

நீங்கள் அழகாக இருக்கப் புது இரகசியம்

2715

உள்ளே

அழகாக்கும்	மருந்துகளின்	இரகசியம்
தலை	உதிர்வதைத் தடுக்கும்	இரகசியம்
தலைமயிரை	கறுக்க வைக்கும்	இரகசியம்
முகத்தை	அழகாக்கும்	இரகசியம்
உடலை	பொன்னிறமாக்கும்	இரகசியம்
	இன்னும் பல	

செக்ஷன்
2715cc



MISS FRANCE
MISS ARGENTINA
MISS AUSTRALIA
MISS HUNGARY
MISS PAKISTAN
MR POLAND
MR PHILLIPINES
MR FRANCE



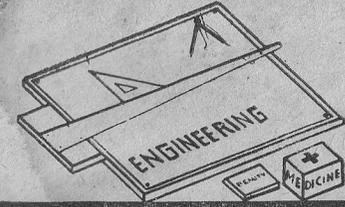
72

நீங்கள் அழகாக இருக்கப் புது இரகசியம்



88603

ஆக்ஷன் யாதுசன நூலகம்
திருமதி புஸ்பராணி யேர்ப்பாணம்.



சசிகலா லிபரரி
யாழ்ப்பாணம்

36/11, காட்டுக் கந்தோர் ஒழுங்கை

கண்டிக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்
இலங்கை

விலை ரூபா 4-50

87150.c

B

First Edition :- August. 1980

Copyright reserved by the author

All rights reserved. No part of the publication may be reproduced, translated in any language, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the author.

முதற் பதிப்பு :- ஆகஸ்டு 1980

பதிப்பு : உரிமையுடையது

இந்த நூலை ஆக்கிய ஆசிரியரின் எழுத்து மூல அனுமதி இன்றி இந் நூலையோ, அல்லது எப்பகுதியையோ மொழி பெயர்த்தோ, பகுதியாகவோ அல்லது வேறு எவ்விதமாகவோ வெளியிட முடியாது.

சசிகலா வெளியீடு எண் 1

அச்சுப் பதிப்பு,

ஆசிர்வாதம் அச்சகம்
50, கண்டி வீதி,
சுண்டிக்குளி
யாழ்ப்பாணம்

முன்னுரை

அகிலம் ஆக்கப்பட்டிருப்பதும், சீவராசிகள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருப்பதும், மிருக வர்க்கங்கள் மிக வனப்பாகப் படைக்கப்பட்டிருப்பதும், அவ்வழகைப் பார்த்து மக்கள் மகிழவே!

ஆண்டவன் மக்களின் அழகையும், இனிய கீதங்களையும், நாட்டியத்தையும் விரும்புகிறார். ஆதலால் அவர் மக்களைப் படைத்துப் படைத்து அவர்களின் அழகைப் பார்த்துப் பார்த்து அகமகிழ்கிறார். ஆதலால் ஆடவரும் அரிவையரும் அவரவர் அவயவ அமைப்புக்கு அமைய அவர்களை அழகாக்க வேண்டும்.

பத்து ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பின், மக்களை அழகாக்கும் பல வழிவகைகளை நான் ஆக்கியுள்ளேன். இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் முறைப்படி நீங்கள் செய்வீர்களானால், நீங்கள் நல்ல அழகுள்ளவராக மாறுவீர்கள்.

நீங்கள் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற தணியாத ஆசை யுடன்தான் இந்த நூலை அன்புடன் அளிக்கிறேன்.

படித்துப் பயனடையுங்கள்.

வணக்கம்

திருமதி புல்பராணி யோகராசா

36/11, காட்டுக்கந்தோர் ஒழுங்கை

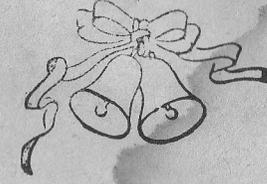
சுண்டிக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்.
23-7-1980

யோகராசா நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

பொருளடக்கம்

அதிகாரம்	விடயம்	பக்கம்
1.	இயற்கையும் அழகும்	1
2.	காவியங்களும் அழகும்	3
3.	பொருள்களும் அழகும்	4
4.	அழகின் முக்கியத்துவம்	4
5.	அழகின் இருப்பிடம்	6
6.	தோல்	7
7.	சருமம் பொன்னிறமாகும் இரகசியம்	10
8.	பொன் மேனியைப் பேணும் முறை	12
9.	தலைமயிர்	19
10.	நெற்றி அழகு	31
11.	கண் அழகு	33
12.	மூக்கு அழகு	40
13.	மீசை தாடி அழகு	42
14.	உதட்டின் அழகு	42
15.	பல் அழகு	43
16.	காது அழகு	44
17.	முக அழகு	45
18.	இடைப்பட்ட அங்க அழகு	45
19.	கீழ் அங்க அழகு	47

மாநகர நூலக சேவை
யாழ்ப்பாணம்



1. இயற்கையும் அழகும்

அழகு என்னும் சொல் எல்லா மொழிகளிலும் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றது. எப்பொழுது உலகம் தோன்றியதோ அன்று தொடக்கம் அழகும் தோன்றியிருக்கின்றது. ஒரு பொருள் அநேக வடிவங்களில் இருக்கலாம். ஆனால் வட்ட வடிவமான உருவமே மக்கள் மனதைக் கவரவல்லது. இயற்கையன்னை தனது திறனால் அழகை உருவாக்கி, மக்களை மகிழவைத்து, தானும் மகிழ்கின்றாள்.

சூரியன், சந்திரன், பூமி முதலிய நட்சத்திரங்களும் கிரகங்களும் வட்ட வடிவாகவே நமக்குக் காட்சியளிக்கின்றன. பறவைகளின் முட்டைகளும் வட்டவடிவை ஒத்தனவாகவே இருக்கின்றன. பாறைகளின் உடைவால் காலப்போக்கில் ஏற்பட்ட மண் போன்ற இயற்கைப் பொருள்களும், ஓடும் நதிகளில் காணப்படும் கற்களும், வட்ட வடிவை ஒத்தனவாகவே காணப்படுகின்றன. ஆதலால் உலக ஆக்கத்தின் மூலகாரணம் மக்களுக்கு அழகுணர்ச்சியையூட்டி அவர்களை ஆனந்தமாக வாழவைப்பதேயாகும்.

இக்குவலயத்திலிருக்கும் சீவராசிகளனைத்தும் அழகாக இருக்கவே விரும்புகின்றன. மரம், புல், பூண்டு முதலியன தங்களின் விதம் விதமான உருவத்தாலும், இலைகளின் நிறத்தாலும், மலர்களின் மயக்கும் நிறத்தாலும், தங்களை எழிலாக்கி மக்களையும் மற்றைய சீவராசிகளையும் மகிழ்விக்கின்றன.



பலவிதமான பறவைகளை இப்பாரினில் படைத்த பற்றற்றவன், அவைகளுக்கு பல்வேறு நிறங்களையும், உருவங்களையும் கொடுத்து, அவைகளை அழகாக ஆயுள்ளார். இறைவன் அத்துடன் விட்டு

விட்டாரா? இல்லவே இல்லை!! அவைகளின் அசைவிலும் அழகைக் காண ஆசைப்பட்டு அப்பறவைகளை வெவ்வேறு விதமாக நடக்க வைத்துள்ளார். ஆண்டவன் அன்ன நடையழகாலும், கிளியின் நடை எழிலாலும் மக்களை மகிழ்விக்கின்றார்.



இவ்வாறே விலங்கினங்களையும் தோற்றுவித்துள்ளார். மானின் விழியழகையும், புலியையும் எழிலையும் கண்டு மகிழ்கின்றோம். முத்துப்போன்ற குழந்தையின் அழகைக் கண்டு ஆனந்தமடைகின்றோம். அரிவையிரின் இடையழகையும், வேல் விழியழகையும், கூந்தலழகையும் பிற அழகையும் கண்டு ரிப பார்த்து, இயற்கையன்னைப்போற்றிப் புகழ்கின்றோம்.

உலகை வலம் வரும் வழியில் தமிழ் அரிவையிரின் கூந்தலழகையும், சேலை உடுப்பினழகையும். குங்கும நுதல் அழகையும், தமிழரின் தேக்குப் போன்ற தோள்களின் அழகையும், எதிரியின் வேலை ஏற்கவல்ல நெஞ்சின் எழிலையும், வட இந்தியரின் நிறத்தையும், எகிப்து போன்ற நாட்டினரின் வதன வடிவையும், ஆபிரிக்கரின் உடல் கட்டழகையும், சுருள் கூந்தல் அழகையும், ஜேர்மனியரின், இத்தாலியரின், கிரேக்கரின் எடுப்பான வதன வடிவையும், நிறத்தையும், ஆங்கிலேயரின் இடையழகையும், யப்பானியரின் நிறத்தையும், உருவத்தின் அழகையும், சீனரின் கால் அழகையும் விதம் விதமான நிறமுள்ள உடுப்பழகையும் கண்டு மகிழ்கின்றோம்.



சீவராசிகள் அனைத்தும் அழகையே அதிகமாக தங்களின் உயிரைப்போல நேசிக்கின்றன. அடைக்கப்பட்டிருக்கும் மரங்கள், அந்த அடைப்பை நீக்கி மிக உயரமாக வளர்ந்தோ! அல்லது கோணலாக வளர்ந்தோ தன் அழகைப் பிறருக்குக் காட்ட முனைகின்றன. பறவைகள் பறக்கும் பொழுது கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியான இடங்களுக்கு மேலாகவே விரும்பிப் பறக்கின்றன. மிருகங்களும் அழகான இடங்களிலேயே சஞ்சரிக்க விரும்புகின்றன. மரங்கள், பறவைகள், மிருகங்கள் முதலியன அழகை விரும்பினால், ஆற்றிவுடைய மனிதன் அழகை எப்படிப் போற்றிப் பேணுவான் என்று செய்பவன் வேண்டுமா?

2. காவியங்களும் அழகும்

யுண்டைக் காலந் தொடக்கம் மனிதன் அழகைத் தெய்வமெனப் புகழ்ந்து போற்றி வந்திருக்கின்றான். சீதையின் அழகில் அன்றைய மக்கள் எப்படி மயங்கினர் என்பதையும், சூர்ப்பனகையும் இராவணனும் எப்படி சீதையின் எழிலில் மயங்கினர் என்பதையும் இராமாயணத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அரச சபையில் துயிலுரிவதற்கு காரணமாயிருந்த திரௌபதியின் அழகையும், பஞ்சபாண்டவரின் அழகையும் மகாபாரதத்தைப் புரட்டினால் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெற்றெனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சீவகசிந்தாமணி என்னும் காப்பியத்தைப் படித்தால், எப்படி அரசியின் அழகை அனுபவிப்பதற்காக அரசன் அரச அதிகாரத்தை அமைச்சனிடம் அளித்தான் என்பதை அறியலாம்.

மணிமேகலையில் மாதவியின் அழகில் கோவலன் எப்படி மயங்கினான் என்பதும், மணிமேகலையின் அழகில் மயங்கிய உதயகுமாரன் என்ன செய்தான் என்பதும் எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன.

மகா வம்சத்தைப் படித்தால் விசயனின் அழகில் குவேனி எப்படி மயங்கினாள் என்பதும், எழிலான எழுநூறு வாலிபரும் வாலிக் குமரிகளுக்கு வாழ்வு வழங்கியதும் வடிவாக வரையப்பட்டிருப்பது புலப்படும்.

மேகதூதம் என்னும் காவியத்தில் தலைவி தன்னுடைய அழகான தலைவனைப் பிரிந்து வாடும் நிகழ்ச்சி குறிப்பிடப்படுகின்றது. 'கிளியோபாட்டா' (Cleopatra) என்னும் அரிவையின் அழகில் அக்கால ஆடவர் தேனுண்ட வண்டு போல் மயங்கினர். 'கேட்டே' (Geoth) என்னும் ஜேர்மனிய கவிஞர் அரிவையின் அழகில் அக மகிழ்ந்து ஆட்டம் ஆடிப் பாட்டுப் பாடினான். மற்றும் சீன, யப்பானிய, பிலிப்பைன். இந்தோனேசிய, அமெரிக்க, ஸ்பானிய, ஆங்கிலேய. பிரான்சிய, இத்தாலிய, எகிப்திய, ருசிய, இந்திய, ஈழக் கவிஞர்களும் அழகைத் தெய்வமெனப் போற்றியுள்ளனர்.

3. பொருள்களும் அழகும்

அழகுள்ள பொருள்களான மயிலிறகு, பட்டு முதலிய பொருள்களைப் பெறுவதற்காக பண்டைக் காலத்திலே, உலகம் தட்டை என்ற தப்பான நம்பிக்கை இருந்த காலத்திலே, கடற் காற்றிற்கும், அலைக்கும் பயப்படாது அழகின் முன் “உயிர் ஒரு மயிர்,” என்று எண்ணி எண்ணற்ற கிரேக்கர், பபிலோனியர் முதலானோர் இந்தியா, ஜாவா முதலிய நாடுகளுக்குச் சென்று, அழகான பொருட்களை வாங்கிச் சென்றனர்.



அழகின் சின்னமாகவே ‘தாஜ்மஹால்’ (Tajmahal) கட்டப்பட்டது. மோட்டார் இரதங்கள், ஆகாய விமானங்கள் முதலியனவும் அழகாகவே ஆக்கப்படுகின்றன. அதற்காக அதிக பணத்தைச் செலவு செய்கின்றனர். இப்பொழுது விஞ்ஞான முறைப்படி பிற கோள்களுக்கு ஏவப்படும் ‘அப்பலோ’ (Apollo) முதலிய பிரபஞ்ச பொறிகளும் அழகாகவே அமைக்கப்படுகின்றன.

ஆயக்கைகளைத் தும் அழகையே ஆணிவேராகக் கொண்டுள்ளன. எனவே நாகரிகம் வளர வளர அழகின் முக்கியத்துவம் வளர் பிறைச் சந்திரனைப் போல் வளருகின்றது. ஆதலால் ஆடவருக்கும் அரிவையருக்கும், பாலகருக்கும் பள்ளி மாணவருக்கும் அழகு இன்றியமையாத தொன்றாகும்.

4. அழகின் முக்கியத்துவம்

“மினி ஸ்கேட்” (Mini Skirt) உடையும், குதிக்கால் சப்பாத்தும் ‘யங்கி’ பாணியும் நடைமுறையில் இருக்கும் இக்காலத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனும் மற்றவரின் உதவியை, அன்பை, அறிவைப் பெறவேண்டியிருக்கின்றது. பழங்காலத்தில் நடந்ததுபோல் அல்லாது விஞ்ஞான யுகமான இக்காலத்தில் மனிதன் குறுகிய நேரத்தில் தூர இடங்களுக்குச் செல்லும் போது அவன் எண்ணற்ற மக்களுடன் — வேறு தேச மக்களுடன், வேறு மொழி பேசுபவர்களுடன், வேறு நிறமுள்ளவர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொள்கிறான். மக்கள் அனைவரும் அழகையே விரும்புகின்றனர். எனவே அழகுள்ளவர் அனைவராலும் விரும்பப்படுகின்றனர். அதனால் அழகுள்ளவர் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைகின்றனர்.

ஆங்கிலேய எலிசபத் இராணியின் தங்கை அழகுள்ள ஆனால் இராச குடும்பத்தைச் சேராத ஒருவரை பலத்த எதிர்ப்புக்கு மத்தியில் மணந்தார். உலக ராணியர்ன செல்வி பரீடாவை பலர் காதலிக்க முயன்றனர். இந்திய பிரதமரின் மகன் இத்தாலிய மங்கையை நேசித்தான். காலஞ்சென்ற அமெரிக்க ஜனாதிபதி கென்னடியின் மனைவி, ‘யக்குலின்’ பலரால் நேசிக்கப்பட்டாள். உலக கோடஸ்வரனான திரு ‘ஓனாகிஸ்’ என்பவன் அவனைத் திருமணம் செய்தான். அரசைப்பற்றி உளவு அறிவதற்கும் அரசாங்கங்களை ஆட்டி அசைப்பதற்கும் அழகிகள் அமர்த்தப்படுகின்றனர். அழகி அரசியாக அரண்மனையில் அமர்ந்தாலும், அமைச்சராக அமைச்சில் அறிவை அளித்தாலும், ஆசிரியையாக அரும்பணி ஆற்றினாலும், ஆண்டியாக அகிலத்தில் அலைந்தாலும், ஆடவர் அவளின் அழகை அனுபவிக்க அரும்பாடுபடுவர்.

நீங்கள் உங்களது ஒவ்வொரு நாள் வாழ்விலும் இப்படியான பல காட்சிகளைக் காணுகின்றீர்கள். பொதுசன வண்டிகளிலே பொதுவாக ஆசனத்தில் அமர இடம் கிடைப்பது அரிது. வயோதிபர், குழந்தைகள், வாலிபர், பருவப் பெண்கள் முதலியோர் இவ்வண்டிகளில் நின்றும் செல்லவேண்டிய கட்டம் ஏற்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் அழகுள்ள பெண்களை ஆசனத்தில் அமர இடம் கொடுத்துவிட்டு தாங்கள் நிற்குகொண்டு செல்லும் வாலிபர் அநேகரைத் தினம் தினம் கண்குளிரப் பார்க்கின்றோம். அப்பொழுதெல்லாம் நீங்களும் அழகுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்ற ஆசை உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இந்த நீங்காத நினைவு அனைவரையும் ஆட்டி ஆட்டி அசைக்கின்றது.

பெண்கள் உத்தியோகங்களுக்கு மனுப்போடும் பொழுது, தாங்கள் அவ்வேலையில் சேர்ந்து விடவேண்டும். என்றே நினைக்கின்றனர். அந்நினைவுடன் பல நாள் காலம் கழிக்கின்றனர். அவர்கள் நேர்முகப் பரீட்சைக்கு அழைக்கப்படுகின்றனர். தகுதியும் அழகும் உள்ளவருக்கே அவ்வேலைகள் கிடைக்கின்றன. இது உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம் ஒன்றாகும்.

