Bandramay Thakurmuki

KOTTAYAM PUBLIC LIBR[...]
KOTTAY[...]

12167

സുന്ദരമായ തലമുടി

(Malayalam)

Sundaramaaya Thalamudi

A Study

By PADMINI BALAKRISHNAN

38/454, Shell Colony, Bombay-71. AS.

Illustrated by

MISS PRATIBHA MATHRE, G. D. A.

First Published October 1967

Copies 2000

Printed at

INDIA PRESS, KOTTAYAM

Price Rs. 2.50

Copyright

Padmini Balakrishnan

Publishers:

Sahitya Pravarthaka Co-operative Society Ltd., Kottayam, Kerala State

Sales Department:

NATIONAL BOOK STALL

Kottayam Kerala State India

സുന്ദരമായ തലമുടി

121/67

പത്മിനി ബാലകൃഷ്ണൻ

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY
80651
KOTTAYAM.

ചിത്രങ്ങൾ
മിസ്സ് പ്രതിഭാ മാത്ത്രേ, ജി. ഡി. ഏ.

പ്രസാധകന്മാർ
സാഹിത്യപ്രവർത്തക സഹകരണസംഘം

നാഷനൽ ബുക്ക്സ്റ്റാൾ
കോട്ടയം

വില ക. 2·50

പത്മിനി ബാലകൃഷ്ണൻെറ കൃതികൾ

രണ്ടോ മൂന്നോ കുട്ടികൾ	(കുടുംബസംവിധാനം)
സുന്ദരിയായ സ്ത്രീയും സുന്ദരമായ കുടുംബവും	
വരൂ, ചന്ദ്രനിലോളം	(ശൂന്യാകാശയാത്ര)
പത്താംക്ലാസ്സിനുശേഷം	(ബാലസാഹിത്യം)
ആ തലയ്ക്കു് ആയിരം പവൻ	,,
പാസ്റ്ററുടെ പോക്കററിൽ	,,
അഞ്ഞാഴിയും മുന്നാഴിയും	,,
അമ്പിളിയമ്മാമാ കുമ്പിളിലെന്താണു്	,,

S1992 B1233 32/67–68 1–2000 JK 109

അവതാരിക

തലമുടിയെപ്പറ്റിയുള്ളൊരു പഠനമാണിത്ത്. മലയാളത്തിൽ ഇത്തരം പുസ്തകങ്ങരം അധികമില്ല. ഇങ്ങനെയൊരു പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയതിൽ ശ്രീമതി പത്മിനി ബാലകൃഷ്ണൻ അഭിനന്ദനങ്ങളൾഹിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രീയവീക്ഷണത്തോടെ വേണം ഇത്തരം സാങ്കേതികവിഷയങ്ങരം പ്രതിപാദിക്കാൻ. എങ്കിലേ നമ്മുടെ സാധാരണവായനക്കാരുടെ നിലവാരമുയത്താൻ കഴിയൂ. നിത്യജീവിതത്തിലാവശ്യമായ സംഗതികളെപ്പററിയായതുകൊണ്ടു് ഇത്തരം പുസ്തകങ്ങരംക്കു ധാരാളം പ്രചാരം സിദ്ധിക്കും.

സ്ത്രീകരംക്കു സ്വാഭാവികമായും തലമുടിയുടെ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ താല്പര്യമുണ്ടാവും. ഭാരതീയസ്ത്രീത്വത്തിന്റെ പല ആചാരങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും—എന്തിനു്, നമ്മുടെ സൗന്ദര്യബോധംപോലും—തലമുടിയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതാണു്. ആ ധാരണകളെല്ലാം മാറി, സുന്ദരമായ തലമുടിക്കാവശ്യമായ പുതിയ അറിവുകരം നാടാകെ പ്രചരിക്കയാണിന്നു്. മിക്കവാറും ഔഷധവില്പനക്കാരുടെയും ഹേർഓയിലുകാരുടെയും കഷണ്ടിക്കും നരയ്ക്കുമെതിരായ മിരട്ടുപരസ്യങ്ങളാണു്, സാധാരണക്കാർ വായിക്കുന്നതു്. അതിന്നു പകരം, തലമുടിയെപ്പററി സമഗ്രമായൊരു പഠനം നടത്തുന്ന ഇത്തരം പുസ്തകങ്ങരം, വായനക്കാരുടെ നിലവാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതിന്നു , സംശയമില്ലല്ലോ.

ആകെ പന്ത്രണ്ടദ്ധ്യായങ്ങളാണു് ഇതിലുള്ളതു്. ആദ്യം, ചരിത്രപരമായ ഒരു ആമുഖമാണു്. രണ്ടാമദ്ധ്യായം, രോമത്തിന്റെ ഘടനയും പ്രത്യേകതകളും വിവരിക്കുന്നു. തലമുടിയുടെ സംരക്ഷണക്കാര്യമാണു് മൂന്നാമദ്ധ്യായത്തിൽ. മുടിയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗ

ങ്ങൾ, നര, കഷണ്ടി, അവയ്ക്കുള്ള നിവാരണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും ഇവയാണ് പിന്നീടുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ. തലമുടി കറുപ്പിക്കുന്നതിനെപ്പററിയും, ചുരുണ്ട മുടിയെപ്പററിയും, അവസാനം കേശാലങ്കാരത്തെപ്പററിയും കുറെ സൂചനകൾ അടുത്ത അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നു.

ഹേർ ഡ്രെസ്സിങ്ങ്, പഴയ കുലത്തൊഴിലിൽ നിന്നു പുതിയൊരു സാങ്കേതികവിദ്യയായി ഉയരുകയാണ്. അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ സൗന്ദര്യബോധത്തിൻേറയും മാനദണ്ഡങ്ങൾ മാറുന്നു. മുങ്ങിക്കുളിയിൽ നിന്നും തേച്ചുകുളിയിൽനിന്നും ഉണ്ടായ സൗന്ദര്യബോധം, പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, മാറാതെ തരമില്ലല്ലൊ. പണിയെടുക്കാൻ പററിയ രീതിയിൽ തലമുടി ഒതുക്കിക്കെട്ടാനും കഴിയണം. ആകപ്പാടെ വലിയ പരിവത്തനങ്ങളാണ് പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടതു്.

പല ഇംഗ്ലീഷ്—ഹിന്ദി പുസ്തകങ്ങളെ അവലംബിച്ചെഴുതിയ 'സുന്ദരമായ തലമുടി'യിൽ, ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ സമീപനമെന്താണ് ഓരോ സംഗതിയെ സംബന്ധിച്ചും എന്നുള്ളതും പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്. തലമുടിയുടെ കാര്യത്തിൽ ആയുർവ്വേദം വളരെയധികം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു തോന്നുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഗവേഷണ വിദ്യാത്ഥികൾക്കു പഠിക്കാവുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് അതു്.

ഈ പുസ്തകത്തിന്നു് ഒരു അവതാരിക ആവശ്യമില്ല. പുസ്തകം ഒന്നു മറിച്ചു നോക്കൂ. ഇഷ്ടപ്പെട്ട അദ്ധ്യായം വായിച്ചുനോക്കൂ. തലമുടിയെപ്പററി ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാവും. കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹവും ജനിക്കും. അതാണല്ലൊ ഒരു പുസ്തകത്തിൻെറ മേന്മ.

ഒററപ്പാലം
15–3–1967

പി. ടി. ഭാസ്കരപ്പണിക്കർ

12167

ഉള്ളടക്കം

1	സുന്ദരമായ തലമുടി	9
2	തലനാരിഴ കീറിയാൽ	17
3	കേശരക്ഷ	24
4	കേശശത്രുക്കൾ	33
5	നര	45
6	നരച്ച തലമുടി കറുക്കാൻ	52
7	''ഹെയർ ഡൈ''	59
8	കഷണ്ടി—കാരണങ്ങൾ	67
9	കഷണ്ടിയെ തടയാൻ	78
10	ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന കൊച്ചുരോമങ്ങൾ	85
11	ചുരുണ്ടമുടിയുണ്ടാക്കാം	92
12	കേശാലങ്കാരം	99
	സൂചിക	115
	സഹായകഗ്രന്ഥങ്ങൾ	117

80651

ഒന്നു്

സുന്ദരമായ തലമുടി

കൂരിരുളൊത്തൊരു കുന്തൽ ചുരുണ്ടു നീ—
ണ്ടാരോമലാൾക്കുമരകവിഞ്ഞു. (പത്തുവൃത്തം)

കെട്ടഴിഞ്ഞോമനപ്പ്പൃഷ്ഠഭാഗത്തെയും
പൃഷ്ഠനിതംബപ്പരപ്പിനെയും
മൂടിക്കിടക്കുന്നു മുഗ്ദ്ധമാം കാർകുഴൽ
നീട്ടറ്റ നീലത്തഴയ്ക്കു തുല്യം.

മഗ്ദലനമറിയത്തിന്റെ തലമുടിയെ വള്ളത്തോൾ സ്ത്രൈണസൗന്ദര്യത്തിന്റെ പൊൻമുടിയാക്കുമ്പോൾ അങ്ങനെയുള്ള തലമുടി തനിക്കുമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്നു് ഏതൊരു സ്ത്രീയും ആഗ്രഹിച്ചുപോകും. ആ മുടി, പത്തുവൃത്തകാരൻ പാർവ്വതിയുടെ യൗവനോദയത്തിൽ വിവരിക്കുന്നവിധം കൂടിയായാൽ! നീണ്ടു്, കറുത്തു്, ഇടതൂർന്നു്, അരകവിഞ്ഞുള്ള തലമുടി—സ്വല്പം എണ്ണമയംകൊണ്ടുള്ള മാർദ്ദവവും മിനുമിനുപ്പും, നെററിക്കരികേ പാറിക്കളിക്കുന്ന അളകങ്ങളും, 'പുകച്ചുരുൾപോലെ' ചുരുണ്ടതുമായാൽ ഭാരതീയവനിതകളുടെ കേശസൗന്ദര്യസങ്കല്പം മുഴുവനുമായി. ഇവയിൽ ചിലതൊക്കെ കൈവരുത്താനും ഇവയ്ക്കെതിരായ മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുടിക്കുള്ള നീളക്കുറവു്, ഉള്ളില്ലായ്മ, നര, കഷണ്ടി എന്നിവയെ തടുക്കാനും ആയുർവ്വേദത്തിനും പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനും പലതും ചെയ്യുവാൻ കഴിയും. ആ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തുടർന്നുവരുന്ന അദ്ധ്യായങ്ങൾ വിശദമായി വിവരിക്കുന്നതാണു്. അതിനു ശ്രമിക്കുംമുമ്പു് മനുഷ്യനെ കാലാകാലമായി ഈ കേശപാശം എത്രകണ്ടു ബന്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു് ആരായുന്നതു കൗതുകകരമാണു്.

ലോകത്തിലെ ആദ്യഗ്രന്ഥമായ ഋഗ്വേദത്തിൽ തലമുടി വളരുന്നതിനുള്ള മരുന്നും മന്ത്രവുമുണ്ടത്രേ:

''തലമുടി വളർത്താൻകഴിയുന്ന ഒരു ചെടി ജമദഗ്നി മകാംക്കുവേണ്ടി കുഴിച്ചെടുത്തതു വിതഹവ്യൻ അസിതയുടെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നു.

''ചരടുകൊണ്ടളന്നു്, ഞുക്കിനോക്കേണ്ട ഈ മുടി നിൻെറ തലയിൽ സമൃദ്ധമായി വളരട്ടെ.''

''വേരുകാം ബലപ്പെടുത്തി, അററംനീട്ടി, വകയുന്നിടത്തുനിന്നു വലിച്ചുനീട്ടി അതു തലയിലെങ്ങും ഞൊങ്ങണപ്പുല്ലുപോലെ വളരട്ടെ.'' (Conquest of Baldness—P. 80)

ജമദഗ്നി കുഴിച്ചെടുത്ത ചെടിയോ വേരോ ഏതാണെന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. ഏതായാലും പില്ക്കാലത്തുണ്ടായ ആയുർവ്വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ തലമുടി വളരുന്നതിനും 'ഉള്ള്'ണ്ടാകുന്നതിനും നര കറുപ്പിക്കുവാനും മററുമുള്ള നിരവധി ഔഷധയോഗങ്ങളുണ്ടു്. ഇൻഡ്യയിൽനിന്നും അറേബ്യയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന മരുന്നുകളുപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ഔഷധങ്ങാം ഈജിപ്തു് യൂറോപ്പിന്നാകെ വിററിരുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്നു് 1600 കൊല്ലംമുമ്പു് ജീവിച്ചിരുന്ന ഫാരോരാജാക്കന്മാരുടെ കാലത്തെ ഒരു യോഗം കണ്ടുകിട്ടിയിട്ടുണ്ടു്. ഗോപിക്കല്ലുപോലെയൊരു മണ്ണും ഭസ്മവുംകൂടിയുണ്ടാക്കുന്ന അതു് വിയപ്പിൻെറ ദൂഷ്യങ്ങളില്ലാതാക്കാനും, ചർമ്മത്തിലെ പാടുകാം നീക്കാനും, തലമുടി രക്ഷിച്ചുവളർത്താനും, വൃദ്ധനെ യുവാവാക്കാനും 'പത്തുലക്ഷംതവണ ഫലപ്രദമായിക്കണ്ടിട്ടുള്ളതാണെന്നു' പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെടുന്നു. (തലമുടിക്കുള്ള മരുന്നുകളോടൊപ്പമല്ലേ പരസ്യകല ഉടലെടുത്തതെന്നു നാം സംശയിച്ചേക്കാം.)

പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൻെറ പിതാവായി കരുതപ്പെടുന്ന ഹിപ്പോക്രാററിസും (ബി. സി. 460—359) കഷണ്ടിക്കു മരുന്നു വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മെഴുകിൻപുഴുവും പനിനീരും വീഞ്ഞിലോ പഴുക്കാത്ത ഒലിവു് കായയിൽനിന്നെടുക്കുന്ന എണ്ണയിലോ കരിവിലനീരിലോ ചേർത്തു പുരട്ടുവാനാണു് അദ്ദേഹം ഉപദേശിക്കുന്നതു്. രോഗം അധികമായാൽ ജീരകം, മുരിങ്ങക്കായ, ചക്കരക്കിഴങ്ങു്,

പ്രാവിൻകാട്ടം എന്നിവ അരച്ചുതേയ്ക്കാനാണു തുടൎന്നുള്ള ഉപദേശം.

റോമിലും തലമുടി കൊഴിയാതിരിക്കുന്നതിനും നരയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതിനും കൊഴിഞ്ഞ മുടി വരുവാനും പലതരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചുവന്നു. ചില കായകൾ, പുല്ലുകൾ, ഞാഞ്ഞൂൽ, പാമ്പിൻെറ എണ്ണകൾ, കരടിനെയ്യ് എന്നിവയായിരുന്നു ഔഷധങ്ങൾ. ഇവയുപയോഗിച്ചു തലമുടി ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും ചെലവഴിച്ചിരുന്ന സമയം ഒരു പൊതുപ്രശ്നമായി. ബി. സി. 200–ൽ സെനററ് എല്ലാത്തരം ലേപനങ്ങളുടെയും വില്പന നിരോധിച്ചു.

സീസർ ഫ്രാൻസ് ആക്രമിച്ചപ്പോൾ അവിടത്തെ പുരുഷന്മാരുടെയും സ്ത്രീകളുടെയും നീണ്ട തലമുടി കണ്ടു് അസൂയപ്പെട്ടു. പരാജിതരുടെ നീണ്ട തലമുടി മുറിച്ചുകളയുവാൻ അദ്ദേഹം നിർബ്ബന്ധിച്ചു—നീണ്ട തലമുടി റോമിൽ പരിഷ്കാരമാവുകയും ചെയ്തു.

തലമുടിക്കു നിറംപിടിപ്പിക്കുവാൻ ശക്തികൂടിയ 'ഡൈ'കൾ അന്നും പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. അവ പലപ്പോഴും (ഇന്നെന്നപോലെ) അപകടകരമായിരുന്നു. ദേഹം മുഴുവനും നീരുവരലും തലമുടി അപ്പാടെ കൊഴിയലും അസാധാരണമായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു നിറംപിടിപ്പിക്കലിനുപകരം കൃത്രിമമുടി പ്രചാരത്തിലായി. റോമാസംസ്കാരം നശിച്ചപ്പോൾ തലമുടിയിലുള്ള ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു.

ക്രിസ്തുമതം പരന്നതോടെ തലമുടി ശ്രദ്ധാർഹമല്ലാതായി. മരുന്നുകൾ അറേബ്യയിലേക്കു് ഓടിയൊളിച്ചു. എങ്കിലും കുരിശുയുദ്ധങ്ങൾവഴി അവ വീണ്ടും യൂറോപ്പിലെത്തി. പല യൂറോപ്യൻപാതിരിമാരും പ്രാൎത്ഥനയോടൊപ്പം മരുന്നുകളും നല്കിത്തുടങ്ങി.

പന്ത്രണ്ടു്–പതിമൂന്നു് നൂററാണ്ടുകളിലേ യൂറോപ്പിൽ വൈദ്യന്മാരോടൊപ്പം ക്ഷുരകന്മാരും ചികിത്സയിലേർപ്പെട്ടിരുന്നു. പ്രസിദ്ധനായൊരു ഇംഗ്ലീഷ് ക്ഷുരകസർജ്ജൻ താറാവിൻകാട്ടംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ മരുന്നു തലമുടികൊഴിഞ്ഞതു വളരുവാൻ വിധിക്കുന്നു. ഗന്ധകം തലമുടി വളരു

വാൻ സഹായകമാണെന്നു് അന്നത്തെ വൈദ്യന്മാരും മന സ്സിലാക്കിയിരുന്നു.

ആധുനികശസ്ത്രക്രിയയുടെ പിതാവായി കരുതപ്പെട്ടുന്ന അംബ്രോസ്പാരെ എന്ന ഫ്രഞ്ചുക്ഷുരകശസ്ത്രക്രിയാവിദഗ്ദ്ധൻെറ ലേഖനങ്ങളിൽ കഷണ്ടിക്കുള്ള മരുന്നു് അദ്ദേഹത്തെ പ്രസിദ്ധനാക്കി: ''തലയിലെ തൊലി ചുകക്കുവോളം തലയോട്ടു് വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ടോ, ചുവന്നുള്ളികൊണ്ടോ, അത്തിയിലകൊണ്ടോ തിരുമ്മുക.''

തലമുടി വളരുന്നതിനു ഫലപ്രദമാണെങ്കിലും വിഷകരമായിരുന്ന പല മരുന്നുകളും അക്കാലത്തെ ധനികരും വർത്തകരും കൈകാര്യംചെയ്തിരുന്നു.

ഫ്രാൻസിലെ ചക്രവർത്തി ലൂയി 13–ാമനു് തലമുടി കൊഴിയുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഠം സ്പെയിനിൽനിന്നുള്ള വിദഗ്ദ്ധന്മാർ പാമ്പിൻനെയ്യു് മുതലായ അന്നത്തെ മരുന്നുകഠം പരീക്ഷിച്ചുനോക്കി. അദ്ദേഹം 29–ാംവയസ്സിൽ തന്നി കഷണ്ടിയായി. അപ്പോഠം അദ്ദേഹം കൃത്രിമമുടി (Wig) ഉപയോഗിച്ചു. അതു യൂറോപ്പിലെങ്ങും പരിഷ്കാരമായതോടെ തലമുടിയിലുള്ള ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു.

എങ്കിലും പുതിയ മരുന്നുകഠം പുറത്തിറക്കി ധനികരായവർ നിരവധിയാണു്. പതിനെട്ടാംനൂററാണ്ടിൽ ഇത്തരം മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം തലമുടിക്കു മാത്രമല്ല, കവിളുകഠം തുടുക്കുന്നതിനും ചർമ്മം വെളുക്കുന്നതിനും, പവിഴംപോലുള്ള പല്ലിനുമൊക്കെ ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടുവന്നു. ''നാമിവിടെ കൂടിയശേഷമുള്ള സമയത്തിനുള്ളിൽ സ്ത്രീകഠം പന്ത്രണ്ടു പന്നിയുടെ കൊഴുപ്പു് ഉപയോഗിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കും. ആട്ടിൻകൂട്ടങ്ങളുടെ പിന്നാലെ നടക്കുവാൻ സ്ത്രീകളുപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ചെലവുകൊണ്ടു് നാലാഠക്കു കഴിഞ്ഞുകൂടാം'' എന്നാണു പ്രസിദ്ധ ഫ്രഞ്ചുനാടകകൃത്തു് മോളിയ്യേ ഒരു കഥാപാത്രത്തെക്കൊണ്ടു പറയിക്കുന്നതു്.

ഭാരതത്തിൽ പണ്ടുമുതല്ക്കേയുണ്ടായിരുന്ന 'കേശകാരികാ' (തലമുടി അലങ്കരിക്കുന്ന) ജോലി ലേഡീസ് 'ഹെയർ ഡ്രസ്സേഴ്സ്' എന്ന സാമൂഹ്യസ്ഥാപനമായി പാ

ശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെങ്ങും വളരുന്നതിന്റെ തുടക്കവും ഇക്കാലത്താണ്. പന്ത്രണ്ടുവയസ്സായ ഒരു കളിത്തോഴിയുടെ വലതുകൈ ഒടിഞ്ഞുപോയപ്പോഗം അവളുടെ തലമുടി കോതിമിനുക്കിക്കൊടുത്തിരുന്ന ഒരു കഷ്കബാലന്റെ കരവിരുതു് സ്ഥലത്തെ പ്രഭ്വിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടപ്പോഗം അവരുടെ തലമുടി നോക്കുവാൻ അവൻ നിയുക്തനായി. അവൻെറ പ്രശസ്തി കേട്ടറിഞ്ഞ സ്വീഡനിലെ രാജ്ഞി അവനെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരുവാൻ ഒരു കുതിരവണ്ടി അയച്ചു. ആ യുവാവു്, ഷാംപാൻ പുഷ്പങ്ങളിൽനിന്നുള്ള എണ്ണമാത്രമാണ് തലമുടിക്കുപയോഗിച്ചിരുന്നതു്.

ഫ്രാൻസിലെ നെപ്പോളിയൻ ചക്രവത്തിയും റഷ്യയിലെ അലക്സാണ്ടർ ചക്രവത്തിയും യൂറോപ്പിൻെറ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചച്ച്കൾക്കു ബെറെസിനയിൽ സമ്മേളിച്ചപ്പോഗം രാഷ്ട്രീയകാര്യങ്ങഗക്കുശേഷം തലമുടികൊഴിയുന്നതു തടയുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകഗ പരസ്പരം ഉപദേശിച്ചുവത്രെ.

പുതിയ ശാസ്ത്രീയകണ്ടുപിടുത്തങ്ങഗ തലമുടി വളരുവാൻ സഹായിക്കുമെന്നു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി പലരും പണക്കാരായി. 1750-ൽ ബാർട്ട്ലെററ് എന്ന ഇംഗ്ലീഷുകാരൻ തലമുടി വളത്തുന്നതിനു് എലക്ട്രിസിററി ഉപയോഗിച്ചു. കമ്പിളിയിൽ ഒരു ഗ്ലാസ് ഉരച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന എലക്ട്രിസിററി കടലാസുകഷണങ്ങളേയും തലമുടിയേയും ആകഷിക്കും. ഗ്ലാസ്കഷണം തലമുടിയെ ആകഷിക്കുമ്പോഗ തലമുടി നിവന്നുനില്ക്കും. അതു വളച്ചയുടെ തെളിവാണെന്നു് ബാർട്ട്ലെററ് ജനങ്ങളെ വിശ്വസിപ്പിച്ചു.

ജെയിംസ് ഗ്രഹാം എന്ന മറെറാരു ഇംഗ്ലീഷുകാരൻ തലമുടിയിൽ മണ്ണുപുരട്ടി കറൻറ് പായിച്ചു. 'അപ്പോളോ ദേവാലയ'മെന്ന ആ സ്ഥാപനം എലക്ട്രിസിറ്റികൊണ്ടു് ഏതു രോഗവും മാററാമെന്നു ലോകരെ വിശ്വസിപ്പിച്ചു. സ്ഥാപകൻ 40-ാം വയസ്സിൽ തനി കഷണ്ടിയായി മരിച്ചു.

പതിനെട്ടാം നൂററാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലും കൃത്രിമമുടിയായിരുന്നു പരിഷ്കാരം. അതു കഞ്ഞി

യിട്ടുറപ്പിച്ചാണു് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതു്. പാരീസിൽ ഈ ആവശ്യത്തിനുപയോഗിച്ചിരുന്ന കഞ്ഞിപ്പശകൊണ്ടു് പതിനായിരം സാധുക്കരംക്കു പ്രതിദിനം അന്നദാനം നടത്താമെന്നു് ഡിഡറോട്ടു് ഗ്രെയിററ് എൻസൈക്ലോപേഡിയയിൽ എഴുതി. ഈ പൊടിക്കു നികുതി ചുമത്തിയ ബ്രിട്ടീഷ്ഗവമ്മെൻറ് ആ വകയിൽ പ്രതിവഷം 30 ലക്ഷം പവൻ സമ്പാദിച്ചു.

ഫ്രഞ്ചുവിപ്ലവത്തിനുശേഷം കൃത്രിമമുടി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലാകെ പരിഷ്കാരമല്ലാതായി. സ്വാതന്ത്ര്യസിദ്ധമായ തലമുടിയിലേക്കു ശ്രദ്ധ വീണ്ടും തിരിഞ്ഞു.

ഗ്രന്ഥി (Glands) കളെക്കുറിച്ചു ശാസ്ത്രം മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയപ്പോരം ആ വിവരവും കഷണ്ടിചികിത്സയ്ക്കുപയോഗിക്കപ്പെട്ടു. അതു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ, കഴിഞ്ഞ നൂററാണ്ടിൻെറ ഒടുവിൽ ഡോക്ടർ ബ്രൗൺ സെകാട്ട് എന്ന ഫ്രഞ്ചു വിദഗ്ദ്ധൻെറ ഒരു മരുന്നു പ്രസിദ്ധമായി. ദുർഗ്ഗന്ധം വമിക്കുന്ന ആ മരുന്നു് സ്ത്രീകളുടെ മൂത്രംക്കൂട്ടിയാണു് ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നതു്. അന്നറിയപ്പെടാത്ത ഹോർമ്മോണുകളും ആ മരുന്നിലടങ്ങിയിരുന്നു. ആട്ടിൻമൂത്രം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ആയുവ്വേദമരുന്നിലും ആ തത്വം ഉണ്ടോ, എന്തോ?

ഇരുപതാംനൂറ്റാണ്ടു പിറന്നതോടുകൂടി തലമുടിയെക്കുറിച്ചു് ശാസ്ത്രീയപഠനങ്ങരം നടന്നുതുടങ്ങി. ടക്കിയിലെ സുൽത്താൻെറ അന്തഃപുരം കാത്തിരുന്ന ഷണ്ഡന്മാരെ പഠിച്ചു് കഷണ്ടിയും ഷണ്ഡതയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒരു ഫ്രഞ്ചു് യുവാവു് ടക്കിയിലെത്തി. സുൽത്താൻ ആ യുവാവിനെ സൽക്കരിച്ചു സ്വീകരിച്ചു. അത്താഴംകഴിഞ്ഞു്, തൻെറ മുടികൊഴിയുന്നതിനു് അരമന വൈദ്യന്മാർനല്കുന്ന മരുന്നുകളും ഒന്നുപരീക്ഷിക്കുവാൻസുൽത്താൻ ആ യുവാവിനോടാവശ്യപ്പെട്ടു. രാജാവിൻെറ മരുന്നുകരം—മിക്കതും കള്ളിനീരാണു്—യുവാവു് തൻ്റെ മുറിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി. രാത്രിയിൽ അദ്ദേഹത്തിനു് ഒരു ഭീഷണിക്കത്തു കിട്ടി: ''ജീവനിൽ കൊതിയുണ്ടെങ്കിൽ ആ മരുന്നുകരം നല്ലതാണെന്നു പറയുക.'' അദ്ദേഹം

അതു ചെയ്തു. രണ്ടുമാസം ഷണ്ഡന്മാരും മുടിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചു് പഠിച്ചു മടങ്ങി. ആ യുവാവാണു്—ഡോക്ടർ സെബോറാഡ്—തലമുടിയെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾക്കു് അടിത്തറയിട്ടതു്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ ശിഷ്യയായ ഡോക്ടർ ആഗ്നസ് സാവിൽ എന്ന സ്കോട്ട്ലണ്ടുകാരി ആയുഷ്കാലമത്രയും തലമുടിയെക്കുറിച്ചു് നടത്തിയ പഠനങ്ങൾകൊണ്ടു് ലോകമാദരിക്കുന്ന ഒരു വിദഗ്ധയാണു്. ഇവർ നേതൃത്വം നല്കിയ പുതിയ ശാസ്ത്രശാഖ 'ട്രൈക്കോളജി' ആരംഭദശയിൽ മാത്രമാണെങ്കിലും തലമുടിയെക്കുറിച്ചു പല ശാസ്ത്രീയവിവരങ്ങളും സംഭരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ ചിലതൊക്കെ തുടർന്നുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കാം.

ശാസ്ത്രീയപഠനങ്ങൾവഴി കിട്ടുന്ന പുതിയ ഓരോ വിജ്ഞാനശകലവും മരുന്നുവില്പനക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് പുതുമരുന്നുകൾ വിപണിയിൽ വന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ആററംബോംബിനുശേഷം പ്രസിദ്ധമായ 'റേഡിയോപ്രസരം'കൂടി മരുന്നുവില്പനക്കാർ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇന്ത്യയിൽ കിട്ടുന്ന ഒരു മരുന്നു് രോമമൂലത്തിൽ എത്തുന്നതിനു 'റേഡിയോപ്രസരപരീക്ഷണം' സാദ്ധ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നു നിർമ്മാതാക്കൾ അവകാശപ്പെടുന്നു. അമേരിക്കയിൽ 'റേഡിയോപ്രസര'മുള്ളതെന്നു പറയപ്പെടുന്ന മരുന്നുകൾതന്നെ വില്പനയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നത്രെ.

ശാസ്ത്രീയപഠനങ്ങൾകൊണ്ടു് കഷണ്ടിക്കോ തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനോ ഒററ മരുന്നുണ്ടെന്നു പറയാറായിട്ടില്ലെങ്കിലും പലപ്പോഴും ആശാവഹമായ ഫലങ്ങൾ നല്കുവാൻ ആ പഠനങ്ങൾക്കു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഇത്തരം പഠനങ്ങൾക്കു് ഉന്നതശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെ നിയോഗിക്കുന്ന ഒരു വൻസ്ഥാപനമാണു് അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിലുമായി പരന്നു കിടക്കുന്ന ഏക്കേഴ്സ് ക്ലിനിക്കുകൾ. അവയുടെ സ്ഥാപകനെ കാണാൻ ലോകനേതാക്കളിൽ ഉന്നതശീർഷനായിരുന്ന ഒരു കഷണ്ടി താല്പര്യം പ്രദർശിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി.

അമേരിക്കയിൽനിന്നു മടങ്ങുന്ന ക്രൂഷ്ചേവ് ഏക്കേഴ്സിനെ സ്റ്റോക്ക്ഹോമിൽ കാണുവാൻ ആഗ്രഹം

പ്രകടിപ്പിച്ചു. ഏക്കേഴ്സ് തയാറായെങ്കിലും സാങ്കേതികകാരണങ്ങളാൽ ക്രൂഷ്ചേവിൻെറ വിമാനം സ്റ്റോക്ക്ഹോമിൽ ഇറങ്ങിയില്ല. ആ സന്ദൎശനം നടന്നതുമില്ല.

കഷണ്ടി വരാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നു വില്പനക്കാരനായിരുന്നു ഏക്കേഴ്സ് എന്ന അമേരിക്കക്കാരൻ. 'മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പും പിമ്പു'മുള്ള ചിത്രങ്ങൾ ചുമരിൽ തൂക്കിയിരുന്നതു നോക്കിക്കൊണ്ടു് ഒരു മദ്ധ്യവയസ്കൻ ഏക്കേഴ്സിനോടു ചോദിച്ചു: ''സൗന്ദൎയ്യവൎദ്ധകസാമഗ്രികൾ വില്ക്കലാണു് എന്റെ ജോലി. കഷണ്ടി വന്നാൽ എൻെറ ജോലി നഷ്ടപ്പെടും. ഞാനും ഭാൎയ്യയും മൂന്നു കുട്ടികളും കഷ്ടത്തിലാവും. അതു്—കഷണ്ടി—കൂടാതെ കഴിക്കുവാൻ എൻെറ സമ്പാദ്യം മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കുവാൻ ഞാൻ തയാറാണു്. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം—കമ്പനിയുടേതല്ല—ദയവുചെയ്തു പറയൂ.'' ആ മനുഷ്യനോടു് തൻെറ സമ്പാദ്യം ചെലവാക്കാതിരിക്കാനാണു് ഏക്കേഴ്സ് ഉപദേശിച്ചതു്. രോഗിയാവട്ടെ, ഏക്കേഴ്സിനെ ഉദ്യോഗത്തിൽ നിയമിച്ചിരുന്ന കമ്പനിയുടെ ഒരു ഇൻസ്പെക്ടറായിരുന്നു. ഏക്കേഴ്സിൻെറ ജോലി പിറേറന്നുതന്നെ നഷ്ടപ്പെട്ടു.

ഏക്കേഴ്സ് ന്യൂയോൎക്കിൽ പോയി അവിടുത്തെ ഗ്രന്ഥാലയങ്ങളിൽനിന്നു് തലമുടിയെക്കുറിച്ചു് അറിയാവുന്നതെല്ലാം പഠിച്ചു മടങ്ങിവന്നു് ന്യൂ ഓർലിയൻസിൽ (യു. എസ്. എ), 1946–ൽ ഒരു കേശചികിത്സാലയം തുറന്നു. 15 കൊല്ലംകൊണ്ടു് ആ ക്ലിനിക് അമേരിക്കയിലും ഇംഗ്ലണ്ടിലും യൂറോപ്പിലുമായി പരന്നുകിടക്കുന്ന അമ്പതു ക്ലിനിക്കുകളായി. അവയിലെ 3000 ജോലിക്കാരിൽ ഉന്നത ഡോക്ടർമാരും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുമുണ്ടു്. അവർ ഗവേഷണത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കയാണു്, ആ ഗവേഷണഫലങ്ങളിൽ തല്പരനായാണു് ക്രൂഷ്ചേവ് ഏക്കേഴ്സിനെ കാണാനാഗ്രഹിച്ചതു്. ആ ഗവേഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വരുന്ന അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ പരാമൎശിക്കാം.

ആയുൎവ്വേദത്തിൻെറ സമീപനം അഷ്ടവൈദ്യപ്രമുഖരായ വയസ്കര വി. എൻ. കൃഷ്ണൻ മൂസ്സ് അവർകളും തൈക്കാട്ടു

നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സ് അവർകളും സദയം നൽകിയ വിവരങ്ങളിലൂടെയും പ്രതിപാദിക്കാം.

രണ്ട്

തലനാരിഴ കീറിയാൽ

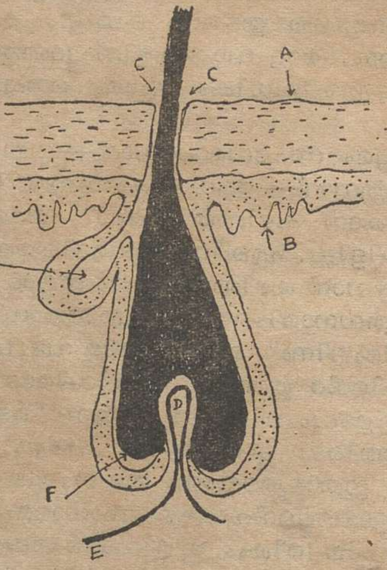
ഒരു തലനാരിഴ ഏററവും നിസ്സാരമായ വസ്തുവാണ്. 'പുല്ലുവില'യെന്നു പറയുന്നതിലും നികൃഷ്ടമായ ഒരുപമ 'രോമ'ത്തിനു തുല്യം മാത്രമാണ്. എങ്കിലും മനുഷ്യന് ആ നിസ്സാരവസ്തുവിനോടുള്ള പ്രേമം എത്രമാത്രമാണെന്ന്, അതു തലയിൽത്തന്നെ നിർത്താനുള്ള ശ്രമം വൈദികകാലംമുതൽ ഇന്നുവരെ തുടരുന്ന കഥ നാം കണ്ടതിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാം. മററു വാക്കുകളിൽപ്പറഞ്ഞാൽ, തലമുടിക്കു തലയോടുള്ളതിലധികം പ്രേമം മനുഷ്യന് തലമുടിയോടുണ്ട്.

ഈ പ്രേമം സഫലമാക്കുവാൻ—തലമുടി തലയിൽത്തന്നെ നിർത്തുവാൻ—ആധുനികശാസ്ത്രത്തിനു വല്ല സംഭാവനയും നൽകാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? ഒററമൂലികയൊന്നും കണ്ടുകിട്ടിയിട്ടില്ല. എങ്കിലും തലമുടിയെക്കുറിച്ചു പലതും മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നമുക്കു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരോടൊപ്പം തലനാരിഴയൊന്നു പരിശോധിക്കാം.

തലയിൽനിന്നു് ഒരു മുടിയിഴ വലിച്ചിട്ടു നോക്കിയാൽ അതിൻെറ കൂർത്ത തലയും വിരലോടിച്ചുനോക്കിയാൽ ഉരമുള്ള ഉടലും വിരലിൽ തടയുന്ന 'കട'യും കാണാം.

ചിത്രത്തിലെ a-യും b-യും ചർമ്മമാണ്. c-യാണു രോമകൂപം. ഇതിലൂടെയാണു തലനാരിഴ പുറത്തു വരുന്നതു്. രോമകൂപത്തിൻെറ ആഴം സാധാരണ ഒരിഞ്ചിൻെറ പത്തിലൊന്നായിരിക്കും. ഇതിലാണു തലമുടിയുടെ കട— ഇതിനെ രോമകന്ദമെന്നു പറയാം f (Hair Bulb). രോമകന്ദത്തിന്നടിയിൽ കുടുക്കുപോലെ ഉള്ള വിടവാണു രസാങ്കുരം (Pappilla)-d. തലമുടിയുടെ സർവ്വപ്രധാനമായ ഭാഗമാണ് ഈ രസാങ്കുരമെന്നു കരുതാം. രക്തധമനികളുടെയും ഞരമ്പു

കളുടെയും ഒരു കൂട്ടംതന്നെ ഇതിനുള്ളിലുള്ളതാണു തലമുടിയുടെ ഉല്പത്തിക്കും വളൎച്ചയ്ക്കും കാരണം. ദേഹത്തിലെ മററു ഭാഗങ്ങളെന്നപോലെ തലമുടിയും 'സെല്ലു'കൾകൊണ്ടാണുണ്ടാക്കപ്പെടുന്നതു്. ഈ സെല്ലുകൾ നിൎമ്മിക്കുന്നതു രസാങ്കുരമാണു്. രസാങ്കുരം പുതിയ സെല്ലുകളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ പഴയവ പുറത്തേക്കു തള്ളപ്പെടുന്നു—തലമുടിയുടെ നീളം കൂടുന്നു. രോമകൂപങ്ങളിലെല്ലാം രോമമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു തലമുടിക്കു് 'ഉള്ള'ുണ്ടാകുന്നതു പുതിയ രോമങ്ങൾ മുളയ്ക്കുമ്പോഴാണല്ലോ. രോമമില്ലാത്ത രോമകൂപത്തിന്നടിയിലെ രസാങ്കുരം തലമുടി സെല്ലുകൾ നിൎമ്മിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോഴാണു പുതിയ രോമങ്ങൾ മുളയ്ക്കുന്നതു്.



a. ചൎമ്മത്തിൻെറ മേലടർ
b. ചൎമ്മത്തിൻെറ ഉള്ളടർ
c. രോമകൂപം
d. രസാങ്കുരം
e. രക്തതന്തു
f. രോമകന്ദം
g. രോമഗ്രന്ഥി

രസാങ്കുരവും രോമകന്ദവുമായുള്ള ബന്ധം വിടുമ്പോരം തലമുടി കൊഴിയുന്നു. പുതിയൊരു തലമുടി പഴയതിനെ തള്ളിവിടുന്നതാകാം. മുൻപറഞ്ഞവിധം ഒന്നു തടവിനോക്കാൻ നിങ്ങരം ഒരു തലമുടി പറിച്ചെടുത്തുവെങ്കിൽ ആ രോമക്കൂപത്തിലെ രസാങ്കുരം ഉടനെ രക്തത്തിനു് ഓർഡർ കൊടുക്കുന്നു: പുതിയൊരു രോമമുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങരം അങ്ങോട്ടു കൊണ്ടുവരാൻ. അതിൽനിന്നു പുതിയൊരു രോമമുണ്ടായി. അതു തൊലിപ്പുറത്തു കാണുവാൻ ആറുമുതൽ പത്താഴ്ചവരെ പിടിക്കും, രോമം കൊഴിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ. പറിച്ചുകളഞ്ഞതാണെങ്കിൽ ഇതിലും വേഗത്തിൽ രോമം മുളയ്ക്കും.

ഈ രോമക്കൂപങ്ങരം ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്നതു ഗർഭശിശുവിനു് ആറുമാസത്തോളം പ്രായമാവുമ്പോഴാണു്. അന്നുണ്ടായതിൽ ഒരു രോമക്കൂപമെങ്കിലും കൂടുതൽ ലഭിക്കുവാൻ പിന്നീടു സാദ്ധ്യമല്ല. ചില രോമക്കൂപങ്ങരം ശരീരത്തിലെ രാസപ്രക്രിയകരംകൊണ്ടുമാത്രം പ്രവത്തനക്ഷമമാകുന്നു. ഉദാഹരണം: പുരുഷന്മാരുടെ താടി. ചിലവ പ്രായംകൊണ്ടു പ്രവത്തിക്കാതാവുന്നു—കഷണ്ടി.

തലയിൽ എത്ര രോമമുണ്ടു്? നക്ഷത്രമെണ്ണുന്നതിനോടടുത്ത ഒരു ജോലിയായി ഇതു തോന്നാം. എന്നാലതു നിരവധി പ്രാവശ്യം എണ്ണിനോക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്.

