முக அழகைக் காப்பது எப்படி

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

முக அழகைக் காப்பது எப்படி

தேசிய விருது பெற்ற
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

விளையாட்டுப் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	**முக அழகைக் காப்பது எப்படி**
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல் நலம்
ஆசிரியர்	:	**டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா**
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு நவம்பர் 2001
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளைதாள்
பக்கங்கள்	:	96
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 20-00**
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	விளையாட்டுப் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4342232
அச்சிட்டோர்	:	எவரெடி பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 017.

முன்னுரை

'முக அழகைக் காப்பது எப்படி' என்று இந்த நூலுக்கு உணர்வு பூர்வமாக ஒரு பெயரைச் சூட்டியிருக்கிறேன். மூன்றே வரிகளில் சொல்லி விடலாம். இதற்குப் போய் இவ்வளவு பெரிய புத்தகமா என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். எல்லோரும் நினைப்பது போல, முகம் ஒரு மிகச் சாதாரணமான உறுப்பல்ல.

முகம் என்பது உலாவருகின்ற சுகத்தை உலகுக்குக் காட்டுகிற தொலைக்காட்சிப் பெட்டி. அகத்தில் ஆரவாரமிடும் எண்ணங்களின் அலையோட்டத்தை, நிலைப்பாட்டினை வெளியிலே முகந்து வந்து கொண்டு காட்டுகிற வியப்பூட்டும் நிலைக்கண்ணாடி.

ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் வணக்கம் செய்யத் தூண்டுவதும், மரியாதை செய்ய வைப்பதும். அவரது முகத்தைப் பார்த்த பிறகுதான்.

பார்த்தவுடனே பிடித்துப் போய்விட்டால் அதை **முகம்** என்கிறார்கள். கொஞ்சம் எரிச்சலோடு காணப்பட்டால் **மூஞ்சி** என்கிறார்கள். **மூஞ்சி** என்றால் **கோணல் முகம், தட்டை முகம்** அல்லது **கோண முகம்** என்று கூடச் செல்லலாம்.

முகத்திலே அழகும், கலையும், கவர்ச்சியும் இருக்க வேண்டும்.

முகத்திலே அழகில்லாமல், எந்தவிதக் களையும் இல்லாமல், எந்தவிதக் கவர்ச்சியும் இல்லாமல் போனால் அந்த முகத்தைப் பார்த்தவுடன் அதை **முகரக் கட்டை**

என்கிறார்கள். உணர்ச்சி உள்ள முகத்திற்கு உணர்ச்சியற்ற மரக்கட்டையைக் கொண்டு வந்து உவமைகாட்டுகிறபோது கேட்கின்ற நமது மனம் கொந்தளிக்கிறதல்லவா!

முகத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்வது ஒருகலை. முகத்தைப் பூரணப் பொலிவாகப் பாதுகாப்பது, அது பெரிய ராஜ அம்சமான **தந்திரம்.** அதாவது **தன்+திறம்** அதுதான் தந்திரம். உங்கள் முக அழகைப் பாதுகாக்க இந்தச் சிறிய நூல் உதவுகிறது என்றால், அது நான் மேற்கொண்ட பெருமுயற்சிக்குக் கிடைத்த பெரிய பரிசுதான்.

அழகு என்ற பொக்கிஷத்தை யார் வேண்டுமானாலும் தேடலாம். பெறலாம். அதற்குச் சீரான இலட்சியம், இடைவிடா முயற்சி, தூயபழக்க வழக்கங்கள் வேண்டும். இவையெல்லாம் உங்களிடம் ஏற்கெனவே இருக்கின்றன.

எனது நூல் உங்கள் முக அழகுக்குப் பக்கபலமாக இருக்கும். பக்கத்துணையாக இருந்து வழிநடத்தும் என்ற நம்பிக்கையோடு உங்களிடம் ஒப்படைக்கிறேன். நீங்கள் வசந்தகால வாழ்வை நோக்கி, வெற்றிப்பயணம் அடைய வாழ்த்துகிறேன்.

என்றும் அன்புடன்

'லில்லி பவனம்'
சென்னை - 600 017.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
06. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
07. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
08. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
09. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
10. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
11. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
12. நலமே நமது பலம்
13. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
14. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
15. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
16. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
17. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
18. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
19. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
20. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
21. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
22. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
23. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
24. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
25. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
26. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
27. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
28. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
29. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
30. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
31. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
32. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
33. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
34. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
35. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
36. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
37. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
38. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
39. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
40. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
41. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
42. முக அழகைக் காப்பது எப்படி

43. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
44. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
45. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
46. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
47. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
48. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
49. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
50. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
51. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்
52. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
53. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
54. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
55. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
56. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
57. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
58. திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)
59. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
60. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
61. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
62. நமக்கு நாமே உதவி
63. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
64. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
65. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
66. அவமானமா? அஞ்சாதே!
67. அனுபவக் களஞ்சியம்
68. பாதுகாப்புக் கல்வி
69. சடுகுடு ஆட்டம்
70. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
71. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
72. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
73. நல்ல பாடல்கள்
74. நல்ல நாடகங்கள்
75. நவரச நாடகங்கள்
76. நவனின் நாடகங்கள்
77. சுவையான நாடகங்கள்
78. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
79. Quotations on Sports and Games
80. General Knolwedge in Sports and Games
81. How to break ties in Sports and Games?
82. Physical Fitness and Health
83. நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செய்
84. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்
85. புதுப்புது சிந்தனைகள்
86. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்

87 உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (6ஆம் வகுப்பு)
88. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (7ஆம் வகுப்பு)
89. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (8ஆம் வகுப்பு)
90. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (9ஆம் வகுப்பு)
91. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (10ஆம் வகுப்பு)
92. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (11 ஆம் வகுப்பு)
93. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (12 ஆம் வகுப்பு)
94. Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)
95. Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)
96. Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)
97. Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)
98. Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)
99. Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)
100. Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)
101. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
102. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
103. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
104. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
105. விளையாட்டு அமுதம்
106. விளையாட்டு உலகம்
107. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
108. விளையாட்டு விருந்து
119. சிந்தனைச் சுற்றுலா
110. கைப்பந்தாட்டம்
111. கால்பந்தாட்டம்
112. கூடைப்பந்தாட்டம்
113. பூப்பந்தாட்டம்
114. வளைகோல் பந்தாட்டம்
115. வளையப்பந்தாட்டம்
116. மென் பந்தாட்டம்
117. கோ கோ ஆட்டம்
118. நல்ல கதைகள் 1
119. தெய்வ மலர்
120. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
121. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
122. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன
123. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
124. விளையாட்டுப் பொது அறிவுநூல்
125. General Knowledge for Comeetive Exams.
126. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
127. சாந்தி A. B. C Books
128. நன்நெறிக் கல்வி 9ம் வகுப்பு
129. நன்நெறிக் கல்வி 10ம் வகுப்பு
130. நவனார் உரை நூல்

பொருளடக்கம்

பக்க எண்

1.	மனித இனம்	9
2.	ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும்	15
3.	அகமும் முகமும்	27
4.	முகத்தின் அமைப்பும் சிறப்பும்	34
5.	முக அழகு மூன்று விதம்	41
6.	முகப் பிரச்சினைகள்	48
7.	ஒப்பனையால் உருவாகும் அற்புத முகம்	61
8.	முக அழகைக் கூட்டும் முக்கிய உறுப்புகள்	67

1. மனித இனம்

உலகில் பிறந்த உயிரினங்களில், திலகமாகத் திகழ்வது மனித இனம்.

உடலால் உணர்வதன் மூலம், உலக இயற்கையை அறிந்து கொள்வது உயிரினங்களின் பண்பாகும். **(Sense)**

உலகை ஆள்கின்ற இயற்கையை எப்படி உணர முடியும் என்றால். புலன்களால்தான். புலன்கள் இயற்கையை உணருகின்ற ஆற்றலைப் பெற்றிருக் கின்றன.

இயற்கையின் வெளிப்பாடு எப்படி வருகிறது? ஒளியால், உயிர்ப்பூட்டும் காற்றின் ஒலியால், ஓசையால், நாற்றத்தால், தொடு உணர்வால், இவற்றையே சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்பார்கள்.

இப்படி உணர்கின்ற தன்மையில், இயற்கையை அறிந்து கொண்டும் புரிந்து கொண்டும் அதன் இனிமையால் வளர்ந்து கொண்டும் இடர்ப்பாடு ஏற்படுகிறபோது நழுவிக் கொண்டும் வாழ்கின்ற உயிரினங்களை, அவற்றின் தன்மைக்கேற்ப அறிஞர்கள் ஆறு வகையாகப் பிரித்தனர்.

1. **ஓரறிவுயிர்**, 2. **ஈரறிவுயிர்**, 3. **மூவறிவுயிர்**, 4. **நான்கறிவுயிர்**, 5. **ஐயறிவுயிர்**, 6. **ஆறறிவுயிர்**, எனத் தொகுத்து வகைப்படுத்தி விளக்கினர் நம் முன்னோர்கள்.

1. ஓரறிவுயிர்:

ஓரறிவுயிர் என்பது ஒரு அறிவு உடையது. அறிவு என்பது உள்ளும் புறமும் ஒன்றைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்வது.

உடலால் மட்டுமே உணர்வுடைய உயிர். அதை **உற்றறி உயிர்** என்கிறார்கள். உற்று என்பது தன்மேல் இயற்கைபடுகிறபோது ஏற்படுகின்ற உணர்வுத் தன்மையை வைத்து. அது அறிந்து கொண்டு வாழ்வது. வளர்வது.

அதற்கு உதாரணம் **புல், மரம்.**

உடலால் மட்டுமே உணர்வு கொண்ட ஒருவனுக்கு, அறிவுத் தெளிவு இல்லாமல், இருப்பதை, மரம்போல நிற்கிறான் என்கிறோம். அந்த வகை அறிவுக்குப் பெயர் புல்லறிவு ஆகும்.

''குறிப்பறிய மாட்டாதவன் நன்மரம்'' என்று **அவ்வைப் பிராட்டிப்** பாடி, **மர அறிவு** என்ற ஒரு புதிய மரபையே வெளிப்படுத்துகிறாள். உடலின் மேற்பகுதியாக விளங்கும் தோல் ஐம்புலன்களில் ஒன்றாகும். இதை நாம் **தோலறிவு** என்றும் கூறலாம்.

2. ஈரறிவுயிர்:

இரண்டு புலன்களால், இயற்கையை, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளின் சூட்சுமத்தை உணர்ந்து கொள்ளும் அறிவு. ஒன்று தோல் அறிவு. இரண்டு நாவறிவு. அதாவது சுவை அறிவு.

அட்டை, சங்கு, நத்தை போன்ற உயிரினங்கள், உடலால் உணர்ந்தும், நாவால் சுவைத்தும், புரிந்து கொள்கின்றன.

அட்டை ஒன்று ஊர்ந்து போகிறது. ஓரிடத்தில் நாம் மெல்லத் தட்டுகிறோம். தெளிவாக ஊர்ந்த அட்டை சட்டென்று சுருண்டு கொண்டு, தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறது. ஆகவே, அட்டையறிவே ஈரறிவாக நாம் அறியலாம்.

3. மூவறிவுயிர்:

மூன்று புலன்களின் மூலம், இயற்கையுடன் வாழ்கின்ற வித்தையைக் கற்றிருக்கும் விந்தைமிகு உயிரினங்கள் இவை. இதற்கு உதாரணம். **கரையான், எறும்பு** போன்றவை.

தோல், நாக்கு, மூக்கு போன்ற மூன்று புலன்கள். உற்றறிதல், சுவையறிதல், நாற்றம் அறிதல் ஆகும்.

4. நாலறிவுயிர்:

மேலே கூறிய மூன்று புலன்களுடன், இரண்டு உணர்வுகளும் சேர்ந்து கொண்டு நான்காகின்றன. ஏறக்குறைய, பார்த்து, ரசித்து, ரசித்துப் புசித்து, ரசித்து சுவைத்து உற்றறியும் உயிராக இவை உலகில் உலாவருகின்றன.

இவற்றிற்கு உதாரணம் **வண்டும். நெண்டும்.** வண்டு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். **நெண்டு** என்பது **நண்டு.** நெண்டுதல் என்பதற்குக் கிண்டுதல், தோண்டுதல் என்று அர்த்தம். நண்டு என்றாலே, நோண்டும் ஜீவன்தானே!

5. ஐயறிவுயிர்:

இவைகள் ஐம்புலன்களையும் அநேகமாகப் பயன்படுத்தி, ஆச்சரியமான வாழ்க்கையை வாழ்கின்ற உயிர்கள். தோல், நாக்கு, மூக்கு, கண், இவற்றோடு காதும் சேர்ந்து கொள்கிறது. உலகில் எழும் ஒலிகளை எல்லாம் கேட்டு மகிழ்ந்து, கிளர்ந்து எழுகின்ற இன்பத்தைத் துய்க்கும் பேறு பெற்ற பிறவிகள் இவைகள்.

ஐந்து அறிவுள்ள உயிர்களுக்கு உதாரணம் தருகிற பிங்கல நிகண்டு எழுதிய **பிங்கல முனிவர்.** விலங்குகள் என்கிறார். பிறகு மக்கள் என்கிறார்.

உற்றறி புலனாம் மூக்கொடு கண்செவி
மக்களும் மாவும் ஐயறிவினரே! (1096)

மிருகங்கள் ஐந்தறிவு உடையன என்பதில் ஏதும் சிறப்பு இல்லை. உண்மைதான். ஆனால் மனிதர்களையும் மிருகங்களுடன் சேர்த்து. ஐந்தறிவுக்குச் சான்றாகச் சொல்லி இருக்கின்றார் என்றால், அன்று சொன்னது இன்றும் உண்மையாக இருப்பதால் தானோ என்னவோ, அவரை மகான் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. வணங்கத் தூண்டுகிறது.

மக்கள் ஒரு சாரார் விலங்கு போன்றவர்கள். மற்றொரு சாரார் கடவுளரையும் அவர்களை வழிபட்டோரையும் உணர்ந்து வழிபடும் விலங்கு என்று விளக்கமும் அளித்துள்ளார்.

இயற்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றைத் தேவையானபோது பயன்படுத்திக் கொண்டு, தீமை பயக்கும் என்கிறபோது தொலைதூரம் ஓடி

தப்பித்துக் கொள்கின்ற தன்மை, ஐந்தறிவு உயிர்களுக்கு உண்டு.

ஆனால், பிங்கலர் ஆறறிவுயிர் என்று மேலும் ஒரு பிரிவைப் பெருமையாகப் பேசுகின்றார்.

மனனோடு, ஆறறிவினரே மக்கள்
ஒருசார் விலங்கு அதுபெறு குறித்தே!

உணர்தல், நாக்கு, மூக்கு, கண், செவி எனும் ஐம்புலன்களுடன், ஆறாவது புலனாக மனம் என்பதை இங்கே இணைத்துள்ளார்.

மனம் என்ற சொல்லுக்கு இத்தனை பொருட்களா? இந்தப் பொருளுக்குள்ளே நிறைந்து கிடக்கும் உட்பொருளை அறிகிறபோதுதான் மனதின் மகிமையும் மாண்பும் மகத்தான பெருமையும் நமக்குப் புரிகின்றது.

மன்+அம் தான் **மனம்** ஆயிற்று.

அம் என்றால் **அழகு. மன்** என்றால் **சிந்தித்தல், பொருந்துதல்** என்று அர்த்தம். அழகாக, சிந்திப்பதற்கு மனம் என்று பெயர். வாழ்வில் நிகழ்வதற்கேற்ப பொருத்தமாக சிந்திக்கத் தெரிந்ததுதான் மனம்.

சிந்திக்கின்ற சக்தியைப் படைத்தவனைத் தான் மனிதன் என்றனர். மனசு உள்ளவன் மனுஷன் என்றும், மனசு உள்ளவள் மனுஷி என்றும் அழைக்கப்பட்டார்கள்.

சிந்திக்கிறவன்தான் மனிதன் என்பதற்காக, மனிதன் என்ற சொல்லுக்குள்ளேயே **மன்** என்ற சொல்லையும் இணைத்து வைத்திருக்கின்றார்கள் பாருங்கள்.

விலங்குகளுக்கு இல்லாத, ஒரு விலை மதிப்பற்ற உறுப்பாக, எந்தச் சக்திக்கும் எட்டாத ஒரு சக்தியாகவே மனது படைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனது என்றால் என்ன? மனது எதற்காக இருக்கிறது? என்ற ஒரு கேள்வியை எழுப்புவோர், மாநிலத்தில் நிறைய பேர் உண்டு.

உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றும் சேர்ந்ததுதான் நமது மெய்.

உடல் என்பது, இயற்கையின் அன்றாட இயல்புக்கேற்ப தன்னை அனுசரித்தவாறு உலக வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல உழைக்கும் வல்லமை உடையது.

மனம் என்பது, உடல் இப்படி இயங்க வேண்டும். இப்படி ஒதுங்க வேண்டும் என்று கட்டளை இடுவது. பத்திரமாகப் பணியாற்ற உதவுவது.

ஆத்மா என்றால் **காற்று** என்று அர்த்தம். இங்கே உடல் முழுவதும் உள்ள உயிர்க்காற்றே ஆத்மா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உயிர்ப்பை உண்டாக்குகிற உயிர்க்காற்று, உடலுக்கு வலிமையையும், மூளைக்கு வல்லமையையும் அளித்து ஆற்றுப்படுத்துவதால், அதற்கு **ஆற்றுமா** என்று பெயர் தந்தனர். அதுவே கால வழக்கில் ஆற்றுமா ஆகி, பிறகு ஆத்மாவாக மாறி வந்து விட்டது.

2. ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும்

உடல், மனம், ஆத்மா எனும் முக்கோண அமைப்பிலே, நமது தேகம் உருவாகியிருக்கிறது.

தண்ணீர், காற்று, வெப்பம் மூன்றும்தான் தேகத்திற்குத் தெளிவையும், வலிவையும், பொலிவையும், வழங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஓயாமல் எப்போதும் தகனமாய் தகித்துக் கொண்டிருக்கின்ற காரணத்தால் தான், நமது உடலுக்குத் தேகம் என்று பெயர்.

தீ அகமாய் உடல் இருப்பதால், தீ அகம் என்று குறிப்பிட்டு, ஒவ்வொருவர் உடலிலும், வெப்பம் 98.4 டிகிரி இருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம் என்பர். அது குறைந்தால் ஜன்னி ஏற்படும். மிகுதியானால் காய்ச்சல் வந்து விடும்.

இந்தத் தீயின் அளவு, ஒரு 60 வால்ட் பல்பு எரிகிறபோது ஏற்படுகிற வெப்பத்தின் அளவு. நமது தேகத்தில், சதாகாலமும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. எரிந்து கொண்டே இருக்கிறது.

இதனால் இதை **தீ அகம்** என்றனர். **தீ** என்றால் நெருப்பு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் **தீ** என்றால் **அறிவு. இனிமை** என்று பல அர்த்தங்கள் உண்டு என்பதையும் அறிந்து மகிழுங்கள்.

தீயானது, உடலில் கட்டுக்கு அடங்கி இருந்தால் அது **தீ+அகம்.** அப்போது அது அறிவு பயக்கும். சுகமாக இனிமை கொடுக்கும். அகமாகவும் இருக்கும். அதை

ஒழுங்காகப் பராமரிக்காமல், பாதுகாக்காமல் போனால், அதுவே தீயகமாக மாறிப் போகிறது. **தீயகம்** என்றால் **நரகம்** என்று அர்த்தம்.

தீ அகத்தை ஒழுங்காகக் காத்தால், அதுவே **தே அகமாக** மாறிப் போகிறது. **தே** என்றால் **இனிமை** என்று அர்த்தம். **தெய்வம்** என்று அர்த்தம்.

நலமாகக் காக்கப்படும் நமது உடல், தெய்வம் வாழுகிற ஆலயமாகி விடுகிறது. சுகமான இனிமை தருகிற சொர்க்கமாக மாறிவிடுகிறது.

தேகத்தை ஆட்டிப் படைத்து, ஆதார சுருதியாக விளங்குகிற **ஜீவன்** இருக்கிறதே! அதைத்தானே நாம் **ஆத்மா** என்கிறோம். அந்த ஆத்மாவுக்கு இன்னொரு பெயர் **தேகி** என்பதாகும்.

நமது உடலுக்குச் **சரீரம்** என்பது மற்றொரு பெயர்.

சரீரம் என்றால், இடைவிடாமல், ஜீரணமாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்பது பொருள்.

நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப் பொருட்களையெல்லாம் ஜீரணம் செய்வது சரீரம் தான்.

இந்த சரீரத்தின் சக்தியை வளர்த்து. சாரமாகப் பணியாற்றும் மனதின் வல்லமையையும் வளர்த்து விடுகிற ஜீவனான. ஆத்மாவான. தேகியான ஆன்மா இருக்கிறதே. அதற்கு **சரீரீ** என்ற மற்றொரு பெயரும் உண்டு.

உடலுக்கு மேலும் ஒரு பெயர் **ஆக்கை.** அதாவது **யாக்கை** என்றும் சொல்வார்கள்.