அழகுள்ள அரிவையருக்கும் ஆடவர்க்கும் ‘சினிமா’வில் நடிக்க அதிக சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன. இக்காலத்தில் அழகுள்ளவர் நடிக்கராகவும் அமைச்சராகவும் வெகு இலகுவில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர். கல்விமான்களினால் செய்ய முடியாத பல காரியங்களை அழகுள்ளவர் வெகு விரைவில் செய்து முடித்து விடுகின்றனர். ஆதலால் அழகின் முக்கியத்துக்கு நிகர் ஒன்றுமே கிடையாது.

5. அழகின் இருப்பிடம்

“அழகு எங்கிருக்கின்றது?” என்பது ஒரு சிக்கலான வினாவாகும். இதற்கு விடை தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால், உலகில் நடைபெறும் அழகுராணி, உலகராணி, ஆணழகன் போட்டிகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆண்டுதோறும் அமெரிக்காவிலுள்ள “மை அமி” (Miami) கடற்கரையிலும், லோங்கு கடற்கரையிலும் இப்படிப்பட்ட போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன. இவ்விடங்களிலும் மற்றும் சர்வதேச அழகுப் போட்டிகளிலும் மத்தியத்துவம் வகிக்கும் மத்தியத்தரின் ஆலோசனையையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்போட்டிகளில் பங்கு பற்றுபவர்களின் உடல் எவ்வளவுக்கு பார்க்க முடிகின்றதோ அவ்வளவு மட்டும் பார்வையிடப்படுகின்றது. இப்படி பல தடவைகள் பார்த்து ஒருவரின் அழகை மதிப்பிடுகின்றனர். ஆதலால் மனித அவயவங்கள் எல்லாவற்றிலும் எழில் உள்ளவரைத்தான் அழகுராணியாகவோ, உலகராணியாகவோ ஆணழகனாகவோ தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

எனவே ஒருவர் அழகாக இருக்கவேண்டுமானால் அவர் தன் அவயவங்கள் அனைத்தையும் அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும். தலைமயிர், நெற்றி, கண், இமை, கண்ணுக்குக் கீழுள்ள பாகம், மூக்குவாய், பற்கள், நாடி, முகம், காது, பிடரி, கூந்தல், கழுத்து, தோள், மணிக்கட்டு, நெஞ்சு, கொங்கை, வயிறு, இடை, தொடை முழங்கால், கால், காலின் பாதம், கால் விரல்கள், கையின் அடிப்பாகம், முழங்கை, கையின் மேற்பாகம், கைவிரல்கள், நகங்கள் முதலியன அழகாக இருக்க வேண்டும். இவ்வவயங்களில் ஒன்றுதான் கவனிக்கப்படாவிட்டாலும் ஒருவர் தன் அழகை இழக்கலாம். ஆதலாற்றான் மேனாட்டு நடிகர் நடிகைகள் தங்கள் அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் காப்புறுதி செய்து கொள்கின்றனர்.

இவ்வவயவங்களை அழகா வைத்திருப்பதற்கு அவற்றிற்கு தேவையான சத்தும், பயிற்சியும் தேவைப்படுகின்றன. அழகாக இருப்பதற்கு மூலகாரணம் ஒருவரின் தூய்மையே ஆகும். எனவே தான் கடவுளுக்கு அடுத்தது சுத்தம். (Cleanliness is next to Godliness) என்று ஓர் ஆங்கில பழமொழியுமுண்டு. இதைத்தான் நாம் “கூழ் ஆனலும் குளித்துக் குடி” என்கின்றோம்.

மேற்கூறிய அவயவங்கள் எல்லாம் அழகாகவும் திடகாத்திரமாகவும் இருந்தால், அவற்றையுடையவன் அழகனாகவும் பலசாலியாகவும் இருப்பான். நாமும் அப்படி இருப்பின், “திடமான உட

லில் கூரிய புத்தி வேண்டும்.” என்று முதுமொழிப்படி நடக்கின்றவர் ஆகின்றோம். இதை ஆங்கிலத்தில் “சவுண்ட் மைண்ட் இன், சவுண்ட் பொடி” “Sound mind in sound body” என்றும் இலத்தீன் மொழியில் “மென் சானோ இன் கோபரோ சானோ” “Nensano in corporo sano” என்றும் கூறுகின்றோம்.

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது” என்று ஓளவைப் பிராட்டி கூறியுள்ளார்.

“அரிது அரிது அழகாயிருப்பது அரிது” என்று நாம் கூறிக் கொள்ள வேண்டும். ஆதலாற்றான்

“உடம்பினால் உணர்வு தானில்லை உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்” என்று ஓளவைப் பாட்டியும், “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” என்று திருமூலரும் கூறியுள்ளனர். ஆதலால் நாம் உடம்பை அழகாகவும் உறுதியாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

6 தோல் (SKIN).

மற்றைய உறுப்புகளைப் பற்றி ஆராயுமுன், நமது தோலைப் பற்றிச் சிறிது தெரிந்து கொள்வது சாலச் சிறந்தது. மனிதனுடைய அவயவங்களில் அதிகமாக அமைந்திருப்பது தோல் ஆகும். இதைச் சருமம் என்றும் கூறுகின்றோம். ஒரு சாதாரண மனிதனுடைய தோலின் நிறை நான்கு கிலோகிராம் ஆகும். நான்கு கிலோகிராம் 4.82 இரத்தத் நிறைக்குச் சமமாகும். தோல் மிகவும் சிக்கலான தொழில்களைச் செய்கின்றது.

கீழுள்ள பாகங்களைக் காப்பதும், உட்டிணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வெளிவிடுதலும் தான் இதன் முக்கிய தொழில்கள். தோல் உடம்புக்குள் நுண்ணிய விடக்கிருமிகள் உட்புகாவண்ணம் தன் தொழிலைச் செய்கின்றது. சொலெஸ்ரோல் (Cholesterol) என்னும் பொருளும், கெந்தகமும் (Sulphur) தோலில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. நமது தோலில் “அல்ரா வயவெட்” (Ultra-violet) கதிர்கள் படும்பொழுது உயிர்ச்சத்து ‘டி’ (Vitamin D) உற்பத்தியாகின்றது. இந்த உயிர்ச்சத்து ‘டி’ உடம்பில் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்றது. பற்களின் உறுதிக்கும் எலும்பின் வளர்ச்சிக்கும் இச்சத்து மிகவும் இன்றியமையாததானாலும், தோலின் உட்பாகத்

தில் "சோடியம் குளோரைட்" (Sodium Chlorate) என்னும் உப்புப் பொருள் சேர்த்து வைக்கப்பட்டு தேவைக்கு ஏற்றவாறு உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

நமது உடம்பிலுள்ள தோலில் இரண்டு கோடி எண்ணிக்கையுள்ள ஒருவகை வியர்வைச் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இதை ஆங்கிலத்தில் "ஸ்வற் கிலாண்ட்ஸ்" (Sweat Gland) என்று கூறுகின்றோம். இதன் முக்கிய தொழில் வியர்வையைச் சுரக்கும் பொழுது வெகு விரைவில் உட்டிணத்தையும் கடத்துவதாகும். இவ்வியர்வையில் 0.35 வீதம் "சோடியம் குளோரைட் (Sodium Chloride) என்னும் உப்புப் பொருளும், சிறிய அளவு 'யூரியாவும்' (Urea) "யூரிக்" அமிலமும் (Uric Acid) இரத்தத்தில் காணப்படும் மற்றும் சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன.

இவ்வியர்வைச் சுரப்பிகள் எப்பொழுதும் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. நாம் அதிகமாக வேலை செய்யும் பொழுது 10 லீற்றர் அளவு வியர்வை சுரக்கப்படுகின்றது. 10 லீற்றர் என்பது 21 கன அங்குலத்துக்குச் சமனானது.

வியர்வைச் சுரப்பிகளை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன,

(1) "எக்றையின் கிலாண்ட்ஸ் (Eccrine Glands)

(2) அபொக்றையின் கிலாண்ட்ஸ் (Apocrine Glands)

முதலாவதாக கொடுக்கப்பட்டு இருக்கும் "எக்றையின்" சுரப்பிகள் உடலில் எல்லாப் பகுதியிலும் காணப்படுகின்றன. இது நீரையும் நீரில் கரையும் சத்துக்களையும் நீருடன் சேர்த்து வியர்வையாக வெளிப்படுத்துகின்றது.

இரண்டாவதாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் "அபொக்றையின்" சுரப்பிகள் அதிகமாக பாலுணர்ச்சி ஊட்டக்கூடிய அவயவங்களிற்குள் காணப்படுகின்றன. இச்சுரப்புகள் ஒருவர் பருவம் அடையும் பொழுதுதான் முழுவளர்ச்சி அடைகின்றன. இது நீரையும் நீரில் கரையும் சத்துக்களையும் "நைட்ரஜினஸ்" (Nitrogenous) பொருள்களையும் கொழுப்பு பொருள்களையும் (Fatty) சுரக்கின்றது. இச்சுரப்பிகள் பெண்களின் உடம்பில் ஆண்களின் உடம்பைக் காட்டிலும் முழுவளர்ச்சி அடைந்து காணப்படுகின்றன. இது பெண்களின் மாதவிடாய் முறைக்கு அமையத் தனது தொழிலைச்

லைச் சுழற்சியான முறையில் மாற்றி மாற்றி அமைக்கின்றது. பாலுட்டும் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த உயிரினங்களில் இச்சுரப்பிகள் காணப்படுகின்றன.

இச்சுரப்பிகள் வெவ்வேறு வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த மிருகங்களுக்கேற்ற வெவ்வேறு விதமான மணங்களைக் கொடுக்கின்றன. ஆண் வர்க்கத்துக்கும் பெண் வர்க்கத்துக்கும் உரிய மணத்தைக் கொடுப்பதும் இச்சுரப்பிகள் தான்.

சருமத்தை அதாவது தோலை (Skin) நான்கு படலங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:

(1) வெளித்தோல் (Epidermis)

(2) உட்டோல் (Dermis)

(3) தோலுக்கு உள்ளே இருக்கும் படலம் (இழையம்) (Subcutaneous tissue or fat layer)

(4) தொடர்பாக கீழேயுள்ள சீதமென்சவ்வு.

வெளித்தோல் உடம்பைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றது. ஆயிரக்கணக்கான உயிரணுக்களால் இது ஆக்கப்பட்டது. வெளிப்பாகத்தில் இறந்த உயிரணுக்கள் காணப்படுகின்றன. இந்த இறந்த உயிரணுக்கள் கழுவும் பொழுது வெளியேறுகின்றன. தலையில் இந்த இறந்த உயிரணுக்கள் ஒன்று சேரும்பொழுது பொருடு (Dandruff) உண்டாகின்றது.

கருநிறம் வழங்கி "மெலனின்" (Melanin) என்னும் ஒரு வகைப் பொருள்தான் சருமத்துக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கின்றது. இதுதான் நமது சருமத்தை "அல்ட்ரா வயலற்" (Ultra Violet) கதிர் வீச்சிலிருந்து (Radiation) நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றது. "மெலனோசைற்ஸ்" (Melanocytes) என்னும் பொருள் வேலை செய்யும் முறையற்றான் "மெலனின்" அளவு தங்கியிருக்கின்றது. தோலின் நிறத்திற்கு "மெலனோசைற்ஸ்" (Melanocytes) என்னும் பொருளின் எண்ணிக்கை முக்கியமானதன்று. நீக்கிரோக்களுக்கும் மற்றைய இனத்தவருக்கும் அதன் எண்ணிக்கை சமனாகவே இருக்கின்றது. "ஆக்சிடேசன்" (Oxidation) என்னும் இரசாயன மாற்றம் "மெலனின்" (Melanin) என்னும் பொருளுக்கு ஏற்பட்டால் நிற மாற்ற ஒரு பொருள் தோன்றுகின்றது.

7. சருமம் பொன்னிறமாகும் இரகசியம்

பிராணிகளில் காணப்படும் நிறங்கள் அநேகமாக பௌதீக முறைப்படி தோன்றுவனவே. பறவைகளின் சிறகுகளைச் சிங்காரிக்கும் நிறங்களும், வண்டு, வண்ணாத்திப் பூச்சி வர்க்கங்களின் சிறகுகளில் வரும் வெள்ளை வர்ணமும், பூனைகளின் கண்களில் காணப்படும் நீலநிறமும். மீன் முதலிய பிராணிகளில் பிறக்கும் மாய வர்ணங்களும், பௌதீக விதிக்கு அமைந்தவையே! வெள்ளை வர்ணம், பிரதிபலிப்பு வீநோதத்தாலும், நீலநிறம் ‘டிண்டால் விளைவு’ (Tyndall Effect) என்னும் ஒளிச் சிதறலாலும் மற்றும் மாய வர்ணங்கள் ஒளிக்குறுக்கிட்டாலும் ஏற்படுகின்றன.



மயிர்களில் காணப்படும் கறுப்பு, பழுப்பு நிறங்களும், குருதியின் சிவப்பு நிறமும், புள்ளி நங்களில் காணப்படும் ஒரேன்ஸ், மஞ்சள் நிறங்களும், பொன் மீனின் பசும் பொன் நிறமும், இரசாயனப் பொருட்களினாலேயே தோன்றுகின்றன. இந்த இரசாயன நிறப்பொருளும் பௌதீக ஆதாரமாக ஆக்கப்படும் நீலநிறமும் சேர்ந்து புதிய மாய நிறங்களை உண்டாக்கின்றன.

நமது சருமத்திலும், மேற்படலம், கீழ்ப்படலம் என்று இரு படலங்கள் இருக்கின்றன. இவ்விரு படலங்களிலும் நமது சருமத்துக்கு நிறமுட்டும் நிற அணுக்கள் இருக்கின்றன. எல்லோருக்கும் தோல் முழுவதும் சம அளவான நிற அணுக்களே இருக்கின்றன. ஆனால் மேற் படலத்திலும் கீழ்ப்படலத்திலும் வெவ்வேறு எண்ணிக்கையிற்றூன் காணப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு படலங்களிலும் காணப்படும் சமனற்ற நிற அணுக்களின் எண்ணிக்கையாற்றூன் மேற்றேலில் வெவ்வேறு நிறங்கள் காட்சியளிக்கின்றன. ஒருவர் வெள்ளையாக இருப்பதும், பொன்னிறமாக இருப்பதும் கறுப்பாக இருப்பதும் இந்த இரு படலங்களில் காணப்படும் நிற அணுக்களின் எண்ணிக்கை வித்தியாசத்தாற்றூன்.

மேனியில் அதிச சூரிய வெளிச்சம் படும் பொழுது இந்த அணுக்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, நிறத்தைச் சற்று மாற்றுகின்றது. ஆதலால் கடும் வெயில் உடம்பில் படாவண்ணம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சில மூலிகை வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் பொழுது, உடலில் இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு இந்த அணுக்களின் அடர்த்தி மாறுபடுகின்றது. ஆவரம் பூவை உணவுடன் சேர்த்து இருமாதம் உண்டுவந்தால் உடல் பொன்னிறமாகும். ஆவரம் பூ உடம்பில் ஏற்படும் சரும வரட்சி, கற்றாழை மணம் முதலிய சரும வியாதிகளைக் குணப்படுத்த வல்லது. பொன் ஆவரசம் பூவை நிழலில் காயவைத்து பொடிசெய்து பசுப்பாலுடன் கலந்து காலையும் மாலை யும் அருந்தி வந்தால் மேனி பொன்னிறமாகும். காலையும் மாலை யும் சிறிது தேன் உண்டுவந்தாலும் மேனி பொன்னிறமாகும்.

மேனியை பொன்னிறமாக்குவது இலேசானதொன்றன்று. தொடர்ந்து சருமத்தை பேணிக்காத்து வரவேண்டும். சுத்தமான காற்றை முறைப்படி சுவாசிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இரத்தத்தில் இருக்கும் பிராணவாயு உடல் முழுவதும் பரவி மேனிக்கு மெருகூட்டும்.

தேக இயக்கத்தை மந்தப்படுத்தும் கரியமில வாயுவை விரைவில் வெளியேற்ற வேண்டும். அரையும் குறையும் ஆக ஏற்படும் சுவாசம் தீய இரத்தத்தை பெரிய நாடிகளில் அதிகநேரம் தங்க வைக்கின்றது. இதனால் கெட்ட இரத்தம் உறுப்புக்களை அடைந்து அயர்வை உண்டாக்கின்றது. இதனால் மேனியின் பிரகாசம் குறைகின்றது.

நல்ல இரத்தம், நல்ல சுவாசம் முதலியவற்றுடன் தினம் தினம் செம்பரத்தம் பூவுடன் பொன்னாங்காணி கீரையும் உண்டு வந்தால் மேனி பொன்னிறமாகும்.

‘ஹிப்நாடிஸம்’ (Hypnotism) என்னும் மனோவசியக் கலையை முறையாகப் பயின்று, அதன்படி, நீங்கள் உங்களையே வசியம் செய்து உங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் பொன்னிறமாகக் கட்டளையிட்டு, மேனியை நிரந்தரமாகவே பொன்னிறமாக்கலாம். இதைத்தான் சுய வசியம் என்று (Self - Hypnosis) சொல்கின்றோம்.

வாயவேக மனோவசியக்கலையை பழக விரும்புவோர், தங்களைத் திடகாத்திரமுள்ளவராக்க வேண்டும். பத்மாசனம், சித்தாசனம், வச்சிராசனம், சர்வாங்காசனம், யோகமுத்திரா, பிராணாயாமம், சாந்தியாசனம் முதலிய யோகாப்பியாசங்களைச் செய்பவர்களாக இருந்தால் சாலச் சிறந்தது.

