

# కేశములకు ఆవశ్యక సంరక్షణ

౫

భూమిక

౫

ఇటీవలి కాలంలో కేశసంరక్షణ అనేది అసలైన అర్థంలో జరగడం లేదు. కేవలం ఫ్యాషన్ చేసుకోవడం జరుగుతోంది. ఇలా ఫ్యాషన్ చేయడం అంటే పాశ్చాత్య దేశము లోని స్త్రీలను అనుకరించినట్లే. ఫ్యాషన్ చేసుకునేటప్పుడు పాశ్చాత్య దేశముల కృత్రిమ ఉత్పాదనలనే ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ చేసే కేశాలకు సంబంధించిన కృతులకు ధర్మశాస్త్రములో ఎటువంటి ఆధారము ఉండదు, అందుకే అవి ఆచార ధర్మానికి విరుద్ధంగా ఉంటాయి. దీనికి పరిణామంగా కేశములు కాంతిహీనంగా మారడం, జుట్టు బలహీనంగా మారి రాలిపోవడం, పెరగక పోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. జుట్టును స్టైలిష్గా ఉంచుకోవాలని ఎన్నో రోజుల వరకు కేశములకు నూనె రాసుకోకపోవడమనేది, సాధారణంగా కనిపించే ఒక ఉదాహరణ.

స్త్రీలు కేశములకు సంబంధించి చేసే అయోగ్య కృతులు వారికి తెలియాలి, స్థూల మరియు సూక్ష్మములో ఈ కృతి యొక్క పరిణామము తెలియాలి మరియు 'నిజమైన అర్థములో కేశముల జాగ్రత్త ఎలా తీసుకోవాలి?', వాటి సౌందర్యమును ఎలా కాపాడు కోవాలి?' దీనిని తెలియజేయుటయే ఈ గ్రంథము యొక్క ఉద్దేశము. కొద్దిగా చెప్పాలంటే భారతీయ సంస్కృతికనుగుణంగా ఆచారధర్మమును నేర్పుటయే ముఖ్య ఉద్దేశము.

ఈ గ్రంథములో కేశములకు నూనె రాసుకోవడం వలన కలిగే లాభం, వివిధ రకాల నూనెల పరిణామం, కేశములను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచడం వలన కలిగే లాభం కేశములను ఏ రోజు శుభ్రపరచకూడదు వీటి గురించిన వివరణలతో పాటు కేశములు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి తీసుకోవలసిన ఆహారము, చేయ వలసిన వ్యాయామము మొదలైన వాటి గురించి కూడా ఇవ్వబడినది. కేశములకు హాని కలిగించే పనులను మానుకొని '2 రోజులకొకసారి పారవేయడం రాసాయనిక ద్రవరూప సబ్బుతో (శ్యాంపూతో) కేశములను శుభ్రపరచకుండా ఆయుర్వేదిక్ వస్తువులతో తయారు చేసిన లేదా ఆయుర్వేదిక్ సబ్బుతో కేశములను శుభ్రపరచడం వంటి కృతుల గురించిన మార్గదర్శనం కూడా ఈ గ్రంథములో కలదు. అలాగే ఆధ్యాత్మిక స్థాయికనుగుణంగా కేశముల ప్రత్యేకత కూడా తెలుపడమైంది.

స్త్రీలు, పురుషులు అందరి శరీరము యొక్క అవిభాజ్య అంగమైన కేశము గురించి పాఠకులకు ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణం దొరకి ఈ గ్రంథములో ఇచ్చిన ఆచారములను పాటించుటకు ప్రేరణ లభించాలని శ్రీ గురుచరణముల యందు ప్రార్థన. - సంగ్రహకర్త

౫

౫

## అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ‘\*’ చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

1. కేశముల స్వాభావికము మరియు సౌందర్య రక్షణ అలాగే సూక్ష్మ ప్రయోగము **10**
  - \* కేశములకు నూనె రాయడం గురించిన సూక్ష్మ ప్రయోగము 13
  - \* కేశములు ఆరోగ్యవంతముగా ఉండుటకు ఆవశ్యకమైన ఆహారము 18
2. స్త్రీలు మరియు పురుషులు తల కేశములను శుభ్రపరచుట **19**
  - \* శీకాకాయ, కుంకుళ్ళు, ఉసిరి మరియు వేపాకుల చూర్ణముతో కేశములను శుభ్రపరచుకొనుట 32
  - \* గోమూత్రమును కలిపిన నీటితో స్నానము చేయుట 38
  - \* నెలసరి సమయములో కేశములను కడుగుట 41
3. కేశములను ఆరబెట్టుట **44**
4. కేశములను దువ్వుకొనుట, దువ్వైన మరియు కేశములకు సంబంధించిన కొన్ని ఆచారములు **45**
  - \* దువ్వైనను చైతన్యమయముగా ఎలా చేయవలెను ? 47
  - \* రాత్రి పూట కేశములను ఎందుకు దువ్వకూడదు ? 52
5. కేశముల విశేషతలు **53**
  - \* కేశములలోని రజ-తమ ప్రమాణము వలన మనస్సు పై జరిగే పరిణామము 54
  - \* ఆధ్యాత్మిక స్థాయికనుసారముగా కేశములలో జరిగే పరివర్తన మరియు విశేషతలు 54
  - \* ఉన్నత పురుషుల కేశములతో దిష్టి తీయుట వలన అయ్యే పరిణామము 57
  - \* ప.పూ. డా. ఆరవలె (సంకలనకర్త) గారి కేశము 72
  - \* దేవతల కేశములు 74