ஆக்குதலுக்கு **ஆக்கை** என்றும்; கட்டுதலுக்கு **யாக்கை** என்றும் பொருட்கள் உண்டு.

எதைக் கட்டுகிறது? எதை ஆக்குகிறது? உடம்புக்கு இப்படி ஒரு பெயர் ஏற்பட்டது என்றால், நமது உடம்பு பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டு ஆக்கப்பட்டது. உருவாக்கப்பட்டது என்று அர்த்தம்.

பஞ்சபூதங்கள் என்கிற இயற்கையின் கூறுகள் யாவை? பஞ்ச பூதங்களுக்கும் நமது உடல் உறுப்புக்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? எப்படிப் பொருந்துகிறது என்ற வினாக்கள், நம்மை வெடுக்கென்று கேட்கத் தூண்டுகின்றன!

நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்கிற ஐந்து பூதங்கள்தான் இயற்கையின் அம்சங்கள்.

இவை ஐந்திற்கும் என்னென்ன பண்புகள் இருக்கின்றன என்று, இயற்கையில் வாழ்ந்த, இயற்கையால் வாழ்ந்த சித்தர் பெருமக்கள், சிறப்பாக ஆய்ந்தறிந்து தெளிவுபடுத்தி இருக்கின்றார்கள்.

1. ஆதார நிலமாக **பூமி** அமைந்து இருக்கிறது. அதற்கு **சக்தி இன்பம்** என்று பெயர்.

2. பூமிக்கும் மேலே **நீர்** பரவியிருக்கிறது. அதை **சுவை இன்பம்** என்று கூறுவர்.

3. நீருக்கும் மேலே **நெருப்பு** எரிகிறது. அதை **ஒளி இன்பம்** என்று கூறுவர்.

4. நெருப்புக்கும் மேலே **காற்று** ஊடாடிக் கொண்டிருக்கிறது. அதை **உயிர்ப்பு இன்பம்** என்று கூறுவர்.

5. காற்றுக்கும் மேலே விளங்குவது ஆகாயம். அதை **ஒலி இன்பம்** என்று கூறுவர்.

இதைத் திருமூலர் மிக அழகாகப் பாடிக்காட்டுவார்.

"உரம் அடி மேதினி உந்தியில் அப்பாம்
விரவிய தன்முலை மேவிக் கீழ் அங்கி
கருமுலை மீமிசை கைக்கீழிற் காலாம்
விரவிய சுந்தர மேல்வெளியாமே" (1937)

இன்னும் கொஞ்சம் விளக்கமாகப் பார்க்கலாம். உரம் அடி மேதினி என்பது **மண் தத்துவம்.**

உந்தியில் அப்பு என்பது **நீர்** தத்துவம்

மார்பகம் வரை என்பது **தீ** தத்துவம்

மார்பிலிருந்து தோள் வரை என்பது **காற்றுத்** தத்துவம்.

சுந்தரமேல் வெளி என்பது வானத்தத்துவம்.

இனி, இயற்கைத் தத்துவ அமைப்பு, உடலுக்கு எவ்வாறு இயையப்பட்டிருக்கிறது என்ற ஞானத்தை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

1. இடுப்பிலிருந்து பாதம் வரை பூமியாகும். பூமி அனைத்தையும் தாங்குவது போல, காலிரண்டும். தூணாக இருந்து தாங்குகின்றன.

2. இடுப்பிற்கும் மார்புக்கும் இடைப்பட்ட வயிற்றுப் பகுதி நீர்த்தத்துவம். சுவைதரும் நீராக, சுகிக்கும் நீர்ச்சுரப்பிகள் எல்லாம். இந்தப் பரப்பிலேதான் பெருமைக்குரிய இடம் பெற்றுக் கொண்டு விளங்குகிறது.

3. வயிற்றுக்கும் மேலே மார்புப் பகுதி அளவானது தீ தத்துவமாக விளங்குகிறது. தீ எரிவதுபோல. நெஞ்சுக்குள் இருந்து நெருப்பு ஜுவாலைகளாக நினைவுகள் பொறி தட்டிக் கிளம்புகின்றனவே? அதனால்தான் நெஞ்சுப் பகுதியைத் தீயாகவும் ஒளி இன்பமாகவும் உருவகித்துக் காட்டுகின்றார்கள்.

4. மார்புக்கு மேற் பகுதியிலிருந்து கழுத்துப் பகுதி வரை உயிர்ப்புச் சக்தியாக சுவாசம் விளங்குகிறது. இதுவே உயிர்ப்பின்பம் என்று காட்டப்படுகிறது.

5. கழுத்துக்கு மேலே அழகு வெளியாக ஆகாயம் இருக்கிறது. அந்த வானம்தான் ஞானத்திற்குரிய பீடமாக விளங்குகிறது. ஒலி இன்பம் நிறைந்திருக்கிறது.

இப்படி இயற்கை அமைப்பின் எழில் போலவே, உடல் அமைப்பின் அழகும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதை மக்கள் மறந்து விடக்கூடாது என்பதற்காகவே, அவர்கள் அற்புதமாகப் பயன்படுத்துகிற கையின் விரல்களில் விதந்தேற்றி வைத்தார்கள்.

விரல்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் வியப்பூட்டும் இயற்கை அம்சங்களை நினைக்க வேண்டும். அவற்றைப் போல ஒழுக வேண்டும். திகழ வேண்டும். பசுமையும் வலிமையும் மிக்கதாக வாழ வேண்டும்.

கட்டை விரல்	-	**தீ**
ஆட்காட்டி விரல்	-	**காற்று**
நடுவிரல்	-	**ஆகாயம்**
மோதிர விரல்	-	**பூமி**
சுண்டு விரல்	-	**நீர்**

இப்படி அமையப் பெற்றதெல்லாம். இனிமையாக, ஏற்றமிகு மனிதர்களாக வாழ வேண்டும். எல்லோரும் என்பதற்காகவே.

நம் உடலை **மெய்** என்றனர். பொய்யென்று அமங்கலமாகப் பேசக்கூடாது என்பதற்காக மெய் என்று கூறவில்லை. உலகின் உண்மையானது உடம்பு என்பதை உறுதிப்படுத்தவே!

உடலின் அமைப்பு இயற்கை போல, இயற்கையாக அமையப் பெற்றிருக்கிறது.

பூமியாய் சுமக்கும் பாதங்கள். நீராய் சுரக்கும் வயிற்றுப் பகுதி, நெருப்பாய் தகிக்கும் நெஞ்சுப் பகுதி, காற்றாய் நடக்கும் தொண்டைக் குழி. வானமாய் நிற்கும் தலைப்பரப்பு.

இப்படி இயற்கையோடு தொடர்புடைய நமது தேகத்தை இயக்குவது. மயக்குவது, நிரப்புவது, நடமாட வைப்பது எல்லாம் காற்றுதான்.

காற்றுதான் அனைத்துக்கும் காரணமாக, காரியமாக விளங்குகிறது.

காற்று **(Air)** என்பது பலவகைப் பிரிவுக் காற்றுகளால் கலந்து கிடக்கிறது. இந்த உலகச் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையில் 5000 மில்லியன் டன்கள் இருக்கிறது காற்று என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றனர் வல்லுநர்கள்.

நைட்ரஜன், ஆர்கான், கார்பன்டை ஆக்சைடு, ஹீலியம், நைட்ரஸ் ஆக்சைடு, ஓசோன், சீனன் எனப் பலவகை காற்றுகளுடன், 20.95 சதவிகித அளவு பிராண

வாயு அதாவது ஆக்சிஜன் இருக்கிறது என்பதையும் விஞ்ஞானிகள் விவரமாகக் கணித்திருக்கின்றார்கள்.

காற்றுதான் எல்லாமே என்று கூறினோம் அல்லவா! ஹைட்ரஜன், ஆக்சிஜன் என்ற இரண்டு காற்றும் இணைந்ததால் தான் தண்ணீர் உண்டாயிற்று என்பார்கள்.

காற்றும் அனலாகிய வெப்பமும் சேர்ந்துதான் தீயாகிறது என்பார்கள்.

பூமிக்குள்ளும், வான வெளி முழுவதும் காற்றுதான் சூழ்ந்து இருக்கிறது; ஆண்டு கொண்டிருக்கிறது.

ஆக, காற்றுதான் எல்லாமும் எங்கேயும் என்பதால், காற்றே வாழ்க்கையின் ஊற்று என்று பிரமிப்புடன் புகழப்படுகிறது.

காற்றின் நிறம் கருமை என்பார்கள்.

நீரின் நிறம் வெண்மை என்பார்கள்.

நெருப்பின் நிறம் செம்மை என்பார்கள். (செந்நிறம்)

வானத்தின் நிறம் புகைமை என்பார்கள்.

இந்த நிறக் குணங்கள் எல்லாம். நம் உடலோடு ஒத்துப் போகின்ற அற்புதத்தையும் நாம் அறிந்து மகிழ்வோமாக.

காற்றிற்கு என்று எண்ணிலடங்காப் பெயர்கள் உண்டு. அதற்குள்ள அத்தனைப் பெயர்களிலும், அனைவராலும் மரியாதையுடனும், பயபக்தியுடனும் பேசப்படுகின்ற ஒரு பெயர் **ஆத்மா** என்பது.

இந்த ஆத்மா என்ற சொல்லை வைத்துக் கொண்டு தான், மதவாதிகள் எல்லாம் மக்களை மயக்கிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். தொழுது மண்டியிட வைத்திருக்கின்றார்கள். மரண பயத்திலிருந்து மாறாமல், மீளாமல், வாழ வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

நம் உடலை மூன்று கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம். **உடல், மனம், ஆத்மா** என்பதுதான். இந்த மூன்று கூறுகளின் சீர்மையைக் கொஞ்சம் பகுத்துப் பார்க்கலாம்.

இந்த உலக வாழ்க்கைக்கு, உகந்தாற்போல், செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு சிறப்பான அமைப்புக்கு **உடல்** என்று பெயர்.

எப்படி எப்படியெல்லாம் உடல் இயங்க வேண்டும் என்று ஆணையிட்டு, காரியமாற்ற வைக்கிற ஒரு பொறுப்பான அமைப்புக்கு **மனம்** என்று பெயர். அதாவது அழகாக சிந்திக்கிற அமைப்புக்கே மனம் என்று பெயர்.

இளைக்காமல் களைக்காமல் எப்போதும் உடல் இருக்க வேண்டும். தவிக்காமல், தகிக்காமல் யூகத்தோடு வியூகம் அமைத்து இயக்க வேண்டும் என்று இந்த இரண்டு அமைப்புகளையும் ஆற்றுப்படுத்துவதற்குரிய ஒரு அமைப்புக்குப் பெயர்தான் **ஆத்மா.**

ஆத்மா என்பது வேறொன்றுமில்லை. காற்று என்பதுதான் அதற்கு அர்த்தம்.

ஆற்றுமா என்பதுதான் ஆத்மாவாக மாறிவிட்டது என்பது என்னுடைய கருத்தாகும்.

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்றால், வழிப்படுத்துதல் என்றும், வழி நடத்துதல் என்றும் பொருளாகும்.

உழைக்கின்ற உடலையும், உறுதியுடன் கட்டளை இடுகிற மனதையும், உவப்புடன் உற்சாகப்படுத்தி வழி நடத்துகிற ஆற்றுமாதான் நாளடைவில் ஆத்துமா என்று அழைக்கப்பட்டு விட்டது.

காற்று என்பதை காத்து என்றும், சோற்று என்பதை சோத்து என்றும் பேச்சுவழக்கு ஆனதுபோல, ஆற்றுமாவும் ஆத்துமாவாக புதுப்பெயர் பெற்றுக் கொண்டது.

ஆத்மா எனும் காற்றுதான் உடலுக்குள் உயிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கும் ஆற்றலுடன் விளங்குகிறது. அதுவே ஜீவ சக்தியாகவும் திகழ்கிறது.

உடம்புக்குள்ளே ஜீவசக்தியாக விளங்குகின்ற காரணத்தால். அதை ஜீவாத்துமா என்றனர்.

உள்ளே சுவாசிக்கப்படுகின்ற உயிர்க் காற்றானது. உள்ளே பத்து பிரிவுகளாகப் பிரிந்து கொண்டு உறுப்புக்களை வளமாக நலம்படச் செயல்பட வைக்கிறது.

பிராண வாயுவான உயிர்க்காற்று உடம்பின் உள்ளே பெற்றிருக்கும் பத்து வகைப் பிரிவுகளின் பெயர்கள் பின்வருமாறு.

1. **பிராணன்**, 2. **அபானன்**, 3. **சமானன்**, 4. **உதானன்**, 5. **வியானன்**, 6. **நாகன்**, 7. **கூர்மன்**, 8. **கிரிகரன்**, 9. **தேவதத்தன்**, 10. **தனஞ்செயன்**.

இந்தக் காற்றுகள் செய்யும் காரியங்களைப் பாருங்கள்.

1. **பிராணன்:** என்கிற காற்று, இதய ஓட்டத்தையும், சுவாசத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதை **உயிர்க் காற்று** என்பார்கள்.

2. **அபானன்:** சிறு நீர், மலம் மற்றும் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற வைக்கிறது. இதை **மலக்காற்று** என்பார்கள்.

3. **சமானன்:** உண்ணும் உணவை நன்கு ஜீரணம் செய்ய உற்சாகப்படுத்தி உதவுகிறது. இதை **நிரவுக் காற்று** என்பார்கள்.

4. **உதானன்:** உள்ளே காற்றைச் சுவாசிக்கும் போதும், உணவை உண்ணுகிறபோதும், ஒன்றுக் கொன்று தடுமாறி விடாமல், ஒழுங்குபடுத்தி உள்ளே அனுப்பும் பணியைச் செய்கிறது. இதை **ஒலிக்காற்று** என்பார்கள்.

5. **வியானன்:** சுவாசித்த காற்றையும் சாப்பிட்ட உணவின் சக்தியையும் சகல உறுப்புகளுக்கும் கொண்டு செல்ல உதவுகிறது. இதை **தொழிற் காற்று** என்பார்கள்.

6. **நாகன்:** இதை **ஏப்பக் காற்று** என்பர்.

7. **கூர்மன்:** இமைகளை இயக்கி, விழிகளைக் காப்பாற்றும் கடமை கொண்டது. இதை **விழிக் காற்று** என்பர்.

8. **கிரிகரன்:** சுவாசப் பகுதியில் நுழைந்த நுண் பொருட்களை வெளியேற்ற உதவுகிற **தும்மற் காற்று.**

9. **தேவதத்தன்:** உடம்பில் உயிர்க்காற்று குறைகிறபோது கொட்டாவியை உண்டு பண்ணி அதிகக் காற்றைச் சுவாசிக்கச் செய்ய வைக்கும் **கொட்டாவிக் காற்று.**

10. **தனஞ்செயன்:** உடலிலிருந்து கடைசியாக இந்தக் காற்று வெளியேறுகிற போது, உடல் வீங்கியும் நாற்றமெடுத்தும் போகும். ஆகவே, இதை **வீங்கற்காற்று** என்பார்கள்.

ஆக, புறத்திலிருக்கும் அதாவது பரத்திலிருக்கும் காற்றான பரம் ஆத்மா, உடலில் புகுந்து ஜீவனைத் தருகிறபோது, அது ஜீவாத்மா ஆகி விடுகிறது.

ஜீவனானது, சத்திழந்து உடலிலிருந்து வெளியேறி விடுகிறபோது. அது வெளி உலகக்காற்றோடு கலந்து விடுகிறது.

இதுதான் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு கலந்து விடுகிறது என்று பேசப்படுகிற விஷயமாகும்.

இந்த விஞ்ஞான பூர்வமான விஷயத்தைத் தான் ஆத்மாவாக்கி, மதத்தை ஏற்படுத்தி விட்டனர். அதிலே த்வைதம், அத்வைதம், வசிஷ்டாத்வைதம் என்று பலவிதம் உண்டு.

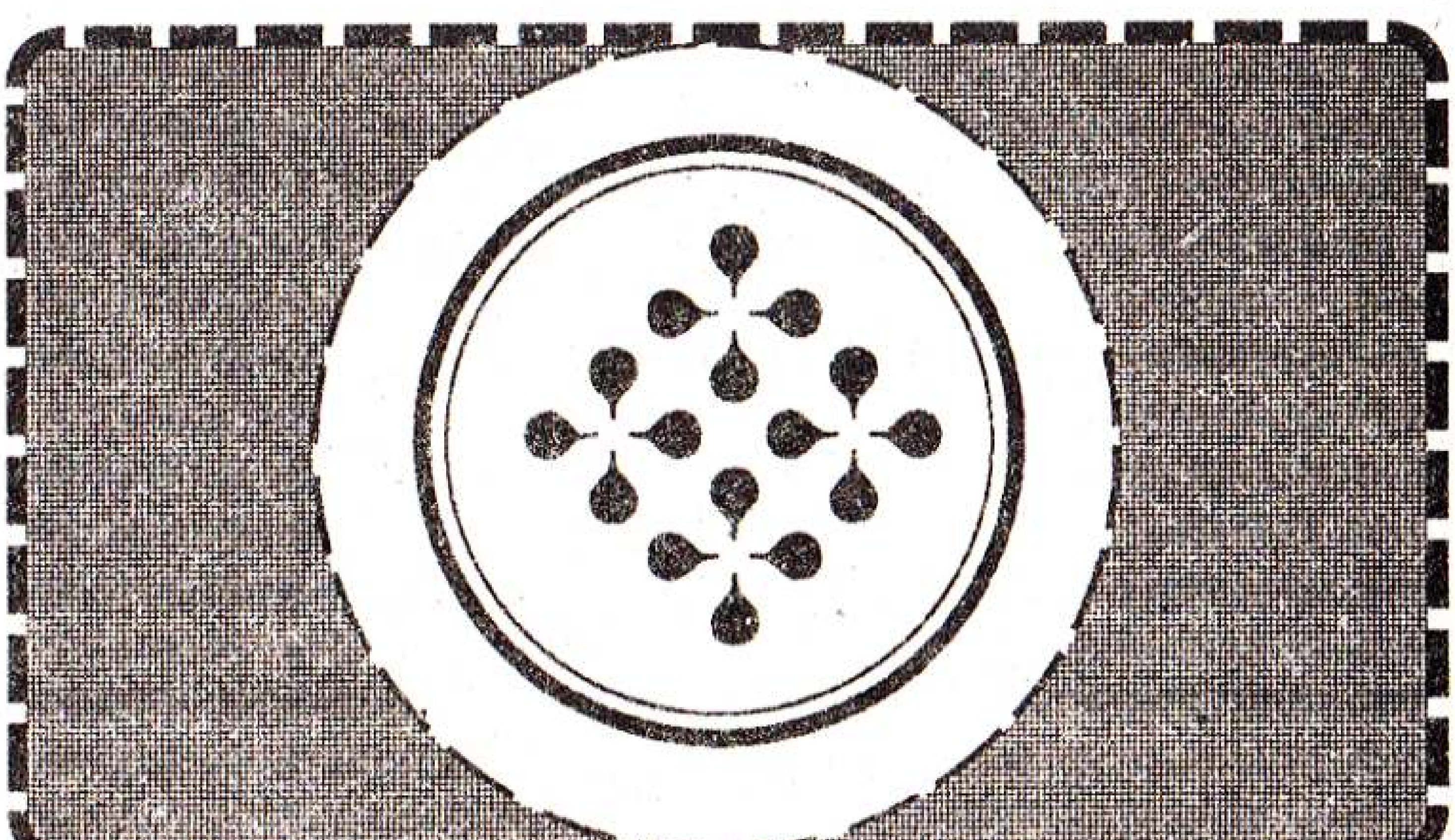
அத்வைதம் என்பது பரமாத்மாவும், ஜீவாத்மாவும் ஒன்றெனும் கொள்கையுடைய மதம் என்பர். இதை ஏகாத்மவாதம் என்று கூறுவார்கள். இதை இரண்டன்மை என்றும் சொல்லுவார்கள்.

த்வைதம் என்பது பரமாத்மாவும் ஜீவாத்மாவும் தனித்தனி எனும் கொள்கை உடையது.

நாம் மதங்களுக்குள் மடங்கி விடாமல், நாம் நன்றாக வாழ வேண்டி, ஆத்மா என்பதை அறிவியல் பூர்வமாக அறிந்து கொள்வோம். அற்புதமான ஆத்மாவாகிய உயிர்க்காற்றை, ஆண்டு அனுபவித்து மகிழ்வோம்.

முக அழகைக் காப்பது எப்படி என்பதற்கும் ஆத்மாவுக்கும் என்ன சம்பந்தம் உண்டு என்ற சந்தேகம், இந்நேரம் உங்களுக்கு வந்திருக்குமே!

உடல் முழுவதும் உயிர்ப்புச் சக்தியுடன் உலாவருகிற உயிர்க்காற்றுதான், உடலுக்கு அழகைத் தருகிறது. உள்ளத்திற்கு எழிலைத் தருகிறது. முகத்திற்குத் தெளிவையும், பொலிவையும் தருகிறது.



3. அகமும் முகமும்

உடல் என்றால் **பொன், பொருள்** என்று பொருள் கூறுவார்கள்.

