

தமிழ் மருத்துவம் மொழியும் காலங்களின்; உணவு முறைகள் Seasons Proclaims Food, Affirms Tamil Medicine

ஜெனிபா ரோஸ் பிரியா. த / Jenefa Rose Priya. T¹
மணிகண்டன். பா / Manikandan. B²

Abstract

Tamil Medicine, which was born from ancient Tamil Nadu's food culture, hinge on to their traditional values, seasons, people's conduct, occupation, business and agriculture. The Tamil antique culture believes that the basic elements, climate, food, and humans are originated solely from Nature. So, on appropriate lively habits and cuisines, one can restore their soul, which might have been damaged by ripening and sickness. Furthermore, *Siddha Medicine* (formerly known as *Tamil Medicine*) acknowledges the basic elements of Nature in human body and depicts one's condition through three vital physical humours, namely *Vātam*, *pittam*, and *kapam*. The aim of this article is to explore the basic principles of altering ancient seasonal variations and folks' diet as well as regime. Therefore, a complete literary search is made in the Tamil works as well as in Tamil medicinal books to explore and analyse the current trends.

Date of submission: 2020-04-25
Date of acceptance: 2020-05-10
Date of Publication: 2020-07-20
Corresponding author's
Name: Jenefa Rose Priya
Email: dr.jenefa@gmail.com

Key Words: Cuisines, Siddha Medicine, Tamil culture, Climate, Ancient Tamil Land Five Elements of nature.

முன்னுரை

உணவானது, உயிர் ஒன்றிய உடலை வளர்க்கவும், காக்கவும், பல தொழில்களை புரியவும், சத்துக்களை சீரணமாக்கி உடலில் பொருந்தக் கூடியவைகளாயுமிருக்க வேண்டும். இங்ஙனம் உள்ள பொருட்களை தமிழ் மருத்துவர்கள் பருவகாலத்திற்கு ஏற்ப ஆராய்ந்து எடுத்துள்ளார்கள். சட்டமுனி ஞானம் கூறியது போல் “அண்டதிலுள்ளதே பிண்டம், பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்” என்பது போன்று, மனித சக்திகளுக்கும், உலக நிகழ்ச்சிகளுக்குக் காரணமாகிய

சக்திகளும் வேற்றுமையற்றவையாகும். ஏனென்றால் அனைத்திலும் பஞ்சபூதமே. இயற்கையில் தோன்றும் மாறுதல்களால் தேகத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு குற்றங்கள் ஏற்படும், பிணிகள் உண்டாகும். இதனை பண்டைய தமிழகத்தின் பெரும் புகழ் வாய்ந்த மருத்துவமான தமிழ் மருத்துவம் எனப்படும் சித்தமருத்துவம் சிறப்பாகக் கூறுகிறது.

தமிழ் மருத்துவத்தின் வரலாறு கி.மு. 10,000 முதல் கி.மு. 4000 ஆண்டுகள் தொன்மையானவை. தொல்லியல்

¹ The author is an Assistant Professor in the Department of Sattam Sarntha Maruthuvam Nanju Maruthuvam, Maria Siddha Medical College and Hospital, Kanniyakumari, Tamil Nadu, India. dr.jenefa@gmail.com

² The author is an Assistant Lecturer in the Department of Kuzhandhai Maruthuvam, Maria Siddha Medical College and Hospital, Kanniyakumari, Tamil Nadu, India. drmani2gh@gmail.com

ஆராய்ச்சிபடி இந்திய பெருங்கடலில் கடற்கோளால் மூழ்கின குமரிகண்டம் எனப்படும் லெமுரியா கண்டமே தமிழ் மருத்துவமாகிய சித்தமருத்துவம் தோன்றிய இடம். சித்தமருத்துவத்தை உலகிற்கு அளித்தவர்கள் சித்தர்கள். இன்று பண்டைய தமிழகத்தின் எஞ்சிய பகுதியே தமிழ்நாடு என்று கூறப்படுகிறது. எக்காலங்களிலும்; அறு சுவையைக் கலந்து உண்டி வழங்குவது நன்மை. ஆயினும், அந்தந்தப் பருவங்களுக்கேற்ப அன்னபானாதிகளும் மாறுதலடைய வேண்டும். ஒவ்வொரு பருவகாலத்தின் தன்மைக்கேற்பவும் உணவை உட்கொண்டு உடல் வளர்க்கும் முறையைப் பற்றி சித்தமருத்துவக் கொள்கையுடன் சுருக்க ஆய்வில் கூறவுள்ளேன்.

உணவில் பஞ்சபூதங்களின் பங்கு

இவ்வுலகம் மற்றும் உலகப் பொருட்கள் அனைத்தும் மண், நீர், தீ, வளி, விண் ஆகிய பஞ்சபூதங்களால் உருவாக்கப்பட்டது. இரண்டிரண்டு பூதங்களின் சேர்க்கையால் ஒவ்வொரு உணவின் சுவையும் உண்டாகின்றன. உதாரணமாக: இனிப்பு சுவை மண் மற்றும் நீர் பூதங்களாலானது. அதுபோலவே நாமும் ஐம்பூதங்களின் கூற்றால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும்

பிண்டம். உதாரணமாக: நம் சதை, மண் மற்றும் நீர் பூதங்களாலானது. தமிழ் மருத்துவமுடையாரால் கூறப்பட்ட உயிர் தாதுக்களான வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவையும் இரண்டிரண்டு பூதங்களின் சேர்க்கையைப் பெற்றிருக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவுகளின் உள்ள சுவைகளின் பூதச்சேர்க்கையையும், உடலில் உள்ள உயிர் தாதுக்களின் பூதச்சேர்க்கையையும் அறிவதால் பருவகாலங்களின் மாறுதலுக்கேற்ப, எச்சுவையுள்ள பொருட்களை வழங்கினால் எந்த உடல் தாது வளர்ச்சியடையும் அல்லது சமப்படும் என்பதை எளிதில் அறிந்து கொண்ட சித்தர்கள் என்னும் தமிழ் மருத்துவர்கள் காலவாழ்வியல் உணவு நெறிமுறைகளைத் தொகுத்துள்ளனர்.

உயிர் தாதுக்களின் தன்மை

சித்த மருத்துவம் அடிப்படையாக மூன்று உயிர் தாதுக்களான வாதம், பித்தம், கபம் உடல் முற்றும் பரவி கிரியைகளை நடப்பிக்கிறது. இதனை, உயிர் ஆற்றல் என்பர். வாதமே உயிர்களின் பிராணன். அத்துடன் பித்தமும் கபமும் இயைந்து தொழில் புரிகின்றன.

