

ஆயர்வேதம் கூறும் காலநிலை விளக்கம் - இளவேனிற் காலம்

இளவேனிற்காலம் தொடர்கிறது:

தென் திசைக் காற்றால் குளிர்ந்தும்,நான்கு புறமும் நீர் சூழ்ந்ததும்,வெயிலின் வெப்பத்தை அகற்றியதும்,அழகிய ஆசையை வளர்க்கும் இடங்கள் நிறைந்ததும்,பலவித புஷ்பங்கள் நிரம்பியதுமான தோட்டங்களில் நண்பர்களுடன் பல வித கதைகள் பேசி, விளையாடிக் கொண்டு, பகற்பொழுதை சுகமாகக் கழிக்க வேண்டும். எளிதில் செரிக்காத, குளிர்ச்சியான,நெய்ப்புள்ள,புளிப்பு மற்றும் இனிப்புச் சுவையுடன் கூடிய உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

கபத்தை அதிகரிக்கும் தன்மையுள்ள பொருள்களை தவிர்க்கும்படி சொல்லப்படுகிறது. இனிப்பு,புளிப்பு போல உவர்ப்பும் கபத்தை அதிகரிக்கும் தன்மை உள்ளதாகவே கருதப்படினும்,அதை தவிர்க்கும் படி கூறவில்லை. ஏனெனில்,இனிப்பு,புளிப்புச் சுவை போல் அந்த அளவிற்கு உவர்ப்பு கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதில்லை. முன்னதாக தன் இருப்பிடமாகிய நெஞ்சுக் கூட்டில் மட்டும் அதிகரித்த கபத்தை தன் உஷ்ண ஸ்வபாவம் காரணமாக இளகச் செய்வதே அதன் குணமாகும்.

முதுவேனிற்காலத்தில் செய்ய வேண்டியவை:

முதுவேனிற்காலத்தில் சூரிய வெப்பம் கடுமையாக இருப்பதால் அவ்வெப்பம் உலகத்திலுள்ள நெய்ப்பை(எண்ணெய்ப் பசையை) உறிஞ்சி விடுவது போலிருக்கும். தினந்தோறும் கபம் குறைந்து வாயு அதிகரிக்கிறது.

ஆகையால் இக்காலத்தில் உப்பு, காரம், புளிப்பு நிறைந்த பதார்த்தங்களையும், உடற்பயிற்சி, வெய்யில் ஆகியவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சத்து மாவைத் தண்ணீல் கரைத்து வேகவைத்து உண்பது நலம் தரும் வழியாகும். மேலும் எளிதில் செரிக்கக்கூடிய நெய்ப்புத் தன்மை நிறைந்த, குளிர்ச்சியான,திரவம் அதிகமுள்ள உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

மிகக் குளிர்ந்த நீரில் உடலை நனைத்துக் கொண்டு பொரிமாவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

(சத்துமாவுடன் சர்க்கரை கலப்பது, பலத்திற்காகவும் வாத-பித்தங்களை அடக்குவதற்கும் ஆகும்.

மதுபானம் செய்யக் கூடாது மாறாக உட்கொண்டால் வீக்கம், உறுப்புகளின் தளர்ச்சி, எரிச்சல், மயக்கம் ஆகியவற்றை உண்டுபண்ணும்.

ரஸாலா எனும் நீர் கலக்காமல் தயிருடன் சர்க்கரையும், மிளகு தூளும் கலந்து கடைந்து சுக்குத்தூள், ஜீரகத்தூள் ஆகியவற்றை தூவித் தயாரித்தது;

ராகம் எனும் திராசைக் கஷாயத்துடன் சாலி நெல் அரிசியின் மாவு, வெல்லம், சர்க்கரை, மூங்கிலூப்பு, தேன், லவங்கப் பட்டை, லவங்கப் பத்திரி, ஏலக்காய், மல்லி இவற்றின் தூள் கலந்து தயாரானது,

இதனுடன் மாதுளை சேர்த்துப் புளிப்பூட்டியது(ஷாடவம்)அல்லது காண்டவம் எனப்படும்.

