



ஊர், ஊர்ஊர்ஊர் ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்?

ஊர் ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்.ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்ஊர்

எனக்கு 16 வயதாகிறது. 11-ம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். முகம் முழுக்கத் தடிப்புத் தடிப்பாகப் பரு வந்து பெரும் தொல்லை தருகிறது. அத்துடன், பலரது ஏச்சு பச்சையும் கடைக் வண்டியிருக்கிறது. பருவமை முழுமையாக அகற்ற முடியாதா? - சாந்தி, ஈரோடு

முகத்தில் வரும் புள்ளிகளுக்கு **Acne** என்று பெயர். **pimples** என்றும் அழைப்பார்கள். இது வளர் என்னிறத்திலோ, சிவந்தோ காணப்படும். தோல் அடபட்டு இருக்கும் நிலை இது. இளம் வயதில் பலருக்கும் முகத்தில் பரு வரலாம். முகத்தில் முடி வளரும் இடத்தில் அழிந்த திசுக்களுடன் எண்ணெய் பசையும் சேர்ந்து அடபட்டுப் போவதால் பரு வருகிறது. முகம், கழுத்து, மார்பு, பின்புறம், தோள்பட்டை போன்ற இடங்களில் இது வரலாம்.

பரு வலியை ஏற்படுத்துவதுடன் மனத் துன்பத்தையும் கொடுக்கும். ஒன்று மறைந்தால் இன்னொன்று வரும். ஒழுங்காகச் சிகிச்சை செய்தால், முழுமையாகக் குறைத்துவிடலாம். முடி நாளங்களின் திறப்புகள் எண்ணெய்க் கசிவு போன்ற பொருளால் அடைக்கப்படும்போது வரும் பரு **blackheads** எனப்படுகிறது. இந்தப் பருவானது உருண்டு, மலெழுந்து, சிவந்து உள்ளே சீழுடன் சிறு கட்டிகளைப் போலக் காணப்படும்.

ஊர்ஊர்ஊர் ஊர்ஊர்?

முகத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக வளியேறாதல், கிருமித் தொந்தரவு, ஹார்மோன்களின் ஏற்றத்தாழ்வு, ஒரு சில மருந்துகளால் பருவரலாம். அதிகக் கொழுப்பு சேர்ந்த உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவதும் இதற்குக் காரணம். இளம் வயதினருக்கும், கர்ப்பிணி பணிகளாக்கும் பருக்கள் வரலாம்.

பருதானாகப் பழாக்கும் வரவிட்டால் முழுமையாகப் பழுத்ததும் காயந்து, அதன் மலேபடலம்போல் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த தோல் வளிபட்டுவிடும். வடூ இருக்காது.

0000000000 00000000

கைகளால் நெருடிக் கிள்ளிவிடப்பட்ட பருவின் சீழ் அகன்றவுடன் தோலில் ஒரு பள்ளம் ஏற்பட்டு வடூவாக, நிலைத்து விடும். அடிக் கடி பருக்களைத் தொடுவதாலும் அழுத்துவதாலும் அவை பருத்து ஆழமாக ஆகிவிடுவதும் உண்டு.

பருக்களைக் கிள்ளுவது தவறு. நெருடாமல், தொடாமல் இருந்தால் பருக்கள் வடூவின்றித் தாமமேறாது விடும். கிள்ளுவதால் அரைகுறையாகப் பழுத்த பருக் கட்டி உடன்து, அதனால் சூற்றுப்புற அழற்சி அதிகமாகி முகமெல்லாம் வீங்கி, காய்ச்சல், கடும் வதேனை போன்றவை ஏற்பட்டுப் பெரிய ஆபத்தில் கொண்டுவடூய் விடுவதும் உண்டு.

00000000.. 000000000000..

இனிப்புப் பண்டங்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதற்குக் காரணம். முக்கியமாக சாக்லடே, பாலடூ இனிப்புகளைத் தவிரக் கலாம். இரண்டு மாதங்களாக்கு ஒரு முறை மலமிளக்கிகளைச் சாப்பிடலாம்.