அட்டவணை 1: உயிர் தாதுக்களின் குணங்கள் மற்றும் தொழில்கள்

உயிர் தாதுக்கள்	குணங்கள்	தொழில்கள்
வாதம் (வளி+விண்)	நெகிழ்ச்சி, பரவல், வறட்சி, விரைதல், தட்பம், நுட்பம்.	சுவாச மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், சிறுநீரக மண்டலம் மற்றும் இரத்தாசயத்தையும் ஆட்சி செய்யும், பதினான்கு வேகங்களை வெளிப்படுத்தும், ஐம்பொறிகட்கு வன்மைக் கொடுக்கும்.
பித்தம் (தீ+ தீ)	அனற்றல், நெய்யமை, நீர்மை, நெய்மை, வெகுட்டல், சூடு, பரவல்.	செரிப்பித்தல், வெம்மை, பார்வை, பசி, நீர்வேட்கை, சுவை, ஒளி, நினைப்பு, அறிவு, வன்மை, மென்மை, வியர்த்தல், மயக்கம், வெறி, மெலிவு, எரிவு ஆகியவற்றை உண்டாக்கும், அன்னமயகோசத்தை ஆட்சி புரியும்.;
கபம் (நீர் +மண்)	குளிர்ச்சி, திடம், திண்மை, குழகுழப்பு, நெய்மை, மந்தம், மெத்தனும் தன்மை, வழுவழுப்பு.	வலிவு தரும், எலும்புகளின் மூட்டுகளுக்கு வன்மை, ஆற்றல், வனப்பு, பொறுத்துக் கொள்ளும் பண்பு, பருத்தல், உடல் வெளுத்தல், செரியாமை, மிகு தூக்கம், கூர்மையின்மை, வளர்மாற்றம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும்
நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்கிறார் திருவள்ளுவர். நாம் உண்ணும் உணவும், செய்யும் செயல்களும், கால மாறுபாடும் நமது உடல் நிலைக்கு ஒத்த அளவிற்கு மிகுமாயினும், குறையுமாயினும், நமக்கு துன்பஞ் செய்யும். இதன் ஏற்றத்தாழ்வால் எல்லாநோய்களும் பிறக்கின்றன. அப்பொழுது உயிர் தாதுக்களை முக்குற்றம் (அ) திரிதோடம் என்பர்.

உணவின் அறுசுவைகள்

இப்பூமியிலுண்டாகிற எந்த உணவுப்பொருளும் நாவிறியிட்ட உடனே ஓர் வித உணர்ச்சியை உணர்த்துவதை சுவை என்கிறோம். ஐம்பூதங்களில் கூற்றால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும், இச்சுவைகள் ஆறு வகைப்படும். அவை இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு மற்றும் துவர்ப்பு. இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு உணவில் தனித்திருக்காமல் இரண்டு அல்லது அதற்கு அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்திருக்கும். அந்த உணவின் சுவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று முதன்மையாய் நிற்க அதுவே அந்த உணவின் சுவையாகும். சுவைகளுக்காதாராமாயுள்ள ஐம்பூதக்கூறுகளில் எந்தெந்த பூதாம்சங்களின் சேர்க்கையால் சுவை உண்டாகிறதோ அந்தந்தப் பூதாம்சங்களின் குணம், அச்சுவையுடன் ஒருமிக்க கலந்து நிற்கும். அக்குணங்களாவன: திண்மை, நெய்ப்பு, தண்மை, மென்மை, கூர்மை, வெம்மை, வறட்சி, நொய்மை ஆகும்.

மேற்கூறப்பட்ட சுவைகளின் குணத்தால் உடல் வெம்மை அல்லது தண்மை நிலையடையும், அதுவே வீரியமாம்.

1. வெம்மை வாதத்தை சமப்படுத்தும், கபத்தை நீக்கும், தலைசுற்றல், நாவறட்சி, தேகவாட்டம், வியர்வை, அழற்சி, விரைவில் செரிப்பித்தல் ஆகிய இக்காரியங்களைச் செய்யும்.
2. தண்மை (குளிர்ச்சி (அ) சீதம்) மனக்களிப்பு, ஆயுள் விருத்தி, தம்பனம் ஆகிய இக்காரியங்களைச் செய்யும்,

இரத்தம், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

அறுசுவையின் நந்தொழில்கள்

1. இனிப்பு (மண்+நீர்) உடற்கட்டுகளுக்கு வன்மை, உடலுக்கு ஊட்டம், ஓளி, இந்திரியபலம் தரும். தொண்டையிலுள்ள தோடங்களை போக்கவும், வாதம், வாதபித்தம் தோடங்களை தன்னிலை வளர்ச்சியடையின் அவற்றை தன்னிலைப்படுத்தவும், பித்தத்தை நீக்கவும் செய்யும்.
2. புளிப்பு (மண்+தீ) சடராக்கினி, நெய்ப்புத் தண்மை, செரிக்கும் தண்மை, இரத்தாசயத்துக்குப் பலம் ஆகியவற்றை தந்து அரோசகத்தைப் போக்கும். மலத்தை பேதிக்கச் செய்யும்.
3. உப்பு (நீர்+தீ) வறட்சி, மலச்சிக்கல், ஐயம் ஆகியவற்றை போக்கும். நெய்ப்பு, வியர்வை, கூர்மை ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.
4. கைப்பு (வளி + விண்) அரோசகம் நீக்கும். புழுக்களைக் கொல்லும், நஞ்சுகளை நீக்குவதில் சிறப்புடையது. வெப்ப, மூர்ச்சை, அழற்சி, பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் விகற்பம். வாய் நீருறல், குட்டம் ஆகியவற்றைச் சாந்தி செய்யும். புத்தி கூர்மை, உடல் இலேசத்துவம், உடல் சுட்கம் ஆகியவற்றைத் தரும். தொண்டையை சுத்தி செய்யும்.
5. கார்ப்பு (வளி + தீ) தொண்டையிலுண்டாம் பிணிகள், வீக்கத்தோடு கூடிய நமைப்படை, குட்டம், அசீரணம், வயிற்றுப் பொருமல், சோகை ஆகியவற்றைப் போக்கும். புண்களை ஆற்றும், உடற்பசையையும் கொழுப்பையும் வயிற்றில் கபத்தினால் உண்டாகும் துர்நீரையும் வறட்டும். தீபனத்தையும், செரிப்பையும், நற்சுவையையும் உண்டாக்கும். கெட்டமலத்தைக் கழிப்பிக்கும்.
6. துவர்ப்பு (மண் + வளி)

பித்தகபதோடங்களைப் போக்கும். உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும். குருதியை தூய்மை செய்யும். புண்களை ஆற்றும், கொழுப்பைக் குறைக்கும். உறுப்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும், மலத்தை இறுக்கி வறட்டும், தோலைப்பதமாக்கும்.

பருவகாலங்கள் மற்றும் அவை ஏற்படக்காரணம்

பருவகாலம் என்பது காலநிலை, சூழிலியல் மற்றும் பகலின் மணித்தியாலங்கள் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் குறிப்பிடப்படுகின்ற வருடத்தின் பிரிவு ஆகும். சங்ககாலத்தில் கூறப்பட்ட தென்தமிழ்நாடானது சூரியனுடைய செங்குத்தான கிரணங்களால் வெப்பமும் ஒளியும் பெறுவதான வெப்பமண்டலம் எனப்பட்ட பூமியின் நடுப்பாகத்திற்கு மிக அருகில் இருக்கும் காரணத்தால், இந்திய நாட்டின் பிறமாநிலங்கள் போல் இல்லாமல் பருவகாலமாற்றம் சராசரியாய் 15நாட்களுக்கு முன்பே தொடங்குவதால் காலமாறுபாடுகளுக்கேற்ப நெறிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என பெரியோர் கூறியுள்ளனர். பூமியின் அச்ச நேராக நில்லாமல், ஒருபக்கம் 23லு” சாய்வாய் இருத்தலால், ஒரு தைதிங்களின் பிறப்பாண்டு இரண்டு பிரிவாய்க் கூறப்படும். இதனால் பருவகாலம் தோன்றும். சூரியன் வடதுருவத்தை நோக்கி; தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய ஆறு மாதம் செல்லும். இதை உத்தராயணம் (வடக்கு வழி) என்பர். இது சூரியவழிக்கு நெருங்கி இருப்பதால் உத்தராயணத்திற்குரிய அதிக வெப்பம் பெறுகிறது. உடல் வன்மை குன்றும் தன்மையுடையது என மருத்துவ நூல் கூறுகிறது. மேலும் தென் துருவத்தை நோக்கி ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி ஆகிய மற்ற ஆறு மாதம் செல்லும். இதை தட்சிணாயணம் (தெற்கு வழி) என்பர். இது சூரிய வழிக்கு நெருக்கமின்றி இருப்பதால் குளிர்ச்சியை அடைகிறது. உயிர்களின் உடல் வன்மையைப் பெருக்கிக் காக்குந் தன்மையுடையது.