உடம்பு என்றால் **வருந்துதல்** என்ற ஒரு பொருளும் உண்டு.

மக்கள் வாழ்கின்ற உலகிற்கு **கவ்வை உலகம்** என்ற ஒரு பெயர் உண்டு. **கவ்வை** என்றால் **துன்பம்** என்று அர்த்தம்.

துன்பம் சூழ்ந்த பூவுலகில், இன்பமாக வாழ்வது எப்படி? இன்பமாக வாழவே முடியாதா என்ற ஒரு கேள்வியும் எழுமே!

மக்களைப் பற்றி பக்குவமாகப் புரிந்து கொண்ட **சித்தர் திருமூலர்** இப்படி ஒரே ஒரு வரியில் உண்மையை உரைத்திருக்கிறார்.

''மண்ணில் கலங்கிய நீர்போல் மனிதர்கள்''

கலங்கிய நீர்போல, மக்கள் குழம்பித்தான் கிடப்பார்கள். குழப்பிக் கொண்டு திரிவார்கள். மற்றவர்களையும் குழப்புகின்ற காரியங்களையே புரிவார்கள்.

அதேசமயத்தில் அவர்கள் தாங்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க மாட்டார்கள். மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக வாழ விட மாட்டார்கள்.

எங்கள் சாதிசனம் என்று சவடால் விட்டுப் பேசிக்கொண்டே, மற்ற சாதிகளோடு சண்டை

போடுகின்றார்களே! அது சரிதானா என்று நாம் சிந்தித்தால் துன்பம் தருவது, **பிற சமுதாயத்தினர் அல்ல; அவரவர் சாதி சனம்தான்,** என்று சித்தர் ஒருவர் பாடுகிறார் என்றால் அது அவர் அனுபவித்தத் துன்பமா? கேட்டுத் தெரிந்த கொண்ட துன்பமா?

''நம் சனம் சூழ்ந்தக்கால் நாடும் பிணியாகும். நீடும் கலை, கல்வி, நீள்மேதை, கூர்ஞானம், பீடு எல்லாம் வாயா'' என்கிறார் திருமூலர். **வாயா** என்றால் **கிட்டாது** என்பது பொருள்.

நம் சனம் என்றால், **சொந்தக்காரர்கள்** என்று அர்த்தம். சொந்தம் சேர்ந்தால் என்ன ஆகும்?

குற்றமே செய்யும் சுற்றம் என்பதால்தான். குற்றம் பார்க்கில் சுற்றமில்லை என்பார்கள்.

ஏன் சுற்றம் குற்றம் செய்கிறது என்றால், அவர்கள் கலங்கிய மனம் கொண்டவர்களாக இருப்பதால்தான்.

மனம் கலங்கி விட்டால், மார்க்கமும் கலங்கும். வாழ்க்கையும் கலங்கும்.

ஆகவே, அந்த மனத்தை அழகாக, தெளிவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே, அதைக் குறிக்கின்ற சொல்லை, அகம் என்று அருமையாகப் பெயரிட்டனர்.

மன் என்றால் **சிந்தித்தல்** என்றும்; **அம்** என்றால் **அழகு** என்றும் **நீர்** என்றும் அர்த்தம்.

சிந்திக்கின்ற செயலைக் கொண்டதுதான் மனம் அதற்காக கண்டதையெல்லாம் சிந்திக்கக் கூடாது

மனதுக்குப் பலப்பல சிந்தனைகள். பலான சிந்தனைகள் நிறைய உண்டு. நிறையவே உண்டு.

கோபம், ஆசை, அசட்டைத்தனம், உலோபகுணம், மயக்கம், செறுக்கு, அகந்தை, பொறாமை போல பல கெடுமதிகள் உண்டு.

அப்படியெல்லாம் மாறாகச் சிந்தித்தால், உடல் நலம் கெடும். **மனவளம்** என்ற ஒரு மகிமையான சொல்லால் குறித்தனர்.

அழகாகச் சிந்திப்பதற்குத் தான் மனம் என்று பெயர். அதிலும் நீரோட்டம் போல சிந்தனை வேண்டும் என்று அதற்குள்ளே குறிப்பும் தந்தார்கள்.

நீரோட்டம் என்றால், தங்கு தடையில்லாமல், தெளிவாக ஓடுகிற நீருக்குப் பெயர்.

நீரோட்டம் என்றால் மணியின் உள்ளொலி என்றும் ஒரு பொருள் உண்டு. மணியின் ஓசை காதுக்கு இன்பமாக இருக்கும். அதுவும், உள்ளேயிருந்து வருகிற மெல்லிய ஓசை, செவிக்குப் பதமாகவும் இருக்கும். மனதுக்கு இதமாகவும் இருக்கும்.

ஆகவேதான், மனம்போல வாழ்வு உண்டாகும் என்று மறைபோல, அதைக் குறித்துச் சென்றார்கள்.

அகம் என்ற இந்தச் சொல். இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமான பொருளை உடையதாக அமைந்திருக்கிறது.

அ+கம் என்று பிரிக்கலாம் இந்தச் சொல்லை **'அ'** என்றால் **அகச்சுட்டு, புறச்சுட்டு.**

‘**கம்**’ என்றால் **சந்தோஷம்**, **வீட்டின்பம்**, **தேவலோகம்** என்றெல்லாம் அர்த்தம் உண்டு.

ஆகவே, அகம் என்பது சந்தோஷத்தைத் தருவது. சொர்க்கலோகம் போன்ற உணர்வை உள்ளும் புறமும் தருவது என்பதே அதன் ரகசியப் பொருளாகும்.

சந்தோஷம். அதைத்தான் அகம் என்றனர்.

ஆக, அகம் சந்தோஷம் கொண்டதாக இருக்கிற பொழுது. அந்த இனிய உணர்வுகளை முகந்து கொண்டு, வெளியே தெளிவாகக் காட்டும் பண்பால்தான், அதை முகம் என்றனர்.

‘கம்’ என்றால் மூன்று என ஒரு பொருள் உண்டு. இப்போது முகம் என்றால் மூன்று வகையான சந்தோஷம் காட்டுகிற ஒரு அங்கம் என்பதாக நாம் அறிந்து கொள்கிறோம்.

அந்த மூன்று வகைகள் என்ன?

1. **சந்தோஷம்** 2. **மகிழ்ச்சி** 3. **ஆனந்தம்.**

இந்த மூன்றும் ஒன்றுதானே! ஒன்றைத்தானே குறிக்கிறது. இதில் எங்கே இருக்கிறது பிரிவு என்று உடனே எண்ணத் தோன்றுகின்றதல்லவா!

அப்படித் தோன்றினால் நீங்கள் இந்தப் பகுதியை ஆழ்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்று புரிகிறது.

இந்த மூன்றும் ஒன்றுபோல் தெரிவது வெளிப் புறத்தில்தான். மேலோட்டமாக அப்படித்தான் தெரியும். ஆனால் உட்பொருளே ஒப்பற்ற பொருளாகும்.

உடல், மனம், ஆத்மா என்று மூன்று பிரிவாக உடலை பிரிக்கிறோம். அல்லவா! அந்த மூன்றுக்கும் ஏற்படுகிற நிலைதான். இந்தச் **சந்தோஷம், மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம்** என்பதெல்லாம்.

1. சந்தோஷம்:

இதற்கு ஆங்கிலத்தில் **Pleasure** என்பார்கள். காரிலே போகும்போது உடலுக்குத் தொந்தரவு இல்லாமல், சங்கடம் இல்லாமல் இதமாக இருக்கின்ற நிலையைத்தான் சந்தோஷம் என்றனர். அதனால்தான் அந்தக் காருக்கு **Pleasure Car** என்று ஆரம்ப காலத்தில் பெயர் சூட்டினார்கள்.

சந்தோஷம் என்பது ஒரு சமஸ்கிருதச் சொல். சன் + தோஷம் என்று இந்தச் சொல்லைப் பிரிக்கலாம்.

சன் என்றால் **ஒன்றுமில்லை. தோஷம்** என்றால் **குறை.**

உடலுக்குக் குறை ஒன்றுமில்லை; நோய் நொடி எதுவுமில்லை என்பதைத்தான் நான் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்று எல்லோரும் கூறுவார்கள்.

ஒருவரைப் பார்த்து எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று கேட்டால், நான் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்று பதில் வருவதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்களே! எனவே, உடலுக்குக் குறை இல்லாத ஒரு இனிய நிலைக்கே சந்தோஷம் என்று பெயர். அவரே சந்தோஷக்காரர் ஆகிறார்.

2. மகிழ்ச்சி:

இதை ஆங்கிலத்தில் **Joy** என்றும் **Delight** என்றும் கூறுவார்கள்.

மனம் என்றால் கவலைப்படுவது, கலக்கப்படுவது, குழப்பிக் கொள்வது, உழப்பிக் கொள்வது, உருகித் தொலைப்பது என்று சிக்குண்ட நூல் கண்டாகிவிடும்.

அதைப்போல் மனதுக்கு எந்தச் சிக்கலும் இல்லை. நினைவுகளுக்கு எந்தச் சிணுங்கலும் இல்லை. மனம் தெளிவாகவே இருக்கிறது. கவலைகள் எதுவும் புகவில்லை என்ற இனிய நிலைதான் **மகிழ்ச்சி** ஆகிறது.

மகிழ மரம் தனது பூக்களால் பெருமை பெறுகிறது. மகிழம் பூ நிறைய பூத்துக் குலுங்கும் தன்மை உள்ளது.

மகிழ்வு ஆகிய மகிழ்ச்சிப் பூக்களை முகத்தில் பூத்துக் குலுங்குவதையே மகிழ்ச்சி **(Gladness)** என்கிறோம்.

குறையில்லாத மனதுக்கு உண்டாகும் இனிய நிலையே மகிழ்ச்சியாகும்.

3. ஆனந்தம்:

இதற்குப் பேரின்பம் என்ற பெயருண்டு. பரமானந்தம் என்பார்கள். இதை ஆங்கிலத்தில் **Great Joy** என்றும் **Happiness** என்றும் கூறுவார்கள்.

ஆனந்தம் என்பது ஆன்மாவிற்குக் குறையில்லாத நிலை. உடலால் குறையில்லை. மனதால் குறையில்லை என்ற மொத்தமான மறுமலர்ச்சி நிலைதான் ஆனந்தமாகும்.

ஆ = என்றால் **ஆன்மா** என்றும்; **நந்தம்** என்றால் **குறையாத** என்றும் பொருள் உண்டு.

ஆன்மாவுக்குக் குறைவில்லா நிலையைத்தான் ஆனந்தம் என்றனர்.

இது குடும்பவாசிகளுக்குக் கிட்டாத ஒன்று என்றும், துறவறம் பூண்டவர்களுக்கே தொடர்ந்து கிடைக்கும் என்றும் ஓர் ஐதீகம் உண்டு.

அதனால்தான், துறவறம் பூண்ட தூயவர்கள். தங்களை ஆனந்தம் பெறப்பெற்ற ஜீவிகள் என்று கூறி ஆனந்தர் என்று அழைத்துக் கொண்டனர்.

விவேகாநந்தர் இந்தப் பெயருக்குப் பெருமை சேர்த்தவர்.

இரட்டை ஆயுள் தண்டனை பெற்ற பிரேமானந்தா, இந்தப் பெயருக்குக் களங்கம் கற்பித்த கொடுமைக்காரர்.

இந்த மூன்று இனிய நிலைகளாகிய **சந்தோஷம் மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம்** ஆகியவற்றை முகம்தான் உலகுக்குக் காட்டுவதால்தான் முகம் உடல் உறுப்புக்களிலேயே முதன்மை ஸ்தானம் பெற்று முக்கியத்துவம் அடைந்திருக்கிறது.

இதுவரை அகம், முகம் என்கிற சுகம் தரும் உறுப்புக்களின் தன்மைகளை அறிந்து கொண்டோம். இனி முகத்தின் அமைப்பைப் பற்றிய சிறப்புத் தன்மையை தெரிந்து கொள்வோம்.

4. முகத்தின் அமைப்பும் சிறப்பும்

எண் சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம் என்பார்கள்.

சிரசு என்பது தலையாக மட்டும் அமையாமல், தலைமை பீடமாகவும், முதன்மைத் தன்மை கொண்டதாகவும் விளங்குகின்றது.

தலையின் அமைப்பானது. ஏறத்தாழ 29 எலும்புகளால், உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

29 வித்தியாசமான எலும்புகளால், தலைப் பகுதி உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையை பத்திரமாகப் பாதுகாக்கிற மூளைப் பெட்டியானது **(Brain Box)** 8 எலும்புகளாலும்; முகப் பகுதியானது 14 எலும்புகளாலும்; தாடைப் பகுதி 2 எலும்புகளாலும் ஒவ்வொரு காதுப் பகுதியும் 3 எலும்புகளாலும் ஆக்கப்பட்டிருப்பதாக, விஞ்ஞானிகள் வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்றார்கள்.

14 எலும்புகளாலும், 30 தசைத்துண்டுகளாலும், ஆக்கப்பட்டிருப்பது தான் முகமாகும். அந்த 30 தசைத் துண்டுகளிலே, சில தசைத் துண்டுகள் ஒரு அங்குலத்திற்கும் சிறிய அளவிலே உள்ளன. ஒரு சிறு துண்டின் நீளமானது 2.5. செ. மீட்டருக்கும் குறைவாகக் கூட இருக்கிறது.

இப்படிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக முகத் தசைகள் இருப்பதால்தான், முகத்திலே ஏற்படுகிற அசைவுகள் யாவும் அக உணர்வுகளின் பாவங்களை, அருமையாக வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்றன.

மிருகங்களின் முகத்திலே பாவங்கள் ஏன் வெளிப் படவில்லையென்றால், அவைகளின் முகமானது, நீளமான தசைகளால் அமையப் பெற்றிருப்பதால்தான். நீளத் தசைகளில் நெகிழ்ச்சி இல்லாததும் ஒரு காரணமாகும்.

இப்படி 14 எலும்புகளாலும், 30 தசைத் துண்டுகளாலும் ஆக்கப்பட்டிருக்கும் முகத்திற்குப் போர்வைபோல அமைந்திருப்பது தான் தோல் ஆகும்.

தோலானது உடலின் உள்ளுறுப்புக்களைக் காக்கிற கவசம் போன்றது. முக அழகைப் பற்றி, நாம் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன், தோல் பற்றியும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் நாம் கட்டாயம் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

தோல்:

தோல் என்றாலே **அழகு** என்றுதான் அர்த்தம். இது எட்டு வகை வனப்பினுள் ஒன்று என்று மேம்படுத்திப் பேசுவாரும் உண்டு.

அற்புதமான ஐம்புலன்களில், தோலும் ஒன்று, உலகைப் பற்றிய உண்மை நிலையை உணர்ந்து கொள்ள உதவும் உன்னதமான அறிதற் கருவியாகும்.

உயிர் வாழ்கிற தடை வேலி **(Living Barrier)** என்று தோலினைப் புகழ்வார்கள். இது ஒரு அழகான காப்பு. மேலுறை **(Leather Jacket)** என்றும் கூறுவார்கள்.

உடம்பைக் காக்கிற கவசம் என்பதோடு மட்டும் கூறாமல், அதன் எடை பற்றியும் அளவு பற்றியும் கூட ஆய்வறிஞர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

சராசரி ஒரு மனிதனுக்குரிய தோலின் எடை 6 பவுண்டாகும். அதாவது 2.7 கிலோகிராம் ஆகும். இதன் எடை அளவானது ஒரு சராசரி மனிதனின் மூளை எடையை விட, இரண்டு மடங்கு அதிகமாகும். மனித மூளையின் எடை 3 பவுண்டாகும்.

இதனுடைய பரப்பளவு 18 சதுர அடியாகும். (1.7மீ)

தோலானது, உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும். மூடி மறைத்து வெளியுலகத் தாக்குதல்களிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. அது ஒரு வலிமை வாய்ந்த நீர்க்காப்புக் கவசமாக **(Water Proof Wrapping)** செயல்படுகிறது.

குளிருக்கும் வெப்பத்திற்கும் ஈடு கொடுத்துக் காக்கின்ற இணையற்ற கேடயமாகப் பயன்படுகிறது. இறுக்கிப் பற்றிக் கொண்டு உறுப்புகளுடன் தோலானது படிந்திருந்தாலும். எந்தத் திசைப் பக்கமாக உறுப்புக்கள் இயங்க வேண்டுமானாலும், எளிதாக விடுவித்து இயக்கத்திற்குத் தடையூட்டாமல், தாராளமாக உதவுகின்ற சிறப்பம்சம் கொண்டு விளங்குகிறது.

இதனுடைய முக்கியமான கடமையே பாதுகாப்புத் தருவதுதான் என்றே கூறிவிடலாம்.

குளிரிலிருந்து காக்கிறது. வெப்பத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது. அடிக்கும் காற்றில், தூவி விழுகின்ற

தூசியில், அதில் பதுங்கிப் பாய்ந்து வருகின்ற கிருமிகளில் இருந்தும் காக்கிறது.

உடலின் உள்ளே உணர்ச்சி பூர்வமாக, உற்சாகமாக ஒருமித்த செயல்பாடுகளுடன் இயங்கி வருகின்ற உள்ளுறுப்புகளுக்கும், அதே ரீதியில் இயங்குகின்ற ஐம்பூதங்களின் அளப்பறிய ஆற்றல்களுக்கும் இடையிலே தடுப்பாக (தோலானது) இருந்து எடுப்பாகவே செயல்பட்டுக் காக்கின்றது.

இப்படி எடுப்பாக, சோர்வு இல்லாமல் செயல் படுவதற்காகத் தோலானது, மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிந்து கொள்கின்றது.

மனித தேகத்தில் அதிகமாகவும், விரைவாகவும் வளரக்கூடிய ஆற்றல் தோலுக்குத்தான் உண்டு.

1. **வெளிப்புறத்தோல் (Epidermis) மென்தோல்**
2. **உட்புறத் தோல் (Dermis) மெய்த்தோல்**
3. **அடிப்புறத்தோல் (Subcutaneous layer)**

1.வெளிப்புறத்தோல்:

வெளிப்புறத் தோலை மென்தோல் என்பார்கள், இந்தப் பரப்பில் மரிக்கும் தோல் செல்கள் **(Dead Skin Cells)** இருக்கின்றன.

நாள் ஒன்றுக்கு மில்லியன் கணக்கான செல்கள். தோலின் மேற்பகுதியிலிருந்து உதிர்ந்து போகின்றன. பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும் என்பது போல.

புதிய செல்களாக வந்து தோலின் பாரம்பரியத் தன்மையைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதும் அன்றாடம் நடைபெறுகிற ஆச்சர்யமான காரியமாகும்.

இந்த மேற்புறத் தோலிலே. உள்ள கெராட்டின் **(Kerotene)** எனும் கெட்டியான உயிர்ச்சத்துப் பொருளால்தான். வெளிப்புறத் தோலில் மேலே முடிகள் முளைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்தக் கெராட்டின் சத்துதான் தோலைப் புதுப்பித்து ஈரப்பதத்தைக் காத்துக் கொண்டும் பணியாற்றி வருகிறது.

கெராட்டின் சத்துப் பொருள்தான், தோலை கடுமையானதாக உருவாக்கி உள்ளேயிருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள், நரம்புகள், எலும்புகள் போன்றவற்றைக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்குக் காலின் உள்ளங்கால் தோலினைக் **(Soles)** கூறலாம்.

மேற்புறத்தோலில் சிறுசிறு நுண்துளைகள் உண்டு. இவற்றை மயிர்க்கண் என்றும் கூறுவார்கள். உடம்பின் உள்ளேயிருந்து ஊறி வருகின்ற வியர்வை போன்ற திரவத்தை வெளியேற்ற உதவுகின்ற வடிகாலாகவே இவை அமைந்திருக்கின்றன.

2. உட்புறத்தோல்:

உட்புறத்தோல் அமைப்பை ஆங்கிலத்தில் **Dermis** என்பார்கள். இதில்தான் இரத்தத் தந்துகிகள். அதாவது சிறுசிறு நுண்மையான இரத்தக் குழாய்கள் இருந்து தோலுக்கு இரத்தத்தை ஏந்திக் கொண்டு வருகின்றன. இந்தப் பரப்பில்தான் நரம்புகளும் இருக்கின்றன.

இந்த நரம்புகள், வெளிப்புறத்தால் ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளை மூளைக்குக் கொண்டு செல்கின்றன. வெளியுலகில் ஏற்படுகிற வெப்பம் குளிர்; உடலில் ஏற்படுகின்ற தொடு உணர்வு. படு உணர்வு. வலி, வேதனை, இதம் போன்றவற்றை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லும் முக்கியமான பணிகளை மேற்கொண்டிருக்கின்றன.

இந்த உட்புறத்தோலின் பரப்புகளில்தான் வியர்வைச் சுரப்பிகள் தோலுக்கு அடியில் இருக்கின்றன. அங்கே, முடி முளைக்கின்றன மூட்டுப் பைகளும் **(Follicles)** உண்டு.

