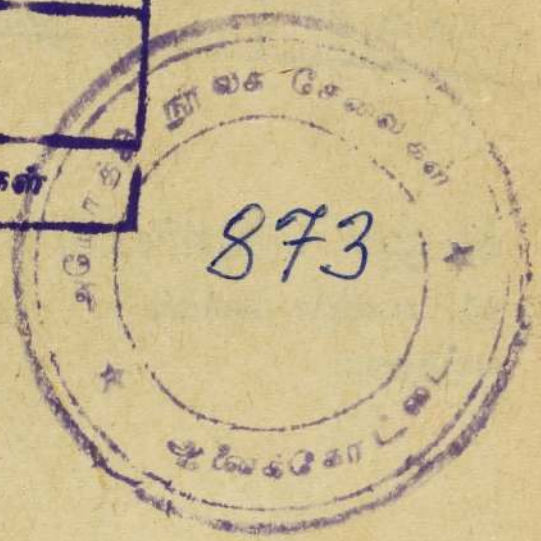


2003

அழகுக் குறிப்புக்கள்

KOHA
JPL

சேர்க்கை இல.	122
பகுப்பு இல.	
அயோத்ய நூலக சேவைகள்	



11022EY

தொகுப்பு:

8234 / "சூஜி"
 தேசிய நூலகப் பரிந்துரை
 பரிந்துரை நூலக சேவை
 பரிந்துரை



உங்கள் தலை, முகம், பற்கள், கைகள், கால்கள்
 முழு உடலும் ஆரோக்கியமும் அழகும் பெற
 கட்டாயம் படிக்கவேண்டிய புத்தகம்

82341 C.C

முதலாம் பதிப்பு — 1987

சேர்வு எண்	
வருப்பெண்	391 முடி

ஷஜா வெளியீடு

43, பழைய மார்க்கட்,
யாழ்நகர்.

அச்சுப்பதிவு:
சாந்தி அச்சகம்
யாழ்ப்பாணம்.

விலை: ரூபா 10-00

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
‘அழகு’ ஓர் கண்ணோட்டம்	— 5
அழகும் இளமையும்பெற இலகுவான வழிகள்	— 6
இளமையோடிருப்பதற்கு	— 8
கூந்தல்	— 11
முகப்ப்ருவும் சிகிச்சையும்	— 14
முகச்சருக்கமும் முகப்பாதுகாப்பும்	— 18
கண்கள்	— 20
பற்கள்	— 23
கைவிரல்களும் நகங்களும் கால்களும்	— 27
உடல் பருமன்	— 30
உடற்பயிற்சி	— 31
அலங்காரம் செய்யும்போது கவனிக்கவேண்டியவை	— 34
மனமகிழ்ச்சியும் மனநிம்மதியும்	— 35



முக்கிய கவனிப்பு:

ஆறாம் பக்கத்தில் “அழகும் இளமையும் பெற இலகுவான வழிகள்” என்ற பகுதியில் இரண்டாவது பந்தி கூடுதலாக பிரசுரிக்கப்பட்டுவிட்டது. வாசக நேயர்கள் தயவுசெய்து அதைத் தவிர்த்து வாசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகின்றனர். (ஆ-ர்)

உள்ளே புகுமுன்....

அழகுக் குறிப்பு என்ற இச் சிறு கைநூல் பலருக்குப் பிரயோசனப்படும் என்ற கருத்தில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந் நூலில் விடயங்களை நீட்டி இழுத் தடிக்காமல் நேரடியாகவே விளக்கியிருக்கிறேன். எனவே இந்நூலை வாசித்துப் பயனடைய விரும்புவர்கள் இந்நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகளை தொடர்ந்து நாற்பது நாட்களுக்காவது கையாண்டாலே பலனுண்டு என்பதைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும் எனக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இந்நூலிற்கு ஆலோசனைகள், ஆக்கங்கள், விளக்கங்கள் தந்துதவிய அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும், இந்நூலை மிக விரைவில் அழகுற வெளியிடுவதற்கு உதவிபுரிந்த சாந்தி அச்சக உரிமையாளர் திரு. தி. நாகரத்தினம் அவர்கட்கும் அச்சக அலுவலர்கள் அனைவர்க்கும் எனது நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூலைப் படிப்பவர்கள் தங்களுடைய அனுபவங்களை அனுப்பி வைத்தால் எனது இரண்டாம் பதிப்பில் அவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்வேன் என்பதையும் அறியத்தருகிறேன்.

நன்றி

— ஆசிரியர்

‘அழகு’ ஓர் கண்ணோட்டம்

ஒவ்வொருவரும் அழகாகவும், இளமையாகவும் இருக்கத்தான் ஆசைப்படுகிறார்கள். மனித வாழ்வில் இளமை மாறாதிருக்க முடியாது எனினும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தோற்றத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும். அழகு குறையாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

அழகு என்பது தூய்மை என்பதன் ஓர் விளக்கமாகும் என அறிஞர் ஒருவர் கூறுகிறார். எனவே நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு தூய்மையைப் பேணுகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அழகும் நம்மை வந்தடையும்.

உடல் மட்டும் அழகல்ல உள்ளத்து அழகே அழகாகும் என்ப தற்கொப்ப உள்ளம் அழகாயிருந்தாலே உடல் அழகு பெறும்.

‘அகத்தின் அழகு முகத்திலே தெரியும்’ என்பதைக் கவனத்தில் கொண்டு உள்ளத்தை முதலில் அழகுபடுத்தி பின் வெளி உடலை அழகுபடுத்துவோமாக.

சிலர் ஒப்பனை, அழகுபடுத்தல் போன்ற வேலைகளில் நேரத்தை வீணாக்குகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். எமக்குக் கிடைக்கும் சிறிது நேரத்தை வீணை வம்புபேசிக் கழிக்காமல் அதனை முறையாகப் பயன்படுத்த இந்த ‘அழகுபடுத்தல்’ உதவுகிறது என்பதே எமது பதிலாகும். அழகான தோற்றமே வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற உதவுகிறது. அழகுபடுத்தல் என்றால் கண்மை, உதட்டுச்சாயம், பவுடர் போன்றவற்றால் எம்மை அழகுபடுத்தல் என்பது கருத்தல்ல. நமது உடல், உடை, நடை, பாவனை, பேச்சு யாவும் சுத்தமாகவும், பளிச்செனவும் பிறர் பார்வையில் படுவதே அழகுபடுத்தல் ஆகும்.

மேற்கூறிய சில விளக்கங்களைக்கொண்டு எம்மை நாம் அழகுபடுத்தலில் உள்ள முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து அழகுக்கலைக்கு மதிப்பளிப்போமாக.



இளமையோடு ரூப்பதற்கு

இளமை என்றோ ஓர் நாள் நம்மை விட்டுப் போய்விடும் ஒன்று தான். அதற்காகவேண்டி நாம் கவலைப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவு நாம் இளமையிலேயே நமது இளந்தோற்றத்தை இழப்பதுதான்.

நாம் இளமையோடு இருக்க சில வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும். அவையாவன

1. எமது உடலும் மனமும் ஓய்வு கேட்கும்போது அதன் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து நமது உடலுக்கு சிறிது ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஓய்வு என்றால் சோம்பேறியாக ஓய்ந்து இருப்பது அல்ல. பூரணமாக வேலை செய்து களைப்பு ஏற்பட்ட பின் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் அமைதியும், நிம்மதியும் தருவதே ஓய்வாகும்.
2. மனதைப் போட்டுக் குழப்பும் செயல்களில் ஈடுபட வேண்டாம். இயன்றவரை பிரச்சனைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. எல்லா வேலைகளுக்கும் நேரம் கொடுப்பது போல ஓய்வு என்ற வேலைக்கும் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
4. ஒரே வேலையிலேயே நாள் முழுவதும் கவனம் செலுத்தாமல் நாளொன்றிற்கு ½ மணித்தியாலமாவது விளையாட்டு, சங்கீதம், நடனம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
5. உடல் நிலையில் ஏதாவது கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக டாக்டரை அணுக வேண்டும். உங்கள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுங்கள். திறந்த வெளியில் சற்று உலாவி வாருங்கள் அல்லது நன்கு காற்றோட்டமான அறையில் மெல்லிய ஓசையில் சங்கீதத்தைக் கேட்டவாறே தூங்கி எழுங்கள். அநேகமாக உங்கள் உடலில் ஏற்பட்ட கோளாறு மாறியிருக்கும் அல்லது குறைந்திருக்கும்.
6. மண்டையைக் குடையும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து சிறிது திரும்பி வேறு பிற வேலையில் ஈடுபடுங்கள். நண்பர்களுடன் பேசுங்கள்.
7. மனஇறுக்கம் அதிகரித்தால் விரைவில் முதுமையடைய நேரிடும் எனவே மன இறுக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
8. வயதாகி விட்டது என்ற எண்ணம் நம்மனதில் தோன்றவே கூடாது. நினைவுகளே நம்மை இளமையாகவும், வயதாளியாகவும் காட்டும்.