அவர் தனிமையை நாடுபவராகவும், பெண் இன்பத்தை நாடா தவராகவும், இமைக்காத பார்வையை உடையவராகவும், நம்பிக்கை உள்ளவராகவும், பிராணயாமம் செய்பவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

தூங்கப் போகும் பொழுது மனதிலுள்ள எல்லாச் சிந்தனைகளையும் மாற்றி தூக்கம்வர எண்ணவேண்டும். சாந்தியாசன முறைப்படி உடலைத் தளர்த்தியபடி படுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்பையும் உயிரற்ற உறுப்பாக எண்ண வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்பையும் மனதால் நினைத்து, அவையுடன் பேசவேண்டும். உள்ளங்காலிலிருந்து தலைவரை ஒவ்வொரு அவயவங்களுக்கும் இலேசாக இருக்க கட்டளையிட்டு, ஒரு இலேசான நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பின் மனதால் தன்மேனி பொன்னிறமாகின்றது. அது படிப்படியாக நடக்கின்றது என்று எண்ணியபடியே ஆழ்ந்த துயில் கொள்ள வேண்டும், இப்படி ஒரு மண்டலம் செய்துவர சருமம் பொன்னிறமாகும். இதற்கு மனப்பயிற்சி முக்கியம்.

8. பொன் மேனியைப் பேணும் முறை

ஒருவர் அழகாக இருக்கவேண்டுமானால் அவர் தன் மேனியை எப்பொழுதும் துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடலை வெந்நீரால் அல்லது தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யலாம். ஒரு கிழமையில் ஒரு தரமாவது வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது தான் சருமத்திலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களை அடைத்துள்ள எண்ணெய்ச் சத்தும் இறந்த உயிர்க்கலங்களும் வெளியேற வாய்ப்பு உண்டு.

குளிர் நீரில் குளிக்கும் பொழுது உடல் சிறிது தளர்ச்சியடைகின்றது. அதனால் சுவாசம், நாடி, குருதி ஓட்டம் முதலியன மெதுவாக இயங்குகின்றன. தசைகள் தளர்வதால் அவை தம் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யமுடியாதிருக்கின்றன. ஆனால் குளிர் ஸ்நானத்தால் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கலாம், நரம்புகளைப் புடைக்கச் செய்யலாம், சுவாசத்தை அதிகமாக்கலாம். இதயத்தை வேகமாக அடிக்கச் செய்யலாம். குளிர் நீரை அதிக நேரம் உடம்பில் ஊற விட்டால் மனத்தளர்ச்சி உண்டாகும்.

எனவே உடல் உறுப்புக்களுக்கு கொஞ்ச நேர குளிர்ச்சியே புத்துயிர் அளித்து, சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யும். இதனால் சருமத்தில் அதிக இரத்தம் ஓடி, சத்துக்களை வெளித்தோலுக்குக் கொண்டு வரும். உடனே 'கலமைன்' (Calamine) போன்ற களிம்புகளை உடலில் பூசுவதால் மேனி நல்ல நிறம்பெற்றுப் பிரகாசக்கும்.

வெந்நீரில் குளிக்கும் பொழுது உடல் வெது வெதுப்பு அடைகின்றது. அந்நீரில் வெகு நேரம் குளித்தால் உடல் உற்சாகம் குறைகின்றது. ஆனால் இறந்த உயிர்க்கலங்களும் எண்ணெய்ச் சத்துகளும் இலகுவாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

ஒருவருக்கு குளிராக இருக்கும் நீர் மற்றவருக்கும் அதே அளவான குளிராக இருக்க மாட்டாது. அதேபோல் ஒருவருக்குச் சூடாக இருப்பது மற்றவருக்கு அதே அளவான சூடாக இருக்க மாட்டாது. வெப்பத்தை வெப்பமானியினற்றான் அளக்கவேண்டும். நீரின் உட்டிண நிலை பின்வருமாறு:-

மிக குளிர்மை	— 32° F — 54° F
குளிர்மை	— 54° F — 70° F
தண்மை	— 70° F — 80° F
வெது வெதுப்பு	— 80° F — 91° F
இளஞ்சூடு	— 91° F — 100° F
சூடு	— 100° F — 105° F
மிகச் சூடு	— 105° F — மேலும்

ஆதலால் எப்பொழுதும் வெப்பமானியின் துணை கொண்டே நீரின் வெப்பத்தை அளக்க வேண்டும்.

சிறிதுநேர கொதி நீராவி குளிப்பினால் (Turkish Bath) உடலுக்கு அதிக நன்மை உண்டாகும். கடலில் நீராடுவது, கடலில் நீந்துவது, உடலுக்கும் தோலுக்கும் மிக நன்மை பயக்கும். கடலில் குளிக்கும்பொழுது உடலிலுள்ள துர்நீர் வெளியேறுகின்றது. இதனால் சருமம் உறுதியாகிப் பளபளக்குகின்றது. கடலில் குளிக்க முடியாதவர் குளிக்கும் தொட்டியில் கறி உப்பைக் கரைத்து குளிக்கலாம். இப்படிக் குளிப்பதால் வழுக்கையுள்ள இடத்தில் மயிர் மெள்ள மெள்ள முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

ஆனால் அதிக உப்பு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக இஸ்ரேல் தேசத்துக்கு அருகில் இருக்கும் சாக் கடல் (dead sea) எனப்படும் உள்நாட்டுக் கடலில் உப்புச்சத்து மிகுதியாக இருப்

பதால், அதில் நீர்வாழும் விலங்குகள் வாழ்வதில்லை. ஆனால் அந்நீரில் நுண்ணுயிர்கள் (micro organisms) வளர்கின்றன. இந்த உப்பு நீருக்கு மருத்துவக் குணங்களும் இருப்பதாக இப்பொழுது கூறப்படுகின்றது. வயதுமூதிர்ந்தவளான ஏபிரகாமின் மனைவி சாரா இக்கடலில் குளித்ததனால் ஐசாக் என்ற மகனைப் பெற்றதாக கிறித்துவ வேதம் செப்புகின்றது. இக்கடலில் இருக்கும் இளஞ்சூட்டு ஊற்றுகளில் குளித்து தெரோட் என்னும் அரசன் தன் நோய்களைத் தீர்த்துக் கொண்டான்.

‘இந்தியலேபர்னம்’ (laburnum cassia fistula) என்ற மலரின் மகரந்தத்தை நீரில் கலந்து நீராடி வந்தால், மிக்க புத்துணர்ச்சி அடையலாம். வயோதிபருக்கு இக்குளியல் மிகவும் பயன் அளிக்கும். ‘‘அடியாண்டம் பிலிப்பின்ஸ்’’ (adiantum philppinse) என்னும் மலரின் மகரந்தத்தை நீரில் போட்டு ஊறவைத்து குளித்துவந்தால் தொழு நோயும் மற்றைய தோல் நோய்களும் விரைவில் குணமடையும்.

உருளைக் கிழங்கு மாவை குளிர், நீரில், குளிக்கும் தொட்டியில் இட்டு நன்றாகக் கலக்கிக் குளித்தால் மேனி பள பள என்று பிரகாசிக்கும். புதுச் சந்தணக்கட்டையைத் தேய்த்து பெறப்படும் சந்தணத்தை குளிர் நீரில் கரைத்து அந்நீரில் குளித்தால் மேனி குளிர்ந்து, மெதுமையாகி இனிய நினைவுகளை யூட்டும்.

இயற்கையாக உண்டான வெந்நீர் ஊற்றுகளில் குளிப்பதும் உடலுக்கு நன்மையளிக்கும். இலங்கையில் திருகோணமலையிலுள்ள கண்ணியா என்ற இடத்திலிருக்கும் ஏழு வெந்நீர்க் கிணறுகளில் குளிப்பது உடலுக்கு நன்மை உண்டாக்கும்.

அதிக கறுப்பு நிறமானவர் கசகசாவை ஆவின் பாலுடன் அரைத்து, அதை குளிப்பதற்கு முன் உடலில் பூசி அரைமணித்தி யாலம் ஊறவைத்து, நன்றாகத் தேய்த்து குளித்துவந்தால் நாளடை வில் மேனி வெள்ளையாகும்.

புளித்த கஞ்சியை உடலில் தேய்த்து பின் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுலும் தோலாலும் தேய்த்துக் கழுவிவர மேனி பள பள என்று பளிச்சிடும். பார்ப்பவர் மனதைப் பறித்திடும்.

கோடைக் காலத்தில் தோலில் ஒரு மாதிரி படைகள் தோன்றி னால் அது மேனியின் மெருகை மெத்தக் குறைக்கும். ஆதலால் உடனே உப்பை வெந்நீரில் கரைத்து காலையில் குளித்து வர வரட்சி யும் நீங்கி படைகளும் அகலும். உடலில் சந்தணத்தைப் பூசியும் இந்நோயை நீக்கலாம்.

சருமம் எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். வயது போகப் போக சருமத்தில் சுருக்கங்கள் தோன்றும். ஒருவர் சுறு சுறுப்பாக இருந்தாலும், இந்த சுருக்கங்கள் அவர் இளமை இல்லாத வயதை உடையவர் என்பதைப் பறைசாற்றும். எனவே இந்த சுருக்கங்களுக்கு இயன்றளவு உடன் பரிகாரம் செய்யவேண்டும். மிக இலேசான முறை நல்லெண்ணெயை சருமத்தில் பூசி, கையில் சிறிது நீருடன் ச்ருமத்தை தேய்ப்பதே ஆகும். இப்படி இரண்டு கிழமை செய்தாலே இதன் பலனை இலகுவாக அறியமுடியும்.

பிறருடைய உடைகளை உடுப்பதாலும், துவாய்களைப் பாவிப்ப தாலும், படுக்கையில் படுப்பதாலும், படர்தாமரை என்னும் சரும வியாதி தோன்றுகின்றது. கறுத்த மிளகை பசுவின் நெய்விட்டு நன்றாக அரைத்து அந்த இடத்தில் இட்டால் படர்தாமரை அகலும்

மேனி கறுப்பாக இருப்பவர் ஒரு நல்ல வெளுறவைக்கும் களிம்பை (Bleaching Cream) வாங்கி உடலைக் கழுவிவிட்டு, தொடர்ந்து பூசிவந்தால் நாளடைவில் மேனி நல்ல நிறம் பெற்று பள பள என்று பளிச்சிடும்.

உண்ணும் உணவு அதிக காரமும் புளிப்பும் இல்லாது இருந்தால் சருமம் சௌந்தரமாக இருக்கும். எலுமிச்சம் புளியே எப்பொழுதும் சிறந்தது. அதை வெந்நீருடன் விட்டுக் கலக்கி அருந்திவர மேனி மெழுகுபோல் தோன்றும்.

பழவகைகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் சருமம் சற்று அதிக அழகாகும், தக்காளிப்பழத்தை பக்குவமாக சக்கை நீக்கி சத் துடன் சாறாக்கி சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தினால் அழகு அதிகரிக்கும்.

தேள் கடித்தால் தோலில் விடம் ஏறி, வீங்கிக் காணப்படும். உடனே நாயுருவி இலையை அரைத்து கொட்டிய இடத்தில் பூச வீக்கம் குணமாகும். தேள் கொட்டிய இடத்தில் சுண்ணாம்பையும் வெங்காயத்தையும் கலந்து தேய்த்தால் வீக்கம் குறையும். தோலும் பழைய அழகைப் பெறும்.

சிலந்தி கடித்தாலும் தோலில் வீக்கம்தோன்றும். இவ்வீக்கத்தை விரைவில் விரட்டி அடிக்க வேண்டும். பச்சை மஞ்சள், மிளகு, ஆடாதோடை இலை இவைகளை நன்றாக அரைத்து அந்தக் கடி வாயில் கட்ட விடம் அவ்விடத்தை விட்டகன்று தோல் சட்டென்று முன்போல் காணப்படும்.

பூரான் கடித்ததும் படிப்படியாக தடிப்பு சருமத்தில் இடம் பிடிக்கும் — வேதனை கொடுக்கும். உடனே மண்ணெண்ணெய்யை பஞ்சில் நனைத்து அவ்விடத்தில் தேய்த்து உடம்பில் விடம் ஏறுவதைத் தடுக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் சருமம் கூடிய விரைவில் பழைய அழகைப்பெறும்.

வேப்பம் மரத்தின் பட்டையை நீரில் அவித்து அந்நீரில் குளித்தால் மேனியிலுள்ள நாற்றமும், கிருமிகளும் இலகுவில் வெளியேறும். புதினா (Mentha Sativa) இலை மணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது (Aromatic). குளிர்காலத்தில் இந்த இலைகளை வெந்நீரில் போட்டு அந்நீரில் குளித்தால் உடல் உட்டிணமாகும். உடலிலுள்ள வாயுவை வெளிக்கடத்த (Carminative) இம்முறை கையாளப்படுகின்றது. மிளகு (Piper Nigrum) பொடியை வெந்நீரில் ஊறவைத்து குளித்தால் உடல் உட்டிணமடைந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

உடலுக்கு எள் எண்ணெய்யோ, இலுப்பை எண்ணெய்யோ நன்றாகப் பூசி அரைமணித்தியால நேரத்துக்கு இளம் வெயிலிலில் நின்றால் உடல் சூரிய ஒளியிலிருந்து அநேக சத்துக்களைப் பெறுகின்றது. பின் சவர்க்காரத்துக்குப் பதிலாக பாசிப்பயற்றம் பொடியையும் கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியையும் கலந்து மேனியெல்லாம் பூசி நன்றாக கழுவவேண்டும். அப்படி பல கிழமைகளுக்கு செய்துவர மேனி பளபளப்பு அடையும்.

குளித்தவுடன் மேனியைக் காய்ந்த துவாயிலால் நன்றாக துடைத்து நீரை உடலில் இல்லாது செய்தல் வேண்டும். உடனே நறுமணம் ஊட்டும் புகையை மேனியில் பிடிக்கவேண்டும். மேனிக்குச் சத்தூட்டும் நல்ல களிம்புகளை மெதுவாக அழுந்திப் பூச வேண்டும். இம்முறைகள் எல்லாம் மேனியை அழகாக வைத்திருக்க உதவும்.

சருமத்தில் சில காலங்களில் சிற்சில நோய்கள் ஏற்படலாம். கிரந்திப்புண் (Syphilitic Ulcer) ஏற்பட்டால் அபிணையும் நாயுருவி இலைச்சாற்றையும் சேர்த்து அரைத்து மேற் பூச்சு பூசக் குணமாகும். சரக்கொன்றை மலரை எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொஞ்சம் சேர்த்து அரைத்து உடலில் நன்றாகத் தேய்த்து குளித்துவர தேமல், கரப்பான், சொறி முதலிய நோய்கள் தீரும். பூவரசம் பூவை அரைத்து கிரங்கு உள்ள சருமத்தில் பூசிவர நோய் மாறும். உடலில் பித்தம் அதிகரிக்கும் பொழுது காலின் பாதங்களிலும் தோலிலும் வெடிப்பு வரட்சி முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். விளா மரத்தின்

(Ferania Elephantum) இளந்தளிர்களை அரைத்து அதில் 3 அவுன்ஸ் ஆவின் பால் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டுவர இந் நோய்கள் வெகு விரைவில் குணமாகும்.

மலச்சிக்கல் (Constipation) ஏற்பட்டு அநேக நாட்கள் தொடர்ந்து இருந்தால் தோல் வரட்சியாகவும், கடினமாகவும் பருக்கள் உள்ளதாகவும் காணப்படும். இவைகளைத்தும் மயிர்ப்புடைப்புகளுக்கு (Hair follicle) அருகாமையிற்றூன் தோன்றும். இதைத்தான் சொறி (Toad Skin) என்று அழைப்பர். பழவகைகளை அதிகமாக - முக்கியமாக ஆப்பிள் (Pyrus Malus) பழங்களைச் சாப்பிட்டால், இவ் வியாதி வராமல் தடுக்கலாம். அத்துடன் மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும் பித்தக் கிறுகிறுப்பு, தலைவலி, மயக்கம் முதலியவை இல்லாது போகும்.

மேற் கூறியவாறு மேனியைப் பேணிக் காத்தாலும் ஓலருக்கு மேனியில் பருக்களும், கொப்புளங்களும் (Boil) சினப்புகளும் (Rash) ஏற்படுகின்றன. உடனே அவர்கள் ஒரு நல்ல வைத்தியரை அணுகி தங்கள் இரத்தத்தையும் மூத்திரத்தையும் சோதனை செய்ய வேண்டும். பரிசோதனை மூலம் நீரழிவு வியாதி இருந்தால் உடனே காபோவைதரேற்று (Carbohydrate) உணவுகளைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும்.

உடன் நிவாரணத்துக்காக எல்லோரும் "இன்சலின்" (Insulin) ஊசி ஏற்றிக் கொள்கின்றார்கள். இதை விட்டு விட்டு ஒரு நிரந்தர நிவாரணத்தை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். யோகாப்பியாசம்தான் நிரந்தர நிவாரணத்தைக் கொடுக்கவல்லது.

ஆகவே அப்படிப்பட்டவர் ஒரு நல்ல யோகாப்பியாச நிபுணரின் துணையுடன் யோகாப்பியாசங்களை ஆரம்பிக்கவேண்டும். தனுராசனம், பச்சிமோத்தாசனம், சர்வாசனம், கர்வாங்காசனம், கலாசனம் முதலிய யோகாப்பியாசங்களை ஒன்றரை ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்தால் நீரழிவு நிரந்தர குணமாகும்.

மேனிக்கு எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்று பிடிக்கவேண்டும். ஆதலால் உடையணியும் பொழுது உடலை இறுக்கக்கூடிய உடைகளை அணியக்கூடாது. சலவை செய்துவரும் துணிகளில் கிருமிகள் இருந்தால் பல தோல்வியாதிகள் ஏற்பட இடமுண்டு. ஆதலால் உடைகளை துப்பரவாக அணியவேண்டும்.

பொதுவாக செல்வருக்கு மேனி பள பள என்று இருக்கும். பலசாலிகளுக்கும் சுகபோகிகளுக்கும் மேனி மிருதுவாக இருக்கும் காரிய சித்தி உள்ளவனுக்கு சருமம் பிரகாசமாக இருக்கும். தைரிய சாலிக்கு மேனி பொன் நிறமாக இருக்கும். இவைதான் மேனியின் சிறப்புகள்.