மேலும் சில நூலில் உத்தராயணத்தின் தை மாதம் நீங்க, மற்ற மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி மற்றும் தட்சிணாயணத்தின் முதல் மாதமாகிய ஆடி சேர்த்து ஆறு திங்களை உடல் வன்மை குன்றும் ஆதாந காலம் என்றும் தட்சிணாயணத்தின் ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி மற்றும் உத்தராயணத்தின் தை மாதம் சேர்த்து ஆறு திங்களை உடல் ஆக்க காலமாகிய ஆதேய காலம் என்றும் கூறுவர்.

இதன் மூலம் தமிழ் மண்ணின் பருவகாலங்கள் ஆறு வகைகளாக பிரிக்கலாம். அவை கார்காலம், கூதிர் காலம், முன்பனிக்காலம், பின்பனிக்காலம், இளவேனிற்காலம் மற்றும் முதுவேனிற்காலம்.

கார்காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Rainy/Monsoon season)

தமிழ் மாதங்கள் ஆவணி, புரட்டாசி ஆங்கில மாதங்கள் August 15th - October 14th

‘மலர்ந்த ஞாலம் புலம்பு புறக் கொடுப்பக் கருவி வானங் கதமுறை சிதறிக் கார்செய் தன்றே கவின் பெறு’

(அகநானூறு பாடல் 5 குறுங்குடி மருதனார்)

வறட்சி என்னும் துன்பத்தை துரத்தி, கூட்டமான மேகங்களிலிருந்து மழைத்துளிகள் சீறி வந்து மலர்ச்சிச் செய்து நிலத்தைப் பொலியுறச் செய்யும் காலமே கார் காலம் என அகநானூறு கூறுகிறது.

கார் என்றால் மேகம். கருநிறமேகம் சூழ்ந்து மழை விழும் நிகழ்வு. மழைக்காலமாகிய கார்காலத்தில் வளிமண்டலமானது அமிலம் தன்மையடையும். வெளியே உண்டான குளிரைத் தாங்கிக் கொள்ளும் வண்ணம் உடலின் உட்குடு தோலில் சென்று ஒழுங்குபடுத்தும் காரணத்தால் உடலைக் காக்கும் ஆக்கனல் (சடராக்கினி) குறைவுபடும். அதன் காரணமாக வாதம் முதலாய் கூறப்பட்ட முக்குற்றங்களும் நல்ல நிலையில் நிற்காது. விண்ணில் கார்சூழ்ந்திருக்கையில் குளிர்ச்சியடைந்த

வாயுவினால் வாயுமண்டலம் அமிலதன்மையடைவதாலும், பூமியின் எழுந்த ஆவியினாலும், இவ்விரண்டின் சேர்க்கையினால் புளிப்படைந்த மலின நீரினாலும், முன்பருவத்தில் அதாவது உத்தராயணகாலத்தில் இயற்கையால் உடல் வன்மை இழந்து பசித்தீ குறைவுபட்டவர்கள், மாரிகாலத்திலும் பசித்தீ குற்றமடைந்து தாதுக்கள் கேடடைந்து துன்புறுகிறார்கள். குளிர்ச்சியடைந்த வாயுவினால் வாயுக் (வாதம்) குற்றமும், ஆவியினால் புளிப்பு அடைந்த நீரால் பித்தமும், மலின நீரினாலும் வெப்பகுறைவாலும் கோழையும் (கபம்) ஏற்படுகின்றன. அது போல நிலம் குளிர்ச்சியடைந்து, உடலிலும் செரிமான குறைபாடு, பசி மந்தம் ஏற்படுவதால், நீர் நிலைகளில் நீர் கடினதன்மையுடையதாகவும், எளிதில் சீரணமாகாத தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும் என்பதாய் மருத்துவ தனி பாடல் விளக்குகிறது.

பூமியெங்கும் ஈரப்பதம் இருப்பதால் நுண்ணுயிர் பெருக்கம் அதை தொடர்ந்து வாந்தி, கழிச்சல், வயிற்றுவுலி, இரையக் குடலிய அழற்சி, ஊழி நோய் ஏற்படலாம். நீர், காற்று, உணவு பழுதடைவதால் மஞ்சள் காமாலை, முறைசுரம், கிருமிகளின் சஞ்சாரத்தால் சேற்றுப்புண், பூஞ்சை தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். நோய் எதிர்பாற்றல் தளர்ந்து சலதோடம், இருமல், நச்சுயிர்சுரம், கொசுக்களின் பாதிப்பினால் டெங்கு, மலேரியா போன்றவை மழைகாலத்தில் தோற்றுவிக்கலாம்.

மேலும்,

‘முல்லை வைந்நுனை தோன்ற வில்லமொடு’

(அகநானூறு பாடல் 4 குறுங்குடிமருதனார்)

என்பதாய் கூறப்பட்ட அகநானூறு பாடலில் உள்ள இல்லம் என்பது தேற்றான் மரமாகும். பொதுவாக கார்காலத்தில் குளங்கள் நிரம்பி நீர் கலங்கலாக இருக்கும். குளக்கரையில் வளர்ந்திருக்கும் தேற்றான் மரம் கார்காலத்தில் செழித்துவளர்ந்துபழம் பழுக்கும். அக்காலத்தில், அதின் இலை மற்றும் கொட்டைகள்

குளத்தில் விழுந்து மேற்கூறியப்படி கலங்கியிருக்கும் நீரை தெளிவாக்கும் என்னும் கருத்து பொதிந்துள்ளது. இக்கருத்தையே தமிழ்மருத்துவம் தேற்றான் பழக்கொட்டைகளை நீரிலிட்டு 56 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுக்க இனிப்பு சுவை மிக்க கலங்கலற்ற தூய்மையான நீர் கிட்டும் எனக் கூறுகிறது. இந்நீரையே இக்காலத்தில் பயன்படுத்துவது சிறப்பு.