ദേഹത്തിലാകെ മൂന്നരക്കോടി രോമമുണ്ടെന്നു ബ്രഹ്മാണ്ഡപുരാണത്തിലുണ്ടത്രേ. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ മൂന്നുമുതൽ അഞ്ചുലക്ഷംവരെ രോമങ്ങളുണ്ടാകുമെന്നാണു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണക്കാക്കുന്നതു്. നനുത്ത രോമമുള്ളവക്കു കുറച്ചു കൂടുതൽ കാണും. ഭാരിച്ച രോമമുള്ളവക്കു കുറച്ചു കുറവും. തലയിൽ ഒരു ലക്ഷം മുതൽ ഒന്നരലക്ഷത്തോളം രോമങ്ങളുണ്ടാകും.

നമുക്കു രോമത്തിൻെറ ചിത്രത്തിലേക്കു മടങ്ങാം.

രോമക്കൂപത്തിൻെറ ഒരു വശത്തായി മററൊരു കൊച്ചുകൂപം ചിത്രത്തിൽ കാണാം—രോമഗ്രന്ഥി (Sebaceous gland). ഇതിനെ സെബേഷ്യസ് ഗ്ലാൻഡെന്നും പറയുന്നു. ഇതാ

ണ തലമുടിക്കും ചമ്മത്തിനും മിനുപ്പും അയവും നൽകുന്ന എണ്ണ നിമ്മിക്കുന്നതു്.

ചില തലമുടിയിലും ചമ്മത്തിലും എണ്ണമയം തീരെ യില്ലാതെ വരണ്ടുകാണുന്നതിനും ചിലവയിൽ കൂടുതലാ യി കാണുന്നതിനും കാരണം ഈ സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥി കളുടെ ക്രമംവിട്ട പ്രവത്തനമാണു്.

തലമുടിയുടെ വ്യാസം 50 മുതൽ 100 മൈക്രോൺ വരെയായിരിക്കും. (ഒരു മൈക്രോൺ: ഒരു മില്ലീമീററ റിൻെറ ആയിരത്തിലൊരുഭാഗം)—അഥവാ കൂടിയ വ്യാസം ഒരു മില്ലീമീറററിൻെറ പത്തിലൊന്നു്.

തലമുടിയുടെ ഘടന ഒരു മൂത്ത മരക്കൊമ്പിൻേറതി നോടുപമിക്കാം. മരക്കൊമ്പിൽ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളാണല്ലൊ ഉള്ളതു്—കാതൽ, വെള്ള, തൊലി.

തലമുടിക്കും ഇങ്ങനെ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളുണ്ടു്. ഈ ഭാഗ ങ്ങളെ മെഡുല്ല (കാതൽ), കോർട്ടെക്സ് (വെള്ള), ക്യൂട്ടി ക്കിറം (തൊലി) എന്നു വിളിക്കുന്നു.

മെഡുല്ലയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ അധികമോ വരി അണ്ഡാകൃതിയിലോ കോണായോ ഉള്ള സെല്ലുകളുണ്ടാവും. ഇതിൽ തലമുടിക്കു നിറം നല്കുന്ന ചായങ്ങളും ചില സെല്ലുകളിലും സെല്ലുകളുടെ ഇടക്കും വായുകണങ്ങളുമുണ്ടാ കാം. പിഞ്ചുരോമങ്ങളിൽ ഈ ഭാഗം കണ്ടെന്നുവരില്ല. വള ച്ച്യെത്തിയ രോമങ്ങളിൽ ഇവ സാധാരണയായുണ്ടാവും.

മെഡുല്ലാക്കു ചുററുമായുള്ള അടരാണ കോർട്ടെക്സ് (Cortex). അതു നിറയെ നീണ്ട സെല്ലുകളാണു്. തലനാ രിലെ നിറവും വായുകണങ്ങളും കൂടിയുണ്ടു്. ഈ അടരാ ണ തലനാരിൻെറ ആകൃതിയും ശക്തിയും മിനുസവും മററും നിണ്ണയിക്കുന്നതു്. നീണ്ടതോ ചുരുണ്ടതോ എന്നു നിണ്ണയിക്കുന്നതും ഇതുതന്നെ.

തലനാരിൻെറ പുറംതൊലി (Cuticle) കുത്തുള്ള ചീള കറം ഒന്നിനുമീതെ ഒന്നായി അടുക്കിവെച്ചപോലെയാണു്. പലതരത്തിലുള്ള തലമുടിയിൽ ഈ ചീളകളുടെ വലുപ്പ വും തരവും വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു.

തലനാരിൻെറ കാതലും (A) വെള്ളയും (B) തൊലിയും (C).
(A മെഡുല്ല; B കോർട്ടെക്സ്; C ക്യൂട്ടിക്കിൾ.)

ചർമ്മത്തിൻെറ പുറംഭാഗത്തിൻെറ ഒരു പ്രത്യേകരൂപമാണു നഖം, കുളമ്പ്, തൂവൽ എന്നിവ—തലമുടിയും. ഇവയൊക്കെയുണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പദാർത്ഥത്തിനു 'കെറാറ്റിൻ' (Keratin) എന്നു പറയുന്നു.

കെറാറ്റിൻെറ ഘടന

കാർബൺ	50 ശതമാനം	ഏതാണ്ട്
ഹൈഡ്രജൻ	6 ,,	,,
ഓക്സിജൻ	20–25 ,,	,,
നൈട്രജൻ	17 ,,	,,
ഗന്ധകം	4–5 ,,	,,

കെറാറ്റിൻ ഒരു പ്രോട്ടീനാണ്. താരതമ്യേന തലമുടിയിലെ കെറാറ്റിനിൽ ഗന്ധകം കൂടുതലുണ്ട്. ഈ ഗന്ധകകണങ്ങൾ വളരെ അയഞ്ഞ നിലയിലാണ്

ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ചില ആൽക്കലികളും കുറച്ചൊക്കെ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിക്കലും ഈ ഗന്ധകത്തെ ബാധിക്കുന്നു. നരച്ച തലമുടി കറുപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ചില മരുന്നുകളിൽ ഈ ഗന്ധകവുമായിച്ചേർന്നു കറുപ്പുനിറം വരുത്തുന്ന ലോഹലവണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ രാസവസ്തുക്കൾക്കു വിധേയമാകാത്ത വസ്തുവാണു കെറാററിൻ. എങ്കിലും 'നൈട്രിക്കു് ആസിഡും' 'ആൽക്കലൈൻ സൾഫൈഡ്സും' ഇതിനെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ 'സൾഫൈഡ്സ്' ആണു രോമനാശിനികളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതു്.

തലമുടിയിലെ കെറാറ്റിനിൽ കാർബൺ 50–54ശതമാനവും ഹൈഡ്രജൻ 6·3 ശതമാനവും നൈട്രജൻ 17–18 ശതമാനവും ഗന്ധകം 5 മുതൽ 8 വരെ ശതമാനവുമാണു്. ബാക്കിയിലധികം ഓക്സിജനാണു്. തലമുടി കരിച്ചാൽ ¼ മുതൽ 2 ശതമാനംവരെ ഭസ്മം കിട്ടുന്നു. അതിൽ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സിലിക്കോൺ, ക്ലോറിൻ, ചെമ്പു്, ഇരുമ്പു് എന്നിവയും കാണപ്പെടുന്നു.

തലയിൽ ഒരു രോമത്തിൻെറ ജീവിതകാലം രണ്ടു മുതൽ ആറുകൊല്ലംവരെയാണു്. പുരുഷന്മാരിൽ ഇക്കാലത്തിനിടയ്ക്കു പുതിയൊരു രോമം പഴയതിനെ നിർജ്ജീവമാക്കുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ രോമം വീണ്ടും വീണ്ടും പുനർജ്ജീവിക്കപ്പെടാം. എങ്കിലും ഒരു രോമവും ഏഴെട്ടു കൊല്ലത്തിലധികം നിലനില്ക്കുക സാധാരണമല്ല. കൺപുരികങ്ങളിലെ രോമങ്ങൾ ആറുമാസത്തിലധികം നിലനില്ക്കുന്നില്ല. ശരീരത്തിലെ രോമങ്ങൾ പത്തോ ഇരുപതോ കൊല്ലം നില്ക്കും. ചിലപ്പോൾ ജീവകാലമത്രയും.

തലരോമം മാസത്തിൽ ഏതാണ്ടു് അരയിഞ്ചു് വളരുന്നുവെന്നു പറയാം. രോമത്തിൻെറ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു് ഈ വളർച്ച വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. തലയോടിൻെറ പുറത്തു കണ്ടുതുടങ്ങുന്ന കാലത്തു രോമം വളരെവേഗം വളരുന്നു—പത്തുദിവസത്തിൽ 2 മുതൽ 5 മില്ലിമീറ്റർവരെ. അഥവാ മാസത്തിൽ ഏതാണ്ടു് അര ഇഞ്ചു്. തലമുടി 10–14 ഇഞ്ചു്

നീളമാവുമ്പോാം വളച്ച് മുൻപിലത്തേതിൽ പകുതിയാവുന്നു. തലമുടി പിന്നെയും നീളുമ്പോാം വളച്ച് കുറയുന്നു—ആറാഴ്ച കൂടുമ്പൊഴേ നീളംകൂടുന്നതു് അറിയുവാൻ കഴിയൂ. ഇത്രയും വിവരങ്ങാം സൂക്ഷ്മപഠനങ്ങാംവഴി ബർലിനിലെ പിൻകസ് (Pincus of Berlin) എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ 1882–ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതാണു്. തലമുടിയുടെ വളർച്ച കൂടുതൽ 16–നും 24–നും ഇടയ്ക്കുള്ള പെൺകുട്ടികളിലാണെന്നു മററു നിരീക്ഷകർ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ഇക്കാലത്തു കൊല്ലത്തിൽ ഏഴിഞ്ചുവരെ തലമുടി വളരുന്നു. സാധാരണ 65 വയസ്സിനുമേൽ തലമുടി വളരുന്നില്ല. രോഗകാലത്തും ഗർഭകാലത്തും തലമുടി വളരെ പതുക്കെമാത്രം വളരുന്നു. കഠിനരോഗബാധയ്ക്കുശേഷമാകട്ടെ, തലമുടിയുടെ വളർച്ച വേഗത്തിലാണുതാനും.

വേനൽക്കാലത്തു തലമുടി വേഗം വളരുന്നു—15 മുതൽ 30 വയസ്സുവരെയും. അൻപതിനും അറുപതിനുമിടയ്ക്കു വളച്ച് കുറയുന്നു. തലമുടി സ്ത്രീകളിൽ പുരുഷന്മാരെക്കാാം വേഗത്തിൽ വളരുന്നു. മററു രോമങ്ങാം മറിച്ചും—പുരുഷന്മാരിൽ സ്ത്രീകളെക്കാാം വേഗത്തിൽ വളരുന്നു. അടുത്തടുത്ത രോമങ്ങാംപോലും വ്യത്യസ്തവേഗതയിൽ വളരുന്നു.

9 മുതൽ 64 വയസ്സുവരെയുള്ള സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ രോമം പലയിടത്തും പറിച്ചുകളഞ്ഞു് വളരുന്നതു നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. തലയോടിൽ നെറുകയിലും ചെവിക്കു തൊട്ടു മീതെയും, താടി, കക്ഷം, തുട, പുരികം, എന്നിവിടങ്ങളിലെ കുറെ രോമം പറിച്ചുകളഞ്ഞു. രോമം പുറത്തു കാണുന്നതിനുവേണ്ട കാലവും വളർച്ചയും പഠിക്കപ്പെട്ടു.

നെറുകയിലെ രോമം പറിച്ചുകളഞ്ഞിടത്തു് മുളച്ചുവരുന്നതു പുറത്തു കാണുവാൻ ശരാശരി 129 ദിവസം പിടിക്കുന്നു—4 മാസത്തിലധികം. ചെവിക്കു മീതെയുള്ള രോമത്തിനു 117 ദിവസവും കക്ഷരോമത്തിനു 123 ദിവസവും തുടരോമത്തിനു 121–ം, താടിരോമത്തിനു 92–ം, പുരികരോമത്തിനു 64 ദിവസവും വേണം.

ചെറുപ്പക്കാരിൽ താടി, കക്ഷം, തുട എന്നിവിടങ്ങളിലെ രോമം വേഗം വളരുന്നു. നെറുകയിലെയും പുരിക

ത്തിൻെറയും വളച്ച്യയിൽ പ്രായവ്യത്യാസം കണ്ടില്ല. ചെവിക്കു മീതെയുള്ള രോമം പ്രായക്കൂടുതലുള്ളവരിലാണു വേഗം വളന്നതു്.

രോമം പുറത്തുകണ്ടശേഷമുള്ള വളർച്ച പ്രതിദിനം മില്ലിമീറ്ററിൽ ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: താടി 38, നെറുക 35, ചെവിക്കുമീതെ 35, കക്ഷം 3, തുട 20, പുരികം 18. പുറത്തുവരുവാൻ താമസിക്കുന്ന രോമങ്ങരം പുറത്തുവന്നാൽ വേഗത്തിൽ വളരുന്നു.

ക്ഷൗരത്തിനുശേഷം രോമം വേഗത്തിൽ വളരുന്നെന്നു തോന്നാറുണ്ടു്. ചമ്മത്തിനു തൊട്ടടുത്തുള്ള രോമത്തിൻെറ വളച്ച് ത്വരിതമാകുമെന്നു മുമ്പു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അതല്ലാതെ ക്ഷൗരമോ മുടിമുറിക്കലോ രോമത്തിൻെറ വളച്ച്യെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നില്ല—ക്ഷൗരം കഴിഞ്ഞയുടനെ രോമം വേഗം വളരുന്നു. നീണ്ട തലമുടിയുടെ അററം മുറിച്ചാൽ വളർച്ച മുൻപറഞ്ഞ കുറഞ്ഞതോതിൽ മാത്രമായിരിക്കും. പിൻകസ്, ട്രോട്ടർ, ബുള്ളിയാർഡ് എന്നീ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ പഠനങ്ങരം എത്തിച്ചേരുന്ന തീരുമാനം ''ഒരിടത്തു പ്രവത്തനക്ഷമമായ രോമകൂപങ്ങളുടെ എണ്ണം ക്ഷൗരം എങ്ങനെയോ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. എന്നാൽ രോമങ്ങളുടെ നീളത്തിൽ വളച്ച്വ്യത്യാസം കണ്ടില്ല.''

മൂന്നു്

കേശരക്ഷ

നിത്യം സ്നേഹാർദ്രശിരസഃശിരഃശ്ശൂലം ന ജായതേ
ന ഖാലത്യം ന പാലിത്യം ന കേശാഃപ്രപതന്തി ച
ബലംശിരഃകപാലാനാം വിശേഷേണവിവർധതേ
ദൃഢമൂലാശ്ചദീഘാശ്ചകൃഷ്ണാഃ കേശാഭവന്തി ച
ഇന്ദ്രിയാണിപ്രസീദന്തി സുത്വഗ്ഭവതി ചാനനം
നിദ്രാലാഭഃസുഖം ച സ്യാന്മൂദ്ധ്നിതൈലനിഷേവ—
ണാതു്.—ചരകൻ

നിത്യവും എണ്ണതേച്ചു ശിരസ്സുനനയ്ക്കുന്നവനു തലവേദനയുണ്ടാകുന്നില്ല; കഷണ്ടിയും നരയും വരികയില്ല; മുടി കൊഴിയില്ല; ശിരസ്സിനും തലയോടിനും ബലം വർദ്ധിക്കും; മുടി ഉറപ്പുള്ള വേരോടെയിരിക്കും; നീണ്ടതും കറുത്തതുമാകും; ഇന്ദ്രിയങ്ങരം പ്രസാദിക്കും; മുഖചർമ്മം സുന്ദരമാകും; നല്ല ഉറക്കവും സുഖവുമുണ്ടാകും—എന്നത്രേ ചരകൻ പറയുന്നതു്.

80651

നിത്യവും എണ്ണ 'നെറുകയിലിടുക'യെങ്കിലും ചെയ്യുന്നവരാണല്ലോ നമ്മളിൽ പലരും. അങ്ങനെയുള്ള മലയാളികളും കഷണ്ടിയും നരയും മുടികൊഴിയലും മററുള്ളവരെപ്പോലെ ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഈ ഫലശ്രുതി അതിശയോക്തിയായിത്തോന്നും. എന്നാൽ എണ്ണതേയ്ക്കുമ്പോരം അതിൻെറ ഫലംമുഴുവൻ കിട്ടണമെങ്കിൽ അതു ചർമ്മത്തിലേക്കു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കണമെന്നു നാം പറയാറുള്ളതു ചെയ്യാറില്ലെന്ന കാര്യം ഓർമ്മിക്കണം. ആ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കലാകട്ടെ, അതിപ്രധാനമാണു്. പാശ്ചാത്യർ ഇതിനെ 'മസാജെ'ന്നു പറയുന്നു. ഇതിൻെറ പ്രാധാന്യം നോക്കാം.

തേച്ചുകുളിയെപ്പററി സുശ്രുതൻ പറയുന്നു: അഭ്യംഗം മാർദ്ദവകരമാണു്; കഫവാതനിരോധകമാണു്; ധാതുക്കരം പുഷ്ടിപ്പെടുന്നു. മാർജ്ജനംകൊണ്ടു വണ്ണവും ബലവുമുണ്ടാകുന്നു. തയ്യിനു വെള്ളമൊഴിച്ചാലെന്നതുപോലെ എണ്ണതേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു ധാതുക്കരം വദ്ധിക്കുന്നു. (ദേഹത്തിലുരച്ചു്) മെഴുക്കിളക്കുന്നതുകൊണ്ടു കഫവും (പൊള്ള) തടിയും കുറയുന്നു; അംഗങ്ങരംക്കു ദൃഢതയും ചർമ്മപ്രസാദവും കൈവരുന്നു. എണ്ണയില്ലാതെ ഇഞ്ച തുടങ്ങിയവകൊണ്ടുള്ള ചളികളയലായ ഉദ്ഘർഷണവും എണ്ണതേച്ചുള്ള മെഴുക്കിളക്കലായ ഉത്സാദനവും മുൻപറഞ്ഞ ഗുണങ്ങരം നൽകുന്നു. ഉത്സാദനംകൊണ്ടു സ്ത്രീശരീരം പ്രത്യേകിച്ചും കാന്തിയുള്ളതാകുന്നു.

എണ്ണതേച്ചു മെഴുക്കിളക്കുന്നതിനു് അടുത്തകാലംവരെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഇഞ്ച, വാക, ചകിരി എന്നിവകൂടി നാം ആലോചിക്കുമ്പോരം മുൻപറഞ്ഞ ഗുണങ്ങരം

മുഴുവനാകുമെന്നു നമുക്കു തോന്നുമല്ലോ. അഥവാ എണ്ണതേപ്പോടൊപ്പം തേച്ചശേഷവും അതു നീക്കുവാനുള്ള മേല്പരപ്പുംകൂടിയാവുമ്പോഴാണു ഫലം മുഴുവൻ കിട്ടുന്നതു്.

ശരീരചികിത്സാശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധനായ ജർമ്മൻ ഡോക്ടർ ഖാൻ പറയുന്നു: "'മസാജ്' (സ്വല്പം എണ്ണതേച്ചു് ദേഹം തിരുമ്മൽ) ചർമ്മത്തിനു ചെയ്യുന്നതിതാണു്: രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നു. തന്മൂലം ചർമ്മത്തിനു പോഷകാഹാരം കൂടുതൽ ലഭിക്കുകയും, ചർമ്മമാലിന്യങ്ങൾ നീക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തക്കുഴലുകൾക്കു് വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു. സ്പർശജ്ഞാനശക്തി ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. വിയർപ്പു്, മേദസ്സ്ഗ്രന്ഥികൾ അമർത്തപ്പെടുന്നു; ചർമ്മസുഷിരങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കപ്പെടുന്നു. മസാജിനു് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന എണ്ണ ചർമ്മത്തിലേക്കിറങ്ങി ചർമ്മം മൃദുവും കോമളവുമാകുന്നു."

മസാജിൻെറ—ദേഹത്തിൽ എണ്ണ പുരട്ടി തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കലിൻെറ ഗുണം അങ്ങനെ പൗരാണികഭാരതീയരും ആധുനികശാസ്ത്രജ്ഞരും ഒന്നുപോലെ അംഗീകരിക്കുന്നു. എണ്ണ സാധാരണയായി തലയിൽ തേയ്ക്കുന്ന നാം അതു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുവാൻകൂടി ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നു കാണിക്കുന്നതിനാണു് ഇത്രയും വിശദമായി മസാജിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചതു്. മസാജ് ദേഹത്തിനെന്നപോലെ തലയ്ക്കും ഗുണകരമാണു്; അത്യാവശ്യമാണു്. മുടികൊഴിയൽ, കഷണ്ടി, നര തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാംതന്നെ മരുന്നോടൊപ്പമോ അതിൽക്കൂടുതലായോ ഫലപ്രദമായുള്ള ചികിത്സ മസാജാണെന്നു പിന്നീടുവരുന്ന അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വിശദമാകും.

നമ്മുടെ എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുപകരം പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ പ്രചാരമുള്ളതു് 'ഓയിൽഷാംപൂ'വാണു്. അതിനെക്കുറിച്ചു് ശാസ്ത്രീയകേശപഠനത്തിൽ ലോകമാദരിക്കുന്ന പ്രാമാണിക ഡോക്ടർ ആഗ്നസ് സാവിൽ എം. ഏ., എം. സി. എഫ്. ആർ. സി. പി. ഐ. പറയുന്നു: "ഇതിനു സസ്യയെണ്ണകളാണു് ലോഹയെണ്ണകളേക്കാൾ ഭേദം. സസ്യയെണ്ണകൾ തൊലിക്കുള്ളിലേക്കു കൂടുതൽ കട

ക്കുന്നു; അധികമുള്ളതു തുടച്ചുകളയുവാനും എളുപ്പമാണു്. മിക്ക കേശപരിചാരകരും എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുംമുമ്പു് എണ്ണയോടും ചൂടുവെള്ളത്തിൽവെച്ചു് ചൂടാക്കുന്നു. തലയോടും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ തോർത്തോ വൈദ്യുതഉപകരണങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ചു ചൂടാക്കുന്നു. തലമുടി പലഭാഗങ്ങളായി വകഞ്ഞു് കുറച്ചെണ്ണ വിരലുകൾകൊണ്ടോ ചെറിയ ഒരു ബ്രഷ്കൊണ്ടോ തലയോടിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുന്നു. പിന്നെ വിരലുകൾ വട്ടത്തിലമർത്തി നെററിയിൽനിന്നു കഴുത്തുവരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചിട്ടയായി തിരുമ്മണം. വിരലുകൾ ഒരിടത്തുനിന്നുയർത്തി അടുത്തുവെച്ചു് വീണ്ടും തിരുമ്മണം—വിരലുകൾ നീക്കിയാൽ മുടി കെട്ടുപിണഞ്ഞേക്കാം. എണ്ണ മുടിയുടെ മിനുപ്പു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, എണ്ണമാത്രം മുടിയുടെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നില്ലായിരിക്കാം. എങ്കിലും എണ്ണതേയ്ക്കുമ്പോൾ തലയിലുള്ള തിരുമ്മൽ മുടി വളരുന്നതിനു സഹായകമാണു്. എണ്ണയുടെ ചികിത്സാമൂല്യത്തിൽ ഒരു ഘടകം തൊലിയുടെ ചൂടു നിലനിർത്തി തൊലിക്കു ചുവട്ടിലുള്ള രക്തസഞ്ചാരം വർദ്ധിപ്പിച്ചു് രോമവേരുകളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതാവാം.''

കുളിക്കുവാൻ മടിതോന്നുന്ന കുളിരിൽ എണ്ണതേച്ചു കുളിച്ച അനുഭവം ഓർത്തുനോക്കുക. എണ്ണതേച്ചു് വെള്ളത്തിലിറങ്ങുമ്പോൾ കുളി വേണ്ടായിരുന്നു എന്നു തോന്നിയാലും തേച്ചുരച്ചു കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിനാകെ സുഖകരമായ ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇതു് ചർമ്മത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു്. മസാജ് ചെയ്യുമ്പോഴും ഈ അനുഭവമുണ്ടാകുന്നു. തലയോടിൽ നേരിയ ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നു. കാരണം, അവിടേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നു. ആ രക്തമാണു് തലമുടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും പോഷണത്തിനും വേണ്ട 'ഭക്ഷണം' തലമുടിക്കു് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നതു്.

യൗവനാരംഭത്തോടുകൂടി സ്ത്രീശരീരത്തിനു വന്നുചേരുന്ന സൗകുമാര്യം തലമുടിയേയും ബാധിക്കുന്നു—തലമുടി നീണ്ടുതഴച്ചു വളരുന്നു. തലമുടി തഴച്ചുവളരുന്നതിനു് തല

യോടിലെ ചർമ്മത്തിൻെറ യുവത്വവും ബാധകമാണ്. ആ യുവത്വം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം മസാജാണ്— തലയിലായാലും ദേഹത്തിലായാലും. അതുകൊണ്ട് തലമുടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും പോഷണത്തിനും അരോഗതയ്ക്കും അത്യാവശ്യം വേണ്ടതു് പ്രതിദിനം മസാജ് ചെയ്യലാണ്. മുടികൊഴിച്ചിൽ തടയുന്നതിനും നരയും കഷണ്ടിയും വരാതിരിക്കാനും ഇന്നു് ആധുനികശാസ്ത്രത്തിനു് ഉപദേശിക്കുവാനുള്ളതും മസാജാണ്.

എങ്ങനെ പല്ലുതേയ്ക്കണമെന്നോ കുളിക്കണമെന്നോ നമ്മെ ആരും പഠിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല. അതേപോലെയാവണം മസാജിൻെറ കാര്യവും. എങ്കിലും അതു പഠിച്ച് ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുവാൻ വിശദമായ വിവരണം ആവശ്യമാണ്. വായിക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്ന വിഷമമൊന്നും അതു ചെയ്തുനോക്കുമ്പോൾ കാണുകയില്ല. പുതിയതെന്തും തുടങ്ങുവാനുള്ള നമ്മുടെ മടിയെ ജയിക്കാൻമാത്രമാണു വിഷമം.

ഒരു മേശയ്ക്കു മുമ്പിലിരുന്നു് കൈമുട്ടുകൾ മേശമേൽ വയ്ക്കുക, കഴുത്തിനുപിന്നിൽ നിങ്ങളുടെ പത്തുവിരലുകളും രോമം തുടങ്ങുന്നിടത്തു വെയ്ക്കുക. വിരൽത്തുമ്പുകൾ—നഖങ്ങളല്ല—വട്ടത്തിൽ ഇളക്കുക. വിരലുകൾ അമർത്തി വട്ടത്തിൽ ഇളക്കുമ്പോൾ തലയോട്ടിലെ ചർമ്മമാണല്ലോ ഇളകുക. ഇതാണ് ഉദ്ദേശം. തലയോടിനോട്ട് ഇറുകിപ്പിടിച്ചിട്ടുള്ള ചർമ്മമാണ് നമ്മിൽ മിക്കവെക്കുമുള്ളതു്. കുട്ടികളുടെ തലയിലെ ചർമ്മമൊന്നു നോക്കുക. അതു് ഇളകിക്കളിക്കുന്നു. ഇളകിക്കളിക്കുന്ന ചർമ്മത്തിലേക്കു രക്തപ്രവാഹത്തിനു് എളുപ്പമാണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് വിരലുകൾ തലയോടിലമർത്തി വട്ടത്തിൽ ഇളക്കുമ്പോൾ വിരലുകളേക്കാളധികം കപാലചർമ്മം ഇളക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഒരിടത്തു് പത്തുവിരലുകളും വട്ടത്തിൽ ഇളക്കിയശേഷം കൈവിരലുകൾ പൊക്കി തൊട്ടു മുകളിലേക്കു വെയ്ക്കുക. അവിടെയും വിരലുകൾ വട്ടത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുക. പിന്നെ വിരലുകൾ ഉയർത്തി മേലോട്ടുവെച്ച് വിരലുകൾ വീണ്ടും വട്ടത്തിൽ ഇളക്കുക. അങ്ങനെ നെറുകവരെ ചെയ്യു

ക. നെററിയിൽനിന്നു നെറുകവരെയും ചെയ്യുക. ചെവിയുടെ അടുത്തുനിന്നു മേലോട്ടും അങ്ങനെ ചെയ്യുക.

നെററിയിൽനിന്നു നെറുകവരെ 50 പ്രാവശ്യം; പിൻകഴുത്തിൽനിന്നു നെറുകവരെ 50 പ്രാവശ്യം; ചെവിതൊട്ടു മേലോട്ടു് 50 പ്രാവശ്യംവീതം എന്നിങ്ങനെ മസാജ് ചെയ്യണമെന്നാണു് പാശ്ചാത്യസൗന്ദര്യവിദഗ്ദ്ധമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു്. പിൻകഴുത്തിൽനിന്നു തുടങ്ങിയാലും നെററിയിൽനിന്നു തുടങ്ങിയാലും വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല. എത്ര പ്രാവശ്യം ചെയ്യുന്നുവെന്നതു് അത്ര പ്രധാനമല്ല; തലയിലെല്ലായിടത്തും വിരലുകൾ എത്തണമെന്നതാണു കാര്യം. തലയിൽ നേരിയ ഒരു ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. എണ്ണതേച്ചു മസാജ് ചെയ്യുന്നതാണു നല്ലതു്. എന്നാൽ മസാജിനുമാത്രംവേണ്ടി തലയിൽ എണ്ണതേയ്ക്കണമെന്നില്ല. വിരൽത്തുമ്പുകൾ മാത്രം എണ്ണയിൽ മുക്കിയാൽ മതി. ഒരിക്കൽ മസാജ് ചെയ്യുവാൻ ഒരു സ്പൂൺ എണ്ണമാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളു.

മസാജ് ചെയ്യുമ്പോൾ കൈയിനു കടച്ചിൽ (കഴപ്പു്) തോന്നാതിരിക്കുന്നതിനാണു് കൈമുട്ടുകൾ മേശപ്പുറത്തു വെക്കണമെന്നു പറഞ്ഞതു്. അതങ്ങനെതന്നെ വേണമെന്നില്ലെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ദിവസേന പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിട്ടു് ചെയ്യുകയാണു വേണ്ടതു്. അപ്പോൾ സമയം പോകുവാൻ, മേശയ്ക്കരികിലിരുന്നു മസാജ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, എന്തെങ്കിലും വായിക്കുകയുമാവാം.

ആദ്യം കുറച്ചു മിനക്കെട്ടു് മസാജ് വശമാക്കുക. പിന്നെ സമയംകിട്ടുമ്പോൾ പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിട്ടു ചെയ്യുക. രണ്ടുമിനിട്ടെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതായാൽ അതിൻെറ ഗുണം കാണുന്നതാണു്.

മൃഗങ്ങളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നതു്, മസാജ്കൊണ്ടു് രോമമില്ലാത്ത രോമകൂപങ്ങളിൽ രോമം മുളയ്ക്കുന്നുവെന്നാണു്. മുടിക്കു് ഉള്ളുണ്ടാകുന്നതു് അങ്ങനെയാണല്ലോ—രോമമില്ലാത്ത രോമകൂപങ്ങളിൽ രോമം മുളച്ചുവന്നു്. അതിനു നിങ്ങൾ എണ്ണകളോ ഹെയർടോണി

ക്കുകളോ എന്തുതന്നെ ഉപയോഗിച്ചാലും മസാജ് മരുന്നിനോളംതന്നെ പ്രധാനമാണ്.

ഉച്ചയൂണംകഴിഞ്ഞു വീട്ടിലെ സ്ത്രീകരം ഒന്നിച്ചിരുന്നു മുടിയിലെ ഈരും പേനും നോക്കുവാൻ നീണ്ട മണിക്കൂറുകരം തല ചീന്തിക്കൊണ്ടിരുന്നതു കഴിഞ്ഞ തലമുറയിലെ പതിവായിരുന്നു. ഇന്നു നമുക്കങ്ങനെ നീണ്ട നാഴികകരം തലമുടി ചീന്തുവാൻ ചെലവഴിക്കുവാനില്ല. എങ്കിലും കുറേനേരം—10–15 മിനിട്ട്—പ്രതിദിനം മസാജിനെന്നപോലെ തല ചീന്തുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതു തലയോടിൻെറയും മുടിയുടെയും ആരോഗ്യത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

തലമുടിയിലെ പൊടിയും ചളിയും പോകുന്നതിനും മുടിക്കു മിനുപ്പു തോന്നുന്നതിനും മുടി ചീന്തുന്നതു സഹായിക്കുന്നു എന്നു നമുക്കൊക്കെ അറിയാം. എന്നാൽ തലയോടിനടുത്തു ചീന്തുന്നതുകൊണ്ടു തലയോടിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വദ്ധിക്കുന്നു; അതു തലമുടിയുടെ വളച്ച്യ്ക്കു് ആവശ്യമായ പോഷകാംശങ്ങരം അങ്ങോട്ടെത്തിക്കുന്നു എന്നറിയുന്നതു മുടിയുടെ കടസ്സൽക്കൂടി കുറേനേരം ചീന്തുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത കാണിക്കുന്നു.

മുടി നെറുകയിൽനിന്നു ചുവട്ടിലേക്കാണല്ലോ നാം ചീന്തുന്നതു്. പലപ്പോഴും ഇതു മുടി കെട്ടുപിണഞ്ഞിടത്തു ചീപ്പു തടയുന്നതിനും, മുടി പൊട്ടുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. മുടി വിരലുകരം കൊണ്ടു വേർപെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ ഈ വിഷമംകൂടാതെ കഴിക്കാം. അകന്ന പല്ലുകരം ധാരാളമുള്ള വീതിയുള്ള ചീപ്പുകരം പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ഇന്നു തലമുടി വേർപെടുത്തുവാൻ കിട്ടുവാനുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടോ ചീപ്പുകൊണ്ടോ മുടി വേർപെടുത്തുവാൻ ഈ മാഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കുക: മുടിയുടെ അററത്തുനിന്നു രണ്ടിഞ്ചു മേൽഭാഗത്തായി ഇടതുകൈകൊണ്ടു പിടിക്കുക. അതിനു ചുവട്ടുഭാഗം ചീപ്പുകൊണ്ടു ചീന്തുക. പിന്നെ ആദ്യം പിടിച്ചിടത്തുനിന്നു രണ്ടിഞ്ചു മുകളിൽ പിടിച്ച് അതിനു ചുവട്ടുഭാഗം ചീന്തുക. ഇങ്ങനെ തലവരെ എത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ മുടി കെട്ടുപിണയുന്നതും പൊട്ടുന്നതും കൂടാതെ കഴിക്കാം.

വീട്ടിലാക്കെങ്കിലും തലയിൽ താരനോ പുഴക്കടിയോ ചിരങ്ങോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ ആളുപയോഗിക്കുന്ന ചീപ്പ് മററുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കരുതു്. ചീപ്പുവഴി രോഗാണുക്കാം കടന്നു മററുള്ളവക്കും രോഗം ബാധിക്കും.

ഇന്നു പല സഹോദരിമാരും ചീപ്പോടൊപ്പം ബ്രഷും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ബ്രഷ് വാങ്ങിക്കുമ്പോാം അകന്ന കുറ്റികളും ഓരോ കുററിയും നടുവു കൂത്ത വിധവുമുള്ള ബ്രഷ് വാങ്ങിക്കുക ഇതു ബ്രഷിൻെറ തല മുടിക്കുള്ളിലൂടെ തലയോടിലെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

തലമുടി വൃത്തിയാക്കിവെക്കുവാൻ കുളിയാണു് ഏററവും നല്ല മാർഗ്ഗമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. നിത്യവും കുളിക്കുന്ന നമുക്കു് അങ്ങനെ കുളിക്കാത്തവരുണ്ടോ എന്നു സംശയം തോന്നാം. ഭാരതത്തിൽത്തന്നെ മലയാളികളും ബങ്കാളികളുമൊഴികെയുള്ളവർ അടുത്തകാലംവരെ ദിവസവും തല നനച്ചിരുന്നില്ല. ഇന്നും പലരും ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ മാത്രമേ തല നനസ്സുന്നുള്ളു. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽമുതൽ മാസത്തിലൊരിക്കൽ കുളിക്കലായിരുന്നു അടുത്ത കാലംവരെയുള്ള പതിവു്. ഇന്നു തലമുടി ചെറുതായി വെട്ടുന്ന അവർ ദിവസവും കുളിക്കാറുണ്ടു്.

കുളിക്കുമ്പോാം എണ്ണതേയ്ക്കുന്ന നമുക്കു് അതോടൊപ്പം മുൻവിവരിച്ച മസാജും ഒരു ദിനകൃത്യമാക്കുവാൻ വിഷമമില്ല. അതിനു കുറച്ചുദിവസം മിനക്കെട്ടു് അതൊരു സ്വഭാവമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കുട്ടികളെ അങ്ങനെ കുളിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുക.

മുടിയിലെ എണ്ണ കളയുവാൻ നാം സാധാരണ താളിയാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. താളി കിട്ടുന്നതിനും താളിയുപയോഗിച്ചാൽ അതു മുടിയിൽനിന്നു കളയുന്നതിനാവശ്യമായ ഒലുമ്പലിനും കുളത്തിലോ പുഴയിലോ കുളിക്കുന്നവക്കു മാത്രമേ സൗകര്യപ്പെടുകയുള്ളുവല്ലോ. അതിനു നിവൃത്തിയില്ലാതെ കുളിമുറിയിലെ പൈപ്പിനു ചുവട്ടിൽ കുളിക്കേണ്ടിവരുന്നവരാണു പരശ്ശതം സഹോദരിമാർ. അവർ താളിക്കുപകരം 'ഷാംപൂ' ഉപയോഗിക്കുന്നു. സോപ്പു

പോലെ പതയുന്ന ഇതു തലയിലെ ചളി നിശ്ശേഷം കള
യുന്നു.

മുടിയിൽ ചീനിക്കാപ്പൊടി തേയ്ക്കുന്നതു മുടിയുടെ വ
ളച്ച്യെ സഹായിക്കുമെന്ന് ഇന്ത്യയിൽ പലേടത്തും വി
ശ്വാസമുണ്ടു്. ചീനിക്കാപ്പൊടി ചേർത്ത സോപ്പു തല
യിൽ തേയ്ക്കുവാൻ പ്രത്യേകമായി സ്വസ്റ്റിക്ക് ഓയിൽമി
ല്ലുകാർ ''ഷികാക്കൈസോപ്പ്''എന്ന പേരിലുണ്ടാക്കുന്നു.

ചിലയിടങ്ങളിൽ വെള്ളം 'കട്ടപ്പ്'മുള്ളതായിരിക്കും.
ഇതുകൊണ്ടു കുളിക്കുമ്പോൾ തലയിൽ വെള്ളത്തിലെ
ലോഹലവണങ്ങൾ പററിപ്പിടിച്ചുനില്ക്കും. വെള്ളത്തിൽ
കുറച്ചു ശക്തികുറഞ്ഞ അസെററിക്ക് ആസിഡോ ചെറുനാ
രങ്ങാനീരോ ചേർത്താൽ ഈ വിഷമത കുറയ്ക്കാം.

മുടി പരുപ്പനായുള്ളവക്കു് അതിനു മിനുപ്പുണ്ടാക്കു
വാൻ കുളിക്കുമ്പോൾ മുടിയിൽ കോഴിമുട്ട പുരട്ടുന്നതു സ
ഹായിക്കുന്നു. ചില വിദഗ്ദ്ധർ കോഴിമുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ഉപ
യോഗിക്കുവാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുമ്പോൾ മററു ചിലർ മു
ട്ടയുടെ വെള്ളയാണു വേണ്ടതെന്നു പറയുന്നു. മുട്ട മുഴുവനും ഉ
പയോഗിക്കുവാൻ ഡാക്ടർ ആഗ്നസ് സാവിൽ ഉപദേശി
ക്കുന്നു. ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ മുട്ട നല്ലപോലെ അടിച്ചു്
അരിച്ചു്, തലയിൽ പുരട്ടുക. പിന്നെ കഴുകിക്കളഞ്ഞു ത
ലമുടി ഉണക്കുക.

കോഴിമുട്ട ചേർത്ത 'ഷാംപൂ' വാങ്ങിക്കുവാൻ കിട്ടും.

കടൽവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു മുടിക്കു കേടല്ല. എ
ന്നാൽ മുടി ഒട്ടിത്തുടങ്ങുമെന്നതുകൊണ്ടു കടൽവെള്ളത്തിനു
ശേഷം നല്ലവെള്ളം കൊണ്ടു മുടി കഴുകണം.

മുടി വൃത്തിയാക്കുവാൻ കുളിക്കുള്ള പ്രാധാന്യം പറ
ഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ മുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അതു
വൃത്തിയാക്കിവെക്കലാണു കാര്യം. ജീവിതത്തിൽ കുളി
ക്കാത്ത രണ്ടു സ്ത്രീകളുടെ മനോഹരമായ മുടിയെ ഡാ:
ആഗ്നസ് സാവിൽ പുകഴ്ത്തുന്നു. അത്രയും അത്ഭുതത്തോടെ
യാണ് അവർ ദിവസവും കുളിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീയുടെ നീണ്ട
മുടിയെപ്പററി പറയുന്നതു്.

അടുത്ത അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന മുടികൊ

ഴിയൽ, താരൻ, പേൻ, നര, കഷണ്ടി എന്നിവ തടയു വാൻ ഈ അദ്ധ്യായത്തിലെ മസാജ്, മുടിചീന്തൽ, കുളി എന്നിവ സഹായിക്കും. ഇവ വൃത്തിയായ തലയോടിലേക്കു രക്തസഞ്ചാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും തന്മൂലം മുടി നീളംവെക്കുന്നതിനും, മുടിക്കു് ഉള്ളുണ്ടാകുന്നതിനും, മുടിയും തലയോടും അരോഗവും സുശക്തവുമാക്കി വെക്കുന്നതുകൊണ്ടു കേശശത്രുക്കളെ തടയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

നാലു്

കേശശത്രുക്കൾ

രാധയ്ക്കു ടൈഫോയ്ഡായിരുന്നു. പനിമാറി അവൾ വീട്ടുജോലി ചെയ്തുതുടങ്ങി. മരണവക്ത്രത്തിൽനിന്നു തിരിച്ചുവന്ന രാധ ഇത്രവേഗം വീട്ടുജോലികളിലേർപ്പെട്ടതു രോഗകാലത്തു് അവളെ കണ്ടിരുന്ന സുഹൃത്തുക്കൾക്കു സന്തോഷകരമായിരുന്നു. പക്ഷേ, സുഹൃത്തുക്കളെ കാണുമ്പോൾ രാധയ്ക്കു സന്തോഷത്തേക്കാളേറെ സങ്കടമാണു വരാറു്. കാരണം, അവളുടെ തലമുടി മുക്കാലും കൊഴിഞ്ഞുപോയിരുന്നു.

തലമുടികൊഴിയൽ എന്നെങ്കിലും നമ്മളോരോരുത്തരെയും അലട്ടിയിട്ടുള്ള പ്രശ്നമാണു്. രാധ ഇതിനു മരുന്നന്വേഷിച്ചുതുടങ്ങി. കഴിവുള്ളത്ര പണം ചെലവുചെയ്തു. ആരോ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത ഏതോ എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങി. അവളുടെ തലമുടി തിരിച്ചുവന്നു. ആ എണ്ണയിൽ അവൾ വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവളുടെ സുഹൃത്തുക്കളും ആ എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങി. പിന്നീടു് ആ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെയും തലമുടി കൊഴിയാറുണ്ടു്. എങ്കിലും ആ എണ്ണയുടെ പ്രശസ്തി നിർബാധം തുടർന്നു.

തലമുടി കൊഴിയുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കുറെയൊക്കെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശാസ്ത്രത്തിനു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അവ അറിഞ്ഞാൽ അക്കാരണങ്ങളാലുള്ള തലമുടികൊഴിയലി

നെപ്പററി വേവലാതിപ്പെടാതെകഴിക്കാനും, തലമുടി കൊഴിയൽ തടയാനും സാധിക്കും.

ന്യൂമോണിയ, ഇൻഫ്ളുവൻസ (ജലദോഷപ്പനി), ടൈഫോയ്ഡ് എന്നീ പനികൾക്കു ശേഷം മുടി ഭയങ്കരമായി കൊഴിയുന്നു. പൊങ്ങൻപനിക്കു ശേഷവും മുടി കൊഴിയും. പനി 103 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതലായാൽ പനിയുണ്ടായി രണ്ടാഴ്ചമുതൽ ആറാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ തലമുടി കൊഴിഞ്ഞുതുടങ്ങും. രോഗത്തിനു രണ്ടുരണ്ടര മാസത്തിനു ശേഷമായിരിക്കും ചിലക്കു തലമുടികൊഴിയൽ കൂടുതലാവുക. ചികിത്സിക്കാഞ്ഞാൽ ആറാഴ്ചയോളം തലമുടികൊഴിച്ചൽ തുടരും.

1914—1918–ലുണ്ടായ ഇൻഫ്ളുവൻസക്കാലത്തു് അൻപതു രോഗികളുടെ മുടികൊഴിയൽ പഠിക്കപ്പെട്ടു. രോഗികളിൽ 47 പേരും യുവതികളായിരുന്നു. 45 പേക്കും പനി 102.5 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതലുണ്ടായി. പനിക്കുശേഷം രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കും മൂന്നുമാസത്തിനുമിടയ്ക്കാണു മുടികൊഴിയൽ കണ്ടതു്. ശരാശരി ഒമ്പതാഴ്ചയ്ക്കു ശേഷം. എല്ലാവരുടെയും തലമുടി വീണ്ടും വന്നു. ചികിത്സ രണ്ടുനേരവും 'മസാജ്' ചെയ്യലായിരുന്നു.

അക്കാലത്തുതന്നെ ആഗസ്റ്റസ് സിംപ്സൺ എന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ തലമുടികൊഴിച്ചിലിനു ചികിത്സിച്ചിരുന്ന ആറു രോഗികളിൽ പനിമൂലം നിസ്സാരമായ മുടികൊഴിയലേ ഉണ്ടായുള്ളുവെന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. പനി മാറിയ ഉടനെ തലയിൽ എണ്ണ തരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കൽ (മസാജ്) നന്നെന്നു് അദ്ദേഹം ഉപദേശിക്കുന്നു, തലമുടി കൊഴിയാതിരിക്കാൻ. ഈ ചികിത്സ ചെയ്തിരുന്ന രോഗികളിലാണു് തലമുടി കൊഴിയാതിരുന്നതു്.

പ്രസവത്തിനുശേഷം തലമുടികൊഴിയൽ ഗുരുതരമാകാം; ഗർഭസ്രാവത്തിനുശേഷവും ഇതുണ്ടാകാം. പനി കഴിഞ്ഞപോലെതന്നെ രണ്ടുരണ്ടരമാസത്തിനുശേഷം. ചിലക്കു് ഇക്കാരണത്താലുണ്ടാകുന്ന തലമുടികൊഴിയൽ സാരമായെന്നുവരില്ല. കുട്ടി മുലകുടി മാറ്റുമ്പോഴാണു ചിലക്കു തല

മുടികൊഴിച്ചിൽ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതു്. രണ്ടുരണ്ടര മാസത്തിനുശേഷം.

ശസ്ത്രക്രിയ, അപകടം, മനഃക്ഷോഭം (Shock) എന്നിവയ്ക്കുശേഷവും തലമുടി കൊഴിയാം. ഇതു രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ തുടങ്ങുന്നു.

ശരീരാരോഗ്യത്തെ കുറയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളും പോഷകാംശം കുറഞ്ഞ ആഹാരവും തലമുടികൊഴിച്ചിൽ കൊല്ലങ്ങളോളം തുടർന്നുണ്ടാക്കാം. രക്തക്കുറവു്, പ്രമേഹം, കഴുത്തിലെ മുഴ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ശരീരശക്തിയെ ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നു; ക്ഷയമുണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരശക്തി കുറയുന്നതോടൊപ്പം പനിയുമുണ്ടാകുന്നതു്, തലമുടികൊഴിച്ചിൽ അധികമാക്കുന്നു. പല്ലു്, ടോൺസിൽസ്, അപ്പെൻഡിക്സ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ രോഗാണുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ തലമുടി കൊഴിഞ്ഞുതുടങ്ങാം.

തലയിലുണ്ടാകുന്ന ചൊറി, താരൻ എന്നിവ തലമുടി കൊഴിയലിനു കാരണമാകുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ആർത്തവം നില്ക്കുന്നതോടുകൂടി പല സ്ത്രീകൾക്കും തലമുടി കൊഴിച്ചിൽ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നു.

തലമുടികൊഴിയുമ്പോൾ എണ്ണകൾ മാറിമാറിയുപയോഗിക്കുന്ന നമുക്കു സംശയംതോന്നാത്ത ഒരു കാരണംകൂടിയുണ്ടു്, തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനു് തലയോടിൽ എണ്ണമയം കൂടുതലാകുന്നതു്.

തലയോടിലെ എണ്ണമയം ചിലക്കു കൂടുതലായിരിക്കും, ചിലക്കു കുറവായിരിക്കും. എണ്ണമയം കൂടുന്നതോടൊപ്പം തലമുടികൊഴിയൽകൂടിയാകുമ്പോൾ അതൊരു രോഗമാകുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കു് ഈ രോഗം വരാറുണ്ടെങ്കിലും പുരുഷന്മാരിലാണു ധാരാളമായി കാണുന്നതു്. പ്രായപൂർത്തിയോടെ നെറ്റിത്തടത്തിൽ കണ്ടുതുടങ്ങാവുന്ന രോമക്കൊഴിച്ചിൽ കഷണ്ടിയിലേക്കുള്ള നീണ്ട യാത്രയുടെ ആരംഭമാകാം താനും.

പതിനേഴവയസ്സുമുതൽ ഇരുപതുവയസ്സിനുള്ളിൽ ഇതു കണ്ടുതുടങ്ങുന്നു. നെററിക്കടുത്തും തലയ്ക്കു പിന്നിൽനിന്നുമാ

ണു മുടി കൊഴിയുക. ഈ കൊഴിച്ചിൽ കൂടിയും കുറഞ്ഞും മുപ്പതുവയസ്സുവരെ തുടരുന്നു. മുപ്പതുവയസ്സിനുമേൽ കൊഴിച്ചിലിൻെറ ഉഗ്രത കുറയുന്നു. മുപ്പതുവയസ്സിനുള്ളിൽ തലരോമത്തിൽ പകുതി കൊഴിഞ്ഞുപോയിട്ടില്ലെങ്കിൽ കഠിനമായ കഷണ്ടിവരുമെന്നു പേടിക്കേണ്ട എന്നുപോലും ഫ്രഞ്ച്‌വിദഗ്ദ്ധനായ സെബോറാഡ് പറയുന്നു.

ചെറുപ്പത്തിൽ മുടി കൊഴിയുന്നതുകൊണ്ടു പരിഭ്രാന്തരാകുന്നവർക്കു മുപ്പതുവയസ്സു കഴിഞ്ഞാൽ കൊഴിച്ചിലിൻെറ ഉഗ്രത കുറയുമെന്നതു് ആശ്വാസകരമാണു്.

കഷണ്ടിയുടെ ആരംഭമാണിതെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. കഷണ്ടിക്കു മരുന്നില്ലെന്നു കരുതി നിരാശരാകേണ്ടതില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു് മററുതരം മുടികൊഴിച്ചിൽപോലെ ഇതും വളരെ ഭേദപ്പെടുന്നതാണു്.

പനിയെത്തുടൎന്നു തലമുടി അതിയായി കൊഴിയുന്നതു വേഗം ഭേദമാകുന്നതാണു്. തലമുടികൊഴിയൽ തുടരുമ്പോഴുംതന്നെ പുതിയ രോമങ്ങൾ മുളച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കും. തലയിലുള്ള ചികിത്സ പെട്ടെന്നു ഫലിക്കുന്നു. ചികിത്സ ആദ്യം തുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ കൊഴിയൽ കൂടാതെയും കഴിക്കാം. രോമം ഏതായാലും വീണ്ടും വരുമെന്നുകരുതി ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. പ്രത്യേകിച്ചു് ആരോഗ്യം കുറച്ചു മോശമാവുകകൂടിച്ചെയ്താൽ തലമുടിയുടെ ഘനം കുറഞ്ഞുതന്നെ നിന്നുപോകാം.

ആരോഗ്യത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുകയാണു് ആദ്യമായി വേണ്ടതു്. രക്തക്കുറവുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടരെക്കണ്ടു് അതിനുള്ള മരുന്നുകഴിച്ചു് ആരോഗ്യം നല്ലനിലയിൽ നിറുത്തുക. രക്തക്കുറവിനു കാരണമാകുന്ന ഇരുമ്പും രക്തസഞ്ചാരം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്ന അയോഡീനും കഴിക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം. പോഷകാഹാരക്കുറവാണെങ്കിൽ ഭക്ഷണക്രമം ശരിപ്പെടുത്തേണ്ടിവരാം.

തലമുടികൊഴിയലും കഷണ്ടിയും ചൈനക്കാൎക്കു് ഏതാണ്ടില്ലെന്നുതന്നെ ഡോക്ടർ ഗേലോർഡ് ഹാസർ എന്ന ഭക്ഷണകാര്യവിദഗ്ദ്ധൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അവരുടെ ഭക്ഷണം വിററമിൻ ബി. ധാരാളമുള്ള മത്സ്യം, സോയാ

ബീൻ, കിഴങ്ങുകഠം, പച്ചിലകഠം, തവിടുകളയാത്ത അരി, വേവുകുറഞ്ഞ പച്ചക്കറികഠം എന്നിവയാണത്രേ. കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ അയോഡീൻ ധാരാളമുള്ള അയർലണ്ടുകാർ ഭക്ഷണമായുപയോഗിക്കുന്ന കടൽപ്പായലിൽ വിററാമിനുകളും ലോഹങ്ങളും അയോഡീനും ധാരാളമായുള്ളതാകും അവരുടെ പ്രസിദ്ധമായ തലമുടിക്കു കാരണമെന്നും ഡോക്ടർ ഹാസർ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

തലമുടിയുടെ വളച്ച്യും നിറവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതു വിററമിൻ ബി.യും ഇരുമ്പും അയോഡീനുമാണെന്നു് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഡോക്ടർ ഹാസർ തലമുടി വളച്ച്യ്ക്കും നരമാറുന്നതിനും ഉപദേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണക്രമം ഇതാണു്: ''ഒരു ലിററർ തൈരു ദിവസവും കഴിക്കുക. ഓരോ ഭക്ഷണത്തിനും ശേഷം ഒരു ടേബിഠംസ്പൂൺ യീസ്റ്റ് കഴിക്കുക. പ്രാതലിനു് അരക്കപ്പു ഗോതമ്പിൻെറ തൊലിയും ഒരു വലിയ സ്പൂൺ ശക്കരപ്പാവും കഴിക്കുക. കരളും മത്സ്യങ്ങളും കഴിയുന്നത്ര ഭക്ഷിക്കുക. അയോഡീൻ കിട്ടുന്നതിനു കടൽപ്പായൽഗ്ഗുളികകളും കഴിക്കാം. ഈ ഭക്ഷണം ആറുമാസം തുടൎന്നു കഴിച്ചാൽ, സമൃദ്ധമായ തലമുടി കറുത്തുവളരുന്നതിൻെറ ലക്ഷണങ്ങഠം കണ്ടുതുടങ്ങും.''

നമുക്കു് അപരിചിതമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാണു് ഇവ. എന്നാൽ ഇവയുടെ ഉദ്ദേശം വിററമിൻ ബി.യും ഇരുമ്പും അയോഡീനും ലഭ്യമാക്കുകയാണു്.

വിററമിൻ ബി ഉള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങഠം അരിത്തവിടു്, പുഴുങ്ങലരി, പയറുവർഗ്ഗങ്ങഠം, നിലക്കടല, മാംസം, കരഠം, പച്ചക്കറികഠം എന്നിവയാണു്. നിലക്കടല നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലുഠംപ്പെടുത്തുവാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. പരമ്പരയാ പുഴുങ്ങലരി കഴിച്ചിരുന്ന നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിനു മലയാളിസ്ത്രീകളുടെ പ്രസിദ്ധമായ തലമുടിയിൽ പങ്കുണ്ടാകാം. സൗകര്യവും പുഴുങ്ങലരി കിട്ടായ്കയും കാരണം ഇന്നു പലരും പച്ചരിയാണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ഇതിലെ വിററമിൻ കഴുകി വേവിച്ചു വാക്കുമ്പോഴേക്കു തീരെ ഇല്ലാതാകുന്നു. പുഴുങ്ങലരി ഉപയോഗിക്കുക;

അതില്ലെങ്കിൽ പച്ചരിയോടൊപ്പം ഒരാറംക്ക് 3–4 ഔൺസുതോതിൽ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രതിദിനം കഴിക്കുക.

പച്ചിലക്കറികൾ ഒരാറംക്ക പ്രതിദിനം 3–4 ഔൺസ് എന്ന കണക്കിനു കഴിക്കുന്നതു് ആവശ്യമുള്ള ഇരുമ്പു നല്കുന്നു.

മററുവിധത്തിൽ പോഷകമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ആവശ്യമായ അയോഡീനും ലഭിക്കും.

തലമുടി വളർത്തുന്നതിനു പല മരുന്നുകളും പീടികകളിൽ കിട്ടുവാനുണ്ടു്. അവയിലൊക്കെ തലമുടി വളരുവാൻ സഹായിക്കുന്നതെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന വസ്തുക്കളുണ്ടു്. ഇംഗ്ലീഷുമരുന്നുകളിൽ ചിലവ കാന്തറൈഡ്സ്, നവസാരം (Ammonia), ടെറബിന്തു്, കർപ്പൂരം, അസെററിക്ക് ആസിഡ്, കപ്പൽ (കൊല്ല)മുളകു് തുടങ്ങിയവയാണു്. പല ഹെയർടോണിക്കുകളിലും പെർക്ലോറേറ്റ് ഓഫ് മെർക്കുറി, സാലിസിലിക്ക് ആസിഡ്, ഗന്ധകം, നാഫ്തോൾ എന്നിവയുമുണ്ടാകാം.

ആയുർവ്വേദത്തിൽ തലമുടി വളരുവാൻ പററിയ പല മരുന്നുകളുമുണ്ടു്. ഗ്രന്ഥകർത്ത്രിയുടെ കത്തിനു മറുപടിയായി അഷ്ടവൈദ്യപ്രമുഖരിൽ ഒരാളായ തൈയ്ക്കാട്ടു് നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സതവർകൾ എഴുതുന്നു: ''സ്നിഗ്ദ്ധത, കറുപ്പു്, ഇടതൂർമ്മ, ഉറപ്പു്, വളർച്ച എന്നിവയെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നവയാണല്ലൊ തലമുടിക്കു ഹിതമാകേണ്ടതു്.

''എള്ളു തിന്നുന്നതും (പല രീതിയിലും കഴിക്കാൻ വിധിക്കുന്നുണ്ടു്.) എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതും, കാരം, പുളി മുതലായവ തട്ടാതിരിക്കുന്നതും ഗുണകരവും, വെള്ളം ചൂടോടെ വീഴ്ത്തുന്നതും വിയപ്പു് ആറാതെ കുളിക്കുന്നതും ഈറൻമുടി കെട്ടിവെയ്ക്കുന്നതും മററും ദോഷപ്രദവുമാണു്.

''ക്ഷീരബല, കഞ്ഞുണ്ണ്യാദി, ഭുജഗലതാദി, നീലിഭൃംഗാദി, ഭൃംഗാമലകാദി മുതലായ തൈലയോഗങ്ങളും; ച്യവനപ്രാശം, അമൃതപ്രാശം, ശതാവരീഘൃതം, പാൽ, നെയ്യ് മുതലായ ഉള്ളിലേക്കു കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും കേശരക്ഷയെ ചെയ്യുന്നതാണു്.''

രോഗത്തോടൊപ്പം രോഗിയെയും അറിഞ്ഞേ ചികിത്സ നിശ്ചയിച്ചുകൂട്ടൂ എന്നദ്ദേഹം നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

'നരച്ച തലമുടി കറുക്കാൻ' എന്ന അദ്ധ്യായത്തിലെ മരുന്നുകളും ശ്രദ്ധേയമാണു്.

മഹാഭൃംഗരാജതൈലം, ഭൃംഗരാജതൈലം, മാലത്യാദിതൈലം, നീലിനീതൈലം എന്നിവയും തലമുടികൊഴിച്ചിൽ തടയുന്നതിനും വളർച്ചയെ സഹായിക്കാനും നന്നെന്നു് ബനാറസ് ഹിന്ദുസർവ്വകലാശാലയിലെ ആയുർവ്വേദ പ്രൊഫസ്സറും ആയുർവ്വേദഫാർമസി അദ്ധ്യക്ഷനുമായ ശ്രീ അത്രിദേവ് വിദ്യാലങ്കാർ എം. എ. ഉപദേശിക്കുന്നു.

ഋഷീകേശത്തിലെ സ്വാമി ഏകാനന്ദൻ പല വൈദ്യന്മാരുടേയും ഹക്കിംമാരുടെയും സഹായത്തോടെ എഴുതിയ ഒരു ഗ്രന്ഥം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാം ഇവയാണു്:

തലമുടി വളരാൻ: കുതിരച്ചാണകം ചുട്ടു ഭസ്മമാക്കിയതു കുറച്ചു നല്ലെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു തലമുടി വളരേണ്ടിടത്തു പുരട്ടുക. ഈ കുഴമ്പു് ഉണങ്ങിയാൽ ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകിക്കളഞ്ഞു് എണ്ണ പുരട്ടുക. സാമ്പ്രാണി കരിച്ച ഭസ്മം ഒലീവെണ്ണയിൽ കലർത്തി തലയിൽ തേയ്ക്കുക.

ഹിന്ദിയിൽ ഷാജിരോ എന്നു പറയുന്ന മരുന്നു് (Pimento, Jamaica, Pepper, All Spices) അഞ്ചു തോല, ഇരുപതു തോല വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മൂപ്പിച്ചു രോമം വളരേണ്ടിടത്തു പുരട്ടുക. തലമുടിവളർച്ച നന്നാവുകയും പുതിയരോമം മുളയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനു്: ചുവന്ന ഉള്ളി പിഴിഞ്ഞു് എടുത്ത നീരു് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക.

തലയോടു ചുകക്കുന്നതുവരെ വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ടോ, ചുവന്ന ഉള്ളികൊണ്ടോ, അത്തിയിലകൊണ്ടോ ഉരസ്സുക എന്നാണു രോമം കൊഴിയുന്നതിനു പ്രതിവിധിയായി 'ശസ്ത്രക്രിയയുടെ പിതാവായി' കരുതപ്പെടുന്ന അംബ്രോസ് പാരെ (1517—1590) ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

സ്ഥിരമായി മുടികൊഴിയുന്നതിനു് ഒരു കാരണം

എണ്ണമയം അധികമാകുന്നതാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ആയുർവ്വേദം ഇതൊരു കാരണമായംഗീകരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. ഏതായാലും തലയോടിൽ എണ്ണമയം അധികമാകകാരണം മുടി കൊഴിയുന്നതിനു താഴെപ്പറയുന്ന മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാകാൻ വഴിയുണ്ടു്.

1. എള്ളിൻപൂവു്, ഞെരിഞ്ഞിൽ എന്നിവ പശുവിൻെറ ഇളംപാലിൽ അരച്ചുതേച്ചാൽ തലമുടിയുടെ ചെമ്പൻനിറം, ഉള്ളില്ലായ്മ എന്നിവ ശമിക്കും.

2. ഏലക്കായു്, ജടാമാഞ്ചി, കർപ്പൂരം, തേജപത്രം ഇവ പൊടിച്ചു കുളിക്കുംമുമ്പു തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക.

3. വെണ്ടപ്പൂവു്, അമരിപ്പൂവു്, ത്രിഫല ഇവ കറുത്ത ആടിൻെറ മൂത്രത്തിൽ അരച്ചു തലയിൽ പുരട്ടുക. ഇതുകൊണ്ടു തലമുടി കറുത്തു തിങ്ങി വളരും.

എണ്ണമയക്കൂടുതലിനു പാശ്ചാത്യ ചികിത്സാരീതി നല്ല ഏതെങ്കിലും സോപ്പുകൊണ്ടു കഴുകി തലമുടി വൃത്തിയാക്കലും ഗന്ധകംചേന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കലുമാണു്. ശരീരാരോഗ്യം നല്ല നിലയിൽ നിത്തലും.

വലിയ പട്ടണങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവക്കു തലമുടി കൊഴിയൽ തടയാൻ 'അൾട്രാവയലറ്റു്', 'ഇൻഫ്രാറെഡ്' തുടങ്ങിയ രശ്മികൾ ഏല്പിക്കുന്ന ചികിത്സ ലഭ്യമാണു്. ഏതെങ്കിലും വൈദ്യവിദഗ്ദ്ധനെക്കൊണ്ടുമാത്രം ഈ ചികിത്സകൾ ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പനി, പ്രസവം തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾകൊണ്ടു തലമുടികൊഴിച്ചിൽ വരാമെന്നു പറഞ്ഞു് അതു കൂടാതെകഴിക്കാനും, കൊഴിയുന്നതു കുറയ്ക്കാനും, രോമം വീണ്ടും തഴച്ചു വളരാനും മുൻപറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും മരുന്നുകളുപയോഗിച്ചു ദിവസേന 'മസാജ്' ചെയ്യുക. മരുന്നിനോളമോ അതിലുമേറെയോ പ്രധാനമാണു് 'മസാജ്'.

തലയിലുണ്ടാകുന്ന 'മൊരി'യാണല്ലോ താരൻ. പൊളുക്കുകൾ അടന്നുപോകുന്നതും തല ചീന്തുന്ന ചീപ്പിലും നന്നെ അധികമായാൽ കഴുത്തിലും വസ്ത്രങ്ങളിൽപ്പോലും കാണാം. ചിലപ്പോൾ ശക്തികുറഞ്ഞ ചൊറിച്ചിലും അനു

ഭേപ്പെട്ടം. അടന്നടന്നു പോകുന്നതരമാണു സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നതു്. കുറച്ചുകൂടി അധികമായാൽ താരൻ തലയിൽ പററിപ്പിടിച്ചുനില്ക്കുന്നു. അവ അടത്തിയാൽ തലയിലെ ചമ്മത്തിൽ നിസ്സാരമായ നനവും ചുകപ്പും കണ്ടേക്കും. കുറച്ചുകൂടി ഗുരുതരമായതരത്തിൽ തലയിൽ പററിപ്പിടിച്ചുനില്ക്കുന്ന പൊളുക്ക അടത്തിയാൽ അതിനു ചുവട്ടിൽ പരുപരുപ്പുണ്ടാകും. സാധാരണയായി തലമുടികൊഴിച്ചിലുണ്ടാകാറില്ലെങ്കിലും ഇടയ്ക്കുണ്ടാകാം. ചിലയിടങ്ങളിൽ രോമം മുഴുക്കെ കൊഴിഞ്ഞെന്നും വരാം.

നമ്മുടെ ദേഹംമുഴുവൻ സെല്ലുകറംകൊണ്ടു് ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടന്നതാണു്. ചമ്മവും അങ്ങനെതന്നെ. മററു സെല്ലുകളെപ്പോലെ ചമ്മസെല്ലുകളും നിരന്തരം നിമ്മിക്കപ്പെട്ടന്നു. പുതിയ ചമ്മസെല്ലുകറം താഴെനിന്നു പൊന്തിവരുമ്പോറം മുകളിലുള്ളവ അടന്നടന്നുപോകുന്നു. നാം കുളിക്കുമ്പോഴും അടിയുടുപ്പുകളിൽ പററിപ്പിടിച്ചും പോകുന്ന അവ നഗ്നനയനങ്ങറംക്കു കാണാൻകഴിയാത്തവിധം ചെറുതാണു്. ഒരു ചെറിയ മുറിവിൻെറ വടു കാണാതാകുന്നതു് ആ മുറിവുള്ള അടർ നാമറിയാതെ കുറേശ്ശെക്കുറേശ്ശെയായി അടന്നുപോകുമ്പോഴാണു്.

തലയിൽ ചെറുതരം അണുജീവികറം കടന്നുകൂട്ടമ്പോറം തലയിൽ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള എണ്ണമയം കൂടുതലാകുന്നു; ശിരശ്ചമ്മത്തിൻെറ സെല്ലുകറം നിരന്തരം നിമ്മിക്കപ്പെട്ടന്നതു കൂടുതലാകുന്നു. കൂടുതലുണ്ടാക്കപ്പെട്ടന്ന ചമ്മം അടന്നടന്നു പോകുന്നു. അതാണു പൊളുക്കകളായി കാണുന്നതു്— താരൻ. ഭൂതക്കണ്ണാടിയിലൂടെ നോക്കിയാൽ ഇവയിൽ രോഗാണുസമൂഹങ്ങറം കാണാം. രോഗകാരണം ഹോമ്മോണുകളാണെന്നു കരുതുന്നവരുമുണ്ടു്.

ചിലതരം കൊഴുപ്പുകറം (ഉദാ: പോക്കിറച്ചിയിലുള്ളതു്), പഞ്ചസാര, ധാന്യന്നൂറുകറം ഇവ കൂടുതലായ ഭക്ഷണം, ശുദ്ധവായുവും വ്യായാമവും കുറഞ്ഞ ജീവിതത്തോടു കൂടിയാവുമ്പോറം രോഗാണുക്കളുടെ വളച്ച്ച ത്വരിതപ്പെട്ടന്നു. മോശമായ ആരോഗ്യനിലയും മലബന്ധവും, രോഗം മാറിയാലും അതു വീണ്ടും വരുവാനനുവദിക്കുന്നു.

താരനു സാധാരണയായുപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന മരുന്നു ചെറുനാരങ്ങാ നീരാണല്ലോ. തലമുടി വൃത്തിയായി കഴുകിയശേഷംവേണം ഏതു മരുന്നും ഉപയോഗിക്കുവാൻ. സോപ്പുതേയ്ക്കുന്നതാണു വൃത്തിയാക്കുവാൻ ഏററവും പററിയതു്. ഔഷധസോപ്പുകളാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ നന്നു്. ചുമന്നുള്ളി നീരും നന്നു്. ഈ നീരുകളോ മററു മരുന്നുകളോ തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കലാണു കാര്യം. തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കൽ (മസാജ്) മുമ്പു വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഒരൗൺസ് വാസ്‌ലേയിനിൽ 10 മുതൽ 20 ഗ്രെയിൻവരെ (.6 മുതൽ 1.2 ഗ്രാംവരെ) ഗന്ധകം ചേർത്തു പുരട്ടുന്നതും നന്നു്.

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സമീപനം ശ്രീ വയസ്കര വി. എൻ. കൃഷ്ണൻമൂസ്സവർകൾ വിശദീകരിക്കുന്നു:

''താരണം (താരൻ) കഫവാതങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ഉണ്ടാകുന്നു. തലമുടി കൊഴിയുക, ചൊറിച്ചിൽ, തരിപ്പു്, പറുപറുപ്പു് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടും. കപാലത്തിലുള്ള തൊലി ചെറുതായിട്ടു പൊട്ടുകയും ചെയ്യും. ഇതുള്ളവർക്കു തലയിൽ കണ്ടുവരാറുള്ള ഒരുതരം 'വെളുത്ത പൊടി' തൊലിപൊളിഞ്ഞു പൊടിയായി മാറുന്നതായിരിക്കണം.''

ചികിത്സ: 1. നെററിയിലുള്ള സിരയെ വേധിച്ചു രക്തമോക്ഷം ചെയ്യണമെന്നു വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

2. കുളി, നസ്യം, എണ്ണതേപ്പു് എന്നിവ ശീലിക്കണം.

3. മുരാംപ്പരിപ്പു് (പ്രിയാള), എരട്ടിമധുരം, കൊട്ടം, കടുകു് ഇവ അരച്ചു തേനുംചേർത്തു തലയിൽ പുരട്ടാം.

4. വരകിന്റെ വയ്ക്കോൽ ചുട്ട ഭസ്മംകൊണ്ടു തല കഴുകുന്നതും കൊള്ളാം.

5. ഈ രോഗമുള്ളവർക്കു് എള്ളെണ്ണ തലയിൽ തേച്ചാൽ രോഗം വർദ്ധിക്കുന്നതായും, വെളിച്ചെണ്ണ തലയിൽ തേച്ചാൽ രോഗത്തിനു കുറവു വരുന്നതായും കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

പേൻ

ഈരും പേനും ചീന്തിയെടുക്കുന്നതിനു നമ്മുടെ അമ്മൂമ്മമാർ നീണ്ട നാഴികകൾ ചെലവഴിച്ചിരുന്നതിന്റെ

ഗ്ഗണം മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതേസമയം തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതിൻെറ ഫലമാണ് ഈരും പേനും എന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

തലയുടെ പുറകുവശത്താണ് (നെറുകയ്ക്കു പിന്നിൽ) പേൻ ആദ്യമായി കണ്ടുതുടങ്ങുക. പേൻ മുട്ടയിടുന്നതു് (ഈരു്) തലയോടിന്നടുത്തു്, തലനാരിൻെറ കടയ്ക്കൽ ആണു്. തലമുടി മാസത്തിൽ ഒരു സെൻറിമീററർ വളരുന്നതുകൊണ്ടു് തലയോടിൽനിന്നു് എത്ര അകലെ ഈരു കാണുന്നുവെന്നു നോക്കി പേൻ വന്നുചേന്ന കാലം നിണ്ണയിക്കാം.

കുളിക്കുവാൻ ക്ലോറീൻ ചേത്ത വെള്ളവും തലയിൽ താളിക്കു പകരം ഷാംപൂവും ഉപയോഗിക്കുന്ന പട്ടണങ്ങളിൽ പേൻ നാട്ടിൻപുറങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു കുറവാണു്.

സ്വാമി ഏകാനന്ദൻെറ മുൻപറഞ്ഞ പുസ്തകത്തിൽ പേൻ പോകുന്നതിന്നു പറയുന്ന മരുന്നുകൾ: (1) മുടിയിൽ മണ്ണെണ്ണ പകരുക. (2) പെട്രോൾ പകന്നു് ഒരു ശീലകൊണ്ടു കെട്ടി ഒരു മണിക്കൂർ ഇരിക്കുക. പിന്നെ സോപ്പുകൊണ്ടു തലമുടി കഴുകുക. (3) കിരിയാത്ത പൊടിച്ച പൊടി തലയിൽ വിതറുക; അല്ലെങ്കിൽ കിരിയാത്തപ്പുകയേല്പിക്കുക. (4) കടുകെണ്ണയിൽ വേപ്പിൻകുരു കരിച്ചു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക. (5) തലയിൽ കാർബോളിക്ക സോപ്പു തേയ്ക്കുക.

താളിയിൽ ഒരുനുള്ളു് ഗെമാക്സിൻപൊടി ചേത്തുകുളിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

വാസ്‌ലെയിൻ തലയിൽ പുരട്ടിയാൽ ഈരും പേനും ശ്വാസംമുട്ടിച്ചാകുമെന്നു സെബോറാഡ് എന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ പറയുന്നു. 50 ഗ്രാം വെള്ളവാസ്‌ലെയിനിൽ 50 തുള്ളി സൈലോൾ (xylol) എന്ന മരുന്നുകൂടി ചേത്തുപയോഗിക്കുവാനും അദ്ദേഹം ഉപദേശിക്കുന്നു. (ഇതു് ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുഷാപ്പുകളിൽ ഉണ്ടാക്കിക്കിട്ടും.) ഇതു് (അല്ലെങ്കിൽ വെറും വാസ്‌ലെയിൻ) തലയിൽ നല്ലപോലെ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിച്ചു് ഒന്നുരണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞശേഷം തലമുടി സോപ്പിട്ടു കഴുകണം. തലയോടിനോടു പററിപ്പിടിച്ചിട്ടുള്ള

വാസ്ലെയിൻ നല്ലൊരു ചീപ്പുകൊണ്ടു പിറേറദിവസം ചീന്തിക്കളയണം.

അസ്കാബിയോറം (Ascabiol) എന്ന ഇംഗ്ലീഷുമരുന്നു ചൊറിക്കെന്നപോലെ പേനിനും നല്ലതാണു്. പേനുള്ള ഭാഗത്തു് അസ്കാബിയോറം ബ്രഷുകൊണ്ടോ തുവൽകൊണ്ടോ പുരട്ടുക. 24 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു സോപ്പിട്ടു കഴുകിക്കളയുക. വളരെയധികം പേനുണ്ടെങ്കിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടിവരും. ഒരിക്കൽ പുരട്ടി ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞു പേൻ മുഴുവൻ പോയോ എന്നു പരിശോധിക്കണമെന്നും നിർമ്മാതാക്കാം, മേ ആൻഡു് ബേക്കർ കമ്പനി, നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ഇമ്പീരിയൽ കെമിക്കൽ കമ്പനി(ICI)യുടെ ലോറക്സെൻ (Lorexane) എന്ന മരുന്നും തലയിലോ ദേഹത്തിലോ ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലോ ഉള്ള പേനിനുള്ളതാണു്. മരുന്നു നാലിരട്ടി വെള്ളത്തിൽ (ഒരു ടീസ്പൂൺമരുന്നു് ഒരു ടേബിറംസ്പൂൺ വെള്ളത്തിൽ) കലത്തിയാണു് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്. തലമുടി പലയിടത്തായി വകഞ്ഞു മരുന്നു തലയോടിൻെറ പലയിടത്തുമായി പുരട്ടുക. എല്ലായിടത്തുമാകാൻ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക. 24 മണിക്കൂറിനുശേഷം ചീപ്പുകൊണ്ടു ചീന്തുക. 7 മുതൽ 10 ദിവസംവരെ കുളിക്കാതിരിക്കുന്നതു നന്നു്. ഇതു പിന്നീടുണ്ടാകാവുന്ന പേൻമുട്ടകളെക്കൂടി നശിപ്പിക്കും.

ദേഹത്തിലോ ഗുഹ്യഭാഗത്തോ ഉള്ള പേനിന്നു് അതുള്ള ദിക്കു മുഴുവൻ മരുന്നു പുരട്ടുക. മരുന്നു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കരുതു്. മരുന്നു് ഉണങ്ങിയാൽ വസ്ത്രം ധരിക്കാം.

പിളരുന്ന തലമുടി

ബോംബെയിൽ വന്നതിനുശേഷം തലമുടിയുടെ അററം പിളന്നുതുടങ്ങിയ ഒരു സഹോദരി എഴുതുന്നു: ''എൻെറ ഓരോ തലമുടിയുടെയും അററം രണ്ടായി കീറിയാണിരിക്കുന്നതു്. തലമുടി കൊഴിയുന്നുണ്ടു്. മുടി മുറിഞ്ഞുപോകുന്നുമുണ്ടു്.''

നീണ്ട മുടിയുള്ളവരിൽ മുടിയുടെ അററം പിളരുന്ന

ത്തു് ആരോഗ്യം മോശമാകുമ്പോഴാണു്. എല്ലാത്തരം പനിക്കുശേഷവും രക്തക്കുറവു്, രക്തദൂഷ്യം എന്നിവയുള്ളപ്പോഴും ഇതുണ്ടാകാം. താരനും ഇതിനൊരു കാരണമാണു്. തലമുടിയുടെ അററം പിളരുന്നതുപോലെതന്നെ നടുവോ കടയോ പിളരാം. ഇങ്ങനെ പിളന്ന മുടി ചീന്തുമ്പോഴാണു മുടി മുറിഞ്ഞുപോകുന്നതു്. മുടി കഴുകുവാൻ സോപ്പുപയോഗിക്കുന്നതും ബോംബെയിലെ പൈപ്പുവെള്ളത്തിലെ ക്ലോറിനും മുടി വരണ്ടതാക്കുന്നതിനും തന്മൂലം പിളക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. മുടി വളരുന്നതിനു് എണ്ണയല്ലാത്തുള്ള മരുന്നുകഠം രോഗം വദ്ധിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളു.

ആരോഗ്യം നന്നാക്കുന്നതിനും രക്തക്കുറവുണ്ടെങ്കിൽ അതിനും ഒരു ഡോക്ടരെക്കണ്ടു ചികിത്സിക്കൽ, എണ്ണയുപയോഗിച്ചുള്ള മസാജ്, മുടിയുടെ അററത്തും എണ്ണ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കൽ ഇവ ക്രമേണ രോഗശാന്തി വരുത്തും. കുറച്ചുകാലം ക്ഷമയോടുകൂടി ഇവ ചെയ്യണം.

ഒരു മലയാളി സഹോദരിക്കു വിഷമകരമായിത്തോന്നാമെങ്കിലും, ദിവസേന മുടി കഴുകാതിരിക്കൽ മുടി വരളാതെ കഴിക്കും—പൊട്ടലിനുള്ള മുൻപടിയാണു വരഠംച്ച. തലയിൽ പകരുന്ന വെള്ളം തിളപ്പിച്ചാറിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതും നന്നു്. ഇതു വെള്ളത്തിലെ ക്ലോറീൻ കളയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അഞ്ചു്

നര

കൃഷ്ണൻനായർ ആഫീസുവിട്ടു വന്നു. ഉത്തമസുഹൃത്തായ ജോസഫിനു ദീർഘകാലത്തെ കാത്തിരിപ്പിനുശേഷം ഒരു പുത്രനുണ്ടായ കഥ കുടുംബിനിയെ അറിയിച്ചു. രാധയ്ക്കു വലിയ സന്തോഷമായി. പക്ഷേ, ''നമുക്കു് ഇന്നുതന്നെ ആസ്പത്രിയിൽ പോയി കുട്ടിയെ കാണാം.'' എന്ന നിർദ്ദേശം അവഠം നിരാകരിക്കയാണുണ്ടായതു്. ''നാളെ മതി'' എന്ന അവളുടെ ഉറച്ച തീരുമാനത്തിനു കൃഷ്ണൻനായർ വഴങ്ങി.

പിറേറദിവസം ആസ്പത്രിയിലേക്കു പോകുവാൻ തയ്യാറായ രാധയെ കൃഷ്ണൻനായർ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കി. തലേന്നാളത്തെ വിസമ്മതകാരണം വ്യക്തമായി. അവളുടെ തലയിൽ ഇടയ്ക്കിടെയുണ്ടായിരുന്ന നരച്ച രോമങ്ങൾ കാണാനില്ല. വേദനാകരമായ മാർഗ്ഗമുപയോഗിച്ചാണു് അവൾ നരച്ച മുടി കറുപ്പിച്ചതു്; നരച്ച രോമങ്ങൾ പറിച്ചുകളഞ്ഞു്!

നരച്ച മുടിക്കു മരുന്നന്വേഷിച്ച ഒരു സ്ത്രീയോടു നയജ്ഞനായ ഒരു വൈദ്യൻ പറഞ്ഞു: ''മരുന്നൊക്കെയുണ്ടു്. പക്ഷേ, ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വീടാകെ ദുർഗ്ഗന്ധം നിറയും.''

''മരുന്നെന്താണെന്നു കേൾക്കട്ടെ.''

''വേപ്പെണ്ണ മൂന്നു മാസക്കാലം ദിവസവും തലയിൽ പുരട്ടുക.''

''വൈദ്യരെ, തലയിൽ പുരട്ടലിനു പുറമേ മൂന്നു മാസക്കാലം ഞാൻ അതു കുടിക്കുകകൂടി ചെയ്തു. ഫലമില്ലെന്നു മാത്രം.''

നരച്ച മുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ സ്ത്രീലോകം സഹിക്കുവാൻ തയ്യാറുള്ള ത്യാഗങ്ങളെ രാധയും വേപ്പെണ്ണക്കാരിയും ഉദാഹരിക്കുന്നു. മുടി കറുപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുംമുമ്പു നരച്ച മുടിയെക്കുറിച്ചു ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം.

ആദ്യമായി ആയുർവ്വേദമതം, ശ്രീ വി. എൻ. കൃഷ്ണൻമൂസ്സതു് പറയുന്നതു നോക്കാം:

''അതിയായ ശോകം, ക്രോധം, ശ്രമം എന്നിവകൊണ്ടു് ശരീരത്തിലുള്ള ഉഷ്ണം ശിരസ്സിങ്കൽ പ്രാപിക്കുകയും, ഏതെങ്കിലും ഒരു ദോഷത്തെ മാത്രമോ മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും ഒരുമിച്ചോ കോപിപ്പിക്കുകയും രോമങ്ങളെ പചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുമൂലം നര ഉണ്ടാകുന്നു. ശിരോരോഗങ്ങളെക്കൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ ജീർണ്ണതകൊണ്ടും മററുചില കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടും നരയുണ്ടാകാം.

1. വെള്ളത്തിൻെറ നിറത്തോടുകൂടിയതായിട്ടും, പരു

പറുത്തിട്ടും, ഉലൻനിട്ടും, കരുവാളിച്ചിട്ടും പൊട്ടിപ്പോവുന്നതായിട്ടുള്ള നര വാതകോപത്താൽ ഉണ്ടായതാണു്.