மசாச்சுசெட்ஸ் தொழில் நுட்பக் கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் செயற்கைத் தோலை ஆக்கியுள்ளனர். புரோட்டீன் கொல்லாஜன் (Protein Collegen) என்னும் பொருளையும் கார் போஹைட்ரேட் (Carbohydrate) என்னும் பொருளையும் கொண்டு இது ஆக்கப்பட்டுள்ளது. உடல் தோல் கருகிப் போனவருக்கு இத் தோலை அவ்விடத்தில் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பொருத்தலாம். இது மருத்துவத்தின் மகிமை.

கிரகங்களின் சேர்க்கை மனிதனை ஆட்டிப் படைக்கின்றது. இரண்டாவது மகாயுத்தத்தில் உலகையே ஆட்டிப்படைத்த கிறீஸ் தனது காரியங்களை சோதிடத்தின் ஆராய்ச்சியின் பின்னரே செய்தான். அநேக கல்விமான்கள் இப்பொழுது சோதிடத்தை நம்புகின்றனர்.

மனிதருடைய தோலை ஆளும் கிரகம் சனிஸ்வரனே ஆகும். ஆதலால் எல்லோரும் சனிஸ்வரனை வணங்க வேண்டும். சனிக்கிழமை தோறும் எள் எண்ணெய் முழுக்குஎடுத்தல் மிக்க நன்மை தரும். சிவனை, மகாவிஷ்ணுவை வணங்க வேண்டும். அஞ்சநேயரை, சூரியனை, வளர்பிறைச் சந்திரனை, வழிபடுதலும் மிகநன்று. இவ்வாறு வணங்குவதால் சருமம் நல்ல அழகாக, பளபளப்பாக இருக்கும்.

மேனி எழிலாக இருப்பதற்கு பண்டைக் கால எகிப்திய பெண்கள் நாளொன்றுக்கு நான்கு மணித்தியாலங்கள் நறுமணங் கமழும் நீரில் நீராடினர். ஓர் அழகி குளிப்பதற்கு நான்கு பணிப் பெண்கள் தேவைப்பட்டனர். அக்காலத்தில் அழகிய மேனிக்காக அரிவையர் அப்படி அரும்பாடுபட்டனர். ஆதலால் இக்கால இளம் பெண்கள் தங்களாலியன்ற நேரத்தையும் பணத்தையும் செலவு செய்து அழகான மேனியைப் பெறமுயல வேண்டும். இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் முறைகள் சிறந்த அழகுமுறைகள்.

9. தலைமயிர்

ஒருவரின் அழகு அவரின் தலைமயிரில் முக்கியமாகத் தங்கியிருக்கின்றது. பண்டைக் காலத் தமிழன் பெண்களின் கூந்தலைப் பலவாருகப் புகழ்ந்திருக்கின்றான். காரிருள் போன்ற கன்னங்கரேலென்ற கூந்தலைப் பெற ஒவ்வொரு பெண்ணும் அரும்பாடுபட்டனர். கூந்தலுக்கு நறுமண புகையூட்டினர். "கீற்று," ஆண்களும் (Hebrew men) தங்கள் கூந்தலை நீளமாக அழகாக வளர்த்தனர். அவர்களின் கூந்தல் மட்டும் ஆறு இருத்தல் நிறையாக இருந்தது. அக்காலத்தில் அரிவையருக்கு அளிக்கும் கடும் தண்டனை அவர்களின் கூந்தலை வெட்டுவதாகும்.

மேலைத் தேசத்தவர் நெளிந்த பொன்னிறக் கூந்தலை விரும்பினர். கூந்தல் வளர மருந்துப் பொருட்களைப் பூசி சீப்பினால் வாரி வடிவாக்கினர். பண்டைக்கால எகிப்திய சமாதிகளில் சீப்புகளை, கூந்தல் ஊசிகளை (Hairpins) வாசனைத் திரவியங்களை விஞ்ஞானிகள் கண்டெடுத்துள்ளனர். கி.மு. 4,000 ஆண்டளவில் வாழ்ந்தவர்கூட மயிர் அடர்த்தியாக முளைப்பதற்கேற்ற மருந்துக்களைக் கண்டு பிடித்தனர். கிரேக்க, உரோம பெண்களும் நீண்ட மயிருக்காக ஏங்கித் தவித்தனர். அரும்பாடுபட்டனர். முதலாவது எலிசபெத் இராணி தனது செங்கூந்தலுக்கு மருந்திட்டு அழகாக்கினாள். நாட்டு மக்களும் தங்கள் அரசியைப் போல் தமது கூந்தலையும் வெட்டியோ நீட்டியோ அழகாக்கினர். ஆதலால் நாமும் அழகான கூந்தலை வளர்த்து அழகாக இருக்கவேண்டும்.

கூந்தல் எப்படி வளருகின்றது? அது எத்தன்மையானது? அது எவ்வளவு காலம் நமது தலையில் இருக்கின்றது? இப்படிப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை தெரிந்திருப்பது சாலச் சிறந்தது.

தோலுக்கு வெளியில் காணப்படும் மயிரை, தண்டு (Shaft) என்றும் தோலுக்குக் கீழேயுள்ள பகுதியை தோலின் வேர் (Root) என்றும் கூறுகின்றோம். இந்தவேரை மூடி ஒரு சிறு பகுதி இருக்கின்றது. இதை மயிர்ப்புடைப்பு (Hair follicle) என்று கூறுகின்றோம். மயிரிலும் 'மெலனோசைற்ஸ்' (Melanocytes) என்னும் பொருள்தான் மயிரின் நிறத்தைத் தீர்மானிக்கின்றது.

தோலுக்கு வெளியேயுள்ள மயிர் பகுதியை பின்வரும் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) மையவிழையம் (Medulla)

(2) மேற்பட்டை (Cortex)

(3) மேற்றோல் (Cuticle)

மையவிழையம் (Medulla) எனப்படுவது மெதுமையான 'கெறின்' (Soft Keratin) எனப்படும் பொருளால் அநேக வரிசைகளுடன் காணப்படுகின்றது. சிலரின் மயிரில் இப்பொருள் இருப்பதில்லை மேற்பட்டை (Cortex) எனப்படும் பகுதி நெருக்கி அடுக்கப்பட்ட (Fusiform Keratinized Cells) கலங்களால் மயிரின் நீளத்துக்குச் சமாந்தரமான முறையில் காணப்படுகின்றது. மேற்றோல் (Cuticle) மேற்பட்டை (Cortex) எனப்படும் பகுதியை இறுக்கமாப் பிடித்துள்ள கலங்களால் ஆக்கப்பட்ட ஒரே படலமாகச் காணப்படுகின்றது. இதுதான் மயிரின் பளபளப்புக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. இப்பகுதி இறுக்கமாக இருக்காவிட்டால் மயிரின் பளபளப்பு குறைந்தே காணப்படும்.

தலைமயிரின் வளர்ச்சியும் வளப்பும் உட்டோலிலுள்ள (Dermis) சிறு துவாரங்களில் காணப்படும் வியர் நெய் (Sebuna) எனப்படும் ஒரு வகைத் திரவத்திற்குள் தங்கியிருக்கின்றது. இத்துவாரம் மயிர்ப்புடைப்புடன் (Hair follicle) இணைந்திருக்கின்றது. வியர்நெய் (Sebum) வியர் நெய் சுரப்பி (Sebaceous Glands) என்னும் ஒருவகை சுரப்பியிலிருந்துதான் உண்டாகுகின்றது. வியர்நெய் (Sebum) தான் மயிரை எண்ணெய்த்தன்மையுடன் இருக்கவைக்கின்றது. இதற்குள் மயிர் அழகாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கின்றது. மேற்கூறிய சுரப்பி அதிகமாக வேலை செய்தால் மயிர் அதிக எண்ணெய்த்தன்மை உள்ளதாகவும் குறைவாக வேலையிலீடுபட்டால் காய்ந்து வரண்ட தன்மையுள்ளதாகவும் காணப்படுகின்றது.

ஒரு சாதாரண மனிதனின் தலையில் 91500 மயிரிலிருந்து 135,500 மயிர் வரையில் இருக்க வேண்டும். மயிர் தலையில் சில மாதங்கள் தொடக்கம் பல வருடங்கள் வரைக்கும் இருக்கக்கூடியது. தினசரி முப்பதிலிருந்து அறுபதுமயிர்கள் வரை உதிரக் கூடும். இதனால் எவரும் பீதி அடையத் தேவையில்லை. இவை சாதாரண வளர்ச்சிக்காக உதிரும் மயிர்களாகும்.

ஒரு இடத்தில் மயிர் உதிர்ந்துவிட்டால் மீண்டும் அதில் மயிர் முளைக்கச் சில மாதங்கள் செல்லலாம். மயிர் உதிர்வதற்கும் முளைப்பதற்கும் இடையிலுள்ள காலத்தை ஓய்வு காலம் (Resting Phase)

என்கிறோம். ஒருவரின் மயிரின் சீவியகாலம் குறைவாக இருந்தால் அவருக்கு நாளடைவில் தலையில் மயிர் இருக்கவே மாட்டாது. பாலை வளம் போல் காட்சியளிக்கும்.

ஒருவருடைய மயிரின் சீவிய காலம் அவருடைய சந்ததியையும் பொறுத்தது. 'மேலனோசைற் ஸ்ரிமியூலேரிங் கோமோன்' (Melanocyte stimulating Hormone M. S. H.) எனப்படும் தூண்டுமுட்குரப்பி வேலைசெய்யும் அளவும் மயிரின் சீவியகாலத்தை நிச்சயிக்க வல்லது சில உணவும் சீதோசன நிலையும் இந்த M. S. H. தூண்டு முட்குரப்பியை முறையான விதத்தில் இயக்கி மயிர்களை முளைக்குவிக்க வல்லது. இது ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசப் படக்கூடியது. ஆதலினால் உரிய முறையைச் சரியாகக் கண்டு பிடிக்க இயலாது இருக்கின்றது.

மயிர் சாதாரணமாக ஒரு மாதத்திற்கு அரை அங்குலம் வளருகின்றது. வயது முதிர் முதிர் மயிரின் வளர்ச்சியும் குறைத்தே காணப்படுகின்றது. மயிரின் வளர்ச்சி இரவிலும் பார்க்க பகலிற்குள் அதிகமாக இருக்கின்றது. மாரிகாலங்களிலும் பார்க்க கோடை காலங்களில் மயிர் விரைவாக வளருகின்றது. இங்கிலாந்து, ஜேர்மனி, சுவீதி அரேபியா, டுபாய் முதலிய நாடுகளுக்குச் சென்றவர்களுக்கு இது நன்றாக நினைவிருக்கும்.

சுவர் இருந்தாற்றினே சித்திரம் தீட்டலாம். சத்துள்ள பூமியிற்றினே தாவரங்கள் கிடுகிடு என்று வளர்ந்து, பச்சைப் பசேலென்று காட்சியளிக்கும். அதைப்போல சுத்தமான சத்துட்டப்பட்ட தலைத் தோலிற்குள்ளே (scalp) மயிர் வீர் வீர் என்று குதிமட்டும் வளர்ந்து கம்பரால், காளமேகப்பூலவரால், 'கேட்டோ' யால் (Goethe) அதிகமாகப் புகழப்பட்ட பெண்களுக்கு அழகைக் கொடுக்கின்றது.

தலையைச் சுத்தமாகவும், குளிர்மையாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். சுத்தமற்ற, பொருகு உள்ள தலையிலுள்ள மயிர் பொலு பொலு என்று உதிர்ந்துவிடும். தலைமயிரை குறைந்தது கிழமைக்கு ஒரு தடவையாவது நன்றாக எண்ணெய் வைத்து ஊறவிட்டு கழுவி தலை முழுவேண்டும். கழுவுவதற்கு எலுமிச்சம்பழம், சிக்கைய் முதலிய வற்றை பயன்படுத்தலாம். தலை கழுவி முடிந்ததும் சுத்தமான துவாயினால் தண்ணீரைத் துடைத்து விடவேண்டும். பாவு விசிறிகளுக்குக் கீழே நின்று துடைப்பது சாலச்சிறந்தது. ஒரு பொழுதும் தலையில் எண்ணெய்யும் தண்ணீரும் கலந்து இருக்க விடக்கூடாது. தலைகழுவுப்போழுது எண்ணெய் முழுவதையும் அகற்றிவிட வேண்டும். முக்கியமாக பெண்கள் இதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

தலைக்கு தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் வைக்க வேண்டும். கண்டபடி சந்தையில் விற்கப்படும் களிம்புகளை தலைக்கு வைக்கக் கூடாது. தலையில் ஒரு வித மின்னோட்டம் இருக்கின்றது. ஆதலால் சிலவேளைகளில் அதற்கும் அந்த எண்ணெய்க்கும் ஒத்துவர முடியாததாகி மயிர் கொட்ட ஆரம்பிக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் முக்கியமாக செவ்விளநீர் தேங்காயில் செய்ய எண்ணெய் மயிரை விரைவாக வளர்க்கக் கூடியது. பொடுகு (Dandruff) முதலியவற்றை அகற்றும் தன்மையுள்ளது.

“எபிடெமிஸ்” (Epidermis) எனப்படும் மேற்றோல் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்க்கலங்களால் (Cells) ஆக்கப்பட்டது. நாளடைவில் மேல் தோலிலுள்ள உயர்க் கலங்கள் இறந்து விடுகின்றன. அவைகளின் இடத்துக்காக புதிய உயிர்க்கலங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த இறந்த கலங்களை தகுந்த நேரத்தில் அகற்றவிட்டால். இவை ஒன்று திரண்டு பொடுகு ஆகி தலைக்குப் பல தொல்லைகளைக் கொடுக்கின்றன. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தலைமயிர் உதிர ஆரம்பிக்கின்றது. ஆதலால் இந்த இறந்த கலங்களை அவை தோன்றும் போதே அகற்ற வேண்டும்.

நமது உடம்பில் நமக்குத் தேவையற்ற நீர் இருந்தால், அவை விரைவாக தலைப்பகுதியினால் வெளியேற்றப்படுகின்றது. ஆதலால் வெகு விரைவில் பொடுகு உண்டாகின்றது. தலை சுத்தமாக இருக்கா விட்டால் தலையிலிருக்கும் எண்ணெயும் வியர்வையும் சேர்ந்து பொடுகு தோன்றுவதற்கு உதவியளிக்கின்றது. உடம்பில் விடநீர் அதிகமாக இருந்தால், அவை முகத்திலும் நெஞ்சின் மேற்பகுதியிலும், குதத்திலும் பருக்கையோ சொறிபோன்றவற்றையோ உண்டாக்கின்றது. ஆதலால் உடம்பை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

தலையில் பொடுகு அதிகமாகக் காணப்பட்டால், ஒரு சிறந்த அழகலெதிரி தலைகழுவும் மருந்து உபயோகிப்பதுதான் சாலச் சிறந்தது முதலில் உங்களுடைய மயிர் எண்ணெய்ப் பற்றுள்ள மயிரா; (Greasy Hair) அல்லது வரண்ட மயிரா (Dry hair) என்பதை நீங்கள் நன்றாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இயற்கையாகவே சிலருக்கு தலைமயிர் வரண்டதாக இருக்கும். செயற்கை முறையில் தலைமயிரை வெளிறவைப்பதாலும் சிலவேளைகளில் மயிர் வரட்சி அடைகின்றது. பெண்கள் குழந்தை பெற்றபின் சில மாதங்களுக்கு மயிர் வரண்டிருக்கும்.

மயிர் வரட்சியாக இருப்பவர் நல்ல சீருணவை உண்ண வேண்டும். நெய், நல்லெண்ணெய் முதலியவற்றை சோற்றோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும். வெண்ணெய், முட்டை, பால், மற்றும் உயிர்ச்சத்து B நிறைந்த, பீமக்ஸ், மார்மைற், ஈரல் முதலிய உணவுப் பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

ஒரு கிழமைக்கு ஒரு நாளாவது வெந்நீரில் தலை கழுவவேண்டும். முட்டையின் மஞ்சள் கருவை தலைமயிரெல்லாம் தடவி பதினைந்து நிமிட நேரமாவது ஊறவைத்துப் பின் தலை கழுவவேண்டும். தலை கழுவும்பொழுது நன்றாக கலக்கி அடித்து மெல்லிய திரவமாக்கப்பட்ட முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை வைத்து நன்றாகத் தேய்த்து உருவி தலைமுழுவேண்டும். பின் தலையில் நீர் இல்லாமல் துடைக்கவேண்டும். துப்பரவான தூரிகையால் தலைமயிரை வாரும்பொழுது வியர்நெய்ச் சுரப்பி நன்றாக வேலைசெய்து எண்ணெய்ச் சத்தை அதிகமாகச் சுரந்து வரட்சியைப் போக்கும். வரட்சியான தலைமயிருக்கு ‘லானோலின்’ (Lanolin) கொண்ட தலைகழுவும் மருந்துகளையே பாவிக்கவேண்டும்.

வியர் நெய் சுரப்பி அதிக வேலை செய்வதாற்றான் தலைமயிர் எண்ணெய்ச் சத்துள்ளதாக இருக்கின்றது. அதிக எண்ணெய்ச் சத்துள்ள தலைமயிரை உடையவர் கொழுப்புச் சத்தும் இனிப்பும் உடைய தின்பண்டங்களையும் எண்ணெய்யில் பொரித்த தின்பண்டங்களையும் சாப்பிடுவதை நிறுத்தவேண்டும். தலைமயிரை அதிகம் வாரி உருவக் கூடாது. அப்படிச் செய்யின் வியர் நெய் சுரப்பி அதிக எண்ணெய்யைச் சுரக்கும். அப்படிப்பட்ட தலைமயிர் உள்ளவர் ஒரு கிழமைக்கு இரண்டு தடவைகளாவது வெந்நீரில் தலை முழுவேண்டும். முழுமும் பொழுது எலுமிச்சம் சத்துள்ள தலைகழுவும் மருந்துகளையே உபயோகிக்கவேண்டும்.