இதற்கும் கீழே கொழுப்புச் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இவற்றை மயிர்ப்பை நெய்மச் சுரப்பி **(Sebaceous glands)** என்பார்கள். இச் சுரப்பிகள் எண்ணெய் போன்ற திரவத்தைச் சுரப்பதால் அது மயிர்களுக்கும் தோலுக்கும் உதவும் வகையில் அமைந்து தோலின் மென்மைக்கும், நெகிழ்வுத் தன்மைக்கும் ஆக்கபூர்வமான பணிகளை ஆற்றுகின்றன.

3. அடிப்புறத்தோல்:

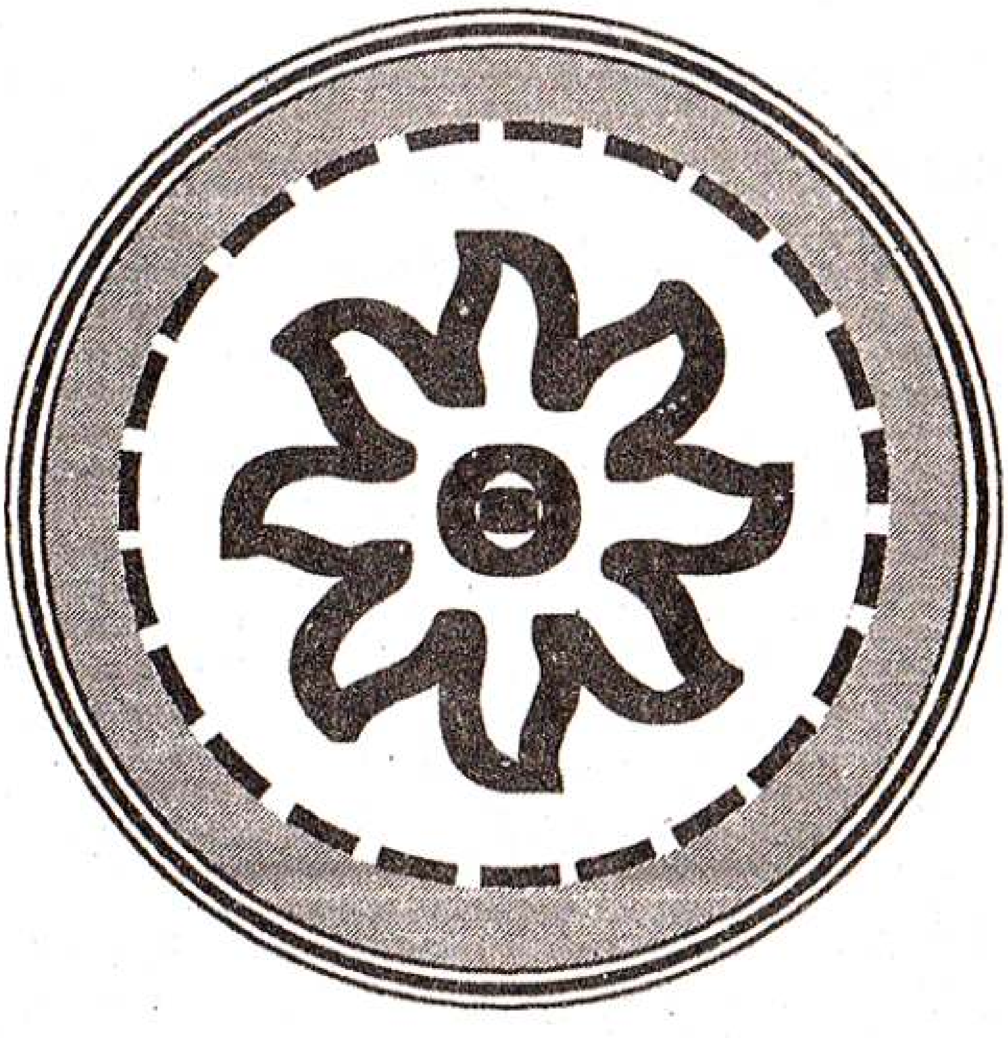
அடிப்புறத்தோல் பகுதியானது. கொழுப்பால் உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கொழுப்புப் பொருளானது தசைகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும், மற்றும் உள்ளுறுப்புகளுக்குப் பாதுகாப்பாக அமைந்திருக்கின்றது.

இதுவே உடம்பை வெப்பமுள்ளதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. தோலுக்கு அடியிலுள்ள கொழுப்பானது

சக்தியை கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதுடன், தேவையான போது எரிந்து, அதிக சக்தியையும் அளிக்கிற சூழ்நிலையையும் உண்டாக்கித் தருகிறது.

தோலைப்பற்றி இப்படி விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் எழுதுவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், உடல் முழுதும் பரந்திருக்கிற தோல்பகுதிதான் முகத்திலும் மூடியிருக்கிறது.

உடலைச் சுற்றியுள்ள தோலுக்கும், முகத்தை மூடியிருக்கிற தோலுக்கும் கொஞ்சம் வித்தியாசம் இருக்கிறது. அந்த வித்தியாசம்தான் முக அழகை நிறைவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அப்படியென்றால் முகத்தோல் பற்றிய சூட்சமத்தை அடுத்துத் தெரிந்து கொள்வோம்.



5. முக அழகு மூன்று விதம்

ஒவ்வொருவர் உடலின் உள்ளேயும் 37 டிகிரி செல்சியஸ் அளவு உஷ்ணம் வியாபித்துக் கிடக்கிறது.

அந்த அளவு உஷ்ணம் அதிகமாகிப் போனாலும். அல்லது குறைந்து போனாலும், உடல் தனக்குரிய உன்னதமான பணியை செய்ய முடியாமல் திணறிப் போய்விடும். அந்தத் திணறலுக்குப் பெயர்தான் **வியாதி. நோய்.**

நோய் என்றால் என்ன பொருள்?

மனதின் ஆசைக்கும் வேகத்திற்கும் ஈடுகொடுக்க முடியாமல், உடல் ஸ்டிரைக் செய்கிறது. அதாவது வேலை நிறுத்தத்தை மேற்கொள்கிறது என்பதே அர்த்தம்.

ஆகவேதான். ஒழுக்கத்துடன் வாழ்கிற ஒழுங்கான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தாக வேண்டும், என்ற கட்டாயத்திற்கு அனைத்து மனிதர்களும் ஆட்பட்டிருக்கின்றார்கள்.

அந்த உஷ்ணத்தின் அளவு காக்கும் அற்புதக் காரியத்தைத்தான், தோல் எனும் உறுப்பு. சீராகச் செய்து காக்கிறது.

சுற்றுப்புறம் குளிராக இருக்கிறபோது. தோல் பகுதியானது உடல் மேற்பகுதியில் சிறு புடைப்பை **(Bump)** உண்டுபண்ணி விடுகிறது. அப்பொழுது, தோலின் மேற்புறத்தில் இருக்கின்ற முடிகள் எல்லாம் நிலைக்குத்தி நின்று, தோலுக்கடியில் உள்ள காற்றை

உடலானது வெப்பப்படுத்திவிட. அதுவே குளிரிலிருந்து காத்து வெப்பப்படுத்துகிறது.

தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் இறுக்கம் பெற்று. இரத்தமானது வெப்பத்தை இழந்து போகாமல் காக்கிறது.

அதேபோல் உடலானது வெப்பத்தில் இருக்கிற சமயத்தில். இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து கொண்டு. வெப்பத்தை வெளியேற்றுவதால் வியர்வை ஏற்பட்டு தோலின் நுண்மையான துவாரங்கள் வழியே வெளியேற்றி. வெப்பத்தைக் குறைத்து விடுகிறது.

இதுதான் தோலானது தேகத்திற்குச் செய்கிற பாதுகாப்புப் பணிகள் ஆகும். இந்த முறைதான் முகத்திற்கும் பொருந்தும் என்பதால்தான். தோலின் மகிமையை மேலும் விரிவாக இங்கே குறித்துக் காட்டினோம்.

ஒவ்வொருவரின் உடல் நலத்திற்காகவும். தோலானது மிகவும் சிரத்தையுடன் மிகுந்த சிரமத்துடன் செயலாற்றி வருகிறது என்று முன்னரே கூறியிருந்ததை இங்கே நினைவு படுத்துகிறோம்.

ஆகவே, உங்கள் கடமை என்னவென்று யோசித்தால். அந்த அற்புதப் படைப்பான தோல் பகுதியை. ஆர்வத்துடன் பார்த்துக் கொள்வதும் தலையாய கடமை என்றே தோன்றிவிடும்!

தோலின் உட்புறத்தையும் வெளிப்புறத்தையும் பாதுகாத்துக் கொண்டு பராமரிப்பது அன்றாடம். செய்ய வேண்டிய அவசியப் பணியாகும்.

அதிகமாக காய்கறி உணவு பழவகைகளை உட்கொள்வதும். தினந்தோறும் தேகப் பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்து வருவதும். வேண்டிய அளவுக்கு உயிர்க்காற்றை சுவாசித்து விடுவதும் தேவையான நேரம் தூங்கி எழுவதும், நல்ல தோல் அமைப்பை உண்டாக்கும். உருவாக்கும்.

நலம் காக்கும் தோல் பகுதியுடன் யாருமே உலகத்தில் பிறக்கவில்லை. பிறப்பில் இல்லை. யார்யார் தோலின்மேல் அக்கறை கொண்டு. கவனத்துடன் பராமரிப்புக் காரியங்களைப் பக்குவமாகச் செய்கின்றார் களோ, அவர்களே அழகாகத் தோன்றுவார்கள். கவர்சிகரமாக விளங்குவார்கள்.

உடல் முழுவதும் பரந்திருக்கும் தோலினைப் பாதுகாக்க. சுகமான முறைகள் உண்டு.

ஒவ்வொரு நாளும் தோலின் மேற்பரப்பை தூசியும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்கிருமிகளும். அழுக் கடைந்த பொருட்களும் தாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

அவற்றைக் கழுவி அகற்றாவிடில் தூசிகள் அழுக்காக மாறும். அழுக்குகள் பிசுக்காக ஒட்டும். பிசுக்குகள் கசடுகளாகிப் போகும். கசடுகள்தான். பல கஷ்டங்களையும் உண்டாக்குகிற கொடிய சக்திகளாய் உருக்கொள்கின்றன.

ஆகவேதான். அழுக்குகளைக் கழுவி தோலைத் தூய்மைப்படுத்துகின்ற செயலை தினந்தோறும்

செய்யவேண்டும். அதாவது கட்டாயம் செய்தாக வேண்டும்.

உடலின் மேல் பரப்பில் தினம் தினம் மடிந்து போகிற செல்களை அப்புறப்படுத்தவும் தோலின் மேற்பரப்பில் உள்ள துவாரங்களை அடைத்துக் கெடுக்கிற அழுக்குகளை தூய்மைப்படுத்தவும். காற்றில் கலந்து தோலில் படிகின்ற மாசுகளை எண்ணெய் பசை போன்றவைகளை நீக்கவும் தினம் குளிப்பதால் முடிகிறது.

அதனால்தான் காலையில் குளிக்கும் பழக்கம் வேண்டும். முடிந்தவரை மேற்பரப்பைக் கழுவித் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இத்தனை காரியங்களுக்கும் மேலாக முகத்திற்கும் செய்ய வேண்டும் என்பதைத்தான் நீங்கள் முக்கியமானதாக கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் உள்ள தோலுக்கும் முகத்தில் உள்ள தோலுக்கும் ஒரு நுண்மையான வேற்றுமை உண்டு.

முகத்தை மூடியிருக்கும் தோல் மென்மையானது. உடல் முழுதும் உள்ள தோல் பரப்பை விட நுண்மையானது. புலன்களுக்கு இனிமையானது.

எப்படி? ஐம்புலன்களின் சங்கமமே அங்குதானே குடிகொண்டிருக்கின்றன.

கண், காது, மூக்கு, வாய், தோல் என ஐந்து பிரிவுகளும். முகத்தில் அழகு படைக்கும் அவயவங்கள் தானே!

இப்போது நாம் மொத்தமாக முக அழகு பற்றி பார்ப்போம்.

முகப் பகுதியில் உள்ள தோலானது மென்மையானது. நுண்மைத் தன்மை கொண்டது என்று கூறினோம் அல்லவா!

அந்தத் தோல் பகுதியானது சீக்கிரமாக உலர்ந்து போய்விடும். ஏனென்றால் முகமானது மறைக்கப் படாமல் முழுநாளும் வெளியிலும் வெய்யிலிலும் காய்கிறதல்லவா!

ஆகவே, முகத்தை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையேனும் கழுவிக் கொள்வது சிறந்தது. இரண்டு முறைக்கு மேல் என்றால் அவ்வளவு நல்லதல்ல என்பது உடற்கூறு வல்லுநர்களின் அபிப்பிராயமாகும்.

முகப்பகுதியை எப்படிக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதற்கு முன்பாக, முகத்தை மூடிய தோல் பகுதியானது மூன்று விதமாக அமைந்திருக்கிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

எப்படி மூன்று பிரிவாக பிரிந்து கொள்கிறது. என்றால், முகத்திலே தோலுக்கு அடியில் உள்ள கொழுப்புச் சுரப்பிகள் எந்த அளவுக்குச் சுரக்கிறதோ அந்த அளவுக்குத்தான் முகத்தின் தோல் அமைந்திருக்கும்.

காக்கும் சுரப்பிகளின் பெயர் மயிர்ப்பை கொழுப்புச் சுரப்பி **(Sebaceous Glands)** அதாவது தோலுக்கு அடியில் அமைந்திருக்கும் குறிப்பிட்ட சில தோல் சுரப்பிகள். அவை சுரக்கின்ற சுரப்பானது கொழுப்பு போன்ற திரவம்.

பாதியளவு கொழுப்புத்திடம் கொண்ட ஒருவித திரவம். அது எண்ணெய் போன்று இருக்கும் தன்மை கொண்டது.

இனி அந்த மூன்று வகை முக அம்சத்தைப் பார்ப்போம்.

1. வறட்சியான முகம் (Dry Skin)

முக அமைப்பைக் காட்டும் தோலானது, கொழுப்புத் திரவமானது கொஞ்சம் கூட முகத்தில் இல்லாமல் வறண்டு போய் உலர்ந்த மாதிரி வறட்சியாகத் தோன்றும் தன்மையில் இருப்பது:

ஏனென்றால். அந்தக் கொழுப்புத் திரவமான எண்ணெய் பசையுள்ள வளம் இல்லாமல் போய் இருப்பதுதான். அப்படி இருப்பதனாலேயே. அது சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படுகிற தன்மை கொண்டதாக விளங்குகிறது.

அகவே, அப்படிப்பட்ட தோல் வறட்சியை ஈரப்பசையுள்ளதாக ஆக்கிக் கொண்டாக வேண்டும். எந்தெந்த முறையில் செய்து கொள்ளலாம் என்பதை அதற்குரிய ஆக்கபூர்வமான முறையை விளக்கும் பகுதியில் காணலாம்.

2. எண்ணெய் வழியும் முகம் (Oily Skin)

எண்ணெய் வழியும் தோற்றத்தை அளிக்கும் கொழுப்புச் சுரப்பிகள், கொஞ்சம் கூடுதலாக கொழுப்புத் திரவத்தைச் சுரந்து விடுவதால் ஏற்படுத்துகிற கோலம்தான் இது.

இந்த எண்ணெய் பசை, தோல் பகுதியை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்கிறபோது பளபளத்து மினுமினுக்கும் தன்மை உடையதாகவும் மாறிவிடுகிறது.

முகத்தில் அதிகமான எண்ணெய் பசை ஏற்படும் இடங்களில். குறிப்பிடப்படும் உறுப்புகள்: நெற்றிப் பகுதியின் மையப்பரப்பு, மூக்குப் பகுதி மற்றும் தாடைப் பகுதி **(Chin).** அதற்கான காரணம் என்னவென்றால் அதிகமான மயிர்ப்பை கொழுப்புச் சுரப்பிகள் அங்கேதான் இருக்கின்றன.

3. வறட்சியுடன் எண்ணெய் வழியும் முகம்

முற்றிலும் வறட்சியான தோலமைப்பு கொண்ட முகம் ஒருவகை; முற்றிலும் எண்ணெய் பசைகொண்ட முகம் இன்னொருவகை. இது இரண்டும் கலந்ததாகக் காணப்படும் தோல் அமைப்பு கொண்ட இரண்டுங் கெட்டான் முகமாகும்.

இந்த வகை முகத் தோற்றத்தில். தோலின் அமைப்பானது எண்ணெய் பசையுடன் திட்டுத் திட்டாகத் தோற்றம் அளிக்கும். அத்தகைய திட்டுகள் முகத்தின் மையப் பரப்பு. நெற்றி, தாடைப் பகுதி. மூக்குப் பகுதி சுற்றியும் அமைந்திருக்கும்.

முகத்தின் மற்ற பகுதி முழுவதும் வறட்சியாகவே தோன்றும். இப்பகுதியினை எப்படி சமாளித்து சரிசெய்வது என்கிற குறிப்புகளை ஒப்பனை என்ற பகுதியில் காணலாம்.

6. முகப் பிரச்சினைகள்

முகத்தை மூடியுள்ளதோலின் செழிப்பும் சிறப்பும் தான், முக அழகாக வெளிப்படுகிறது. இங்கே முகத்தோல் பிரச்சினை என்று கூறலாம். முகப் பிரச்சினை என்று கூறுவதே, அந்த காரணத்தினால்தான்.

முகத்தோலில் தோன்றுவன எல்லாம். சிறுசிறு குழப்பம் தானே தவிர. நிலையாக நின்று விடுகிற குறைகள் அல்ல. அவற்றில் இயல்பாகத் தோன்றுகிற குறைகளை மட்டும் இங்கே எப்படி என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

1. **முகப்பரு (Pimples)**
2. **தோல் படைகள் (Black Heads)**
3. **கொழுப்புச் சுரப்பிக் கட்டி (Acne)**
4. **வெப்பக் கடுமையும் கருமையும் (Sun Heat)**
5. **வியர்வைக்கோளாறு (Sweat Problems)**
6. **கரும்பொட்டுக்கள் (Black Spots)**
7. **தேமல் (Freckles)**

1. முகப்பரு (Pimples):

மென்மையான, அழகான, கவர்ச்சியான தோலானது. முகத்தில் இயற்கையாய் அமைவது என்பது மிக அதிசயமான சமாசாரம் தான். அதிலும், எல்லா நேரங்களிலும் அவ்வாறு முகத்தை கவர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதும் கஷ்டமான காரியம் தான்.

ஆக, முகத்தின் சருமமானது. எப்படி அமைந்தாலும். நாம் கவலைப் படவேண்டிய அவசியமேயில்லை. அது தேவையுமில்லை. கிடைத்ததைக் கொண்டு திருப்தியுடன் தேவைக் கேற்ப அமைத்துக் கொள்வது தான், மனிதர்களின் மாண்பு மிகு பணியாகும்.

உடம்பு என்றால் **வருந்துதல்** என்பதுதான் அர்த்தம். வருந்துவதற்கும், வருத்துவதற்கும் தான் உடம்பு வந்திருக்கிறது என்றால். வருகிற பிரச்சினைகளைப் பற்றி அஞ்சுவது பேதமை. ஓடி ஒளிவது கோழைத்தனம். அழுது துடிப்பது அறிவில்லாத மூடத்தனம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு குத்துச் சண்டை மேடையைப் போல. குத்துச் சண்டை மேடையேறி விட்டு, எதிரே நிற்கும் எதிராளியிடம் கைகுலுக்கி விட்டு. சண்டை போடாமல் இருக்க முடியுமா?

எதிராளியைக் குத்த வேண்டும். எதிராளி குத்துகின்ற தாக்குதலை சமாளிக்க வேண்டும். இதற்கும் மேலே எந்த வழியும் கிடையாது. குத்துக்களை சமாளிப்பதற்காக ஒதுங்கிக் கொள்ளலாம். ஓரடி. ஈரடி ஓடிக் கொள்ளலாம். ஓடிப் பதுங்கிக் கொள்ள முடியுமா? தப்பித்து மேடையை விட்டு இறங்கி ஓடிவிட முடியுமா?

அதுபோல் தான் வாழ்க்கைப் பிரச்சினையும். பிரச்சினையை விரட்ட மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முகத்திற்குப் பொலிவும், தெளிவும் தருவது, சுத்தமாக இருப்பதும், கறை எதுவும் இல்லாத சரும அமைப்புதான்.

பொதுவாக. முக அழகு பாதிக்கப்படுவது வளரும் பருவமாகிய பதின்மூன்று வயது முதல் பத்தொன்பது வயது வரை உள்ள பருவமே.

இந்த வயதிலே, உடலில் வளர்ச்சி மட்டுமல்ல; உடலுக்குள்ளே மலர்ச்சியும். எழுச்சியும் கிளர்ச்சியும் கூடி வருவதுதான்.

சிறுமிகளுக்கு மாதவிடாய் இயக்கி நீராக உள்ள புரோஜெஸ்டிரோன் (**Progesterone**); சிறுவர்களுக்கு இனக்கீற்றை ஏற்படுத்தும் நடுநாயக ஆண்பால் கூறு என்று கூறப்படுகிற டெஸ்டோஸ்டிரோன் (**Testosterone**) எனும் இந்த இரண்டு இயக்கிகளும். (**Harmones**) மற்ற சுரப்பிகளை விட அதிகமாக இயங்கி, உடல் மாற்றத்திற்கேற்ப செயல்பட்டு விடுவதால். அந்தப் பருவ உடலும் மலர்ச்சி பெறுவதால்தான். முகத்தில் பாதிப்புகள் நேர்ந்து விடுகின்றன.