2. മഞ്ഞനിറത്തോടുകൂടിയും ചൂടോടുകൂടിയുമിരിക്കുന്ന നര പിത്തം കോപിച്ചുണ്ടായതാണു്.

3. സ്നിഗ്ദ്ധമായും വെളുപ്പായും തടിച്ചും ഇരിക്കുന്ന നര കഫകോപത്താൽ ഉണ്ടായതാണു്. ഇതു വേഗം വൎദ്ധിക്കയും ചെയ്യും.

4. സന്നിപാതംകൊണ്ടുള്ള നരയ്ക്കു് മുൻപറഞ്ഞ എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും കാണും.

പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായം നോക്കാം:

തലമുടിയുടെ നിറം തലനാരിഴയുടെ നടുവിലെ അടരിലുള്ള ചായം (Pigment) എത്രകണ്ടുണ്ടു്, എങ്ങനത്തതാണു് എന്നുള്ളതിനെ അനുസരിച്ചിരിക്കും. ചായംപോലെ തന്നെ മുടിയിലുള്ള വായുകണങ്ങളും നിറത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

ഫാഫ് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ തലമുടിയുടെ ഉള്ളടരിൽ (മെഡുല്ലം) ധാരാളം കറുപ്പുചായമുള്ളതായി കണ്ടു. അതുകൊണ്ടു് നരച്ച മുടിയുടെ വെളുപ്പുനിറത്തിനു കാരണം തലനാരിൻെറ പുറംതൊലി കനംവെച്ചു് ഉള്ളിലെ കറുപ്പു് കാണാതാകുന്നതാണെന്നു് അദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു. എന്നാൽ മററു പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നരച്ച മുടിയിൽ ചായം കുറവായോ തീരെ ഇല്ലാതായോ കാണപ്പെട്ടു. പിൻകസ് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻെറ പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചതു് നരച്ച മുടിയിൽ ചായം തീരെ ഇല്ലെന്നു പറയാമെന്നാണു്; ചായം കുറയുകയല്ല തലനാരിന്നടിയിലുള്ള രസാങ്കുരം ചായമുണ്ടാക്കാതിരിക്കയും തന്മൂലം രോമകൂപത്തിൽനിന്നു വരുന്ന രോമം വെളുക്കുകയുമാണു ചെയ്യുന്നതു്. ഏൎമൺ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ രോമകൂപത്തിൽ കറുത്ത ചായം നിൎമ്മിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും എന്നാലതു് തലമുടിയിലെത്തിക്കുന്നതിനുള്ള സെല്ലുകളാണു് ഇല്ലാതാകുന്നതെന്നും കണ്ടു. നിൎമ്മിതമാകുന്ന കറുപ്പുചായം തലമുടിയിൽ ഓടിനടക്കുന്ന ചില സെല്ലുകൾ തിന്നുതീൎക്കുകയാണു്

എന്നു് മെച്ചിൻകോഫ് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

പുതിയ കാരണങ്ങൾ പല ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുവരുന്നു. ഞരമ്പുസംബന്ധിയായ ചർമ്മരോഗത്തിൻെറ വകഭേദമാണു് നരയെന്നാണു് പുതിയൊരു സിദ്ധാന്തം. നര മൃഗങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമാണു്.

നരച്ച രോമം കരിച്ചു് അതിലുള്ള ലോഹങ്ങൾ നോക്കി കാരണം തിട്ടപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. കറുത്ത തലമുടി കരിച്ചതിൽ ചെമ്പു്, ഇരുമ്പു്, കോബാൾട്ടു് എന്നീ ലോഹങ്ങളും ചുകന്ന തലമുടിയിൽ മോളിബ്ഡെനമെന്ന ലോഹവും നരച്ച മുടിയിൽ നിക്കലും അധികമുള്ളതായി കണ്ടു. പ്രായംകൊണ്ടു് ദേഹത്തിലുള്ള ലോഹങ്ങളുടെ നില മാറുമ്പോഴാണു് നര കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതെന്നു് ഒരു ജാപ്പനീസ് ഡോക്ടർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

ലബ്ധപ്രതിഷ്ഠങ്ങളായ കാരണങ്ങൾ, ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം.

(1) തലമുടിയിലെ കറുപ്പുചായം കുറയുന്നതു്. (2) തലമുടിയിൽ വായുകണങ്ങളുടെ ആധിക്യം. (3) തലനാരിന്റെ പുറംതൊലിക്കു കട്ടികൂടുന്നതു്. പലപ്പോഴും ഇവയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ കാരണങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമാകാം.

ഈ കാരണങ്ങൾ എങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നു? ഉത്തരം പറയാൻ വളരെയധികം പഠനം ആവശ്യമാണു്.

വയററിനുള്ള സുഖക്കേടുകളും ഭക്ഷണത്തിൻെറ അപര്യാപ്തതകളും നരച്ച തലമുടിക്കു കാരണമാകാറുണ്ടു്. വയറുവേദന മരുന്നുകൾകൊണ്ടോ ഓപ്പറേഷൻകൊണ്ടോ ഭേദപ്പെട്ടാൽ ചിലരുടെ നര മാറുന്നതു കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. പക്ഷപാതം ബാധിച്ചിടങ്ങളിലും പല്ലുവേദനയുള്ളപ്പോൾ അതേ ഞരമ്പു് പരന്നുകിടക്കുന്ന താടിയിലും നര വരാം.

ചിലതരം പനി, പ്രത്യേകിച്ചു് സ്കാർലെററ് ഫീവർ, ടൈഫോയ്ഡ്, കഠിനമായ ഇൻഫ്ളുവൻസാ എന്നിവ കഴിഞ്ഞയുടനെ നര വരാം. മനോവിഷാദവും

ഹിസ്റ്റീരിയയും നരയുണ്ടാക്കാം. തലയിലെതന്നെ രോഗങ്ങളും നരയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

തലയിൽ ചെറിയ വട്ടങ്ങളിൽനിന്നു രോമം കൊഴിയുന്നതാണു് ഒരു രോഗം. ഈ രോഗം മാസങ്ങളോ കൊല്ലങ്ങൾതന്നെയോ തുടന്നു്, പിന്നീടവിടെ രോമം മുളയ്ക്കാം. അങ്ങനെവരുന്ന രോമങ്ങൾ വെളുത്തതായിരിക്കും. പിന്നീടവ കറുക്കും. നാല്പതുവയസ്സു കഴിഞ്ഞവരിൽ അതു് വെളുത്തുതന്നെ തുടരാം.

താരനാണു് മറെറാരു രോഗം. ഇതു രണ്ടുവിധമുണ്ടു്. തീരെ വരണ്ട 'മൊരി'യും എണ്ണമയമുള്ള മൊരിയും. താരൻ യഥാകാലം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാതിരുന്നാൽ നരയ്ക്കോ മുടികൊഴിച്ചിലിനോ കാരണമാകാം. എണ്ണമയമുള്ള താരൻ നരയുണ്ടാക്കുമെന്നു് ഡബ്ളിയു. ജെ. ഒ. ഡൊണൊവാൻ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ കരുതുന്നു.

പാണ്ടുരോഗമുള്ളവരിൽ വെളുത്ത പാണ്ടിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന രോമങ്ങൾ നരച്ചിരിക്കും.

മുപ്പതുകഴിഞ്ഞു കുറേശ്ശെ വെളുത്ത രോമങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങുന്ന തല നാല്പതു കഴിയുമ്പോഴേക്കു നല്ലപോലെ നരയ്ക്കുന്നു. തീരെ നരയ്ക്കുവാൻകാലതാമസവും വരാം. ആദ്യമായി കണ്ട നര വളരെക്കൊല്ലങ്ങൾ വദ്ധിക്കാതിരിക്കാം. എങ്കിലും ഒരിക്കൽ നര പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ അതു് ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ വദ്ധിക്കുമെന്നു തീച്ച്യയാണു്. മുപ്പതിന്നടുത്തും മുമ്പും വരുന്ന നരയെ അകാലനരയെന്നു പറയാം.

ചുരുക്കംചിലരിൽ ഇരുപതിനു മുൻപു വരുന്ന നര നാല്പതോടുകൂടി തലമുടിയാകെ പരക്കാം. ചെന്നിയിൽനിന്നു തുടങ്ങി പിന്നിലേക്കാണു് നരയുടെ പ്രയാണം. പുരുഷന്മാരിൽ താടിയിൽനിന്നാകും തുടക്കം. ദേഹത്തിലെ (കക്ഷവും ഗുഹ്യഭാഗവും) രോമങ്ങൾ അവസാനമായി നരയ്ക്കുന്നു. തലമുടിയിൽത്തന്നെ കടയ്ക്കൽനിന്നാണു നര കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതു്. ചിലപ്പോൾ മുടിയുടെ നടുവോ തലയോ നരച്ചുകാണാം. ഇതു നരച്ചുപൊന്തിയ രോമം വീണ്ടും കറുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു.

സാധാരണയായി തലയിലെ മുടിയാകെ നരയ്ക്കുന്നതു വളരെക്കാലംകൊണ്ടു നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണല്ലോ. ചിലപ്പോഠം ഇതു് പെട്ടെന്നുമുണ്ടാകാറുണ്ടത്രേ.

ഫ്രഞ്ചുവിപ്ലവകാലത്തു തടവിലടയ്ക്കപ്പെട്ട ഫ്രഞ്ചുരാജ്ഞി മേരി അൻേറായിനററു് പെട്ടെന്നു നരച്ചുപോയെന്നാണു പ്രസിദ്ധമായ ഒരു കഥ. അവർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന 'ഹെയർ ഡൈ' ജയിലിൽ കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടു നരച്ച മുടി പെട്ടെന്നു പുറത്തുകണ്ടതാണെന്നു കരുതുന്നവരുമുണ്ടു്. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ വിൻഡ്സർ കൊട്ടാരത്തിലെ നിലവറയിൽ അബദ്ധത്തിൽ അടയ്ക്കപ്പെട്ട ഒരാഠം പിറേറന്നു രക്ഷപ്പെട്ടപ്പോഴേക്കു പാടെ നരച്ചതായി 'ലണ്ടൻടൈംസ്' പത്രം റിപ്പോർട്ടുചെയ്തിട്ടുണ്ടു് (26–3–1828). സന്നി കൂടിക്കിടക്കുന്ന ഒരാളുടെ തലമുടി ഒരു രാത്രികൊണ്ടു നരച്ചുപോയതായി രണ്ടു ഡോക്ടർമാർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1800–നുശേഷമുള്ള വൈദ്യസാഹിത്യത്തിൽ മുടി പെട്ടെന്നു നരച്ച 26 അനുഭവങ്ങഠം രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടത്രേ. ഞരമ്പുചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരും നേത്രചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരും ഇവ റിപ്പോർട്ടുചെയ്തവരിൽ പെടും.

ഈ നരകഠംക്കു കാരണം ഉല്കടമായ മനക്ഷോഭമോ ആശങ്കയോ വ്യസനമോ ആണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു.

കാരണമെന്തുതന്നെയായാലും നരച്ച മുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ മനുഷ്യൻ ആദികാലംമുതല്ക്കേ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടു്. കാലത്തായാലും അകാലത്തായാലും ദേഹത്തിൻേറയോ തലമുടിയുടേയോ വാൎദ്ധക്യലക്ഷണമാണല്ലോ നര. വാൎദ്ധക്യം ബാധിക്കാതെ യുവത്വം നിലനിൎത്തലാണു നരയ്ക്കുള്ള പ്രതിരോധനടപടി.

ആദ്യത്തെ നരച്ചമുടി കാണുന്നദിവസം—അതൊരു മുഖ്യദിവസമാണു്, പ്രത്യേകിച്ചു സ്ത്രീകഠംക്കു—തന്നെ നര ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടണം. അതിനെപ്പററി മനസ്താപപ്പെട്ടിട്ടു പ്രയോജനമില്ല. കഴിയുന്നതു ചെയ്യണം—പ്രത്യേകിച്ചു് അകാലനരയുടെ പാരമ്പര്യം കുടുംബത്തിലുണ്ടെങ്കിൽ. പൂൎണ്ണാരോഗ്യമുള്ളവരേയും നര ബാധിക്കുമെങ്കിലും അനാരോഗ്യം നര വരുന്നതിനു സഹായകമാണു്. അതുകൊണ്ടു്

ആരോഗ്യം നന്നാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് ആദ്യത്തെ പടി.

നരയെ അകററിനിൎത്തുവാൻ സ്റ്റാൻലി റെഡ്ഗ്രോവ് ബി. എസ്സി., എഫ്. ഐ. സി., എഫ്. ആർ. എച്ച്. എസ്, എന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ നൽകുന്ന ഉപദേശം:

1. തലമുടി പതിവായി ചീപ്പുകൊണ്ടും ബ്രഷുകൊണ്ടും ചീന്തുക.

2. ഇടയ്ക്ക് എണ്ണ തിരുമ്മിത്തേച്ചു കുളിക്കുക. (ഇതിനെ പാശ്ചാത്യർ 'ഓയിൽ ഷാംപൂ' എന്നു പറയുന്നു. അതു ചെയ്യേണ്ടവിധം അദ്ദേഹം നിൎദ്ദേശിക്കുന്നു: എണ്ണ തേയ്ക്കും മുമ്പ് തലമുടി നല്ലപോലെ ബ്രഷ്ചെയ്യുക—പൊടി, താരൻ തുടങ്ങിയവ കളഞ്ഞു തലയോടു വൃത്തിയാക്കാൻ. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ രണ്ടു തോൎത്ത് ഒന്നിനു പിറകെ ഒന്നായി തലയിൽ കെട്ടിയാൽ തലയോട് എണ്ണ കൂടുതൽ സ്വീകരിക്കും, ഇതു വേണമെന്നില്ല. തല വൃത്തിയാക്കിയശേഷം എണ്ണ—സ്വല്പം ചൂടുള്ളതായാൽ അധികം നന്ന്—പുരട്ടുക. എണ്ണ പുരട്ടിയശേഷം മസാജ്ചെയ്യുക.

തലയിൽ വിരൽത്തുമ്പുകൾ വരുമാറു കൈകൾവെയ്ക്കുക. വിരലുകൾ അമൎത്തി ചെറുവട്ടങ്ങളിൽ ചലിപ്പിക്കുക. വിരലുകൾ കുറച്ചുസ്ഥലത്തു ചലിപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ—മസാജ്ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ—അടുത്തേക്കു വിരലുകൾ പൊക്കിമാററുക. ഇങ്ങനെ തലയാകെ മസാജ്ചെയ്യുക—തലയോടാകെ നേരിയ ചൂടു തോന്നുന്നതുവരെ.

ഇതിനുശേഷം കൈവിരലുകൾ, എന്തെങ്കിലും പിടിക്കുന്നതിനെന്നപോലെ കൂട്ടി തല വീണ്ടും മസാജ്ചെയ്യുക. ഇതു ചൎമ്മത്തിന് അയവും മൃദുത്വവും നൽകുന്നു.

രണ്ടുതരം മസാജും നെററിയിൽനിന്നു തുടങ്ങി കഴുത്തിൽ അവസാനിപ്പിക്കുക.

എണ്ണ ചൎമ്മത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നതിനു മാത്രമല്ല തലയോട്ടിയിലേക്കുള്ള ചോരയോട്ടം കൂടുന്നതിനും ഇതു സഹായിക്കുന്നു. (തലമുടികൊഴിയലിനും ഈ തിരുമ്മിത്തേച്ചുകുളി നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്)

3. മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുക.

4. ആധി കൂടാതെ കഴിക്കുക—നരയെക്കുറിച്ചുള്ളത ടക്കം.

5. പത്രപ്പരസ്യങ്ങരം മുഴവൻ വിശ്വസിക്കാതിരി ക്കുക.

ഇത്രയും നരയുടെ ആദിദശയിൽ കുറച്ചുകാലം തുടച്ച് യായി ചെയ്യണം. എങ്കിലും എല്ലാവക്കും നരയെ തടയാൻ കഴിയില്ല. അവർ മരുന്നുപയോഗിച്ചു നരച്ച രോമം കറു പ്പിക്കണമെന്നു് അദ്ദേഹം തുടന്നുപദേശിക്കുന്നു.

ആറു്

നരച്ച തലമുടി കറുക്കാൻ

രാധ കണ്ണാടിയെടുത്തു ജനവാതിലിന്നരികിൽ ചെ ന്നു മുഖമൊന്നു നോക്കി. സൂര്യരശ്മികരം പ്രവേശിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് അന്നു് ആ മുറിയിൽ വെളിച്ചം കൂടുതലുണ്ടു്. അ വരം തലയിലേക്കൊന്നു നോക്കി—അവരം ഞെട്ടി.

തലയിലിതാ രണ്ടുനാലിഴ വെളുത്തിരിക്കുന്നു. അ വരംക്കു നര വന്നുതുടങ്ങി? കണ്ണാടിയിൽ വീണ്ടും നോക്കി —പിന്നെയും ചില ഇഴകരംകൂടിയുണ്ടു്. അവളുടെ മുഖം മങ്ങി....ജരാനര....ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞ മുഖവും നരച്ചമുടിയും.

രാധ ഭത്താവിനോടു തൻെറ നരയെപ്പററി സംസാരി ച്ചു. അദ്ദേഹം നര മാറുന്നതിനുള്ള മരുന്നു വാങ്ങിക്കൊണ്ടു വന്നു. അതു വെളുത്ത രോമം കറുപ്പിക്കുന്നതിനുപകരം ചുക പ്പിക്കുകയാണു ചെയ്തതു്. ആ മരുന്നുകൊണ്ടു മുടി ചുകന്ന ശേഷമാണു കറുക്കുന്നതെന്ന വിവരം അവരംക്കറിഞ്ഞുകൂടാ യിരുന്നു. മരുന്നിനാണെങ്കിൽ മാസം പത്തുറുപ്പികയോളം കൊടുക്കുകയും വേണം. അവരം ആ ശ്രമം ഉപേക്ഷിച്ചു.

നര കറുപ്പിക്കുവാൻ രാധ ചെയ്ത ശ്രമം പരാജയപ്പെട്ടു. പലരും അതു വിജയകരമായി നടത്തുന്നു.

സുമുഖനായ രവിക്കു 18 വയസ്സിൽത്തന്നെ നര പിടി പെട്ടു. വെളുത്തു വടിവൊത്ത ആ മുഖത്തിനു് അലങ്കാരമാ

യിരുന്നു തലയിൽ നിറയെ വെളുത്ത രോമങ്ങൾ. രവിയെ അസഹ്യപ്പെടുത്തി. രവി ഒരായുർവ്വേദവൈദ്യനെ സമീപിച്ചു. അദ്ദേഹം ഭൃംഗാമലകാദി എണ്ണ തേയ്ക്കുവാൻ ഉപദേശിച്ചു. ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമായ അലോപ്പതിയിൽ വല്ല മരുന്നുമുണ്ടോ എന്നു് ഒരു ഡോക്ടരോടു ചോദിച്ചു. അദ്ദേഹം വിററാമിൻഗുളികകൾ കുറച്ചുകാലം കഴിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. അവ (Vitapan Tablets Cipla) ദിവസേന മൂന്നെണ്ണം വീതം നാലഞ്ചുമാസം ഉപയോഗിച്ചപ്പോഴേക്കു തല വീണ്ടും കറുത്തനിറമായി.

വിററമിൻ ബി ഗുളികകൾ നരയെ തടയുന്നു. ചില തരം ബ്ര്യൂവേഴ്സ് യീസ്റ്റ്. കരൾ, തവിട് എന്നിവയിലുള്ള വിററമിൻ ബിയാണു ഫലപ്രദം.

''വിററമിൻ ബി ഗണത്തിൽപ്പെടുന്ന 'പാര ആമിനോ ബൻസോയിക് ആസിഡ്' പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളുമായ 16 മുതൽ 74 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള 800 'രോഗി'കൾക്കു കൊടുത്തുനോക്കിയതിൽ 82 ശതമാനത്തിനു ഗുണം കണ്ടുവെന്നു ബെഞ്ചമിൻ സീവ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. തലമുടിയുടെ കറുപ്പും മിനുപ്പും ഘനവും കൂടുതലായിക്കണ്ടു. പ്രതിദിനം 100 മില്ലിഗ്രാം മൂന്നുനാലു പ്രാവശ്യമായി ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴും കൊടുത്തപ്പോഴാണു കൂടുതൽ ഗുണം കണ്ടതു്. മിക്കവരിലും ആഴ്ചയ്ക്കുശേഷം മുടി കറുത്തുതുടങ്ങി; ചിലരിൽ 10—15 ആഴ്ചയ്ക്കു മാററമൊന്നുമുണ്ടായില്ല. ഏതാണ്ടു മുഴുവൻ കറുക്കുവാൻ 12 മുതൽ 18 മാസംവരെ വേണ്ടിവന്നു. മരുന്നുകഴിക്കൽ നിർത്തിയപ്പോൾ നാലുമുതൽ പത്താഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ നര വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങി. പ്രതിദിനം രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഓരോ ഗുളിക കഴിക്കുന്നതു മതിയായിരുന്നു, നര വീണ്ടും വരുന്നതു തടയാൻ. പാരാ ആമിനോ ബെൻസോയിക് ആസിഡ് 'സെപ്ററിക്ഫോകസ്', 'എൻഡൊക്രിൻ ഇംബാലൻസ്' എന്നീ രോഗങ്ങളുള്ളപ്പോൾ ഫലപ്രദമായില്ല; അവ ആദ്യം മാറേറണ്ടിവന്നു. പാരാ ആമിനോ ബെൻസോയിക് ആസിഡ് തലമുടിക്കു മാത്രമല്ല ഗുണംചെയ്തതു്. പൊട്ടുന്ന നഖങ്ങളും ചിലതരം വരണ്ട ചർമ്മവും,

ചർമ്മത്തിലും ചുണ്ടിലത്തേതുപോലെ നനവുള്ള ചർമ്മത്തിലുമുള്ള നിറഭേദങ്ങൾ എന്നിവയും സുഖപ്പെട്ടു. മരുന്നു കഴിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ മിക്കവരിലും സുഖപ്രതീതിയും, രുചിക്കൂടുതലും മലബന്ധമില്ലാതാകലുമായിരുന്നു അനുഭവം. 'സാംഫാ' മരുന്നുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ 'പാരാ ആമിനോ ബെൻസോയിക് ആസിഡ്'' കഴിക്കുന്നതു് നിർത്തണം. ഇപ്പോൾ പാരാ ആമിനോ ബെൻസോയിക്കു് ആസിഡ് ഗുളികകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. പകരം 'പാരാ അബാമിൻ' ആണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ഇതിൽ 100 മില്ലിഗ്രാംയീസ്റ്റും 65മില്ലിഗ്രാം സോഡിയം ബൈകാർബണേറ്റുമുണ്ടു്*

വിററമിൻ ബി.യിൽപ്പെടുന്ന പാൻെറാതെനിക്കു് ആസിഡ്, ഫോളിക് ആസിഡ്, അമീനോ ബെൻസോയിക് ആസിഡ് എന്നിവ നരച്ച മുടിയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നുവെന്നു് ഗേലോർഡ്ഹാസർ എന്ന ഭക്ഷണശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധൻ പറയുന്നു. ഇവ ഒരേസമയത്തു് ഭക്ഷണമായി കഴിക്കണം. ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യാത്തതാണു് അധികം നല്ലതു്—ചൂടു് വിററാമിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. 'ബ്ര്യൂവേഴ്സ് യീസ്റ്റി'ൽ ഇവ മൂന്നുമുണ്ടു്. തൈർ കഴിക്കുമ്പോൾ ഫോളിക് ആസിഡും പാരാ അമിനോ ബെൻസോയിക് ആസിഡും ഉദരത്തിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും അദ്ദേഹം തുടർന്നെഴുതുന്നു.

തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അദ്ധ്യായത്തിൽ ('കേശശത്രുക്കൾ') ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട സാധനങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ഇദ്ദേഹത്തെ ഉദ്ധരിച്ചിരുന്നു: ''ഒരു ലിററർ 'യോഗർട്ട്'' (തൈരു്) ദിവസേന കഴിക്കുക. പ്രാതലിനു് അരക്കപ്പു് 'വീററ്ജേമം' (ഗോതമ്പിൻെറ തൊലി), ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ' ട്രിയാക്കിളും' (ശർക്കരപ്പാവു്) അതോടൊപ്പം കഴിക്കുക. ഓരോ ഭക്ഷണശേഷവും ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ ബ്ര്യൂവേഴ്സ്യീസ്റ്റ് കഴിക്കുക. കഴിയുന്നത്ര കരളും മത്സ്യങ്ങളും കഴിക്കുക. കടൽപ്പായൽ ഗുളികകൾ പൊടിച്ചുകഴിച്ചു് കൂടുതൽ

* The Hair & Scalp by Agnes Savill, M. A, M. D, F. R. C. P. I., P. 37, 5th Edition.

അയോഡിൻ ലഭ്യമാക്കാം. പെട്ടെന്നു ഫലം കിട്ടുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കരുതു്. എന്നാൽ പ്രതിദിനം ഭക്ഷണത്തിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ആറുമാസംകൊണ്ടു് തലമുടി കറുക്കുന്നതിൻെറയും ഇടതിങ്ങി വളരുന്നതിൻെറയും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും.''

ഇവയ്ക്കു തത്തുല്യമായ ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷ്യങ്ങളേക്കുറിച്ചന്വേഷിച്ചതിനു് ഹൈദരബാദിലെ ന്യൂട്രീഷൻ റിസർച്ച് ലാബറട്ടറീസ് ഇങ്ങനെ എഴുതി:

എ. ''യോഗർട്ട്'', കിഴക്കൻയൂറോപ്പിൽ പ്രചാരമുള്ള, ഉറപകന്ന പാലാണു്. പശു, എരുമ, ചെമ്മരിയാടു്, കോലാടു് എന്നിവയുടെ പാൽ ഇതുണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു. തൈരിനു തുല്യമാണു് ഇതെന്നു പറയാം.

ബി. ബ്രൂവേഴ്സ് യീസ്റ്റ്: ബി—കോമ്പ്ളക്സ് വിററാമിനുകളും പ്രോട്ടീനും കിട്ടുന്നതിനുള്ള നല്ല മാർഗ്ഗമാണു്. വിദേശമദ്യങ്ങളുല്പാദിപ്പിക്കുന്ന 'ബ്രൂവറി'കളിൽ കിട്ടും.

സി. വീററ് ജേം: ഗോതമ്പുമാവുണ്ടാക്കുന്ന മില്ലുകളിൽ കിട്ടും. ചില ഔഷധനിർമ്മാതാക്കളും വിൽക്കുന്നുണ്ടാകാം.

ഡി. ബ്ളാക്ക്ട്രിയാക്കിൾ: പഞ്ചസാരയുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉപോൽപന്നമായി ലഭിക്കുന്ന ആവർത്തനൗഷധവീര്യമുള്ള മധുരദ്രാവകം. ധാരാളം കാത്സ്യവും ഇരുമ്പും ഇതിലുണ്ടു്.

ശർക്കരയുണ്ടാക്കുമ്പോഴുള്ള ശർക്കരപ്പാവു് ഇതിനു തുല്യമാണെന്നു് ഏതാണ്ടു പറയാം. ശർക്കരനിർമ്മാതാക്കളിൽ നിന്നു കിട്ടും.

ഇ. തലമുടിയുടെ വളർച്ചയും നിറവും ഭക്ഷണവുമായുള്ള ബന്ധത്തെപ്പററി ശാസ്ത്രീയപഠനങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്നതായി അറിവില്ല.''

ഇത്രയുമാണു്—വിററമിൻ ഗുളികകളും പോഷകാഹാരവും—നരച്ച തലമുടി കറുത്തതാക്കാൻ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ, അകാലനരയാണെങ്കിൽ വിററ

മിൻഗുളികകഠം ഒരു ഡോക്ടരുടെ ഉപദേശാനുസരണം കഴിക്കണം.

വിററമിൻഗുളികകളും പോഷകാഹാരവും തലമുടിയുടെ നിറവും കനവും നിലനിത്തുന്നതിനെന്നപോലെ ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാകകൊണ്ടു് അവ കഴിക്കുവാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല.

നര മാററുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന മുൻ ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങഠം അതേരൂപത്തിൽ കിട്ടുന്ന പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലും നര നമ്മുടെയത്രതന്നെ ഗൗരവമായ ഒരു പ്രശ്നമാണെന്നതു സാധാരണജനങ്ങഠംക്കു് ആ ഭക്ഷണരീതി നിലനിത്തുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്തുയോ അതിൻെറ ഫലസിദ്ധി ചിലക്കുമാത്രം ഗുണകരമാകുന്നതിനെയോ കാണിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയ ജീവിതരീതി പ്രചാരത്തിലുള്ള പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലായാലും യുഗങ്ങളായുള്ള ജീവിതരീതി മാറാത്ത ഭാരതീയഗ്രാമങ്ങളിലായാലും നരച്ച തലമുടിയെ പുറമേനിന്നു കറുപ്പിക്കൽമാത്രമാണു് സാധാരണക്കാരായ നമുക്കു ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന സൗന്ദര്യസാധന.

നമുക്കു സ്വീകരിക്കാവുന്ന ലളിതമായ വല്ല രീതിയുമുണ്ടോ തലമുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ?

ആയുവ്വേദത്തിൽ പല മരുന്നുകളുമുണ്ടു്. ചിലവ:

''ദിവസം ഒരുപലം (5 തോല) വേപ്പെണ്ണവീതം ഒരു മാസം സേവിച്ചാൽ എത്ര വെളുത്ത തലമുടിയായാലും ക്രമേണ കറുത്തു് വണ്ടിൻെറ നിറത്തോടുതുല്യമായിത്തീരും.''

''മാവിൻപൂവു്, ത്രിഫലത്തോടു്, മരുതിൻതൊലി, നീലക്കടമ്പു് (അതോ നീലക്കരിമ്പോ—പിണ്ഡീരകം) ഇവ കൽക്കമാക്കി കാച്ചി അരിക്കുന്ന എണ്ണ കേശസമൃദ്ധിയുണ്ടാക്കുന്നതാണെന്നുമാത്രമല്ല, അരയന്നത്തിൻെറ ചിറകിൽ പുരട്ടിയാൽ അതിനേപ്പോലും കറുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.''

''ഗോരോചനം, കാരെള്ളു്, കരിന്താളി, ശതാവരി ഇവ അരച്ചുതേച്ചാൽ തലമുടി നിശ്ചയമായി കറുക്കും.''

''ത്രിഫല, ഞെരിഞ്ഞിൽ, ലോഹ(ഇരുമ്പ്)ചൂർണ്ണം ഇവ അരച്ചുതേച്ചാൽ തലമുടി നിശ്ചയമായി കറുക്കും.''

പലക്കും പ്രയോഗിച്ച് അനുഭവസിദ്ധമാണെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ള ചില യോഗങ്ങൾ വയസ്കര ശ്രീ വി. എൻ. മൂസ്സ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:

1. ഭൃംഗരാജതൈലം —അകാലത്തിലുണ്ടാകുന്ന നരക്കു പ്രശസ്തം. തലമുടികൊഴിച്ചിൽ, ചൊറിച്ചിൽ ഇവകൾക്കും നല്ലതാണ്.

2. നീലിഭൃംഗാദിതൈലം—ഇതു മുടി പൊഴിയാതിരിക്കാനും, നരക്കാതിരിക്കാനും, മുടി തിങ്ങി വളർന്നുവരുന്നതിനും ഏററവും ഫലപ്രദമാണ്.

3. കയ്യുന്ന്യാദി എണ്ണ—മുടി നരക്കാതിരിക്കുന്നതിനു കൊള്ളാം. തലവേദന, തലപുകച്ചിൽ, നേത്രരോഗങ്ങൾ, കർണ്ണരോഗങ്ങൾ മുതലായവക്കും പല്ലിനും വളരെ നല്ലതാണ്.

4. നാരസിംഹരസായനം—തലമുടിക്കുള്ള അകാലനര, ചെമ്പിപ്പ്, വെളുപ്പ് എന്നിവയെ മാററി നല്ല കറുപ്പുനിറത്തെ ഉണ്ടാക്കും. കൂടാതെ ദേഹബലത്തേയും അംഗങ്ങൾക്കു ദാർഢ്യത്തേയും ഉണ്ടാക്കി ആരോഗ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. സ്വരശുദ്ധി, വാക്ശുദ്ധി, അഗ്നിബലം ഇവയേയും പ്രദാനംചെയ്യും.

ഇതു നെയ്യുചേർത്തു കാച്ചി രസായനവിധിക്കോ അല്ലാതെയോ ഉള്ളിൽ സേവിക്കയും എണ്ണയോ വെളിച്ചെണ്ണയോ ചേർത്തു കാച്ചി തലയിൽ തേക്കുകയും ആകാം.

അദ്ദേഹം അനുഭവസിദ്ധമെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാതെ, മററു ചില മരുന്നുകളും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:

1. നരച്ചമുടി പറിച്ചുകളഞ്ഞിട്ട് എരുമക്കള്ളി, കണവീരം ഇവ പൊടിച്ച് പാലിൽ അരച്ച് രോമകൂപത്തിങ്കൽ പുരട്ടാം.

2. ജീവനീയഗണം, എരട്ടിമധുരം, കാരെള്ള് ഇവ പാലിലരച്ചു ചെമ്പിച്ചരോമത്തിനും ചുളിവിനും പുരട്ടാം.

3. മാഞ്ചി, കൊട്ടം, കാരെള്ള്, നറുനീണ്ടിക്കിഴങ്ങ്,

കരിങ്കുവളക്കിഴങ്ങു് ഇവ പാലിലരച്ച് തേൻ ചേർത്തു പുരട്ടിയാൽ തലമുടി വദ്ധിക്കും.

4. എള്ളു്, നെല്ലിക്കാ, താമരയല്ലി, എരട്ടിമധുരം ഇവ അരച്ച് തേൻചേർത്തു പുരട്ടിയാൽ തലമുടി വദ്ധിക്കുകയും കറുക്കുകയും ചെയ്യും.

5. ഇരുമ്പുപൊടി, കയ്യുന്ന്യം, ത്രിഫല, കറുത്തമണ്ണു് എന്നിവ ഒരുമാസം കരിമ്പിൻനീരിലിട്ടു തലയിൽ തേയ്ക്കുകയുമാകാം.

6. ദേഹത്തിൻെറ ജീണ്ണതകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പലിതങ്ങളിൽ (നര) രസായനപ്രയോഗമാണു് വേണ്ടതു്.

സന്നിപാതംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പലിതം അസാദ്ധ്യവുമാണു്.

എണ്ണകരംകൊണ്ടു് തലമുടി കറുപ്പിക്കാൻ സൗകര്യം കൂടും. എങ്കിലും തലമുടിയിലേക്കു് എന്തെങ്കിലും നിറം പിടിക്കണമെങ്കിൽ മുടിയിൽ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള എണ്ണമയം കൂടി സോപ്പിട്ടു കഴുകിക്കളയണം. അതുകൊണ്ടു് എണ്ണകളിലുള്ള കറുപ്പ് തലമുടിയിലേക്കു കലരുമെന്നു കരുതുവാൻ വിഷമമാണു്. എന്നാൽ നര തുടങ്ങുമ്പോരം മുൻപറഞ്ഞ എണ്ണകരം തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിച്ച് അവയുടെ ഔഷധവീര്യം തലമുടിയുടെ നിറം വീണ്ടുമുണ്ടാക്കാമെന്നതുകൊണ്ടു് എണ്ണകരം തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്.

നരയുടെ ആദ്യദശയിൽ—കുറച്ചുമാത്രം രോമങ്ങരം നരയ്ക്കുമ്പോരം—എണ്ണ പുരട്ടിയാൽ മുടിയിലെ വെളുത്ത രോമങ്ങരം കാണാതാവാറുണ്ടു്. ഇതിനു കാരണം നരച്ച രോമങ്ങളിലുള്ള എണ്ണ അടുത്ത രോമങ്ങളിലെ കറുപ്പ് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതാവണം. എണ്ണതന്നെ കറുപ്പുകലന്ന നിറമുള്ളതാണെങ്കിൽ അതും നരയെ മറയ്ക്കും. ആയുവ്വേദ എണ്ണകളുടെ ഫലശ്രുതിയിൽ പറയുന്ന 'അന്നത്തിൻെറ ചിറകു കറുപ്പിക്കൽ' ഇത്തരത്തിൽ മാത്രമാണോ?

മററു മരുന്നുകരം ലേപനങ്ങളാണു്. ഇവ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നവർ, ആദ്യമായി തലമുടി സോപ്പിട്ടുകഴുകി ഉണക്കിയശേഷം മാത്രം മരുന്നരച്ചു തേയ്ക്കണം. മരുന്നുണങ്ങിയശേഷം അതു കഴുകിക്കളഞ്ഞു് പരീക്ഷിക്കണം.

മുൻപറഞ്ഞ രണ്ടു യോഗങ്ങളിൽ ഇരുമ്പുണ്ടു്. ഇരുമ്പും കറുപ്പും കാഴ്ചയിൽ മാത്രമല്ല ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. രക്തക്കുറവുമൂലം വിളൎത്തുകാണുന്നവൎക്കു മരുന്നായി ഇരുമ്പു കൊടുക്കുമ്പോഠം രക്തപ്രസാദം വരുന്നു. ഒരു ചെടി വളരുന്നതിനു വേണ്ട ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പൊഴികെയുള്ളവ കൊടുത്തു് ലാബട്ടറിയിൽ വളൎത്തുന്ന ചെടികഠം ഇളം മഞ്ഞനിറങ്ങളായിരിക്കും. ഇരുമ്പുലവണം കലൎത്തിയ വെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകിയാൽ ചെടിയുടെ തണ്ടും ഇലയും പച്ചനിറമാകും.

ഈ തത്വം അടിസ്ഥാനമാക്കി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഇരുമ്പുലവണങ്ങഠം (മുഖ്യമായി അന്നഭേദി—Ferrous-Sulphate) ഉപയോഗിച്ചു് തലമുടിയുടെ നിറം വീണ്ടെടുക്കാമെന്നു് വിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നു.

ഇരുമ്പു കറുപ്പിക്കുമെങ്കിലും ആ കറുപ്പു് തലമുടിയിൽ പിടിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും നര വരുന്നതു തടയാൻ ഇരുമ്പു കലൎന്ന ലോഷൻകൊണ്ടു് തലമുടി കഴുകുന്നതു നന്നെന്നു് ചില വിദഗ്ദ്ധർ കരുതുന്നു. (ഫെറസ് സഠംഫേററു് 4 ഭാഗം, ഗ്ലിസറിൻ 4 ഭാഗം, യൂഡികൊളോൺ 4 ഭാഗം, പനിനീർ 56 ഭാഗം ഇവ ചേൎത്താണു് ലോഷനുണ്ടാക്കേണ്ടതു്. ഇതു തീരെ നിരുപദ്രവമായ ലോഷനാണു്.)

നരച്ചമുടി കറുത്തതാക്കാൻ പല മരുന്നുകളും കിട്ടുവാനുണ്ടു്. അവ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യങ്ങളാണുതാനും. ഉപയോഗിക്കാൻ സൗകര്യംകൂടിയ അവയെപ്പററി അടുത്ത അദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കാം.

ഏഴു്

"ഹെയർ ഡൈ"

സ്വസൗന്ദര്യംകൊണ്ടു് അക്കാലത്തെ വിശ്വജേതാക്കളെ വശീകരിച്ചു വശത്താക്കിയതുകൊണ്ടു് ലോകചരിത്രത്തിൻ സൗന്ദര്യറാണിയായി സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠ ലഭിച്ചവരിൽ ഈജിപ്തിലെ ക്ലിയോപാട്ര മുന്നണിയിലാണു്. ക്ലിയോപാട്രയുടെ മുടിയും നരച്ചു. അതു കറുപ്പിക്കുവാൻ അവർ

കളിമണ്ണിൽ മുടി പൊതിഞ്ഞു വെയിലത്തുണക്കിയിരുന്നത്രേ.

അക്കാലംമുതല്ക്കേയുള്ളതാണ നരച്ചമുടി കറുത്തതാക്കാനുള്ള ശ്രമം. അതിന്ന പററാവുന്നവയാണ് മുൻ അദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞ പല ലേപനങ്ങളും. അവയൊന്നുംതന്നെ പ്രചാരത്തിലില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അവയുടെ ഫലം തൃപ്തികരമാവാതിരിക്കാനാണ വഴി. ലോഹലവണങ്ങൾ ചേർന്നുള്ള മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാവാൻ വഴിയുണ്ട്. അവയെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുംമുമ്പു നാടൻമരുന്നുകൾ വല്ലതും ഫലപ്രദമാകുമോ എന്നു നോക്കാം.

ചായം പിടിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഏററവും എളുപ്പമാണ കറുപ്പുചായം കയററാൻ. എന്നാൽ ആ കറുപ്പു തലമുടിയിൽ പിടിച്ചുനില്ക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് നരച്ച മുടി കറുപ്പിക്കുന്നതിൽ വിലങ്ങടിച്ചുനില്ക്കുന്ന പ്രശ്നം. തലമുടിയിൽ സ്ഥായിയായി പിടിച്ചുനില്ക്കുന്ന നിറമാണ മയിലാഞ്ചിയുടെ ചുവപ്പ്. അങ്ങനെ മുടിയും താടിയും ചുവപ്പിച്ച മുസ്ലീംകളെ ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ധാരാളമായി കാണാം.

മുസ്ലീംസംസ്കാരത്തിൻെറ ഭാഗമായാണ മയിലാഞ്ചി ഇന്ത്യയിൽ വന്നതെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. അതല്ല, അതിന്നുമുമ്പും 'മദയന്തിക' എന്ന പേരിൽ മയിലാഞ്ചി ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നുവോ എന്നു വ്യക്തമല്ല. ക്രിസ്ത്വബ്ദം മൂന്നാംശതകത്തിലോ അതിനടുത്തോ ജീവിച്ചിരുന്ന സുശ്രുതൻ 'മദയന്തിക'യെപ്പററി പറയുന്നുണ്ട്. സുശ്രുതൻെറ വ്യാഖ്യാതാവ് ഡൽഹനൻ പതിനൊന്നോ പന്ത്രണ്ടോ നൂററാണ്ടിൽ വ്യാഖ്യാനമെഴുതുമ്പോൾ മദയന്തിക മയിലാഞ്ചിയുടെ പര്യായമാണെന്നു രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

മയിലാഞ്ചി തലമുടിക്കു ദൃഢമായ ചുവപ്പുനിറം നല്കുന്നു. അതു കറുപ്പാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നരച്ചമുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ ലളിതമായ ഒരു മാർഗ്ഗമായി. അതെളുപ്പമല്ല. കറുപ്പുനിറം നല്കുന്ന മരുന്നുകൾ തലമുടിയോടു യോജിക്കാത്തതുകൊണ്ട് കുറച്ചുദിവസത്തിനുള്ളിൽ മററു മരുന്നുകളുടെ കറുപ്പു പോയി മയിലാഞ്ചിയുടെ സ്ഥിരമായ ചുവപ്പ് നില

നില്ക്കുന്നതാണു ദൂഷ്യം. ഇതു സാരമാക്കാത്തവക്ക് താഴെ പറയുന്ന മരുന്നുകറം പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാം.

മയിലാഞ്ചിയും ഉണക്കനെല്ലിക്കയും കൂട്ടിയരച്ചു തല പൊതിഞ്ഞു പൂർവ്വികർ നരച്ചമുടി കറുപ്പിച്ചിരുന്നുവെന്ന് ഒരു ഹിന്ദിഗ്രന്ഥത്തിൽ കണ്ടു. രണ്ടിൻെറയും പൊടി ഉപയോഗിച്ചുനോക്കിയതു ഫലപ്രദമായിക്കണ്ടില്ല. എങ്കിലും രണ്ടുംകൂടി അരച്ചു തലയിൽ പുരട്ടി ഒരുമണിക്കൂർ വെച്ചിരുന്നു കഴുകിക്കളഞ്ഞു പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണ്.

മറെറാരു യോഗം അതേ ഗ്രന്ഥംതന്നെ നല്കുന്നതു നെല്ലിക്ക, കുരുവേലത്തൊലി, മയിലാഞ്ചി എന്നിവ അരച്ചു തലയിൽ പുരട്ടി ഒരുമണിക്കൂർ ഇരുന്നു കുളിക്കുന്നതിനാണ്. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം.

പാശ്ചാത്യരിൽ പലക്കും ചുവന്ന മുടിയുള്ളതുകൊണ്ടു് അവക്കു മലിലാഞ്ചി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. അതിൽ പലതരം മററു മരുന്നുകളും ചേത്തു പല നിറങ്ങളാക്കി അവർ ഉപയോഗിച്ചുനോക്കിയിട്ടുണ്ടു്. അത്തരം മരുന്നുകറം അടുത്തകാലംവരെ അവിടങ്ങളിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു.

മയിലാഞ്ചിയെക്കുറിച്ചു ടൊമ്മാസി എന്ന ഇററാലിയൻ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആ ഭാഷയിൽ എഴുതിയ ലേഖനം 1916–ൽ പുറത്തുവന്നതോടെയാണു പാശ്ചാത്യരുടെ ശ്രദ്ധ മയിലാഞ്ചിയിലേക്കു തിരിഞ്ഞതു്. വിഷമയമുള്ള ലോഹലവണങ്ങറം ചേത്തു മാത്രം തലമുടി കറുപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിടത്തു നിരുപദ്രവമായ മയിലാഞ്ചി പെട്ടെന്നു പ്രചാരത്തിലായി. പലതരം 'ഹെയർഡൈ'കറം പഠിച്ചു് അനുഭവസമ്പന്നനായ ഒരു ബ്രിട്ടീഷ് ശാസ്ത്രജ്ഞൻ (സ്റ്റാൻലി റെഡ്ഗ്രോവ്) മൂന്നുഭാഗം മയിലാഞ്ചിയിലയും ഏഴുഭാഗം 'നീലം' (Indigo) ഇലയും പൊടിച്ചു ചൂടുവെള്ളിൽ കുഴമ്പാക്കി തലയിൽ തേച്ചു രണ്ടുമണിക്കൂർ ഇരുന്നു കഴുകിക്കളയുന്നതിനാണ് ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുവാൻ കേരളത്തിലെ ഒരു പ്രമുഖ ഔഷധവ്യാപാരിയിൽനിന്നു വരുത്തിയ നീല അമരിയിലയും നാട്ടിൽ പ്രത്യേകം പറഞ്ഞു പറിപ്പിച്ച

നീലഅമരിയില നിഴലിൽ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചതും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിയതു ഫലപ്രദമായിക്കണ്ടില്ല. ഇവ മുൻപറഞ്ഞതോതിൽ (30 ഗ്രാം മയിലാഞ്ചിയില + 70 ഗ്രാം അമരിയില) കൂട്ടിയരച്ചു പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണു്. അരച്ചു തേയ്ക്കുന്നതിനുമുമ്പു തലമുടി സോപ്പിട്ടു കഴുകി ഉണക്കിയിരിക്കണം. സ്ത്രീകാംക്കു് ഇരുനൂറു ഗ്രാം പൊടി (60 ഗ്രാം മയിലാഞ്ചിയും 140 ഗ്രാം അമരിയിലയും) വേണ്ടി വരുമെന്നു് അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

(അദ്ദേഹം പറയുന്ന ചെടി Indigo ആണു്. അതിൻെറ ലാററിൻനാമം Indigo Fera Argenta എന്നാണു്. നമ്മുടെ അമരിയുടേതു് Indigo Fera Tinctora എന്നും. ബീഹാർ—കൽക്കത്താ ഭാഗങ്ങളിൽ കിട്ടുന്ന 'നീല'ച്ചെടിയുടെ ഇല പരീക്ഷണയോഗ്യമാണു്. 'ഗളി' എന്ന പേരിൽ ഇതു് പശ്ചിമേന്ത്യയിൽ കിട്ടും.)

അദ്ദേഹം ഉപദേശിക്കുന്ന മറെറാരു യോഗം: മയിലാഞ്ചിയില ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചതു് 60 ഗ്രാം, മാശിക്ക (Gallnuts) പൊടിച്ചതു് 30 ഗ്രാം, അന്നഭേദി (Ferrous Sulphate) 30 ഗ്രാം ഇവ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുഴമ്പാക്കി തലയിൽ തേച്ചിരുന്നു രണ്ടുമണിക്കൂറിനുശേഷം തലമുടി ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകിക്കളയുക. (ഉപയോഗിക്കുംമുമ്പു തലമുടി സോപ്പിട്ടുകഴുകി ഉണക്കണം.)

മയിലാഞ്ചിയുപയോഗിച്ചുള്ള മരുന്നുകാം ഫലപ്രദമായില്ലെങ്കിൽ തലമുടി ചുവന്നേക്കാമെന്ന ദൂഷ്യമുണ്ടെന്നു് ഒന്നുകൂടി ഓമ്മപ്പെടുത്തട്ടെ.

മയിലാഞ്ചിപ്പൊടിയിൽ മററു രാസവസ്തുക്കാം ചേത്തു തലമുടി കറുക്കുന്നവിധമാക്കിയതു് ഉത്തരേന്ത്യയിൽ കിട്ടുവാനുണ്ടു്. അത്തരത്തിൽപ്പെടുന്ന 'ഭൃംഗാ' ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

മുൻ അദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞ രാധസ്സുവേണ്ടി ഭത്താവു് പീടികയിൽച്ചെന്നപ്പോാം അവിടെ നിരവധി മരുന്നുകാം കണ്ടു—തലമുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ. അവയെന്തുകൊണ്ടാണുണ്ടാക്കുന്നതു്? ലോഹലവണങ്ങളും, 'പാരാ'ഡൈകളും.

അവയുടെ ഘടന ലേബലിൽ എഴുതണമെന്നു നിയമം അനുശാസിക്കാത്തതുകൊണ്ടു നമുക്കു വ്യക്തമായറിഞ്ഞുകൂടാ. എങ്കിലും അവ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലുപയോഗിച്ചു പ്രചാരത്തിലായ ഔഷധവിധികൾക്കനുസരിച്ചു തയ്യാറാക്കുന്നവയായതുകൊണ്ടു് അവയിലെ മരുന്നുകൾ അറിയുവാൻ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ മരുന്നുകൾ നോക്കിയാൽ മതി.

സാധാരണ കാണുന്ന ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ഔഷധങ്ങൾ നിത്യേന ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണെങ്കിൽ അവയിൽ സാധാരണ ചേർക്കുന്നതു് ഈയ്യലവണങ്ങളാണു്. 'ലെഡ് അസിറ്റേറ്റ്'', 'പ്രസിപിറ്റേററഡ് സൾഫർ', അല്ലെങ്കിൽ 'സോഡിയം തയോസൾഫേററ്'' ഇവ കലർത്തിയിരിക്കും. ഇവ ചേരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന 'ലെഡ് സൾഫൈഡ്'' ആണു് തലമുടിക്കു കറുപ്പുനിറം നൽകുന്നതു്. ഈ രാസപരിണാമം വളരെ സമയംപിടിക്കുന്ന ഒന്നാണു്. അതുകൊണ്ടു് ഈ മരുന്നുകൾ പതിവായുപയോഗിച്ചാൽ തലമുടിയുടെ നിറം ഇളംമഞ്ഞയോ തവിട്ടുനിറമോ ആയശേഷം കറുപ്പായി മാറുന്നു. ഹെയർക്രീമുകളിലും ലെഡ് അസിറേററും ഗന്ധകവും കലർത്തുന്നു. (ക്രീം എണ്ണയും വെള്ളവും ചേർന്ന മിശ്രകമാണു്.)

ഈയ്യംകൂടാതെ കാഡ്മിയം, കൊബാൾട്ട്, ചെമ്പ്, നിക്കൽ, വെള്ളി, തുത്തനാകം എന്നീ ലോഹങ്ങളുടെ ലവണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു്. ഇവയൊക്കെത്തന്നെ ഒരളവിൽ വിഷകരമാണു്. ന്യൂയോക്ക്നഗരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ലോഹലവണമുള്ള മരുന്നുകളിൽ ഒരു മുന്നറിയിപ്പുലേബൽ ഉണ്ടാവണമെന്നു നിർബ്ബന്ധമാണു്. ''മുന്നറിയിപ്പ്: ഈ ഉല്പന്നത്തിൽ ഒരു ലോഹലവണമടങ്ങുന്നു. ഇതു പുറമെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മാത്രമാണു്. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.''

ലെഡ് അസിറ്റേറ്റ് 4 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതലുള്ള ഉല്പന്നങ്ങളെ വിഷങ്ങളിൽ പെടുത്തുന്നു ഇംഗ്ലീഷ്നിയമം. അതിൽ കുറഞ്ഞുള്ള ശക്തിയിൽ ലെഡ് അസിറ്റേററിന്മേൽ നിയന്ത്രണമില്ല. എന്നാൽ എണ്ണകളിൽച്ചേർന്നു്

ആസിഡ് ഉണ്ടാകുമെങ്കിൽ എത്ര ചെറിയ തോതിനും നിയന്ത്രണം ബാധകമാണ്. സസ്യഎണ്ണകളോ കൊഴുപ്പുകളോ ചേരുമ്പോഠം ഈ ആസിഡുകഠം ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

ഈയ്യലവണങ്ങഠം ചേർത്തുള്ള മരുന്നുകഠം ചർമ്മമോ വിരുപ്പുകളോ കറുപ്പിക്കുകയില്ല. ചർമ്മത്തിൽക്കൂടി വിഷാംശം അകത്തു കടക്കാത്തതുകൊണ്ടു വിഷം രക്തത്തിൽ കലരുന്നതിനുള്ള സാദ്ധ്യതകഠം കുറവാണ്. ഉളുക്കുകഠംക്കും മററും പുറമെ തലോടുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകളിൽ ഈയ്യലവണങ്ങഠം ചേർക്കാറുണ്ടു്. എങ്കിലും തലയിലോ കൈയിലോ മുറിവുകളോ ചർമ്മരോഗങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിലൂടെ വിഷാംശം രക്തത്തിൽ കലരാമെന്നതുകൊണ്ടു ചർമ്മരോഗങ്ങളുള്ളപ്പോഠം നര കറുപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏതു മരുന്നും ഉപയോഗിക്കരുതു്. മരുന്നു പുരട്ടിയ കൈ കഴുകാതെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ മരുന്നിൻെറ അംശങ്ങഠം അകത്തു പെടാമെന്നതുകൊണ്ടു മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നവർ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പു കൈ വൃത്തിയായി കഴുകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

വെള്ളിയുടെയും ചെമ്പിൻെറയും ലവണങ്ങളും ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ഇവയും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഉപയോഗിച്ചാൽ അപകടകരമല്ലെങ്കിലും വിഷാംശമുള്ളതാണ്.

വിഷാംശമെന്നു കേട്ടു പരിഭ്രമിക്കാനൊന്നുമില്ല. ഈ മരുന്നുകഠം സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കണം; കുട്ടികഠംക്കു കിട്ടുന്നിടത്തു വെയ്ക്കരുതു്; ഉപയോഗിച്ചശേഷം കൈ സോപ്പിട്ടു കഴുകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം, എന്നുമാത്രം. ഇത്തരം മരുന്നുകഠം തലമുടി ചെമ്പിപ്പിച്ചശേഷം മാത്രം കറുപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തലമുടി കറുത്തില്ല, ചുവക്കുകയാണുചെയ്തതു് എന്നു കരുതി ഉപയോഗം നിർത്താതിരിക്കുക. തുടർന്നുപയോഗിച്ചാൽ തലമുടി കറുക്കും.

നര കറുപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏതു മരുന്നും തുടർന്നുപയോഗിക്കണമെന്നതുകൊണ്ടു് അതിനു തയ്യാറുള്ളവർ മാത്രമെ ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങാവൂ. തലയിൽ പുരട്ടുവാൻ സൗകര്യമുള്ള ഇത്തരം ദ്രവ–ക്രീംരൂപത്തിലുള്ള മരുന്നുകളുടെ വില

(പ്രതിമാസം 8–10 ക.) സാധാരണക്കാരന് അപ്രാപ്യമാകുന്ന അവ.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ദിവസം കുറച്ചു മിനക്കെട്ടാൽ മൂന്നു നാലാഴ്ചയോളം തലമുടി കറുത്തുനില്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ചുരുങ്ങിയ വിലയ്ക്കു കിട്ടുവാനുണ്ട്. അവയധികവും 'പാരാഡൈ'കൾ എന്ന ഇനത്തിൽ പെട്ടവയാണ്.

1883–ഓടുകൂടി പാരീസിൽ ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങിയ ഈ 'പാരാഡൈ'കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യവും നൽകുന്ന നല്ല കറുപ്പും കാരണം വേഗത്തിൽ പ്രചാരത്തിലായി. ചിലക്ക് ത്വക്ക്രോഗമുണ്ടാക്കുമെന്നതാണ് ഇതിൻെറ പ്രധാനദൂഷ്യം. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ നിയമം 'ഡൈ' യോടൊപ്പം മുന്നറിയിപ്പു നോട്ടീസ്വേണമെന്നനുശാസിക്കുന്നു: ''മുന്നറിയിപ്പ്: ഈ ഉല്പന്നം ചിലരിൽ ചമ്മത്തിന് എരിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുമെന്നതുകൊണ്ടു് വിദഗ്ദ്ധോപദേശപ്രകാരമേ ഉപയോഗിച്ചുകൂടൂ.'' അമേരിക്കയിലെ നിയമം കുറച്ചുകൂടി കക്ശമാണ്—''മുന്നറിയിപ്പ്: ഈ ഉല്പന്നത്തിലെ ചില ഘടകങ്ങൾ ചിലരുടെ ചമ്മത്തിൽ ചൊറിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കാമെന്നതുകൊണ്ടു് ഇതോടൊന്നിച്ചുള്ള നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആദ്യമൊരു പരീക്ഷണം നടത്തണം. കൺപുരികങ്ങൾ കറുപ്പിക്കുവാൻ ഇതുപയോഗിക്കരുത്—അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അന്ധത ബാധിച്ചേക്കാം.''

പരീക്ഷണത്തിനു ചെവിക്കു പിന്നിൽ കുറച്ചിട സോപ്പിട്ടുകഴുകി ഉണങ്ങിയശേഷം കുറച്ചു ഡൈ അവിടെ പുരട്ടി ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂർ വെച്ചിരിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറിനുശേഷം നല്ലപോലെ കഴുകിയാൽ ചമ്മത്തിനു ചുവപ്പുനിറമോ ചുട്ടുനീററലോ ചൊറിച്ചിലോ ഇല്ലെങ്കിൽ ഡൈകൊണ്ടു ദൂഷ്യമില്ല. അതുപയോഗിക്കാം. മുൻപറഞ്ഞ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡൈ ഉപയോഗിക്കരുതു്. ഓരോ പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ പരീക്ഷിക്കണമെന്നു പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു.

ഡൈ ഉപദ്രവകരമാണെങ്കിൽ ചെറിയ കുരു, ചൊറിച്ചിൽ, തൊലിക്കു നിറഭേദം (കടുംചുവപ്പ്), ചുട്ടുനീ

ററൽ എന്നിവ കണ്ടേക്കാം. അതിന്ന ഡോക്ടരെ കാണിക്കേണ്ടിവരും. ഈ ഉപദ്രവങ്ങരം പാശ്ചാത്യനാട്ടകളിൽ ധാരാളമാണെങ്കിലും കറുത്ത ചർമ്മമുള്ളവക്ക് അത്ര ബാധിക്കുകയില്ലെന്നു റെഡ്ഗ്രോവ് എന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് ഡൈ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ അതിൽനിന്നു പിന്തിരിക്കാനോ ഉപയോഗിക്കുവാനുദ്ദേശിക്കുന്നവരെ വിലക്കുവാനോ അല്ല. ഹെയർ ഡൈകളോടൊപ്പം കിട്ടുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങരം എത്രയും കണിശമായി അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നു കാണിക്കുവാൻ മാത്രമാണു്. നരച്ച തലമുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ നല്ല ഒരു മാർഗ്ഗം ഇത്തരം ഡൈകരം ഉപയോഗിക്കൽ മാത്രമാണു്.

പൊടിയായും, ദ്രാവക(വെള്ള)മായും, രണ്ടുതരം ദ്രാവകങ്ങളായും ക്രീമായും ഇവ കിട്ടുവാനുണ്ടു്. പൊടിയായി കിട്ടുന്നതു വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ചും, ദ്രാവകവും ക്രീമും നേരിട്ടും, രണ്ടു ദ്രാവകങ്ങരം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്നു തൊട്ടുമുമ്പു കൂട്ടിക്കലർത്തിയും ഉപയോഗിക്കണം.

ഇവ (ഏതു മരുന്നും) ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്നുമുമ്പ് തലമുടി സോപ്പിട്ടു കഴുകിയുണക്കണം. അതിനുശേഷം ഡൈ വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ചതോ ദ്രാവകമോ ക്രീമോ ഒരു ബ്രഷ് കൊണ്ടു മുടിയിൽ പുരട്ടണം. ഉണങ്ങിയാൽ തലമുടി വീണ്ടും സോപ്പിട്ടു കഴുകണം. അപ്പോഴേക്കു നരച്ച മുടിയൊക്കെ കറുത്തിരിക്കും. ഇവ തലയിൽ അപ്പോഴുള്ള നരച്ച രോമങ്ങളാണു കറുപ്പിക്കുന്നതു്. രണ്ടു—മൂന്നു്—നാലു് ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ തലയോടിനടുത്തുള്ള ഭാഗത്തു രോമങ്ങരം $\frac{1}{4}$ ഇഞ്ചിലധികം വളർന്നിരിക്കും. അവ വെളുത്തതായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു വളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ചു് 2—4 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ വീണ്ടും ഡൈ ഉപയോഗിക്കണം.

ഡൈ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലുള്ള വലിയ വിഷമം അതു മുഖത്തോ നെററിയിലോ ആയാൽ അവിടം കറുക്കുമെന്നതാണു്. ആ കറുപ്പു പോവുകയുമില്ല. രോമത്തിന്നടുത്തുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ—നെററി, ചെവി—എണ്ണ പുരട്ടിയശേഷം ഡൈ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഈ വിഷമം പരിഹരിക്കാം. ഉപയോഗിച്ചു പരിചയമാകുന്നതുവരെ

ബ്രഷിൽ അധികം ഡൈയുണ്ടാകാതിരിക്കാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ക്രീമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഈ വിഷമമില്ല. (മയിലാഞ്ചിയുപയോഗിച്ചുള്ള മരുന്നുകൾ കൈകൊണ്ടു പുരട്ടാം—ഉടനെ കൈ കഴുകണമെന്നേയുള്ളു. അധികമുള്ളതു നെററിയിലോ മുഖത്തോ ആയാൽ ഉടനെ ഒരു നനയാത്ത തുണികൊണ്ടു തുടച്ചാൽ പോവുകയും ചെയ്യും.)

തലമുടി കറുപ്പിക്കുവാൻ തികച്ചും നിരുപദ്രവമായ ഒരു മരുന്നിന് മനുഷ്യൻ യുഗങ്ങളായി തുടരുന്ന പരിശ്രമം ഇന്നും പൂർണ്ണവിജയത്തിലെത്തിയിട്ടില്ല. എങ്കിലും ശ്രദ്ധിച്ചുപയോഗിച്ചാൽ അപകടകരമല്ലാത്ത ലോഹലവണമിശ്രകങ്ങളും 'പാരാഡൈ'കളും ഫലപ്രദമാണ്. അകാലനരയ്ക്കു വിററമിൻ ഗുളികകൾകൂടിയാവുമ്പോൾ നമ്മുടെ നില കഴിഞ്ഞ തലമുറയെ അപേക്ഷിച്ചു സുന്ദരമാണ്—ഭാവി വാഗ്ദാനം നിറഞ്ഞതും.

എട്ട്
കഷണ്ടി—കാരണങ്ങൾ

''സ്ത്രീകളും നപുംസകങ്ങളും കഷണ്ടിയാവുന്നില്ല.'' പ്രസിദ്ധ പ്രാചീനചിന്തകനായ അരിസ്റ്റോട്ടിൽ പറയുന്നു. വിവിധ വിജ്ഞാനമണ്ഡലങ്ങളിൽ പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രീയ ചിന്തയിൽ രണ്ടായിരം കൊല്ലത്തോളം ശക്തമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തിയ ആളാണ് അരിസ്റ്റോട്ടിലെന്നുകൂടി ഓർക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിൻെറ നിരീക്ഷണപാടവം ഇന്നും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉലച്ചിൽതട്ടാതെ നില്ക്കുന്നതിലത്ഭുതമില്ല. 'സ്ത്രീകളും നപുംസകങ്ങളും' എന്ന കൂട്ടത്തിൽ 'വങ്കന്മാരും' എന്നു കൂട്ടിച്ചേർത്തതു് ശാസ്ത്രീയമായ കേശപഠനത്തിൻെറ പിതാവായി കരുതാവുന്ന സെബൊറാഡ് എന്ന ഫ്രഞ്ച് ഡോക്ടറാണ്—ബുദ്ധിമാനെന്നു് നിസ്സംശയം പറയാവുന്ന ഒരു തനി കഷണ്ടി.

പൗരുഷം, ബുദ്ധിശക്തി എന്നിവ കഷണ്ടിക്കു കാര

ണമായി പണ്ടേ കരുതപ്പെട്ടുന്നതാണു്. ശരീരശാസ്ത്രത്തിലു ണ്ടായ പുരോഗതി സ്ത്രീത്വത്തിനു് (പുരുഷത്വത്തിനും) നി ദാനമായ ഹോർമോണുകളെ വേർതിരിച്ചതോടുകൂടി കഷ ണ്ടിക്കും ഹോർമോണുകൾക്കും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പഠി ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അവ തമ്മിൽ സാരമായ ബന്ധമുണ്ടെന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനുമുമ്പു് നമുക്കോർമ്മവരുന്ന കാരണവും പ്രധാനമാണു്—പാരമ്പര്യം. ബുദ്ധിശക്തി വികസിച്ചുവരുന്നതോടെ രോമം കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നുവെ ന്ന ധാരണയും ഗവേഷണവിഷയമായിട്ടുണ്ടു്. നമുക്കൊന്നു വിശദമായി നോക്കാം.

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സമീപനം അഷ്ടവൈദ്യപ്രമുഖ രായ തയ്യാട്ടു് ശ്രീ ഇ. ടി. നീലകണ്ഠൻമൂസ്സവർകളും, വയ സ്കര ശ്രീ വി. എൻ. കൃഷ്ണൻമൂസ്സവർകളും ലേഖികയ്ക്കയച്ച കത്തുകളിൽ വിശദീകരിക്കുന്നു. ശ്രീ നീലകണ്ഠൻമൂസ്സ്: ''തലമുടികൊഴിച്ചിലും കൊഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്തു പിന്നീടു മുളയ്ക്കാതെ കണ്ണാടിപോലെയായിത്തീരുന്ന പുഴക്കടിയും, അതുപോലെതന്നെ കൊഴിഞ്ഞു മുളയ്ക്കാതെ വട്ടംവീശി, വട്ടംവീശി തലയോടു മുഴുവൻ കണ്ണാടിപോലെയായി ത്തീരുന്ന കഷണ്ടിയും മൂന്നും മൂന്നു രോഗമാണു്.

''വെറും കൊഴിച്ചിൽ എന്നതു പല കാരണങ്ങൾകൊ ണ്ടും വരാം. ശക്തിയായ വ്യാധികൾ പിടിപെട്ടു് രക്ത ക്ഷയം ബാധിച്ചും താരണമെന്ന വെറും ബാഹ്യമായ (തൊ ലി സംബന്ധമായ) രോഗവിശേഷത്താലും മററും മുടി കൊഴിയുന്നതു വീണ്ടും മുളയ്ക്കുന്നതുമാണു്. അതുപോലെ കു റെക്കാലമായി ശീലിച്ചുവരുന്ന എണ്ണ, വെള്ളം ഇവ മാറു മ്പോഴും മുടികൊഴിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും. സോഡാക്കാരം മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ തട്ടിയാലും മുടി കൊഴിയും. പ ക്ഷേ, അതെല്ലാം വീണ്ടും മുളയ്ക്കുന്നതാണു്.

''പുഴക്കടി (ഇന്ദ്രലുപ്തം എന്നു സംസ്കൃതം): അതു കുറച്ചു കൂടി ശക്തികൂടിയ ഒന്നാണു്: രോമകൂപം അടഞ്ഞുപോകുക യാണു്. മരുന്നുകൊണ്ടു് ആശ്വാസം കിട്ടാറുണ്ടു്. പക്ഷേ, മരുന്നുപയോഗിച്ചു് ആദ്യം കണ്ട വട്ടത്തിലുള്ള ശൂന്യ മണ്ഡലത്തിനു കുറെ മാറ്റം വരുന്നതോടുകൂടി വേറെ ചില

ദിക്കിൽ തുടങ്ങിയെന്നു പറഞ്ഞു പരിഭ്രമിച്ച് മരുന്നു നിർത്തുന്ന ഒരുകൂട്ടം ക്ഷമാഹീനന്മാർക്ക തക്കതായ ഫലം കാണാറില്ല. മരുന്നു വിഫലമായിട്ടല്ല മറെറാരു സ്ഥലത്തു കാണുന്നതു്. കണ്ട സ്ഥലത്തേ സാധാരണ മരുന്നുപയോഗിക്കാറുള്ളു. വേറെ വല്ലയിടത്തും അതിനു ഒരുക്കക്കൂടി ദോഷം തയ്യാറായി നില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതറിയുകയില്ല. തന്മൂലം മരുന്നു് അവിടെ ഉപയോഗിക്കാറുമില്ല. അങ്ങനെ പുതുതായി കണ്ടാൽ അവിടെയും ആ മരുന്നുപയോഗിക്കുവാനുള്ള ക്ഷമ നശിച്ച് വൈദ്യനെ അഥവാ മരുന്നിനെ വെറുത്തു പിൻതിരിയുന്നവരാണു് ഇന്നത്തെ ധൃതിപിടിച്ച ലോകം.

''പിന്നത്തേതു കഷണ്ടിയാണു്. ഇതു രോഗംകൊണ്ടും പാരമ്പര്യംകൊണ്ടും പ്രകൃതികൊണ്ടും വരും. രോഗം കൊണ്ടാണെങ്കിൽ കനപ്പെട്ട ചികിത്സകൾ (നസ്യം, ധാര മുതലായവ) കൊണ്ടു ഗുണംകിട്ടും. പ്രകൃതിയോ പാരമ്പര്യമോ കാരണമായ കഷണ്ടിയാണു് 'കഷണ്ടിക്കും അസൂയയ്ക്കും മരുന്നില്ലെ'ന്നു വിധിക്കുന്നതായ പഴമൊഴി ഉണ്ടാക്കിയതു്.''

ശ്രീ വയസ്കര കൃഷ്ണൻ മൂസ്സ്—''ഇന്ദ്രലുപ്തം: ഇതിനു് 'രുഞ്ജാ' എന്നും 'ചായാ' എന്നും പേരുണ്ടു്. പിത്തം വാതത്തോടുകൂടി കോപിച്ചിട്ടു് രോമകൂപത്തെ ആശ്രയിച്ചു രോമങ്ങളെ വേരോടെ പറിച്ചുകളയുന്നു. അനന്തരം കഫം രക്തത്തോടുകൂടീട്ടു് ആ രോമകൂപങ്ങളെ ഉപലേപമാകുന്ന തന്റെ കർമ്മംകൊണ്ടു തടയുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ആ സ്ഥാനങ്ങളിൽ വേറെ രോമം മുളയ്ക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

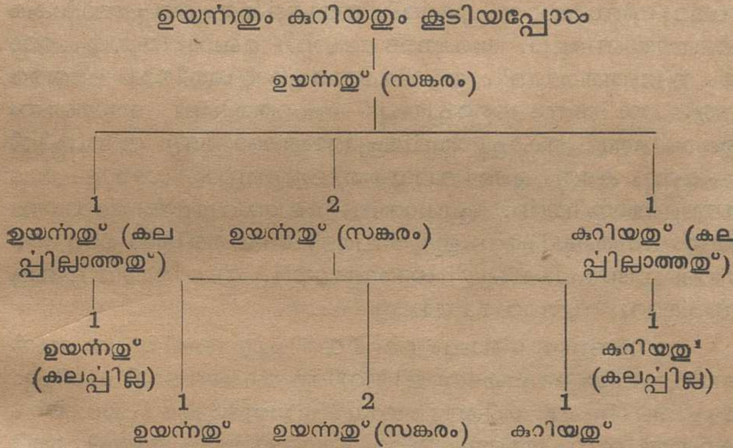
''ഖലതി (കഷണ്ടി): ഈ രോഗമുണ്ടാകുന്നതിൻെറ കാരണവും മേൽപ്പറഞ്ഞവതന്നെയാണു്. എന്നാൽ ഇതിനു രോമം ക്രമേണ കൊഴിയും എന്നു മാത്രം വ്യത്യാസമുണ്ടു്.''

''പുരുഷന്മാർ കഷണ്ടിയാവുന്നതു് അതവരുടെ പ്രകൃതിയിലുള്ളതുകൊണ്ടാണു്'' എന്നാണു് അരിസ്റ്റോട്ടിലെത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനം. തലമുടി ചുരുണ്ടതോ അല്ലാത്തതോ കനമുള്ളതോ ഇല്ലാത്തതോ കറുപ്പുകൂടിയതോ കുറഞ്ഞതോ ബലമുള്ളതോ ഇല്ലാത്തതോ എന്നതൊക്കെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ളതാണ

ല്ലോ. പ്രകൃത്യാ ഉള്ളതെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇവ നമുക്കു ലഭിക്കു ന്നതു് പാരമ്പര്യംകൊണ്ടാണു്—മാതാപിതാക്കളിലൂടെ അങ്ങനെതന്നെ കഷണ്ടിയും പാരമ്പര്യംവഴി കിട്ടുന്നതാ ണോ?

ഒരേ പിതാക്കളുടെ മക്കളിൽ ഒരാളുടെ തലമുടി എലി വാലുപോലെയും മററൊരാളുടേതു ചുരുണ്ടതുമായിക്കാണു മ്പോറം പ്രകൃതിയും പാരമ്പര്യവും ഒന്നാണോ എന്നു സംശ യംതോന്നാം. അതിനു പാരമ്പര്യഗുണങ്ങറം എങ്ങനെ വരു മെന്നു നോക്കാം.

പയറുചെടികറംകൊണ്ടു മെൻഡൽ എന്ന ആസ്ത്രിയൻ പാതിരി നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളാണു് ആധുനിക പാര മ്പര്യശാസ്ത്രത്തിൻെറ അടിത്തറയിട്ടതു്. ചിലതരം പയ റുമണികറം ഉരുണ്ടതാണു്, ചിലവ ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞതു്; ചിലവ പച്ചനിറമാണു്; ചിലവ മഞ്ഞനിറമാണു്;ചി ല ചെടികറം ഉയരമുള്ളതാണു്; ചിലവ ഉയരം കുറഞ്ഞ തു്. വിപരീതഗുണമുള്ള ചെടികറം തമ്മിൽ ബീജസങ്കല നം നടത്തിയുണ്ടാകുന്ന ചെടികളുടെ ഗുണങ്ങറം അദ്ദേഹം പഠിച്ചു. ഗുണവ്യത്യാസമുള്ള രണ്ടു ചെടികറം കൂട്ടിച്ചേർത്തു് ഒരു ചെടിയുണ്ടായാൽ രണ്ടിൻേറയും ഗുണം കൂടിക്കലൎന്നി രിക്കുമെന്നാണല്ലോ തോന്നുക. പച്ചമണികളും മഞ്ഞമണി കളും കൂടിച്ചേൎന്ന ചെടിയുടെ മണികറം പച്ചയും മഞ്ഞയും കൂടിയതു്; ഉരുണ്ടതും ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞതും കൂടുമ്പോറം കുറേ ശ്ശെ ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞതു്; ഉയരംകൂടിയതും കുറഞ്ഞതും കൂടു മ്പോറം ഇടത്തരം ഉയരമുള്ളതു്. എന്നാൽ അതായിരുന്നി ല്ല ഫലം. ഉയരമുള്ളതും ഉയരം കുറഞ്ഞതും കൂടിയപ്പോ ളുള്ള ചെടികറം ഉയരം കൂടിയതായിരുന്നു. അവ തമ്മിൽ ബീജസങ്കലനംചെയ്തുണ്ടായ ചെടികളിൽ നാലിൽ മൂന്നും ഉയരമുള്ളതും ഒന്നുമാത്രം കുറിയതുമായിരുന്നു. മൂന്നു് ഉയര മുള്ളതിൽ ഒന്നു മാത്രമേ പിന്നത്തെ തലമുറയിൽ ഉയരമുള്ള ചെടിയുണ്ടാക്കിയുള്ളു. ഉയരമുള്ള രണ്ടെണ്ണം സങ്കരവൎഗ്ഗങ്ങ ളായിരുന്നു. അവ വീണ്ടും ഉയൎന്നതും കുറിയതു സങ്കരവൎഗ്ഗ ത്തിലെ ഉയൎന്നതുമായ ചെടികളുണ്ടാക്കി. ഒരു ചിത്രം ഈ ആശയം കൂടുതൽ വ്യക്തമാക്കും.



പാരമ്പര്യമായി കിട്ടുന്ന ഉയരമോ, മുഖത്തിന്റെ ആകൃതിയോ, മൂക്കിന്റെ നീളമോ തലമുടിയെക്കുറിച്ചാണെങ്കിൽ ചുരുളലോ, നീളമോ, നിറമോ ഈ തത്ത്വമനുസരിച്ചാണു് ലഭിക്കുന്നതു്. പിതാക്കളുടെ ഗുണങ്ങൾ രണ്ടോ മൂന്നോ തലമുറയ്ക്കു ശേഷം പിന്നേയും വരുന്നതു ചിത്രത്തിൽനിന്നു കാണാമല്ലോ. കഷണ്ടി ഈ നിയമത്തെ അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ?

പുരുഷന്മാർ കഷണ്ടിയായുള്ള ഒരു കുടുംബത്തിലെ യുവാവു് അത്തരമൊരു കുടുംബത്തിലെ പെൺകുട്ടിയെ കല്യാണംകഴിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ കഷണ്ടിക്കാരാവാനാണു് സാദ്ധ്യത—അത്തരം കുടുംബങ്ങളിലാണു് കഷണ്ടി തുടർന്നുണ്ടാകുന്നതു്. കഷണ്ടിയുള്ള കുടുംബത്തിലെ യുവാവു് കഷണ്ടിയില്ലാത്ത കുടുംബത്തിലെ പെൺകുട്ടിയെ കല്യാണംകഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികളിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടാൾക്കും കഷണ്ടിയുണ്ടാവാനും ഒരാൾക്കു് ഇല്ലാതിരിക്കാനുമാണു് സാദ്ധ്യത. തുടർന്നുള്ള തലമുറകൾ മുൻപറഞ്ഞ മെൻഡൽ നിയമമനുസരിക്കും.

പാരമ്പര്യം കുറച്ചുകൂടി പിന്നാക്കം കൊണ്ടുചെന്നു നോക്കാം. ഇന്നു സാമാന്യമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള

ഡാർവ്വിൻസിദ്ധാന്തപ്രകാരം നമ്മുടെ മുത്തുമുത്തച്ഛന്മാർ കുരങ്ങന്മാരാണല്ലോ. അവരുടെ ദേഹവും മുഖവും തലയും രോമം നിറഞ്ഞതാണ്. ആദിമമനുഷ്യന്റെ ശരീരവും അത്തരത്തിലായിരുന്നു. ഉരച്ചുരച്ച് ദേഹത്തിലെ രോമങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞു. കൊച്ചു തലച്ചോറുംക്കൊള്ളുന്ന ശിരസ്സിൽ —കണ്ണും കാതും മൂക്കും വായുമതിലുണ്ടല്ലൊ—ധാരാളം രോമങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. പ്രധാനവും ലോലവുമായ അവയവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഈ തലമുടി ദേഹത്തിലെ മററു രോമങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ധാരാളമായി, സ്ഥിരമായി, വളന്നു; മൃദുവും സുന്ദരവുമായി.

മൃഗങ്ങളുടെ തോലും മററും ധരിച്ചുതുടങ്ങിയ മനുഷ്യൻ ബാഹ്യമായ അപകടങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷനേടാൻ പഠിച്ചു. ദേഹത്തിലെയും ശിരസ്സിലെയും രോമങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞു. മൃഗചമ്മങ്ങളും മററുംകൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ട ശരീരത്തിലെ രോമങ്ങൾ നന്നെ കുറഞ്ഞു. എപ്പോഴും തുടസ്സുകയും കഴുകുകയുംചെയ്യുന്ന മുഖരോമങ്ങൾ കുറഞ്ഞു. സാധാരണ മൂടാത്ത തലയിലെ രോമങ്ങൾ അങ്ങനെതന്നെ നിന്നു. ശിരോരോമത്തിൻെറകാര്യത്തിൽ മനുഷ്യരാശി പലവിധത്തിലായയാണ് ബാധിക്കപ്പെട്ടതു്. നെററിയിൽനിന്നു പിന്മാറുവാനുള്ള ശിരോരോമത്തിൻെറ ആഗ്രഹം ജീവിതമത്രയും നിലനില്ക്കുന്നു. എന്താകാമതിന്നു കാരണം?

ആദിമമനുഷ്യൻെറ കൊച്ചുതലച്ചോറ് മനുഷ്യൻെറ ബുദ്ധിശക്തി വളന്നതോടൊപ്പം വലുതായി. തലച്ചോറിനോടൊപ്പം തലയും. എന്നാൽ ചിലരുടെ തലയോടിന്റെ ചമ്മം തലയോടൊപ്പംതന്നെ വലുതായില്ല. ആ ചമ്മം തലയോടിൽ വലിഞ്ഞുനിന്നു; അതിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറഞ്ഞു. തലമുടിയുടെ ജീവിതം അപകടത്തിലായി—ഫലം കഷണ്ടി.

പാരമ്പര്യം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ പ്രധാനമായ കാരണം ഹോമ്മോണുകളാണ്.

ഹോമ്മോണുകൾ ദേഹത്തിലുള്ള ഗ്രന്ഥി(Gland)കളുടെ വിസജ്ജനങ്ങളാണ്. ഗ്രന്ഥികൾ മൂന്നുതരമുണ്ട്.

1. കക്ഷം, ഒടി, കഴുത്തിന്നടിഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള ഗ്രന്ഥികൾ. ഇവ ദേഹത്തിൽ രക്തത്തിനുപുറമേ സഞ്ചരിക്കുന്ന നീരു (lymph)വഹിക്കുന്ന കുഴലുകളിലുള്ളതാണു്. രോഗാണുക്കളെ സന്ധികളിൽ തടഞ്ഞുനിത്തി മററു പ്രധാന ഭാഗങ്ങളിലേക്കു വ്യാപിക്കാതെ തടയലാണു് ഇവയുടെ പ്രവൃത്തി. കൈയിലോ കാലിലോ ഒരു കുരുവോ മുറിവോ ഉണ്ടായാൽ കക്ഷത്തോ ഒടിയിലോ കഴല വരാറുണ്ടല്ലോ. കുരുവിലോ മുറിവിലോ ഉള്ള രോഗാണുക്കൾ രക്തത്തിലേക്കു വ്യാപിക്കുന്നതു തടയുവാൻ ഈ ഗ്രന്ഥികൾ രോഗാണുക്കളെ തടഞ്ഞുനിത്തുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥികൾതന്നെ ചുട്ടുനീറുമ്പോഴാണു് കഴലയുണ്ടാകുന്നതു്.