குளிக்கும்போது உடலைத் தினமும் ஈரிழைத்துண்டால் அழுத்தித் தயேத்துக் குளிப்பது நல்லது. முகத்துக்கு அதிகம் சோப்பு தயேப்பதற்குக் குறைத்துவிடுவது நல்லது.

பயற்று, கடலை, அரிசி போன்ற மாவகளைத் தயேத்து எண்ணெய்ப் பிசுக்கை அகற்றலாம். முகத்தையும் ஈரிழைத் துண்டால் தயேத்துவிடுவதால் வியர்வகைக் கோளங்களைச் சூற்றியுள்ள தசகைகள் வலுவூற்று துவாரங்கள் அதிகம் பெருக்காமலும், கொழுப்பின் கசிவு, அழுக்கு தங்காமலும் அழற்சி அடையாமலும் பாதுகாக்க முடியும்.

000000000000

முகம் கபத்தின் ஸ்தானமாகும். அங்குக் கொழுப்பும், ரத்தமும் எண்ணெய்ப் பசையால் சீர்கடே அடவைதால் பருவரூகிறது. இங்குக் கொழுப்பை மாற்றுகிற, ரத்தத்தைச் சமனம் செய்கின்ற, கசப்பை ஆதாரமாகக் கொண்ட மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆயுர்வதே கண்ணோட்டப்படி மலசுத்தி மருந்துகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதற்குப் பிறகு சாதாரண தோல் நிறத்தை ஏற்படுத்தவும், கழிகளை அடக்கவும், வர்ணத்தை ஏற்படுத்தவும் மருந்துகள் இணக்கப்படுகின்றன.

இதை ஆயுர்வதேத்தில் முகத்திக்கு விகிதா என்றும் அழைப்பார்கள். முகப்பரு நோயில் பாசுசோற்றியப்பட்டை, கொத்தமல்லி, வசம்பு, கோஷ்டம், ஆலம்மொட்டு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பிசுவார்கள். மிக்கு வழி மிலிகை சிகிச்சையான நஸ்யம் செய்வதும் உண்டு. சில நரோங்களில் வபேபம்பட்டை அரைத்து வாந்திக்குக் கொடுக்கலாம். சரக்கொன்றைப் பொடியை அரைத்துப் பிசினால் உடனடி பலன் கிடைக்கும்.

0000000000 00000

0 துத்தி இலையை அரைத்துப் பருக்கள் மீது தடவிவரப் பருக்கள் மறையும்.

0 நன்னாரி வரே கஷாயத்தால் பருக்கள் தீரும்.

0 வெட்டி வரே நிறு கிராம், சந்தனத் துள் 25 கிராம் ஆகிய இரண்டையும் துள் செய்து நீர்விட்டுக் கலந்து கட்டிகள் மீது தடவிவர, முகப்பருக்கள், வளைல் கட்டிகள்

மாறும் .

o பாசிப் பருப்புப் பொடியுடன் நெல்லிக்காய் துள் கலந்து சோப்புக்குப் பதில், தினசரிக் குளிக்கப் பயன்படுத்தினால் பரு மாறி உடல் ஒளிபெறும் .

o சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகூ ஆகிய மிளகூ மிளகூ அரதத்துப் பற்று போட, பரு மறையும் .

முகம் பளபளப்பாக: முகத்தில் தழும்புகள் அதிகம் இருந்தால் ஆவாரை இலை சாறு எடுத்து முகத்தில் தடவிவரத் தழும்புகள் மறைந்து, முகம் பளபளப்பாக மாறிப் பொலிவு பெறும் .

வசீ கரம் பிறை: அருகம்புல்லை நன்கு அரதத்து, அத்துடன் சம அளவு பசு நயிச் சரேத்து, 40 நாட்கள் வரை உட்கொண்டால், முக வசீ கரம் கிடக்காது .

வறண்ட சருமத்துக்கு: உடல் வறண்டு காணப்பட்டால் நெல்லிக்காய், நிலக்கடலை, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றை அவ்வப்போதுச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும் .

source: <http://tamil.thehindu.com/general/health/>