இந்த வளர் பருவத்தில். இனி உணர்வு தரும் இயக்கி நீர்கள் அதிகமாக சுரந்து கொள்வதால். அவை விரைந்து சென்று உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சுரப்பிகளை உசுப்பி விடுகின்றன. அந்தக் கொழுப்புச் சுரப்பிகளும். கொழுப்பு நீர்மத்தை (**Sebum**) தோலுக்கு அடியில் அதிகமாக சுரந்து விடுகின்றன.

தேவைக்கு அதிகமாக கொழுப்பு நீர்மம். தோலுக்கடியில் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால். முகத்தோலில் உள்ள நுண்ணிய ஓட்டைகள் (**Pores**) அடைப்பட்டுப் போவதால். அங்கே குமிழ்களாக முகப்பருக்கள் தோன்றிவிடுகின்றன.

வளர்வதிலே ஏற்படுகின்ற முக்கியப் பிரச்சினை முகப்பருக்கள்தான். இதைத் தடுக்க முடியுமா? வராமல் நிறுத்த முடியுமா என்றால் முடியும். நிச்சயமாக முடியும். முகப்பரு நிறைய ஏற்படுவதை. குறைத்துக் கொள்ளவாவது முடியுமா என்றால். அதுவும் எளிதுதான்.

1. உங்கள் முகத்தில் நீங்கள் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. முகத்தில் தூசி ஒட்டாமல் அழுக்குப் படியாமல் குறைந்தது 2 முறையாவது தண்ணீரில் கழுவி, தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. முகத்தைக் கழுவுகிற உங்கள் கைகளும் சுத்தமானதாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது கைகளை அடிக்கடி கழுவி. சுத்தமாய் வைத்திருப்பது. நோய் தடுப்பு முறைகளில் முன்னோடி செயலாக இருக்கிறது.

4. உங்கள் முகத்தின் தோலானது மென்மையானது. தொட்டால் சுருங்கிபோல. மிகவும் உணர்வுடையது **(Delicate)** மற்ற உறுப்புக்களைப் போர்த்தியிருக்கும் சருமத்தைவிட முகத்தின் சருமம் மிருதுவானது என்பதால் பதமாகச் செய்ய வேண்டும்.

5. உங்கள் முக சருமம் வெளியில் அடிக்கும் வெயில் வெப்பத்தால், விரைவில் காய்ந்து போகும். வீசுகிற காற்றால் மேலும் உலர்ந்து போகும். ஆகையால்தான் இரண்டு முறையாவது முகத்தை நல்ல தண்ணீரால்

கழுவிட வேண்டும் என்கிறோம். பல தடவை முகம் அலம்பினால் என்ன என்று கேட்கலாம்.

அப்படிச் செய்தால். முக சருமம் உறுத்தலுக்கு ஆளாகி. மேலும் பல பிரச்சினைகளை பிறப்பித்து விடும்.

6. முகத்தில் முளைத்து வந்துள்ள முகப்பருவை, நீங்கள் கிள்ளிவிடுவதும், பிசைந்து அழுத்திவிடுவதும், அந்த முளையை அகற்றி விடுவதற்கு முயற்சிப்பதும் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் பருவின் நீர்ப்பட்டு. பக்கத்து பகுதிகளுக்கும் பரவும். அங்கே கருமை மிகுந்த கருமையான வடுவையும் உண்டாக்கி விடும். முகப் பருவை நகத்தால் கிள்ளுவது மிகமிகத் தவறாகும்.

7. அப்படி ஏதாவது தடவவும், அழுத்தவும் முயற்சித்தால் அழுக்கான கைகளை வைக்காமல். சுத்தப்படுத்தப்பட்ட விரல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

8. கடைகளில் ஏராளமான மருந்துகள். இதற்காக விற்பனையில் விடப்பட்டுள்ளன. நீங்களே போய் வாங்கி முகத்தில் பூசிக் கொள்வது புண்ணுக்கு மருந்து போடப்போய். புண்ணையே மேலும் புண்ணாக்கி விடுகின்ற செயலாக அமைந்துவிடும்.

கடுமையான காரம் நிறைந்த முகப்பருவைக் கழுவும் திரவம் **(Lotion)** அல்லது (பாலேடுபோல் தோன்றும் மருந்து) பாலேடு மருந்து **(Cream)** போன்றவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்தினால் முகப்பரு மறையாமல் போவதுடன் முக சருமம் தடித்தும் கருத்தும் போய்விடுகிறது.

இப்படி தீமை பயக்கும் கழுவுத் திரவத்தையும். பாலேடு மருந்தையும் பயன்படுத்துகிறபோது. முகத்தின் அடியில் முன்னரே அதிக அளவில் ஊறத் தொடங்கிய கொழுப்புச் சுரப்பு. மேலும் அதிகமாக சுரந்து. கட்டிகளைப் பெரிதாக பிறப்பித்து விடும் கொடுமை நேர்ந்து விடும்.

ஆகவே, நல்ல மருத்துவரை அணுகி. அவரது ஆலோசனையின்படி உங்கள் முக சருமத்திற்கு எது பொருந்தும் என்பதை அறிந்து கொண்டு வாங்கிப் பயன்படுத்தவும்.

2. தோல்படைகள்: (black Heads)

முகத்தின் தோல் பகுதியில் இரண்டு விதமான தோல் படைகள் இருப்பது உண்டு. ஒன்று **கரும்படை (Black heads)** மற்றொன்று **வெண்படை (White heads)**

தோலுக்கு அடியிலே 'சீபம்' என்கிற கொழுப்புத் தன்மை கொண்ட ஒருவித திரவம் உண்டு. அது அளவுக்கு அதிகமாக உற்பத்தியாகி தோலின் மேல் பகுதிக்கு வந்து தோலிலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களை விட்டு அதன் வெளிப்புறத்திற்கு வந்து அந்தத் தோல் பகுதியில் சிறிது கட்டியானத் தன்மையுடன் பரவி விடுவதால். அதிலும் அது கருப்பாக, தோற்றம் கொண்டிருப்பதால். அதைக் கரும்படை என்று கூறுகிறார்கள்.

பொதுவாக அது தோலுக்கு அடியிலுள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளினாலேயே ஏற்படுகிறது. அது ஏன் கருமையாகத் தோற்றமளிக்கிறது என்றால் இப்படி

சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் எண்ணெய் பசையின் மேலே வெளிப் புறத்திலுள்ள அழுக்கு. தூசி, மற்றும் சூரிய வெப்பத்தாக்குதல் பட்டு அதன் காரணங்களாலேயே அது கருமை அடைந்து விடுகிறது.

இதைப் போலவே வெள்ளைப் படையும் ஆகும். முகத்தில் ஏற்படுகிற வியர்வைச் சுரப்பியினால். அவை வெளிப்புறத்திலே உற்பத்தியாகி. அங்கே அழுத்தம் கொடுப்பதால் மொத்தமான கட்டியாக மாறிவிடுகிறது. படையானது சீபத்தால் ஏற்படுகிற எண்ணைப் பசை என்றாலும் அதில் மாற்றம் எதுவுமின்றி வெளியே வராததால் அது உள்ளுக்குள்ளேயே அழுக்கினால் மூடப்பட்டு முகத்தின் தோலுக்கு அடியில் ஒரு விதத்தில் வந்து பெரிய கட்டியாக அமைந்து விடுகிறது.

முகத்திலே உள்ள தோலின் நுண் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போவதால்தான் உள்ளேயே பெருகிவருகிற கொழுப்பு திரவம் போன்ற எண்ணெய் பசை அடைத்துக் கொண்டு துவாரத்தின் வழியே வெளியே வர முடியாமல் திடமாக மாறிவிடுகிறது.

இந்த விதமான கட்டிகளை அகற்ற, கிண்ணத்தில் வெந்நீர் வைத்துக் கொண்டு அதன் மேல்புறமாக சுமார் 3 அடி உயரத்தில் இருந்து தலையை மூடி முகத்தை மட்டும் காட்டிக் கொண்டிருந்தால். அந்த அடைபட்ட நுண்துவாரங்கள் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த முறையைத் தவிர. மேலும் ஒரு நல்ல மருத்துவரை அணுகி நல்ல முறையில் தெரிந்து கொண்டு. சிகிச்சை பெறுவது நலம்.

3. கொழுப்பு சுரப்பிக் கட்டி: (Acne)

தோலுக்கு அடியிலுள்ள கொழுப்பு சுரப்பி சுரக்கின்ற கொழுப்பு திரவமானது. எண்ணைப் பசையுள்ள ஒருவித திரவம். முகத்தின் தோலின் அடிப்பாகத்திலிருந்து மேலோங்கி. பருக்களாக நுண்துவாரத்தில் வந்து வெளியே முகப் பரப்பில் பரவி நிற்கிறது.

அப்படி வருகின்ற எண்ணைப் பசை திரவத்தால் நுண் துவாரங்கள் மூடப்படுகின்றன. அதனால் வெளியே வரமுடியாமல் அந்தத் திரவம் தங்கி நிற்கிறது. அப்படி தேங்கி நிற்கின்ற பகுதியானது படை போல் முதலில் தொடங்கி பிறகு 'பாக்டீரியா' போன்ற நுண்கிருமிகளால் பாதிக்கப்படுவதனாலேயே அங்கேயே வீங்கி இப்படி கட்டியாக மாறிவிடுகிறது. இதைத்தான் கொழுப்புச் சுரப்பிக் கட்டி என்கிறோம்.

கொழுப்பு சுரப்பிக்கட்டி என்பது முகத்தோலிலே பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற நீரை உருவாக்குவதாகும். கடுமையாக ஏற்படுகின்ற கொழுப்புக் கட்டிகள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஓரிடத்தில் தொடங்கி. முகம் முழுவதும் பரவி கழுத்து, தோல் பகுதி, மார்புப் பகுதி மற்றும் முதுகுப் பகுதியைப் பாதிக்கின்ற அளவிலே விரிந்து சென்று விடும். இவ்விதமான கொழுப்புக் கட்டிகள் தானாகவே உடைந்து விடுகிறபோது. அதிலிருந்து வெளிப்படுகின்ற எண்ணைப் பசை உள்ள திரவம். மற்றும் பாக்டீரியா நுண் கிருமிகள் சேர்ந்து கொண்டு. தோல் திசுக்களைச் சுற்றிலும் பாதிக்கின்ற அளவுக்கு கடுமையாகி விடுகின்றன. இப்படி வருகின்ற

கட்டிகள் முகத்தின் மேலாக வடுக்களாகவே இருந்து விடுகின்றன.

வெள்ளை நிறமுள்ள (தோலில்) பருவ இளைஞர்களுக்கும், பருவப் பெண்களுக்கும் தான் இப்படி முகக் கட்டிகள் வருகின்றன என்பதற்கும் காரணம் என்ன என்பதும் தெரியவில்லை. இருந்தாலும் அந்த **டீன் ஏஜ்** பருவத்திலே ஏற்படுகின்ற உள மாற்றம். மன எழுச்சி. மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் வளர்ச்சியின் காரணமாக உணவு முறை. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள். வித்தியாசமாகப் பின்பற்றப்படுவதால் இப்படி முகக் கட்டிகள் ஏற்படுகின்றன.

கடுமையாகப் பாதிக்கின்ற சுரப்பிக் கட்டிகளுக்கு மருத்துவர் மூலம்தான் வைத்தியம் பெற வேண்டும். உணவுக் கட்டுப்பாடும் இந்தக் கட்டிகளின் தாகத்தை தடுத்து நிறுத்த உதவும்.

இனிப்புப் பண்டங்கள். வெண்ணெய். எண்ணெயில் வறுத்த பதார்த்தங்கள் போன்றவைகளை உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும். முகத்திலே எண்ணைப் பசை அதிகமுள்ள கிரீம்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது. பாதிக்கப்பட்ட முகப் பகுதியை மிகவும் நிதானமாக சுத்தப்படுத்த வேண்டும். கட்டிகளுக்கு எரிச்சல் ஏற்படாத வண்ணம் காரியங்களைச் செய்வது நல்லது. இதற்குத் தீர்வாக **(Anti-Biotic Tablets)** உயிர்க்கொல்லி மாத்திரைகள், மருந்துகள், நுண்கிருமிகளை அழிக்கும் உயிர்க்கொல்லி மாத்திரைகள் இவையெல்லாம் கட்டிகளை உற்பத்தி செய்கிற பாக்டீரியாக்களைத் தடுத்து அதன் விளைவுகளை அடக்க உதவிசெய்யும்.

4. சூரிய கொடுமையும், கடுமையும்: (Sunheat)

சூரிய வெளிச்சம் உடலுக்கு நல்லது. அது விட்டமின் 'டி' யாக மாறி உதவுகிறது. விட்டமின்னால் கால்சியம் சத்து வளருகிறது. இளைஞர்களுக்கு வலிமையைச் சேர்த்து உதவுகிறது.

கருப்பாய் இருப்பவர்கள் மற்றும் மான் நிறமாக இருப்பவர்கள் சூரிய வெப்பத்தின் கடுமையால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் உடலிலே இருக்கின்றன. **மெலானின்** என்ற சுரப்பி வெம்மையிலிருந்து காப்பாற்றி விடுகிறது.

ஆனால் அதிக வெள்ளை நிறத் தோல் உடையவர்கள் தான் சூரியனின் வெப்பத்தன்மையால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். சூரிய ஒளியின் கடுமையால் சூரிய காயம் ஆகி வலி தரும் தன்மையுடன் பெரிதும் பாதிக்கிறது. அதே சமயத்தில் காய்ச்சலையும் உண்டு பண்ணி கடுமையான நோய்க்கும் ஆளாக்கி விடுகிறது.

சூரிய வெப்பம் அதன் கொடுமையிலிருந்து தப்ப வேண்டுமானால். உடனே தன்னால் முடிந்தவரை நிழலுக்கு வந்து விட வேண்டும். தோல் பகுதியை மூடியும் பாதுகாக்க வேண்டும். அதிகமான சூரிய புற ஊதாக் கதிர்களில் நிற்கும் போது தோல் புற்று நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. வெள்ளைத்தோல் உள்ளவர்களைப் பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கும் என்று ஆய்வறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

சூரிய வெப்பக் கொடுமையிலிருந்து தப்ப வேண்டுமானால் மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 3 மணி

வரையிலும் வெளியே செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். கீழே மண்தரையும் சுடு தண்ணீரும் மற்றும் இயற்கைப் பொருள்களும் சூரியனின் வெம்மையை அதிகமாகவே பரப்பி விடுகின்றன.

ஆகவே சூரிய வெப்பக் கதிரை நம்மேல் அதிகம் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம்.

சிலருக்கு கடுமையான வெப்பம் காரணமாக தோலிலே சுருக்கம் ஏற்பட்டு வயதுக்கு மீறிய தோற்றத்தையும் அளித்துவிடும்.

5. வியர்வை கோளாறுகள் (Sweat Problems)

உடலில் வியர்ப்பது என்பது. உஷ்ணமான உடம்பைக் குளிர்ச்சிப் படுத்துவதற்காக இயற்கையால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும். ஒரு இனிய செயல் முறையாகும். ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும். 2½ மில்லியன் வியர்வை சுரப்பிகள் தோலுக்கு அடியிலே ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன.

உங்கள் அக்குள் (**Armpit**) பகுதியில் பெரிய பெரிய வியற்வைச் சுரப்பிகள் உருவாக்கி வைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. இதனால்தான் உடம்பு முழுவதும் வேர்க்கின்ற வேர்வையை விட அக்குள் பகுதியில் அதிகமாக வேர்க்கிறது.

வியர்வையைப்பற்றி ஆச்சர்யமான ஒரு விஷயம். வியர்வைக்கு, நாற்றமோ, துருவாசமோ எந்தவிதமான கெட்ட வாடையோ கிடையாது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், வந்த வேர்வையைத் துடைக்காமல்

உலரவிடுகிறபோது. அதனுடன் வெளியில் உள்ள நுண்கிருமிகள் சேர்ந்து கொண்டு அந்த தோல்பகுதியில் ஒரு மோசமான, துர்வாசனையைக் கிளப்பிவிடுகிறது. அதைத்தான் நாம், உடல் நாறுகிறது என்கிறோம்.

ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும் இதுபோன்ற கெட்டவாசனை வீசத்தான் செய்கிறது. இருந்தாலும் உடல் நாற்றத்துடன் நடமாடுகிற ஒருவருக்குத் தம் உடம்பிலுள்ள கெட்டவாசனை தெரிவதில்லை. அவர்கள் எல்லோருடனும் கலந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்களோ முகம் சுழிக்கிறார்கள். அவரைவிட்டு அப்பால் போக எல்லோரும் அவசரப்படுகிறார்கள்.

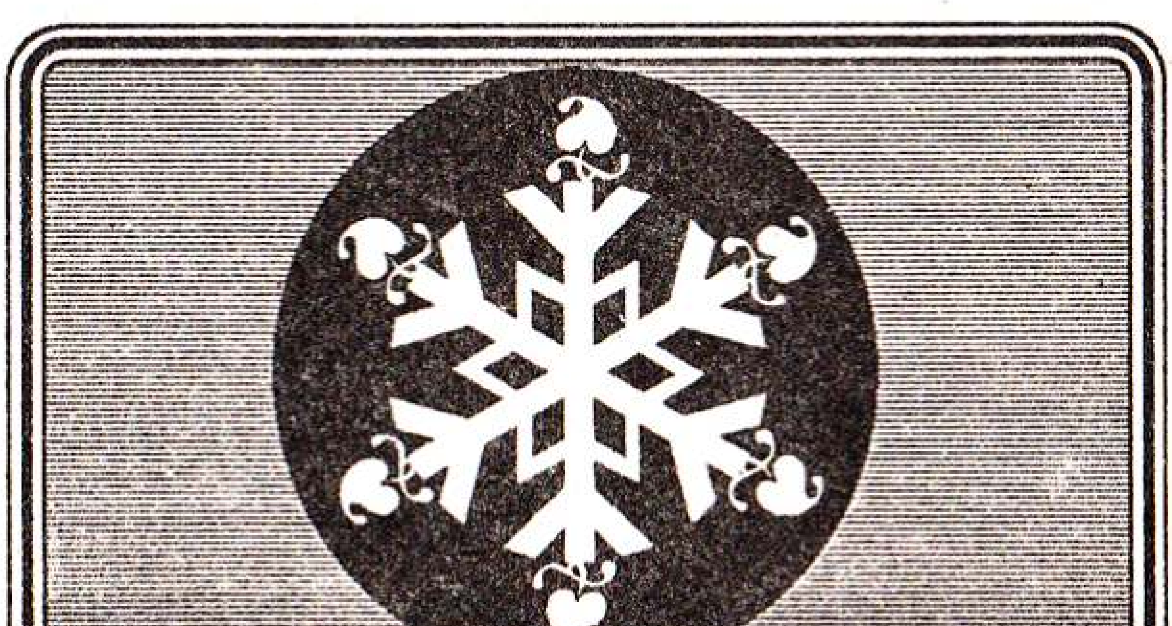
உங்களுக்கு எப்போதாவது உங்களது உடலில் ஏதாவது துர்வாசனை கிளம்புகிறது என்று உணர்ந்தால், நீங்கள் உடனே. அந்த நாற்றத்தை அகற்றுகிற பவுடர் அல்லது வியர்வையைத் தடுக்கிற பொருட்களைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு நாற்றத்தைத் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாற்றத்தை அகற்றுவது என்பதற்கும். நாற்றத்தை தடுப்பது என்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று உங்களுக்கு சந்தேகம் வரலாம். வியர்வை ஊறி வெளி வந்துகொண்டுதான் இருக்கும். நீங்கள் அதைத் தடுக்கும் வேலையைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கவேண்டும்.

வியர்வையை நிறுத்துவது என்பது, வியர்வைச் சுரப்பிகளை வற்றச் செய்து. மேலும் மேலும் வியர்வை சுரக்காமல் செய்வதாகும். இதற்குரிய இரசாயணக்

கலவைகளைப் பயன்படுத்தி வியர்வையைக் கட்டுப் படுத்துவதாகும்.

வியர்வையை அகற்றவும், தடுக்கவும் ஆற்றல் உள்ள தெளிப்பான்கள் கடைகளில் அதிகமாகக் கிடைக்கின்றன. உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றாற்போலவும். எரிச்சல் எதுவும் ஏற்படாத வண்ணம் இருப்பதாகவும் பார்த்து வாங்கி நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால் ஒன்று. காயம் பட்டயிடத்தில், அல்லது சிராய்ப்பு ஏற்பட்டயிடங்களில் இந்தப் தெளிப்பான் கலவை படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் அது வேறுவிதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அதுபோலவே அக்குளில் ''ஷேவிங்'' செய்தவுடனேயும், தெளிப்பானை இயக்கிக் கலவையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.