9. என் உடல் அழகாக இருக்கிறது, நான் உற்சாகமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கின்றேன் என அடிக்கடி கூறிக்கொள்ளுங்கள். கூருவிட்டாலும் மனதிலாவது நினைவுங்கள். (எண்ணமே வாழ்வாகும்)
10. எப்பொழுதும் முகத்தை மலர்ச்சியாக வைத்திருங்கள். தீய உணர்வுகளை மனதைவிட்டு அகற்றுங்கள். உங்கள் முகமலர்ச்சியே உங்கள் வாழ்வின் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்.
11. நடக்கும்போது நேராக நிமிர்ந்து கம்பீரமாக நடக்கவேண்டும்.
12. மற்றவர்களுடன் பேசும் போது முகத்தில் புன்சிரிப்புடனும் பார்வையில் கனிவுடனும் பேசவேண்டும்.
13. உங்கள் உடைகளையும் உடலையும் எப்போதும் சுத்தமாகவும் கவர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
14. அற்பவீடயங்களுக்காக கோபித்துக்கொள்வது, முணுமுணுப்பது, எரிந்துவிழுதல் போன்ற வீடயங்கள் முகத்தில் தசைச்சுருக்கம் ஏற்படுவதை அதிகரிக்கச் செய்யும். எனவே எப்போதும் எவ்வீடயத்தையும் அன்போடு அணுகி தமாஷாகப் பேசி பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டும்.
15. எப்போதும் களைப்புடனும், பயத்துடனும், யோசனையுடனும் இருப்பவர் போன்று காட்சியளிக்கக் கூடாது.
16. முடியாத ஒரு வேலையை இழுத்துப்போட்டுக் கொண்டு படாதபாடு படவேண்டாம். இவ்வேலைப்பளு உங்களை வெகுவிரைவில் களைப்படையச்செய்து மிகவிரைவிலேயே உங்களை வயதாளியாக்கிவிடும். அதோடு செய்யக்கூடிய வேலையையும் செய்யமுடியாது போய்விடும்.
17. குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி சிறிதளவாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
18. அதிகாலையில் எழுந்தவுடனேயே சோர்வாக இருந்தால் உடனடியாக தலைக்கு முழுகவேண்டும் இதனால் உடம்பில் ஒரு வீதபுத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.
- 19 இயன்றளவு கவலைகளைக் குறைத்து மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள் இதனால் உங்கள் வாழ்வு அதிகரிக்கும். !
20. நடந்து முடிந்த நிகழ்ச்சிகளையும், இனி நடக்கவிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளையும் நினைத்துக் கவலைப்பட்டோடு கொண்டிருக்காமல் நடந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு முதலிடம் கொடுத்து முன்யோசனையுடன் நடவுங்கள்.

21. கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் பாலும், தேனும், பழங்களும் அருந்தி வாருங்கள்.
22. அறிவு நூல்களைப் படிப்பது அறிவு விசாலமாக உதவும்.
23. தலைமயிரை ஒழுங்காக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும், ஸ்டைலுக்குக்கூட கண்ணாடி அணியக்கூடாது.
24. வெற்றிலை போடுதல், தூள் பாவித்தல், புகைப்பிடித்தல் ஆகியன இளமையை உறிஞ்சிவிடுபவை. ஆகையால் அதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
25. கால் மேல் கால் போட்டு அமராதீர்கள். அடிக்கடி நகங்களைக் கொறித்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். பூமியில் கையை ஊன்றி அமராதீர்கள்.

மேற்கூறிய வழிமுறைகளில் உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் என்றும் இளமையோடு வாழலாம்



கூந்தல்

எமது முகத்திற்கு அழகூட்டும் உறுப்புக்களில் ஒன்று எமது தலையிலுள்ள முடியாகும். எமது தலையில் முடி கூடுதலாக இருப்பது யாவரினதும் பார்வையையும் கவரும். யாவரினதும் மதிப்பையும் பெறும். கூந்தலைப் (முடி) பற்றியும் அதனை எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும் என்பதையும் கவனிப்போம்.

தாயின் வயிற்றில் சிசுவாக இருக்கும்போதே முடி வளரத் தொடங்கிவிடுகின்றது. இவ்வாறு வளரத்தொடங்கிய மென்மையான முடி பருவமடையும் வயதில் கெட்டியான முடியாக மாறுகிறது. முடிக்கு நிறங்கொடுக்கும் சக்தி முடி வேர்க்காலில்தான் தங்கியுள்ளது. இவ்வேர்க்காலில் சுரக்கும் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாடு வயதான காலத்தில் குறைவடையும்போது முடி பழுப்புநிற மடைந்து வெண்மையாக மாறுகின்றது.

பரம்பரை பரம்பரையாக சிலருக்கு முடிவளரும். பெற்றோர்களுக்கு தலை வழக்கை, இளநரை இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் அவ்வாறே ஏற்படும்.

கூந்தல் பராமரிப்பு .

கூந்தல் வளர்வதற்கு உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் முடி உதிராது

முடி வளர்வதற்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது புரதச்சத்தாகும். எனவே புரதச்சத்து நிறைந்த சோயா அவரை, பருப்பு வகைகள், மீன், இறைச்சி, மீன்எண்ணெய், பால், முட்டை, வெண்ணெய், மரக்கறி வகைகள், கீரைவகைகள் போன்ற உணவுப் பொருட்களை எமது உணவில் போதுமான அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்து கூந்தலில் அழுக்குப்பிடிக்காமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். தூசு, வியர்வை, அழுக்குப்போன்றன கூந்தலின் அடியில் இலகுவில் ஒட்டிக்கொள்ளும். இதனால் கூந்தல் வளர்ச்சி தடைப்படுவதுடன், முடி உதிரவும் ஆரம்பிக்கிறது. எனவே முடிந்தால் வாரத்தில் இரண்டு நாளாவது அல்லது ஒருநாளாவது முடியை நன்கு அலசிக் கழுவவேண்டும். அநேகமானோர் அடிக்கடி ஷாம்பு தேய்த்து முழுகுவார்கள். இவ்வாறு செய்வது பிற்காலத்தில் முடி வெகு சீக்கிரம் நரைத்துவிட வாய்ப்புண்டு. எனவே கூடிய அளவு சீயக்காய்த்தூள், பயற்றம்மா, தேசிப்பழம், முட்டை ஆகிய இயற்கை அழுக்ககற்றும் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

கடும் வெயில் பட்டாலும் முடி உதிரும். இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வெயிலில் வேலை செய்கிறவர்கள் மயிர்க்கால் களுக்கு எண்ணெய்ச் சத்துப் படக்கூடிய மாதிரி கயர்த்தேங்காயைத் துருவிப் பாலெடுத்து அப்பாலைத் தலைமுடி மயிர்க்கால்களுக்கு நன்கு படக்கூடியமாதிரித் தேய்த்து முழுகவேண்டும். இதனால் முடி நரைக்காது நன்கு வளரும்.

தலைமுடி உதிர்வதற்கான முக்கிய காரணம் தலையில் ஏற்படும் பொடுவாகும். இப்பொடுகினை நீக்குவதற்கு தலையை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்வேண்டும். ஒருவர் பாவித்த சீப்பை மற்றவர்கள் பாவிக்கக்கூடாது. வேப்பிலை, துளசிஇலை ஆகியவற்றை அவித்துத் தலைக்குத் தேய்த்து முழுகிவந்தால் பொடுகுநீங்கும்.

அல்லது கற்பூர வில்லையொன்றை சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் காயவிட்டு தலைக்குத் தேய்த்துவந்தால் பொடுகு ஒழியும், பேன் ஒழியும், முடியும் நன்கு வளரும்.

அல்லது தயிர் அல்லது மோரைத் தலையில் தேய்த்து $\frac{1}{2}$ மணித் தியாலம் ஊறவிட்டுப் பின்பு சீயாக்காய்த் தூள் தேய்த்து முழுகவேண்டும்.

இவ்வாறான பல இயற்கை முறைகளால் பொடுகினை ஒழிக்கலாம். கிழமைக்கு இருதடவை இவற்றைக் கையாளவேண்டும்.

முடி உதிர்வதற்கான மேலும் சில காரணங்களை எடுத்துப் பார்ப்போம். தலையில் முழுகியவுடன் தலையை உலர்த்தாமல் ஈரத்துடன் கொண்டைபோடுதல், ஈரத்துடன் தலைமுடியைச் சீவுதல், தலை அலங்காரம் செய்யுப்போது முடியை இறுகக் கட்டிக்கொள்ளுதல் போன்ற பலகாரணங்களால் தலைமுடி உதிர்வதுடன் தலைவலியும் ஏற்படும்.

முடி உதிராமற் தடுப்பதற்கான சில உபாயங்களைப் பார்ப்போம். தலைக்கு தேசிப்பழம் தேய்த்து முழுகலாம். சிலபேருக்கு தேசிப்பழம் ஒத்துக்கொள்ளாது ஜலதோசம் பிடிக்கும். இப்படியானவர்கள் தேசிப்பழத்தைச் சூடாக்கி ஆறியதும் தேய்த்து முழுகலாம். முடி உதிராது.

முட்டை வெண்கருவை எடுத்து சிறிது பாலும் கலந்து நன்கு நுரைவர அடித்து தலைக்குத் தேய்த்து முழுகலாம். உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது. உப்புத் தண்ணீரில் முழுகக்கூடாது.

மயிர்க்கால்களுக்கு இரத்தோட்டத்தை ஏற்படுத்த தலைமுடியை நன்கு சீவிவிடவேண்டும். தலைக்கு மசாஜ் செய்வதன்மூலம் நரம்புகள் இரத்தநாளங்கள் புத்துணர்ச்சி பெற்று தலையில் நல்ல இரத்தோட்டம் ஏற்பட்டு முடி உதிராது.

தலைமுடி நரைப்பதற்கான காரணம் பலவுண்டு. உடலில் ஏற்படும் தளர்ச்சி, தாக்கங்கள், கவலைகள் போன்றவற்றாலும் “நரை” ஏற்படும். இளமையில் தலைமுடி ‘நரை’ப்பதன் காரணம் பாரம்பரியமாக இருக்கலாம் அல்லது பித்த நரை அல்லது விற்றமின் ‘பி’ குறைபாடாக இருக்கலாம். பித்த நரையைத் தடுக்க காப்பி, தேநீர் பருகுதலை நிற்பாட்ட வேண்டும். எலுமிச்சம் சாற்றில் சிறிது சுக்குத்தூள் கலந்து பானமாகப் பருகலாம். இளநரையை மறைக்க சிலர் தலைக்கு ‘டை’ உபயோகிக்கிறார்கள். இதிலுள்ள இரசாயனக் கலவை தலையில் ஊறி தோலைப் பாதிக்கும். எனவே இவற்றினைப் பாவிக்கும் போது கவனம் தேவை.