கார்கால உணவு முறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

கார்காலத்தில் பித்தம் தன்னிலை விருத்திடையும். முதுவேனிலில் தன்னிலை விருத்தியடைந்த வாதம், கார்காலத்தில் வேற்றுநிலையடையும். வாடை காற்று வீசும். இந்த விகாரமடைந்த தோடங்களை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும் பொருட்டு இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு மிகுதியானதும் வறட்சி குணமில்லாததும், இலகு குணமுடையதும், வெம்மை வீரியமும், நெய்ப்பும் தேன் கலந்ததுமான உணவுகளை அதிகமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரை காய்ச்சிய பின் ஆற வைத்து அருந்த வேண்டும். பசி மந்தம் இருப்பதால் சுக்கு காய்ச்சிய நீர், நெற் பொரிகஞ்சி, இருமுறை வடித்த சோறு, இரசம் சேர்த்து உண்ணலாம். பசித்தீயை தூண்ட மிளகு, இஞ்சி, சீரகம், பூண்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சுடுசோற்றிலிட்டு நெய் குத்திபிசைந்து ஒரு பிடி சாப்பிட்ட பின் வழக்கம் போல் உணவை கொள்ள வேண்டும். கோதுமை நெய்ப்பு, சீத வீரியம் என்றும் கருதிய போதிலும் உட்டிணத்தை விருத்தி செய்யும், உடல் வன்மை, சுக்கிலதாது, உதாரக்கினியை அதிகப்படுத்தும். புதிய துவரை, உளுந்து, பயிறு, பழைய பழகிய அரிசி, கேழ்வரகு, பார்லி, புதிதாய்ப் பறிக்கப்பட்ட காய் வகைகள், கார்காலத்துக்குரிய பழவகைகள், பேயன் வாழைப்பழத்துடன் உளுத்தம் வடையை நெய் தொட்டு உண்ணலாம். புளித்த தயிரில் உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்து சுட்டவடையை நல்ல தேனில் தோய்த்து உண்ணலாம்.

பஞ்சமுட்டிக் கஞ்சி பச்சரிசி, உளுந்து,

துவரம் பருப்பு, கொண்டைக்கடலை மற்றும் சிறுபயறு ஆகியவற்றைக் கொண்டு கஞ்சி செய்து உண்ணலாம். சம்பாரக் கஞ்சி உளுந்து, மிளகு, இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, கருவேப்பிலை, மஞ்சள், சீரகம், கொத்துமல்லி, பெருங்காயம், காய்கறி வகைகள், அரிசி முதலிய பல சம்பாரஞ் சேர்த்து கஞ்சி தயாரித்து உண்ணலாம். பாற்கஞ்சி பச்சரிசி, பாசிபருப்பு, சீரகம், காய்ச்சிய பசும் பால் முதலியவற்றைக் கொண்டு கஞ்சி செய்து உண்ணலாம். ஐங்கோலம் மோர் என்பது சுக்கு, திப்பிலி, திப்பிலிமூலம், சித்திரமூலம், சவ்வியம் போன்ற சித்தமருந்துகளை சுத்தித்து பின் தூளாக்கி நீர் மோரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளல். இவைகளை அருந்தலாம். பழைய தேன் சாப்பிட வேண்டும். இட்லி, இறைச்சி ஊன், சாரம், புளிச்சக்கீரை, இளம்பருப்புக்கீரை, சிறுகீரை, பசலை, வெந்தயக்கீரை, மூக்கிரட்டை, துத்திக்கீரை உண்ணலாம். புளிப்பு, உப்பு, வெங்காயம் சேர்ந்த இரசங்கள் உண்ணலாம். சூடான உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். உரிய நெறிப்படி பட்டினி இருத்தல் நலம்.

செரிமானத்தை மட்டுப்படுத்துவதால் பகல் நித்திரை புரியலாகாது. வருத்தமான வேலை, பகல் வெயில் ஆகியவற்றையும் நீக்க வேண்டும். உஷண வீரியமுள்ள வமன, விரேசன சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீரில் குளித்து, நன்றாய் உலர்ந்ததும், சாம்பிராணி கொண்டு தூபமிட்டதுமான ஆடைகளை அணிந்தும், பாதரசகளை இட்டு கொண்டு, ஓதமில்லாத இடங்களில் வசிக்க வேண்டும். வீட்டில் வேப்பிலை புகையிடலாம், மஞ்சள் நீர் தெளிக்கலாம் என மருத்துவ தனி பாடல் கூறுகிறது.

கூதிர் காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Autumn season)

தமிழ் மாதங்கள் ஐப்பசி, கார்த்திகை ஆங்கிலமாதங்கள் October 15th - December 14th

சங்ககால இலக்கியங்கள் கூதிர்காலத்தினை சிறப்பாக விளக்குகிறது.

‘இன்னிசை உருமொடு கணை துளி தலைவி,

மன்உயிர் மடிந்த பானாட் கங்குல்,

காடுதேர் வேட்டத்து விளிவுஇடம்
பெறாஅது,

வரிஅதள் படுத்தசேக்கை, தெரிஇழைத்
தேன்நாறு கதுப்பின் கொடிச்சியர்தந்தை,
கூதிர், இல்செறியும்குன்றநாட”

(அகநானூறு 58 பாடல் சொல் பிரிப்புப்பதிவு திணைகுறிஞ்சி.)

இனிமையான இடி முழக்கத்துடன் பெருமழை பொழிந்து, ஊரிலுள்ள எல்லாரும் உறங்கும் நள்ளிரவு வேளையில் என் தந்தை (என் தங்கை கொடிச்சியர்) காட்டுக்கு வேட்டையாடச் சென்று விலங்கு ஒன்றும் வேட்டையில் விழவில்லை. வீட்டுக்குத் திரும்பி கூதிர்காலத்தில் பயன்படுத்தும் வரிப்புலித்தோலில் படுத்து உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். இது வாடைக்காற்று வீசும் கூதிர்காலம் குன்றின் தலைவனே என தலைவி கூறுகிறாள்.

இலைகள் கூம்பி உதிர்வது கூதிர் எனப்படும். கார்காலக் குளிர்ச்சியில் பழக்கமுற்ற குளிர்ந்த உடலுடையவர்கள், கூதிர் காலச் சூரியவெப்பதால் நீர் வேட்கையடைய நேரிடும். சூரியக் கதிரால் பகற்பொழுதிலும், திங்கள் கிரணங்களால் இரவிலும் இடைவிடாமல் நாற்புறமும் வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் முறையே அடைந்ததும், காலச் சிறப்பால் குற்றமற்றதும், அகத்திய நட்சத்திரம் தோன்றுவதால் குற்றங்கள் நீங்கி மிகத் தூய்மையுள்ளதுமான நீர் எவ்விதக் குற்றத்தையும் போக்கக் கூடியதாகும். அகத்தியம் நட்சத்திரம் என்பது கானோபஸ் (Star Canopus). இது வானில் மிகவும் ஜொலிப்பதாகவும், பூமியிலிருந்து 310 ஒளிஆண்டுகள் தூரத்தில் உள்ளது. தென் துருவத்திலிருந்து december 27 நடு இரவு முதல் february 11 காலை 9.00 மணி வரை உச்சநிலையடைவதாகக் கூறப்படுகிறது. இந்நட்சத்திரம் துருவத்தைச் சுற்றி அமைந்துள்ளதால் தெற்கு அட்சரேகை புள்ளிகளில் மட்டுமே புலப்படும். இந்த அபூர்வ நட்சத்திரம் தெற்கு திசையில், வெகுதொலைவில் இருப்பதால் 37° வடக்கு

அட்சரேகையில் உள்ள இடங்களில் காணப்படாது. மேலும் சூரியனின் அருகில் இந்த நட்சத்திரமானதுவரும் பொழுது, சூரியனின் ஒளியினால் அதின் பிரகாசம் மங்கி கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்துவிடுகிறது. இதை Heliacal setting என்பர். சூரியனை விட்டுத் தொலைதூரம் (prescribed angular range) சென்றவுடன் மீண்டும் பிரகாசம் பெற்று மழைக்காலமாகிய கார்காலம் முடிந்தவுடன் நம் கண்ணுக்குப் புலப்படும். இதன் Heliacal rising என்கிறோம். மேலும், "தூய கடல் நீரை அடிசில் உண்டுஅது துரந்தான்" (பாடல்: 2759 கம்பராமாயணம் ஆரணிய காண்டம் 4 அகத்தியப்படலம்) என கம்பன் அகத்தியனை பற்றி பாடுகிறார். இதை அகத்தியர் கடல் நீரைக் குடித்துவிட்டார் என்பர். ஆனால் அகத்திய நட்சத்திரம் தென் வானில் பூமியை நெருங்கி வரும் பொழுது அதாவது கூதிர் காலத்தில் கடல் நீர் ஆவியாகி வற்றுகிறது என்பதே பொருள். இதன் காரணம்: கானோபஸ் நட்சத்திரத்தின் மற்பரப்பு வெப்பநிலை மிக அதிகமாக 7350 கெல்வின் ஆகும். இது சூரியனின் வெளிப்புற வெப்பத்தை விட சுமார் 3000 தி அதிகம்.