7. ஒப்பனையால் உருவாகும் அற்புதமுகம்

முகத்தைப் பற்றி முன்னரே நாம் விளக்கமாக எழுதியிருக்கிறோம்.

மனிதர்கள் மனதிலேயுள்ள நவரசங்களையும். சுவாரஸ்யங்களையும். அதிசயங்களையும் வெளிப் படுத்திக் காட்டுகின்ற விந்தைமிகு உறுப்புதான் முகம் என்று.

அகத்தில் உள்ளதை முகந்து வெளியே கொண்டு வருவதால் அதற்கு முகம் என்று பெயர்வைத்தார்களோ என்னவோ.

உலகத்தில் வாழ்கின்ற உயிரினங்கள் எல்லாம். தங்களுக்கு ஏற்படுகிற உணர்ச்சி பாவங்களையெல்லாம். உரக்கக் குரல் எழுப்புவதால் அல்லது உடல் அசைவால்தான் வெளிக்காட்ட முடிகிறதே தவிர மனிதர்களைப்போல் முகபாவம் காட்ட முடியவில்லை.

காரணம் என்னவென்றால் மனித முகத்தின் அமைப்புத்தான். ஒரு முகமானது. 14 எலும்புகளாலான சிறு சிறு மூட்டுக்கள். ½ அங்குலம் ¾ அங்குலம் கொண்ட சிறு தசைகளினாலான வடிவம். இந்தச் சிறு சிறு தசைகளினால்தான் மனித முகம் நவரச குணம் காட்டுகிறது.

மிருகங்களின் முகங்கள் எல்லாம். நீண்ட தசைகளாலும், தடித்த எலும்புகளாலும் உண்டாகியிருப்

பதால் முகபாவங்களை வெளியே காட்ட முடிவதில்லை. இதோ இந்தப் பட்டியலைப் பாருங்கள். முகத்தில் ஏற்படுகிற நவரசங்களும். அப்போது உடலில் ஏற்படுகின்ற வித்தியாசமான இயக்கங்களும், அந்த இயக்கத்திற்குத் தரப்பட்டுள்ள வினோதமான பெயர்களும். உங்களை மனிதனாகப் பிறக்கச் செய்தமைக்கு இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லத் தோன்றும்.

1. வருத்தம் ஆற்றாமல் இருதோள்மேல் தலை சாய்த்துக் கொண்டிருக்கும் முகம். அதன் பெயர் **அஞ்சிதம்.**

2. தலை குனிந்து அடுத்தவரைப் பார்த்தல். அதற்குப் பெயர் **அதோமுகம்.**

3. சம்மதித்ததற்கு அறிகுறியாகக் மேல்கீழாகத் தலையாட்டல் **அகாம்பிதம்.**

4. அதிசயத்தால் சிறிதளவு சிறிதாய் தலையாட்டுதல் **பிரகம்பிதம்.**

5. ஆசையால் மலர்ந்த முகமாய் ஒருவரை அழைத்தல், **அலோவிதம்.**

6. விந்தையால் ஒருதோள் மேல் தலை சாய்த்தல். **உலோபிதம்.**

7. தலை அண்ணாந்து பார்த்தல் **உத்வாகிதம்.**

8. தியானித்தல்போலத் தலை அசையாது இருத்தல் **சமம்.**

9. பூரித்த மகிழ்ச்சியால் மலர்ந்த முகம் காட்டல், **சௌந்தரம்.**

10. வேண்டாததற்கு முகம் திருப்பலே, **பராவிருத்தம்.**

11. மதத்தால் ஒருபுறம் சாய்ந்து, தலையைச் சிறிதாய்ச் சுற்றியாட்டல், **பரிவாகிதம்.**

12. நாணத்தால் தலையாட்டலே ***திரச்சீன*** முகம்.

இப்படி எந்த உடலியக்கத்திற்கும் ஏற்றாற்போல் முகத்தில் பாவம் காட்டுவது ஒரு பெரிய கலையாகவே நமது தமிழகத்தில் விளங்கியிருக்கிறது.

ஆகவே, முகம் என்பதைக் கவனிக்காமல், நாம் பாராமுகமாய் இருந்துவிட்டால் அது அவலெட்சண மாகிக் கடைசியில் தீராச் சோகமாகிவிடும்.

நீங்கள் நிதமும் மிகவும் அக்கறையுடன் முகத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்காணித்துக் கொள்ள வேண்டும். களங்கமில்லாத முகமாக, கறைபடாத முகமாக, காணும்போதே கவர்ச்சியாகத் தோற்றமளிப்பது போலப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பராமரித்து வாழவேண்டும். இதை எப்படியெல்லாம் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்பதையும் தொடர்ந்து காண்போம்.

1. முகத்தை சுத்தமாக்குதல் (Steaming)

உங்கள் முகத்தின் தோல்பகுதி நன்கு சுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும் தோற்றமளிக்கத் தண்ணீரால் ஒத்தடம் கொடுத்தல். குளிர்காலமாக இருந்தால் ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீரை வைத்துக் கொண்டு. அந்தச் சூட்டில்

எழுகின்ற ஆவியிலே வேவு பிடித்தல். தலையில் துணியைக் கட்டிக் கொண்டு முகத்தில் மட்டும் ஆவிபடுவதுபோல அங்கு ஏற்படுகிற வியர்வை முகத்தோலில் உள்ள நுண்ணிலையாக விளங்கும் துவாரங்களை (Pores) திறந்து விடுகிறது. அதனால் முகத்தோலிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கிப் பதமான சூட்டின் காரணமாக இதம் பெற்றுக் கொள்கிறது. பத்து நிமிடம் இவ்வாறு செய்கிறபோது முகத்தோலின் அழுக்கு நீங்கி, அழகு மெருகேறிய முகமாகக் காட்சியளிக்கிறது. பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, தண்ணீரால் முகம் கழுவ, திறந்த நுண்துவாரங்கள் மூடிக் கொள்கின்றன.

2. சோப்பால் முகம் கழுவுதல் (Soap Washing)

சோப்பால் முகம் கழுவுதல், எளிமையான, அதே நேரத்தில் இனிமையான வேலைதான். ஆனால் உபயோகிக்கும் சோப்பை மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் தேர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.

ஏனென்றால், சில சோப்புக்கள் கடுமையான வீரியம் கொண்டதாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும். அந்தச் சோப்பின் காரமானது, இயற்கையாகவே முகத்திலிருக்கும் எண்ணெய் பசையை அழித்து விட்டு, முகத்தோலின் நெகிழ்ச்சித் தன்மையையும். நீர்க்காப்புத் (Water Proof) தன்மையையும் பாதிப்பதுடன் ஒரு இறுக்கமானமுக அமைப்பை ஏற்படுத்திவிடும். ஆகவே, நீங்கள் தேர்வு செய்கிற சோப்பு நுரைவருகிற அளவுக்கு. முகத்தை கழுவுகிற தன்மையும், உங்கள் முகத்துக்கு நல்ல பொலிவை உண்டாக்கித் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை என்றும் மறந்து விடாதீர்கள்.

3. துடைப்பான்கள் (Cleansers)

எண்ணையும், தண்ணீரும் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஒருவகையான திரவத்திற்குப் பெயர் துடைப்பான்கள். இது சோப்பைவிட மிகவும் சௌகர்யமான ஒப்பனைப் பொருளாகும்.

சுத்தமான விரல்களால், திரவத்தைத் தொட்டு, முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தடவவும். சிறிது நேரம் கழித்துப் பஞ்சால் திரவம் தேய்த்த பகுதியை எல்லாம் அழுத்தித் துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் அழுக்கு நீங்கி, வறட்சியான தோல் நிலமையை மாற்றி முகத்திற்கு அழகைச் சேர்க்கிறது.

குறிப்பு: அழகு சாதனக்கடைகளில் **"(Cleansers)"** என்று கேட்டு வாங்கி உங்கள் முகத்திற்கு ஏற்ற துடைப்பான்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

4. கிறீம் (Cream)

முகம் கழுவியபிறகு, முகத்தோல், வறட்சியாக இருந்தாலோ, அல்லது இறுக்கமாக இருந்தாலோ, அந்தப் பகுதியைச் சுத்தப்படுத்தி சுகமான ஒரு இதம் தருகிற கிறீம்களை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கடுமையான வெயிலிலோ அல்லது கடுங்குளிரில் செல்லும் பொழுதோ இயற்கையாய் முகத்திலே இருக்கும் எண்ணெய்ப்பசை போன்ற ஒரு அமைப்பை இந்தக் கிறீம்கள் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

நம்மவர்களில் பலர் முகத்தின் அழகிற்காகத் தயிரைத் தேய்த்துக் கொள்வார்கள். கொஞ்ச

நேரங்கழித்து அலம்பிவிட முகப் பொலிவு தோன்றும். ஒரு சிலர் சாறு பிழிந்த எலுமிச்சம் பழத்தோலினால் முகத்தைத் தேய்த்துக் கொண்டு பிறகு அலம்புகிறபோது. முகத்தோற்றத்தில் ஒரு சுகமிருப்பதை உணரலாம்.

கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவைச் சிலர் தேய்த்துப் பின் அலம்பிவிட்டு சிலர் முகப்பொலிவு பெறுவார்கள். இப்படி நாட்டுவைத்திய முறையிலே பல வழிகள் உண்டு.

எனவே உங்கள் இயற்கையான முகம், எண்ணெய்ப்பசை, தோல் அமைப்பு இவற்றுக்கேற்ப உங்கள் முக அழகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒப்பனையையும் அதற்கேற்ற முறையில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் எழுந்தால். முக அலங்காரத்திற்கென்றே ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கும் நிறுவனத்துக்கு **(Beauty Parlour)** சென்று ஆலோசனை பெறவும்.

8. முக அழகைக் கூட்டும் முக்கிய உறுப்புகள்

அழகாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது முகத்தை மட்டும் அல்ல. உங்கள் முகத்திலே அமைந்துள்ள. முதன்மை உறுப்புக்களும் முக்கியமானவை.

1. **முடிகள்** 2. **விழிகள்** 3. **செவிகள்** 4. **பற்கள்** இவற்றையெல்லாம் நீங்கள் சீராகவும் சிறப்பாகவும் வைத்துக் கொள்கிறபோதுதான், முகமானது பளபளக்கும். பளிச்செனத் தெரியும்.

1. முடிகள்:

முதலில் முடியைப் பற்றி இனித் தெரிந்து கொள்வோம். உங்கள் முகத்திற்கு வசீகரமான ஒரு வனப்பையும். கவர்ச்சிகரமான ஒரு தோற்றத்தையும் கொடுப்பது முடிதான். மொட்டைத் தலையாய் இருக்கும் முகத்தைப் பாருங்கள். சொட்டைத் தலையுடன் இருக்கும் முகத்தைப் பாருங்கள். அலை அலையாக நெளிந்து கருமையாகக் காணப்படும் முடியிருக்கும் தலையமைந்த முகத்தைப் பாருங்கள். உங்களுக்குப் புரியும்.

முடியானது கேரேடின் **(Keratin)** என்ற ஒருவித புரோட்டின் சக்தியினால் உருவாக்கப்படுகிறது. தலையை மூடியுள்ள அந்தத் தோல் பகுதியிலிருந்து போலிகில் **(Follicile)** என்ற தலையோட்டின் பகுதியில் இருந்துதான் முடி முளைத்து வெளிவருகிறது. இப்படி முளைக்கின்ற முடியானது ஒரு மாதத்திற்கு 1.25 சென்டி

மீட்டர் உயரம் வளர்கிறது. அப்படி வளர்ந்து மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் உதிர்ந்துபோகின்றன.

ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் முளைக்கின்ற முடியானது 1,50,000 வரை திரட்சியாக வளருகிறது என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

உங்களுக்கு தலைமுடி எந்த வண்ணத்தில் இருக்கவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினாலும். அப்படி வந்து விடாது. கருப்பா - வெளுப்பா - வெள்ளையா - செம்பட்டையா என்ற வண்ணங்களை மிலானின் **(Melanin)** என்ற பொருள்தான் நிர்ணயிக்கிறது.

உங்கள் முடியானது அலை அலையான சுருள் முடியாகவோ, அல்லது விரைப்பாக நிற்கும் கோரை முடியாகவோ, சீவினால் படிந்து கொள்கிற பதமான முடியாகவோ கூட அமைந்திருக்கும். உங்கள் தலையில் தோல் பகுதியில் முடி வளர்கின்ற இடத்தின் தன்மைக்கேற்பவே, முடியும் உருவாக்கப்படுகிறது.

ஆகவே, நீங்கள் முடியை வளர்க்கலாம். வெட்டிக் கிராப் செய்து கொள்ளலாம். தினமும் குளித்துச் சுத்தம் செய்யலாம். அதற்கு வண்ணப் பூச்சும் பூசிக் கொள்ளலாம். நீங்கள் விரும்பியவாறு கூட முடியை வளர்த்து முடிந்து கொள்ளலாம். அது உங்கள் விருப்பம். ஆனால் உங்கள் முடிக்கு எந்தவிதமான சிக்கலும் வந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறபோதுதான். உங்கள் முக அழகு மிடுக்காகத் தோற்றமளிக்கும்.

எண்ணெய்ப் பசையுள்ள முடி பளபளத்துத் தோற்றமளிக்கும். முடிகளில் பல வகை உண்டு. உங்கள்

முடிகளைப் பராமரிக்காமல், இருக்கிறபொழுது பலவிதமான சிக்கல்களும் சிதறல்களும் ஏற்படக்கூடும். முடி நுனியானது உதிர்ந்துபோவது போலக் கழன்று விழும் அபாயம் உள்ளது. **(Splitends)**

உடம்பிலே உள்ள தோல் பகுதியானது அடிக்கடி உதிர்ந்து புதுமைப்படுத்திக் கொள்வதுபோல, தலையிலுள்ள தோல் பகுதியும். அவ்வப்போது இழந்துபோன தோல்பகுதியை உதிர்த்துவிட்டுப் புதிதாக உற்பத்தி செய்து கொள்ளும். அதைச் சரியாகச் சுத்தம் செய்யாவிடில். தலைப்பகுதி முழுவதும் பொடுகாகி விடுகிறது. அப்படிப் பொடுகு ஆகிறபோது. அங்கே சரியான இரத்த ஓட்டம் இல்லாததால் அரிப்பு ஏற்பட்டுப் புண்ணாகிவிடுகிறது. ஆகவேதான் தலை முடியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறோம்.

அடுத்துத் தலை முடியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால். அங்கே ஈறும், பேனும் எளிதில் குடிகொண்டுவிடுகின்றன. ஈறும், பேனும் இருக்கிற தலையை எல்லோரும் சொறிந்து கொண்டும், பிய்த்துக் கொண்டும் இருப்பார்கள். பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும். மேலே கூறிய சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் முடியைக் காக்க ஆறு முக்கிய விதிமுறைகளை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் போதும்.

1. தலைமுடி தெளிவாகப் பளபளப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஷாம்பு போன்ற பொருள்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

2. உங்கள் தலைமுடிக்கு அந்த குறிப்பிட்ட ஷாம்பு ஒத்துவருகிறதா என்பதை நன்குதெரிந்து கொண்டு பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. உங்கள் தலை முடியை நன்றாகத் தேய்த்து கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

4. குளித்த பிறகு தலை முடியை நன்றாகக் காயவிடுவதுபோல தலைமுடியை உலர்த்துதல் நல்லது.

5. உங்கள் தலை ஈரமாக இருக்கும்பொழுது துண்டால் அதிவேகமாக, கடுமையாகத் துவட்டக் கூடாது. முடி அந்த நேரத்தில் பலஹீனமாய் இருப்பதால் கொத்துக் கொத்தாகப் பிய்த்துக் கொண்டு வந்துவிடும். மெதுவாக, மென்மையாகத் துவட்டவும்.

6. மிகவும் நெருக்கமான பற்கள் உள்ள சீப்பால் சீவாமல், இடைவெளியுடன் இருக்கும் சீப்பால் இதமாகச் சீவி விட வேண்டும்.

2. கண்கள்:

முகத்திற்கு அழகு விழிகள்தான். விழிகள் இரண்டும் முகத்தின் அழகைக் கூடுதல் கவர்ச்சியாகக் காட்டி விடுகின்றன. உடலிலே இருக்கும் உறுப்புக்கள் அனைத்திலும், மிக நுண்ணியதான, உணர்வு பூர்வமாக அமைந்த சிறப்புப் புலன்களாக, உலகத்தை ரசிக்க மட்டுமல்ல, உபத்திரவம் எதுவுமில்லாமல் நடமாடுவதற்கு உதவியாக அமைந்திருப்பதும் இந்தக் கண்கள்தான். கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கு உடலின் செயல்பாடுகள் கெட்டிக்காரத்தனமாகச் செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கண்களுக்கு உள்ளே அடிப்பாகத்தில் கண்ணீர் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. அந்தச் சிறப்புச் சுரப்பிகளுக்கு உள்ள பெயர் லாக்கிரிமல் **(Lacrmel).** கண்களில் உள்ள கருவிகளைச் சுற்றிப் பாதுகாக்கும் இரும்புக் கோட்டையாக கண்ணிமை **(Eyelash).** அதற்கும் மேலாகப் புருவம் **(Eye Brow).**

ஏதாவது வெடிச்சத்தம் கேட்டாலோ, மின்னல் ஒளிபோல ஒளிக் கீற்றுப் பாய்ந்தாலோ, கண்ணிமைகளானது உடனே சிறுக மூடிக் கொண்டு. கருவிழியை, கண் உறுப்பை ஆபத்திலிருந்து தடுத்து விடுகிறது.

ஏதேனும், எப்பொழுதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடக்கூடாது என்பதற்காகவே கண்ணிமையானது ஐந்து நொடிகளுக்கு ஒரு முறை கண்ணை மூடி மூடித்திறந்து இமைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

கண் இமைப்பவர்களை மனிதர் என்றார்கள். கண் இமையாதவர்களைத் தேவர் என்றார்கள். அதாவது அவர்கள் இமையோர்.

இப்படி இரும்புக் கோட்டையாக விளங்கும். இமைகளையும் மீறி, தூசி விழிக்குள் விழுந்து விட்டால் அதைக்கரைத்து வெளியேற்றும் சக்தியைக் கொண்டதாகக் கண்ணீர் விளங்குகின்றது.

மனத் துயரத்தால், மாறாத வேதனையால், ஒருமனம் வெதும்பிக் கதறுகிறபோது இந்தக் கண்ணீர்தான் வந்து, கண்களை நனைத்து அவர் படுகின்ற எரிச்சலைத் தணித்து, மனதுக்கு ஒரு ஆறுதலையும். வேதனைக்கு விடிவுகளையும் தருகிறது.

கண்கள் பிரகாசமாகவும். பிரமாதமாகவும் இருக்க வேண்டுமென்றால் நீங்கள் கண்களைக் கருத்துடன் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் முக அழகைக் காக்கிறபொழுது விழிகளை மறந்து விடாதீர்கள்.

கட்டாயமாக ஒருவர் எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்பது உடலுக்கு ஓய்வுதர மட்டுமல்ல. களைத்துப்போன உறுப்புக்கள் மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெறவேண்டும் என்பதற்காக மட்டுமல்ல. கண்களுக்கு ஓய்வையும். விழிப்பிலிருந்து ஒரு மாற்றத்தையும் கொடுப்பதற்காகத்தான். கண்களுக்கு ஓய்வு தரவில்லை என்றால் கண்கள் தளர்ச்சியடைந்து, ஒருவித எரிச்சலை ஏற்படுத்தித் தலை வலியையும் உண்டாக்கிவிடுகிறது. அதிக நேரம் கண்களைப் பயன்படுத்துகிறபோது பார்வை நரம்புகளுக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. நீண்ட நேரம் படிக்கின்ற பொழுது பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்குக் கண்களை மூடிக் கொண்டு ஓய்வு கொடுத்தால் கண்கள் மீண்டும் புத்துணர்ச்சியோடு செயல்படத் தொடங்கும்.

உங்கள் கண்கள் அதிகமாக களைப்படைந்தாலும், அல்லது அதிக வெளிச்சத்தில் எரிச்சல் அடைந் திருந்தாலும். கண்களின் வெள்ளைப் பகுதி முழுவதும் இரத்தச் சிவப்பாகிவிடுவது உண்டு. காற்று அடித்த புழுதியாலும், அல்லது தெளிவற்ற சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையாலும். வெண்பகுதி எரிச்சல் அடையும் பொழுது நீங்கள் கண்களைத் தேய்க்காதீர்கள். நீங்கள் அழுத்தித் தேய்க்கின்ற பொழுது, பிராணவாயு இயக்கிக் கொண்டிருக்கிற மெல்லிய இரத்தக் குழாய்கள்

பாதிக்கப்பட்டு விடும் என்பதால், அப்படியே சிறிது நேரம் விட்டு விடுங்கள். உள்ளூறும் கண்ணீர் அவற்றை வெளியேற்றிவிடும். இல்லையேல் டாக்டரின் ஆலோசனையைக் கேட்டுக் கண்மருந்துச் சொட்டுக்கள் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

கடுமையான களைப்புக்கு ஆளாகிறபொழுது அல்லது கடுமையான ஜலதோசம் பிடித்திருக்கிற பொழுது, அல்லது உண்ட உணவினால் ஒவ்வாமை **(Allergy)** ஏற்படுகிற பொழுது. ஒரு கடுமையான மூச்சுத்திணறல் ஏற்படக்கூடும். மூக்கடைப்பு ஏற்படும். கண்கள் பஞ்சடைந்ததுபோல ஆகிவிடும். மூக்கில் சளி ஒழுக ஆரம்பித்து விடும்.