கூந்தல் கருமை நிறமடைவதற்கான சில ஆலோசனைகள்

1. 10 - 15 செம்பருத்திப் பூக்களை இதழ் இதழாகப் பிரித்து எண்ணெய் நன்கு சூடானதும் அதில் போட்டுக் காய்ச்சி முடிக்குத் தடவி வரவேண்டும்.
2. உணவில் புரதச்சத்துக் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. கிழமைக்கு 2, 3 தடவையாவது கருவேப்பிலைக் கொழுந்தை அரைத்து ‘சம்பல்’ செய்து சாப்பிடவேண்டும்.
4. முற்றிய கருவேப்பிலை, மருதாணி ஆகியன இட்டு எண்ணெய் காய்ச்சித் தலைக்குத் தடவி வந்தால் மிகநன்று.
5. பெரிய நெல்லிக்காய், செம்பருத்தம்பூ கிடைக்கும் போதெல்லாம் உண்ணவேண்டும்.
6. சவர்க்காரம், ஷாம்பூ ஆகியன தலைக்குத் தேய்க்கக்கூடாது.
7. கருஞ்சீரகம் ஐம்பது கிராம் அரைத்து எடுத்து $\frac{1}{2}$ லீற்றர் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு சூடாக்கி தலைக்குத் தேய்த்து வரவேண்டும்.
8. தேங்காயைத் துருவிப் பாலெடுத்து தலைக்குத் தேய்த்து வர முடி கருமை நிறமாகும். இளநரை வராது.
9. தேங்காயைத் துருவி தண்ணீர் விடாமல் பாலெடுத்து அப்பாலைக்காய்ச்சி எண்ணெய் எடுத்து தலைக்குத் தேய்த்து வர வேண்டும் (எண்ணெய் அதிகம் முறுகக் கூடாது)
10. வேப்பமிலை, துளசி இலை அவித்த நீரால் தலையைக் கழுவி விடவும்.

மேற்கூறிய பலவற்றால் முடி அடர்ந்து கருமை நிறமாகி அழகுடன் காட்சியளிக்கும்.

முகப்பருவும் சிகிச்சையும்

அநேக பெண்களிடையே பிரச்சனையாகக் கருதப்படுவது முகப் பருவே ஆகும். அழகான தோற்றமும், நல்ல நிறமும் கொண்டிருப்பவர்களையும் இம்முகப்பரு பொலிவிளக்கச் செய்து விடுகிறது.

பொதுவாக இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும் 12 - 13 வயதிலிருந்து 20 வயதுவரை முகப்பரு முகத்தில் ஏற்படுவது இயற்கை. இதன் காரணம், இவ்வயதின் தொடக்கத்தில் உடல் மிக வேகமாக வளரத் தொடங்குகிறது. எனவே இவ்வயதில் கூடுதலான பசி உண்டாகும். இதனால் இவ்வயதினர் கூடுதலாகவும், அடிக்கடியும், அளவிற்கு மேலாகவும் உணவு உட்கொள்வார்கள். இதனால் உடலில் அளவிற்கு மேலாக உப்பு, கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்பு ஆகியன சேர்ந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு மேலதிகமானவையே தோலின் அடியில் தங்கியிருந்து பருக்களாக வெளிவருகின்றன. இவ்வாறான காரணங்களோடு பின்வரும் பல காரணங்களாலும் முகப்பரு ஏற்படுகின்றது.

தோல், எமது உடலை மூடி வைத்திருந்து எம் உள் உடலை மறைத்தும், உடலின் கழிவுப்பொருட்களான உப்பு, வியர்வை போன்றவற்றை வெளியேற்றியும், உடல் வெப்பத்தைச் சமநிலைப்படுத்தியும் எமது உடலைப் பாதுகாக்கிறது. இவ்வாறு எமது உடலைப் பாதுகாக்கும் தோலில் இளவயதில் எண்ணெய்ப்பசை அதிகமாவதாலும் வியர்வை நாளங்கள் விரிவடைவதாலும் பருக்கள் தோன்றுகின்றன.

தோலிலுள்ள நுண்துவாரங்களில் அழுக்கு, நூசிகள் அடைத்துக்கொள்வதாலும் தோலின் தொழில் தடைப்பட்டுப் பருக்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஈஸ்ட்ரோஜன் என்று சொல்லப்படும் ஹார்மோன்களின் துரித நடவடிக்கையினாலும் பருக்கள் ஏற்படுகின்றன.

தலையில் வியர்வை அழுக்குகள் சேர்ந்து பொடுகுகள் தோன்றினாலும் எண்ணெய்ப் பிசுக்குகள் காணப்பட்டாலும் பருக்கள் தோன்ற வாய்ப்புண்டு.

கூடுதலான எண்ணெய் கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதால் தோலில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் அதிகமாக வேலை செய்து எண்ணெய்ப்பசை தோல்த் துவாரங்களை அடைத்து பருக்களை

உண்டாக்குகின்றன. அதிக வெயிலாலும், சூட்டினாலும், உயிர்ச் சத்துக்கள் குறைபாட்டாலும் பருக்கள் தோன்றக் கூடும்.

அளவுக்கு மேலான முகப்பூச்சுக்களாலும் தரங்குறைந்த பவுடர் கிறீம் லோசன் வகைகளாலும் பருக்கள் தோன்றும்.

எனவே கூடியளவு பருக்கள் தோன்றியதற்கான காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டால் என்னும் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றாது அழகாகக் காட்சியளிக்கலாம்.

சிலருக்கு தேமல் ஏற்பட்டு முகஅழகைப் பாதிக்கும். இதனை நீக்குவதற்கு துளசிச் சாற்றை பூசிவந்தாலும் ஒலிவ்ஓயில் (சுத்தமானது) பூசிவந்தாலும் தேமல் மறையும்.

அளவிற்கு மீறி முகத்தில் வியர்வை தோன்றுவது மனவெழுச்சிகளின் விளைவாக இருக்கலாம். மிதமிஞ்சிய மனவெழுச்சியால் அல்லது கவலையினால் வியர்வை தோன்றும். இவ்வியர்வையினாலும் பருக்கள் தோன்றலாம். காப்பி, தேயிலை மிகவும் கெடுதலானது. பருப்பு, மீன், முட்டைகள் அதிகளவில் உணவில் சேர்க்கவேண்டும். எதனுடனும் கலக்காமல் தேன் ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் இவ்வியர்வையைத் தடுக்கலாம்.

பருக்கள் மறைய சில சிகிச்சை முறைகள்

பருக்கள் தோன்றுவதற்குரிய காரணங்களைக் கண்டோம். இனி அவை வந்தால் அல்லது வராமல் தடுக்கும் சில சிகிச்சை முறைகளை அவதானிப்போம். அதற்கு முன் ஓர் நிபந்தனை. சிகிச்சை முறை பல இருப்பினும் அவற்றுள் ஒன்றைத் தொடர்ச்சியாக 2, 3, மாதங்கள் செய்து வந்தாலே பூரணமான பலன் கிடைக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள மறக்க வேண்டாம்.

முதலில் தோலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தினசரி 2 தடவை குளித்து ஐந்து தடவையேனும் குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவேண்டும்.

பருக்களை நசுக்கியோ கிள்ளியோ விடக்கூடாது. ஏனெனில் பருக்களை நசுக்கும்போது நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் சிதறுப்பட்டு விஷக்கிருமிகள் ரத்தத்தில் பரவி நிறையப் பருக்கள் ஏற்படும்.

பருக்களைக் கவனியாமல் விட்டுவிட்டால் வடுக்களும், கரும்புள்ளிகளும் பரவி முகம் அவலட்சணமாய் மாறிவிடும். எனவே பருக்கள் வந்தவுடன் சிகிச்சை அளிக்கத் தவறுதீர்கள்.

முகத்தை மெல்லிய வெந்நீரிலும், குளிர்ந்த நீரிலும் மாறி மாறிக் கழுவவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் வியர்வைத் துவாரங்களில் காணப்படும் அடைப்பு நீங்கி முகம் சுத்தமாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் குறைந்தது இரண்டு மாதங்களுக்காவது எண்ணெய் - கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்கள் - இனிப்புள்ள சொக்லேட் - கேக் வகைகள் - பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றை நீக்கவேண்டும். ஆனால் கீரை வகைகள் - பழங்கள் - பால் - முட்டை - சோயா - கரற் - கோவா போன்றவற்றை அதிகம் சேர்க்கவேண்டும்.

அதிகமான உடல் உழைப்பு, களைப்பு, கோபம், கவலை, பரபரப்பு, சிடுசிடுப்பு போன்றவைகளுக்கு இலகுவில் ஆளாகக் கூடாது. எப்பொழுதும் முகத்தில் புன்சிரிப்பிடனும் பெருந்தன்மையுடனும் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

இலகுவான ஸ்டீம்பாத் எடுத்தால் பருக்கள் வராது வந்தாலும் விரைவில் மாறிவிடும். காலை மாலை இரண்டு வேளையிலும் பாத்திரத்தில் சிறிது வேப்பிலை ஒரு துண்டு மஞ்சள் ஆகியவற்றை இட்டு நீருற்றி நன்கு கொதிக்கவிடவும். பின்பு அப்பாத்திரத்தை கீழிறக்கி வைத்து பாத்திரத்தையும் தலையையும் ஒரு துணியால் மூடிக்கொண்டு முகத்தில் நீராவி படும்படி செய்யவேண்டும். பின்பு மெல்லிய துணியினால் முகத்தை ஒற்றித் துடைத்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சில தினங்களுக்குச் செய்து வருவதால் பருக்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியாவதுடன் கரும்புள்ளிகளும் கருந்திட்டுக்களும் மறைந்து விடும்.

வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகியன சிறந்த கிருமிநாசினி ஆகையால் முகத்திற்கு எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்கமாட்டாது.

காலையில் ஒலிவ்ஓயிலை முகத்தில் பூசி நெற்றியிலிருந்து மூக்கு வரையும், தாடையிலிருந்து கழுத்து வரையும் காதிலிருந்து கன்னம் வரையும் இரு கைகளாலும் நீவி நன்கு மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். பின்பு மஞ்சள் பூசிக் குளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வருவதால் முகமும் பொலிவுடனும் அழகுடனும் ஆரோக்கியத்துடன் பருவின்றிக் காணப்படும்.

குளிக்கும்போது முகத்திலும் கை, கழுத்துப் பகுதியிலும் மஞ்சள் பூசி (கண் இமை, புருவம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து) 10 நிமிடங்களின் பின்பே குளிக்கவேண்டும்.

இயன்றளவு இரண்டு முறையாவது மலங்கழித்தல் வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பாலாடையையும் வேப்பிலைச்சாற்றையும் கலந்து பசைபோல் முகத்தில் பூசிக் குளிக்கவேண்டும்.

அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சம் சாற்றில் தேன் விட்டுக் குடிக்க வேண்டும். பருக்களின் மேல் வெள்ளைப்பூண்டுச் சாற்றைப் பூசினாலும் பருமறையும். வெள்ளைப்பூண்டுச் சாற்றோடு தேன் கலந்து பூசினால் எரிவு இருக்காது. தேன் பூசும்போதும் மஞ்சள் பூசும்போதும் முடி, கண்ணிமை, புருவம் ஆகியவற்றில் படாமல் பூச வேண்டும்.

காய்ச்சாத பாலில் சிறிதளவு சாதிக்காயை உரைத்துப் பருக்களின் மேல் தடவி வந்தாலும் பரு மறையும். உடற்கூட்டினால் பரு வருவதாய் அறிந்தால் குளிர்மையான உணகவுளை உட்கொள்வதோடு அரை கிளாஸ் தயிரில் வெந்தயம் 1 மேசைக்கரண்டி கலந்து ஊறவிட்டு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.

அதிக பருக்களால் அவதிப்படுவோர் எப்சம் உப்புக் கரைத்த நீரால் முகம் கழுவி வந்தால் பரு உடனடியாக மறையும். ஆனால் இச்சிகிச்சை முறையைத் தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது.

ரோஜாமலர் இதழை பன்னீரில் மைபோல் அரைத்து 1 மாதம் வரை பூசி வந்தால் எப்படியான பருவும் மறைந்துவிடும்.

பொதுவாக செயற்கையான பூசணங்கள், கீறீம்களால் பலன் கிடைப்பது அரிது. சிலவேளைகளில் பருக்கள் மறைந்தாலும் பருக்களினால் தோன்றும் வடுக்கள் மறைவது கிடையாது.

அதோடு கிறீம்களால் முகத்திலுள்ள தோல் வரட்சியடைந்து சில பேருக்கு மீண்டும் மீண்டும் பருக்கள் தோன்றும். எனவே பருக்கள் வராமல் பாதுகாத்தலே புத்திசாலித்தனமான செயலாகும்.

எனவே கூடியவரை சுத்தத்தைப் பேணி இயற்கை எமக்களித்த பொருட்களான பால், முட்டை, தயிர், தேன், மோர், பப்பாளி, கரற், வெள்ளரி, தக்காளி மஞ்சள் போன்ற பல்வேறு பொருட்களை உபயோகித்து எமதழகைப் பேணுவோமாக.



முகச்சுருக்கமும் முகப்பாதுகாப்பும்

சூருமப் பராமரிப்பில் தசைச்சுருக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாது. ஆனால் ஓரளவு கட்டுப்படுத்தலாம். எனினும் நிரந்தரமாகக் கட்டுப்படுத்தமுடியாது. உடல் தனது 35ஆவது வயது முடியும் தருவாயில் உள்தசைப்பகுதிகள் தளர்ந்து படிப்படியாக மேல்த்தோல் சுருங்கத் தொடங்குகின்றது. இவ்வாறான தசைச்சுருக்கங்கள் சிறுவயதிலும் ஏற்படுகின்றது. காரணம் மனஇறுக்கமும், உணர்ச்சி வசப்படலும் ஆகும்.

பொதுவாக உணர்ச்சிகள் உடல் முழுவதையும், உடல் நரம்புகள் அனைத்தையும் பாதிக்கின்றன. தசைச்சுருக்கம் ஏற்படும்போது உடல் முதுமையடைந்தது போல் காட்சியளிக்கும்.

முகம் எமது உடலில் மிக முக்கிய பாகமாகும். நாம் நமது முகத்தினாலேயே அநேக விடயங்களைச் சந்திக்க சாதிக்க வேண்டிய நிலையிலிருகின்றோம். முகம் பளபளப்பாக மிருதுத்தன்மையுடன் காணப்பட்டாலே யாவர்க்கும் சோபையை உண்டாக்கும்.

எனவே நாம் இயன்றவரை கவலை, கோபம், பொறாமை, எரிச்சல், சிடுசிடுப்பு போன்ற தன்மைகளைக் கூடியவரை குறைத்து முகச்சுருக்கம் ஏற்படாமல் முக அழகைப் பாதுகாப்போமாக.

எமது முகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குச் சிலவழிகளைப் பின்பற்று வோம்.

வெயிலில் அலைந்துவிட்டு வீடு திரும்பும் போது குளிர்ந்த நீரில் முகத்தை நன்கு அலசிக் கழுவவேண்டும். புளித்ததயிர், வெள்ளரிச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பப்பாளிப்பழச்சாறு, ஏதாவது ஒன்றை முகத்தில் பூசி பத்து நிமிடம் ஊறவிட்டு நன்கு அலசிக் கழுவவேண்டும்.

சிலபேருக்கு சவர்க்காரங்கள் ஒத்துக்கொள்ள மாட்டாது. எனவே பயிற்றம்மா, கஸ்தூரிமஞ்சள்தூள், தேசிப்பழத்தோல்தூள் கடலைமா போன்ற ஏதாவது ஒன்றை முகத்தில் பூசிக்கழுவலாம்.

பாலாடையுடன் சிலதுளி ஒலிவ்ஓயில் கலந்து முகமெங்கும் பூசி பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி வந்தால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவது குறைவுபடும்.

முட்டையைச் சமயலுக்குப் பாவிக்கும் நேரங்களிலெல்லாம் சில துளி வெள்ளைக்கருவை எடுத்து ஒலிவ்ஓயில் சிறிது கலந்து முகமெங்

கும் நன்கு பூசிப்பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவது குறைவுபடும்.

மஞ்சள், தேன், முட்டை வெண்கரு, தயிர், பாலாடை, பன்னீர் ஒலிவ்ஓயில் இவையாவும் சருமத்தை பாதுகாக்கும் சாதனங்கள் ஆகையால் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைத் தினமும் முகத்தில் பூசி வந்தால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவது தடைப்படும் ஆனால் தேன், மஞ்சள், பூசும்போது முடி, கண்இமை, புருவம் ஆகியவற்றில் படாமல் பூசவேண்டும்.

முகம் இயற்கையழகோடு விளங்க தினமும் அரைப்போத்தல் பால் கட்டாயம் குடிக்கவேண்டும். பால் முகத்திற்கு புதுப் பொலிவைத்தருவதுடன் முகத்தில் எண்ணெய் வழிவதையும் தடுக்கும்.

முகத்தில் எப்பொழுதும் புன்சிரிப்புடன் இருங்கள். வீணான வேதனைகளை உதறித் தள்ளுங்கள். நம்பிக்கையுடன் முகம் மலரக் காட்சியளியுங்கள்.

நடக்கும் போது ஒரேயடியாக முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு நடக்கக் கூடாது. அப்படி நடந்தால் கன்னங்களில் அளவுக்கு மீறிச் சதைப்பற்று ஏற்பட்டு முகத்தின் உண்மையான அழகு குறைந்துவிடும்.

முகத்திற்கு அழகு சாதனங்களை வீட இயற்கை வைத்தியங்களையே பேணவேண்டும். வேப்பிலையை அவித்த நீரினால் முகத்தைக் கழுவிவந்தால் முகக்கருமை நீங்கி பொலிவுடன் காணப்படும்.

வெயிலும் உஸ்ணமும் முகத்தைப் பாதிக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டதும் முகத்தைக் கண்டபடி அழுத்தித் துடைக்கக் கூடாது. கூடிய மட்டும் மென்மையான துணியை உபயோகித்து தண்ணீரை ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். இதனால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வெயில் காலங்களில் அதிக மோர் பருகுவதுடன் அம்மோரினாலேயே முகத்தைத் தேய்த்துக் கழுவி பின் பயற்றம்மாவினால் தேய்த்துக்குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வரலாம்.



கண்கள்

ஐம்புலன்களில் மிக முக்கியமான உறுப்பு கண் ஆகும். நாம் அன்றாடம் செலவழிக்கும் உடல் சக்தியில் மூன்றில் ஒரு பங்கு கண்களால் செலவாகின்றது. எனவே கண்களை மிகமிகக் கவனமாகப் பாதுகாத்தல் அவசியமாகும். கண்கள் இல்லாவிடில் உடலில் எவ்வங்கங்கள் இருந்தபோதிலும் அவற்றினால் பூரணமான பலனை அடைய முடியாது. கண்களை எமது உயிர் நாடியாகும்.

கண்களை சுமார் 96 விதமான வியாதிகள் தாக்குகின்றன. கண்ணில் வியாதிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக டாக்டரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

இனி கண்களை எவ்வாறு பேணிப் பாதுகாக்கலாம் எனப் பார்ப்போம்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்தல் கண்களுக்குச் சிறந்த பயிற்சியாகும். கண்களை வட்டம் போல் வலது புறமாகவும், இடது புறமாகவும் சுழற்றிப் பயிற்சி செய்யவும். வலி ஏற்பட்டால் உடனே நிறுத்தி விடவேண்டும்.

