

## ஆயுர்வேதம் கூறும் காலநிலை விளக்கம் - கார் காலம்

கார்காலத்தில் செய்ய வேண்டியவை:

ஆதான காலத்தின் சூட்டால் வாட்டமுற்ற உறுப்புகளை உடையவருக்கு,மந்தமடைந்த பசித்தீஎனும் ஜாடராக்னியானது(மழைக் காலத்தில் இயற்கையாகவே கோளாறடையும்) தோஷங்களால் மீண்டும் மந்தப்படும். ஆகாயத்தில் எங்கும் மேகங்கள் அடர்ந்திருப்பதால் வாயு மிகக் குளிந்து நீர்த்திவலைகளுடன் வீசும்.திடீரென குளிச்சி தாக்குவதாலும் பூமியிலிருந்து எழுகின்ற ஆவியானது(சூடான தோசைக்கல்லில் தண்ணீர் தெளித்தும் நீராவி வருவது போல) புளிப்பான ஒரு தன்மையை பூமினுள்ளே ஏற்படுத்துகின்றது. அதனால் நிலத்தடி நீர் கெட்டுப் போகும். அதைக் குடிப்பதால் பசித்தீ மந்தமாகும். இக்காரணங்களால் வாத-பித்த-கபதோஷங்கள் கெட்டுவிடுகின்றன.

கார்காலம் எனும் மழைக்காலத்தில்,இவ்வாறு தோஷங்களும் ஜாடராக்னியும் ஒன்றை ஒன்று கெடுத்துக் கொள்வதால்,எல்லா தோஷங்களையும் சமநிலைப்படுத்தக் கூடியவற்றையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

குடல் சுத்தி முறைகளான் வாந்தி,போதி மற்றும் கஷாய வஸ்தி எனும் எனிமா முறைகளைச் செய்து கொள்வது நல்லது. பிறகு பழைய தானியம்,சுக்கு சேர்த்த கஞ்சி,பஞ்சு கோலம் எனும் திப்பிலி,சுக்கு,சவ்வியம்,கொடிவேலி,கண்டந்திப்பிலி ஆகியவற்றை பொடி செய்து,தயிர்த் தெளிவுடன் கலந்து சாப்பிட நல்லது.

ஆகாயத்திலிருந்து விழும் மழைத்தண்ணீர், கிணற்றுநீர், கொதிக்கவைக்கப்பட்டநீர் ஆகியவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும்.

காற்று மழை அதிகமாக உள்ள நாட்களில் புளிப்பு,உவர்ப்பு,நெய்ப்பு ஆகியவை அதிகமாகச் சேர்ந்ததும், ஈரப்பசையற்றதும்,தேன் கலந்ததும் எளிதில் ஜீரணிப்பதுமான உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

வாதன் மது-வாதத்தின் சீற்றத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்னை அதற்கு இருந்தாலும்,கார்(மழை)க் காலத்தின் இயல்பு காரணமாக இளகியதாதுக்களின் கசியுந்தன்மையை தனது இயற்கையான வறட்சிகாரணமாக அகற்றும் சுபாவம் இருப்பதால்,இக்காலத்தில் தேன் உபயோகிப்பது அனுமதிக்கப்படுகிறது.

மழைக் காலத்தில் நீர் கலந்து சத்துமாவு,பகல் தூக்கம்,களைப்படையச் செய்யும் வேலை,வெய்யில் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இலையுதிர் காலத்தில் செய்யவேண்டியவை:

கார்காலத்து குளிர்ச்சிக்குப் பழகிப்போன உடலுக்கு,இலையுதிர் காலத்தில் திடீரென்று சூரிய வெப்பத்தால் தாபம் உண்டாவதால்,கார்காலத்தில் தன் இருப்பிடத்தில் சீற்றமடைந்த பித்தம்,பிரகோபம் எனும் தன் இருப்பிடத்தை விட்டு,மற்ற இடங்களுக்கு பரவும் நிலையை அடைகிறது.

அதைத் தவிர்க்க திக்த கிருதம் எனும் ஆயுர்வேத மூலிகை நெய் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பேதி மருந்து சாப்பிடுதல்,காரிரத்தக் குழாயைக் கீறி ரத்தத்தை வெளிப்படுத்துதல் ஆகியவற்றையும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நன்றாகப் பசிஎடுத்த பின்னர் கசப்பு,இனிப்பு,துவர்ப்பு(இம் மூன்று சுவைகளும் பித்தத்தை கண்டிக்கும் தன்மையுள்ளவை)ஆகிய ருசியுள்ளதும்,எளிதில் ஜீரணிக்கும் தன்மையுள்ளதுமான அரிசி, பயறு, சர்க்கரை, நெல்லிக்காய், புடலங்காய், தேன் கலந்த உணவு, சாப்பிட நல்லது.

பகலில் நாற்புறமும் சூரிய கிரணங்களால் சூடானதும்,இரவில் சந்திர கிரணங்களால் குளிர்ச்சியானதும்,அகஸ்திய நகூத்திரத்தின் ஒளியால் விஷம் நிற்கியதுமான சுத்தமான நீர்; ஹம்ஸோதகம் எனப்படும். இந்நீர் எல்லாதோஷங்களையும் போக்கும்.கபத்தை இளக்கும் தன்மை அற்றது. வறட்சியில்லாதது,குடிப்பதற்கு அமுதம் போலாகும்.

சந்தனம்,வெட்டிவேர், பச்சைக்கற்பூரம், முத்துமாலை, சந்தமான் வஸ்த்ரம் இவற்றை அணிந்து கொண்டு மாலை நேரத்தில் மட்டும் உப்பரிகையில் இருந்து கொண்டு வென்னிலவை அனுபவிக்க வேண்டும்.

பனி, வயிறு முட்ட உண்ணுதல், தயிர், எண்ணெய், வெய்யில், சூடேற்றும் மதுபானம், பகல் தூக்கம், எதிர்காற்று ஆகியவற்றை விலக்க வேண்டும்.

இனி வரும் தொடர்களில் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் உபாதைகளுக்கான காரணங்களையும் அவற்றை நீக்குவதற்கான எளிய வழிமுறைகளையும் ஆயுர்வேதம் எடுத்துரைக்கும் சிகிச்சைகளையும் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.