நீங்கள் உரிய மருந்தை எடுப்பதற்குமுன், நீங்கள் தேவையான நேரம் தூங்கினீர்களா? சரியான உணவைச் சாப்பிட்டீர்களா? என்பதையெல்லாம் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களைக் குளிர்ச்சிப்படுத்து வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். சாதாரண டீத்தூள் பையையோ அல்லது வெள்ளரிக்காயை சிறிது அறுத்து வைத்தோ கண்களுக்கு இதம் சேர்க்கலாம்.

சில சமயங்களில் இரண்டு கண்களால் ஒன்றைப் பார்த்தாலும் அதில் வித்தியாசம் காண்பார்கள். மாறுகண் வந்துவிட்டால் முகத்தையே விகாரப்படுத்திவிடும். வேறுசில சமயங்களில் கண்பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டுக் கண்கட்டிகள் கூடவரலாம். அதனை எல்லாம் கண் மருத்துவரிடம் காட்டி தகுந்த சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

கண்களுக்கு உரிய கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்து எடுக்கும்போது மிகவும் எச்சரிக்கையாகத் தேர்ந்து எடுக்க வேண்டும். உங்கள் முகவடிவத்திற்கு ஏற்றாற்போல அழகான கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிந்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

3. செவிகள்:

முகத்தின் பக்கவாட்டில் இருபுறமும் தெரிகிற காதுகள். கேட்பதற்கு மட்டும் பயன்படும் புலன் அல்ல. கவர்ச்சியான முக அழகைத் தருவதற்கும் அவை பயன்படுகின்றன.

மனிதன் எப்பொழுதாவது காதுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்று நினைக்கின்றானே தவிர, காதுகள் எப்போதும் தம் கடமையைச் செய்து கொண்டுதான் வருகின்றன. காதுகளை நாம் கவனித்தாலும். கவனிக்கா விட்டாலும், நினைத்தாலும் அல்லது நினைக்காமற் போனாலும் எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல் அவைகள் செயல்பட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கின்றன.

நீங்கள் ஒரு இசையைக் கேட்கின்றீர்கள். இரசிக்கிறீர்கள். மகிழ்ச்சியாக தலையை அசைக்கிறீர்கள். ஆடுகிறீர்கள். பாடுகிறீர்கள். எல்லாம் காதுகள் கொடுக்கிற விலைமதிக்கமுடியாத கொடையாகும்.

நீங்கள் இசையைக் கேட்கும்பொழுது நீங்கள் ஒலி எழுப்புகின்ற அதிர்ச்சியைத்தான் கேட்கின்றீர்கள் **(Vibrations).** அதாவது ஒலி அலைகள் காற்றிலே மிதந்து வந்து உங்கள் காதுக்குள்ளே நுழைகின்றன. உங்களது

காதுகளே அவற்றை வரவேற்று ஏற்றுக் கொண்டு, அப்படியே அந்த ஒலி அலையை உங்களது மூளைக்கு அனுப்பிவைக்கின்றன. அதை ஏற்றுக் கொண்ட மூளை. அது என்ன ஒலி, எப்படிப்பட்டவை போன்றவற்றைத் தரம் பிரித்து அறிந்து உங்களை மேலும் கேட்கத் தூண்டுகிறது.

இவ்வாறு வெளியுலகச் சத்தங்களை மூளைக்கு அனுப்பிவைக்கிற வேலையைக் காதுகள் எப்படிச் செய்கின்றன. ஒரு காதானது. **வெளிக்காது - நடுக்காது - உட்காது** என மூன்று வகையாகப் பிரிந்துதான் இந்தப் பணியைச் செய்கிறது.

வெளிக்காது: விரிந்த மடலாகத் தோன்றுகிற வெளிச்செவி. வெளியுலகச் சத்தங்களை மடக்கி உள்ளே அனுப்புகின்ற வகையில் அமைந்திருக்கின்றன. அங்கே உள்ளேயுள்ள நடுக்காது வழியாக உட்காதிலுள்ள செவிப்பறைக்குக் கொண்டு செல்கின்றன. இப்படியெல்லாம் இயற்கையே நமக்கு உதவி செய்து கொண்டு இருக்கின்றது. அவற்றைப் பாதுகாப்பதுதான் நமது தலையாய கடமை அல்லவா உள்காதுக்குள்ளே ஒட்டிக்கொள்ளும் பொருள்போன்ற குறும்பி ஒன்று இருக்கிறது. வெளியிலிருந்து வருகிற தூசி, தும்புகளை உள்ளே புகவிடாமல், நடுக்காதிலேயே தடுத்து நிறுத்துகிற அற்புதமான பணியை ஈரப்பசையுள்ள (Wax) இந்தக் குறும்பி செய்து நன்றாகக் கேட்க உதவுகின்றன. குறும்பிகளில் தூசிகள் சேரும்போது தானாகத் திரண்டு உருண்டு வெளியே வந்துவிடும். சில சமயங்களில் உள்ளுக்குள்ளே தங்கிவிடும். அப்படிக்

குறும்பி. கட்டியாகி திரட்சியாக இருக்கிறபோது காதுகேட்காமல் மந்தமாகக் கூட இருக்கும். அப்போது நீங்கள் அந்தக் குறும்பியை எடுப்பதற்காகக் குச்சியையோ, ஊக்கு, ஊசிபோன்ற பொருள்களையோ உள்ளேவிட்டுக் குடையக்கூடாது. அப்படிச் செய்கிறபோது காதின் செவிப்பறைகள் குத்திக் கிழிக்கப்பட்டுவிட்டால் காலமெல்லாம் நீங்கள் செவிடர்களாகத்தான் வாழ நேரிடும். எனவே குறும்பியை நீக்க நல்ல டாக்டரை அணுகவும்.

காது குடைவதால் மட்டும் செவிப்பறை கிழிந்து போவதில்லை. இடி இடிப்பது போன்ற சத்தத்தைக் கேட்கும்போது கூடச் செவிப்பறை கிழிந்து நிரந்தரமான செவிடர்களாக ஆக்கியிருக்கும் வரலாறு நிறைய இருக்கிறது.

விஞ்ஞானிகள் ஒலியின் சத்தத்தின் அளவை பகுத்துப் பார்த்திருக்கிறார்கள் பகுத்துப்பார்த்த அந்த முடிவிற்கு டெசிபெல் **(Decibal)** என்று பெயர் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

ஒருவர் வாய் வழியாக, முனுமுனுக்கிறபொழுது ஏற்படுகிற சத்தத்தின் அளவு 20 **டெசிபெல்.**

ஒரு டெலிபோன் மணியானது அடித்து ஓசையெழுப்புகிறபோது அந்த அளவு 70 **டெசிபெல்.**

ஒரு மோட்டார் சைக்கிள் புறப்படும்போது அலறுகிற ஒலியின் அளவு 90 **டெசிபெல்.**

ஏறத்தாழ 120 **டெசிபெல்** சத்தத்தை ஒருவர் கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தால் அவரது காதுகள் நிச்சயமாக செவிடாகிவிடுகின்றன. மேளவாத்தியம். மிலிட்ரி ட்ரம்ஸ் போன்றவற்றிலிருந்து எழுகிற சத்தத்தின் அளவு 130 டெசிவேல் என்கிறார்கள்.

ஆக, நீங்கள் காதுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உங்கள் முக அழகைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. பற்கள்:

உணவைக் கடித்து அரைத்து வயிற்றுக்குள்ளே அனுப்புகிற வேலையைத்தான் பற்கள் செய்கின்றன. இது பொதுவான பணிதான் என்றாலும். முகத்திற்கு முத்தான அழகை மிகுதியாகத் தருவது பற்கள்தான் என்றால் உங்களுக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கலாம்.

பற்கள் என்பவை் எதனால் ஆக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. ஒரு பல்லானது பல அமைப்புக்களாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. பல்லின் வெளிப்புற அமைப்பானது கடினமான வெண்மையான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பளபளப்புப் பூச்சுக்குப் பெயர் **(Enamel)** என்பதாகும். அதன் உள்ளடுக்காக அமைந்திருப்பது எலும்பு போன்ற ஒரு பொருள். அதன் பெயர் டென்டைன் **(Dentine).**

பல்லின் நடுப்பாகம் மென்மையான திசுக்களால் ஆக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. அதனைப் பல்ப்பு **(Pulp)** என்பார்கள். அதனுள்ளே இரத்தக் குழாய்களும், நரம்புகளும் சென்று உயிரோட்டமான உணர்ச்சி

உள்ளதாக ஆக்கி வைத்திருக்கின்றன. அந்தப் பல்லைச் சுற்றிதான். ஈறு, பாதுகாப்பிற்காக அமைக்கப்பட்டு நாடி நரம்புகளின் ஆணிவேராக இருக்கிறது.

உங்கள் பற்கள் பலவிதமான அமைப்புக்களைக் கொண்டிருந்தாலும். அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதமான வேலையைச் செய்து வருகின்றன. பற்களின் அமைப்புப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டீர்கள். இனி அவற்றைப் பாதுகாக்கும் முறைகளையும் அறிந்து கொள்வதோடு மட்டுமல்ல. கட்டாயமாகப் பின்பற்றவும் வேண்டும். பாதுகாக்கும் முறைகள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

1. வருடத்திற்கு இரண்டு முறையாவது பல்வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

2. ஒரு நாளைக்குக் காலையிலும், இரவிலும் இரண்டு முறையாவது பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

3. ஆலமரத்தின் விழுதும், வேப்பமரத்தின் குச்சியும் பல்துலக்கச் சிறந்தவை என்று நமது முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். முடியாத நேரத்தில், மணல், செங்கல், கரித்தூள்கள் போன்றவற்றைப் பல்துலக்கப் பயன்படுத்தினார்கள். பிறகு மென்மையான பற்பொடி வந்தது. இப்போது குளோரைடு கலந்து பற்பசைகள் பல வண்ணங்களில் வந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

நீங்கள் எந்தப் பற்பசையைப் பயன் படுத்தினாலும். குளோரைடு இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து வாங்கவும்.

4. கண்ட கண்ட நேரத்தில் கண்ட கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். சாப்பிட்டவுடன் வாயைக் கொப்பளித்துச் சுத்தப்படுத்தவும். சதவிகித உணவு (**Balanced Diet**) சாப்பிடுவதால் சீரான செழுமையான பற்கள் எப்பொழுதும் இருக்க உதவி செய்யும்.

5. அதிகமாக இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். படுக்கப் போகுமுன் வாய் அலம்பாமல் படுத்துவிட்டால், பற்களுக்கு அடியில் தங்கியிருக்கும், உணவுத் துகல்களை நோய்க்கிருமிகள் பற்றிக் கொண்டு உங்கள் பற்களைச் சொத்தையாக்கி விடும். ஆட்டம் காண வைத்துவிடும். விழவைத்து விடும். முக அழகையும் சிதைத்து விடும்.

வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் பற்களை நாசமாக்கி விடும் என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் முக அழகு எப்படிச் சிதைகிறது என்பதுதான் எங்களுக்கு விளங்கவில்லை என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு இப்போது எழுந்து இருக்கிறது.

பற்கள் **கம்** என்ற (**Gum**) ஈறினால் பாதுகாக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பது உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். மேல்வரிசைப் பற்களின் மேலேயுள்ள அந்த ஈறானது மேடாக இருப்பதால் மேலுதடு எப்பொழுதும் சீராக மேடாக மூக்கின் அடிப்பாகத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு முகத்திற்கு ஒரு கம்பீரமான அழகைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த ஈறின் மேடான தன்மை குறையாமல், கரையாமல் இருக்கும் வரை முக அழகு வளமையாகவே தெரியும்.

உங்கள் பற்களை நீங்கள் கவனிக்காமல் விட்டு விடுகிறபொழுது பற்கள் மட்டும் பாதிக்கப்படுவதில்லை பற்களைப் பாதுகாக்கும் ஈறும் பங்கப்பட்டுப் போகிறது.

அப்படி மேல் உதட்டின் கீழ் உள்ள ஈறானது கரைந்து போவதால் மேல் உதடு அந்தயிடத்திலே இறங்கிப் போகிறது. இறங்கிப்போகப்போக அடி மூக்கிற்கும் உதட்டிற்கும் ஏற்படுகிற இடைவெளி அதிகமாகிப் போகிறது.

இதைப்படித்த பிறகு ஒரு வாலிபனது முகத்தைப் பாருங்கள். வயதான ஒருவரின் முகத்தைப் பாருங்கள். மேல் உதடு - மேடு இறங்கிப் போய் இருப்பது நன்றாகத் தெரியும். அது மட்டுமல்ல. ஈறின் உட்பகுதி இன்னும் இறங்கிப் போவதால் மூக்கின் இருபக்கங்களிலும் உள்ள கன்னங்களில் கோடு போன்ற ஒரு அமைப்பும் உண்டாகிறது. அந்த இருபக்கம் கீற்றுகள்தான் முகத்தின் எழிலுக்கு முக்கியமான எதிரிகளாக அமைந்து விடுகின்றன. அதனால்தான் **"ஈறுகெட்டால் எழில் கெட்டுவிடும்"** என்ற பழமொழியும். உண்டாகி விட்டது.

பற்களில், குழியோ, கூச்சமோ, நாசமோ எதுவும் ஏற்படாமல் பக்குவமாக பாதுகாக்கக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பல்லுக்கு வருகிற இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுத்து விடாதீர்கள். பல்லுக்கு உணர்ச்சி தருகிற நரம்புகளைத் தடுத்துவிடாதீர்கள். எப்போதும் அழகை ஊட்டும் முக அழகை வீணாக்கிவிடாதீர்கள். உங்கள் முக அழகைக் காப்பதில் பற்களும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது

என்பதை நீங்கள் மறக்காமல் இருந்தால் அதுவே பேரின்பந்தரும் விஷயமாகும். ''பற்கள் போயின் சொற்கள் போகும்'' என்பார்கள். பிறந்து வளரும் பல்லில்லாக் குழந்தைகளும், முதிர்ந்து தளரும் தொன்னூறு வயதுக் கிழங்களும், சொல்லும் மொழியை புரிந்து கொள்ளவே முடியாது. பொருள் தெரியாத புதிராகத்தான் இருக்கும். காரணம் **பல்போனால் சொல்போச்சு** என்பதுதானே.

5. வாய்:

பற்கள் பதுங்கியிருக்கும் பெட்டியாகிய வாயைப் பற்றிச் சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்போமா? பற்களுக்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பதும் வாய்தானே. வாயை மூடிக் கொண்டால் பற்களெங்கே பளிச்செனத் தெரியப் போகிறது.

சிலருக்கு வாயை மூடிக்கொண்டாலும் ஓரிரு பற்கள் உதட்டை விலக்கிக் கொண்டு வெளிக்காட்டி நிற்கும். இந்தக் கோரைப் பற்களை வெட்டிக் குறைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் பல் டாக்டரிடம் காட்டி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிட்டால் அவர்கள் முகம் பார்க்கப் பயங்கரமாகத்தானே இருக்கும். இப்படிப்பட்ட முகத்தை இராட்சச முகம் என்பார்கள். அதாவது அரக்கர் முகம்.

அரக்கர்களின் அழகினைக் கம்பன் வர்ணிக்கும் போது,

''வயிற்றிடை வாயினர்
வாள் எயிற்றினர்'' என்கிறார்.

வாய் முகத்தில் இருப்பதற்குப் பதிலா வயிற்றிலிருந்தால் எப்படியிருக்கும்?

அந்த வாயிலும் பற்கள் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் நீண்ட வாள்களைப் போலிருந்தால் எப்படி இருக்கும்? அகோரமாகத்தானே இருக்கும்.

கண், காது, பற்கள் என்பனவற்றோடு, வாயையும் சேர்த்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். வாய் பேசுவதற்கு மட்டுமல்ல. பேரழகை முகத்திற்குக் கூட்டுவதற்கும், வெளிக்காட்டுவதற்கும் உறுதுணையாகவே அமைந்திருக்கிறது என்ற உண்மையையும் நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

'வாய் கிழியப் பேசுகிறான்' என்கிறோம். வாயைக் கிழித்துக் காட்டுவது இரு உதடுகளேயாகும். ஒன்று மேல் உதடு. இரண்டாவது கீழ் உதடு. இந்த உதடுகள் கூட முகத்திற்கு அழகு சேர்ப்பதாக அமைந்திருக்க வேண்டும். சிலருக்கு உதடுகள் வீங்கி, விரைத்து, பெருத்து கருத்துக் காணப்படும். இப்படிப்பட்ட இதழ்களை முகத்தில் பெற்று இருப்பவர்களுக்கு முக அழகா இருக்கும்? முக விலாசமே, முகவிகாரமென்றுதானே ஆகிவிடும்.

நோய் என்றால் துன்பம், வாய் என்றால் வழி வாய்தான் அத்தனைக்கும் வழி என்பார்கள். அனுபவப்பட்டவர்கள் பேச்சுக்கும் அதுதான் காரணம். சொல் வீச்சும், பேச்சுக்கும் வாய்தான். செயல் வீச்சுக்கும் வாய்தான். பலப்பல நேரங்களில் மூச்சுக்கும் வாய்தான் வழியாக இருக்கிறது. அது படுத்துகிற பாடுதான் அகோரமாக விளங்குகிறது.

உடல் என்றால் இரத்தமும், சதையும், எலும்பும், நரம்பும் கொண்ட கூட்டுச் சரக்கு என்பார்கள். இந்த உடலைக் கொஞ்சம் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், முதலில் வருவது நாற்றம். அப்புறம் எத்தனை மாற்றம் ஏற்படுகிறது தெரியுமா?

''நல்ல, நல்ல பழக்கம்'' என்று சொல்லிச் சொல்லிப் பின் பற்றினால்தான், உடலும் நலமாக வாழும். பலமாக வளரும். அதாவது நல்ல உணவு, நல்ல பழக்கம், நல்ல வழக்கம், நல்ல பண்புகள், நல்ல செயல்கள் என்பதுபோல.

நல்ல என்பது அல்ல என்று மாறினால், பொல்லாத நோய்கள் உடலுக்குள்ளே புகுந்து, புறப்பட்டு வெளிவந்து விடும். பிறகு என்ன? புலம்பலும் கலங்கலும்தான்.

அதனால்தான் பழம்பாடல் ஒன்று இப்படிக் கூறுகிறது.

''சம்பத்துடன் பிணியிலே மெலிவதின்
நோயற்ற தரித்திரம் நன்று காண்''

பிணியுள்ளவன் என்ன செய்ய முடியும்! மனிதனாகக் கூட அவனால் உலவ முடியாது. அவனை 'செத்தபிணம்' என்றல்லவா இகழ்ச்சியாகப் பேசுகின்றார்கள்.

இந்தச் சுகத்திற்கு எவ்வளவு மதிப்பும், பெருமையும் இருக்கிறது பாருங்கள். புத்தரின் போதனை என்ன? ஆசையை அடக்குங்கள் என்பதுதான். ஆசைதான்

அனைத்திற்கும் காரணம் என்று நீங்களும் அறிந்திருப்பீர்கள். ஆசைதானே முனைப்பாகும் முன்னேற்ற நினைப்புக்கும், ஆற்றலின் இணைப்புக்கும், அதன்பின் பிணைப்புக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் காரணமாக அமைந்திருக்கிறது. எனவே, ஆசையில்லாத உயிரினம் ஏது?

வளமான வாழ்விற்கு, ''வாயைக் கட்டு, வயிற்றைக்கட்டு'' என்பார்கள். வாயைக் கட்டு என்றால் அதைக் கயிற்றைப் போட்டுக் கட்டுவதா? இல்லை. கண்டதைத் தின்று, உண்டது செறிக்காமல், நோய்வாய்ப்பட்டு முடங்கிக்கிடந்து நொந்து போகாதே என்பதற்காகத்தான் வாயைக்கட்டு என்றார்கள்.

'அற்றது அளவறிந்து உண்டால்' நீண்டநாள் உயிர் வாழலாம் என்கிறார் திருவள்ளுவர். பசிதான் ருசி அறியும். ''பசித்த பின் புசி'' என்பது பழமொழி. பசிக்காத நேரத்திலும். உணவு உண்பது பஞ்சமா பாதகம். உழைத்து அதன்பின் உண்டால் உணவும் செரிக்கும். உட்கார்ந்து இருந்து உண்டு கொண்டே இருந்தால் அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறு, தலைவலி, மூலம், பௌத்திரம் என்று பற்பல நோய்கள் தொடர்ந்து தொற்றிக் கொள்ளும்.