கிணறுகளிலிருந்து பெறப்படும் நீரில் “கல்சியம்” (Calcium) உப்புகளும் “மக்னீசியம்” உப்புகளும் காணப்படுவதால், இந்நீர் வன் னீராக (Hard Water) காணப்படுகின்றது. தலைகழுவவதற்கு இலேசான நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். கொதிக்க வைத்து, வெது வெதுப் பாக இருக்கும் கிணற்று நீரையும் தலை கழுவப் பயன்படுத்தலாம்.

பொடுகு தோன்றிய உடனேயே அதை அகற்ற வேண்டும். இது தான் தலைத்தோலில் ஏற்படும் வருத்தங்களுக்கு மூலகாரணியாக இருக்கின்றது. பொடுகு ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அதைச் சாதாரண வீட்டுச் சிகிச்சை மூலம் பரிகாரம் செய்து மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அதனுடன் வாழப் பழகக் கூடாது.

பொடுகு உடனேயே தலைமயிரிலிருந்து அகற்றப்படாவிட்டால், அது கொஞ்சம் கூடி, எண்ணெய்ப் பற்றுள்ளதாக மாறி, பின் சிறு சிறு பருக்களை உண்டாக்கும். இப்பொழுதும் அதை கவனித்து தகுந்த வைத்தியம் செய்யாவிட்டால், அது தலையில் சொறியும் உணர்வை உண்டாக்கி சிவப்பு பருக்களாக பெருக்கின்றன. பிறகு இவை களிஞல் தலையில் மொட்டையும், முகத்திலும், கழுத்திலும், நெஞ்சிலும் சொறியும் ஏற்படுத்துகின்றன.

பொடுகு தோன்றியவுடன் சீனிச்சாப்பாட்டையும் கஞ்சி போன்ற வற்றையும் உண்பதை உடனே நிறுத்த வேண்டும். உடன் காய்கறிகளையும், பழ வகைகளையும் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

தலைக்கு மருந்தாட்டப்பட்ட தலைகழுவும் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றை வைத்து தலை கழுவவேண்டும். அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி "டெட்டோலை" (Dettol) ஏழு கரண்டி தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி தலைத்தோலைக் கழுவவேண்டும். தலையைத் தூரிகையினால் நன்றாகத் துடைத்து, பொடுகை வெளியேற்ற வேண்டும். அவை முகத்தில் விழுந்தால் பருக்களையோ புள்ளிகளையோ ஏற்படுத்தும். ஆதலால் தலை வாரியபின் முகத்தை நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

நீங்கள் உபயோகிக்கும் கூந்தல் ஊசிகள், தூரிகைகள், சீப்புகள், தலைப்படடிகள், கொண்டை வலைகள், தொப்பிகள், தலையணை உறைகள் முதலியவற்றை இந்நோய் குணமாகும் வரைக்கும் தினம் தினம் கழுவவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தலையில் பொடுகு தோன்றாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கொஞ்சமயிர் கொட்டுவது இயற்கையானதொன்றாகும். சிலருக்கு மாதவிடாய் நாட்களில் மயிர் சற்று அதிகமாக கொட்டும். உள்நாக்கிலும் பற்களிலும் கிருமிகள் தொத்திக் கொள்வதாலும் மயிர் கொட்டும். அதிக அதிர்ச்சி ஏற்படுவதினால் தூண்டு மூட் சுரப்பி தனது சாதாரண வேலையைவிட அதிகமாகச் செய்வதினாலும் மயிர் அதிகமாக உதிர்க்கும். தொடர்ந்து மனம் வருந்துபவர்களின் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படுவதினாலும் மயிர் கொட்டிவிடுகின்றது.

முன்பு சுட்டிக் காட்டியதுபோல் தலைத்தோலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவேண்டும். தலைமுழுவதும் மயிருக்குச் சத்தாட்டும் ஒரு நல்ல மருந்தை வைத்து அசைத்து உருவவேண்டும். "சில்விகிரின்"

(Silvikirin) ஒரு நல்ல மயிர்ச் சத்தாட்டி. இளம் சூடான நல்லெண்ணெய்யைவது தேங்காய் எண்ணெய்யைவது தலையில் நன்றாக ஊறவைத்து தலை கழுவினால் மயிர் உதிர்வது நின்றுவிடும்.

நீங்கள் உங்கள் தலைவாரும் சீப்பையும் தூரிகையையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். சீப்பின் பற்களில் எண்ணெய்யும் தண்ணீரும் சேர்ந்து ஒரு களிம்பாகி, விடக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு உதவியாக இருக்கின்றது. எனவே சீப்பை ஒரு அழுகலெதிரி மருந்திட்டுக் கழுவி துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும். அல்லது சீப்பை 'அமோனியா', கரைசலில் ஊறவைத்து இளஞ்சூட்டு நீரால் கழுவவேண்டும்.

சீப்பு பற்களின் முனைகள் அதிக கூர் இல்லாததாகவும், பற்களின் இடைவெளி அதிகம் குறைந்ததாகவும் இருக்கக்கூடாது. கைப்பிடி உள்ள சீப்புகளைப் பாவிப்பதே சாலச் சிறந்தது.

தலைமயிருக்கு சவர்க்காரம் பூசிக்கழுவினால் தலைமயிர் வெகு விரைவில் நரைக்கத் தொடங்குகின்றது. கரும் சூரிய வெளிச்சம்படும் பொழுது மயிரின் நிறம் வெள்ளையாக மாறுகின்றது. வெறுந்தலையில் தண்ணீரை ஊற்றித் தலைமுழுவதாலும் தலைமயிர் நரைக்கின்றது. உடல் தொடர்ந்து சீருணவைப் பெறாவிட்டாலும் மயிர் நரைக்கின்றது. ஒருவர் குறைந்தது கீழ்வரும் உணவை ஒரு நாளைக்கு உண்ணவேண்டும்.

தானியம்	—	15	அவுன்ஸ்
பருப்புவகை	—	3½	..
காய்கறி	—	3	..
கிழங்கு	—	3½	..
எண்ணெய்வகை	—	2½	..
இலைக்கறி	—	4½	..
பால்	—	11	..
சீனி	—	1½	..
இறைச்சி	—	1½	..
மீன்	—	1½	..

மேற் கூறிய உணவுகளை சத்துக் கெடாமல் உண்ண வேண்டும். நித்திரைக்குறைவினாலும் மயிர் வெள்ளையாக மாறக்கூடும். சத்துள்ள இரத்தம் மயிர்களுக்கு செல்லாவிட்டால் நாளடைவில் மயிர் வெள்ளையாகும். இளம் வயதில் விந்து நட்டம் அதிகமானாலும் தலைமயிர் நரைக்கும்.

எள்ளுச் செடியை பூக்கும் முன் சமூலமாகப் பிடிங்கி நீரில் அவிய வைத்து தலைமுழுவிர நாளடைவில் தலைமயிர்க்குக்கும், கறிவேப்பிலையை உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்டு வர தலைமயிர் கறுக்கும். நற்சீரகத்தை எள்ளு எண்ணெய்யில் கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து தலைக்குப்பூசிவர தலைமயிர் கறுக்கும். தயிரைக் கடைந்து எடுக்கும் வெண்ணெய்யை தலையில் பூசிவர தலைமயிர் கறுக்கும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன் தலைமயிரை நூறுதடவைகள் வாரி, சீருணவு உண்டு வர தலை மயிர் கறுக்கும். செயற்கையாக நரைமயிரைக் கறுக்க வைக்க விரும்பு பவர் கேச சாயத்தை (Hair Dye) மயிரில் மட்டும் தடவி நாற்பத் தைந்து நிமிடங்கள் காயவைத்து பின் தலைவாரினால் நல்ல கரும் மயிரைப் பெறலாம்.

தலைமயிர் கொட்ட ஆரம்பித்த உடனேயே அதை நிறுத்த தகுந்த சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் நாளடை வில் வழக்கையாகி அழகை இழக்க நேரிடும். தாமரை இலைகளின் சாறு எடுத்து அதே அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி ஒரு மண்பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இப்படிக் கொதிக்கும் எண்ணெய்யில் ஏற்படும் நீர்ச் சடசடப்பு முற்றாக முடிந்து தைலமான வுடன் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து எடுத்து ஆற வைக்க வேண்டும். நல்ல கண்ணாடிப் போத்தில்களில் இந்த எண்ணெய்யை ஊற்றி வைத்து காலை வேளைகளில் தொடர்ந்து உடவிவர மயிர் கறுத்து வளர ஆரம்பிக்கும்.

உயிர்சத்து பியும் சுண்ணாம்புச்சத்தும் அதிகமாகவுள்ள உணவுகளை உண்டால் தலைமுடி அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் நீளமாகவும் வளரும். இச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ண இயலாதவர், இச் சத்துள்ள வில்லைகளையோ அல்லது ஊசி மருந்துகளையோ பயன் படுத்தலாம்.

தண்ணீர் விட்டரைத்த வெந்தயத்தை தலையில் வைத்து, அரை மணித்தியாலம் ஊறி வைத்து, பின்பு தலை கழுவிவர கூந்தல் உதிர்வது நின்று, மயிர் கறுத்து வளர ஆரம்பிக்கும். உடலில் பித்தம் அதிகமாக இருந்தாலும், தலைமயிர் நரைக்க ஆரம் பிக்கும். கறிவேப்பிலையை தேங்காய் நெய்யில் போட்டு இளஞ் சூடாக்கி பின் ஆறவைத்து, தொடர்ந்து தலையில் பூசிவந்தால் நரை மாறி, மயிர் கறுக்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி நல்ல இஞ்சிச் சாற்றுடன் இரண்டு துளி தேன் சேர்த்து காலையில் நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர நரை மாறி மயிர் கறுத்து வளர ஆரம்பிக்கும்.

யானைத் தந்தத்தை இரும்பு அரத்தால் அராவித் தூள் தூளாக்கி ஒரு மண் கலயத்திலிட்டு, கொல்லர் பயன்படுத்தும் துருத்தி அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கினால், இத்தூள்களெல்லாம் கரியாகி விடும். இக் கரித்தூள்களை தேங்காய் நெய்யில் போட்டு குழைத்து தலையிலுள்ள வழக்கையில் தேய்த்து வர ஒரு மண்டலத்துக்குப் பின் மயிர் சிறிது சிறிதாக கறுத்து வளர ஆரம்பிக்கும்.

வேப்பம் பூக்களை ஒரு துண்டு பழைய துணியில் வைத்து சிறு பொட்டலமாகக் கட்டி தணலில் சூடாக்கி உச்சந்தலையில் தேய்த்து வர தலைமயிர் கறுத்து நீண்டு வளரும்.

கூந்தல் வளருவதற்கு சந்தையில் விதம் விதமான தைல வகை களும் எண்ணெய் வகைகளும் விற்பனையாகுகின்றன. இவைகளில் ஒன்றை நீங்கள் ஏற்கனவே பயன்படுத்தத் தொடங்கி இருந்தால் தொடர்ந்து அதைப்பயன்படுத்துவதே நன்று. தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் வேறு ஒரு வித தைலத்தையோ எண்ணெய்யையோ நீங்கள் உபயோகிக்க விரும்பினால் பழையதை தலையிலிருந்து முற்றாக கழுவிய பின் மறு நாள் புதியவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும். இவை எல்லாவற்றையும் விட நீங்களே ஒரு சிறந்த எண்ணெய்யைத் தயா ரிக்கலாம். ஐந்து தேக்கரண்டி தேயிலையை ஒன்றரை லீற்றர் தேங்காய் நெய்யில் ஒருமண் கலயத்தில் சுட வைத்து, தைலமான பின்பு அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறியபின் கூந்தலுக்கு பூசிக்கொண்டுவர மயிர் நாளடைவில் கறுத்து அடர்ந்து வளரும்.

சிவப்பு உடல் உள்ள அரிவையருக்கு செம்பட்டை முடியும் எழிலை ஏற்படுத்தும். ஆனால் கறுத்த மேனியுடைய கன்னியருக்கு செம்பட்டை மயிர் அவலட்சணமாக அமையும். ஆனால் கரும் மயிர் அவர்களுக்கு கவர்ச்சியளிக்கும். தேங்காய் நெய்யில் மருதாணி இலைகளை இட்டுக் காய்ச்சி, ஆறிய பின் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணெய்யை தொடர்ச்சியாக தலையில் வைத்து வந்தால் செம்பட்டை மயிர் கறுத்து நீண்டு வளரும்.

அரிவையர் தலைகழுவிய பின் தலையை நன்றாக உலரவைக்க வேண்டும். நல்ல காற்றோட்ட முள்ள இடத்திலோ அல்லது விரிசிறிக்கு அண்மையிலோ நின்று தலையை துப்பரவான துவாயால் துடைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஈரம் காற்றாகப் பறக்கும். உடனே தணலில் சாம்பிராணியை போட்டு நறும் புகை உண்டாக்கி தலையில் நன்றாகப் பிடிக்கச் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் பொருகு, பேன் முதலியவை முற்றாக கருவறுக்கப்படும்.

அரிவையரின் கூந்தலுக்கு இயற்கையான மணம் உண்டு என்று இறையனார் என்னும் புலவர் குறத்தொகையில் கூறியுள்ளார். தமிழ் இலக்கியங்களில் கூந்தலுக்கு நறும் புகையூட்டலைப் பற்றிச் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நறும்புகை எழுப்ப பின் வரும் பொருள் களைப் பயன்படுத்தலாம்.

அன்னாசிப்பூ	1	பலம்
கோரைக் கிழங்கு	1	பலம்
குலாப்பூ	1	பலம்
இலவங்கப் பட்டை	1	பலம்
அகர்	1	பலம்
அகிற்கட்டை	1	பலம்
தேவதாரி சக்கை	1	பலம்
சந்தணத் தூள்	11	பலம்
பளிங்கு சாம்பிராணி	2	பலம்
கவுளா	$\frac{3}{4}$	பலம்
ஐதிக்காய்	$\frac{3}{4}$	பலம்
அரக்கு	$\frac{3}{4}$	பலம்
சம்பங்கி மொக்கு	$\frac{1}{2}$	பலம்
ஏலக்காய்	$\frac{1}{2}$	பலம்
கற்பூரம்	$\frac{1}{8}$	பலம்

இவைகளைச் சுத்தம் செய்து உரலில் போட்டு நன்றாகத் தூளாக்கவும், சர்க்கரை 8 பலம் அளந்தெடுத்து பாகாக்கி அதில் முதலில் தூளாக்கிய தூளைப் போட்டு நன்றாக கிளறியபின் அடுப்பிலிருந்து இறுக்கி வைக்கவும். இளஞ்சூடாக இருக்கும் போதே கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகள் செய்து கொள்ளவும். நன்றாக ஆறிய பின் கண்ணாடிப் பெட்டியில் கவனமாக வைக்கவும், நங்கையர் நன்றாக நீராடியபின் தலைக் கூந்தலுக்கு இதைப் பயன்படுத்தி புகை எழுப்பினால் மிகவும் நறுமண வாசனை கம கம வென்று வீசி, மன உல்லாசத்தை உண்டுபண்ணி உடலை உற்சாகப்படுத்தி நாள் முழுவதும் நறுமணம் வீசிக்கொண்டேயிருக்கும்.

மங்கையர் தங்கள் மனைகளில் இருக்கும் பொழுதும் இளைப்பாறும் பொழுதும் தங்கள் தலையிரை தாமரை இலையின் தண்ணீர் போலத் தத்தளிக்க விடாது மேலே தூக்கி வைத்து முடித்துவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் மயிர் உதிர்வு நின்று தலையில் மயிர் நன்று வளரும்.

கூந்தலை ஒன்று சேர்த்து அடி பாகத்தில் இறுக்கிக் கட்டக் கூடாது. அப்படிக் கட்டினால் தலையில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு முடியின் ஆரோக்கியம் அழிக்கின்றது. அதனால் முடி உதிரவும் கூடும். இரப்பர் பட்டிகளினால் கூந்தலைக் கட்டக் கூடாது. அப்படிக் கட்டினால் இரப்பரிலுள்ள இரசாயன பொருள்கள் கூந்தலை இற்று விடச் செய்து விடும்.

நங்கையர் முப்பது வயது மட்டும் விரும்பினால் தங்கள் கூந்தலைப் பின்னி தொங்கவிட்டுக் கொள்ளலாம். முப்பது வயதைக் கடந்த பெண்கள் கொண்டை போட்டுச் கொள்வதுதான் எடுப்பாகவும், கண்ணியமாகவும் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

பன் கொண்டையை விரும்பும் பெண்கள் அதைச் சுற்றி மல்லிகைப்பூ மாலையைச் சுற்றிக் கொண்டால், எழிலாக இருக்கும். வளையம் வைத்து அமைக்கும் கொண்டைக்கு மேல் புறமாக அரை வட்ட வடிவில் மலர் மாலையணிய வேண்டும். உயரமான கொண்டை செய்யும் பொழுது பெரிய பூக்களினாலான மாலையை கொண்டைமுழுவதும் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும், அப்பொழுதுதான் எடுப்பாகவும் எழிலாகவும் இருக்கும். உடுக்கும் உடைக்கு கேற்ற நிறத்தில் பிளாஸ்டிக் மணிகளிலான மாலையை அணிவதும் அழகை அளிக்கும். அனைவரையும் அரிவையரிடம் ஆசை வைக்கச் செய்யும்.



வட்ட வடிவான கொண்டை போடும் பெண்கள் வட்டமான மலர் களிலான வட்ட மாலையணிந்தால் அருமை பெருமையாக இருக்கும். அத்துடன் கொண்டையின் நடுவில் ஒரு அழகுப் பொருளைச் சூடிக் கொண்டால் தேவர் கூட ஆசைப்படுவர். அந்த அழகுப் பொருள் பொன்னாலான அல்லது வெள்ளியிலான அல்லது பிளாஸ்டிக் கிலான ஆபரணமாக இருக்கலாம்.