2. യകൃത്തു് (liver), 'പാൻക്രിയസ്' എന്നിവയും വലിയ ഗ്രന്ഥികളാണു്. അവയുടെ വിസജ്ജനങ്ങൾ ചെറുകുഴലുകൾവഴി ആമാശയത്തിലെത്തി ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. പാൻക്രിയസ്സിൻെറ ഒരു വിസജ്ജനം—ഇൻസുലിൻ—കുറയുന്നതു പ്രമേഹത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

3. എൻഡോക്രിൻ ഗ്രന്ഥികൾ: ഇവക്കു കുഴലുകളില്ല. ഇവയുടെ വിസജ്ജനങ്ങൾ നേരിട്ടു രക്തത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു. ദേഹരാജ്യത്തിലെ കൊച്ചമ്പലങ്ങളാണു് ഈ ഗ്രന്ഥികളെന്നു പറയാം—'അമ്പലം ചെറുതെങ്കിലും പരീക്ഷ വലുതായ'തരം അമ്പലങ്ങൾ. ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെയായിത്തീരുന്നു എന്നു നിണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ഇവക്കു സുപ്രധാനസ്ഥാനമുള്ളതുകൊണ്ടു് ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം മഹത്താണു്. ഇവയിൽ സുവിദിതമാണു് 'തൈറോയ്ഡ്'. കഴുത്തിന്നടിയിലുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥിയാണു് ശരീരത്തിൻെറ വേഗത നിണ്ണയിക്കുന്നതു് എന്നു പറയാം. ദേഹപ്രവത്തനങ്ങൾ വേഗത്തിലോ മന്ദമായോ നടക്കുന്നതെന്നു് ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ വിസജ്ജനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. വിസജ്ജനം അധികമായാൽ ആൾക്കു് അസ്വാസ്ഥ്യത(Tension)യും മനഃക്ഷോഭവും ഉണ്ടാകും; ഹൃദയം വേഗത്തിലിടിക്കും; തടി കുറയും. വിസജ്ജനം കുറവായാൽ നേരേമറിച്ചുള്ള മന്ദതയായിരിക്കും ഫലം. തൈറോയ്ഡിനോടു് അനുബന്ധിച്ചുള്ള 'പാരാതൈറോയ്ഡ്' ദേഹത്തിലുള്ള കാ

ത്സ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് മനഃക്ഷോഭത്തോടൊപ്പം എല്ലുകളുടെ ഘടനയെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. പുരുഷൻെറ യും സ്ത്രീയുടെയും വശ്യപ്രകൃതികൾക്കു കാരണം പുരുഷൻെറ വൃഷണങ്ങളും സ്ത്രീയുടെ അണ്ഡാശയവുമാണു്—ലൈംഗി കഗ്രന്ഥികൾ (Sex glands) ദേഹരക്ഷയ്ക്കാവശ്യമായ ഭയമുണ്ടാ ക്കുന്നതു് 'സുപ്രാറേനൽ' ഗ്രന്ഥികളാണു്. തലച്ചോറി ന്നടിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന 'പിററവിറ്ററി' ഗ്രന്ഥി മററു ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവൎത്തനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആളുടെ ഉയരവും ഉറച്ചതോ അല്ലാത്തതോ ആയ പ്രകൃ തവും മററു വ്യക്തിത്വഗുണങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഹോ ൎമ്മോണുകളെപ്പററി പൊതുവെ ഇത്രയും പറഞ്ഞു. പ്രത്യേ കിച്ചു് തലമുടിയെ ഇവ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നു നോക്കാം.

തൈറോയ്ഡ് വിസൎജ്ജനം കുറവായാൽ തലമുടിയും പുരികങ്ങളും കൊഴിയുന്നു; തലയിൽ അവിടവിടെയോ ഒന്നിച്ചോ ഉള്ള കഷണ്ടി ബാധിക്കും. ഇതധികമായാൽ രോമവളൎച്ച അധികമാകുന്നു. അത്യധികമായാൽ രോമം ധാരാളം കൊഴിയുന്നു. ഉടനെ മുളച്ചുപൊന്തുന്നു.

സുപ്രാറേനൽഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവൎത്തനം അധികമാവു മ്പോൾ സ്ത്രീകളുടെ ദേഹത്തിലും മേൽച്ചുണ്ടിലുമെല്ലാം രോമം മുളയ്ക്കുന്നു.

ലൈംഗികഗ്രന്ഥികൾ ആയിരിക്കും സാധാരണയാ യി തലമുടിയെ പ്രധാനമായി ബാധിക്കുന്നതു്.

പുരുഷന്മാരിൽ വൃഷണവും സ്ത്രീകളിൽ അണ്ഡാശയ വും വിസൎജ്ജിക്കുന്നതാണു് സെക്സ്ഹോൎമ്മോണുകൾ. ഇ വയുടെ പ്രവൎത്തനം ശരീരത്തെയാകെയും ജനനേന്ദ്രിയങ്ങ ളെ പ്രത്യേകിച്ചും ബാധിക്കുന്നു. മുരടിച്ചുനില്ക്കുന്ന ചെടി ക്കു ഫെർട്ടിലൈസർ (വളം) ഇട്ടാലെന്നതുപോലെ, യൗവ നംവരെ വളൎച്ചയെത്താതിരുന്ന ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഈ ഹോൎമ്മോണുകൾ കിട്ടിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ വളൎന്നു വികസിക്കു ന്നു. ഈ വിവരം പരസ്യപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യനെന്ന 'ക മ്പനി'യുടെ 'അഡ്വർട്ടൈസ്മെൻറ് വിഭാഗം' പ്രവ ൎത്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നു. യുവാവിൻെറ നെഞ്ചു വിരിയുന്നു;

ശബ്ദം ഉരക്കുന്നു; നെഞ്ഞത്തും കക്ഷത്തും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലും രോമം മുളയ്ക്കുന്നു; നെററിയിൽനിന്നും രോമങ്ങൾ പിൻവാങ്ങുന്നു.

സ്ത്രീകളിൽ ചുമലിലും നിതംബത്തിലും കൊഴുപ്പു് നിറഞ്ഞു് അവ ഉരുണ്ടു് ആകർഷകമാകുന്നു; മാറിടം ഉയരുന്നു; കക്ഷത്തും ഗുഹ്യഭാഗത്തും രോമം മുളയ്ക്കുന്നു; തലമുടിയുടെ വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുന്നു.

യുവാവിന്റെ പ്രായപൂർത്തിയോടുകൂടി നെററിയിലെ രോമങ്ങൾ പിൻവാങ്ങുമ്പോൾ യുവതിയുടെ 'കൂരിരുളൊത്തൊരു കുന്തൽ ചുരുണ്ടുനീണ്ടൊരോമലാൾക്കുമരകവിഞ്ഞു' തുടങ്ങുന്നു.

യുവാവിന്റെ തലമുടി നെററിയിൽനിന്നു പിന്മാറുന്നതിന്നു കാരണം ശരീരത്തിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടുതുടങ്ങുന്ന പുരുഷഹോർമ്മോൺ (ആൻഡ്രോജൻ) ആകുന്നു. യുവതികളിൽ മുടിവളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതു് സ്ത്രീഹോർമ്മോണും (എസ്ട്രോജൻ). ഈ ഹോർമ്മോൺ കാരണമാണു സ്ത്രീകൾക്കു കഷണ്ടി വരാത്തതു്.

ഷണ്ഡന്മാർക്കു കഷണ്ടിയുണ്ടാകുന്നില്ലെന്ന നിരീക്ഷണം മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലൊ. 104 ഷണ്ഡന്മാർക്കു പുരുഷഹോർമ്മോൺ ഇൻജെക്റ്റു് ചെയ്തു് അവരുടെ മുടിയെപ്പററി അമേരിക്കൻ ഡോക്ടർ ഹാമിൽട്ടൺ പഠനംനടത്തി. ഹോർമ്മോൺ കൊടുക്കുന്നതുവരെ നല്ല മുടിയുണ്ടായിരുന്ന പലർക്കും കഷണ്ടി ബാധിച്ചു. എന്നാൽ കുടുംബത്തിൽ കഷണ്ടിയുടെ പാരമ്പര്യമുള്ളവർക്കു മാത്രമേ കഷണ്ടി വന്നുള്ളുവെന്നു് അദ്ദേഹം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. കഷണ്ടിയില്ലാത്ത കുടുംബങ്ങളിൽനിന്നുള്ള ഷണ്ഡന്മാർക്കു് എത്ര അധികം ഹോർമ്മോൺ കൊടുത്തിട്ടും കഷണ്ടി വന്നില്ല. ''സാധാരണ പുരുഷന്മാരിൽ കഷണ്ടിയുണ്ടാക്കുന്ന നേരിട്ടല്ലാത്ത കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണു് ആൻഡ്രോജൻ'' എന്നാണു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിഗമനം. കഷണ്ടിയിലെത്തുന്ന മുടികൊഴിച്ചിലിന്നു കാരണമാകുന്ന 'ആൻഡ്രോജൻ' പുരുഷന്മാരുടെ വൃഷണത്തിലും സ്ത്രീകളുടെ അണ്ഡാശയത്തിലും ഇരുവരുടെയും 'അഡ്രിനൽ' ഗ്രന്ഥികളിലും നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു.

പാരമ്പര്യം കഷണ്ടിക്കുള്ള പ്രവണത നല്കുന്നു; ഹോർമ്മോണുകൾ ആ പ്രവണതയെ കഷണ്ടിയായി മാററുന്നു എന്നു പറയാം. സ്ത്രീശരീരത്തിലെ പുരുഷഹോർമ്മോണുകൾ അധികമാവുമ്പോഴോ, രോഗങ്ങൾക്കു പുരുഷഹോർമ്മോണുകൾ ഇഞ്ചക്ട് ചെയ്താലോ സ്ത്രീകളിൽ പുരുഷന്മാരുടേതുപോലുള്ള കഷണ്ടി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലും കുറേശ്ശ അതു കണ്ടുതുടങ്ങിയിട്ടില്ലേ?

ബാലികമാരുടെ തലമുടി 'പോണിടെയിൽ' പരിഷ്കാരത്തിൽ കെട്ടുന്നതിനു പിന്നോക്കം വലിച്ചുകെട്ടുന്നതു കുറെക്കാലം ചെയ്യുന്നതും സ്ത്രീകളുടെ കഷണ്ടിക്കു കാരണമാവുന്നു.

ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കും പിരിമുറുക്കവും കൂടിവരുന്ന ഇക്കാലത്തു മിക്കവർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസികസംഘർഷം (Tension) കഷണ്ടിക്കു കാരണമാകുന്നു. സംഘർഷാവസ്ഥയിൽ തലയോടിനു മുകളിലുള്ള മാംസപേശികൾ സങ്കോചിക്കുന്നു. അപ്പോൾ തലയിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ ഇറുകി രക്തസഞ്ചാരം കുറയുന്നു. ഇതു തലമുടി കൊഴിയുന്നതു കൂടുതലാക്കുന്നു.

പാരമ്പര്യവും ഹോർമ്മോണുകളും കഷണ്ടിക്കു കാരണമാകുന്നതിനെ അവഗണിക്കാതെ തലയിൽത്തന്നെയുള്ള കാരണങ്ങളെയാണു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരുമുണ്ട് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരിൽ.

തലമുടികൊഴിയലിനെപ്പററിയുള്ള അദ്ധ്യായത്തിൽ വിശദമാക്കിയ തലയിലുള്ള എണ്ണമയക്കൂടുതലാണു കഷണ്ടിയുടെ ആദ്യത്തെ പടി. തനിക്കഷണ്ടിയാവുന്നവർ മുപ്പതുവയസ്സിനുള്ളിൽ നല്ല കഷണ്ടിയായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുമെന്നാണു പ്രബലമായ അഭിപ്രായം. എണ്ണമയക്കൂടുതൽ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ചിലപ്പോൾ താരനുണ്ടാകാം. ഇവ രണ്ടും—താരനും എണ്ണമയക്കൂടുതലും—രോഗാണുജന്യമാണെന്നു പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഇന്ന് അവർ അതു പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും ഈ

രോഗങ്ങളുള്ളപ്പോഠം തലയിൽ പലതരം രോഗാണുക്കാഠം കടന്നുകൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടു്.

തലനാരിൻെറ ഉല്പാദനത്തിലും സംരക്ഷണത്തിലും 20–25 ശതമാനം മാത്രമെ ദേഹത്തിൻെറ സങ്കീണ്ണപ്രക്രിയകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളുവെന്നും ബാക്കി ഭാഗങ്ങഠം തലയോടിൽനിന്നുമായതുകൊണ്ടു കഷണ്ടിയുടെ 70–75 ശതമാനം തലയോടിന്മേലുള്ള ചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദപ്പെടുത്താമെന്നും ഇവർ കരുതുന്നു.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അടുപ്പത്തിൽ ഏതാണ്ടു തുല്യത പാലിക്കുന്നവരാണു് ഏതാണ്ടു നാലിലൊരുഭാഗം ഇരട്ടക്കുട്ടികഠം. (Indentical Twins). ഇവരുടെ ശാരീരികസാധമ്മ്യം കഷണ്ടിയെയും ബാധിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള കഷണ്ടിക്കാരിൽ നിരവധിപേരെ കണ്ടുപിടിച്ചു തുല്യത കൂടുതലുള്ള 16 ദ്വന്ദ്വങ്ങളെ ഡോക്ടർ വാലസ് പഠിക്കുകയുണ്ടായി. അവരിൽ നാലുപേക്കുമാത്രമെ കഷണ്ടിയുടെ പാരമ്പര്യമുണ്ടായിരുന്നുള്ളു.

ഇരട്ടമനുഷ്യരിൽ ഒരാഠം സാധാരണപോലെ കുളിയും മററു കേശരക്ഷകളും ചെയ്തു. മറേറയാളെ ഏക്സ്ഴേ്സ് ക്ലിനിക്കുകാരുടെ തലയോടു ശുചീകരണം, മരുന്നുകളുപയോഗിച്ചുള്ള മസാജ് എന്നീ ചികിത്സകഠംക്കു വിധേയനാക്കി. അങ്ങനെ ആ 16 ദ്വന്ദ്വങ്ങളിൽ 16 പേർ സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നു—അവരുടെ കഷണ്ടി സാധാരണപോലെ മുന്നേറുന്നു. മറേറ പതിനാറുപേരുടെ കഷണ്ടി ചികിത്സകൊണ്ടു തഴയപ്പെട്ടു. രണ്ടുകൊല്ലത്തിനുശേഷം അവരുടെ തലമുടി മുററിത്തഴച്ചു വളരുന്നുണ്ടു്.

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഒരു വെളുത്ത തുവർത്തു മേശപ്പുറത്തു വിരിച്ചു് അതിനു മുകളിലേക്കു തല ചായിച്ചു തലയുടെ വലത്തുഭാഗത്തു് അൻപതു പ്രാവശ്യവും ഇടത്തുഭാഗത്തു് അൻപതു പ്രാവശ്യവും നടുവിൽ അൻപതു പ്രാവശ്യവും ചീന്തി, കൊഴിഞ്ഞ മുടി എണ്ണിനോക്കുക. ഇരുപത്തഞ്ചു മുടിയോളം കൊഴിയുന്നുവെങ്കിൽ പരിഭ്രമിക്കാനില്ല. കൂടുതലാവുമ്പോഴാണു കഷണ്ടിയെ സംശയിക്കേണ്ടതു്.

കഷണ്ടിയുടെ മുന്നേററം തടയാനോ അതു വരാതിരിക്കാനോ നമുക്കെന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും? വളരെക്കുറച്ചുമാത്രം. അതെന്താണെന്നു് അടുത്ത അദ്ധ്യായത്തിൽ പരിശോധിക്കാം.

ഒമ്പതു്

കഷണ്ടിയെ തടയാൻ

''അസൂയയ്ക്കും കഷണ്ടിക്കും മരുന്നില്ല'' എന്ന പഴമൊഴി ഇന്നും പതിരാവാതെ നിലകൊള്ളുന്നു. കഷണ്ടിയുടെ കാരണങ്ങളിൽ പ്രബലമായ രണ്ടെണ്ണം—പാരമ്പര്യവും ഹോർമോണുകളും—അധികമൊന്നും ചെയ്യാനാവാത്തവയാണു്. എങ്കിലും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരിൽത്തന്നെ നല്ലൊരു ഭാഗം തലയിലുപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾകൊണ്ടു കഷണ്ടിയിൽ എഴുപതുശതമാനംവരെ തടയാമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിലും പ്രസിദ്ധമായ കേശചികിത്സാലയങ്ങൾ നടത്തി കഷണ്ടിയെ തടയുന്നുവെന്നവകാശപ്പെടുന്ന ഏക്കേഴ്സ് ക്ലിനിക്കുകൾ തലമുടി വൃത്തിയാക്കി വേണ്ടപ്പോൾ അതിനു പററിയ കീടാണുനാശിനികളുപയോഗിച്ചു തലയിൽ മരുന്നു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുന്ന മസാജാണു പ്രധാനചികിത്സയായി ചെയ്യുന്നതു്. മസാജിനും വേണ്ടപ്പോൾ തലയിൽ ഇഞ്ചെക്ടു് ചെയ്യുന്നതിനും അവർ 'ബയോ സ്റ്റിമുലൻറ്സ്'' എന്ന പുതുതരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിരിയാൻ വെക്കുന്ന കോഴിമുട്ടയെ ഇടയ്ക്കിടെ ഇളക്കി കോഴിക്കുഞ്ഞുണ്ടാകുന്നതിനെ തടഞ്ഞു പൊരുന്നുവച്ചതിൻെറ പത്താംദിവസം അവയെടുത്തുടച്ചു് ആ കോഴിമുട്ടയും, മൃഗങ്ങളുടെ മജ്ജയും, മുളപൊട്ടുന്ന പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്നെടുക്കുന്ന എണ്ണയും ചേർത്താണു് അവർ ഈ 'ബയോ സ്റ്റിമുലൻറ്സ്'' ഉണ്ടാക്കുന്നതു്. ഈ മരുന്നിനു പുറമേ അവർ സാധാരണ 'ഹെയർലോഷനു'കളും, 'അമിനൊ ആസി

ഡു'കളും, തവിടെണ്ണയും, മജ്ജയും, കീടാണുനാശിനികളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

1961–നു ശേഷം ഒന്നരക്കൊല്ലത്തിൽ ചികിത്സിച്ച 7000 രോഗികളിൽ ചികിത്സയുടെ ഫലം അവരുടെ വൈദ്യവിഭാഗത്തലവൻ ഡോക്ടർ ഐവൻ പോപ്പോവ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നു:

''80–85 ശതമാനം കേസുകളിൽ ഗുണകരമായിരുന്നു ചികിത്സ. ഗുണകരമെന്നു പറയുന്നതിൽ 15–20 ശതമാനം രോഗികളിൽ തലമുടി വീണ്ടും മുളയ്ക്കുന്നതായിത്തോന്നി; 30–40 ശതമാനം രോഗികളിൽ തലമുടി ഭാഗികമായി വീണ്ടും മുളച്ചു. ബാക്കി 25–40 ശതമാനം രോഗികളിൽ തലമുടികൊഴിയൽ നിന്നു.

ഗുണകരമല്ലാത്ത 15–20 ശതമാനത്തിൽ 5–6 ശതമാനം രോഗികൾക്കു മരുന്നുകൾ പിടിക്കായ്ക (അലെർജി) കാരണം ചികിത്സ വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കേണ്ടിവന്നു. ബാക്കി പേരിൽ മരുന്നും മസാജും പത്തുപതിനഞ്ചുപ്രാവശ്യം ചെയ്തപ്പോഴേക്കു തലമുടികൊഴിയൽ അധികമായതുകൊണ്ടും ചികിത്സ നിർത്തേണ്ടിവന്നു.

മരുന്നും മസാജും സാധാരണയായി മുപ്പതുമുതൽ അമ്പതുപ്രാവശ്യംവരെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നു. പിന്നീടു സാധാരണപരിരക്ഷ മതിയാവുന്നതാണ്.

ഒന്നരക്കൊല്ലത്തെ പഠനം ഉറച്ച തീരുമാനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും തലയോടിലെ ചികിത്സ വ്യർത്ഥമല്ലെന്നു് അതു കാണിക്കുന്നു.

ഡാ: ആഗ്നസ് വിൽ പറയുന്നു: ''കഴിഞ്ഞ ഇരുപതു കൊല്ലക്കാലത്തു പുരുഷന്മാരിലെ കഷണ്ടിക്കു ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ എനിക്കു വിപുലമായ പരിചയമുണ്ടു്. പല രോഗികളിലും നിരാശാജനകമായിരുന്നു ചികിത്സ എന്നു പറയേണ്ടിവന്നതിൽ ഖേദിക്കുന്നു. ചിലരിൽ ആദ്യം ചികിത്സ ഫലപ്രദമായിക്കാണും; ചെറുരോമങ്ങൾ ധാരാളം മുളയ്ക്കും. ചികിത്സ നിർത്തിയാൽ ഈ രോമങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞുപോകും. ചികിത്സ തുടർന്ന സ്ഥിരോത്സാഹികളിലും ഈ ചെറുരോമങ്ങൾ വലുതായില്ല.

''മററു പലരിലും കഷണ്ടിയുടെ മുന്നേററം തടയുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നു് എനിക്കു് ഉറപ്പായി പറയാൻ കഴിയും—കാരണം, ഈ യുവാക്കരം കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതിയും ഭക്ഷണക്രമവും സ്വീകരിച്ചതാവാം.''

ആരോഗ്യം നന്നാക്കുകയും പോഷകാഹാരം കഴിക്കലും തലമുടിയേയും ബാധിക്കുന്നു—തലമുടികൊഴിച്ചിലിനെയും. തലമുടികൊഴിച്ചിലിനു 'തൈറോയ്ഡ്' കുറേശ്ശെ അകത്തേക്കു കഴിക്കുന്നതു തൈറോയ്ഡിൻെറ കമ്മിയില്ലെന്നു തോന്നുന്നവരിലും ഫലപ്രദമായിട്ടുണ്ടു്. സ്ത്രീകരംക്കു് ആർത്തവം നിന്നശേഷം 'എൻഡൊകക്രൈൻ' ഗ്രന്ഥികളുടെ സമ്മിശ്രം ഫലപ്രദമാകാം. അമ്പതുകഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ കുറച്ചുകാലത്തേക്കു് 'ഓവേറിയൻ' മരുന്നുകളും ഫലപ്രദമാകാറുണ്ടു്.—ഇവയൊക്കെ ഒരു ഡാക്ടരുടെ ഉപദേശപ്രകാരം കഴിക്കേണമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

തലമുടി നരയ്ക്കലിനെയും കൊഴിയലിനെയും കുറിച്ചുള്ള അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചരീതിയിൽ ഭക്ഷണം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണു്. ആന്തരഗ്രന്ഥികളുടെ വിസർജ്ജനങ്ങരം—ഹോർമ്മോണുകരം—കഷണ്ടിയുടെ പ്രധാനകാരണങ്ങളിലൊന്നാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. വിററമിൻ ബി. ധാരാളം ഭക്ഷണത്തിലോ ഗുളികയൊ ടോണിക്കൊ ആയോ കഴിക്കുന്നതു പൊതു ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനവും ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്നു.

വ്യായാമം നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയിൽ ഇഴുകിച്ചേരാത്ത ഒരിനമാണു്. എങ്കിലും കായികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാത്ത ഭൂരിപക്ഷം വായനക്കാർക്കും അതത്യാവശ്യമാണു്. ഇന്നു പുനർജ്ജീവിക്കുന്ന യോഗാസനങ്ങളോ, ഗ്രന്ഥകർത്രി മുമ്പെഴുതിയിരുന്ന വ്യായാമമുറകളോ* സ്വീകരിക്കാം.

വ്യായാമത്തിൽ തലയോടിൻെറ ചർമ്മത്തിനു വ്യായാ

* വ്യായാമങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ളവയടക്കമുള്ള ലേഖനങ്ങരം 'സുന്ദരിയായ സ്ത്രീയും സുന്ദരമായ കുടുംബവും' എന്ന പുസ്തകമായി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

മം നൽകുന്നതിനുള്ള മസാജ് ദൈനന്ദിനജീവിതത്തിലെ ഭാഗമാക്കേണ്ടകാര്യം മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ.

പിന്നെയുള്ളതു മരുന്നുകളാണ്. ശ്രീ വയസ്കര മൂസ്സ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചികിത്സകരം: ഇന്ദ്രലുപ്തം, കഷണ്ടി എന്നിവയ്ക്കു പ്രായേണ ചികിത്സ ഒന്നുതന്നെയാണ്.

1. തലമുടി നല്ലപോലെ വടിച്ചുകളയുന്നതും കൊഴിഞ്ഞുപോയ രോമങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള സിരയെ വേധിച്ചു രക്തമോക്ഷം ചെയ്യുന്നതും ഉത്തമം.

2. പിച്ചകത്തില, കൊടുവേലി, കണവീരം, ഉങ്ങ് എന്നിവകൾകൊണ്ടു് എണ്ണകാച്ചിത്തേയ്ക്കാം.

3. കോലരക്ക്, കൊന്നയില, തകരക്കുരു, നെല്ലിക്ക ഇവകളെക്കൊണ്ടും എണ്ണകാച്ചിത്തേയ്ക്കാം.

4. (a) കറുത്തീയം, മനയോല, തുത്ത്, കുരുമുളക്; (b) കഴിമുത്തങ്ങ, ദേവതാരം; (c) കുന്നിയുടെ വേരു്, കുന്നിക്കുരു; (d) മേന്തോന്നിക്കിഴങ്ങ്. എന്നിവ കണവീരത്തിൻെറ രസത്തിലോ ചെറുവഴുതനയുടെ രസത്തിലോ അരച്ചു തേൻ ചേർത്തു പുരട്ടാം. (കഷായം വെച്ചോ ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞോ രസം എടുക്കാം.)

5. ഉമ്മത്തിലയുടെ രസം തേൻചേർത്തു പുരട്ടാം.

6. (ശുദ്ധിചെയ്ത) ചേക്കുരുവിൻെറ രസം തേൻചേർത്തു പുരട്ടാം.

7. എള്ളിൻപൂവ് അരച്ചു തേൻചേർത്തു പുരട്ടാം.

8. ഞെരിഞ്ഞിൽ അരച്ചു തേൻചേർത്തു പുരട്ടാം.

9. ആനയുടെ പല്ല് (കൊമ്പ്) കരിച്ച് എണ്ണചേർത്തു പുരട്ടാം.

10. രോമം കൊഴിഞ്ഞുപോയ സ്ഥാനത്തു വെളുത്ത രോമമാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ, ആട്ടിൻകൊമ്പു കരിച്ച് എണ്ണചേർത്തു പുരട്ടണം. രോമം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ വെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

11. ഒരു മാസം പാലുമാത്രം ആഹാരമാക്കി, ബ്രഹ്മചാരിയായി കഴിയുന്നവനു ചെറുപഞ്ചമൂലംകൊണ്ടോ, ജീവനീയഗണംകൊണ്ടോ കാച്ചിയ തൈലമോ, വേപ്പെണ്ണയോ നസ്യംചെയ്യുകയുമാവാം.

കഷണ്ടി, നര, ചുളി, ചെമ്പിച്ച രോമം എന്നിവയ്ക്കു വമനാദികളെക്കൊണ്ടു ശുദ്ധിവരുത്തിയിട്ട് എണ്ണ തേയ്ക്കുക, ഔഷധങ്ങൾ അരച്ചുപുരട്ടുക, നസ്യംചെയ്യുക തുടങ്ങിയവ ചെയ്യണമെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇന്ദ്രലുപ്തത്തിനു മരുന്നുകൾ അരച്ചുപുരട്ടുക, മരുന്നുകൾ ചേർത്തു കാച്ചിയ എണ്ണ തേയ്ക്കുക തുടങ്ങിയവകൊണ്ടു ശമനം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ വമനം മുതലായ ക്രിയകൾകൊണ്ടു ശിരഃശുദ്ധിവരുത്തുക മുതലായവ ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ അതു യാപ്യമാണ്.

സന്നിപാതംകൊണ്ടുണ്ടായ കഷണ്ടി അസാദ്ധ്യമാണെന്നു് ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. മററു പ്രകാരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നവ സാദ്ധ്യങ്ങളോ കൃച്ഛ്റസാദ്ധ്യങ്ങളോ ആണെന്നു വ്യംഗ്യം.

മയിലിൻെറ മാംസം പ്രധാനമായി മററു് ഔഷധങ്ങളുംചേർത്തു കാച്ചിയ 'മായൂരഘൃതം', 'മഹാമായൂരഘൃതം' എന്നിവയോ അപ്രകാരംതന്നെ എലി, കോഴി, അരയന്നം, മുയൽ എന്നിവയുടെ മാംസം പ്രധാനമായി മററു് ഔഷധങ്ങളും ചേർത്തു കാച്ചിയ നെയ്യോ തൈലമോകൊണ്ടു പാനം, വസ്തി, അഭ്യഞ്ജനം, നസ്യം എന്നിവ ചെയ്താൽ കഴുത്തിനുമേലോട്ടുള്ള എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും ജയിക്കും. [മുൻപറഞ്ഞ മരുന്നുകളിൽ 4. C. (കുന്നിവേരു്, കുരു); 9. ആനപ്പല്ല് (കൊമ്പ്) എന്നിവ പലക്കും ഫലപ്രദമായിട്ടുണ്ടെന്നു് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.]

മരുന്നു് എണ്ണയായാലും അല്ലെങ്കിലും തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണ്. തലമുടികൊഴിയലിനു് എണ്ണമാത്രം ഉപയോഗിച്ചു പരിചയിച്ച നമ്മൾ, തലമുടികൊഴിയലിനു പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രം നല്കുന്ന പ്രധാന കാരണം—തലയിലെ എണ്ണമയക്കൂടുതൽ—കണക്കിലെടുക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും ലബ്ധപ്രതിഷ്ഠമായ ആ കാരണം കണക്കിലെടുത്തേ പററൂ. ഈ എണ്ണമയം കുറയ്ക്കുവാൻ ഡോ: ആഗ്നസ് സാവിൽ ഉപദേശിക്കുന്നു: ''തലയോട്ടിലെ എണ്ണമയക്കൂടുതൽ (മുഖക്കുരുവടക്കം) ഭേദമാകുന്നതിനു ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, ശുദ്ധവായു എന്നിവയ്ക്കു നല്ല പങ്കു

ണ്ടു്. മദ്യവും ചോക്കലേററും ഉപേക്ഷിക്കുക; അരിന്തുറം മെഴുക്കുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പഞ്ചസാരയും മിതമായിമാത്രം കഴിക്കുക; ഭക്ഷണത്തിലും, ആവശ്യമെങ്കിൽ ഗുളികയോ ടോണിക്കോ ആയോ വിററമിൻ കഴിക്കുക; മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുക; ചർമ്മം പ്രകാശിക്കയും വിയപ്പുണ്ടാകയുംചെയ്യുന്നതുവരെ വ്യായാമമെടുക്കുക—ഇവയെല്ലാം തലയിലെ എണ്ണമയക്കൂടുതലും മുടികൊഴിയലും നിൎത്തുവാനും നീട്ടിവെക്കുവാനും കഴിവുള്ള ഘടകങ്ങളാണു്.''

എണ്ണമയക്കൂടുതൽകാരണമുള്ള മുടികൊഴിച്ചിലിനു (കഷണ്ടിക്കും) നമുക്കു ചെയ്യാവുന്നതു് ഇതാണു്: തലയിലെ മെഴുക്കുമയം ഔഷധസോപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ചു കഴുകിക്കളയുക. എണ്ണയില്ലാത്ത ലേപനങ്ങൾ തലയിൽ തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക. (പല ലേപനങ്ങളും മുൻപു വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്.)

വൻനഗരങ്ങളിലെ ധനികൎക്കു ലഭ്യമായ എലക്ട്രിക് രശ്മിചികിത്സയും കുറെയൊക്കെ ഫലപ്രദമാണു്. 'അൾട്രാ–വയലററ് ലൈററ്', 'ഹൈ ഫ്റീക്വൻസി വാക്വം ട്യൂബ്'' എന്നിവയാണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു്.

കഷണ്ടികയറിയ ഇടങ്ങളിലേക്കു മാത്രമുള്ള കൃത്രിമമുടി അമേരിക്കയിൽ സാധാരണമാണു്. 19 കോടി ജനങ്ങളുള്ള അവിടെ 15 ലക്ഷം കഷണ്ടിക്കാരുണ്ടെന്നും അവരിൽ പത്തുലക്ഷം പേർ കൃത്രിമമുടിയുപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു. 15 ലക്ഷം സ്ത്രീകളും മുടിക്കുറവു കാണാതിരിക്കാൻ കൃത്രിമമുടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പരിഷ്കാരത്തിനു് 50 ലക്ഷം സ്ത്രീകൾ കൃത്രിമമുടി ധരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തൎക്കും പററിയവിധം കൃത്രിമമുടിയുണ്ടാക്കുകയാണു്. ആ ജോലിയിൽ മൂന്നരലക്ഷം പേരുണ്ടു്. ഒന്നരക്കൊല്ലത്തോളം നില്ക്കുന്ന മുടിക്കു് 65 മുതൽ 500 ഡോളർ വരെ വിലവരും.

തലയിൽ അവിടവിടെ രോമം കൊഴിഞ്ഞുപോയി കുറച്ചു വട്ടം കഷണ്ടിയായിത്തീരുന്നതു പലപ്പോഴും കണ്ടുവരുന്ന രോഗമാണു്.

വട്ടച്ചൊറിമൂലം പ്രത്യേകിച്ചു് കുട്ടികളിൽ ഇങ്ങനെ

രോമം കൊഴിയാം. അതിന്ന ചൊറിച്ചിലുണ്ടാകും; രോഗം ചീപ്പ്, തുവത്ത് എന്നിവവഴി പകരുന്നതാണ്. അതു കൊണ്ട് രോഗികളുടെ ചീപ്പും തുവത്തും മററുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

സാധാരണ ചെറുവട്ടങ്ങളായി മുടി കൊഴിയുന്നതു്: കുറച്ചുവട്ടത്തിൽ പെട്ടെന്നു രോമം കൊഴിയുന്നു; ആ സ്ഥലം കഷണ്ടിപോലെ മിന്നിത്തുടങ്ങുന്നു. ചില്ലറ മരുന്നുകൾ കൊണ്ടു രോഗം എളുപ്പത്തിൽ സുഖപ്പെടാറുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ ചികിത്സ ഫലിക്കാതെ ചെറുപാട്ട് വലുതായി ചുററും വേറെയും പാട്ടുകളുണ്ടാകയുംചെയ്യാം.

രോമമില്ലാത്ത വട്ടത്തിന്നുചുററും കുററിരോമങ്ങൾ കാണുന്നതും വട്ടത്തിന്നു ചുററുമുള്ള നീളംകൂടിയ രോമങ്ങൾ വലിച്ചാൽ വേഗം പറിഞ്ഞുപോരുന്നതും രോഗം പടരുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ്. അതിഗൗരവമാകയാണെങ്കിൽ തലയിൽ പല പാട്ടുകളുണ്ടാകാം. പുരികം, കൺപോള, താടി, മീശ എന്നിവിടങ്ങളിലെ രോമങ്ങളും കൊഴിയാം; ദേഹത്തിലെ രോമങ്ങളും കൊഴിഞ്ഞേക്കാം. കൈ, കാൽ, തുട, കൺപോളകൾ, പുരികങ്ങൾ ഇവിടങ്ങളിൽ മാത്രമായും രോഗം ബാധിക്കാം.

ഇതിനെ നാം സാധാരണയായി 'പുഴക്കടി' (ഇന്ദ്രലുപ്തം) എന്നാണു പറയാറു്. എന്നാൽ ഇതു പുഴക്കടിമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗമല്ല. രോഗകാരണം ഇനിയും വ്യക്തമായറിഞ്ഞുകൂടാ. പല്ലുവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, ടോൺസിൽസ്, തൊണ്ടകാറൽ എന്നിവയുള്ളപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന രോമക്കൊഴിച്ചൽ അവ ഭേദമായാൽ മാറുന്നതാണ്. ആശങ്ക, ഭയം, വ്യാകുലത എന്നീ മാനസികകാരണങ്ങളും രോഗമുണ്ടാക്കാം. ഇവയൊന്നുമില്ലാത്ത പൂർണ്ണാരോഗ്യവാന്മാരിലും രോഗം കണ്ടുവരുന്നു.

ഉത്തരേന്ത്യൻ ഗ്രാമീണർ ഈ രോഗത്തിന്നു ചെയ്തുവരുന്ന ചികിത്സ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മൂട്ടയെപ്പിടിച്ചു രോഗമുള്ള ദിക്കിൽ തടവുക—തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുക. ദിവസേന അഞ്ചാറു മൂട്ടയെയെങ്കിലും പിടിച്ച് രണ്ടുമൂന്നാഴ്ചക്കാലം തടവണമത്രെ!

എരട്ടിമധുരപ്പൊടി പാലിൽ ചാലിച്ച തിരുമ്മുന്നതു ചിലക്ക് ഫലപ്രദമായിട്ടുണ്ട്. രോഗാരംഭത്തിൽ വട്ടത്തിലും അതിനുചുററും ഒരിഞ്ച് സൾഫർ ഓയിൻറ്മെൻറ് (B. P.) തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുവാനും, ചുററുമുള്ള പറിയുന്ന രോമങ്ങൾ കാലത്തും വൈകുന്നേരവും പറിച്ചുകളയുവാനും; ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം വട്ടത്തിലും ചുററും അയോഡീൻ പുരട്ടുവാനുമാണ് ഡോ: സാവിൽ ഉപദേശിക്കുന്നതു്. കാലപ്പഴക്കംചെന്ന കേസുകളിൽ ടിൻക്ചർ ഓഫ് കാന്തറെഡ്സ്, അമോണിയ, അസെററിക്ക് ആസിഡ് എന്നിവ പുരട്ടുവാനും അവർ ഉപദേശിക്കുന്നു. അകത്തേക്കു തൈറോയ്ഡ് ഗ്ലാൻഡ് നൽകുന്നതും നല്ലതാണെന്ന് അവർ തുടർന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നു. ഇതൊക്കെ ഒരു ഡോക്ടരുടെ ഉപദേശപ്രകാരം ചെയ്യേണ്ടതാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ഇതേ അദ്ധ്യായത്തിൽ വയസ്സര മൂസ്സ് നിർദ്ദേശിച്ച എണ്ണകളും ലേപനങ്ങളും ഗുണകരമാകും.

പത്തു്

ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന കൊച്ചുരോമങ്ങൾ

യൗവനത്തിലേക്കു കാലെടുത്തുവയ്ക്കുന്ന രാധയുടെ ശരീരം പല പുതുഭംഗികളുമാന്നു. ശരീരത്തിൻെറ മാർദ്ദവംകൂടി. മുഖത്തിനു കൈവന്ന അരുണിമ നെററിക്കരികെ പാറിക്കളിക്കുന്ന അളകങ്ങൾക്കുള്ള ചാരുത വർദ്ധിപ്പിച്ചു. സതീർത്ഥ്യർ തൻെറ സൗന്ദര്യത്തെ ആദരിക്കുന്നതു് അവൾക്കു് ഉൾപ്പുളകമേററാറുണ്ട്. ആ സുന്ദരമുഖം കാണുവാൻ അവൾക്കുതന്നെ കൗതുകമാണ്—അവൾ കണ്ണാടിക്കു മുമ്പിൽ ഏറെനേരം ഇരുന്നുപോകാറുണ്ട്. അങ്ങനെ സ്വസൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കുന്ന അവളുടെ ചുണ്ടിലെ പുഞ്ചിരി പെട്ടെന്നു് മാഞ്ഞു. ചുണ്ടിനുമേലെ അതാ കുറേശ്ശെ കറുകറുപ്പ്—ചില കുരുന്നു രോമങ്ങൾ. അവൾ തോർത്തുകൊണ്ടു തുടച്ചുനോക്കി, അതേ രോമങ്ങൾതന്നെ. അവൾക്കു മീശ കുരുക്കുകയാണോ?

ആ ചിന്ത അവളെ ഞെട്ടിച്ചു. അടുത്തപടി അതു മററു ള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു നിരീക്ഷിക്കലായി. അവളുടെ കുസൃതിസഹോദരന്മാർ അതു ശ്രദ്ധിച്ചില്ല. സഖിമാരും സതീർത്ഥ്യരും അതു ഗൗനിച്ചില്ല. അവരം അക്കാര്യം അത്ര സാരമാക്കേണ്ടിവന്നതുമില്ല.

അതേസമയം പല തരുണിമാരും അത്ര ഭാഗ്യവതികളായേക്കില്ല. കുടുംബാംഗങ്ങളോ ചങ്ങാതിമാരോ സഹപാഠികളോ അവളെ കളിയാക്കുന്നതിനു് ഒരുമ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവളുടെ ഹൃദയത്തെ ഘോരമായി വ്രണപ്പെടുത്തിയേക്കും. ലഘുവായ ഒരു സൗന്ദര്യപ്രശ്നത്തെപ്പററി വേവലാതിപ്പെട്ടു്, അതു ഗൗരവമായ മാനസികപ്രശ്നമായി മാറാതിരിക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളും ചങ്ങാതിമാരും ശ്രദ്ധിക്കണം.

യൗവനാരംഭത്തിലെ മുഖരോമങ്ങരം ആർത്തവം ക്രമീകൃതമാകുന്നതോടുകൂടി മാഞ്ഞുപോയേക്കും. ബാല്യത്തിൽനിന്നു യൗവനത്തിലേക്കു കടന്നുകഴിഞ്ഞവരിലും മുഖരോമങ്ങരം കാണപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

മുഖത്തു് നനുത്ത രോമങ്ങരം എല്ലാ സ്ത്രീകരംക്കുമുണ്ടു്. നനുത്ത ചെറുരോമങ്ങരം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുകയില്ല; പ്രകൃതിസഹജമായ ഇവ മുഖത്തിൻെറ മാർദ്ദവം കൂട്ടി സൗന്ദര്യത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

മുഖത്തു് ചുണ്ടിനു മുകളിലോ താടിയിലോ ചെവിക്കുമുന്നിലോ ധാരാളം വളരുമ്പോഴാണു് അതൊരു പ്രശ്നമാകുന്നതു്. അങ്ങനെ മുഖരോമങ്ങരം മാത്രമല്ല, ദേഹത്തിലും രോമങ്ങരം വളരാം. ഇതുണ്ടാകുന്ന സ്ത്രീയെ അതെത്ര വേദനിപ്പിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. പല കുടുംബങ്ങളിലും ഇതൊരു പാരമ്പര്യമാണു്. വർഗ്ഗപരമായിത്തന്നെ ചിലപ്പോളിതുണ്ടാകാം. ജൂതന്മാരിലും സ്പെയിൻകാരിലും സാർവ്വത്രികമാണിതു്. ഇന്ത്യാക്കാരിൽ സിന്ധിസ്ത്രീകളിലും. ആർത്തവം നിന്നശേഷം സ്ത്രീകളിൽ മേൽമീശ കാണപ്പെടാറുണ്ടു്; താടിയുടെ രണ്ടുവശത്തും കുറേശ്ശ രോമങ്ങളും.