சிலர் வாழ்வதற்காக உண்கிறார்கள். பலர் உண்பதற்காகவே வாழ்கிறார்கள். ஒருவேளை உண்பவன் யோகி. இருவேளை உண்பவன் போகி, மூன்று வேளையும் உண்பவன் ரோகி என்பார்கள். வாய்தான் இருக்கிறதே, வயிறுதான் இருக்கிறதே என்று எப்பொழுதும் எதையாவது தின்று கொண்டே

இருப்பவனை என்ன சொல்வது? துரோகி என்றுதானே சொல்லவேண்டும். அவன் தனக்குத்தானே துரோகியாவ தோடு சமுதாயத்திற்கும் துரோகியாகிவிடுகிறான்.

ஆகவே, வாயை அடக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் சொல்வது பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றும், கண்டதைத் தின்று வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொள்ளாமல் அளவோடு உண்டு, வளமோடு வாழுங்கள் என்பதற்காகத்தான் வாயை அடக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்றார்கள்.

வாய் என்பது முகத்திற்கு அழகு சேர்க்கும் ஒரு உறுப்பு என்பதை நாம் உணர்ந்து இருந்தாலும். அதுவே நம் நல் வாழ்விற்கும் வழியாக அதாவது வாயிலாக இருக்கிறது என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

செந்தமிழைச் சொன்னால் வாய் மணக்கும். பற்பல ஜீவன்களைக் கொன்று தின்றால் வாயா மணக்கும். வாய் நாறும். வாய் திறந்தாலே துர்வாடை வீசும்.

ஆகவே, வாய் ஒருவழி. அது எதையும் உட்கொள்ளும். எதையும் வெளிப்படுத்தும். அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளப்பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

6. மூக்கு:

முகத்தின் அழகிற்கு மூக்கும் ஒரு முக்கியமான உறுப்பாகவே இருக்கிறது. சவாலாக ஒரு காரியத்தில் ஈடுபட்டுத் தோல்வியைச் சந்திக்க நேரிட்டால், ''என்னப்பா! மூக்கு அறுபட்டாயா?'' - என்று சிலர் கேட்பதுண்டு. மூக்கு அறுபட்டதற்கு இதிகாசத்திலே,

இராமாயணத்திலே சூர்ப்பனகையே சாட்சியாகக் காட்சி தருகிறாள். சூர்ப்பனகையின் அறுபட்ட மூக்கைக் கம்பன், ''தூம்பு எனத் தெரிந்த மூக்கினள்'' என்றான்.

இராமாயணத்திலே தூக்கத்திற்குப் பேர்போனவன் கும்பகர்ணன். அவன் படுத்துத் தூங்கும்போது, அவனது இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களும், ஒருமலையில் உள்ள இரண்டு பெரும் குகைகளைப் போல இருந்ததாம். அவன் மூச்சுக் காற்றினை இழுக்கும்போது அருகிருந்த உயிர்கள் உற்றனவும், உயிர்கள் அற்றனவும் மூக்கிற்குள் போய்புகுந்து கொள்ளுமாம். அவன் மூச்சை விடும்போது அவைகள் பதறிப்போய் வெளியே வந்து விழுமாம். அவ்வளவு அரிய, பெரிய மூக்கிற்குச் சொந்தக்காரன் அந்தக் கும்ப கர்ணன் என்பார்கள்.

''அதோ போகிறானே! அவனைப் பாருங்கள்; மூக்கும், முழியுமா - எவ்வளவு லெட்சணமாக இருக்கிறான்'' என்பார்கள். விழியை முழியென்றவர்கள், மூக்கை மட்டும் மூக்கென்றே மொழிவார்கள். ஆகவே, முக லெட்சணத்திற்கு, அதாவது முக வசீகரத்துக்கு மூக்கும் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது என்பது தெரிகிறதல்லவா.

சப்பை மூக்கு, ஊளை மூக்கு, குடமிளகாய் மூக்கு என்றெல்லாம் மூக்கைப் பழித்துரைப்பார்கள். இவையெல்லாம் அழகும். நல்ல அமைப்பும், எடுப்பும், எழிலும் இல்லாத மூக்குகளைத்தானே விவரிப்பார்கள் மூக்கு நுகர்வதற்கும், சுவாசிப்பதற்கும் மட்டுமன்று, முகவசீகரத்திற்கும் உரிய ஒன்றாகவே இருக்கக் காண்கிறோம்.

ஜப்பானியர்களுக்குச் சப்பை மூக்குகள். நம்நாட்டிற் கூட, பிறக்கும் குழந்தைகட்கு மூக்குகள் சப்பையாக இருந்தால், விரல்களால் தினந்தோறும் மூக்கை நீவி விட்டுச் சரிசெய்து விடுகிறார்கள். முகத்தின் வடிவமைப்பிற்கு ஏற்ப மூக்கு இருக்கவேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் முக அழகு மாறித்தான் போய்விடும். எனவே உங்கள் மூக்கையும் நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். முகத்தின் எழிலைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நம் நாட்டுப் பெண்கள் மூக்குக் குத்திக் கொள்கிறார்கள். மூக்குத்திகளை, வைரக்கற்களைப் பதித்துக் கூடத் தங்கத்தில் அணிந்து கொள்கிறார்கள். பெண்களின் காதுகளில் மட்டுமல்ல, மூக்குகளிலும் விதவிதமான அணிகலன்கள் அழகு சேர்க்க அணியப்பட்டு வரக்காண்கிறோம். சப்பை மூக்கைக் கூடத் தற்காலத்தில், 'பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி' செய்து சரி செய்து விடுகிறார்கள். முகத்தின் அழகிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்கள், மூக்கின் மேலும் அக்கரை காட்டத்தான் வேண்டும்.

இதுவரை முகத்தின் அழகிற்கு உரிய சிற்சில விளக்கங்களை உங்கள் முன்வைத்தேன். ''அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்?'' என்பது பழமொழி.

''அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம்
கடுத்தது காட்டும் முகம்''

சினம், காமம், பகை, பாசம், அன்பு, ஆசை, வெறுப்பு, விருப்பு, தவிப்பு, துடிப்பு, நகைப்பு என்று எல்லாவிதக்

குணங்களையும் முகம்தான் காட்டி மனிதனை வகைப்படுத்துகிறது. 'புன்னகை பூத்த பூமுகம்' என்கிறோம். 'மாசற்ற மலர் முகம்' என்கிறோம். அதே நேரத்தில் சிலர் முகத்தைப் பார்த்து, மறைமுகமாகக் கோரமுகம், விகாரமுகம் என்றெல்லாம் விமர்சிக்கிறோம்.

கைகேயி இராமனிடம் ''அயோத்தியின் அரசுரிமை பரதனுக்கே. உனக்கில்லை'' என்கிறாள். இதைக் கேட்டபின் இராமன் முகம் கோபத்தால் அல்லவா சிவந்திருக்க வேண்டும். பின்னர் எப்படி இருந்ததாம். கம்பன் கூறுகிறான்.

''தெம்மடங்கிய சேண் நிலம், கேகயர்
தம்மடந்தை உன் தம்பிய தாம் எனா
மும் மடங்கு பொலிந்த முகத்தினன்
வெம்மடங்கலை உன்னி வெதும்புவாள்.''

மும்மடங்கு அழகாக இருந்ததாம் இராமனின் திருமுகம்.

''மெய்திருப்பதம் மேவு என்ற போதினும்
இந்திருத்துறந்து ஏகென்ற போதினும்
சித்திரத்தின் அலர்ந்த செந்தாமரை
ஒத்திருக்கும் முகத்தினை உன்னுவாள்.''

இத்திருத் துறந்து கானகம் ஏகென்ற சொன்னபோது கூட இராம பிரானின் முகம் சித்திரத்தின் அலர்ந்த செந்தாமரையை ஒத்திருந்ததாம். ஆகவே, துன்பத்திலும், துயரத்திலும் கூட மலர்ந்த முகத்தோடு, வருத்தப்

பாட்டை வெளிக்காட்டாமல் இருக்கமுடியும். இருக்க வேண்டும் என்பதை மேற்கூறிய கம்பனின் பாடல்கள் நமக்கு வழிகாட்டுகின்றன அல்லவா.

7. உணவு:

உணவு முறையிலும், உணவை உண்ணும் முறையிலும் நமது முன்னோர்கள் ஒரு சில வரன்முறைகளைப் பின்பற்றி வந்தார்கள். பெரும்பாலும் நம் தமிழகத்தில் ''உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு'' என்று சொல்வார்கள். அதாவது நமது அன்றாட உணவில், சீரகம், சோம்பு, வெந்தயம், வெங்காயம், கடுகு, இஞ்சி, கேழ்வரகு, சோளம், பால் , தயிர், மோர், நெய், முந்திரி, திராட்சை, மஞ்சள், எலுமிச்சம்பழம் என்று பல்வேறு பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இந்தப் பொருள்கள் யாவும் மருத்துவ குணங்கள் உள்ளவைகளாகும்.

உணவே விருந்தாக இருப்பதோடு மட்டுமின்றி நம் நாட்டில்தான் மருந்தாகவும் இருந்து கொண்டு வருகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு எப்படியெல்லாம் உதவுகிறது என்பதை முதலில் நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

1. **உணவு உடலுக்கு சக்தி அளிக்கிறது.**
2. **உணவு உடலை உருவாக்கவும், செல்களைப் புதுப்பிக்கவும் உதவுகிறது.**
3. **உள்ளுறுப்புக்களை இயல்பாக இயக்கி ஒழுங்கு படுத்துகிறது.**

இம்மூன்று செயல்களையும் சற்று விரிவாகக் காண்போமே. முக அழகிற்கும் உணவு முறைகளுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உடலிலே ஒரு உறுப்பாக இருப்பதுதானே முகம். ''எண்சாண் உடம்புக்குச் சிரசே பிரதானம்'' என்பார்கள். சிரசு என்று சொல்லப்படுகின்ற தலையில்தானே முகம் அமைந்திருக்கிறது. எனவே உடலுக்குக் கூறப்படும் ஆலோசனைகளும், முகத்திற்கும் உரித்தானவைகள் தானே. எனவேதான் இங்கே உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கின்ற உபகரணமாகவே உணவு உதவுகிறது.

அதாவது ஓடுகின்ற நீராவி எஞ்சின் அல்லது கார் முதலியவற்றை உதாரணத்திற்காக எடுத்துக் கொள்வோம். நீராவி எஞ்சினுக்கு நீரும், நிலக்கரியும், உல்லாசமாக ஓடுகின்ற காருக்குப் பெட்ரோலும் உணவுபோலத் தேவைப்படுகின்றன.

இவையில்லாவிட்டால், அந்த இரண்டும் இடம்விட்டு நகராது. அப்படிப்பட்ட தன்மையில்தான் உடலை இயக்கும் முக்கிய சூத்ர தாரியாக உணவு நமக்கு உதவுகிறது.

இனி உணவு எப்படி உடலுக்குச் சக்தியாக மாறுகிறது. என்ற முறையையும் நாம் அறிந்து கொள்வது மிகமிக அவசியமல்லவா.

நடக்க, பேச, நினைக்க, படிக்க என்பன போன்ற அன்றாடக் கடமைகளுக்கு நமக்குச் சக்தி தேவைப்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட செயல்களைச் செய்து

முடிக்கின்ற சக்தி உணவாலும், உயிர்க் காற்றாலும்தான் உருவாகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவிலே உள்ள கார்போ ஹைடிரேட்டுக்கள், கொழுப்பு, புரோட்டீன் போன்ற சத்துக்கள், நாம் உள்ளே இழுத்துப் பெறுகின்ற பிராண வாயுவினால் தூளாக்கப்படுகின்றன.

அதாவது உணவும் காற்றும் சேர்ந்து நமது உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை உண்டாக்குகின்றன. உணவுடன் உடலில் சுரக்கின்ற சில அமிலங்களுடன், காற்றும் சேர்ந்து கொண்டு, அங்கு ஒரு புதிய மாற்றத்தை உடலுக்குள் ஏற்படுத்தி, சக்தியாக வெளிப்படுத்துகின்றன.

நாம் உண்ணுகிற உணவை உடல் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும். ஆனால் நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றை மட்டும் உடலால் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

நமது தேவைக்கு மேலே சக்தி தருகின்ற உணவை நாம் உட்கொண்டு விட்டால், சேகரித்த சக்தியினை செலவழித்ததுபோக, மீதியைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிறது நமது உடல். இதேபோல, ஆக்ஸிஜன் என்கிற உயிர்க்காற்றை உடலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது. எனவேதான் சுவாசித்தல் தொடர்ந்து செய்யப்படுகிறது. உணவு இரண்டு மூன்று முறை உண்ண நேரிடுகிறது.

உணவு, இரசாயன மாற்றம் பெற்று உருவாக்குகிற சக்தி, உடலுக்கு வெப்பம், இயக்கம், மின்சார இயக்கம்

போன்ற நரம்பணுக்கள் தொடர்ந்து பணிசெய்து சக்தியை அளிக்கிறது. இந்த இரசாயன மாற்றத்தால் எழும் அடிப்படை சக்தியை உடல் வெப்பத்திற்காகவும். வேலைக்காகவும் மாற்றிக் கொள்ளும் அற்புதப் பணியைத்தான் உடல் ஒப்பற்ற முறையில், நொடிக்கு நொடி செய்து கொள்கிறது.

உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. உழைப்பால், அன்றாட அலுவல்களினால் உடைந்துபோன செல்களைப் புதுப்பித்தும், புதிதாகப் படைத்தும் உதவுகிறது. செல்களுக்கிடையே செழிப்பினை உண்டாக்க, ஹார்மோன்ஸ், என்சைம் போன்ற சக்திகளைப் பிறப்பிக்க உற்சாகம் ஊட்டுகிறது. அப்படிப்பட்ட அனைத்து சக்திகளும் மிகுந்த உணவினையெல்லாம் கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு, புரோட்டின், வைட்மின் என்று வகைப்படுத்திக் காட்டுகிறார்கள்.

கார்போஹைடிரேட் எனும் மாவுச் சக்தியானது அரிசி, கோதுமை போன்ற எல்லாத் தானிய வகைகளிலும், உருளைக் கிழங்கு மற்றும் எல்லா இனிப்புப் பண்டங்களிலும் பெருவாரியாகக் கிடைக்கிறது. இந்த மாவுச்சக்தியானது சர்க்கரை ஸ்டார்ச்சு என்று இருவகைப்படும்.

உணவில் அதிகமாக மாவுச்சக்தி சேர்ந்து விடுமானால் தேவைக்கு செலவானதுபோக, மீதியைக் கொழுப்பாக மாற்றி உடல் சேகரித்து வைத்துக் கொள்கிறது. இவ்வாறு அதிகம் சேரச் சேரத்தான், உடல் சற்று கொழுத்துக் குண்டாகிவிடுகிறது.

அதிக சக்தியை அளிக்கும் ஆற்றல் கொழுப்புச் சக்திக்கு உண்டு. இந்தக் கொழுப்புச் சக்தியானது. மாமிசவகைகள், பால், பருப்பு மற்றும் எண்ணெய் வகைகளில் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

இந்தக் கொழுப்பானது, உடலுக்கு சக்தி அளிக்கிற நீண்டகால சேமிப்பாக விளங்குகிறது. இந்த சக்தி செல்களின் அடிப்படை இயக்கத்திற்கும், நரம்புகளின் நுண் இயக்க ஆற்றலுக்கும் தூண்டுகோலாக இருக்கிறது.

புரோட்டீன் என்பது வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத சக்தியாகும். மிருகங்கள் மூலமாகக் கிடைக்கின்ற உணவு வகைகளில் புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. காய்கறி, பால், கீரை போன்றவற்றில் குறைந்த ஆற்றலுடன் இது இருக்கிறது.

அடுத்து நமக்குத் தேவைப்படுவன வைட்டமின்களாகும். வைட்டமின்களில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் தங்கள் திறமைக்கேற்ப பற்பல பணிகளை ஆற்றுகின்றன.

இயங்கும் உறுப்புக்களுக்கு வழவழப்புத் தன்மையூட்டும் (எண்ணெய்) பசைத் தன்மையை உண்டாக்கும் ஒருவகைப் பணியை வைட்டமின்கள் செய்கின்றன.

வைட்டமின்கள் **A, B, C, D, E, K** என்று இருக்கின்றன. **A** வைட்டமின் நலம் சார்ந்த தோல் வளத்திற்கு உதவுகிறது. முகத்தோலுக்கும்தான்.

B, B1, B2 என்ற வைட்டமின்கள் நாம் உண்ணும் கார்போஹைடிரேட் உணவுச் சக்திகளைக் கரைத்து, உடலுக்குள் கலந்துவிட உதவுகின்றன. நரம்புகளை உணர்வுடன் இயங்கச் செய்கின்றன.

C வைட்டமின் இரத்தம் உருவாவதற்கு முக்கியமாக உதவுகிறது. உடைந்துபோன திசுக்களைப் பழுது பார்த்துச் செப்பனிடவும், பற்கள், ஈறுகள், எலும்புகள், இரத்தக்குழாய்கள் உறுதி பெற்று உழைக்கவும் உதவுகிறது.

D வைட்டமின் பற்களுக்கும், எலும்புகளுக்கும் வலிமை தருகிறது. இது சூரிய ஒளியில் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் **E** இரத்த ஓட்டத்தில் பிராணவாயுவை ஏந்திச் செல்லவும், வைட்டமின் **K** காயம் படும் போது அதிக இரத்தம் வெளியேறாமல் இரத்த உறைவை உண்டாக்கவும் உதவுகிறது.

இவைமட்டுமன்றி உலோகச் சத்துக்களும், நமது அன்றாட உணவில் இடம்பெற்றுத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

முகத்தில் தொடங்கி எங்கெங்கோ சென்று விட்டீர்களே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். முக எழிலுக்கு மட்டுமா நாம் உணவை உண்கிறோம். முழு உடம்பிற்கும்தானே உணவு உண்கிறோம்.

உடலில் ஒரு அங்கமான முகத்திற்கும் சத்தான உணவு என்பது முக்கியத் தேவைதானே. அதனால்தான் உணவுபற்றியும் சற்றே இங்கு உங்களுக்கு விளக்கமாக அல்ல சுருக்கமாகவே சொல்லி வைத்தேன்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நீங்கள் அன்றாடம் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து கொண்டு வருவீர்களே யானால் உங்களது உடல் நிறத்திலே ஒரு புதிய அழகைப் பெறலாம். உங்களது முகத்திலே ஒரு மலர்ச்சியை அடையலாம். ஒளிமிகுந்த கண்களை உடையவர்களாக இருக்கலாம். இனிய குரலுக்குச் சொந்தக்காரர் என்ற பேர்வாங்கலாம்.

எந்தச் செயலையும் சிரமமின்றிச் சீரோடும் சிறப்போடும் செய்யலாம். நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம். எடுப்பான உடலும், எழிலான முகமும் கொண்டு உலாவலாம்.

ஆகவே, நமக்குப் புரிந்த உண்மையானது. உடல் நலம் என்பது சிறந்த உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் வேண்டற்பாலது என்பதுதான். அதை அறிந்திருந்தும் இத்தனைக் காலம் சும்மாயிருந்து ஏமாந்துபோய் வாழ்ந்திருந்தாலும், இனிமேலாவது சரியான முறையைப் பின்பற்றிச் செல்வது தானே அறிவுடையோர்க்கு அழகு!

ஒருவனது சிறந்த பிறப்புரிமை என்பது உடல் நலத்தோடும், முகஅழகோடும் வாழ்வதுதான். உடன் வரும் நோய்க் கூட்டத்தின் சத்திரமாக வாழ்வது அல்ல, வலிமையோடு வாழ வேண்டும். வலிமையின்றி வாழ்ந்து, வாழ்வில் என்ன சாதிக்க முடியும்?

சிறந்த உடல் நலத்தையும் முக அழகையும் யாரும் பணம் கொடுத்து வாங்கிவிட முடியாது. பணம் கொடுத்து மருந்தை வாங்கலாம். ஆனால் நல்ல உடல், ஆரோக்கியத்தை அடையவே முடியாது.

நல்ல உடலில் நல்ல மனம் என்பார்கள். அந்த நல்ல மனம் நிறைப்பெற்று, இயற்கையாகவே, இனிய பண்பும், அன்பும் கொண்டு மலர் முகத்தோடு என்றும் நீங்கள் வாழ, இந்தச் சிறிய நூலில் கூறியிருக்கும் கருத்துக்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டட்டும் என்று வாழ்த்தி, உங்கள் கைகளிலே இந்த நூலைத் தவழவிடுகிறேன்.

சொல்ல வேண்டியவை ஏராளம் சொல்லலாம் இன்னும் சற்று தாராளம். என்றாலும்கூட இதுபோதும் முக அழகைப் பாதுகாப்பதற்கு என்று எண்ணி இத்துடன் முடித்துக் கொள்கிறேன். என் முயற்சிக்கும், முயன் றெழுதும் பயிற்சிக்கும், உயர்ச்சியையே உரித்தாக்கி வருகின்ற வாசகப் பெருமக்கள் இந்த நூலையும் வரவேற்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். படித்துப் பார்த்துப் பயன்பெறுவது இனி உங்களிடமேதான் உள்ளது. அகமகிழ்ந்து படித்து, முகம் மலர்ந்து வாழ்வீர்களாக.

முக அழகைக் காப்பது எப்படி

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI