு குறைந்தாலும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு குழந்தைகளை பெற்றுக் கொண்டனர். எனவே, இதைக் குழந்தை தரும் பழம்” என்றார்கள். உண்மையில் இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் “சி” அதிகம் இருக்கிறது. இது ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட் “டாக செயல்பட்டு எந்த இடத்திலும் கொலஸ்ட்ரால் தங்காமல் பார்த்துக்கொள்வதால் இரத்தக் குழாய்கள் படுகத்தமாகி லிம்பிக் அமைப்பு நன்கு இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. இதுவே உண்மை.

பெணிலைத்தலாமைன்” என்ற பொருள் சாக்லேட்டில் இருக்கிறது. இது எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு நல்லதை மட்டுமே செய்யத் தூண்டுகிறது. எனவே, அவ்வப்போது சாப்பிட்டு வந்தால் லிம்பிக் அமைப்பு படு உற்சாகமாகச் செயல்படும்

ஆட்டு ஈரல், முட்டை, இறால், மீன் முதலியனவும் லிம்பிக் அமைப்பை புதுப்பிக்கும். இந்த மூன்றையும் அளவுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் தொடர்ந்தும் நன்கும் உற்பத்தியாகும். சைவ உணவுக்காரர்கள் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய, ரொட்டியும் பாலும் உணவில் சேர்த்து வரவும். மேற்கண்ட 5 உணவுகளின் மூலம் வைட்டமின் பி12” நன்கு கிடைப்பதுதான் முக்கியம். டாக்டர் மூலம் உணவியாகவும் இந்த வைட்டமினை சைவ உணவுக்காரர்கள் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

காந்திஜி படு கறுசுறுப்பாக இருந்தார். காரணம், பொட்டாசியமும், நார்ச்சத்தும் நிறைந்த அத்திப் பழத்தை அவர் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்ததே. வேலை கிடைக்காதவர்களும், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்களும் அத்திப்பழத்தையும், பாசிப்பருப்பு கூட்டையும் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் மனம் அமைதியாகி “துணிவே துணை” எனும் உணர்வு அதிகமாகும். பொட்டாசியம் இதயத்துடிப்பு சீராக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதால் நம்பிக்கை இழக்காமல் வாழலாம்.

ஆப்பிரிக்காவில் இன்றும் அத்திப்பழம் சேர்த்தே கருத்தரிப்பு மருந்துகளும், களிம்புகளும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

மனம் கவரும் நுண்ணிய பண்புகளை பூக்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் மற்றும் சென்ட் வகைகள் லிம்போ அமைப்பை சிறப்பாகச் செயல்பட வைத்து நமக்கு உருவாக்கித் தருகின்றன.

மாதுளம்பழம், சந்தனம், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, மல்லிகை, ஹையாசிந்த் (Hyacinth) போன்ற சென்ட் பாட்டில்களை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள், எண்ணெயாகவும் இவை கிடைப்பதால் மாசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். குளிக்கும் தண்ணீரில் சில சொட்டுக்கள் விட்டுக் குளிக்கலாம். மனம் வெறுப்பாக இருந்தால் தேவையான பாட்டிலைத் திறந்து முகர்ந்து பார்த்தால் போதும் உடவே லிம்பிக் அமைப்பு விழிப்புணர்வுடன் செயல்படும்.

உலகின் மிகப் பழமையான, நீண்ட நேரம் உடலில் மனதில் தங்கியிருப்பது சந்தன எண்ணெய், சந்தனத்தை உடலில் பூசிக் கொண்டாலும், சந்தனம் கலந்த முகப்பவுடரைப் பயன்படுத்தினாலும் சந்தன நறுமணம் உள்ளத்திலும் நீடித்திருக்கும். ஓய்வான மனநிலையையும் தந்து தெளிவாகச் சிந்திக்க வைப்பது சந்தன எண்ணெய் நறுமணத்தின் சிறப்பம்சமாகும்.