மேலும் கீழ் காற்று வீசுவதால் தொண்டை அழற்சிவலி, குளிர், சுரம், தலைவலி, லசன தாபிதம், மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம், இரைப்பு, சூன்மம், விழிவெண்படல அழற்சி ஏற்படலாம். மேலும் இதய நோயாளிகளுக்கு இக்காலம் நோயின் தன்மையை அதிகப்படுத்தும்.

மேலும், இக்காலத்தில் அகத்தி கீரையின் (Sesbania grandiflora) பூப்பூக்கும் காலமாகக் கூறப்படுகிறது. அதனால் அத்தாவரத்திற்கு அகத்தி என பெயர் வைத்தனர் போலும்.

கூதிர்கால உணவு முறை மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

கூதிர்காலத்தில் பித்தம் அதிகரித்து வேற்றுநிலையடைவதாலும், வாதம் தன்னிலையாகுவதாலும், குளிர்காற்று வீசுவதாலும் இலகு, மந்த, வறட்சி குணம், சீதவீரியமுள்ள இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பசுமையான தண்டுடைய தினை வகைகள்,

செம்மைத்துவரை, வெள்ளாட்டுபால், வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, கருணைகிழங்கு, சுண்டை, வேப்பம்பூ, பச்சை கீரை வகைகள் உண்ணலாம். சம்பா அரிசி, பச்சைபயறு, சருக்கரை, நெல்லிக்கனி, தேன் இவற்றின் கலப்புடையதாய் இருத்தல் நலம். இக்காலத்தில் நீரானது அதிக கனமும், நெய்ப்பும் வெப்பமுமின்றி இருப்பதால் நீரை குடித்தல், குளித்தல் பசி வன்மையையும், செரிப்பையும் உண்டாக்கும். பனை வெல்லபாகில் சேர்த்துப் பிடித்த நெற்பொரியுண்டையை உண்ணில் முக்குற்றம் தீரும்.

கூதிர்கால மணப்பூச்சாகிய வெட்டிவேர் தீநீரிட்டு அதில் பச்சைகற்பூரம், சந்தனம் தேய்த்து உடலில் பூசி பின் முத்துமாலை அணிந்து பித்தத்தை தன்னிலைப்படுத்த வேண்டும். அழுக்கற்ற ஆடையை அணிதல், நெஞ்சின் கலக்கத்தை ஒழித்துக் களிப்புடனிருத்தலும், மாலை பொழுது உலவலும் நன்மையைப் பயக்கும். தயிர், பயிர்வகை எண்ணெய்கள், கொழுப்பு, வெப்பவீரியமுள்ள மது, வெயில், பகல் தூக்கம், பனி, வயிறு நிறைய உண்ணல், அதிக உப்புப் பொருள்கள், கீழ்காற்று இவற்றை நீக்க வேண்டும். மிகுதிப்பட்ட பித்தத்தைச் சீர்படுத்தக் கைப்புச் சுவையுள்ள நெய்ப்பேதி, குருதியை வெளிப்படுத்தும் அட்டைவிடல், கொம்புறிஞ்சல், குருதி வாங்கல் போன்ற மருத்துவத்தைத் தழுவ வேண்டும் என மருத்துவ தனி பாடல் கூறுகிறது.

முன்பனிக்காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Winter season)

தமிழ் மாதங்கள் மார்கழி, தை ஆங்கில மாதங்கள் - December 15th - February 14th

‘முன்பனிப் பொழ்தில் முழுவரம் மக்களுறவர்

துன்னுகுளிர் தோலின் துளைமெய்யில் மன்னுபல

வாயில்களெல்லாம் வலியச் சுருக்கி மூடும்

ஆயிடுமுட் சூடதிக மாய்”

என மருத்துவ தனி பாடல் கூறுகிறது.

இரவின் முற்பகுதியில் பனி மிகுதியுடைய காலமாகும். இதை முற்பனிக்காலம் என்றும் கூறலாம். இப்பருவத்தில் மானிடர் மிக்க உரம் பெற்றிருப்பர். ஆயினும் முன்பனியினாலும், கீழ்காற்றாகிய கொண்டல் காற்றாலும், குளிர்ச்சியினாலும் உடலின் மயிர்க்கால்களும், மற்றப் பாகங்களும் சுருங்கும். இக்காரணத்தினால், மயிர்த்துவாரங்கள் மூடப்படும். ஆதலால், உடலின் உட்கூடு மிகுந்து, பசித்தீயாகிய சடராக்கினி மிகுதிப்படும். அங்ஙனம் மிகுந்த தீக்கு வேண்டும் உணவு இன்றேல், உடலினுள்ளிருக்கும் வாயுவினால் அது தூண்டப்பட்டு உடல் தாதுக்களை எரிக்கத் தொடங்கும். இக்காலத்தில் இராக்காலம் நீண்டிருக்குமாதலால், விடியற்காலத்திலேயே பசி அதிகமாய் உண்டாகும். ஆகையாற்றான், பெரியவர்கள் மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலையில் தெய்வ வழிபாடு செய்து விரைவில் உண்ண வேண்டுமென்று கற்பித்தனர் போலும். மேலும் இக்காலத்தில் இதய நோய், இரைப்பு, மூட்டுவலி, வாந்தி, கழிச்சல், தொண்டைவலி, காதுவலி, மூக்கடைப்பு, வைட்டமீன் குறைபாடு ஏற்படும்.

முன்பனிக்கால உணவுமுறை மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

முன்பனிக்கு; காலத்தில் பித்தம் தன்னிலையாகுவதால் நெய்ப்பு குணம் வெம்மை வீரியமுள்ள இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மாமிசம், உளுந்து, கோதுமை வகைகள் (வாற்கோதுமை, சம்பா கோதுமை), பயறு, பசு நெய், கரும்பு உண்ணலாம். வெல்லம், அரிசி, திராட்சை இவைகளால் செய்த பாயாசம், பான வகைகள் உட்கொள்ளலாம். இக்காலத்தில் செந்நெல் விளையும், கரும்பு முதிரும், இலந்தை பழுக்கும், இவற்றை உண்ணலாம். பாசிபயறு, பனைவெல்லம், தேங்காய், பசுநெய் சேர்த்து கனி கிண்டி உண்ணலாம்.

போதிய உடற்பயிற்சி செய்து வியர்த்த பின்பு வாதத்தைப் போக்க தலைக்கு முடித்தைமும் உடலுக்கு பிடித்தைலம்

தேய்த்து மான்மதம் எனப்படும் கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ தடவி குளித்து சாம்பிராணி புகையிட்டு உலர்த்த வேண்டும். கம்பளம், சகலாத்து, துப்பட்டி, பட்டு, பருத்தி விரிப்புகள் முதலியவைகளை படுக்கையில் பரப்பியும், கனமில்லாதவைகளைப் போர்த்தி ஆடு மயிரிராலான படுக்கைக் கொண்டும் படுக்க வேண்டும். இதனால், குளிர் பனிகாற்றுகள் தடுக்கப்படுவதுமல்லாமல், தேக உஷ்ணமும் காக்கப்படும். தம்பதியர் உடலுறவுக் கொள்ளுவது நன்று. எப்பொழுதும் காற்காப்பு (செருப்பு) இன்றி இருத்தலாகாது. இக்காலத்தில் சிறிது வெய்யிலில் காய்வது (காந்தி சுட்டிகை) நலமாகும்.

பின்பனிக்காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Late winter season)

தமிழ் மாதங்கள் மாசி, பங்குனி ஆங்கிலமாதங்கள் February 15th - April 14th

‘பின்பனித்தொட’

டாகத் தடல் குன்றுமாதவன் காய்ச்சலால் வேகத்துடன் சோடை மிகுத்து’

என மருத்துவ தனி பாடல் கூறுகிறது. இரவின் பிற்பகுதியில் பனி மிகுதியுடைய காலம் பிற்பனிக்காலம். முன்பனி, பின்பனிக்காலங்கள் ஒத்த குணமுள்ளவை. அதிகக் குளிர்ச்சியாயிருப்பதுமன்றி, உத்தராயனகாலத் தொடக்கமாதலால், உலவை என்னும் தென்கீழ்காற்று வீசும், வறட்சியும் மிகுதியாயுண்டாகும். மேலும் கபம் தன்னிலை வளர்ச்சியடையும். ஆதலால் முன்பனிகாலக் குணங்களோடு, சிற்சில நோய்களும் ஏற்படும். தோல் வறட்சி, ஊறல், காளாஞ்சகபடை, மூலம், மலசிக்கல் ஏற்படலாம்.

பின்பனிக்கால உணவு முறை மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

பின்பனிக்கு; காலத்தில் கபம் தன்னிலை வளர்ச்சியாகுவதாலும் வறட்சி, கரகரப்பு இருப்பதாலும் நெய்ப்பு குணம் வெம்மை வீரியமுள்ள இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். குளிர்க்காற்றில் உலவாமலும் அதிக

வெப்பமுள்ள இடத்தில் தங்கி மென்மையும், வாதத்தை அதிகரிக்கும் கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பும், குளிர்ச்சியான உணவையும் நீரையும் தவிர்க்க வேண்டும். அவலில் பால், நெய் சேர்த்துண்டால், உடற்கு வன்மையுண்டாகும். எலுமிச்சைபழச்சாறு, ஜாதிக்காய், சுக்கு, கற்பூரம், பனைவெல்லம், ஏலம், நீர் சேர்த்து “பானகம்” செய்து அருந்தலாம்.

மேலும் முன்பனிக்கால உணவு முறை மற்றும் ஒழுக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அத்துடன், இக்காலத்தில் பழுக்கும் பேரீந்து, பனம்பழம் முதலியவற்றையும் உண்ணலாம்.

இளவேனிற்காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Spring season)

தமிழ் மாதங்கள் சித்திரை, வைகாசி
ஆங்கில மாதங்கள் April 15th - June 14th

‘கருங்கால் வேம்பி னொண்பூ யாணர்’

(குறுந்தொகை பாடல் 24: பாடியவர் பரணர்)

வேப்பம்பூ பூத்திருக்கிறது என்பது வேனில் காலமாகிய கரும்பு வில்லோன்காலம் என்னும் வசந்தகாலம் வந்து விட்டது என்பதை குறிக்கும். பின்பனிக்காலத்தில் தன்னிலை மிகுதி பெற்ற கபம், வசந்தகாலமாகிய இளவேனிற்காலத்தில் சூரியவெப்பத்தால் தன்னிலை பிறழ்ந்து மிகவும் அதிகப்படுவது இயல்பு. தென்றல் வீசும். மேலும் இக்கோழையின் அதிகரிப்பு, பசித்தீயைக் கெடுக்கும். அதனால் பற்பல கோழைப் பிணிகளான கபவாத சுரம், காசம், சுவாசகாசம் போன்றவை ஏற்படலாம். அதனால் உடனே தணிக்க முயல வேண்டும்.

இளவேனிற்கால உணவுமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

கபம் வேற்று நிலையடைவதால் வறட்சி குணம் அற்ப வெப்பம் வீரியமுள்ள கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பழைய அரிசி, துவரை, பயறு, பசுநெய், கேழ்வரகு, இளவேனில்காலத்து காய்கறிகள், கனிவகைகளான

கொடிமுந்திரிகை, மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற வகைகளை தின்னல், விழுங்கல், பருகல் மற்றும் நக்கல் போன்ற நான்கு முறைகளில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். கனிந்த மா, பலா, வாழை, திராட்சை, கரும்பிலிருந்து பெறப்படும் கற்கண்டு இவற்றோடு தேன் சேர்த்தோ சேர்க்காமல் சாப்பிடலாம். மேலும் இவற்றை மட்பாண்டத்தில் சருக்கரை தேனுடன் கலந்து பூமியில் குறிப்பிட்ட நாட்கள் புதைத்து எடுத்து பருகலாம். புதிய மண்பானையில் வெட்டிவேர், சந்தனச் சத்துகள், தேன் கலந்த கொதிக்க வைத்த நீரைப் பானமாகப் பருகலாம். கோதுமை, வாற்கோதுமை, குறுவை அரிசி, கார்சம்பா அரிசி, கடலைப்பருப்பு சேர்த்து வேர்க்கடலை நெய்யில் செய்த சிற்றுண்டியை உண்ணலாம். வேப்பம்பூ இரசம் செய்து உண்ண வேண்டும்.

பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது ஒரு தினங்களுக்கு ஒரு முறையாவது பட்டினி இருத்தல் உசிதமானது. பட்டினி நாளில் நீரைத் தவிர, மற்ற எதையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு இருப்பின் பித்தம் அதிகப்படும். மறுநாள் அதிகாலையில் எழுந்து கடவுள் வழிபாடு முதலிய காலைக்கடன்களை முடித்து அகத்தியிலை கூட்டு, நெல்லிக்கனி பச்சடி, சுண்டை வத்தல் குழம்பு, சவ்வரிசி கூழ், வெண்பூசணி போன்ற பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யக்கூடிய பொருட்களால் சமைத்த கறிகளையும் இரசங்களையும் வைத்து அமுது கொள்ள வேண்டும். இங்ஙனம் செய்து வந்தால் சீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு ஏற்படும். வன்மை குன்றாது.

பகல் தூக்கம், இராக்கண் விழித்தல் போன்றவற்றை நீக்கி, வெயிலின் வெப்பத்தைத் தணிக்கத்தக்க இடங்களான தென்றல் வீசும் அழகிய இடங்கள், மலர் பூத்து மணம் தரும் செடிகள், மரங்களுள்ள சோலைகள், நீந்தும் குளம், பொழில்கள் போன்ற இடங்களில் வாழ்ந்து வர வேண்டும். மேலும் வமனம் மற்றும் நசியம் முறைகளை பிரயோகிக்க வேண்டும். தட்டல், குத்தல், உருவல், பிடித்தல் போன்ற தொக்கண முறைகள், மல்யுத்தம், தடிகளை சுழற்றல்,

வெட்டும் கத்தி பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு சோம்பல் ஒழித்து வலிமை பெற வேண்டும். அதை தொடர்ந்து ஐயத்தை அழிக்க காய்ச்சப்பட்ட எண்ணெய்யை அழுத்தமாக தலை முதல் பாதம் வரை மெதுவாக தடவி சூடுநீரில் நீராடி பின் அகில், சந்தனம், பச்சைக்கற்பூரம், குங்குமப்பூ கலவைப் பூசிக் கொள்ள நன்மை பயக்கும்.