മുഖത്തും ദേഹത്തിലും കാണുന്ന നനുത്ത ചെറുരോമങ്ങരം സാധാരണമാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അതിൽനി

ന്നും കുറച്ചധികമാകുമ്പോഴാണു് അതൊരു ശല്യമാകുന്നതു്. അത്യധികമായുണ്ടാകുന്ന അതിദുർല്ലഭമായുള്ള കേസുകളിൽ അതൊരു സൗന്ദര്യപ്രശ്നത്തിൽക്കവിഞ്ഞു് ആരോഗ്യ–വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രശ്നമാകുന്നു. ആർത്തവത്തിൻെറ ക്രമക്കേടു്, ആർത്തവമില്ലായ്മ, വന്ധ്യത, ശരീരസ്ഥൂലത, കഠിനമായ മുഖക്കുരു എന്നിവയുള്ളപ്പോൾ ആ രോഗങ്ങൾക്കു ചികിത്സിക്കണം. ചിലപ്പോൾ 'ആഡ്റിനൽഗ്രന്ഥി'കളുടെ തകരാറാവാം; ചിലപ്പോൾ 'ഓവറി'കളുടേതാവാം. അവസ്ഥ ഒരു ഡോക്ടറെക്കണ്ടു് ചികിത്സിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിനു രുചിയില്ലായ്മയോ മലബന്ധമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ചികിത്സകൊണ്ടു മാററണം.

ഈ രോഗങ്ങൾമൂലം മുഖ–ദേഹരോമങ്ങൾ വളരുന്നവർ ദുർല്ലഭമാണെന്നു പറയാം. രോമാധിക്യമുള്ള ഭൂരിപക്ഷത്തിനു് ഈ ക്രമക്കേടുകളൊന്നുമുണ്ടാകയില്ല. പ്രായപൂർത്തിയോടെ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതാണെങ്കിൽ അതു യൗവനം സ്ഥിരമാകുമ്പോൾ, ഹോർമോൺസ്രവണങ്ങൾ സമനിലയിലെത്തുന്നതുകൊണ്ടു്, മാറിക്കൊള്ളും. യൗവനത്തിലെത്തിയ ശേഷവും കാണപ്പെടുന്ന രോമങ്ങളെ നീക്കംചെയ്യുക മാത്രമേ പ്രതിവിധിയുള്ളു.

രോമനാശനത്തിനു് ആയുർവ്വേദമരുന്നുകൾ ശ്രീ വയസ്കരമൂസ്സ് എഴുതുന്നു:

1. ശംഖഭസ്മം കദളിവാഴമാണ(കാണ്ഡ)ത്തിൻെറ നീരിലിട്ടു് ഏഴുദിവസം ഉണക്കി എണ്ണചേർത്തു പുരട്ടാം.

2. അരിതാരം, പ്ലാശിൻതൊലി, ചുട്ട ഭസ്മം ഇവ കദളിവാഴമാണം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ ചാലിച്ചു പുരട്ടാം.

3. നാഗദന്തിവേരു് അരച്ചുണക്കിപ്പൊടിച്ചു് കടുകെണ്ണയിലിട്ടു് ഏഴു ദിവസം വെയിലത്തുവച്ചശേഷം പുരട്ടാം.

ഇങ്ങനെ കദളിവാഴയുടെ മാണം, അരിതാരം, ശംഖഭസ്മം തുടങ്ങിയവ ചേർത്ത അനവധി യോഗങ്ങൾ പല ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും കാണുന്നുണ്ടു്. ഇവ എത്രകണ്ടു് ഫലപ്രദമാണെന്നു് അറിവില്ല. കാരണം, ആവശ്യക്കാർ വളരെ വിരളമായേ സമീപിക്കാറുള്ളു. മാത്രമല്ല, അരിതാരം തുടങ്ങിയ ശക്തിയേറിയ ഔഷധങ്ങളാണു് മിക്കവാറും യോഗങ്ങ

ളിലുള്ളതു്. അല്പം തീക്ഷ്ണമായ ഔഷധങ്ങൾക്കല്ലാതെ രോമത്തെ ഉന്മൂലനാശം ചെയ്യുന്നതിനു് സാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. ഇപ്രകാരമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ മുഖത്തും മററും പ്രയോഗിച്ചാൽ പൊള്ളലോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുമോ എന്ന ഭയവും ഇല്ലാതില്ല.''

രോമങ്ങൾ മാററുന്നതിനു് പല താല്ക്കാലികമാർഗ്ഗങ്ങളുമുണ്ടു്. ചവണ, മെഴുകു്, കിട്ടക്കല്ലു് എന്നിവയുപയോഗിക്കൽ, രോമനാശിനികൾ, വെളുപ്പിക്കൽ, ക്ഷൗരം എന്നിവയാണവ. സ്ഥിരമായി രോമം നീക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം 'എലക്ട്രോളിസിസ്' ആണു്.

അങ്ങുമിങ്ങുമുള്ള ഒററ രോമങ്ങളാണു് നീക്കേണ്ടതെങ്കിൽ ചവണയുപയോഗിച്ചു് പറിച്ചുകളയാം. ആർത്തവം നിന്നശേഷം മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന രോമങ്ങൾ പ്രതിദിനം പറിച്ചുകളഞ്ഞാൽ കൊല്ലങ്ങൾക്കുശേഷം മുളയ്ക്കുന്നതു് നില്ക്കാറുണ്ടു്. എന്നാൽ യൗവനകാലത്തു് മുളയ്ക്കൽ നില്ക്കുകയില്ല. മേൽച്ചുണ്ടിലെ രോമങ്ങൾ നന്നേ അകന്നല്ലെങ്കിൽ പറിച്ചുകളയരുതു്—കുറേക്കാലം തുടൎന്നുചെയ്താൽ രോമകൂപങ്ങളിൽ കുരുവും പരുപരുപ്പും വരാം. രോമം ചെരിഞ്ഞിടത്തേക്കു മാത്രം വലിച്ചുപറിക്കുക. എതിർഭാഗത്തേക്കു വലിച്ചാൽ ചൎമ്മം ക്ഷതപ്പെട്ടേക്കാം.

ഒററരോമങ്ങൾ പറിച്ചുകളയുന്നതിനുപകരം കുറെ രോമങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു പറിച്ചുകളയുകയാണു് മെഴുകു ചെയ്യുന്നതു്. കുറേസ്ഥലത്തു മെഴുകു പുരട്ടുക. അതടൎത്തിക്കളയുമ്പോൾ അതിൽ പററിപ്പിടിച്ച രോമങ്ങളൊക്കെ പറിഞ്ഞുപോകുന്നു.

മെഴുകു് രണ്ടുവിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം. തണുത്തതായും ചൂടായും. ചൂടായുപയോഗിക്കുന്നതിനു് മെഴുകു് ഉരുക്കുക. ഉരുകിയ മെഴുകു് കുറച്ചു് ആറിക്കൊടുക്കുവാനനുവദിക്കുക. ചൂടു കുറയുമ്പോൾ ഒരു മൂൎച്ചയില്ലാത്ത കത്തികൊണ്ടോ പലകച്ചീളുകൊണ്ടോ മെഴുകു് രോമം പോകേണ്ടിടത്തു്—കൈയിലോ കാലിലോ—പുരട്ടുക. രോമം എങ്ങോട്ടു ചെരിയുന്നുവോ അങ്ങോട്ടു്. അതു് കുറച്ചു് ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ ഒടുവിൽ പരത്തിയിടത്തുനിന്നു് ഒരററം പൊന്തിച്ചു് ഒററ

വലിക്കുക് മെഴുക മുഴുവൻ അടത്തുക. അതോടൊപ്പം രോമങ്ങരം പറിഞ്ഞുപോരും.

മെഴുക തണുത്തതായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോരം തണുത്ത മെഴുക് മുൻപറഞ്ഞപോലെ പുരട്ടുക. അതിനു മീതെ ഒരു തുണി പററിക്കുക. തുണിയുടെ ഒരററം പിടിച്ചുവലിക്കുക. അതോടൊപ്പം മെഴുകും മെഴുകിനോടു പററിപ്പിടിച്ച രോമങ്ങളും പോരും. ഈയാവശ്യത്തിനുള്ള മെഴുക്—ഡെപ്പിലേറ്ററി വാക്സ്—ട്യൂബിൽ വാങ്ങിക്കാൻ കിട്ടും.

രോമം മെഴുകിനോട്ട് പററിപ്പിടിക്കുവാൻ പോന്ന ശേഷമേ—ഒരിഞ്ചിൻെറ പത്തിലൊന്നെങ്കിലും വലുതായശേഷമേ—മെഴുകുപയോഗിച്ചുകൂടു. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ മെഴുകുപയോഗിക്കുക. അതിലും അടുപ്പിച്ചാകരുത്. മെഴുകുപയോഗിക്കുമ്പോരം രോമങ്ങരം പറിഞ്ഞുപോകുന്നു; പറിഞ്ഞ രോമം വീണ്ടുമുള്ള വളച്ച് കുറയ്ക്കുന്നു.

മേൽച്ചുണ്ടിലെ രോമങ്ങരംക്കും മെഴുകുപയോഗിക്കാം. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ മെഴുകിൽ കുറച്ച് അരക്കും ചേർത്തു പയോഗിക്കുന്നു. നമുക്കു പററിയ രീതി ഒരിന്ത്യൻസൗന്ദര്യവിദഗ്ധ നൽകുന്നു. ഒരു മെഴുകുതിരിയിലെ മെഴുക് ഉരുക്കുക. അതിൽ ഒരുനുള്ള് മഞ്ഞരംപ്പൊടിയും പത്തുതുള്ളി നല്ലെണ്ണയുംചേർത്തു ചെറിയ ഉണ്ടകളാക്കുക. ഈ ഉണ്ട ചുണ്ടത്തമർത്തി മേല്പോട്ടുരുട്ടുക. ഇതുപയോഗിച്ചു പരിചയമായാൽ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെന്നതു 10–12–15 ദിവസമായി അകററാം. ക്രമേണ ആറാഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും.

കിട്ടക്കല്ല് (Pumice Stone) ഉരച്ചാലും രോമം നീക്കാം. കല്ല് ദേഹത്തിലുരയ്ക്കുമ്പോരം ചർമ്മത്തിനടുത്തുവെച്ച് രോമം മുറിഞ്ഞുപോകുന്നു. പിന്നെ അവിടെ സോപ്പിട്ടുപതച്ച് കല്ല് മൃദുവായി തലോടുന്നു. അപ്പോരം രോമം തീരെ പോകുന്നു—വൃത്തിയായി ക്ഷൗരംചെയ്തപോലെ. ഇതു ദിവസേന ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ രോമം പുറത്തുകാണാതെ കഴിക്കാം. എന്നാൽ ക്രമേണ ചർമ്മത്തിൻെറ മാർദ്ദവം കുറഞ്ഞുപോകുമെന്ന ദൂഷ്യമുണ്ട്.

രോമം നീക്കുന്നതിന്ന് ആദ്യമായോർമ്മവരുന്ന മാർഗ്ഗം ക്ഷൗരമാണല്ലോ. മുഖരോമങ്ങൾ നീക്കംചെയ്യുന്നതിന്ന് ഈ മാർഗ്ഗം ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുതു്. കാലിലോ കക്ഷത്തോ ഉള്ള രോമങ്ങൾ നീക്കംചെയ്യാൻ പറ്റിയ മാർഗ്ഗമാണിതു്. ക്ഷൗരംചെയ്താൽ രോമങ്ങൾക്കു ഘനം കൂടിയായിരിക്കും മുളയ്ക്കുക എന്നു പറയാറുണ്ടു്. ഇതു ശരിയല്ല. എങ്കിലും ഓരോ രോമവും തലപരന്നാണു വരികയെന്നതുകൊണ്ടു് ഘനംകൂടിയാണു വരുന്നതെന്നു തോന്നും.

രോമനാശിനികൾ പൊടിയായും ദ്രാവകമായും കിട്ടുവാനുണ്ടു്. പൊടി വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ചോ ദ്രാവകമായോ രോമം നീക്കേണ്ടിടത്തു പുരട്ടണം. നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചുള്ള സമയം കഴിഞ്ഞാൽ അതു വടിച്ചുകളയണം. അതോടൊപ്പം രോമങ്ങളും നീങ്ങും. പിന്നീടു് രോമം നീക്കിയ ഭാഗം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകി കുറച്ചു് എണ്ണയോ ക്രീമോ പുരട്ടണം. രോമനാശിനികളിൽ ബേരിയംസൾഫൈഡ് ചേരുന്നതുകൊണ്ടു് അവ ദുർഗ്ഗന്ധം വമിച്ചിരുന്നു. ഇന്നു് ദുർഗ്ഗന്ധമില്ലാത്ത രോമനാശിനികൾ കിട്ടുവാനുണ്ടു്. ദ്രാവകങ്ങളോ ക്രീമുകളോ അവയോടൊപ്പം കിട്ടുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ചുപയോഗിക്കുക. 'ആനിഫ്രഞ്ച്' എന്ന രോമനാശിനി മുഖത്തുപയോഗിക്കാമെന്നു് തൽനിർമ്മാതാക്കൾ അവകാശപ്പെടുന്നു.

രോമം മടങ്ങിവരാത്തവിധം നീക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം 'എലക്ട്രോളിസിസ്' മാത്രമാണു്. രോമകൂപത്തിലേക്കു് ഒരു ചെറിയ സൂചി കയററി അതിലൂടെ കുറച്ചു വിദ്യുച്ഛക്തി കടത്തിവിട്ടു രോമകന്ദം നശിപ്പിക്കുകയാണു് ഇതു ചെയ്യുന്നതു്. വിദഗ്ദ്ധമായി നടത്തിയാൽ രോമങ്ങൾ എന്നെന്നേക്കുമായി നശിപ്പിക്കാം. ഇതിനു വളരെയേറെ സമയവും പണവും ചെലവാകും. 'ഡയിതെർമ്മി' എന്ന മാർഗ്ഗമുപയോഗിച്ചും രോമങ്ങൾ സ്ഥിരമായി നീക്കംചെയ്യാം. ഇന്ത്യയിലെ വൻനഗരങ്ങളിൽ ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ലഭ്യമാണു്, ചെലവു സഹിക്കുവാനുള്ള സാമ്പത്തികത്രാണിയുള്ളവർക്കു്.

വെളുത്ത ചർമ്മമുള്ളവരിലാണല്ലോ കറുത്ത രോമ

ങ്ങരം അധികം കാണുക. അവക്കു പററിയ ഒരു മാർഗ്ഗമാണു രോമങ്ങരം 'വെളുപ്പിക്കൽ'. ഒരു ടേബിറംസ്പൂൺ 'ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡി'ൽ രണ്ടു തുള്ളി ലിക്വിഡ് അമോണിയ ചേത്തു് അതു കൊഴുക്കുവാൻ കുറച്ചു ബ്ളീച്ചിങ്ങ് പൗഡറുംചേത്തു് ഇളക്കി ഒരു നനുത്ത പേസ്റ്റാക്കുക. രോമങ്ങരം നനച്ചു് ഒരു മിനിററു വച്ചശേഷം ഈ പേസ്റ്റ് കുറച്ചു പഞ്ഞികൊണ്ടു് രോമങ്ങളിൽ പുരട്ടുക. ഒരു മിനിററുകഴിഞ്ഞു കഴുകിക്കളയുക. രോമങ്ങരം സ്വർണ്ണ—മഞ്ഞനിറമാകുന്നതുവരെ ദിവസേന പുരട്ടുക.

ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ് രോമങ്ങരം ഇളം സ്വർണ്ണവർണ്ണമാക്കുന്നതുകൂടാതെ വളച്ചയുടെ ശക്തി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അമോണിയ രോമങ്ങരം ദുബ്ബലമാക്കി കൊഴിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇവയുപയോഗിക്കുവാൻ മറെറാരുരീതി: ഒരു സാസറിൽ കുറച്ചു ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ് എടുക്കുക. അതിൽ ഒരു 'ലിററ്മസ്' പേപ്പർ ഇടുക. ലിക്വിഡ് അമോണിയ തുള്ളിതുള്ളിയായി ചേക്കുക. ലിററ്മസ്പേപ്പർ നീലനിറമാകുമ്പോരം അമോണിയ ചേക്കുന്നതു നിത്തുക. കുറച്ചു പഞ്ഞികൊണ്ടു് ഈ ലായിനി മുഖരോമങ്ങളിൽ പുരട്ടുക. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞു കഴുകിക്കളയുക. ഹൈഡ്രജൻപെറോക്സൈഡ് മാത്രമായും പഞ്ഞികൊണ്ടു് രോമങ്ങളിൽ പുരട്ടാം. പെറോക്സൈഡ് മാത്രമായാലും പെറോക്സൈഡും അമോണിയയുംകൂടിയായാലും പഞ്ഞിയിൽ കുറച്ചുമാത്രമെടുത്തു രോമത്തിൽ പുരട്ടുക. ചമ്മത്തിലേക്കു് ഒററിവീഴാൻ അനുവദിക്കരുതു്.

ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ്, ലിക്വിഡ് അമോണിയ, ലിററ്മസ്പേപ്പർ എന്നിവയൊക്കെ ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുഷാപ്പുകളിൽ കിട്ടും; ബ്ളീച്ചിങ്ങ്പൗഡർ അവിടെത്തന്നെയോ പലചരക്കുപീടികകളിലോ കിട്ടും.

ഇവ രോമത്തെ ഇളംസ്വർണ്ണനിറമാക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അതുകൊണ്ടു ചമ്മത്തിനു് ആ നിറമുള്ളവക്കുമാത്രമെ ഈ മാർഗ്ഗം പററുകയുള്ളു. മററുള്ളവക്കു രോമം കുറച്ചുമാത്രമാണെങ്കിൽ പറിച്ചുകളയലോ,

രോമനാശിനിയുപയോഗിച്ചു നീക്കംചെയ്യലോ ആകാം. ആയുർവ്വേദമരുന്നുകൾ കുറേക്കാലം ഉപയോഗിച്ചു പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുന്നതും നന്നു്.

പതിനൊന്നു്

ചുരുണ്ടമുടിയുണ്ടാക്കാം

ഭയത്തിനാൽക്കേരളിമാർ വിഭൂഷാ—
ചയത്തെ വിട്ടന്നളകത്തിൽ വീരൻ
ജയത്തെനേടും പടയാളിമാര—
ങ്ങുയർത്തിയോരപ്പൊടി ചൂർണ്ണമാക്കി *
(ഭാഷാരഘുവംശം IV, 54)

ദിഗ്വിജയംചെയ്തു് അണിയണിയായണയുന്ന രഘുസേനയുടെ പടയോട്ടം കണ്ടു പേടിച്ചു കേരളമങ്കമാർ അലങ്കാരങ്ങളുപേക്ഷിച്ചപ്പോൾ പടയാളികളുയർത്തിയ പൊടി അവരുടെ അളകങ്ങൾക്കു ചൂർണ്ണമായി.

അളകങ്ങൾക്കു ചൂർണ്ണമിട്ടു ബലവും ഭംഗിയും കൂട്ടിയിരുന്നു കേരളസ്ത്രീകൾ. പടയോട്ടക്കാലത്തു സൗന്ദര്യസാധനങ്ങൾ സമയമില്ലെങ്കിലും പടയാളികളുയർത്തിയ പൊടിപടലം അവരുടെ അളകങ്ങളിൽ ചൂർണ്ണംചേർത്തു എന്നാണല്ലോ കാളിദാസൻ പറയുന്നതു്.

അളകങ്ങളെന്ന പദം സാധാരണ നെററിക്കു ചുററും പാറിക്കളിക്കുന്ന കുറുനിരയ്ക്കാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ 'അളകങ്ങൾ'ക്കു ചുരുണ്ടമുടിയെന്നർത്ഥമുണ്ടെന്നും ചുരുണ്ടമുടിക്കു ചൂർണ്ണമുപയോഗിക്കുന്ന പതിവിനെയാണു് 'അളകാശ്ചൂർണ്ണകുന്തളാ' എന്ന അമരകോശവാക്യത്തിനർത്ഥമെന്നും ചില പണ്ഡിതന്മാർ കരുതുന്നു.

---

* ഭയോൽസൃഷ്ടവിഭൂഷാണാം
തേന കേരളയോഷിതാം
അളകേഷുച മൂരേണു—
ശ്ചൂർണ്ണപ്രതിനിധീകൃതഃ

അളകങ്ങളിൽ ചേർത്തിരുന്ന ചൂർണ്ണം കുങ്കുമം, കർപ്പൂരം തുടങ്ങിയ സുഗന്ധവസ്തുക്കളായിരുന്നു. അവ ചുരുളലുണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിച്ചിരുന്നുവോ എന്തോ!

പുരാതനഭാരതത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്ന കേശരക്ഷയിൽ ഒരു പ്രധാനഘടകമായിരുന്നു മുടിക്കു പുകയേല്പിക്കൽ. മുടിയുണങ്ങുന്നതിന്നും അതിലെ കൃമികീടാദികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും സമർത്ഥമായ അതു തലമുടി ചുരുട്ടുവാനും സഹായിച്ചിരുന്നു.

കുറുനിര വേണ്ടവിധത്തിൽ നില്ക്കുവാൻ ഒരു സ്പൂൺ ഒലീവെണ്ണയിൽ കുറച്ചു വെളുത്തമെഴുകു ചേർത്ത് ഉരുക്കി സൗരഭ്യത്തിനു കുറച്ചുചന്ദനതൈലവും കൂട്ടി പുരട്ടുവാൻ ഒരു വിദഗ്ദ്ധ ഉപദേശിക്കുന്നു.

തലമുടി ചുരുളുവാൻ അവർ ഉപദേശിക്കുന്നതു് ഒരു സ്പൂൺ ഉലുവയും പത്തു–പതിനഞ്ചു് എലന്തയിലയും (ഹിന്ദി: ബോർ, ബേർ; സംസ്കൃതം കർകന്ധു:)കൂട്ടി ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ അരച്ച് കുളിക്കുമുമ്പു തലയിൽ തേയ്ക്കുന്നതിനാണ്.

പൊൻകാരം പൊടിച്ച് ഒരു കുപ്പിയിലിട്ടു വെക്കുക. കുളികഴിഞ്ഞു്, ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരു സ്പൂൺ പൊൻകാരപ്പൊടിയും ഒരുമുറി ചെറുനാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞ നീരും ഒരു സ്പൂൺ ഗ്ലിസറിനും ചേർത്തു തലമുടിയിൽ പുരട്ടുക. പിന്നെ തലമുടി ഏതുവിധത്തിൽ ചുരുട്ടണമോ അങ്ങനെ ചുരുട്ടുക. ഉണങ്ങിയാൽ ചുരുളുകൾ ഉടയാതെ നില്ക്കും.

തലമുടി ചീന്തുവാൻ ചെറുപ്പക്കാർ വെള്ളമുപയോഗിച്ചു തല നനയ്ക്കുന്നതു് ഇന്നു സാധാരണമാണല്ലോ. ഇതു തല ഒതുങ്ങുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ നനവു മുടി ചുരുട്ടാനുമുപയോഗിക്കാം.

പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ തലമുടി 'ബോബ്'' ചെയ്യുന്ന (നീളം കുറച്ചു വെട്ടുന്ന) പതിവാണുള്ളതു്. അതിന് അവർ പതിവായി, പുരുഷന്മാരെപ്പോലെ, 'ഹെയർ ഡ്രെസ്സിങ്ങ് സലൂണി'ൽ പോകുന്നു. അവിടെ തലമുടി മുറിക്കുന്നതിനു മാത്രമല്ല മുടി ചുരുണ്ടതാക്കുന്നതിനും സൗകര്യമുണ്ട്.

തലമുടി ചുരുണ്ടതാക്കാൻ പ്രാചീനകാലം മുതൽക്കു സ്ത്രീകൾ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും ആ അഭിലാഷം സഫലമാക്കാൻ പാശ്ചാത്യക്കേങ്കിലും കഴിഞ്ഞതു് ഇക്കഴിഞ്ഞ അമ്പതറുപതു കൊല്ലങ്ങൾക്കുള്ളിലാണു്. 'വാട്ടർവേവിങ്ങ്' 'സ്റ്റീം വേവിങ്ങ്' 'പെർമനെൻറ് വേവിങ്ങ്' 'ഹോംപെർമനെൻ്റ് വേവിങ്ങ് (കോൾഡ് വേവിങ്ങ്) എന്നിങ്ങനെ പലതരമായി ചുരുളുകൾ പുരോഗമിക്കുകയാണു്.

വെള്ളമുപയോഗിച്ചു തലമുടി നനച്ചു ചുരുട്ടി ഉണക്കിയാൽ മുടിയിലുണ്ടാക്കിയ ചുരുളുകൾ നിലനില്ക്കും—വീണ്ടും മുടി നനയ്ക്കുന്നതുവരെ. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ സ്ത്രീകൾ മാസത്തിലൊരിക്കലോ മറേറാ കുളിച്ചിരുന്ന കാലത്താണു്—മുപ്പതു കൊല്ലം മുമ്പു്—ഈ സമ്പ്രദായം പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നതു്. നിത്യം കുളിക്കുന്ന നമുക്കു് ഇങ്ങനെയുള്ള ചുരുളുകൾ ദിവസവും ഉണ്ടാക്കേണ്ടിവരും. മുടിയിൽ കുറച്ചു ചുരുളൽ കാണുവാൻ പല സഹോദരിമാരും സഹോദരന്മാരും നിത്യേന കുറച്ചു മിനക്കെടാൻ തയ്യാറാകുമെന്നതുകൊണ്ടും, മററു മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമുക്കു സൗകര്യപ്രദമല്ലാത്തതുകൊണ്ടും പാശ്ചാത്യരുടെ 'വാട്ടർ വേവ്' വിശദമായി ഒന്നു നോക്കാം.

തലമുടിയിൽ വെള്ളം നനച്ചു നല്ലപോലെ ചീന്തുന്നു. സ്വല്പം പിന്നിലേക്കു ചരിച്ചു കുറച്ചു് 'ബ്രില്യൻറയിൻ' മുടിയിൽ പുരട്ടി 'സെററിങ്ങ് ലോഷ'നും മുടി കുളിക്കെ പുരട്ടുന്നു. വീണ്ടും മുടി നല്ലപോലെ ചീന്തി ചുരുളുകളുണ്ടാക്കിത്തുടങ്ങുന്നു.

വിരലുകളും ചീപ്പും ഉപയോഗിച്ചു ചുരുളുകളുണ്ടാക്കുന്നു. ഇടത്തുകൈയിൻെറ ചൂണ്ടാണിവിരലും നടുവിരലും തലമുടിയിലമത്തി ഇടയ്ക്കു പൊന്തിവരേണ്ട ഭാഗം ചീപ്പുകൊണ്ടുയത്തുന്നു. (വേറൊരാളാണു്—ഹെയർഡ്രസ്സർ—ചുരുളുകളുണ്ടാക്കുന്നതു്.)

തലയുടെ മുകൾഭാഗം മുഴുവൻ അങ്ങനെ ചുരുളുകളുണ്ടാക്കിയശേഷം പാശ്വഭാഗത്തേക്കു കടക്കുന്നു. അവിടെയും കഴുത്തിലും തലമുടിയുടെ അററത്തും വട്ടത്തിലുള്ള ചുരു

ളുകളുണ്ടാക്കുവാൻ വിരലിന്നമീതെ ചുരുട്ടി ചീപ്പുകൊണ്ടു ചീന്തുന്നു.

തലമുടിയുടെ പിൻഭാഗത്തും തരംഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. അതുംകൂടി പൂത്തിയായാൽ ഹ്രസ്വകേശിമാരുടെ മുടി മുഴ വനുമായല്ലോ.

ചുരുട്ടൽ പൂത്തിയായാൽ തലസ്സുമീതെ ഒരു വല ഇടു ന്നു. വല ഇട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ, വലസ്സു മീതെ, ചുവടിൽനിന്നു് ഒരിക്കൽക്കൂടി താഴ്ന്നഭാഗത്തു വിരലുകളമത്തി, ചീപ്പുമു പയോഗിച്ച്, തരംഗങ്ങരം ശരിപ്പെടുത്തുന്നു.

ഇത്രയുമായാൽ ചുരുളുകരം ശരിപ്പെടുത്തൽ കഴിഞ്ഞു. പിന്നീടത്തു് ഉണക്കുകയാണു്. അതിന്നു് ഒരു വലിയ തൊ പ്പി (ഹുഡ്) വെച്ചു് അതു് എലക്ട്രിസിററികൊണ്ടു് ചൂടാക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്.

നമ്മുടെ ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ തലമുടിയുണക്കു വാൻ ചൂടുതൊപ്പിയുടെ ആവശ്യമില്ല. ചുരുളുകരം വേഗം ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ തലമുടി ഉണങ്ങിപ്പോ കുമെന്നതാണു് തകരാറു്. അതിന്നു തലമുടി കുറേശ്ശെക്കുറേ ശ്ശെയായെടുത്തു നനസ്സുകയും അതു ചുരുട്ടിയശേഷം വേ റൊരു ഭാഗം നനച്ചു ചുരുട്ടുകയും ചെയ്താൽ മതി.

മുടി നനച്ചശേഷം പുരട്ടേണ്ട ബ്രില്യൻടൈൻ പീടിക കളിൽ വാങ്ങിക്കാം. സെററിങ്ങ് ലോഷനും വലിയ പട്ടണങ്ങളിൽ വാങ്ങിക്കാം. മുൻപറഞ്ഞ പൊൻകാരവും ചെറുനാരങ്ങാനീരും ഗ്ലിസറിനും കൂട്ടിയതും സെററിങ്ങ് ലോഷനായുപയോഗിക്കാം.

വീട്ടിൽവെച്ചു തലമുടി ചുരുട്ടുന്നതിന്നു് ഒരു പാശ്ചാ ത്യവിദഗ്ദ്ധ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങരം:

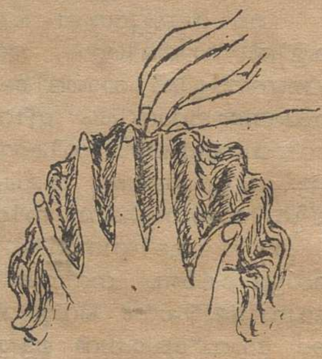
(1) തലമുടി നനസ്സുക. മൃദുലമായ തലമുടിയാണെങ്കിൽ വെള്ളംകൊണ്ടു നനസ്സുക. കുറച്ചു് ഉരമുള്ള തലമുടിക്കു വേവ്ലോഷനും വെള്ളവും ചേത്തും, നന്നേ ഉരമുള്ള മുടി ക്കു വേവ്ലോഷൻ മാത്രവും ഉപയോഗിക്കുക. (2) നി ങ്ങരം സാധാരണ ചീന്തിയിടുന്നമാതിരി മുടി ചീന്തുക. (3) മുടിയുടെ ഒരു ഭാഗംമാത്രം ഒരിക്കൽ ചുരുട്ടുക—മുകരം ഭാഗം. പാശ്വഭാഗങ്ങരം, പിൻഭാഗം. (4) ചീപ്പും വിരലു

കളുമുപയോഗിച്ചു ചുരുളുകളുണ്ടാക്കാം. (5) നല്ല ചുരുളുകൾക്ക റോളറുകൾ വേണം....രണ്ടിഞ്ചു ചതുരത്തിലുള്ള തടിച്ച തുണിയോ കടലാസോകൊണ്ടു ചുരുളുകളുണ്ടാക്കി, അതിന്മീതെ മുടി ചുററി ഹെയർപിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കാം. ഒരു റോളറിൻെറ നീളത്തിലുള്ള മുടി മാത്രമേ ഒരിക്കൽ ചുരുട്ടാവൂ. അങ്ങനെ വേണ്ടത്ര ചുരുളുകൾ, മുടി നനച്ച്, ഉണ്ടാക്കിയശേഷം മുടി ഉണങ്ങുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുക. ഉണങ്ങിയാൽ ഹെയർപിന്നും റോളറും എടുത്തുമാററി തലമുടി ചീന്തുകയോ ബ്രഷ് ചെയ്യുയോ ചെയ്യാം.

തലമുടി നല്ലപോലെ നനച്ചു വലിച്ചു നീട്ടിയാൽ അതിൻെറ നീളം ഒന്നര ഇരട്ടിയോളം കൂടുന്നു. വലിച്ചു നീട്ടിയ നിലയിൽ ഉണക്കുകയാണെങ്കിൽ നീളം ഒന്നര ഇരട്ടിയായിത്തന്നെ നിൽക്കും. മുടിയുടെ നീളം മുൻസ്ഥിതിയിലാവണമെങ്കിൽ വീണ്ടും നനയ്ക്കണം.

തലമുടിയുടെ ഈ ഗുണവിശേഷമാണ് മുൻവിവരിച്ച 'വാട്ടർവേവിങ്ങി'ൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. നനഞ്ഞ മുടി ബലമുപയോഗിച്ചു ചുരുട്ടുമ്പോൾ അതു വലിയുന്നു; നീളം കൂടുന്നു. ആ നിലയിൽ ഉണക്കുമ്പോൾ അതിൻെറ

വെള്ളമുപയോഗിച്ചു
ചുരുട്ടിയ മുടി



തലമുടി നനച്ച് വിരലുകൊണ്ടു
മത്തി ചീപ്പുകൊണ്ടു പൊക്കി
ചുരുളുണ്ടാക്കുന്നു

റോളർവെച്ച് മുടി ചുരുട്ടുന്നു

റോളറുകളിൽ ചുററിയ മുടി

പിൻഭാഗം

നീളംകൂടിയ നിലയിൽത്തന്നെ നിൽക്കും—ചുരുളുകൾ ഉടയാതെ നിൽക്കും. ഇതാണ് തലമുടി ചുരുളുമ്പോൾ അതിലനുഭവപ്പെടുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ രാസപ്രക്രിയകളുടെ ലളിത സംഗ്രഹം.

തലമുടി നനയ്ക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം നല്ല ചൂടുള്ളതാണെങ്കിൽ—അല്ലെങ്കിൽ തലമുടി നനയ്ക്കുവാൻ വെള്ളം തിളച്ചുണ്ടാകുന്ന 'സ്റ്റീ'മാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെ

കിൽ—ഉണ്ടാകുന്ന ചുരുളുകറം അത്രയും ചൂടുള്ളവെള്ളമോ 'സ്റ്റീമോ' ഉപയോഗിക്കുന്നതുവരെ നിലനില്ക്കും. ഇതിനു നനച്ച തലമുടിയിൽ ചൂടാക്കിയ ചവണകളുപയോഗിച്ചാണു് പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ നിലനില്ക്കുന്ന ചുരുളുകളുണ്ടാക്കിയിരുന്നതു്. ഇതിനെ 'സ്റ്റീംവേവിങ്ങ്' എന്നു പറയാം. രാസവസ്തുക്കളുപയോഗിച്ചുള്ള 'പെർമനൻറ് വേവിങ്ങ്' വന്നതോടെ 'സ്റ്റീ'മിന്റെ ഉപയോഗം കുറഞ്ഞു.

തലമുടിയുടെ ബലം കുറയ്ക്കുന്ന 'വേവിങ്ങ് ലോഷൻ' പുരട്ടിയശേഷം 'കർളറു'കളിൽ ചുററിയ മുടി ചൂടുപയോഗിച്ചു ഉണക്കുകയാണു് 'പെർമനൻറ് വേവി'ങ്ങിൽ ചെയ്യുന്നതു്.

ചൂടുപയോഗിക്കാതെ രാസവസ്തുക്കളടങ്ങുന്ന ലോഷനുകറം മാത്രമുപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന 'പെർമനന്റ് വേവിനു' 'കോറംഡ് വേവ്' എന്നു പറയുന്നു. ആദ്യം തലമുടി കർളറുകളിൽ ചുററിയശേഷം ലോഷൻകൊണ്ടു് മുടി നനയ്ക്കുകയാണു് ഇതിൽ ചെയ്യുന്നതു്. ഈ ലോഷൻ മുടിയുടെ ബലം കുറയ്ക്കുന്നു. പിന്നെ മുടി കർളറുകളിൽ ചുറ്റുന്നു. ബലം കുറയുന്നതിനു വേണ്ടത്ര സമയം കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റൊരു ദ്രാവകം ('ന്യൂട്രലൈസർ') പുരട്ടി മുടിയുടെ ബലം വീണ്ടും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുന്നു. പിന്നെ മുടി കർളറുകളിൽനിന്നു് അഴിച്ചാൽ ചുരുളൽ സ്ഥിരമായി നില്ക്കും. 'ന്യൂട്രലൈസർ' ആവശ്യമില്ലാത്ത 'കോറംഡ് വേവിങ്ങ് ലോഷ'നും ഗൃഹോപയോഗത്തിനു വില്ക്കപ്പെടുന്നു.

വീട്ടിൽവെച്ചു തലമുടി ചുരുട്ടുന്നതിനുള്ള ലോഷൻ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലും ഇന്ത്യയിലെ വൻനഗരങ്ങളിലും കിട്ടുവാനുണ്ടു്. തലമുടി പറ്റിയതരത്തിൽ ഭാഗിച്ചു് ചുരുട്ടുവാൻ ആദ്യമെങ്കിലും ഒരു സലൂണിൽ പോയി കണ്ടുപഠിക്കണം. പിന്നെ വീട്ടിൽവെച്ചു സ്വയം മുടി ചുരുട്ടാം. വേറൊരാളുടെ സഹായമുണ്ടാകുന്നതു നന്നായിരിക്കും. ലോഷൻ കോറംഡ് വേവിലെന്നപോലെതന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിർമ്മാതാക്കറം ലോഷനോടൊപ്പം തരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങറം കണിശമായി പാലിക്കണം.

മുൻവിധത്തിലുള്ള 'പെർമനൻറ് വേവു'കളിൽ ഒരി

ക്കൽ ചുരുണ്ട മുടി പിന്നെ നിവരുകയില്ല. എന്നാൽ മുള ച്ചുവരുന്ന മുടി നിവൻതന്നെയാണല്ലോ വരിക. അതു് ആറുമാസംകൊണ്ടു സാമാന്യം നീളംവെയ്ക്കും. അതുകൊണ്ടു ചുരുണ്ട തലമുടി അററത്തു മാത്രമാവും. അപ്പോൾ—ആറു മാസത്തിലൊരിക്കൽ—വീണ്ടും 'വേവ്'' ചെയ്യിക്കണം.

വേവിങ്ങ്ലോഷൻ ഒരു കുപ്പിക്കു 12 ക. യോളം വിലവരും. അതു നമ്മളിൽ മിക്കവെക്കും ഉപയോഗിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാവുകയില്ലല്ലോ. ലോഷൻ ചുരുങ്ങിയ വിലയ്ക്കു കിട്ടാറാകുന്നതുവരെ, നമുക്കു 'വാട്ടർവേവ്'' തത്വമനുസരിച്ചു മുടി ചുരുട്ടുവാൻ പരിശീലിക്കുകയേ നിവ്വാഹമുള്ളു.

പന്ത്രണ്ടു്

കേശാലങ്കാരം

പിന്നെക്കരിമിനുപ്പുള്ള ചെറുതാരണിവാർകുഴൽ
തലചുററിത്തുത്തു കെട്ടിച്ചാച്ചു പുഞ്ചിരിപൂണ്ടവൾ
''അറിയാം തലകെട്ടിപ്പാൻ നല്ലുറിക്കൂട്ടരച്ചിടാം
മുല്ലയുല്പലപുഷ്പങ്ങൾ ചെമ്പകപ്പൂക്കളും ശുഭേ
പലമട്ടിൽ ഭംഗിയോടും മാലയായിട്ടു കെട്ടിടാം.''

—ഭാഷാഭാരതം

വിരാടരാജധാനിയിലെത്തിയ സൈരന്ധ്രി അക്കാലത്തെ കേശാലങ്കരണത്തിൻെറ നിലവാരം കാണിക്കുന്നു. സുന്ദരമായ മുടിയുണ്ടാക്കുവാൻ മാത്രമല്ല അതു ഭംഗിയായലങ്കരിച്ചുകാണിക്കുന്നതിനും ഭാരതസ്ത്രീകൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. തളിരും പൂവും മാലയും മുടിയലങ്കരിക്കുവാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. പൂമാല കൊരുക്കുവാനും മുടി കെട്ടിപ്പാനും പ്രാവീണ്യമുള്ള ദാസിമാരുണ്ടായിരുന്നു, അക്കാലത്തു്.

മുടി കെട്ടുന്നതുതന്നെ പലവിധമാണെന്നു് ഭരതൻ അദ്ദേഹത്തിൻെറ നാട്യശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നു.

അവന്തീയുവതീനാം തു ശിരഃ സാളകകുന്തളം
ഗൗഡീനാമളകപ്രായം സശിഖാപാശവേണികം
ആഭീരയുവതീനാം തു ദ്വിവേണീധരമേവ ച
ശിരഃപരിഗതം കാര്യം നീലപ്രായമഥാംബരം
തഥാ പൂർവ്വോത്തരസ്ത്രീണാം സമുദ്ധതശിഖണ്ഡികം.

മാളവസ്ത്രീകൾ മുടി ചുരുട്ടികെട്ടിയിരുന്നു; ഗൗഡസ്ത്രീകൾ മുടി മുകളിൽ ഒരു കെട്ടു കെട്ടിയോ (ശിഖാ)മടഞ്ഞോ (പാശവേണികം) ധരിച്ചിരുന്നു; ആഭീരദേശിനികൾ ഇരട്ടപ്പിന്നലുപയോഗിച്ചിരുന്നു; അവ ചിലപ്പോൾ തലയ്ക്കുചുററും ചുററിവെച്ചിരുന്നു. പൂർവ്വോത്തരദേശസ്ത്രീകൾ മുടി നന്നായുയർത്തികെട്ടിയിരുന്നു.

ദക്ഷിണേന്ത്യൻസ്ത്രീകൾ വെള്ളക്കുടംപോലെ കെട്ടി പതക്കമണിഞ്ഞിരുന്നു (കുംഭിപദകസംയുക്തം); അല്ലെങ്കിൽ പിന്നിലേക്കു ചീന്തിയിട്ടിരുന്നു (ആവർത്തലലാടികം.)

പ്രാചീനകാലത്തു മുടി കെട്ടിയിരുന്ന രീതികൾ, വിഗ്രഹങ്ങൾ, പ്രതിമകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, കൊത്തുവേലകൾ എന്നിവയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാം. ഇവയും അജന്തയിലെയും എല്ലോറയിലെയും ചിത്രങ്ങളുമാണു് ഇന്നു പരിഷ്കാരത്തിൻെറ ഉച്ചകോടിയിൽ കാണുന്ന കേശാലങ്കരണ മാതൃകകൾക്കവലംബം.