அடுத்து நம்மால் முடிந்தவரை பார்வையை மேல்நோக்கிச் செலுத்தியும், உடனே கீழ் நோக்கிச் செலுத்தியும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு அல்லது எட்டுத்தடவை வரை செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறான பயிற்சிகளால் கண்கள் ஒளியுடனும், பிரகாசத்துடனும் காணப்படும். இரத்தவோட்டம் சீரடைந்து கண் பகுதிகள் வலுவடையும். கண்கள் கவர்ச்சியுடன் காணப்படும். கண் நோய்கள் ஏற்படாது.

மேலும் கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கு பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

எப்பொழுதும் புன்சிரிப்புடனும், கனிவான பார்வையுடனும் காட்சியளித்தல்.

பயம், கோபம், கவலை, நித்திரையின்மை, சோம்பல் போன்றனவற்றைக் கைவிட்டுவிடல் வேண்டும்.

கடுமையான வெயில், பிரகாசமான வெளிச்சம், தூசி, புகை அழுக்கு, பீளை என்பன கண்களைத் தாக்கா வண்ணம் பாதுகாப்பளித்தல் வேண்டும்.

ஓடும் வாகனங்களில் புத்தகம், பத்திரிகை வாசித்தலைக் கைவிடல் வேண்டும்.

மிகச்சிறிய எழுத்துக்கள் வாசித்தலைக் கைவிடல் வேண்டும் மாலைநேரம் மங்கலான ஒளியில் புத்தகங்கள் படிக்கக் கூடாது. விற்றமின் “ஏ” உள்ள உணவுகள், பழவகைகள், கீரைவகைகள், முட்டை, பால், கரற் ஆகியனவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

படுத்துக்கொண்டும், மிகச் சமீபத்தில் வைத்தும் புத்தகங்களைப் படித்தல் கூடாது.

கண்களை அடிக்கடி கசக்கக்கூடாது. கண்களைக் கூசிக்கொண்டும் கண்கொட்டாமலும் பொருட்களைப் பார்க்கக் கூடாது.

கண்கள் களைப்படையும் போது கண்களை மூடிக்கொண்டு சிந்தனையற்று இருக்கவேண்டும். இந்நேரங்களில் மனதை அலையவிடாது நிம்மதியடையச் செய்ய வேண்டும்.

அடிக்கடி கண்ணீர் விடுவதால் கண்பார்வை மங்கும். இதனால் கவலைப்படுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

கண்கள் சோர்வடைந்தும் அயர்ச்சியுடனும் காணப்பட்டால் கண்களை மூடிக்கொண்டு வெள்ளரிப்பிஞ்சு அல்லது நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து பன்னீரில் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து கண்களுக்கு மேல் சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தினமும் அதிகாலையில் சூரியனைக் கைவிரல்களின் இடையினூடாகப் பார்க்க வேண்டும்.

கண்களில் தூசி, மண் விழுந்து உறுத்தினால் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு கண்ணில் 2, 3 துளி ஒலிவ்ஓயில் விடலாம். இதனால் கண் குளிர்ச்சியடைவதுடன் காலையில் புதுப்பொலிவுடன் விளங்கும்.

கண்களைச் சுற்றிக் கருவளையம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க ஒரு தேக்கரண்டி கடலைமா, 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆகியன கலந்து பூசினாலும் கருவளையம் மாறும்.

விளக்கெண்ணெய், மஞ்சள்பொடி, சிறிதுஉப்பு ஆகியன கலந்து கண்களைச் சுற்றித் தடவி வந்தால் இரண்டு கிழமையுள் கருவளையம் மாறும்.

கண்களில் தோன்றும் எந்த நோய்க்கும் சிறந்த நிவாரணமளிப்பது தாய்ப்பாலாகும். இதனை யாரிடமாவது பெற்று நோய் வந்த கண்களில் 3 துளிவிட்டால் கண்வலி குறைவுபடும்.

இவ்வாறான பல முறைகளில் கண்களைப் பாதுகாப்போமாக.

கண் புருவங்கள் :

புருவங்கள் கருமை நிறமாக வில் போல் வளைந்திருப்பது முகத்திற்கு அழகு தருவதாகும்.

புருவங்களின் மேல் அமைப்பில்லாமல் வளரும் மயிர்களை சிறு கத்தரிக்கோலினால் வெட்டிவிட வேண்டும். புருவ மயிர்களின் மேல் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும்போது சிறிதளவு ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி வந்தால் புருவங்கள் அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் வளரும்.

பென்சிலைப் பாவித்து புருவங்களுக்கு மை தீட்டுவோர் பென்சிலால் புருவத்தை அழுத்தக் கூடாது. இவ்வாறு அழுத்துவதனால் புருவமயிர் கொட்டிவிட வாய்ப்புண்டாகும். பென்சிலால் கோடிட்ட பின்பு விரலினால் சிறிது தேய்த்து விடவேண்டும். மூக்கின் நடுப் பகுதியில் புருவமயிர்கள் சேர்ந்திருத்தலை விரும்பாதவர்கள் அவற்றினை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.



பற்கள்

எமது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் மூலாதாரமாக இருப்பது பற்களாகும். காரணம் எமது உணவின் ஜீரணம் வாயிலிருந்தே ஆரம்பமாகிறது. உணவை நன்கு அரைத்து மென்று விழுங்குவதால் ஜீரணச்சுரப்பிகளும் சிரமப்படாமல் இயங்குகின்றன. பற்களினால் நன்கு அரைபடாத உணவினால் பலவித வயிற்று நோய்கள், வயிற்றுப்புண்கள், மூட்டுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, இருதய நோய், சிறுநீரகக்கோளாறு, தோல்வியாதி, உணவுஅலர்ஜி போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

எனவே நமக்குப் பற்கள் எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதைக் கவனத்திற் கொண்டு பற்களை சிறந்த முறையில் பராமரித்தல் ஒவ்வொருவரினதும் கட்டாயக் கடமையாகும்.

முகஅழகிற்கும் முல்லைச் சிரிப்பிற்கும் உதவக்கூடிய பற்களை ஆறு மாதங்களுக்கொரு முறை அல்லது வருடமொரு முறையேனும் பல் டாக்டரிடம் காட்டிப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சுலபமாக சில சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கையாண்டாலே பல் நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பேணலாம்.

சாப்பிட்ட பின்பு பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சுத்தம் செய்யாவிடில் உணவுத் துணுக்குகள் பற்களில் தங்கி அழுகி பல் ஈறுகளில் நோயை ஏற்படுத்தும். எனவே காலையும், இரவும் பற்களை பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். எவ்வுணவுகள் சாப்பிட்ட பின்பும், சிறிது வெந்நீரில் வாயைக் கழுவிக்கொப்பளிக்கவும் பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்து ஒரு பல் விழுந்துவிட்டாலும் உடனே பொய்ப்பல் கட்டிவிட வேண்டும். ஏனெனில் பற்கள் அசையும் தன்மையுள்ளவை. ஒரு பல் விழுந்தால் மற்றப்பற்களும் விழுந்து விடும். எனவே பற்களிற்கிடையே இடைவெளி வருதலைத் தடுக்க வேண்டும்.

பல்லில் சீழ்வடிதல், இரத்தம் வருதல் ஆகியன இருந்தால் உடனே பல் டாக்டரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

பல்லில் எனாமல் பழுதானால் பற்கள் கூசும். எனவே பற்களில் எனாமல் செடாவண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பற்கள் சிறிது சூத்தையாக இருந்தால் அதனை மறைத்து பல்லை அடைக்கலாம். அல்லது பிடுங்கிவிட்டு வேறு பற்கள் கட்டலாம்.

எவ்வளவு உறுதியான பற்கள் இருந்தாலும் அவற்றை முறை கேடாக உபயோகிக்கக்கூடாது. உதாரணமாக போத்தல் முடிகளைத் திறத்தல், நகங்களைக் கடித்தல், முடிச்சுகளை அவிழ்த்தல், சிகரெட் பிடித்தல், வெற்றிலை போடுதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சிலருக்கு பற்களில் மஞ்சள்கறை ஏற்பட்டு பல் அழகைக் கெடுத்து விடும். இதனை நீக்க எலுமிச்சம்பழச்சாற்றுடன் சிறிது உப்புக்கலந்து பற்களைத் தீட்டலாம் அல்லது ஹைட்ரஜன் பெராக்சைட் 2, 3 துளி கொண்டு சுத்தம் செய்யலாம். இரசாயனப் பொருட்கள் கூடினால் பல் எணுமல் கெட்டுவிடும். எனவே கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு வாய் துர்நாற்றம் இருக்கும். இதற்குக் காரணங்கள் வயிற்றில் ஏற்படும் அஜீரணக் கோளாறும், பற்களில் ஏற்படும் இடைவெளியும், மலச்சிக்கலும், மார்பில் கபம் அல்லது சளி அடைத் துக்கொண்டிருந்தாலும் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும். எனவே இத் துர்நாற்றத்தை ஒழிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

1. வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு வகைகளை சாப்பிடு தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
2. எண்ணெய், கொழுப்புள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்ட பின்பு வாயை நன்கு அலசிக் கழுவவேண்டும்.
3. குச்சி, பின் போன்றவற்றால் பற்களின் இடைவெளியில் குத் திக்கொண்டிருக்க வேண்டாம்.
4. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும். மலச் சிக்கலை ஒழிக்க பழவகைகள், கீரைவகைகளை ஒவ்வொருநாளும் நாம் உண்ணும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
5. வெங்காயம், பூண்டு போன்ற காரப்பொருட்களை சிறிது நாட்களுக்கு உணவில் சேர்க்க வேண்டாம்.
6. எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் உப்புக்கலந்து வாயை அலசிக் கழுவ வேண்டும். (வாரம் ஒருமுறை)
7. ஒருநாளைக்கு குறைந்தது 6 அல்லது 8 டம்ளர் நீர் பருக வேண்டும்.
8. அதிகாலையிலும், சாப்பிட்ட பின்பும், படுக்கைக்குச் செல்லும் போதும் பல்துலக்க மறக்கவேண்டாம்.
9. பற்களின் இடையே இருக்கும் இடைவெளிகளை அடைத்து பற்களில் இருக்கும் கறைகளை நீக்கி ஈறுகளில் இரத்தக்கசிவு வராமல் பாதுகாருங்கள்.

