# ஆடி அமாவாசை விரதத்தில் காற்றோட்டி மூலிகைப்பயன்பாட்டின் பாரம்பரிய மற்றும் மருத்துவ முக்கியத்துவம்

**சுபாஸ்கர்,ம.[1] அறிவழகன்.ந.[2]**
**ரிஷிகாந்தி,பி.[3], விவியன்,ச.[4]**
*m.subas1997@gmail.com, mailto:m.subas1997@gmail.com*

**ஆய்வுச்சுருக்கம்**

இந்து சமய வாழ்வியலில் திதிகள் மற்றும் விரத நாட்கள் வெறும் சடங்கு மரபுகளாக மட்டுமன்றி, மனித உடலியல், பருவநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் ஆரோக்கிய மேலாண்மையுடன் இணைந்த அறிவியல் அடிப்படையைக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகின்றன. அந்த வகையில் தட்சிணாயன புண்ணிய காலத்தின் தொடக்கமான ஆடி அமாவாசை, ஆன்மிக முக்கியத்துவத்துடன் மட்டுமன்றி பருவகால உடல் சமநிலையைப் பேணும் ஒரு பாரம்பரிய நடைமுறையாகவும் விளங்குகிறது. இந்நாளில் முன்னோர்களுக்கு பிதிர்க்கடன் நிறைவு செய்தபின் உட்கொள்ளப்படும் உணவுகளில் காற்றோட்டி (Capparis zeylanica) இளங்காய் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. முதுவேனில் காலத்தின் உச்சத்தில் காணப்படும் அதிக வெப்பம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்கள் மனித உடலில் வாதக் குறைபாடுகள், செரிமானக் கோளாறுகள் மற்றும் உடல் சோர்வு போன்ற நிலைகளை அதிகரிக்கக்கூடும். சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளின்படி இக்காலத்தில் வாதம் தன்னிலை வளர்ச்சியடைந்து வாதத்தின் குணங்களான உடல் நோதல் குத்தல், குடைதல் பிளத்தல், நரம்பு குன்றல், வறட்சி, நீர்வேட்கை வேதனை போன்றன ஏற்படும். இத்தகைய சூழலில் வாதத்தை சமநிலைப்படுத்தும் உணவுகள் அவசியமாகின்றன. காற்றோட்டி (காற்று +ஓட்டி) இளங்காய் அதன் கசப்புச் சுவை மற்றும் செயற்பாட்டு உயிர்வேதியியல் சேர்மங்களின் மூலம் வாதநாசினி தன்மைகளை வெளிப்படுத்துகிறது. வேதியியல் பகுப்பாய்வுகளின்படி இத்தாவரத்தில் சப்போனின், கிளைகோகேப்பரின், பீட்டா-கரோட்டின், சிரிஞ்சிக் அமிலம், வானிலிக் அமிலம், ஃபெரூலிக் அமிலம் மற்றும் பல உயிர்ச் செயற்பாட்டுச் சேர்மங்கள் காணப்படுகின்றன. மேலும் இது புரதம், கார்போஹைட்ரேட், தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த ஊட்டச்சத்து மூலமாகும். மருந்தியல் ரீதியாக இது செரிமான ஊக்கி (Stomachic), நரம்பு அமைதி அளிப்பி (Sedative) மற்றும் பித்தப்பைச் சுரப்பைத் தூண்டும் (Cholagogue) தன்மைகளைக் கொண்டதாக அறியப்படுகிறது. மேலும், இத்தகைய பாரம்பரிய உணவுப் பயன்பாடுகள் தலைமுறைதோறும் வாய்மொழி மற்றும் நடைமுறை அறிவாகக் கடத்தப்பட்டு வந்துள்ளன. குறிப்பாக ஆடி அமாவாசை போன்ற விரத நாட்களில் பயன்படுத்தப்படும் பருவகால உணவுகள், அந்தந்தக் காலநிலைக்கு ஏற்ப உடலின்நோய்எதிர்ப்புத்திறனைமேம்படுத்தும்வகையில்தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. காற்றோட்டி இளங்காயின் பயன்பாடு, உள்ளூர் தாவர அறிவும் சமூகப் பண்பாடும் இணைந்து உருவாக்கிய ஒரு நிலையான ஆரோக்கிய நடைமுறையாகும். இவ்வாய்வு, இத்தகைய பாரம்பரிய அறிவியல் அமைப்புகளை

தாவரவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து அறிவியலுடன் இணைத்துப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. இந்த ஆய்வு இலக்கிய அடிப்படையிலான பகுப்பாய்வு முறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. முடிவாக, ஆடி அமாவாசை விரதத்தில் காற்றோட்டி இளங்காயின் பயன்பாடு வெறும் சடங்கு சார்ந்த நடைமுறை அல்லாது, பருவநிலை மாற்றத்தால் ஏற்படும் உடல் சமநிலைக் குலைவுகளைச் சரிசெய்யும் அறிவியல் மற்றும் இனத் தாவரவியல் அடிப்படையைக் கொண்ட ஒரு பாரம்பரிய உணவியல் மருத்துவ நடைமுறை என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. இதன் மூலம் இலங்கை இந்து மரபில் காணப்படும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பண்பாட்டு அறிவும் சுகாதார அறிவியலும் இணைந்த ஒரு முழுமையான பாரம்பரிய மருத்துவ அமைப்பாக விளங்குகின்றன என்பது உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது.

**திறவுச்சொற்கள்:** காற்றோட்டி, ஆடி அமாவாசை, பருவக்கால உணவு, சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.