முதுவேனிற்காலம் மற்றும் அதின் குணங்கள் (Summer season)

தமிழ் மாதங்கள் ஆனி, ஆடி ஆங்கில மாதங்கள் June 15th - August 14th

‘பானுமிகக் காயும்

முதுவேனி லிற்புவி நீர் முற்றும்’

என மருத்துவ தனி பாடல் கூறுகிறது. முதிர் கோடையாகிய முதுவேனிற் பருவத்தில் சூரிய வெப்பம் அதிக கடுமையாயிருக்கின்றமையின் உலகத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களின் நீர்ப்பாகமும் பெரும்பாலும் இழுக்கப்பட்டு உலர்வது போல, உயிர்களின் உடலிலுள்ள கோழையும் நாளுக்கு நாள் இழுக்கப்பட்டுச் சீரணமாகும். கோடை ழிமற்காற்று வீசும். இதனால் வாதம் பெருகி அவ்வாத மிகுதியால், வன்மையுள்ள வாத பிணிகள் வலுக்கும். அதே போல், கோடைக் காலத்துச் சூரியன் கொடுமையால் நிலம் சூடடைந்துள்ள போது, சிறிது மழை பெய்யின், சூடேற்றி இரும்பில் நீர் தெளிக்கில் தட்பவெப்பத்தோடு கூடியெழுமாவியே போல், கோடைகாலத்தில் சூரியன் கொடுமையால், நம்முடலும் சூடடைந்து, அழல் குற்றத்தை மிகுதிப் படுத்தலும் அச்சமயம் பொழியும் மழையின் அளவாய் எழும் ஐயக்குற்றமும் அத்துடன் சேர்ந்து அழலையக் குற்றமாகவெழுந்து அம்மை நோயை பிறப்பிக்கும். இதை “அன்று தொட்டுப் பாண்டிய நாடு மழை வறங் கூர்ந்து வறுமையெய்தி வெப்பு நோயுங் குருவுந் தொடரஞ்” எனச் சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது. அன்றியும், பருவக்காலங்கள் மக்கள் உரங்குறைந்திருக்கும் காலமாகிய ஆதாநக்காலத்திலும் (மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆடி) அயன சந்தி (வடக்கு வழி மற்றும் தெற்கு வழியின் முதல் மாதங்கள் தை, ஆடி) காலங்களிலும் தம்

இயற்கைத் தன்மைகளை இழந்து அதிகமாய் மாறுபட்டு நின்றால் கொள்ளை நோய்கள் (Endemic diseases) ஏற்படும். இதற்காக அக்காலத்தில் தமிழ்மக்கள் விழா எடுத்தனர். வேப்பிலை, மஞ்சள் முதலியவைகளை வாசற்படியில் செருகி அவ்வீட்டில் நோயுள்ளதென்று பிறருக்குத் தெரிவித்து வந்தனர் (Notification). நோயாளியிடம் எவரையும் அணுகவிடுவதில்லை (House isolation). நோய் தீவிரமாய் பரவுமாயின் குறிப்பிட்ட நாளளவும் எவரும் அயலூருக்குப் போகாத படியும், அயலூரிலிருந்து எவரும் இவ்வூருக்கு வராதபடியும் தடுத்தனர் (Quarantine). வீடுகளில் வேப்பிலைகளை பயன்படுத்துவது, மஞ்சள் நீர் தெளிப்பது முதலியயாவும் கிருமிகளைப் பரவாது செய்யும் முறைகளேயாகும் (Disinfection).

மேலும், இக்காலத்தில் வெப்பத் தாக்கல், தோல் தடிப்புகள், முறைசரம், மஞ்சள் காமாலை, காளாஞ்சகபடை, மலச்சிக்கல் போன்ற பிணிகள் உண்டாகலாம்.

முதுவேனிற்கால உணவுமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்கள்

தன்னிலையாகும் கபம் மற்றும் தன்னிலை விருத்தியடையும் வாதம், இவற்றால் முதுவேனிற் காலத்தில் நெய்ப்பு, திரவ குணம், இனிப்பு சுவையுடைய எளிதில் சீரணமாகும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சம்பாஅரிசி வகைகள், இறைச்சி வகைகள் உண்ணலாம். மூங்கிலரிசி, தினை, கோதுமை, வெண்சாமை அரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து சர்க்கரை சேர்த்து பாயாசம் செய்து அருந்தலாம்.

பனங்கற்கண்டு அம்மையின் வெப்பம், நீர்ச்சுருக்கு, தாகம் போக்கும். பதநீர் அல்லது பனஞ்சாறு எனப்படும் பனை பூவைப் பதப்படுத்தி எடுத்த நீரை அருந்தலாம். இதன் காயை முதிராததற்கு முன் வெட்டி, உள்ளிருக்கும் நுங்கையும் நீரையும் சாப்பிட, குளிர்ச்சியைத் தரும். வேனில் கால நீர்வேட்கைக்கு உகந்தது. இக்காலத்தில் காய்க்கும் நாவல் பழத்தை உண்ணலாம். கேழ்வரகினை கூழ் கிண்டி தயிர் அல்லது மோர், நீர், உப்பு கலந்து அருந்தலாம். அரிசி

தவிட்டுடன், பனைவெல்லம் சேர்த்து அடை தட்டி வாழையிலையில் வைத்து கட்டி, நெருப்பிலிட்டுச் சுட்டு உண்ணலாம்.

பாதிரி பூக்களையும், பச்சைகற்பூரத்தையும் நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து அந்நீரை அருந்தலாம். பேய் வாழை, மலைவாழை, மா, திராட்சை, பேரிச்சு, சிற்றீச்சு, பலாப்பழம், மாதுளம்பழம், சாதிக்காய், இலுப்பைப்பூ, ஏலக்காய், பனையின்கற்கண்டு, கரும்புசர்க்கரை, தேன் இவற்றை புதிய மட்டுகுத்திட்டு குளிர்வுற செய்து உண்ண வேண்டும்.

தன்னிலை விருத்தியடையும் வாதத்தை சம்ப்படுத்த பேதியாகும் குடிநீர்களையும், எண்ணெய்களையும், கற்கங்களையும் கொடுக்க வேண்டும். புணர்ச்சி செய்யலாகாது. ஆகையால் தான், ஆடிமாதத்தில் பெண்ணைப் புருடனுடன் இருக்க விடாமல், பிறந்த வீட்டிற்கு அனுப்பி விடும் பழக்கம் இன்றும் தமிழர்களிடம் இருந்து வருகிறது.

