இந்து வாழ்வியலில் பருவகால மாற்றமும் ஆரோக்கியப் பகிர்வும்: இளவேனிற்கால சித்திரைக்கஞ்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டது

அறிவழகன், ந.[1] ரிஷிகாந்தி, பி.[2]
சுபாஸ்கர், ம.[3] சத்தியசீலன், வி[4].
arivalakan666@gmail.com[1]

ஆய்வுச்சுருக்கம்

இந்து வாழ்வியல் என்பது வெறும் சடங்குகளின் தொகுப்பல்ல. அது இயற்கை மாற்றங்களோடும் மனித உடலியங்கியலோடும் இணைந்த அறிவியல் பூர்வமான வாழ்க்கை முறையாகும். தமிழ் ஆண்டின் தொடக்கமான சித்திரை மாதம் இளவேனிற்காலத்தின் ஆரம்பத்தைக் குறிக்கிறது. இக்காலத்தில் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் மனித உடலில் பித்தம் (அழல்) உயரும் இதனால் வாதம் மற்றும் கபம் ஆகியவற்றின் சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தின் 'அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்' என்ற கோட்பாட்டின்படி, புறச்சூழல் மாற்றங்கள் உடலின் உள் நிலைகளிலும் பிரதிபலிக்கின்றன. இந்நிலையை சமநிலைப் படுத்துவதற்காக உருவான பாரம்பரிய நடைமுறையாக 'சித்திரைக்கஞ்சி' அல்லது 'குளிர்த்திக் கஞ்சி' வழங்கும் வழக்கம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இந்த ஆய்வு, இளவேனிற்கால வெப்பத்தால் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை சமநிலைப் படுத்துவதில் சித்திரைக்கஞ்சியின் பங்கை ஆராய்வதையும், ஆலய மற்றும் கிராமிய சூழலில் இது சமூக நல்லிணக்கத்தை எவ்வாறு வலுப்படுத்துகிறது என்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இக்கட்டுரை மானுடவியல் மற்றும் சித்த மருத்துவ இலக்கியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட தொகுப்பாய்வாகும். குறிப்பாக, மாரியம்மன் ஆலயங்களில் கடைப்பிடிக்கப்படும் குளிர்த்திச் சடங்குகள் மற்றும் கஞ்சி தயாரிப்பு முறைகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. சித்திரைக்கஞ்சியில் பயன்படுத்தப்படும் சிவப்புப் பச்சையரிசி (oryza sativa), மோர், இளநீர், சின்ன வெங்காயம் (Allium cepa), கத்தரிப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, உள்ளி, இஞ்சி, சீரகம், மேலும் யாழ்ப்பாண மரபில் அரிசி, பாசிப்பயறு, தேங்காய்ப்பால் மற்றும் கருப்பட்டி போன்ற பொருட்கள் சேர்ந்து உடலுக்கு குளிர்ச்சியளிக்கும் சத்தான மற்றும் எளிதில் செரிமானமாகும் மருந்துணவாக அமைகின்றன. இவை தாதுச்சத்து, ஆற்றல் மற்றும் நீர்ச்சத்து சமநிலையைப் பேணுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தி, இலகுவில் சமிபாடடைந்து விரைவில் அகத்துறிஞ்சப்படுவதாகவும் மற்றும் தடுப்பு மருத்துவப் பண்புகளால் கோடைகாலத் தொற்றுநோய்கள் மற்றும் வெப்பத் தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் உதவுகின்றன. அதேவேளை, ஆலயங்களிலும் கிராமியச் சூழல்களிலும் சாதி, மத, வர்க்க வேறுபாடுகளைத் தாண்டி மக்கள் ஒன்றுகூடி இக்கஞ்சியைத் தயாரித்து பகிர்ந்து உட்கொள்வது தர்மம் மற்றும் பகிர்வு போன்ற சமூகக் கோட்பாடுகளை மதித்து, சமூக நல்லிணக்கம் மற்றும் ஒருமைப்பாட்டை வலுப்படுத்துகிறது. இதனால், சித்திரைக்கஞ்சி வழக்கம் பாரம்பரிய அறிவும் சமூக சுகாதாரக் கருத்துக்களும் ஒருங்கிணைந்த வாழ்வியல் நடைமுறையாக விளங்குகிறது.

இன்றைய நவீன சூழலில் அதிகரித்து வரும் வெப்ப அலைகள், நீர்ச்சத்து குறைபாடு மற்றும் வாழ்க்கை முறையியல் நோய்களை எதிர்கொள்ள, இத்தகைய பாரம்பரிய மருந்துணவு முறைகள், பிரதானமாக கஞ்சி வகைகள் நிலையான அணுகு முறையாகப் பயன்படுகின்றன. எனவே, சித்திரைக்கஞ்சி என்பது வெறும் உணவுப் பழக்கமாக அல்லாமல், இயற்கையோடு இணைந்த மருந்துணவு மற்றும் சமூக தடுப்பு மருத்துவ முறையாக கருதப்பட வேண்டும். இத்தகைய மரபுகளை பாதுகாத்து பரப்புவது, எதிர்கால சமூக நலனுக்குத் தேவையான ஒரு முக்கிய வழிமுறையாகும்.

திறவுச்சொற்கள்: இளவேனிற்காலம், சித்திரைக்கஞ்சி, இந்து வாழ்வியல், சமூக நல்லிணக்கம், சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை