

ஆயர்வேத அழகுக்கலை- பதுளை மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஓர் ஆய்வு.

செல்வி. தூர்காதேவி கருணாகரன்

பதிவு இலக்கம் - EU/IS/2016/AC/663

சுட்டிலக்கம் - CS7563



இவ்வாய்வானது நுண்கலைத்துறை சிறப்புக் கலைமாணி பட்டத்தின் ஒரு பகுதி தேவையினை நிறைவு செய்யும் பொருட்டு கிழக்குப் பல்கலைக்கழக கலை கலாசார பீடத்திற்குச் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது.



FAC 1197



Project Report
Library - EUSL



நுண்கலைத் துறை,

கலை கலாசார பீடம்,

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்,

இலங்கை.

2023

பொருளடக்கம்

DECLARATION.....	i
உறுதியுரை.....	ii
முன்னுரை.....	iii
நன்றியுரை	iv

அத்தியாயம் 01

1. ஆய்வு அறிமுகம்	2
1.1 ஆய்வுத் தலைப்பு	2
1.2 ஆய்வு அறிமுகம்.....	2
1.3 ஆய்வுப் பிரதேசம்	3
1.4 ஆய்வுப் பிரச்சினை	3
1.5 ஆய்வுக் கருதுகோள்	3
1.6 ஆய்வு நோக்கம்.....	3
1.7 ஆய்விற்கான தரவு சேகரித்தல்	4
1.8 ஆய்வு முக்கியத்துவம்.....	4
1.9 ஆய்வு முறையியல்.....	5
1.10 ஆய்வுப் பகுப்பு.....	5
1.11 இலக்கிய மீளாய்வு	5

அத்தியாயம் 02

2.0 ஊவா மாகாணம் பதுளை மாவட்டத்தின் அறிமுகம்	9
2.1 அறிமுகம்	9
2.2 அமைவிடம்	9
2.2.1 பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகள்.....	10
2.3 வெப்பநிலை	11
2.4 நீர்வளங்கள்.....	12
2.5 மண் அமைப்பு	12

2.6 ஆய்வுப் பிரதேச வரலாற்றுப் பின்னணி	13
2.6.1 வரலாறு.....	13
2.6.2 எல்ல பிரதேசம் பற்றிய அறிமுகம்.....	14
2.7 ஆயுர்வேதத்தின் அறிமுகமும் வரலாறும்.....	15
2.7.1 பாரம்பரிய மருத்துவம்.....	15
2.7.2 பண்டைய தமிழகத்தில் சித்த ஆயுர்வேத வளர்ச்சி.....	18
2.7.3 சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளின் வளர்ச்சி.....	21
2.8 ஆயுர்வேத அழகுக் கலை	24
2.8.1 காலகட்டத்தின் அடிப்படையில் ஆயுர்வேத முக ஒப்பனை வளர்ச்சி.....	24
2.8.2 ஈழத்தின் ஆரம்ப கால ஒப்பனை வளர்ச்சி.....	28

அத்தியாயம் 03

3.0 ஆயுர்வேத அழகுக் கலைக்கு தேவையான பொருட்களும் அது பற்றிய விளக்கமும்.....	32
3.1 ஆயுர்வேத தலைமுடி சிகிச்சை (Ayurvedic Hair Treatment).....	32
3.1.1 ஆரம்ப காலம்.....	32
3.1.2 தற்கால நிலைப்பாடு	35
3.1.2.1 எண்ணெய் வகைகள்.....	35
3.1.2.2 தலைக்குத் தைலம்	37
3.1.2.3 மூலிகைகள்	38
3.1.2.4 தலை முடி உதிர்வதை தடுப்பதற்கான மூலிகைகள்.....	38
3.1.2.5 தலையில் உள்ள பொருகினை அகற்றுவதற்கான மூலிகைகள்.....	39
3.1.2.6 தலைமுடி நரைக்காமல் செழித்து வளர்வதற்கான மூலிகைகள்.....	39
3.1.2.7 தலைக்கான மசாஜ் முறைகள்.....	40
3.2 ஆயுர்வேத முக கலை, மசாஜ் (Ayurvedic Facial & facial massage)	41
3.2.1 அடிப்படை ஆயுர்வேத முகமுடிக்கு தேவையான பொருட்கள்.....	42
3.2.2 ஆயுர்வேத முக எண்ணெய் மசாஜ்	42
3.2.3 ஆயுர்வேத முக பேஸ் பேக்.....	42
3.2.4 ஆயுர்வேத முக ஒப்பனைக்கான மூலிகைகள்.....	43
3.2.5 பருக்கள் நீங்குவதற்கான மூலிகைகள்.....	43

3.2.6 கரும்புள்ளிகளை போக்க இயற்கை வழிகள்	44
3.2.7 தைலங்கள்.....	45
3.2.8 எண்ணெய்.....	45
3.3 நீராவி குளியல் (Steam Bath).....	45
3.4 ஷிரோதாரா(Shirodhara).....	47
3.5 நக ஒப்பனை (Manicure/ Pedicure).....	48
3.6 நறுமண சிகிச்சை (Aroma Theraphy)	50
3.8 ஒப்பனைக்கு உதவியவர்களும் பயன்பட்ட கருவிகளும்.....	62

அத்தியாயம் 04

04 ஆயுர்வேத அழகுக் கலையின் செயன்முறைகள்.....	70
4.1 தலைமுடிக்கான ஆயுர்வேத அழகுக்கலை	70
4.1.1 தலைமுடி நரைக்காமல் செழித்து வளர்வதற்கான செய்முறை.....	71
4.1.2 தலையிலுள்ள பொடுகினை நீக்குவதற்கான செய்முறை	72
4.1.3 முடிவளர்ச்சிக்கான ஆயுர்வேத செயன்முறைகள்	73
4.1.3.1 தற்காலத்தில் பயன்பாட்டில் உள்ள எண்ணெய் வகைகள்	75
4.1.3.2 தைலத்தின் செய்முறை, பயன்பாடு	76
4.1.4 சேதமடைந்த முடியினை சரி செய்வதற்கான செய்முறைகள்.....	78
4.1.4.1 சேதமடைந்த முடியினை சரி செய்வதற்கான ஆயுர்வேத முடி முகமுடிகள்.....	80
4.1.4.2 சேதமடைந்த முடியினை சரி செய்வதற்கான ஆயுர்வேத முடி எண்ணெய்கள்..	81
4.1.5 பொடுகுக்கான ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள்	82
4.1.6 ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள்	84
4.2 ஆயுர்வேத முக அழகுக்கலைக்கான செய்முறைகள்.....	87
4.2.1 முகத்தில் எண்ணெய் வடிதல்.....	88
4.2.2 முகப் பருக்களை நீக்குதல்	88
4.2.3 ஆயுர்வேத முகமுடி செய்வதற்கான செயன்முறைகள்.....	89
4.2.3.1 அடிப்படை ஆயுர்வேத முகமுடி	89
4.2.3.2 ஆயுர்வேத .:பேஸ் பேக் வகைகள்.....	89
4.2.3.3 ஒளிரும் சருமத்திற்கான சிறந்த ஆயுர்வேத .:பேஸ் பேக்குகள்.....	92

4.2.4 கரும்புள்ளிகளை போக்குவதற்கான ஆயுர்வேத செயன்முறை.....	97
4.2.4.1 கரும்புள்ளிகளுக்கு ஆயுர்வேத தோல் பராமரிப்பு சிகிச்சைகள்	97
4.2.4.2 மூலிகை நீராவி (ஸ்டீமிங்)	98
4.2.5 முகத்திற்கான தைலம் தயாரிப்பதற்கான செய்முறை	102
4.3 கை கால் குளியல்	107
4.3.1 பதபியங்கா (ஆயுர்வேத பாத புத்துணர்ச்சி)	108

அத்தியாயம் 05

05 உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், தற்கால போக்குகள்	111
5.1 உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்	111
5.2 தற்கால போக்கு	114
5.2.1 சருமத் துவாரங்கள் அடைபடுவதற்கான வாய்ப்புகள்	115
5.2.2 சூரிய ஒளி	115
5.2.3 ஹார்மோன் சமநிலையின்மை	115
5.2.3 ஒவ்வாமை எதிர்வினை	116
5.2.4 வண்ண மாற்றங்கள்	116
5.2.5 நுரையீரல் புற்றுநோய்	116
5.2.6 தோல் புற்றுநோய்	116
5.2.7 நிரந்தர இருண்ட வட்டங்கள்	116
5.2.8 ஈய விஷம்	117

அத்தியாயம் 06

06. தொகுப்புரையும் முடிவுரையும்	120
6.1 தொகுப்புரை	120
6.2 முடிவுரை	120
உசாத்துணை நூல்களின் விபரபட்டியல்	123
பின்னிணைப்பு	