பெண்களின் கூந்தல் அடர்த்தியாக இருக்காவிட்டால் மயிரும் குட்டையானதாகத் தான் இருக்கும். அப்படிப்பட்ட பெண்கள் சவுரி முடி அணிந்து கொண்டால் கூந்தல் நீளமானதாகத் தோன்றும். அழகாகவும் இருக்கும். ஆனால் அக்கூந்தலோடு ஒத்துவரக் கூடிய

நிறத்தையுடைய சவுரியையே அணியவேண்டும். தரமற்ற சவுரிகள் இருக்கும் கூந்தலையே கெடுத்துவிடும். பெண்களின் இயற்கைக் கூந்தலைக் கொண்டும் சவுரி செய்கிறார்கள். இச்சவுரியையும் தலை மயிரைப்போல் சுத்தமாக வைத்திருக்கா விட்டால் தலையிலுள்ள மயிருக்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்திவிடும். சவுரிக்கு ஒரு பொழுதும் சவர்க்காரம் போடக்கூடாது. பூந்திக்கொட்டைப் பொடி, அல்லது சிகைக்காய்த்தூள் அல்லது அரப்பு அல்லது



“சம்போ” போட்டோ சவுரியைக் கழுவவேண்டும்.

மானின் மயிரிலிருந்து செய்யப்படும் சவுரிதான் மிகச்சிறந்த சவுரி. இதை அடிக்கடி கழுவவும் தேவையில்லை. கறுப்பு நிறப்பட்டு, நிற நூலினால் செய்யப்படும் சவரிகள் மிக மலிவான விலைகளில் கிடைக்கின்றன. ஆனால் இச்சவுரியை ஈரமில்லாது அடிக்கடி சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். நைலான் சவுரிகளும் மிக மலிவானவிலையில் விற்கப்படுகின்றன. இதை சுத்தம் செய்வதும் மிகச் சலபம்.

பிருஹத் சம்ஹிதை என்னும் மங்தர்ம சாத்திரத்தில் 2684 கருத்துக்கள் கூறப்பட்டு இருக்கின்றன அவற்றில் ஒன்று பின்வருமாறு இருக்கின்றது. “நியதிப்படி நடக்காத குலம், நங்கையர் சந்ததிகள் அதிகமுள்ள குலம், வேதம் படியாத குலம், நீண்ட முடியுள்ளவனது குலம் ஆகியவற்றை நீக்கி ஆண், பெண் திருமணம் செய்ய வேண்டும்.” ஆதலால் ஆண்கள் நீண்ட முடி வளர்ப்பது நன்றன்று.

“பாங்மாயு : கூபயதி மாஸம்ஸப்த சநைச்சர :

பெனமோ மாலாஷ்டகம் ஹந்திஜ்ஞேயச்சேத்பஞ்சமாஸகம் ஸப்தமா ஸான் ததாதீந்து : ஸுரேஜ் யோதஸ மாஸகம் ஏகாதசகவிர்தத்யாத் க்ருதேது க்ஷேளரகர்மணி”

என்ற கர்க்கர் வசனத்தினால் மயிர் களையும் வாரம் ஞாயிறு ஆயின் ஒரு மாதமும், சனி ஆயின் இரண்டு மாதங்களும், செவ்வாய் ஆயின் எட்டு மாதங்களும் ஆயுள் தோஷமுண்டாம். புதன் ஆயின் ஐந்து மாதங்களும், திங்கள் ஆயின் ஏழு மாதங்களும், வியாழன் ஆயின் பத்து மாதங்களும், வெள்ளி ஆயின் பதினொரு மாதங்களும் ஆயுள் விருத்தி உண்டாம்.

“அஷ்டாப் பஜாஷு : பித்ருபஞ்ச கச்ச ஷட்வஹ்நி திஷ்ணயச் சதுரர்யமர்ஷு : த்ரிமைத்ரப : பத்மஜலம் நி போபி க்ஷேளரீநரோ அப்தாந் நிதநம் கதஸ்ஸ”

என்ற வசிட்டர் வசனத்தினால் ரோகினி நட்சத்திரத்தில் எட்டுத் தரமும், மக நட்சத்திரத்தில் ஐந்து தரமும், கிருத்திகை நட்சத்திரத்தில் ஆறு தரமும், உத்திர நட்சத்திரத்தில் நான்கு தரமும், அனுச நட்சத்திரத்தில் மூன்று தரமும் விடாமல் அடுத்தடுத்து செளரம் செய்து கொள்வருக்கு ஒரு வருடத்துக்குள் துன்பம் ஏற்படும் என்று கூறப்படுகின்றது. ஆதலால் மேற்கூறிய நட்சத்திரங்களை ஆராய்ந்து மயிர் வெட்ட வேண்டும்.

இந்த விஞ்ஞானயுகத்தில் ஒரு தலைமயிரின் துணை கொண்டு பல பரிசோதனைகள் செய்து ஒருவருடைய உடலைப்பற்றிய விபரங்களை யெல்லாம் அறியலாம். அரசரின் தலைமயிர் ஒரு மயிர்க்காலுக்கு ஒன்று வீதமே முளைத்து கன்னங்கரேலென்று பளபளப்பாக இருக்கும். அத்துடன் அம்மயிர் மிக மிருதுவாக இருக்கும். குத்துச் சண்டை முதலிய வீரச் செயல்களைச் செய்பவர்களின் தலையிலுள்ள மயிர் மிக நெருக்கமாகவும், இலேசாகவும் இருக்கும். மேனி முழுவதும் மேலதிக மயிருள்ளவர் காம லீலையில் விற்பன்னராக இருப்பர்.

சுறுள் சுறுளான கூந்தலுடைய நங்கையர் எப்பொழுதும் செல்வம் உடையவராக இருப்பர். அதிக நீண்ட கூந்தலை உடையவள் அதிக காம இன்பத்தை விரும்புவளாக இருப்பாள். கூந்தலில் சிறிது நீல நிறம் காணப்பட்டால் அக் கூந்தலையுடையவளின் கணவன் செல்வந்தனாவான்.

10. நெற்றி அழகு

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். முகத்தின் அழகு நெற்றி அமைப்பில் தெரியும். ஆதலால் ஒருவர் அழகாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நெற்றியையும் அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

முன்பக்க தலையிலிருந்து மயிர் கொட்டுப் பட்டபின் நெற்றி சற்று விலாசமாகக் காணப்படும். அப்படி அதிக அகலமான நெற்றியுடையவர் பொதுவாக வயது முதிர்ந்த பார்வையை உடைய வராகவே காணப்படுவர். எனவே முற்கூறிய முறைகளைக் கடைப்பிடித்து மயிர் உதிர்வதை நிறுத்த வேண்டுப். ஆதலால் எப்பொழுதும் நெற்றியை அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சவர்க்காரத்தை நெற்றியில் அதிகமாகப் போடுவதால் மிக விரைவில் நெற்றியில் கருக்குகள் தோன்றுகின்றன. நெற்றியில் சிலகாயங்கள் ஏற்படுவதாலும் கருக்குகளும் வடுக்களும் தோன்றுகின்றன. இவைகள் ஏற்படாமல் தடுத்தாற்றின் ஒருவர் அழகாக இருக்க முடியும்.

தமிழ்ப் பெண்களின் நெற்றியில் குங்குமப் பொட்டுப் போடுவது ஒரு மங்களச் செயலாகவும், செளபாக்கியத்தைக் பிரதிபலிக்கும் சின்னமாகவும் இருக்கிறது. சில பெண்கள் நெற்றிக்குப் பொட்டுப் போடாது மேனாட்டு நாகரிகத்தை பின்பற்றுகின்றனர். ஆனால் பொட்டிட்ட நெற்றிதான் அழகாக இருக்கும் என்பதை இவர்கள் நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல குங்குமத்தால் நெற்றியில் பொட்டிட்டு மங்களகரமாக இருக்கும் அரிவையர் மத்தியில் இருக்கும் மற்றவருக்கும் மங்களம் அதிகரிக்கும். நற்காரியங்கள் நாடித் தேடி ஓடி வரும்.

முதலில் நெற்றியில் வெள்ளை வசலின் பூசி. பின் குங்குமப் பொட்டை வைகறையில் வைத்தால் அது வைரம் போல் நாள் முழுவதும் பிரகாசிக்கும். கோயில்களுக்கு வணங்கச் செல்லும் பெண்கள் நெற்றியில் பரிசுத்தமான குங்குமப் பொட்டிட்டு, மேலும் கீழும் நல்ல வெள்ளை விபூதி பூசினால் அழகாகவும் அருளாகவும் அமையும்.

கனியாட்ட விழா. திரும்ண விழா, காரியாலயம் முதலிய இடங்களுக்குச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் உடை நிறத்துக் கேற்ற பிளாஸ்டிக். பொட்டுகளை போட்டுக் கொள்ளலாம். போட்ட பொட்டில் சொட்டு ஈரத்தன்மையும் இல்லாது இருக்க பொட்டின் மீது ஜிகினாப் பொடியைத் தூவிவிடவேண்டும்.

சிலருக்கு கடைகளில் விற்கப்படும் சாந்துப் பொட்டுகள் முதலியன அவர்களின் சருமத்துக்கு ஒத்து வராது, சருமத்தில் பல தொல்லைகளையும் தொந்தரவுகளையும், தொடக்கி விடுகின்றன. ஆதலால் ஒரு நல்ல சாந்துப் பொட்டு செய்யும் முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

நீங்கள் விரும்பும் நிறத்தில் நல்ல நிறப் பொடியை வாங்கி சிறிது நீரில் கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு அவுன்ஸ் அராபிக் கோந்து என்னும் பொருளை மருந்து விற்கும் கடையில் வாங்கி வெந்நீரில் நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்ட வேண்டும். பின்பு இந்த இரண்டு கரையல்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். நறும் மணம் வீசும் வாசனைத் திரவத்தையும், "அல்கோல்" ஐயும் (alcohol) கலந்து முன்பு செய்த கரையலுடன் கலந்து ஒரு காற்று உட்செல்லாத கண்ணாடிப் பேழையில் ஊற்றி நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும். தேவையான நேரங்களில் பொட்டை இட்டபின் உடனடியாகப் பேழையை மூடிவைக்க வேண்டும்.

அகன்ற நெற்றியுள்ளவர் பெரிய பொட்டு போட்டாற்றின் எழிலாக இருக்கும். குறுகிய நெற்றியுள்ளவர் சிறிய பொட்டு இடுவதே சாலச் சிறந்தது. கன்னத்தில் ஒரு சிறு திருட்டிப் பொட்டு இடுவது அழகுக்கழகு செய்வது போலாகும்.

சிவந்த பெண்கள் கறுத்த நிறப் பொட்டு இடுவது தாரகை நடுவே தண்மதி போன்றது. அதிக வேலைப்பாடு இல்லாத திலகமே சிறப்பாகத் திகழும். பொன்னின் குடத்துக்குப் பொட்டிட்டது போலக் காட்சியளிக்கும்.

தனவந்தருக்கு அரைச் சந்திரனைப் போன்ற நெற்றி இருக்கும். நெற்றியில் நரம்புகள் அதிகமாகக் காணப்பட்டால் அவர்கள் கொடுமை செய்பவராக இருப்பர். அறிவாளிகளுக்கு அகன்ற நெற்றியாயும் உயரமான நெற்றியாயும் இருக்கும். பரம்பரைச் செல்வருக்கு முக் கோண நெற்றியாயிருக்கும்.

வெயில் காலங்களில் நெற்றியில் வியர்வை உண்டாகும். உடனே அதை சுத்தமான கைக்குட்டை உதவியுடன் துடைத்து விடவேண்டும். இவ்வியர்வை விரைவில் அகற்றப்படாவிட்டால் பருக்கள் தோன்றும். அதிக வெயில் நேரங்களில் நெற்றியில் சந்தணம் பூசுவது நடுவூரில் நல்ல மரம் பழுத்தது போல நிறைந்த பயனைக் கொடுக்கும்.

11. கண் அழகு

ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத சிவனும் பார்வதியும் ஆடவரும் அரிவையரும் அழகாக இருக்கவே முறையே தாண்டவ நாட்டியத்தையும் இலசிய நாட்டியத்தையும் திருவாய் மொழிந்தருளினர். நாட்டியம் உடல் உறுப்புகளுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நல்ல பயிற்சியை அளிக்கின்றது. நாட்டியம் ஆடும்பொழுது கை செல்லும் பக்கம் விழி செல்கிறது. விழி செல்லும் பக்கம் மனம் செல்கிறது. மனம் செல்லும் இடம் உணர்ச்சி செல்கிறது. உணர்ச்சி முழுவதையும் நாட்டியம் ஆடுபவர் பிரதிபலிக்கின்றார்.

நாட்டியம் ஆடும் பொழுது உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் தகுந்தாற் போல் அசைகின்றன. இந்த உடலின் அசைவை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:-

1. அங்கம் (Anga)

தலை, கரங்கள், நெஞ்சு, பக்கங்கள், உடுப்பு கால்கள்,

2. இடைப்பட்ட அங்கம் (Pratyanga)

கழுத்து, தோள், உள்ளங்கை, பின்பக்கம், வயிறு, தொடை, முழங்கால், முழங்கை,

3. மேல் அங்கம் (Upanga)

கண், கண்புருவம், சொக்கு, மூக்கு, உதடு பற்கள், நாக்கு, நாடி, வாய்



எனவேதான் நாட்டியம் ஆடுவது இன்பநிலையில் உடலுக்கும் பயிற்சியை அளிக்கும்,

அரிவையரும் ஆடவரும் பிறரை, காந்தம் உரும்பைக் கவர்வது போல கவர் ஆசைப்பட்டால், அவர்கள் தங்கள் கண்களை மிகக் கவர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெண்களின் விழியைப் புகழ்ந்து பாடாத பாவலர் இப்பாரினில் இல்லை. சண்கள் கவர்ச்சியாக இருந்தால் பிற உறுப்புக்களில் கவர்ச்சி இல்லா விட்டாலும் அவர்கள் கவர்ச்சி உள்ளவராக இருப்பர். சண்கள் தூண்டா விளக்குப் போல நித்தியவொளி வீசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பெண்கள் தங்கள் கண்களை இயற்கையாகவே வனப்பாகச் செய்யக் கூடிய முறைகளைக் கையாள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வலக் கண்ணும் இடக்கண்ணும், விழி இரண்டும், கருமணி இரண்டும் கரு நிறத்துடன் வதனத்தில் இருமுத்துக்களாய்த் தென்படும்.

உயிர்ச்சத்து "ஏ" உயிர்ச்சத்து "டி" உயிர்ச்சத்து "இ" ஆகிய சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். கரட்டும், பொன்னாங்காணிக் கிரையும் உயிர்ச்சத்து "ஏ" ஐ அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால், வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய்கள் முதலியவற்றில் அதிக உயிர்ச்சத்து 'டி' உள்ளது. இறைச்சி, கோதுமை முளை, பால் முதலிய உணவுகளில் உயிர்ச்சத்து "இ" அதிகம் உள்ளது.



அடுத்ததைக் காட்டும் பளிங்கு போல ஒருவரின் கண்கள் அவரின் ஆரோக்கியத்தை பிரதிபலிக்கும். கண்கள் கன்னங்கரேலென்று சுறுப்பு பாகவும், களங்கமற்றதாகவும் ஒளி வீசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்றவர் உங்களைப் பார்த்து ஒளி படைத்த கண்ணினால் வா!! வா!!!

என்று இனியகீதம் பாடவேண்டும். கண்களில் காணப்படும் புள்ளிகள் உடலில் உண்டாகியுள்ள சீர் கேட்டை உணர்த்துகின்றன. உடல் உருகி உருக்குலைவதாலும், உறக்கம் குறைவதாலும் கண்களுக்குக் கீழேயுள்ள பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படும். அகில அறிவிற்கு ஆதாரமான அக்கண்களை அரும்பாடுபட்டும் உயிர் போல் காக்க வேண்டும்.

நாட்டியத்தில் கண்மணியை ஒன்பது விதமாக அசைக்கலாம். அவையாவன:-

1. வட்டமாக அசைத்தல்
2. முக்கோணமாக அசைத்தல்.
3. கீழே போட்டு அசைத்தல்.
4. விரைவாக அசைத்தல்.
5. உள்ளிழுத்து அசைத்தல்.
6. பக்க நீளமாக அசைத்தல்.
7. பக்கத்துக்குப் பக்கம் அசைத்தல்.
8. நேர் வீழியாக வைத்திருத்தல்.
9. இயற்கை நிலையில் வைத்திருத்தல்.

இவைகளெல்லாம் கண்களுக்குச் சிறந்த பயிற்சியைக் கொடுக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் இப்பயிற்சியைத் தினந் தோறும் அதி காலையில் செய்து வந்தால் கண்மிக அழகாக இருக்கும். அப்படிப் பட்டவரின் கண்வெட்டுக்கு அனைவரும் அடிமையாவர்.

மக்களின் விழி அமைப்பை பன்னிரண்டு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:-

1. மேல் நோக்கிய விழி.

இப்படிப்பட்ட விழியுள்ளவரின் வெண்விழி கீழே இருக்கும். கருவிழியின் மேற்பக்கம் இரப்பைக்குள் மறைந்து தெரியாதபடி அமைந்திருக்கும். கருவிழியின் கீழ்ப்பக்கம் தெரியும். பெரும்பாலும் தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி மாதங்களில் பிறந்து, சூரியன் இருக்கும் வீடு இலக்கினத்திலிருந்து ஏழாம் இடத்துக்கும் பதினொன்றாம் இடத்துக்கும் இடையில் உள்ளவர்களுக்கு இவ்விதமான விழி அமைப்பு ஏற்படும்.

2. கீழ் நோக்கிய விழி.