തലമുടി വകയുന്നതും കെട്ടുന്നതും മുഖത്തിന്നനുരൂപമാകണമെന്നതു നമുക്കു പലക്കും പുതുമയായിത്തോന്നാം. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ കേശാലങ്കരണം ഇന്നു വലിയൊരു കലയായിട്ടുണ്ടു്. തലമുടി മുറിക്കലും ചുരുട്ടലും ധരിക്കുന്ന രീതിയും മുടിക്കു നിറംകൊടുക്കലും അവിടത്തെ സ്ത്രീകളുടെ സമയത്തിൽ നല്ലൊരു ഭാഗം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മുഖത്തിന്നനുസരിച്ചാവണം ഇവയൊക്കെയെന്നു് അവിടെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞ കാര്യമാണു്.

തലമുടി മുറിച്ചു ചെറുതാക്കിയ ആ ഹ്രസ്വകേശിമാരുടെ മുടി ചീകിവെക്കുന്ന രീതികൾ നമ്മൾക്കു സ്വീകാര്യമല്ല— തലമുടി ബോബുചെയ്യുവർക്കൊഴികെ. എങ്കിലും

അവർ സ്വീകരിക്കുന്ന തത്വങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു നമ്മുടെ കേശാലങ്കരണത്തിൽ ചില്ലറ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തി ആകർഷകത്വം കൂട്ടുന്നതിനു സഹായിക്കും.

നെററി താഴ്ന്നതാണെങ്കിൽ:

മുടി മേല്പോട്ടു ചീന്തുക. മുടി നെററിയിൽനിന്നുയർന്നു നില്ക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. മുടി നെററിക്കു ശരിക്കു വെട്ടിയതാണെങ്കിൽ അതു നെററിയിൽ താഴ്ന്നുകിടക്കുവാനനുവദിക്കരുതു്. (കുറുനിരകൾ നെററിയിൽനിന്നുയർത്തി നിർത്തുക.)

ഉയർന്നതാണെങ്കിൽ:

നെററിയുടെ കുറച്ചുഭാഗം (പാർശ്വങ്ങളിൽ) നെററിക്കു ചേർത്തു വെട്ടിയ മുടിയോ കുറുനിരയോ കൃത്രിമതരംഗങ്ങളോ കൊണ്ടു മറയ്ക്കുക. (കുറുനിരകളെ ഇങ്ങനെ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.)

വീതി കുറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ:

നെററിയുടെ പാർശ്വങ്ങളിൽനിന്നു മുടി പിന്നാക്കം ചീന്തുക. (കുറുനിരകൾ നെററിയുടെ പാർശ്വങ്ങൾ മറയ്ക്കുവാൻ വിടരുതു്.) ചെന്നിക്കുമുകളിലും മുടി നെററിയെ മറയ്ക്കരുതു്.

വീതി കൂടിയതാണെങ്കിൽ:

നെററിയുടെ പാർശ്വങ്ങൾ ചുരുളോ കുറുനിരയോ കൊണ്ടു മറയ്ക്കുക. ഇതു മുടിയുടെ അടുത്തു മാത്രമാകണം—പുറത്തേക്കു ജനിച്ചുനില്ക്കരുതു്.

മൂക്ക് നീണ്ടതാണെങ്കിൽ:

മുടിയുടെ ഭാഗങ്ങൾ നെററിയിലേക്കിറങ്ങിക്കിടക്കരുതു്. മുടി ഉയർത്തിയോ പിന്നാക്കമോ ചീന്തുക. നടുവേ വകയുന്നതു മൂക്കിൻെറ വലിപ്പം കൂടുതൽ തോന്നിക്കും. അതുകൊണ്ടു് നടുവെ വകയാതിരിക്കുക.

കുറിയതാണെങ്കിൽ:

അധികം ഉയത്തിയോ പിന്നാക്കമോ ചീന്തരുതു്. നെററിക്കു പററേ വെട്ടിയ മുടിയോ കുറുനിരകളോ നെററിയിൽ കുറച്ചുഭാഗം (മാത്രം) മറയ്ക്കുന്നതു നന്നു്.

കവിളുകൾ മുഴപ്പുള്ളതാണെങ്കിൽ:

മുടിയുടെ ചെറിയൊരു ഭാഗം (അളകങ്ങരം, ചെവിക്കു താഴെയുള്ള വളച്ച്) സ്വല്പം കവിളിലേക്കു വരുന്നതു നന്നായിരിക്കും. നടുവെ വകയുന്നതു (കഴിയുമെങ്കിൽ) ഒഴിവാക്കുക.

മെലിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ:

നെറ്റിയിലെ പാശ്വരോമങ്ങരം പിന്നാക്കം ചീന്തുക.

താടി ഉള്ളിലോട്ടാണെങ്കിൽ:

നെറ്റിയും പാശ്വങ്ങളും കുറുനിരകൊണ്ടു കുറച്ചു മറയ്ക്കുക.

പുറത്തേക്കുന്തുന്നതാണെങ്കിൽ:

നെററിയിലും പാശ്വങ്ങളിലും കുറുനിരകരം തുങ്ങിക്കളിക്കാൻ വിടരുതു്.

കഴുത്തു് നീണ്ടതാണെങ്കിൽ:

മുൻപിൽനിന്നു നോക്കിയാൽ മുടിക്കെട്ടു കാണുന്നവിധം കെട്ടുന്നതു കഴുത്തിൻെറ നീളം കുറച്ചു തോന്നിക്കും.

നീളം കുറവാണെങ്കിൽ:

മുടിയോ കെട്ടോ മുൻപിൽനിന്നു കാണാത്ത വിധമാക്കുക.

മുടി കെട്ടുന്നതിനു പ്രാചീനകാലത്തുപയോഗിച്ചിരുന്ന ചില മാതൃകകരം ചിത്രങ്ങളിൽ കാണാം. നമ്മുടെ അമ്മൂമ്മമാർ ചുരുക്കം ചില രീതികരം മാത്രമാണുപയോഗിച്ചിരുന്നതു്. ഉത്തരേന്ത്യക്കാർ 'വെള്ളക്കട'മെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന സാധാരണ കെട്ടായിരുന്നു മിക്കവാറും സ്ത്രീകരം അവലംബിച്ചിരുന്നതു്. പെൺകുട്ടികരം മുടി

മടഞ്ഞിട്ടിരുന്നു; കുളികഴിഞ്ഞു മുടി ഉണങ്ങും മുമ്പാണെങ്കിൽ മുടി നീട്ടിഉലത്തിയിട്ടു് പാൾശ്വങ്ങളിൽനിന്നു് ഓരോ ചെറിയ ഇഴയും നടുവിൽനിന്നു് ഒന്നും കൂട്ടി ചെറിയ ഒരു മടച്ചിലും. തലമുടി നീട്ടുന്നകാലത്തു് 'തലനീളി'യെന്ന വള്ളിമുടിയിൽ കൂട്ടിക്കെട്ടലും പതിവുണ്ടായിരുന്നു. കൎക്കിടകമാസക്കാലത്തു മുടിയിൽ 'ദശപുഷ്പംചൂടൽ' സാധാരണമായിരുന്നു.

സ്ത്രീകൾ പഠിപ്പിനും ഉദ്യോഗത്തിനുമായി പുറത്തിറങ്ങിത്തുടങ്ങിയതോടൊപ്പം സിനിമയിലെ മുടികെട്ടുരീതികളും കൂടിയായപ്പോൾ പലവിധത്തിലുള്ള മുടികെട്ടൽ പ്രചാരത്തിലായി. സിനിമയ്ക്കുവേണ്ടി നവംനവങ്ങളായ

കേശാലങ്കാരമാതൃകകറംക്കുള്ള തിരച്ചിൽ നമ്മുടെ സമൃദ്ധമായ പുരാവസ്തുക്കളിലേക്കെത്തിയപ്പോറം ഇന്നു കാണുന്ന പരശ്ശതം രീതികറം സാധാരണമായി.

മുടി കെട്ടുന്നതിനുള്ള നിരവധി രീതികളിൽ ഏതാണ് ഒരാറംക്കു പററുക? ഒരാളിൽ ആകഷ്കമായിത്തോന്നുന്ന രീതി മറെറാരാളിൽ നന്നായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. അവനവനു പററിയ രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയേ നിവ്വാഹമുള്ളു. ഉരുണ്ട മുഖമുള്ളവക്ക് കഴുത്തിൽ പതുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന രീതികളും ഇരട്ടപ്പിന്നലും യോജിക്കും. മുടി ഉയത്തിക്കെട്ടുന്ന 'അജന്താ' മുതലായ രീതികറം ഇവക്കു യോജിക്കുകയില്ല. നീണ്ട മുഖമുള്ളവക്ക് മുടി ഉയത്തിക്കെട്ടലും ഇരട്ടപ്പിന്നലും യോജിക്കും. മുഖം ചതുരമോ പരന്നതോ ആണെങ്കിൽ ഉരുണ്ട മുടികെട്ടലുകളും കഴുത്തിൽ പതിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന രീതികളും ചേച്ച്യായിരിക്കും.

ഇരട്ടത്തല, നീണ്ടതല, ഉയന്നതല എന്നിവയുള്ളവർ നടുവെ വകയുന്നതു് ഈ വൈകല്യങ്ങറം മുഴപ്പിച്ചുകാണിക്കും. അവർ പാശ്വഭാഗത്തു മുടി വകയുന്നതായിരിക്കും നല്ലതു്.

കേശാലങ്കരണത്തിൽ വയസ്സിനും പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. മദ്ധ്യവയസ്കകറം പെൺകിടാങ്ങറംക്കു മാത്രം യോജിക്കുന്ന രീതികറം സ്വീകരിക്കുന്നതു് പരിഹാസ്യമായിരിക്കും. എന്നാൽ, പെൺകിടാങ്ങറംക്കുമാത്രം പറ്റിയതെന്നു പറയാവുന്നരീതി ഏതാണു്? മുടി മടഞ്ഞിടൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ യുവതികറംമാത്രം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഉത്തരേന്ത്യയിൽ വൃദ്ധകറംപോലും മുടി മടഞ്ഞിടുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ദേശോചിതവും കലോചിതവുമായ രീതി സ്വീകരിക്കണമെന്നേ പറയാനൊക്കു.

പുഷ്പങ്ങറം ചൂടുന്നതിനും പൊതുവെയുള്ള ഭംഗിയായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം. കുറച്ചു മുടിയുള്ളവർ കുറേയേറെ പൂവോ പൂമാലയോ ചൂടുന്നതു ഭംഗിയായിരിക്കയില്ല. ഒററ പൂവോ രണ്ടോ മൂന്നോ പുഷ്പങ്ങളോ ആയിരിക്കും ചേർച്ച. ധാരാളം മുടിയുള്ളവരും ധാരാളം തോന്നിക്കുന്ന മുടിക്കെട്ടുരീതി സ്വീകരിക്കുന്നവരും ധാരാളം പുഷ്പങ്ങളുപയോഗിക്കാം.

പട്ടണങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവക്കു് പുഷ്പങ്ങൾ ഒററയ്ക്കോ, മാലയായോ, തലമുടിയിൽ വയ്ക്കുവാൻ പററിയ രീതിയിലുള്ള 'വേണി'യായോ വാങ്ങിക്കാം. നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിലുള്ളവക്കു് ഇതു് സാദ്ധ്യമല്ല. എങ്കിലും വീട്ടുവളപ്പിലുള്ള മിക്ക പുഷ്പങ്ങളും തലയിൽ ചൂടുന്നതിനുപയോഗിക്കാം. പുഷ്പങ്ങളുടെ നിറം സാരിയുടെയോ ബ്ലൗസിന്റെയോ വെളുപ്പോ ആകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നുമാത്രം.

മുടി കുറവായവർ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണല്ലൊ കൃത്രിമമുടി. കൃത്രിമമുടി വാങ്ങിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം മുടിയുടെതന്നെ മാർദ്ദവവും നിറവുമുള്ള മുടി വാങ്ങിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അതല്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമമുടി വേറെ അറിയാം. അതാകട്ടെ ആകർഷകമല്ലെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. സ്വമുടിയുടെ നിറവും തരവുമുള്ള മുടി വാങ്ങിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാകാത്തപ്പോൾ കൃത്രിമമുടി ഉള്ളിൽവെച്ചു് പുറത്തുകാണാത്തവിധത്തിലുള്ള ഏതെങ്കിലും മുടികെട്ടൽ പരിശീലിക്കുക. മുടി കെട്ടിയതിന്മീതെ വലയിടുന്നതും കൃത്രിമമുടിയുടെ അഭംഗി പുറത്തുകാണാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്ന മുടി കുറേക്കാലം സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചാൽ നല്ലൊരു മുടിക്കെട്ടുണ്ടാക്കാം.

കൃത്രിമമുടിക്കു പുറമെ വളയങ്ങൾ കുറച്ചുകാലംമുമ്പു് നമ്മുടെ ബാലികമാർ സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇന്നതു പരിഷ്കാരമല്ലാതായിരിക്കയാണു്. എന്നാൽ വളയങ്ങളുപയോഗിച്ചുള്ള പല നവീനമാതൃകകളുമുണ്ടു്. വളയങ്ങൾക്കുപുറമേ 'റോളു'കളും ഇന്നുപയോഗിക്കുന്നു. കറുത്ത 'ബാളുക'കളും, കറുത്ത വുള്ളൻനൂലും തലമുടിക്കുള്ളിൽവെച്ചു കെട്ടുവാനുപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

കൃത്രിമമുടിക്കു കൂട്ടുമുടിയെന്നും പറയാം. നാലുമുതൽ 8 ഇഞ്ചു് വരെ നീളവും ഒന്നോ ഒന്നരയോ ഇഞ്ചു് നടുവണ്ണവുമുള്ള ശീലഉരുൾ കറുത്ത ശീലയിൽ പൊതിഞ്ഞുണ്ടാക്കുന്നതാണു് റോളുകൾ. ഇവ പല വലുപ്പത്തിലും വാങ്ങിക്കാൻ കിട്ടും. ഉണ്ടാക്കുവാനും പ്രയാസമില്ല. തലമുടിയോ 'വുളൻ'നൂലോ പന്തുപോലെയുണ്ടാക്കുന്നതാണു്

ഹെയർബാറം. വളയമെന്നു പറയുന്നതു് വട്ടത്തിലുള്ള റോളിനെയാണു്.

മേല്പറഞ്ഞ സഹായവസ്തുക്കരം ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ ആകർഷകമാക്കാവുന്ന ചില കേശരചനാരീതികരം നോക്കാം.

1. തലമുടി കടയ്ക്കൽ റിബ്ബൺകൊണ്ടു കെട്ടുക. കെട്ടിനു താഴെ ഒരു ഹെയർബാറം വെച്ചു് മുടി അതിനു ചുവടെ മേലോട്ടെടുത്തു് കെട്ടുവരെയുള്ളതു കഴിച്ചുള്ള മുടി ചുററി ക്കെട്ടി പിൻ കുത്തുക.

റിബ്ബൺ കെട്ടുമ്പോരം കൂട്ടുമുടി കൂട്ടിക്കെട്ടുകയാണെങ്കിൽ ബാറം വേണമെന്നില്ല.

2. മുടി കഴുത്തിനു പിന്നിലായി റിബ്ബൺകൊണ്ടു കെട്ടുക. ചുവടും മുകളുമായി രണ്ടായി ഭാഗിക്കുക. ചുവടുഭാഗം ഒരു റോളിന്മേൽ ചുററി പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക. മുകളിലെ പകുതി നീളത്തിൽ റോളിന്മേൽ ചുററി, പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക. രണ്ടു റോളുകളും കൂട്ടിമുട്ടുന്നിടത്തും പിൻ കുത്തുക.

3. മുടി നന്നായി ചീന്തി പിന്നിൽ ഒരു ചരടുകൊണ്ടു കെട്ടുക—വേണമെങ്കിൽ കൂട്ടമുടിയും. മുടി പിരിച്ചു മുകളിലേക്കു പാമ്പുപോലെ വളച്ചുവെച്ച് പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക.

4. മുടി നന്നായി ചീന്തി പിന്നിൽ ചരടുകൊണ്ടു കെട്ടുക. മുടി വിലങ്ങത്തിൽ രണ്ടായി ഭാഗിക്കുക—മുകറം ഭാഗം കുറച്ചു വലുതാകണം. മുകളിലെ ഭാഗത്തിനുള്ളിൽ വളയമോ ഹെയർബാളോ വെച്ച് പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക. ബാറം കഴിഞ്ഞുള്ള മുടി ബാളിനുമീതെ എടുത്തു് തലപ്പു പിരിച്ചു ബാളിൻെറ കടയ്ക്കൽ ചുററി പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക.

ചുവടുഭാഗത്തെ മുടി അകത്തോട്ടു ചുരുട്ടി കഴുത്തിൽ പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക.

DISTRIBUTING LIBRARY
KOTTAYAM

5. മുടി നന്നായി ചീന്തി ചെവികൾ മൂടുന്നവിധം താഴ്ത്തിയിട്ടു് പിന്നിൽ ചരടുകൊണ്ടു കെട്ടുക—വേണമെങ്കിൽ കൂട്ടുമുടിയും. മുടി ചുമലിലൂടെ മുൻഭാഗത്തേക്കെടുത്തു് അറ്റത്തു് ഒരു സ്ലൈയിൽവെച്ചു് മുടി അതിന്മേൽ ചുരുട്ടുക. ചുരുൾ കെട്ടിന്നടുത്തെത്തിയാൽ ഒരു കൈകൊണ്ടു ചുരുൾ പിടിച്ചു മറുകൈകൊണ്ടു് അതു പിൻ കുത്തിയുറപ്പിക്കുക. പതുക്കെ സ്ലൈയിൽ ഊരിയെടുക്കുക.

സ്ലൈയിലിനു പകരം റോളുപയോഗിച്ചാൽ ഊരിയെടുക്കേണ്ടതില്ല.

6. മുടി നന്നായി ചീന്തി പിൻഭാഗത്തു് റിബ്ബൺകൊണ്ടു കെട്ടുക. കെട്ടിയ മുടി മൂന്നായി ഭാഗിക്കുക. ഓരോ ഭാഗത്തും ഓരോ റോംവെച്ചു് ചുരുട്ടി കെട്ടുവരെ കൊണ്ടുവന്നു പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക.

7. മുടി അഴിച്ചിട്ടു്, പിന്നിൽ മുകറംഭാഗത്തെ ഏതാണ്ടു് മൂന്നിലൊന്നു മുടിയെടുത്തു പിരിച്ചു് വലത്തുഭാഗത്തു ചുഴിക്കു താഴെയായി ഒരു വളയമുണ്ടാക്കി പിൻ കുത്തിയുറപ്പിക്കുക. താഴെയുള്ള മുടിയിൽ പകുതിയെടുത്തു വളയത്തിന്റെ മുകറംഭാഗമൊഴിച്ചു മുടി ബാക്കിയുള്ളതു പിരിച്ചു് വളയത്തിനു മുകളിൽ ചുററി അററം ഉള്ളിലേക്കു തിരുകി പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക. ഇടത്തുഭാഗത്തുള്ള മുടി നന്നായി ചീന്തി മുൻപുള്ള കെട്ടിനു മുകറംഭാഗമൊഴികെ മുടി ബാക്കിയുള്ള ഭാഗം പിരിച്ചു് മുകളിലൂടെ തിരുകി പിൻ കുത്തി ഉറപ്പിക്കുക.

കുറച്ചു പരിശീലനംകൊണ്ടു് ആകഷ്കമാക്കാവുന്ന ലളിതരീതികളാണു് ഇവ. നിങ്ങരം സാധാരണയായുപയോഗിക്കുന്ന രീതികളിലും കുറച്ചൊക്കെ മാററം വരുത്തി നോക്കുക. സാധാരണ മുടി മടഞ്ഞിടുമ്പോരം കടസ്സുൽ നിന്നുതന്നെ മടയുകയാണല്ലോ പതിവു്. മടയുന്നതു കടസ്സുൽനിന്നു് 3–4 ഇഞ്ചു് താഴെ തുടങ്ങുന്നതും മടയാത്തിടം പിൻ കുത്തി ഉയത്തിയോ പരത്തിയോ നിത്തുന്നതും ആകഷ്കമായിരിക്കും.

★

സഹായക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ

1 The Hair and Scalp, V Edn. by Agnes Savill M. A., M. D., F. R. C. P. I. & Clara Warren M. R. C. S., L. R. C. P.

2 Conquest of Baldness by Gilles Lambert

3 Hair Dyes and Hair Dyeing—Chemistry & Techniques by Stanley Redgrove B. Sc., F. I. C., F. R. H. S. and Gilbert A. Foam.

4 Look younger, Live Longer by Dr. Gay lord Hauser.

5 Dictionary of Indian and Foreign Medico with Home Remedies by Swami Ekanand of Rakhikesh.

6 The Secret of Life by Dr. Kahn (of Germany).

7 Beauty Today by Elaine Budd.

8 Cosmetics & Coiffeur in Ancient India by Dr. Moti Chandra.

9 പ്രാചീന ഭാരത് കേ പ്രസാധൻ (ഹിന്ദി) അത്രിദേവ് വിദ്യാലങ്കാർ, എം. ഏ.

10 നാരീ കാ രൂപശൃംഗാർ സാവിത്രീദേവിവമ്മ.

സൂചിക

അകാലനര 46, 57
അഗ്നിബലം 57
അത്രിദേവ് വിദ്യാലങ്കാർ 39
അന്ധത 65
അണുജീവികൾ 41
അണ്ഡാശയം 74
അഭ്യംജനം 82
അംബ്രോസ് പാരെ 12, 39
അമരിപ്പൂവ് 40
അമരിയില 62
'അമിനോ ആസിഡ്' 78
'അമോണിയ' 85, 91
അമൃതപ്രാശം 38
അയർലണ്ടുകാർ 37
അയോഡീൻ 37, 55, 85
അരക്ക് 21
അരയന്നം 56, 82
അരിതാരം 87
അരിസ്റ്റോട്ടിൽ 67
അറേബ്യ 11
അലക്സാണ്ടർ (റഷ്യൻ) 13
ചക്രവത്തി 12
'അലെർജി' 79
അസിത 10
'അസെററിക്ക് ആസിഡ്' 32, 38, 85
അസ്വസ്ഥത 73
'അസ്ലാമ്പിയോൾ' 44
അളകം 92
ആഗസ്റ്റസ് സിംപ്സൺ 34
ആഗ്നസ് സാവിൽ 15, 26, 32, 54, 79, 85.
ആട്ടിൻകൊമ്പ് 81
ആട്ടിൻമൂത്രം 14, 40
'ആഡ്രിനൽ' ഗ്രന്ഥി 75, 87
ആർത്തവം 35, 36
ആധി 52
'ആൽഡ്രോജൻ' 75
ആനപ്പല്ല്, കൊമ്പ് 81
'ആനിഫ്രെഞ്ച്' രോമനാശിനി 90
ആയുർവ്വേദസമീപനം 16, 38
'ആൽക്കലി' 22
ആശങ്ക 50, 84
ആസിഡ് 64
ഇന്ദ്രലുപ്തം 68, 81, 84
'ഇൻഡിഗോ' 62
'ഇൻഫ്രാ റെഡ്' രശ്മി 40
ഇൻഫ്ളുവൻസ 34, 48
ഇൻസുലിൻ 73
ഇംഗ്ലീഷുനിയമം 63
ഇമ്പീരിയൽ കെമിക്കൽകമ്പനി (ICI) 44
ഇയ്യലവണം 63, 64
ഇരട്ടക്കട്ടികൾ 77
ഇരുമ്പ് 22, 37, 48, 58, 59
ഇരുമ്പുലവണം 59
ഈരുൾ 43
ഉണ്ട് 81
ഉത്തരേന്ത്യ 62
ഉത്സാഹം 25
ഉദ്ഘർഷണം 25
ഉപലേപം 69
ഉമ്മത്തില 81
ഉലുവ 93
ഋഗ്വേദം 10
ഋഷികേശം 39
'എൻഡോക്രിൻ ഇംബാലൻസ്' 58
എൻഡോക്രിൻ ഗ്രന്ഥികൾ 73, 80

എണ്ണമയക്കൂടുതൽ 33, 76, 83
എരട്ടിമധുരം 42, 58, 85
എരുമക്കള്ളി 57
എർമൺ 47
'എലക്ട്രിക്ക്' രശ്മി 83
'എലക്ട്രോളിസിസ്' 88
എലന്ത ഇല 93
എലി 82
എല്ലോറ 100
എള്ള് 38, 58
എള്ളിൻപൂവ് 40, 81
എസ്ട്രോജൻ 75
ഏകാനന്ദൻ, സ്വാമി 39, 43
ഏക്സേഴ്സ് 16, 77, 78
ഏലക്കായ 40
ഐവൻ പോപ്പോവ് 79
ഒലിവ് എണ്ണ 39, 93
'ഓക്സിജൻ' 21
ഓയിൽ ഷാംപൂ 26, 51
'ഓവറി' 87
ഔഷധസോപ്പ് 83
കക്ഷം 49
കഞ്ഞ്യുണ്യാദി 38
കടൽപ്പായൽ 37, 54
കടുക 42
കടുകെണ്ണ 43, 87
കടുപ്പം (വെള്ളം) 32
കണവീരം 57, 81
കൺപുരികം 65
കൺപോള 84
കണ്ണരോഗം 57
കദളിവാഴമാണം 87
കപ്പൽ (കൊല്ലി)മുളക് 38
കർപ്പൂരം 40, 93
കഫനര 47
കയ്യുണ്ണ്യാദി എണ്ണ 57
കരടിനെയ്യ് 11
കരടം 37, 54
കരിങ്കുവളക്കിഴങ്ങ് 58
കരിന്താളി 56
കരിമ്പിൻനീര് 58
കരിവിലനീർ 10
കരുവേലത്തൊലി 61
കറുത്ത മണ്ണ് 58
കറുത്തീയം 81
കർകസ്ഥ 93
കർളർ 98
കഷണ്ടി 12, 16, 36, 67, 75, 83
കളിമണ്ണ് 60
കഴല 73
കഴുത്തിലെ മുഴ 35
കാഡ്മിയം 63
'കാത്സ്യം' 22, 55
'കാന്തറൈഡ്സ്' 38, 85
കാരം 38
കാരെള്ള് 56, 57
കാർബൺ 22
കാർബോളിക്ക് സോപ്പ് 43
കിട്ടക്കല്ല് 88
കിരിയാത്ത 43
കിഴങ്ങുകൾ 37
കീടാണുനാശിനി 79
കുതിരച്ചാണകം 39
കുന്നിക്കുരു 81
കുന്നിവേര് 81
കുരങ്ങന്മാർ 72
കുരു 73
കുരുന്നുരോമങ്ങൾ 85
കുരുമുളക് 81
കുളി 31, 40, 41
കുഴിമുത്തങ്ങ 81
'കെരാററിൻ' 21
കേശകാരികാ 12
കേശശത്രുക്കൾ 33, 54
കേശസൗന്ദര്യസങ്കല്പം 9
കേശാലങ്കാരം 99, 100
,, കവിളും 102
,, കഴുത്തും 102
,, താടിയും 102
,, നെററിയും 101

കേശാലങ്കാരം മുഖവും 100
,, മൂക്കും 101
,, വയസ്സും 105
കൊന്നയില 81
കൊട്ടവേലി 81
കൊട്ടം 42, 57
കോമ്പാറംട്ട് 48, 63
'കോട്ടെക്സ്'' 20
കോലരക്ക് 81
'കോറംഡ്‌വേവിങ്ങ്'' 94
കോഴി 78, 82
കോഴിമുട്ട 78
കൃത്രിമമുടി 11, 12, 83
'കൃട്ടിക്കിറം' 20
'ക്രീം' 64
ക്രൂഷ്‌ചേവ് 15
ക്രോധം 46
ക്ലിയോപാട്രാ 59
'ക്ലോറീൻ' 22, 45
'ക്ലൈലോറം' 43
ക്ഷയം 35
ക്ഷീരബല 38
ക്ഷൗരവും മുടിവളർച്ചയും 24
ഖാൻ(ഡോ.) 26
ഗർഭശിശു 19
ഗർഭസ്രാവം 34
ഗന്ധകം 11, 21, 40, 63
ഗളി 62
ഗുഹ്യഭാഗം 44, 49, 75
ഗെമാക്സിൻ 43
ഗേലോർഡ് ഹാസർ 36, 37, 54
ഗോതമ്പിന്റെ തൊലി 37
ഗോരോചനം 56
ഗ്രന്ഥി 14, 72
ഗ്ലിസറിൻ 59, 93
ചക്കരക്കിഴങ്ങ് 10
ചരകൻ 24
ചർമ്മം—എരിച്ചിൽ 65
,, നിറഭേദം 53
,, വരണ്ടതു് 54
ചായം 69
ചിരങ്ങ് 31
ചീനിക്കാപ്പൊടി 32
ചീപ്പ് 51, 84
ചുട്ടനീററം 65
ചുരുണ്ട മുടി 9, 92
ചുവന്നുള്ളി 39
ചുവപ്പുനിറം 65
ചെമ്പ് 10, 63
ചെമ്പുനിറം 40, 57, 64
ചെറപഞ്ചമൂലം 81
ചെറുനാരങ്ങനീർ 42, 93
ചെറുവഴുതിന 81
ചേക്കുരു 81
ചൈനക്കാർ 36
ചൊറി 35
ചൊറിച്ചിൽ 65
ചോക്കലേററ് 83
ച്യവനപ്രാശം 38
ജടാമാഞ്ചി 40
ജനനേന്ദ്രിയം 74
ജമദഗ്നി 10
ജരാനര 52
ജീർണ്ണത 46, 58
ജീരകം 10
ജീവനീയഗണം 57, 81
ജൂതന്മാർ 86
ജെയിംസ് ഗ്രഹാം 13
ഞാഞ്ഞൂരം 11
ഞെരിഞ്ഞിൽ 40, 57, 81
'ടെറെബിന്ത്'' 38
ടൊമ്മാസി 61
'ടോൺസിൽസ്'' 35
ടൈഫോയ്‌ഡ് 34, 48
'ട്രിയാക്കിറം' 54
ട്രോട്ടർ 24
'ട്രൈക്കോളജി' 15
'ഡയിതെമ്മി' 90
ഡൽഹനൻ 60
ഡിഡറോട്ട് 14

'ഡെപ്പിലേററി വാക്സ്'' 89
ഡൊണോവാൻ 49
തകരക്കുരു 81
തരംഗങ്ങൾ 95
തലനാരിഴ 17
തലനീളി 103
തലമുടി—ആയുസ്സ് 19
,, —എണ്ണം 19
,, —കെട്ടൽ 107–113
,, —കൊഴിയൽ 36, 51, 68, 80
,, —ഘടന 19, 20
,, —ചീന്തൽ 30
,, —ചുരുളൽ 96, 97
,, —നര 39, 46, 57
,, —പിളരൽ 44
,, —വളച്ച് 18, 19
തലപുകച്ചിൽ 57
തവിട് 53
തവിട്ടുനിറം 63
തവിടെണ്ണ 79
താടി 84, 102
താമരയല്ലി 58
താരൻ 35, 42, 49, 51
താളി 31
തുത്ത് 81
തുവത്ത് 84
തേച്ചുകുളി 27
തേജപത്രം 40
തേൻ 42, 81
തൈക്കാട്ട് നീലകണ്ഠൻമൂസ്സ് 17, 38, 68
തൈര് 37
'തൈറോയ്ഡ്'' 73, 74, 80
തൊണ്ടകാറൽ 84
ത്രിഫല 40, 56, 58
ദശപുഷ്പം ചൂടൽ 103
ദേവതാരം 81
ദ്രാവകം 66
ധാന്യനൂറ് 41
നഖം പൊട്ടുന്നത് 53
നപുംസകം 67
നര—39
,, —പെട്ടെന്ന് 50
,, —അകാല 49, 57
നറുനീണ്ടിക്കിഴങ്ങ് 57
നല്ലെണ്ണ 38, 39, 42
നവസാരം 38
നസ്യം 42, 82
നാഗദന്തിവേര് 87
നാട്യശാസ്ത്രം 99
നാഫ്തോൾ 38
നാരസിംഹരസായനം 57
നിക്കൽ 48, 63
നിലക്കടല 37
നീര് (lymph) 73
നീലം 61
നീല അമരി 62
നീലക്കടമ്പ് 56
നീലക്കുരുമ്പ് 56
നീലിനീതൈലം 39
നീലിഭൃംഗാദി 38, 57
നെപ്പോളിയൻ 13
നെയ്യ് 38
നെല്ലിക്ക 58, 61, 81
നേത്രരോഗം 57
'നൈട്രജൻ' 21
'ന്യൂട്രലൈസർ' 98
ന്യൂട്രിഷൻ റിസർച്ച് ലാബറട്ടറി ഹൈദരാബാദ് 55
'ന്യൂമോണിയ' 34, 82
പച്ചക്കറി 37
പച്ചരി 37, 38
പച്ചിലകൾ 37, 38
പഞ്ചസാര 41
പത്തുവൃത്തം 9
പനിനീർ 59
പയറുചെടി, മണി 70
പയറുവർഗ്ഗം 38
പല്ല് 35, 57, 84

പലിതം 58
'പാൻക്രിയസ്'' 73
പാന്റോതെനിക്ക് ആസിഡ് 54
പാമ്പിൻെറ എണ്ണ 11
പാണ്ഡുരോഗം 49
'പാരാ അബാമിൻ' 54
'പാരാ അമിനൊ ബെൻസോയി
ക്ക് ആസിഡ്'' 53
'പാരാ ഡൈ'കരം 62
'പാരാ തൈറേയ്ഡ്'' 73
പാരമ്പര്യം 70
പിച്ചകത്തില 81
പിത്തനര 47
പിൻകസ് 24, 47
പിണ്ഡീരകം 56
പിററവിററി 74
പുരികം 84
പുരുഷത്വം 67
പുരുഷഹോർമ്മോൺ 68
പുഷ്പങ്ങൾ 30
പുളി 38
പുഴക്കടി 31, 68
പുഴങ്ങലരി 37
പെട്രോൾ 43
'പെർക്ലോറേറ്റ്ഓഫ് മർക്കറി' 38
'പെർമനൻറ് വേവ്'' 94, 98
പേൻ 42, 43
പോക്കിറച്ചി 41
പൊങ്ങൻപനി 34
പൊൻകാരം 95
'പൊട്ടാസ്യം' 22
പ്രകൃതി 70
പ്രമേഹം 38
പ്രസവം 34
പ്രാവിൻകാട്ടം 11
പ്രയാള 42
പ്ലാശിൻതൊലി 87
ഫാഫ് 47
ഫാരോ രാജാക്കന്മാർ 10
'ഫെറസ് സൾഫേററ്'' 59
'ഫോളിക്ക് ആസിഡ്'' 54
'ഫോസ്ഫറസ്'' 22
ബനാറസ് ഹിന്ദു സർവ്വകലാശാ
ല 39
'ബയോസ്റ്റിമുലൻറ്സ്'' 78
ബാർട്ട്ലെററ് 13
ബീജസങ്കലനം 70
ബീഹാർ 62
ബുദ്ധിശക്തി 67
ബുള്ളിയാർഡ് 24
ബെഞ്ചമിൻസീവ് 53
ബേർ, ബോർ 93
ബ്രഷ് 31, 51
ബ്രഹ്മചാരി 81
ബ്രഹ്മാണ്ഡപുരാണം 19
ബ്രൗൺ സെകാർട്ട് 14
'ബ്രില്യൻ ടയിൻ' 95
'ബ്രൂവേഴ്സ്‌യീസ്റ്റ്'' 55
ഭയം 84
ഭരതൻ 99
ഭാഷാഭാരതം 99
ഭുജഗലതാദി 38
'ഭൃംഗാ' 62
ഭൃംഗരാജതൈലം 39, 57
ഭൃംഗാമലകാദി 38
മഗ്ദലനമറിയം 9
മഗ്നീഷ്യം 22
മഞ്ഞപ്പൊടി 89
മത്സ്യം 36, 54
മദയന്തിക 60
മദ്യം 83
മനഃക്ഷോഭം 35, 50, 73
മനോവിഷാദം 48
മന്ദത 73
മനയോല 81
മണ്ണെണ്ണ 43
മയിലാഞ്ചി 60, 67
മയിൽമാംസം 82
മരുതിൻതൊലി 56
മലബന്ധം 41, 52, 83

'മസാജ്' 26, 34, 51, 79
മഹാഭൃംഗരാജതൈലം 39
മഹാമായൂരഘൃതം 82
മാംസം 82
മാഞ്ചി 57
മാനസികകാരണം 84
മായൂരഘൃതം 82
മാലത്യാദിതൈലം 39
മാവിൻപൂവ് 56
മാശിക്ക 62
മീശ 84
മുഖക്കുരു 82, 87
മുഖരോമം 86
മുടികെട്ടരീതികൾ 107—113
മുടികൊഴിയൽ 75
മുരൾപ്പരിപ്പ് 42
മുരിങ്ങക്കായ 10
മുലകുടി 34
മുസ്ലിംസംസ്കാരം 60
മെച്ചിൻകോഫ് 48
മെഡുല്ല 20, 47
മെൻഡൽ 70
മെഴുക് 88, 89
മെഴുകിൻപുഴ 10
മേന്തോന്നിക്കിഴങ്ങ് 81
മേരി അൻേറായിനററ് 50
മോളിബഡ്ഡെനം 48
മോളേ്യ 12
യകൃത്ത് 73
യീസ്റ്റ് 37, 54
'യൂഡികൊളോൺ' 59
യോഗാസനങ്ങൾ 80
രക്തക്കുറവ് 35, 68
രക്തമോക്ഷം 42, 81
രഘുവംശം 92
രാസപരിണാമം 63
രുചിക്കുറ്റതൽ 54
രുഞ്ജാ 69
രോമകന്ദം 17, 90
രോമക്കൂപം 19, 47, 69
രോമഗ്രന്ഥി 19
രോമനാശനം 87, 88
രോമനാശിനി 88
'ലണ്ടൻ ടൈംസ്' 50
ലാബറട്ടറി 55
ലിററ്മസ് പേപ്പർ 91
ലൂയി 13–ാമൻ 12
'ലെഡ് അസിറേററ്' 63
'ലെഡ് സൾഫൈഡ്' 63
ലൈംഗികഗ്രന്ഥികൾ 74
'ലോഷൻ' 59
ലോഹങ്ങൾ 37, 48
ലോഹചൂർണ്ണം 57
ലോഹലവണം 63
ലോറക്സ്ലേൻ 44
വങ്കന്മാർ 67
വട്ടച്ചൊറി 83
വട്ടത്തിൽ രോമം കൊഴിയൽ 49
വയസ്കര വി. എൻ. കൃഷ്ണൻമൂസ്സ്
16, 57, 81
വരക് 42
വളം 74
വളയം 106
വള്ളത്തോൾ 9
വസ്തി 82
വാക്ശുദ്ധി 57
'വാട്ടർ വേവിങ്ങ്' 94
'വാസ്ലെയിൻ' 43
വാലസ്, ഡോ. 77
വിതഹവ്യൻ 10
വിൻഡ്സർ കൊട്ടാരം 50
'വിററാപാൻ' 53
'വിററാമിൻ' 36, 53, 83
'വിററാമിൻ' ഗുളികകൾ 53
'വിററാമിൻ ബി' 37, 53
വീഞ്ഞ് 10
വീററ്ജേം 55
വെണ്ടപ്പൂവ് 40
വെളിച്ചെണ്ണ 39, 42
വെളപ്പിക്കൽ 88

വെള്ളി 64
വേഗത (ദേഹത്തിൻെറ) 73
വേപ്പിൻകുരു 43
വേപ്പെണ്ണ 56
വേവ് (–ിങ്ങ്) ലോഷൻ 95, 99
വൃഷണം 74
വ്യക്തിഗുണം 74
വ്യാകുലത 84
വ്യായാമം 80, 83
ശക്കരപ്പാവ് 37
ശതാവരി 56
ശതാവരിഘൃതം 38
ശംഖഭസ്മം 87
ശസ്ത്രക്രിയ 35
ശിരോരോഗം 49
ശോകം 46
ശ്രമം 46
ഷണ്ഡന്മാർ 15, 75
'ഷാജിരോ' 39
ഷാംപാൻ 13
ഷാംപൂ 31, 43
ഷികാക്കൈസോപ്പ് 32
സങ്കരം 70
സന്നിപാതം 47, 57, 82
സന്നിപാതനര 50
സംഫർ ഓയിൻറ്മെൻറ് 85
സാമ്പ്രാണി 39
സാലിസിലിക്ക് ആസിഡ് 38
സിന്ധിസ്ത്രീകം 86
സംഫ 54
സിലിക്കോൺ 22
സീസർ 11
'സുന്ദരിയായ സ്ത്രീയും സുന്ദരമായ കുടുംബവും' 80
'സുപ്രാറേനൽഗ്രന്ഥി' 74
സുശ്രുതൻ 25, 60
'സെക്സ് ഹോർമ്മോൺ' 74
സെനററ് (റോം) 11
'സെപ്ററിക്ക് ഫോക്കസ്' 53
സെററിങ്ങ്ലോഷൻ 94
സെല്ലുകം 20, 47
സൈരന്ധ്രി 99
സോഡിയം 22
സോഡിയം ബൈകാർബണേററ് 54
സോയാബീൻ 36
സ്കാർലെററ് ഫീവർ 48
സ്ത്രീത്വം 68
സ്ത്രീ ഹോർമ്മോൺ 75, 76
സ്ഥൂലത 87
സ്പെയിൻകാർ 86
സ്റ്റാൻലി റെഡ്ഗ്രോവ് 51, 61, 66
'സ്റ്റീംവേവിങ്ങ്' 94
സ്വരശുദ്ധി 57
ഹക്കീം 39
ഹാമിൽട്ടൺ 75
ഹിസ്റ്റീരിയ 49
ഹിപ്പോക്രാററിസ് 10
'ഹെയർ ആൻഡ് സ്കാൽപ്' 54
'ഹെയർ ക്രീം' 63
'ഹെയർ ഡൈ' 50, 61
'ഹെയർ ഡ്രസ്സിങ്ങ് സലൂൺ' 93
ഹൈ വാക്വം ട്യൂബ് 83
ഹൈഡ്രജൻ 21
ഹോർമ്മോൺ 14, 68, 75, 76, 87
റേഡിയോപ്രസരം 15
റോം 11
'റോളർ' 96
'റോള'കം 106

★

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY
KOTTAYAM

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY
KOTTAYAM

Cl. No. ML Acc. No. 80651

This book should be returned on or before the date last stamped below.

27 SEP 1986

If the book is not returned on due date a fine of 5 Ps. (Five) per day will be charged.

ML 80651

പത്മിനി ബാലകൃഷ്ണൻ

സുന്ദരമായ തലമുടി