விழிப்புணர்வுடன் இருந்து ஒரு முகச் சிந்தனையுடன் குறிப்பிட்ட செயலை செய்து முடிக்க ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை நறுமணம் கலந்து காற்றைச் சுவாசித்தால் போதும், காபி, டியில் இருந்து கிளம்பும் நறுமணத்திற்கும் இந்தச் சக்தியுண்டு. சிட்ரஸ் என்ற பெயரில் இந்த நறுமண சென்ட் கிடைக்கிறது. இளமையைப் புதுப்பிப்பது சிட்ரஸ் எண்ணெய் வகைகள்.

மாதுளம்பழ சென்ட் நடுநிலையான மன அமைதியை தருகிறது. கடுகடுப்பு, பொறாமை முதலியவற்றை இந்த நறுமணம் குணமாக்கும்.

நம்மை ஆறுதல்படுத்தி குண நலன்களை மேம்படுத்தி உயரவைப்பது, மல்லிகை நறுமண சென்ட். மல்லிகைப் பூவிற்கும் இதே அளவு சக்தி உண்டு.

நன்றி நவிலல்

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

எமது அன்புத் தாயார் சில நாட்களாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த வேளை அவரை வந்து பார்த்து நலம் விசாரித்த உறவுகள் நட்புக்களுக்கும், அவர் எம்மைவிட்டுப் பிரிந்த துயரத்தில் நாம் ஆழ்ந்திருந்த நேரம் உடன் வந்து வேண்டிய ஏற்பாடுகளை மேற்கொண்டவர்களுக்கும், அவரது இறுதிக் கிரியையின் போது வந்து கலந்து கொண்ட உறவுகள் நட்புகள், அயலவர்களுக்கும், இதயபூர்வமான நன்றிகளைக் கூறிக்கொள்கிறோம். மேலும் இறுதிக்கிரியையின் போதான பணிகளை நிறைவேற்றி முடிக்க வேண்டிய உதவிகளை நல்கிய அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள். நாட்டில் நிலவிய கொவிட் தொடர்பான நிலைமையால் உரிய நேரம் செய்திகள் சென்றடையாமையால் பின்னர் செய்தியறிந்து வந்து எமது துயரத்தில் பங்கெடுத்தவர்களுக்கும் நேரில் வர முடியாத சூழ்நிலையால் தொலைபேசியூடாக அனுதாபத்தைக் கூறியவர்களுக்கும், தொலைபேசியில் பதிவுகளை மேற்கொண்டவர்களுக்கும் நன்றி கூறிக் கொள்கிறோம். மேலும் துயருற்றிருந்த நேரம் எமக்குச் சமைத்த உணவுகளையும், உணவுப் பொருட்களையும், சிற்றுண்டிகளையும் வழங்கிய அனைத்து அன்புள்ளங்களுக்கும் மனப்பூர்வமான நன்றிகள் உரித்தாகட்டும். கிரியைகளில் ஈடுபட்ட குருமார்களுக்கும் அந்தியேட்டி நிகழ்வில் கலந்து ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் பங்கெடுத்தவர்களுக்கும், அஞ்சலி மலருக்கு தேவையான தகவல்களை தந்துதவிய நண்பன் விமலநாதனுக்கும், இந்த அஞ்சலி மலரை அச்சிட்ட வேழன் பதிப்பகத்தாருக்கும் நன்றிகள். மேலும் அனைத்து விதத்திலும் எம் தாயாரின் இழப்பில் எம்மோடு கரம்பற்றி நின்ற அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும் கோடான கோடி நன்றிகள். உரித்தாகட்டும்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

வம்ச விருட்சம்

❖ மயில்வாகனம் + ❖ சிவக்கொழுந்து

- ❖ செல்லத்துரை
- ❖ பொன்னுத்துரை
- ❖ சுப்பிரமணியம்
- ❖ இராசையா
- ❖ பொன்னம்மா
- ❖ பொன்னாச்சி