மேற் கூறிய விழியுள்ளவரின் வெண் விழி மேலே இருக்கும். கருவிழியின் கீழ்ப்பக்கம் இரப்பைக்குள் மறைந்து தெரியாதபடி அமைந்திருக்கும், கருவிழியின் மேற்பக்கம் காணக் கூடியதாக இருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட அமைப்பு கதிரவன் இறங்கு வரிசையிலும் தட்சணையனப் பகுதியிலும் ஒரே சமயம் சாரம் செய்கின்ற நேரத்தில் வெய்யோன் இலக்கினத்திலிருந்து ஏழாம் வீட்டுக்கு உள்ளாக அமையப் பிறத்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்.

3. சிறிது நீண்ட விழியமைப்பு

இப்படிப்பட்ட கண் பக்கவாட்டில் நீளமாக இருக்கும். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் பரிதி தென்மேற்கு வீட்டில் இருக்கும் பொழுதும் இலக்கினத்திலிருந்து 7 ஆம் 9 ஆம் வீட்டில் அமரும் நேரத்திலும் பிறந்திருப்பர்.

4. சிறிதாக இருக்கின்ற விழியமைப்பு

மேற் கூறிய அமைப்பில் முகத்துக்குத் தகுந்தாற் போல கண் அமையாது. சிறிதாக அமைந்திருக்கும். சூரியன் கேந்திரஸ்தானங்களில் வடக்கு ஆண் வீட்டில் இருக்கும் பொழுது இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் பிறப்பார்கள்.

5. உள்ளடக்கிய விழியமைப்பு

இந்த அமைப்பைத்தான் நாம் குழிவிழுந்த கண் அமைப்பு என்கிறோம். இப்படிப்பட்ட விழியையுடையவர் சூரியன் ஆறாம் இடத்திலோ அல்லது எட்டாம் இடத்திலோ நிற்கப் பிறந்தவர்கள்.

6. மாறுகண் அமைப்பு

பொதுவாக இப்படிப்பட்ட கண்களை எல்லோரும் அறிவர். இப்படிப்பட்ட நேத்திரத்தையுடையவர் இரவியும், திங்களும் அல்லது இரவியும், செவ்வாயும் பரிவர்த்தனமான நிலையிலும் ஏழு, எட்டு அல்லது நான்கு, எட்டு பரிவர்த்தனமாக இருக்கும் பொழுது பிறந்திருப்பர்.

7. ஒரு கண் பெரிதாயும் ஒருகண் சிறிதாயும் இருக்கும் அமைப்பு

இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் இரவிக்கு திங்கள் எட்டில் வீற்றிருக்கும் பொழுது பிறந்திருப்பர். சூரியனோ அல்லது சந்திரனோ உச்சமாகவோ அல்லது நீசமாகவோ நிற்கும் பொழுது பிறந்திருப்பர்.

8. சிறிது வெளியே பிதுங்கி நிற்கின்ற விழி அமைப்பு

இப்படிப்பட்டவர் தினகரன் தீய பாவங்களில் நல்ல பலம் பெற்று இருக்கும் பொழுது பிறந்திருப்பார்.

9. இரப்பைகளில் சிறிதும் முடியற்ற கண் அமைப்பு

இப்படிப்பட்டவருக்கு கண் இமையே இருக்கமாட்டாது. பரிதி இலக்கினத்திற்கும் திங்களுக்கு அபச்சாயத்தில் பகை வீட்டில் இருக்கின்ற நேரம் இப்படிப்பட்ட கண் அமைப்புள்ளவர் பிறந்திருப்பார்.

10. இரப்பைகளில் முடி அடர்ந்து நிற்கும் விழியமைப்பு

சாதாரணமாக கண்களில் மயிர் முளைக்கும் இடங்களில் இப்படிப்பட்டவருக்கு மயிர் அடர்ந்து வளர்ந்து வனப்பாக இருக்கும். பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். பத்தாவது இடத்தில் தினகரன் பலம் பெற்று நிற்க அதுவே சௌமிய இராசியாகவும் திக்பலம் பெற்று நிற்க பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இப்படிப்பட்ட விழியமைப்பு உண்டாகும்.

11. சிவந்த கண் அமைப்பு

இப்படிப்பட்டவருக்கு நேத்திரம் நெடுகிலும் சிவந்தே இருக்கும் பகலான 8-12 ஆம் இடத்தில் செய்வாய் வீட்டிலோ அல்லது சுகன் அம்சம் அடைந்தோ ஆண் இராசியில் நிற்கும் பொழுது இப்படிப்பட்ட கண்களையுடையவர் பிறந்திருப்பர்.

12. நிலோர்ப்பன விழியமைப்பு

இப்படிப்பட்ட கண் அமைப்பில் கண்கள் சிறிது நீல நிறமாகவும் அழகாகவும் தோற்றமளிக்கும். எல்லா விழியமைப்பு களிலும் இந்த அமைப்பே மிகச்சிறந்தது. வெய்யோன் பதினென்றாம் இடத்தில் நிற்கும் பொழுது அதே இராசி சௌமிய இராசியாக வரும்பொழுது, வெய்யோன் இலக்கினம், இலக்கினாதிபதி திங்கள் மூன்றுக்கும் உபச்சாயத்தில் நிலை நிற்கும் நேரத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இப்படியான விழியமைப்பு உண்டு.

மேலே எடுத்துரைக்கப்பட்ட வற்றிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு புதிய உண்மை புலப்பட்டிருக்கும். ஒருவர் இப்பூமியில் பிறக்கும் பொழுது பிரபஞ்சத்தில் வீதிவரும் கிரகங்களின் அமைப்பிற்கு அமையத்தான் அவரின் அழகு அமைந்திருக்கிறது.

கண் தொடர்பான எல்லாவற்றிற்கும் சூரியனே மூல்காரணமாகும். ஆதலால் கண்கள் அழகாக இருக்க சூரியனை வணங்க வேண்டும். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் விரதம் இருந்து சூரியனை வணங்க வேண்டும். சூரியபகவானுக்குச் சாந்தி செய்வதும் சாலச்சிறந்தது.

கண்கள் எப்பொழுதும் ஒளி வீசிக்கொண்டிருந்தால் முகம் மிக வசீகரமாக இருக்கும். தருணம் வரும்பொழுதெல்லாம் கண்களைக் குளிர் நீரினால் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கண்களுக்குத் தொடர்ந்து வேலை கொடுக்கக் கூடாது. ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை கண்களை நன்றாக மூடித்திறந்தால் கண்கள் களைப்பின்றி ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கும்.

பகலில் பலதையும் பார்த்துப் பார்த்து களைப்புற்றிருக்கும் கண்களுக்கு இரவில் படுக்கும்பொழுது பச்சை வெண்ணெய் பூசிவந்தால் காலையில் கண்கள் அழகாக பளிச்சிடும். கண்களைக் கழுவியபின் பன்னீரால் சிறிது ஒற்றி விட்டால் கண்கள் பிரகாசிக்கும் இரவில் தண்ணீரில் நந்தியாவட்டம் மலர்களை ஊறப்போட்டு அதிகாலையில் அந்நீரால் கண்களைக் கழவிவர கண்கள் அழகாகும்.

அதிகாலையில் இளம் பொன்னாங்காணிக் குருத்துக்களை உண்டு வந்தால் உங்கள் கண்கள் பிரகாசிக்கும் பகலிலும் நட்சத்திரங்கள் தெரியும். கண்களில் சிறிது வெங்காயச் சாற்றையோ அல்லது தோடம்பழச் சாற்றையோ விட்டு வந்தால் கண்கள் காண்போரைக் கவரும்.

சிலருக்கு கண்களின் கீழ்ப்பகுதியில் கருவளையமிட்டிருக்கும். இது உண்மையில் உடலினதும் உள்ளத்தினதும் ஆரோக்கியக் குறைவையே பிரதிபலிக்கின்றது. எனவே சத்துள்ள உணவுவகைகளை உண்ண வேண்டும். சுத்தமான காற்றை நாசியினால் முறைப்படி சுவாசிக்க வேண்டும். இரவில் நன்றாக உறங்க வேண்டும். மனக்கவலையை மனதில் இருக்க விடக் கூடாது. நல்லதொரு ஊட்டச்சத்துள்ள துளிம்பை (nourishing cream) பூசி நன்றாக அழுத்தி உருவிவிட்டால் கருவளையம் நாளடைவில் மாறிவிடும். இவைகளைக் கடைப்பிடித்தும் உங்கள் கண்களுக்குக் கீழே கறுப்பு காணப்பட்டால் அது கட்டாயம் கருந்கிரந்தியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஆதலால் அதற்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

கண்மையைப் பயன்படுத்தி கண்களை அழகாக்கிக் கொள்ளலாம். நல்ல கண்மையை நீங்களே தயாரித்துப் பாவித்துக் கொண்டால் அது உங்களுக்கு உற்சாகத்தை ஊட்டும். குத்து விளக்குக்கு தேங்காய்

எண்ணெய்யை ஊற்றி அதை எரியச் செய்ய வேண்டும். ஒரு சிறு உறுண்டையான கண்ணாடிப் பாத்திரத்தின் உட்பக்கத்தில் பசுநெய்யோ அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யோ பூசி அந்த எரியும் சுடரின் புகை படும்படி பிடிக்க வேண்டும். தேவையான அளவு புகை பிடித்தவுடன் அந்த எண்ணெய்யோடு இருக்கும் கரியை வழித்தெடுத்து சந்தணம் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களுடன் சேர்த்து பிசைந்து ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான பொழுது இந்த கண்மையைக் கண்ணுக்குத் தீட்டிக் கொள்ளலாம். இது ஒரு சிறந்த கண்மை.

கண்களுக்கு மை இடும் முன், முன்பு தீட்டிய மைக்கறைகளை நன்றாகக் கழவி அகற்றிவிட வேண்டும். எப்போதும் கண்களுக்கு மையிடுவதற்கு அதற்கென்றே செய்யப்பட்டிருக்கும் மெல்லிய தூரிகையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதை விட்டு விட்டு சந்தையில் விற்கும் வேறு பொருட்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

சிலரின் கண்கள் அகன்ற அமைப்பைப் பெற்றுள்ளன. தகுந்த முறையில் மைதீட்டிக் கொண்டால் இக்கண்களும் அழகாகவே இருக்கும். கண்களைக் குறுகியதாகவோ அல்லது நீளமாகவோ காட்சி யளிக்கச் செய்ய விரும்பினால், கண்களின் முனைப்பகுதியில் வரும் இமைக்கோடுகளை ஒன்றுசேர்த்து காதுப்பக்கமாக நீட்டி விடவேண்டும். ஆனால் கண்களின் இருபக்கமும் நீட்டும் அளவு சமனாகவே இருக்க வேண்டும். ஐ-புரே பென்சில்களைக் கொண்டு புருவங்களை வில்போல் வளைவாகத்தீட்டி அழகாக்கிக் கொள்ளலாம். முதலில் கண்ணுக்கும் இமைக்குமேல் மை தீட்டவேண்டும். பிறகுதான் கண்புருவத்துக்கு மை தீட்ட வேண்டும். அப்பொழுது தான் முகத்துக்கு ஏற்றவாறு மை தீட்டி அழகாக்கவும்.

“கரட்” சிழங்கை இரண்டு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பகுதியைக் கண் புருவங்களில் தேய்த்து வந்தால் புருவம் ஒழுங்காகவும் அடர்த்தியாகவும் வளர்ந்து வணப்பாகும்.

கண் இரப்பைகளை அழகுபடுத்த மங்கரா என்னும் ஓர் அழகு சாதனப் பொருள் இப்பொழுது விற்பனையாகின்றது. இதை நேத்திரங்களின் மேல் இரப்பையில் கீழிருந்து மேற்பக்கமாகத் தடவ வேண்டும். “அடர்த்தியான மயிர்களைக் கொண்ட கண் இரப்பைகளை உடையவர் மிகக் குறைந்த அளவான மங்கராவையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

சுரப் பிடிப்பில்லாத “ஐ - ஷேடேஸ்”, வாங்கி கண் இரப்பைகளில் பூசினால், இரப்பைகளில் இருக்கும் சுருக்குகள் மறைந்து விடும், கண்களும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

கண்ணிமைகளின் மயிரில் அடிப்பாகத்திலிருந்து மேல் இரப்பையின் பக்கமாக அழகிய வரிகளைத் தீட்டினால், அழகாக இருக்கும், “ஐ - லைனர்” என்னும் ஓர் அழகு சாதனத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது பென்சிலாகவும் திரவமாகவும் விற்கப்படுகின்றது. திரவத்தை வாங்குபவர் ஒரு சிறு தூரிகையை வாங்கி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு கண் புருவங்களுக்கு இடையில் இடைவெளி இல்லாது இருக்கின்றது. இப்படிப்பட்டவரில் சிலர் புருவ இடையில் இருக்கும் மயிர்களைப் பிடுங்கி விடுகின்றனர். ஆனால் இப்படிப் பிடுங்கத் தேவையில்லை. அப்படி அகற்ற ஆசை அதிகரித்தால், சீன முறைப்படி “திரட்டிங்”, (Threadling) செய்து மயிரை அகற்றிய பின் ஒடி-கோலோன்; பூசி சருமத்தைத் தேய்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நீங்களும் மிக அழகுள்ளவர்களாக இருக்க முடியும்.

12. மூக்கு அழகு

மனிதரின் வாழ்வுக்கும் பிரபஞ்ச வெளியில் சஞ்சரிக்கும் கிரகங்களின் சாரங்களுக்கும் இடையில் ஒரு தொடர்பு இருக்கின்றது. அதே போல் ஒருவரின் மூக்கு குறிப்புக்கும் - மூக்கியமாக அவரின் மூக்கு அமைப்புக்கும் அவரது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வுக்கும் ஒரு தொடர்பு இருக்கின்றது. ஒருவரின் மூக்குக்குக் கீழேயும் நாவுக்கு மேலேயும் உள்ள பாகத்தைப் பார்த்து அவரின் வாழ்க்கை அழகு முதலியவற்றை அப்படியே சொல்லிவிடலாம். சிலருக்கு அவ்விடம் மிகக் குறுகியும், சிலருக்கு மிக அகண்டும் அமைந்திருக்கின்றது. மூக்கு கட்டையாக இருந்தால் இவ்விடம் அகலமாக இருக்கும். மூக்கு மிக நீண்டிருந்தால் இப்பகுதி மிக குறுகியே காணப்படும். இனக் கவர்ச்சியின் ஆற்றலையும் இப்பகுதி எடுத்துக்காட்டும். ஆதலால் மூக்கு ஒரு பிரதான அவயவமாக அமைந்திருக்கின்றது.

மூக்கு நீண்டும் இப்பகுதி குறுகியும் உள்ளவருக்கு சுக்கிரனோ அல்லது சந்திரனோ உச்சத்தில் இருப்பர். கிளியின் மூக்குப் போல் மூக்கு உள்ளவர் பிறக்கும் பொழுது சுக்கிரன் பலம் பெற்று ஏறு வரிசையில் அமர்ந்திருப்பர். வெள்ளியோடு சனி சேர்ந்திருந்தால்

நாசித்துவாரங்கள் பெரியதாகவும் அகலமானதாகவும் இருக்கும். சுக்கிரன் நீசமாக இருக்கப் பிறந்தவருக்கு மூக்கு ஒரு பக்கமாக இருக்கும். எனவே மூக்கின் அமைப்பிற்கு சுக்கிரன் மூலகாரணமாக உள்ளார். அழகான மூக்கை விரும்புவோரும் மூக்கில் வரும் நோயைப் போக்க விழைவோரும் சுக்கிரனை மனம் விட்டு வழிபடல் வேண்டும்.

நாட்டியத்தில் மூக்கை ஆறு விதமாக அசைத்து நாட்டியம் ஆடுகின்றனர். அவையாவன :-

- (1) இடைக்கிடை மூக்கை மூடுதல்.
- (2) சாதுவான நிலை.
- (3) மூக்குத் துவாரங்களை அகட்டி விரித்தல்.
- (4) மூக்குத் துவாரங்களை சுருக்குதல்.
- (5) மூக்கை திரிகி அசைத்தல்.
- (6) இயற்கையான நிலை.

இந்த ஆறு அப்பியாசங்களையும் தினம் தினம் செய்து வர வேண்டும். அப்பொழுது மூக்கு அழகாக அமையும்.

அதிக நீண்ட மூக்கையுடையவர் வெளியே செல்லும் பொழுது குளிர்ச்சிக் கண்ணாடி (Cooling glass) அணிந்தால் மூக்கு அவ்வளவு நீண்டதாகத் தெரியமாட்டாது.

மூக்கு அணிகளும் பெண்களுக்கு அழகை அளிக்கின்றன. இக்காலப் பெண்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூக்கு அணிகள் அணிவதை நிறுத்தி வருகின்றனர். இது வரவேற்கக் கூடியதொன்றன்று. மூக்கு அணிகள் அணியும் அரிவையர் கண்ணியமுள்ளவராகவும், அழகு உள்ளவராகவும் காணப்படுகின்றனர்.

பரந்த மூகத்தை உடையவர்கள், கற்கள் இழைத்த அகன்ற மூக்குத்தியை அணிந்தால் அழகாக இருக்கும். குறுகிய மூகத்தை உடையவர்கள் ஒரு கல்லுப்பதித்த மூக்குத்தியை அணிந்தால் எழில் ஏற்படும். சிவந்த பெண்கள் பச்சைக் கல்லு வைத்த மூக்குத்தியையும், வெள்ளை நிறமான பெண்கள் இளம் சிவப்பு நிறமான கல் பதித்த மூக்குத்தியையும், கறுத்த அரிவையர் வெள்ளைக் கல் உடைய மூக்குத்தியையும் அணிந்தால் அழகாக இருக்கும்.

மூக்குப் பகுதியில் ஏற்படும் வியர்வையை உடனே துடைத்து விட வேண்டும். மூக்கின் தோலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டால் 'கிளிசரின்' தடவுதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நீங்களும் அழகுள்ளவர்களாக இருப்பீர்கள்.