10. 6 மாதத்திற்கொரு தடவை பல் டாக்டரிடம் போக மறந்து விடாதீர்கள்.

உதடுகள்:

உதடுகளுக்கு சாயம் பூசுவதால் பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே உதடுகளுக்குச் சாயம் பூசுவதைத் தவிர்த்து அதனை இயற்கையான நிறத்திற்கே இருக்க விடுங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் சிறிது நீர் கலந்து அடிக்கடி தடவி வருவதாலும், அடிக்கடி ஒலிவ்லையில், ஆமணக்கெண்ணெய் (சுத்தமானது) பூசி வருவதாலும் உதடுகள் புதுப்பொலிவுடன் வரட்சியின்றிக் காணப்படும்.

சிலருக்கு உதடுகளில் வெடிப்புத் தோன்றி தோல் உரிந்து கொண்டிருக்கும். இதனை நீக்குவதற்கு வெண்ணெய் அல்லது உதட்டுக்குப் பூசும் கிறீம் (மருந்துக்கடையில் வாங்கலாம்) பூசி வந்தால் நல்ல பலன் உண்டு.

நாக்கு:

பல் துலக்கும் போது நாக்கையும் நன்கு சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். நாக்கு வழிப்பதற்கு உள்ள பொருளினால் நன்கு வழித்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நாக்கு வழிக்கும் போது நாக்கு வெட்டப்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு நாக்கில் வெண்மையாகப் படர்ந்திருக்கும். இதனை நீக்குவதற்கு மாசாக்காய் (மருந்துக்கடையில் வாங்கலாம்) எடுத்து உரைத்து அதன் களிம்பை நாக்கில் தடவி வந்தால் இவ்வெண்மை நிறம் மாறிவிடும். மாசாக்காய் நஞ்சல்ல. எவ்வித தீமையும் வராது.

சிறுகுழந்தைகளுக்கு இதனைத் தடவி 2, 3 நிமிடத்தில் துடைத்து விடவேண்டும்.

கழுத்து:

முக அழகை மட்டும் கவனத்தில் கொண்டு கழுத்தைக் கவனிக்காமல் இருப்பவர்கள் நம்மில் பலர் உண்டு. கழுத்தைக் கவனியாமல் விட்டால் அது நம்மை வயதாளியாக்கிவிடும். எனவே நாம் முகத்திற்கு எவ்வளவு கவனம் செலுத்துகிறோமோ அவ்வளவு கவனம் நமது கழுத்திற்கும் செலுத்தவேண்டும் என்பதை மறந்து விடலாகாது.

முதலில் பெண்கள் கழுத்தை மூளியாய் வைத்திருத்தல் கூடாது. மூளியாயுள்ள கழுத்து 'நாசம்' என மூத்தோர் கூறுவார்கள். வெறும் கழுத்தாய் இருப்பவர்களின் கழுத்தில் கறுப்புக் கோடுகளும் வெள்ளைக் கோடுகளும் விழுந்து கழுத்தழகைக் குறைக்கும்.

சிலருக்கு முகத்தைக் காட்டிலும் கழுத்துப்பகுதி சற்றுக் கறுத்திருக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு முகத்திற்குச் செய்யும் சிகிச்சை முறைகளைக் கழுத்திற்கும் சேர்த்துச் செய்துகொள்ள வேண்டும். அதோடு கழுத்திற்கு எலுமிச்சம் பழத்தோல், ஒலிவ் ஓயில், முட்டை வெண்கரு, கடலைமா, பயற்றம்மா, தேன் ஆகியனவற்றைக் கூடுதலான முறையில் பூசிக்கொள்ளவேண்டும். இதனால் கழுத்தில் கருமை நிறம் தோன்றமாட்டாது.

கழுத்திற்கும் சில தேக அப்பியாசங்கள் செய்தல் கழுத்தழகைக் கூட்டும். குனிதல், தலையைப் பின்புறம் வளைத்தல், பக்க வாட்டில் திரும்புதல் ஆகியன முக்கிய பயிற்சியாகும்.

எனவே நாம் முகத்தழகோடு சேர்த்துக் கழுத்தழகையும் பாதுகாப்போமாக.



கை விரல்களும் நகங்களும் கால்களும்

ஒவ்வொரு பெண்ணும் அழகாகவும் இளமையோடும் இருக்க ஆசைப்படுகிறார்களே ஒழிய, அழகாகவும் இளமையோடும் இருப்பதற்கு வேண்டிய நடைமுறைகளைக் கையாளுவதில்லை. இவ்வாறே முகஅழகை மட்டும் கவனத்தில் கொள்வோர் தங்கள் கைகளுக்கு விரல், நகம் உட்பட அழகுப் பயிற்சி அளிப்பதில் சிரத்தை எடுப்பதில்லை.

கடினமான வீட்டுவேலைகள் செய்வதாலும், வெயிலில் அலைந்து வேலைக்குச் செல்வதாலும் கைகளில் இயல்பாக இருக்கும் எண்ணெய்ச்சத்து வரண்டு போய் விடுவதாலும், மென்மையாக இருந்த கைகள் கரடுமுரடாக மாறியும் நிறம் மங்கியும், சுருங்கியும் போய் விடுகின்றன.

கை விரல்கள் சதைப்பிடிப்பின்றி மெல்லியதாக நீண்டு வளர்ந்திருத்தல் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

வேலைகள் செய்து முடித்த பின்பு சுத்தமான நீரில் சிறிது எலுமிச்சம்சாறு கலந்து கைகளை கழுவுதல் நன்று. வீட்டிலிருக்கும் ஓய்வு நேரங்களில் விரல்களை நீட்டி மடக்கி பயிற்சி செய்யலாம் அல்லது விரல்களை வேகமாக முடித்திறத்தலும் ஓர் பயிற்சியாகும்.

காலை மாலை இரு நேரங்களிலும் ஒலிவ்ஓயிலை கைவிரல்களிலே பூசி விரல்களை உருவி விடவேண்டும்.

கைகளுக்கு முகத்தைப் போலவே எலுமிச்சம்சாறு, பப்பாளிச்சாறு, வெள்ளரிச்சாறு, முட்டைவெண்கரு, பாலாடை, ஒலிவ்ஓயில் ஆகியனவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை 2, 3 நாட்களுக்கொருதடவை யாவது பூசி மசாஜ் செய்யவேண்டும்.

நீண்ட கைவிரல்களும், அழகாக வெட்டப்பட்ட நகங்களும் பெண்களுக்கு அழகுக்கு அழகூட்டும் காரணிகளாகும். எனவே பெண்கள் தங்கள் கைவிரல்களிலும் நகங்களிலும் கூடிய கவனமெடுக்க வேண்டும். நகங்களை கத்தியினாலோ, பிளேட்டினாலோ வெட்டாமல் அதற்காக அமைக்கப்பட்ட நகவெட்டியினால் வெட்டவேண்டும்.

விரல்கள் நீண்டு வளர வெண்டிக்காய்ப்பிஞ்சு அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். சில பேருக்கு விட்டமின்கள் சீ பீ கல்சியம் குறைபாடு காரணமாக சூத்தைகள் ஏற்பட்டு நகங்களின் அழகு பாதிக்கப்படக்கூடும். அதோடு இருதயக் கோளாறுகள், இரத்த அழுத்தம்,

மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் காரணமாக வெளுப்பு, நீல நிறம், மஞ்சள் நிறம் போன்ற நிறங்கள் நகங்களில் ஏற்படுவதைக் காணலாம். நகங்களை அடிக்கடி கவனிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய அறிகுறிகளைக் கண்டு பரிகாரம் தேடலாம்.

அடுத்து நகங்களை அழகுபடுத்துவதற்கு பலவித நகப்பூச்சுக்கள் விற்பனைக்கு வந்துள்ளபோதும் நகப்பூச்சுக்கள் யாவும் நமது நகங்களின் மேலுள்ள மினுமினுப்பைக் குறைத்துவிடுகின்றன. அத்துடன் உணவு சாப்பிடும்போதும் சிறு துணுக்குகள் வாயினுள்ளே சென்றுவிடவும் கூடும். எனினும் மருதாணிப் பூச்சால் ஒருவித கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை. மருதாணி மிகச்சிறந்ததொரு அழகு சாதனம். இதனை அழகான முறையில் கைகளுக்கும் நகங்களுக்கும் இட்டால் எடுப்பாகக் காட்சியளிக்கலாம்.

இவ்வாறு நகங்களைப் பேணிக்காக்க எத்தனையோ முறைகளிருந்தும் சிலர் நகம் கொறிக்கும் பழக்கத்தை [கைவிடுவதில்லை. இது தவிர்க்கப்படவேண்டிய தொன்றாகும்.

கால்கள் :

நாம் பொதுவாக நமக்கு அதிகம் உதவும் உறவினர்களைக் கவனத்தில் கொள்ளாதது போல நமக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் கால்களைக் கவனிப்பதில்லை. 'கால்' தானே என்று அலட்சியம் செய்துவிடுகிறோம். இது தவறு.