கமலேஸ்வரி
+
கதிர்காமன்

- ❖ காயத்திரி
- + ரதீஸ்(சுதன்)
- → அபினாஸ்
- நர்மதா
- றமணகுமார்
- டக்ஷாயினி

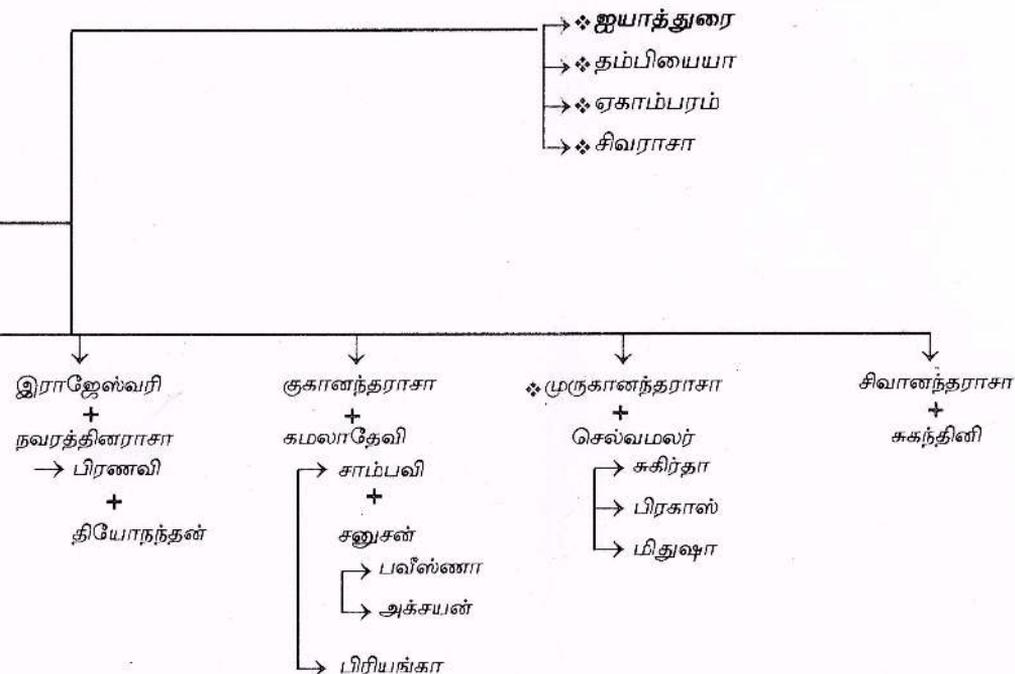
மனோன்மணி
+
வைத்திலிங்கம்

சண்முகராசா
+
பாலாம்பிகை

இராஜேஸ்வரி
+
நவரத்தினராசா
→ பிரணவி
+
தியோநந்தன்

விருட்சம்

❖ கணபதிப்பிள்ளை + ❖ செல்லமுத்து



❖ அமரர்களைக் குறிக்கும்



வாழ்வில் கடைப்பிடித்து ஒழுக்க வேண்டிய 18 அம்சங்கள்

- நட - அதிர்வின்றி
- பழகு - நாகரீகமாக
- பேசு - பணிவாக
- உண்ணு - அளவாக
- சுவாசி - ஆழமாக
- உடுத்து - நேர்த்தியாக
- செயல்படு - அச்சமின்றி
- உழை - உண்மையாக
- தூங்கு - அமைதியாக
- சிந்தி - சுயமாக
- நம்ப - சரியாக
- திட்டமிடு - முன்னதாக
- எட்டு - நேர்மையாக
- சேமி - சிறிதூவகூ
- செலவிடு - போசித்து
- நேசி - பேதும் கடந்து
- படி - முடிவின்றி
- மரணி - பயமின்றி