13 மீசை: தாடி அழகு

ஆண்களுக்குரிய ஆண்மையை அப்படியே எடுத்துக் காட்டுவது அவர்களுடைய மீசையே ஆகும். கன்னங்கரேலென்று கறுத்தும் பளபள என்று பளிச்சிடும் மயிர் இருந்தாற்றான் மீசை அழகாக அமையும். அப்படிப்பட்ட மயிருடைய ஆண்களுக்குத் தான் அரும்பு மீசை அழகாக இருக்கும். பக்கவாட்டில் இரு முனைகளிலும் வெட்டப்பட்ட மீசையும் மிக அழகாகற்றான் இருக்கும். தும்புக்கட்டை போல் வளர்ந்த மீசையுடையவர் அதன் இரு முனைகளிலும் முறுக்கி விட்டால் மிக எழிலாகவும் எப்பொழுதும் வீரமுள்ளவராகவும் காட்சியளிப்பர்.

மீசை வளப்பவரும் தாடி வளப்பவரும் மயிரைக் கறுக்க வைக்கும் உணவுகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். இம்மயிர்கள் நரைத்து விட்டால் பார்ப்பதற்குப் பகட்டாக இருக்கமாட்டாது.

மீசையும் தாடியும் மிருதுவாகவும், மென்மையாகவும், இலேசாகவும் உடையவர் அதிக காம உணர்ச்சி உடையவராகக் காணப்படுகின்றனர். மீசையும் தாடியும் முளைக்காமல் இருப்பவருக்கும் கொஞ்ச மீசையும் தாடியும் முளைக்கப் பெற்றவருக்கும் தீய எண்ணங்களே அதிகமாகத் தோன்றும். அடர்த்தியான மயிர் உள்ளவரே அழகாக இருப்பர்.

14. உதட்டின் அழகு

கீழ் உதட்டிலும்பார்க்க மேல் உதடு உயரமாக உள்ள பெண்கள் உண்மையில் சண்டை பிடிப்பதில் மிக ஆர்வம் உடையவர்கள். கீழ் உதடு பெரியதாக கீழே தொங்கிக்கொண்டிருந்தால் அது அழகாக அமையாது. ஆதலால் வாயை மூடி முடிந்தவரைக்கும் அப்படியே இருக்கும் அப்பியாசத்தை அதிகமாகச் செய்யவேண்டும். உதட்டின் உட்பகுதி செந்தாமரை நிறத்தை உடையதாக இருத்தல் வேண்டும். இராச பத்தினிகளுக்கே இப்படிப்பட்ட உதடு உண்டு.

கொவ்வம் பழம் போன்ற உதடே உன்னத உதடு. அப்படி இயற்கையாகவே உள்ள உதட்டை இல்லாதவர், செயற்கையாகத் தமது உதட்டை அழகாக்கிக் கொள்ளலாம். "மைல்டு கோல்டு கிரீம்", என்ற களிம்பை கறுப்பு நிற உதடுகளில் தடவி வந்தால் நாளடைவில் நல்ல நிறம் ஏற்படும். "பீட்ரூட்", துண்டுகளால் உதட்டைத் தேய்த்து வந்தால் ஒரு சாயமும் பூசாமலே உதடு எழிலாக இருக்கும்.

நம் நாட்டு அரிவையர் இலேசான உதட்டுச்சாயம் பூசிக்கொண்டாற்றான் புதுமையாக இருக்கும். உதட்டை முற்றும் மூடாமலும், முழுவதும் திறக்காமலும், புன்னகை புரியும் நிலையில் உதட்டை வைத்துச் சாயம் பூசவேண்டும்.

வெள்ளைப் பெண்களுக்கு ஒரேஞ்சு நிறமும், சிவந்த பெண்களுக்கு ரோசாப்பூ நிறமும், கறுத்த பெண்களுக்கு இளஞ்சிவப்பு நிறமும் உள்ள உதட்டுச் சாயங்களே அழகாக அமையும். உதட்டுச் சாயம் பூசி முடிந்தபிறகு உதட்டின் கீழும் மேலும் காணப்படும் சாயத்தை அகற்றிவிட வேண்டும். பின் ஒரு பட்டுத்துணியால் உதட்டைச் சமன் செய்துவிட வேண்டும். ஈரலை அதிகமாக உண்டால் உதடு அழகாக மாறும். இரவில் படுக்கும்பொழுது பன்னீரில் கரைத்த சந்தணத்தை உதட்டில் பூசினால் உதடு அழகாகும்.

15. பல் அழகு

முருக்கம் பூப்போன்ற பற்களையும், முத்துப் போன்ற பற்களையும் உடையவரே அழகாக இருப்பர். எலுமிச்சம் சாற்றில் கறி உப்பைக் கரைத்து பல் துலக்கிவர பற்கள் மிகப் பிரகாசமாகும்.

வரிசை வரிசையாக முத்துப் போன்ற பற்களையுடைய குழந்தைகளைப் பெற தாய்மார் தாங்கள் கருவுற்றிருக்கும் பொழுது 'கல்சியம்', சத்து அதிகமாகவுள்ள கீருணவை உண்ண வேண்டும். பிறந்த குழந்தைக்கு உயிர்ச்சத்து 'சி', யும் 'கல்சியமும்' அதிகம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளைக் கைசூப்ப விடக்கூடாது. வாயை மூடியபடியே எப்பொழுதும் இருக்க விடவேண்டும். அதிக இனிப்புள்ள உணவுகளை உண்ண விடக்கூடாது.

எல்லோரும் இரவில் நித்திரை கொள்ளப்போகும் முன் பற்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பல் ஈறு நோய் ஏற்பட்டால் அதை ஆரம்பத்திலேயே அழிக்கவேண்டும். அதற்கு எப்பொழுதும்.

பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பல்லில் டார் டார் எனப்படும் கறை ஏற்பட்டாலும் பல் ஈறு நோய் உண்டாகும். பல் ஈறு நோயை ஆங்கிலத்தில் 'பீரியோடான் டைட்டிஸ்' என்று அழைக்கின்றோம். மென்மையான தூரிகையைப் பயன்படுத்தியே பல் துலக்க வேண்டும்.

வெற்றிலை போட்டுக் கொள்பவர் வாரம் ஒரு முறையாவது 'கைட்ரொயன் பெராக்சைட்', (Hydrogen peroxide) பயன்படுத்தி பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஆலம் விழுதினாலும் வேலம் குச்சி யினாலும் பல் துலக்குவது நன்மை பயக்கும்.

அதிகம் குளிர்ச்சியான உணவுகளையும் சூடான உணவுகளையும் உண்ணக்கூடாது. இவைகளை உண்பதினால் உண்டாகும் சடுதியான உட்டிணமாற்றத்தினால் பல்லிலுள்ள எனாமல் கெட்டுவிடுகின்றது. அதனால் பற்கள் பழுதடைகின்றன.

அளவுக்கு மீறி வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் பற்களைப்பிடுங்கி விட்டு செயற்கைப் பற்கள் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தை களுக்கு பற்கள் வெளியே வெளிக்கிடும் அறிகுறி தென்பட்டவுடன் பல்லுக்கு 'கிளிப்', என்னும் கம்பி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

சிரிக்கும் பொழுது அதிக பற்கள் தெரியும்படி சிரிக்கக் கூடாது. புன்னகை புரிவதுதான் பதுமையருக்குப் புதுமையாக இருக்கும். பெண் களின் சிரிப்பழகைச் சித்தரிக்காத புலவர் புவியில் கிடையவே கிடையாது. நல்ல பற்களை விரும்புவோர் சுக்கிரனை வணங்க வேண்டும்.

16. காது அழகு

சிறிய காதுகளை உடையவரே அழகாக இருப்பர். உருவத்திற்கு ஏற்ற காது அமைப்பை உடையவரே அறிஞர்களாக இருப்பர். அரசர், செல்வந்தர் முதலியோருக்கு காது பெரிதாகவே இருக்கும். ஆரோக்கிய மும் அதிக ஆயுளும் உள்ளவருக்கு அதிக மயிர் காதுகளில் காணப் படும். குடை போன்ற காதுகளை உடையவன் சுகசீவனம் நடத்துவான். காதின நுணியில் சங்கைப்போல் உருவம் உண்டாயின் அவன் உலகை ஆளுவான்.

பெரிய காது அமைப்பைப் பெற்ற பெண்கள் பெரிய தோடுகளை அணிந்தாற்றான் அழகாக இருப்பர். சிறிய காது அமைப்பைப்பெற்ற

பெண்கள் சிறிய தோடுகளை அணிந்தாற்றான் அழகாக இருப்பர். வைரக்கற்கள் பதித்த தோடுகளை அணியும் அரிவையர் அதிக அழகாகக் காணப்படுவர்.

முகத்துக்குப் போடும் பவுடரைத்தான் காதுகளிலும் போட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அழகாக இருக்கும்.

சிலருக்கு காதிலிருந்து சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்கும். அப்படிப் பட்டவர் பிரண்டைத் தண்டின் (Otorrhoea) சாற்றைத் தினந்தோறும் இரண்டு துளிகள் விட்டுவந்தால் பிணி குணமாகும்.

17 முக அழகு

தோடம் பழச்சாற்றை பஞ்சில் நனைத்து முகத்தில் தடவி இருபது நிமிடங்கள் இருக்க விட்டு பயற்றம் மாவினால் முகத்தை கழுவினால் முகம் ஒளிவிடும். காய்ச்சாத ஆவின் பாலில் கடலைமாவைக் கலந்து காலையும் மாலையும் முகத்தில் பூசி அரை மணித்தியாலம் இருக்க விட்டுக் கழுவி வந்தால் வதனம் ஒளியுடன் இருக்கும்.

துளசி இலைச்சாற்றையும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் கலந்து முகத்திலுள்ள தேமலுக்குப் பூசிவர தேமல் அகலும். முகத்தில் ஏற்படும் பருக்களை கிள்ளி விடக்கூடாது. ரோசாப்பூவின் இதழ்களை பன்னீர் விட்டரைத்து பருக்களில் பூசு பரு அகன்று அழகிய முகம் உருவாகும். புதுச்சந்தணத்தைப் பூசினாலும் பரு நீங்கி புது அழகு அடையலாம். முகப்பருவில் மூன்றுவேளை புனுகு போட்டாலே பருக்கள் பறந் தோடும். ஆவின் பாலில் கிளிசரின் கலந்து படுக்கப்போகும் முன் முழு முகத்தையும் கழுவி வர முகச் சுருக்கங்கள் அகன்று முகம் அழகாக இருக்கும். மற்றைய முறைகளைத் தோல் என்ற அதிகாரத்தில் அறியவும்.

18. இடைப்பட்ட அங்க அழகு

கழுத்தும் ஒருவரின் அழகை எடுத்துக் காட்டும் அவயவங்களில் ஒன்றாகும். கழுத்து சுருக்கங்கள் இல்லாது இயல்பாகவே அழகாக இருக்க வேண்டும். நேராக நின்று கொண்டு முகத்தை இடம் வலம் ஆக அசைப்பதாலும் மேலும் கீழும் அசைப்பதாலும் கழுத்து ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் அமைகின்றது. கழுத்தில் அழகான

ஆபரணங்களை அணிந்தால் அழகாக இருக்கும். முகத்துக்கு அழகூட்டும் களிம்புகளைக் கழுத்துக்கும் தடவிக் கொண்டால் கழுத்து அழகாக இருக்கும். பெரிய தலையணைகளில் தலைவைத்துப் படுத்தால் கழுத்து தடித்து அழகு குன்றிவிடும். 'அயடின்', சத்துள்ள உணவுகளை உண்டால் கழுத்தில் வியாதி வரமாட்டாது. கழுத்தும் அழகாக அமையும்.

பெண்களுக்குப் பெருமை கொடுக்கக் கூடிய ஒரேயொரு அவயவம் மார்புதான். மார்பகம் சரிவர அமைந்திருக்கும் அரிவையர்தான் அழகாகக் காணப்படுவர். அவர்களைத்தான் ஆடவரும் அன்புடன் அரவணைப்பர். அந்த அவயவம்தான் 'தனம்' என்றும், 'சுவர்க்கம்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

மார்பகம் சரியாக வளர 'என்டோகிரைன்', சுரப்பிகள் சரியாக இயங்க வேண்டும். ஆதலால் அவை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். அதற்கு நல்ல தேகாப்பியாசங்கள் செய்ய வேண்டும். பாடிப்பாடி நாட்டியம் ஆடும்பொழுது 'பிட்யூட்டரி', 'தைராய்டு', 'என்டோ கிரைன்' சுரப்பிகள் நன்றாக வேலை செய்கின்றன. அதனால் அழகான மார்பகம் அமைந்து அளகாகவும் செழிப்பாகவும், உருண்டு திரண்டு காண்பவரை காந்தம் போல் இழுக்கின்றது. பாடசாலைகளில் செய்து காட்டப்படும் அப்பியாசங்களை தினந்தினம் செய்தால் அழகிய மார்பை அடையலாம்.

தாய்மைநிலை அடையும் பெண்கள் பால் கொடுப்பதால் மார்பு சரிந்து இறுக்கம் குலைகின்றது. ஆனால் பின்பு என்டோகிரைன் சுரப்பி சரியாக வேலை செய்யும்பொழுது பழைய அழகு ஏற்படுகின்றது. நேராக நிமிர்ந்து நடந்தால் நல்ல மார்பு ஏற்படும். படுக்கும்பொழுது மல்லாத்து படுத்து நன்றாக மூச்சுவிட வேண்டும். உட்டின காலங்களில் மார்புகளில் பனிக்கட்டி ஒத்ததம் போடுவது நல்ல இறுகிய மார்பை உண்டாக்கும். மார்புக்கு அளவான மார்புக்கச்சையையே அணிய வேண்டு. குளிக்கும்பொழுது நன்றாக மெதுவாகக் கழுவிவிட வேண்டும். ஏழாம்வீட்டில் சந்திரனிருக்கும் ஆண்களுக்கு கிடைக்கும் மனைவியின் மார்பு அழகாக இருக்கும். அழகிய மார்பை விரும்புவார் சந்திரனை வணங்குதல் வேண்டும்.

வயிறு வடிவாக இருக்கவேண்டும். பிரசவித்தவருடைய வயிறு சுருங்குவதற்கு பிச்சி வேரை அரைத்து பசுவின் மோரில் கரைத்து

உண்டு வர நற்பலன் ஏற்படும். மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி சம அளவு அரைத்து நெய்யில் சேர்த்து உண்டுவர வயிறு சுருங்கும்.

வயிற்றில் காணப்படும் தசைகளுக்கு நல்ல அப்பியாசம் அளிக்க வேண்டும்.

சிறு இடைதான் பெண்களுக்கு அழகாக இருக்கும். ஆதலால் அரிவையர் அவர்கள் உடல் பெருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எலாஸ்டிக்கினால் ஆக்கப்பட்ட உள்ளடையை உடுத்தால் சிற்றி டையை அடையலாம்.

'பதினான்காம் நூற்றாண்டில் ரோமாபுரியில் வாழ்ந்த பெண்கள் சிறுவயதிலிருந்தே 13 அங்குல சுற்றளவுள்ள இரும்பு வளையங்களை இடுப்பில் அணிந்து அழகான இடையைக் கொண்டிருந்தனர்.

தொடைகளை அப்பியாசம் செய்து கடினமானதாகவும் வாழைத் தண்டை ஒத்ததாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். தொடை பெரிதாக இருந்தால் நடக்கும்பொழுது உராய்ந்து புண் ஏற்படும். அப்படிப் பட்டவர் குளிப்பதற்கு முன் தொடை இடுக்குகளில் தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து, குளித்தபின் அவ்விடத்தில் பவுடரை தூவி விட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

பெண்களின் கைவிரல்கள் மெலிந்தே இருக்க வேண்டும். ஆதலால் வீட்டில், துணி துவைத்தல், தட்டெழுந்து அடித்தல், முதலிய சுறு சுறுப்பான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். இடைக்கிடை கைவிரல்களில் தேங்காய் எண்ணெய் பூசி பத்து நிமிடங்கள் உருவிவர விரல்கள் அழகாகும். கைவிரல்களை திரும்பத் திரும்ப நீட்டியும் மடக்கியும் அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். கட்டையான விரல்களையுடையவர் நகங்களை நீட்டி வளர்க்க வேண்டும்.

19. கீழ் அங்க அழகு

கால்களில் அதிக சதைப்பிடிப்பு ஏற்படக் கூடாது. அதிக தூரம் நடப்பதும் நீந்துவதும் நல்ல அப்பியாசங்கள். பாதங்களை வெது வெதுப்பான உவர் நீரில் சிறிது நேரம் வைத்திருப்பது நல்லது. அதிக உயரமுள்ள குதிக்காலணிகளை அணியக்கூடாது. பாத

வெடிப்புக்கு மருந்திடல் வேண்டும் கால்மேல் கால் போட்டவாறு அமரக் கூடாது. கால்களை அருகருகே வைத்து நடக்க வேண்டும். கால் விரல்களில் மெட்டி என்னும் மிஞ்சி அணிவது அழகாக இருக்கும்.

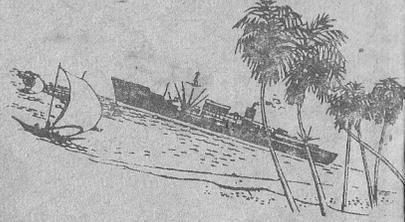
கால் நகங்களை வெட்டி வடிவாக இருக்க வைக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அழகாக இருக்கும்.

காலை மாலை நேரங்களில் அழகிய கடற்கரைக் காட்சிகளையும்,



இரவு நேரங்களில் சந்திரனின் நிலவிலும் நன்றாக நடந்தால் உடலும் உள்ள

மும் உற்சாகம் அடைகின்றன.



நீங்களும் நல்ல அழகாக இருப்பீர்கள்.

முற்றியது

88603