பஞ்சசாரம் எனும் திராசைக், இலுப்பைப்பூ, பேரீச்சை, குமிழ், சிற்றீச்சை இவற்றின் சாறுடன் பச்சைக் கற்பூரம் கலந்து தயாரானது, குளிர்ந்த பானகம்(பஞ்சசாரம் எனப்படும்).

இவற்றில் ஒன்றை புதியமண் பாத்திரத்தில் இட்டு வைக்கப்பட்ட வாழைத்துண்டு, பலாச்சுளை, பஞ்சசார பானகத்தை ஆகியவற்றுடன் வைத்திருந்து, சிறிது புளிப்பாகச் செய்து, மண் ஸ்பூனால் எடுத்து உண்ண வேண்டும்.

பாதிரிப்புவால் வாசனை உண்டாக்கப்பட்டதும், பச்சைக் கற்பூரத்தால் குளிர்ச்சியடைந்ததுமான நீரைப் பருக வேண்டும்.

இரவில் சசாங்க கிரணம்(சர்க்கரையைப் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி இறுகிய நிலையில் தயாரிப்பது 'சசாங்க கிரணம்' எனப்படும்).

என்னும் பஷ்யத்தைச் சாப்பிட்ட பின், சந்திரன் நட்சத்திரங்கள் ஆகியவற்றால் குளிர்ந்த எருமைப் பாலை சர்க்கரை சேர்த்து பருக வேண்டும்.

ஆகாயத்தை அளவிய தேக்கு, பனை மரங்களால் சூரியன் மறைக்கப்பட்டு நிழல் உள்ளதும், முல்லைக் கொடிகளால் தழுவப்பட்ட திராசைக் கொடி, கொத்துக்கள் உள்ளதுமான நந்தவனத்தில் மாந்துளிர், மாங்கனிக் கொத்துகள் நிரம்பியதும், வாசனையுள்ள குளிந்த நீரில் நனைக்கப்பட்ட திரைச்சீலையுடையதுமான

பந்தலில்,வாழைக்குருந்து,செங்கமுநீர்,தாமரை,தாமரைத்தண்டு ஆகியவற்றால் அமைந்ததும்,சயனத்தில் முறுவலிக்கின்ற தளிர்,மலர் நிரம்பியதுமான படுக்கையிலாவது,மேலிருந்து வெட்டிவேர் நனைக்கப்பட்ட நீரைச் சொறியும் கிருஹத்திலாவது,பகலில் சூரிய வெப்பத்தால் வருந்துபவன் உறங்கலாம்.

குறிப்பு;

முதுவேனிற் காலத்தில் மட்டும் பகல்தூக்கம் அனுமதிக்கப்படுவதாகும்.வாயுவின் ஆரம்பசீற்றத்தின் காலம் ஆவதாலும், ஆதான காலத்தின் காரணமான வறட்சியாலும், இரவு நேரம் குறைவு காரணமாகவும் இந்தருதுவில் பகல்தூக்கம் இதமாகும்.

இரவு நேரத்தில் சந்திர கிரணங்கள் பரவிய உப்பரிகைகளில் இருக்க வேண்டும்.

கவலையற்ற மனத்தோடு சந்தனம் பூசி,மாலைத் தரித்து,மெல்லிய ஆடை உடுத்த வேண்டும்.காமலீலையில் ஈடுபடக் கூடாது.நனைந்த திரைச் சீலை,விசிறி,அகன்ற தாமரை இலை,நீர்த்திவலைகளோடு,மெதுவாக குளிர்ந்தகாற்று வீசும் சாமரங்கள்,கர்பூரம் மல்லிகை மாலைகள்,சந்தனக் குழம்பில் நனைக்கப்பட்ட நல்முத்து மாலை,மழலைச் சொல் பேசும் குழந்தைகள்,பெண்கிளிகள்; ஆண்கிளிகள் ஆகியவையும் சப்தம் எழுப்ப தாமரை வளையம் அணிந்து பகலில் படுத்து உறங்குவதும் நல்லது.