எல்லா உறுப்புக்களையும் எவ்வாறு கவனிக்கின்றோமோ அவ்வாறே கால்களை ஒருசில நிமிடங்களாவது கவனத்தில் எடுத்து அழகுபடுத்த வேண்டும்.

செருப்புப் போட்டிருந்தாலும் அதிகமாக அழுக்கேறுவது கால்களில்தான். எனவே அடிக்கடி கால்களைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். கால் விரல்களைத் தும்பு அல்லது பிரஷ்கொண்டு நாளொன்றிற்கு 2 தடவையாவது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

மேல்புறப் பாதங்களிலும் கணுக்காலிலும் தினமும் ஒரு தடவையாவது எண்ணெய் போட்டுத் தேய்த்து மசாஜ் செய்யவேண்டும்.

சிலருக்கு கால் 'வறண்டு செதில் செதிலாகக் கிளம்பிக் கால் அழகையே பாதிக்கும். இதனை நீக்குவதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய் பூசி நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். அதோடு விற்றமின் 'ஏ' நிறைந்த உணவு வகைகளை அன்றாடம் உணவில் கூடுதலாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

காலில் பித்தவெடிப்பு ஏற்பட்டு அழகைக் குறைக்கும். இதனை நீக்குவதற்கு மருதோன்றி விதையை அரைத்து ஒலிவ் ஓயில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து பூசிவர நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு மறையும்.

கால் நகங்கள் அழகாக இருக்க தினமும் ஒலிவ் ஓயில், எலுமிச்சம் சாறு தடவி வந்தால் நல்லது. மருதாணி இட்டால் நகங்களில் காணப்படும் பள்ளம் விழுதல் குறைவுபடும்.

கால்களைச் சிறிது உப்புக் கரைத்த சுடுநீரில் அழுத்தி 5 நிமிடம் ஊறவிட்டு நகங்களை, இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்யலாம்.

அழகாக நடை நடக்க விரும்புபவர்கள் நன்றாக நிமிர்ந்து நின்று கால்களைத் திருப்புவதற்கு முன் ஒரு வினாடி உடலைத் திருப்பி பின் நடக்கவும். இதனால் நடையழகு கூடும்.



உடல் பருமன்

உடல் அழகுக்கு மிக முக்கியமானது உடல் பருமனடையாமல் பாதுகாப்பதேயாகும்.

உடல் பருமனடைவதனால் நாம் பெரும் நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டியவர்களாகின்றோம். எனவே நாம் உடற்பருமனைக் குறைத்து நீண்டகாலம் நோய் அற்று வாழலாம். ஆனால் உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்காக வேண்டி பட்டினி கிடத்தல் மிக மிக ஆபத்தாகும். இவ்வாறு பட்டினி கிடத்தல் உடலை இளைக்கச் செய்து பலவித நோய்களுக்கு ஆளாக்கிவிடும். எனவே உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்குப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்வோமாக.

அன்றாட வீட்டு வேலைகளை நாமே செய்துகொள்ளலாம். சிறு தூரங்களுக்கும் பஸ்ஸில் செல்லாமல் நடந்து செல்லலாம். வீட்டில் சிறு தோட்டம் ஒன்றை வைத்துப் பராமரித்தால் சிறந்த பொழுதுபோக்காவதுடன் சிறந்த உடற்பயிற்சியும், ஓரளவு வருமானமும், புதிய உணவுவகைகளையும் பெறக்கூடியதாயிருக்கும்.

உணவு உண்பதில் ஓர் ஒழுங்கு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவேளை உணவிற்கும் ஓர் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும்.

உடலுக்கு உணவு தேவையில்லாத நேரங்களிலும் இடை நேரங்களிலும், உணவு வேலைகளுக்கு இடையிலும் உண்ணாதல் கூடாது.

தொடர்ந்து எதையாவது நொறுக்குத் தீனியாகக் கொறித்துக் கொண்டிருப்பது, இரவு மீதமான உணவுகள் இருந்தால் வீணாகிப் போய்விடுமென மேலதிகமாக வயிற்றில் சேர்த்துக்கொள்வது அறவே தவிர்க்கப்படவேண்டியதாகும்.

மாதத்திற்கொருதடவையாவது உபவாசம் இருக்கவேண்டும். உணவில் இயன்றளவு கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கூடுதலான நீர் பருகவேண்டும். நாம் குடிக்கும் நீரின் அளவு குறைவுபட்டால் உடலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்குமென டாக்டர் டொனால்ட் எஸ். ராபர்ட் அவர்கள் தமது ஆராய்ச்சியில் கூறியுள்ளார்கள்.

போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்து சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து ஆரோக்கியம் தரும் உணவுப் பொருட்களை உண்டு நிம்மதியான உறக்கமும், ஓய்வும் எடுக்கவேண்டும்.

உடல் பருமனடையாமல் தடுப்பதற்கு பழவகைகளையும், தயிர், மோர் ஆகியவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் 1 தே. க. தேன் நீர் விடாமல் அருந்தி வந்தால் உடல் பருமன் மிக விரைவில் குறையும். ஆகக்குறைந்தது நாளொன்றிற்கு 2, 3 மைல் தூரம் நடந்து சென்றாலே உடல் மெலிந்து பார்வைக்கு அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.



உடற்பயிற்சி

பொதுவாக நம்மில் பலருக்கு உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் தெரியும். இருந்தும் நாம் அதனை எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் கைக்கொள்ளுவது கிடையாது. இதனால் நாம் பல நன்மைகளை இழந்து விடுகிறோம் என்பது பலருக்குத் தெரியாது.

பொதுவாகப் பெண்களுக்கு அழகான உடலமைப்பு இருப்பது மேலான அழகாகும். இவ்வாறான உடலமைப்பைப் பெறுவதற்கு ஒழுங்கான, தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி அத்தியாவசியமாகும்.

நாம் அன்றாடம் எத்தனையோ வேலைகளில் ஈடுபடுகிறோம். இதனால் மன அலைச்சல், வேதனை, உடல் அசதி, உள்ளத்தில் அசதி

போன்றன ஏற்பட்டு உடலும் உள்ளமும் தளர்ச்சி அடைந்து வாழ்க்கையிலேயே வெறுப்பும், சலிப்பும் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு எமக்கு சிறுசிறு உடற்பயிற்சிகள் கட்டாயம் தேவையாகும்.

எனவே நாள் ஒன்றிற்கு பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்களையாவது உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி நமது அன்றாட பரபரப்பான சூழலிலிருந்து விலகி உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஓய்வு கொடுப்போமாக.

உடற்பயிற்சியால் உடல் அழகு பெறுவதுடன் மட்டுமல்லாது உள மகிழ்வும் ஏற்பட்டு உடல் மிக மிக அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.

ஓடுதல், நடத்தல், குதித்தல், பாய்தல், பந்தடித்தல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓட்டல், குதிரைச்சவாரி போன்ற பல விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சியினுள் அடங்கும். எனினும் நாம் நமக்குப் பிடித்த இலகுவான ஓர் விளையாட்டை எடுத்துக்கொண்டு தொடர்ச்சியாக அதில் ஈடுபட்டால் பின்வரும் நன்மைகள் கிடைக்கும்.

உடலில் தசை நார்கள் நன்கு இறுகும், இரத்தோட்டம் ஒரே சீராக இயங்கும். மேலதிக கொழுப்புச் சத்துக்கள் கரையும். உணர்ச்சிவசப்படுதல் கட்டுப்படும். உடலில் ஊளைச்சதை ஏற்படாது. உடலில் சக்தி கூடும். வேலைகள் பல செய்தாலும் உடலில் களைப்புத் தோன்றாது. உடலில் செயலாற்றும் திறன் அதிகரிக்கும். உடல் நலத்துடனும் பொலிவுடனும் காணப்படும். உடற்பயிற்சியின் பின் நிம்மதியான தூக்கம் வருவதால் அடுத்த நாள் எழுந்திருக்கும்போது களைப்பு நீங்கிப் புத்துணர்ச்சி காணப்படும். எதற்கும் ஈடுகொடுக்கக்கூடியதான உடலுறுப்புக்கள் இருப்பதால் மற்றவர்கள் முன்னிலையில் உயர்வான எண்ணம் உண்டாகும்.

இவ்வாறு பல நன்மைகளை உடலுழைப்பின் மூலம் பெற முடியும் என நினைக்கும் நமது குடும்பப் பெண்கள் வீட்டுவேலைக்கே நேரம் காணாது இந்நிலையில் உடற்பயிற்சிக்கு எவ்வாறு நேரம் கிடைக்கும் என முணுமுணுப்பதும் எமக்கு விளங்காமல் இல்லை. எனினும் அன்றாட வீட்டு வேலைகளையே உடற்பயிற்சியாக மாற்ற முடியும்.

நடக்கும்போது நன்றாக நிமிர்ந்து நடக்கலாம். உட்காரும் போது முதுகு நாற்காலியில் நன்கு படியும்படி சாய்ந்து உட்கார வேண்டும்.

அரைத்தல், குத்துதல், தீட்டுதல் போன்ற வேலைகளில் ஈடுபடுதல் கைகளுக்கும், இடுப்பிற்கும், கால்களுக்கும் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

எல்லோருக்கும் மிக இலகுவானதும் எல்லோராலும் விரும்பிச் செய்யக்கூடியதுமான பயிற்சி 'நடந்து செல்லுதல்' ஆகும். உலகிலேயே மிகமிக எளிமையான இப்பயிற்சி எப்போது வேண்டுமானாலும், எங்கே வேண்டுமானாலும் செய்யக்கூடியதாகும். இப்பயிற்சியினால் இரத்தவோட்டம் அதிகரித்து உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடலின் இறுக்கம் வெகுவாகக் குறையும், உடல் இலேசாயிருக்கும். பெருத்த இடுப்புகள் மெல்லியதாகும். ஆடுதசைகள் குறையும். கால்கள் அழகாக மாறும். கைகளை வீசி நடக்கும்போது கைகளும் தோள்களும் அழகான வடிவம் பெறும்.