பன்னீரில் நனைத்த சீலைகளை சாளரங்கள் அல்லது பலகனிகள் மற்றும் வாயில்களில் தொங்கவிட்டும் மேல்மாடத்தில் வெட்டிவேர்த்த தட்டிகளைத் தொங்கவிட்டு அதில் மணலைக் கொண்டு நீரினைத் தேக்கி, தட்டிகளில் நுண்ணியதாய் துவாரமிட்டு அதின் வழியே நுண்ணிய நீர்த்துளிகள் வரச்செய்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி வெப்பமான பகற்காலத்தைப் போக்கலாம். சந்தனக்கலவையை உடலில் பூசி உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் வேர்க்குரு முதலியவைகளைத் தடுக்கலாம். மெல்லிய உடைகளை அணிய வேண்டும். நீர்வடிவமாயுள்ள துமான உணவே இக்காலத்திற்கு தக்க உணவாம். புளிப்பு, கார்ப்பு, உணன், மாமிச உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். வளைந்து படுக்க கூடாது. வெயிலில் திரியலாகாது.

மரங்கள் மற்றும் வெள்ளை மல்லிகை, முல்லை செடிகள் படர்ந்த பந்தல் ஆகிய குளிர்ந்த நிலவில் கட்டில் (அ) இருக்கை (அ) கிடக்கை அமைத்து, வாழைப்பட்டையை விரித்து அதின் மேலே தாமரைப்பூ, குவளை, அல்லி பூக்களைப் பரப்பி கண்ணயரத்

தூங்கலாம். நந்திமலர், பன்னீர்ப்பூ, தாமரை, கொன்றை, புன்னைப்பூ, ரோஜா, அந்திமல்லி, செவ்வந்தி, முல்லை, தாழம்பூ, ஆத்தி, மகிழ், சம்பங்கி, மல்லிகை ஆகியப் பூக்களைக் கொண்டு மாலைகளைத் தொடுத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். மாலை வேளையில் சந்தனம் மற்றும் கற்பூரம் சேர்ந்த நறுமண மிக்க மணப்பூச்சுகளைப் பூசி நிலா முற்றத்தில் கட்டிலில் தூங்கி சூடு மற்றும் களைப்பைப் போக்கலாம். வெப்பத்தைத் தணிக்கத் தகுந்ததும், உள்ளத்திற்குக் களிப்பை உண்டாக்கக் கூடியதுமான தேன் செட்டும் மலர்கள் சூழ்ந்துள்ள பசுமையானச் சோலைகள், சிறுவர்கள் மற்றும் மகளிர் குழுமி கலைநிகழ்ச்சிகள் புரியும் இடங்களுக்குச் செல்லுவது நன்மை. மதுபானம் உட்கொள்ளக் கூடாது. உட்கொண்டால் வெப்பம், பிரமை, அழற்சி, உடற்கட்டுகளில் துடிப்பு, உதறல், வலிப்பு முதலானவை, மயக்கம், உள்வேக்காடு மற்றும் நீரேற்றம் பிணி ஆகியவை உண்டாகும் என மருத்துவ நூல் கூறுகிறது.

காலச் சேர்க்கை (Seasonal solstice)

நிகழும் ஒவ்வொரு பருவகாலத்தின் இறுதி நாட்களில் ஏழும், அடுத்த காலத்தின் முதல் ஏழு நாட்களும் கூடியகாலம், "காலச் சேர்க்கை" எனப்படும். இச்சேர்க்கைக் காலங்களில் சென்ற காலத்தில் தழுவி வந்த ஒழுக்கத்தைச் சிறிது சிறிதாய் விட்டு வருங்காலத்தில் தழுவ வேண்டிய முறையைச் சிறிது சிறிதாய் தழுவ வேண்டும். உணவாதிச் செயல்களைத் திடீரென விடுவதும், தழுவாத ஒழுக்கத்தைத் திடீரெனத் தழுவுவதும் கொடிய நோய்களுக்கு இடமாகும். ஆகவே விதிப்படி விடுவதைச் சிறிது சிறிதாக விடுத்தும் கொள்வதைச் சிறிது சிறிதாகக் கொண்டும் ஒழுக்க வேண்டும்.

முடிவுரை

உணவே மருந்து என்பதை உலகிற்கு கூறியவர்கள் சித்தர்கள். ஒவ்வொரு காலத்திற்கும், பொழுதிற்கும் அவர்கள் பயன்படுத்திய உணவு முறைகளையும் அவற்றின் தத்துவத்தையும் உற்று நோக்கும் பொழுது சித்தமருத்துவமாகிய

தமிழ்மருத்துவத்தின் கொள்கைகள் மிகவும் பழமையானதாகவும் அறிவியல் அறிவின் சிகரம் என்பதை அறியலாம். மனித குலத்தைக் காக்கும் பொருட்டு, அன்றைய கலாச்சாரத்திற்கேற்பவும், மனித வாழ்க்கை முறைக்கு தேவையான அனைத்து ஆரோக்கிய

முறைகளையும் தந்தனர். நோயில்லா நெறிகளின் அவசியத்தை உணர்ந்து, காலதேசத்திற்கு ஏற்றபடி கையாண்டு உடலைக் காத்தல் வேண்டும் என்பதே உண்மை. இக்கட்டுரையை மேற்கொண்டு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தல் வேண்டும்.

References

- Akananooru. (2006). *chennailibrary.com* Retrieved on 2020 from <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:v1B1g4GA36YJ:https://www.chennailibrary.com/ettuthogai/akananooru.html+&cd=3&hl=en&ct=clnk&gl=in>
- Bhutya R K., (2011). *Ayurvedic Medicinal Plants of India (Vol. 2)*. First Edition. Jodhpur: Scientific Publishers. E-ISBN: 978-93-87307-32-2
- Canopus. (2019). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved 2020 from <https://simple.wikipedia.org/w/index.php?title=Canopus&oldid=6397883>.
- Chandra Hari K., (2016). 'Historical Notes on the Visibility of Agastya (Canopus) in India' in *Indian Journal of History of Science*. (Vol. 51.3, pp. 511 – 520) ISSN: 0019-5235
- Durairasan G., (1986) *Nōyillā nerī*. First Edition. Chennai: Department of Indian Medicine and Homeopathy.
- Kuppusamy Mudhaliar Ka. Naa., (1987). *Citta maruttuvam*. Second Edition. Chennai: Government of Tamil Nadu.
- Kurunthogai. (2006). *chennailibrary.com* Retrieved on 2020 from <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Q8wzUI6HGdEJ:https://www.chennailibrary.com/ettuthogai/kurunthogai.html+&cd=8&hl=en&ct=clnk&gl=in>
- Murugesha Mudhaliar Ka.Sa., (2006). *Siddha Materia Medica (Medicinal Plants Division – Tamil Version Part II)*. Second Edition. Chennai: Department of Indian Medicine and Homeopathy.
- Paruva kalam. (2019). *Wikipedia, The Free Encyclopedia* Retrieved on 2020 from https://ta.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%AE%AA%E0%AE%B0%E0%AF%81%E0%AE%B5_%E0%AE%95%E0%A%BE%E0%AE%B2%E0%AE%AE%E0%AF%8D&oldid=2776296.
- Shanmugavelu M., (1987). *Citta maruttuva nōy nāṭal nōy mutanāṭal tiraṭṭu Part I*. First Edition. Chennai: Tamil Nadu Siddha Medical Board.
- Uthamarayon Kaa.Soo., (1983) *Citta maruttuvāṅkac curukkam*. Second Edition. Chennai: Tamil Nadu Government Siddha Science Development Committee
- Uthamarayon Kaa.Soo., (2006). *Tōrrakkirama āraycciyum citta maruttuva varalārum*. First Edition. Chennai: Department of Indian Medicine and Homeopathy.
- Venugopal Poo. Mu., (1968). *Uṭal tattuvam*. First Edition. Chennai: Department of Indian Medicine and Homeopathy.