எனவே சகோதரிகளே நாம் சற்றுத் தூர இடமாயினும் வாகனத்தை எதிர்பார்க்காமல் நடந்துசென்று வருவதால் பணத்தைச் சேமிப்பதோடு உடற் பயிற்சியையும் பெற்றுப் பல நன்மைகளை அடைவோம். எனவே மேற்கூறிய விதிகளின் பிரகாரம் நாங்கள் நடந்துகொள்வோமானால் உடலும் உளமும் நலத்துடனும் வளத்துடனும் இருக்கும் என்பது சொல்லத்தேவையில்லை.



சர்வாங்காசனம் (உடற்பயிற்சி)

சமதரையில் விரித்த விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுக்கவேண்டும். பின் கால்களை ஒன்று சேர்த்து அப்படியே உயரத் தூக்கவேண்டும். அப்படியே முதுகையும் இடுப்பையும் உயரத் தூக்கவேண்டும். இதற்கு கையை ஆதாரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். முழங்கையை கீழ் ஊன்றி உள்ளங்கைகளால் சரீரத்தைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். உடலை தளரவிடாமல் விறைப்பாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

தரையில் கழுத்து மடிந்து நிற்க உடல் முழுவதும் தலைகீழாய் மேலே நிற்கும். இதுவே சர்வாங்காசனம் எனப்படும்.

மேலே உயரத் தூக்கும் கால்களை தொய்யவிடக்கூடாது. மோவாயினால் நெஞ்சையமிழ்த்திக் கொண்டு சுவாசத்தை உள் அடக்காது வழக்கமானபடி மேலிருந்து கீழ்விடவேண்டும்.

இவ்வித பயிற்சியைச் செய்து வந்தால் மிகமிக நலம் பெறலாம்.

அலங்காரஞ் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

யொதுவாக அலங்காரம் செய்யும்போது பிறர் பார்த்து எள்ளி நகையாடக்கூடிய முறையில் அலங்கரிக்காமல் அதிக ஆடம் பரம் இல்லாமல் இயற்கையான முறையில் மெல்லியதாக அலங்கரிக்கவேண்டும். எம்மை நாம் அலங்கரிப்பதற்கு முன்பு சில விடயங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அலங்காரம் செய்வதற்கு முன்பு குளித்தல் வேண்டும். குளிக்க வசதியில்லாதவர்கள் முகம், கை, கால், கழுத்து ஆகியவற்றையாவது நன்கு கழுவவேண்டும்.

கை நகங்கள், கால் நகங்கள், காலின் பின்புறம் ஆகியவற்றை நன்கு பிரஷ் அல்லது தும்புகொண்டு கழுவ வேண்டும்.

நித்திரைகொண்டு எழுந்ததின் பின் அலங்காரம் செய்யக் கூடாது. சுமார் 1 மணித்தியாலமாவது சென்றபின்பே அலங்கரிக்க வேண்டும். ஏனெனில் தூங்கி எழுந்தபின் முகம் வீங்கியதுபோல் காணப்படும். சிறிது நேரத்தின் பின்பே முகம் சகஜ நிலைக்குத் திரும்பும்.

அலங்காரம் செய்யும்போது முகத்தில் கோபமோ, கடுகடுப்போ, கவலையோ இருத்தல் கூடாது. அதிக படபடப்பில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக அலங்கரிக்கத் தொடங்கவேண்டும்.

குளித்தபின்பு ஈரம்போகத் துடைத்தபின் முதலில் தலையை வாரிக்கொள்ள வேண்டும். பின் கைகளைக் கழுவிவிட்டு முகத்தை அலங்கரிக்கத் தொடங்கவேண்டும்.

அலங்கரிக்கத் தொடங்கும்போது முகத்தில் மெல்லியதாக ஏதாவது கிறீம் வகைகளைத் தடவ வேண்டும். இவை மேக்கப் கலையாமல் நீண்டநேரம் வைத்திருக்க உதவும். எனினும் அளவுக்கு மீறிப் பவுடர் பூசுவது உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும். பவுடர் பூசுவதால் மக்னீசியம் சிலிக்கேற் என்ற இரசாயனப் பொருள் எமது உடலில் கலக்கின்றது என்பது பலருக்குத் தெரியாது. இவ்விரசாயனப் பொருட்களால் இருதயத்தில் நோய் பரவ வாய்ப்பேற்படுகிறது. எனவே கூடியளவு பவுடர் போடுவதைக் குறைத்தும், மணந்து பார்த்தலைத் தவிர்த்தும் கொள்ளவேண்டும்.

அலங்கரித்த பிற்பாடு மீண்டும் மீண்டும் அலங்கரித்தால் அவ லட்சணமே தோன்றும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். எனவே ஒரே முறையில் உங்கள் மேக்கப்பை முடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

அலங்காரம் முடிந்த பின்பு ஒற்றை ரோஜாப்பூவைச் சூட்டிக் கொண்டால் உங்கள் தோற்றம் எடுப்பாகக் காட்சியளிக்கும்.

உடல் பருமனைவர்கள் சிறுசிறு பூக்கள், கட்டங்கள் போன்ற சேலையையும், சிறு போடர் உள்ள சேலையையும் உடுத்தினால் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.



மனமகிழ்ச்சியும் மனநிம்மதியும்

மனம் போல் வாழ்வு, எண்ணம் போல் வாழ்வு, நினைவே வாழ்க்கை என்றெல்லாம் நாம் அறிந்துள்ளோம். ஆம் உண்மை தான். நமது எண்ணங்களே நமது உடலை இயக்குகின்றன. உணர்ச்சிகள் நமது உடலை ஆளுகின்றன. எமது மனம் பாதிப் படைந்தால் நமது உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்படு கின்றது. உதாரணமாக நமக்கு கோபம், ஆத்திரம் ஏற்படும் போது பசி எடுக்காது விடுகிறதல்லவா? இதன் காரணம், கோபம் காரணமாக ஜீரணசக்தி நடைபெறுவதில் ஏற்படும் தடங்கலே ஆகும்.

நாம் சத்துக்கள் நிறைந்த நிறையுணவை தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்து வந்தபோதிலும் எமது மனம் கவலை, துன்பம், கோபம், ஆத்திரம், பகை, பயம், குற்ற உணர்வு போன்றவைகளால் பாதிப்புற்றிருந் தால் எமது உடலும் பாதிப்படைந்து அழகு குன்றி இளமையி லேயே முதுமையடைந்து விரைவில் மரணமடைந்து விடுவோம். (அநுபவ ரீதியாக இதனை அறிந்துள்ளோம்.)

எனவே மனநிம்மதியும் மனமகிழ்ச்சியுமே நமது அழகினதும் ஆரோக்கியத்தினதும் அத்திவாரமாகும். எதிலும் அளவோடு இருப்பது, மனதை அலையவிடாது சேவையில் அல்லது தியானத்தில் ஈடுபடுவதும் நமது அழகை மெருகூட்டும். மேலும் இயற்கையோ டிணைந்த இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்து வந்தால் நமது அழகு கூடுவதுடன் ஆரோக்கியமும் கூடி நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி உயிர் வாழலாம்.

எனவே நாம் கூடியவரை நம்மனதில் நல்லெண்ணங்களுக்கு இடமளித்து நல்வாழ்க்கை வாழப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். அடுத்தவரின் உயர்விலோ தாழ்விலோ நாம் கவனம் செலுத்தாமல் நமது உயர்விலேயே முழுக்கவனமும் செலுத்தி மற்றவர்களுக்கும் உதவியாயிருக்க முயலவேண்டும்.

நாம் மனத்தில் கவலைகளையும் சோகத்தையும் மறைத்து வைத்திருந்தால் அவை நம்மை மந்தமானவர்களாக்கி மிக விரைவிலேயே இளமையைச் சாப்பிட்டு நம்மை முதுமையானவர்களாக மாற்றி விடும்.

நமது உடலுக்கு ஏற்ற மருந்து மனநிம்மதியே யாகும். நமக்கு தாங்கமுடியாத மனக்கஷ்டம் ஏற்பட்டாலும் அவற்றினைத் தாங்கிக்கொண்டு மனமகிழ்ச்சியோடு இருக்கப் பழகிக்கொண்டால் நோயோ எமனோ நமக்குப் பக்கத்தில் அணுகமுடியாது.

மன நிம்மதி எம்மை நூரூண்டு வாழச்செய்யும்.

எனவே நாம் சுகாதாரமான சுத்தமான நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கையாண்டு மனநிம்மதியும் மனமகிழ்ச்சியும் பெற்று நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாயும் அழகாயும் வாழ்வோமாக.

சேர்க்கை
இல.

122

பகுப்பு
இல.

அயோத்தி நூலக சேவைகள்



தேசிய நூலகப் பிரிவு
மாநகர நூலக சேவை
வாழ்ப்பாணம்

82360

அழகிற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும்
ஆனந்த வாழ்விற்கும்
தினமும் யோகாசனம் செய்யுங்கள்.



எங்கள் வேண்டுகோள்

இது எங்கள் வேண்டுகோளும் விண்ணப்பமுமாகும்.
நீங்கள் யோகாசனங்கள் செய்யவேண்டும்.
உங்களுக்காக நல்லையாதீனத்தில
ஆசன நிபுணர் பயிற்சி அளிக்கிறார்.



மில்க்வைற் தயாரிப்புகளின் மேலுறைகளை அனுப்பி

* யோகாசனப் புத்தகம், விளக்கப்படம்,

* சூரிய நமஸ்காரப் படம்

இன்னும் பல அறிவு நூல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள



யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 23233

இங்ஙனம்

மில்க்வைற் தொழிலதபா