

കർക്കിടക കഞ്ഞിയുടെ പ്രാധാന്യം

കർക്കിടകമാസത്തിൽ കേരളത്തിലാകമാനം കർക്കിടക കഞ്ഞി കഴിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം നിലവിലുണ്ട്. അതായത് കർക്കിടകം 1 മുതൽ 7 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ. ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു ദിവസമെന്നാൽ ഒരു പകലും, ഒരു രാത്രിയും, ഒരു മാസമെന്നാൽ വെളുത്തപക്ഷവും കറുത്തപക്ഷവും, ഒരു വർഷമെന്നാൽ ഉത്തരായനവും, ദക്ഷിണായനവും ആയി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു.

ദക്ഷിണായനവും, ഉത്തരായനവും 6 മാസം കൂടുമ്പോൾ ആണുണ്ടാകുന്നത്. ഇവയെ തന്നെ 2 മാസം കൂടുന്ന 6 ഋതുക്കളായി വിഭജിക്കുന്നു. ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, വർഷം, ശരത്, ഹേമന്തം തുടങ്ങിയവയാണവ. എന്നാൽ കൊടുമതണുപ്പ് കൊണ്ടുവരുന്ന ഹേമന്ത - ശിശിരങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പ്രകടമായി കാണാറില്ല.

ഓരോ ഋതുവിലും പ്രത്യേക ജീവിതചര്യകൾ അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നാണ് ആയുർവേദ ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. ഋതുക്കൾ മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് പ്രത്യേകമായി ഭക്ഷണവും, ഔഷധങ്ങളും അനുശാസിക്കുന്ന ആയുർവേദം, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തടയുമെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു.

കേരളത്തിൽ നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന 4 ഋതുക്കളെന്ന് പറയുന്നത് - ഗ്രീഷ്മം (മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ, മെയ്), വർഷം (ജൂൺ, ജൂലായ്, ആഗസ്റ്റ്) ശരത് (സെപ്തംബർ, ഒക്ടോബർ, നവംബർ) വസന്തം (ഡിസംബർ, ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി) എന്നിവയാണ്. ഉത്തരായനമെന്നത് ജനുവരി 17-ാം തീയതി മുതൽ ജൂലായ് 16-ാം തീയതി വരെയാണ്. അതായത് കർക്കിടകം 1 മുതൽ ധനു 29 വരെ.

ഉത്തരായനസമയത്ത് സൂര്യൻ നമുക്ക് ദൃശ്യമാകുന്നത് കിഴക്ക് - വടക്ക് ഭാഗത്തായാണ്. ഈ കാലത്ത് സൂര്യന്റെ ദൃശ്യം വടക്കുനിന്ന് തെക്കോട്ടുമാറി കാണുന്നതിനാലാണ് ഉത്തരായനമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കേളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥ നോക്കുമ്പോൾ ഉത്തരായനസമയം എന്ന് മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ, മെയ് എന്നീ വേനൽക്കാലവും, ജൂൺ, ജൂലായ് എന്നീ വർഷക്കാലവും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ്. ഈ മഴക്കാലത്ത് ജലം-വായു-ദേശം എന്നിവ ഒരു പോലെ മലിനമാകുകയും, കൊതുക്, ഈച്ച, എലി എന്നിവ പെരുകി മലേറിയ, ഡെങ്കു, ചിക്കുൻഗുനിയ, എലിപ്പനി എന്നിവയും അതിസാരം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ഛർദ്ദി, സന്നിപാത ജ്വരം എന്നിവയും ജനങ്ങൾക്ക് പിടിപെടുന്നു.

ഇന്ന് നമുക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്ന രസങ്ങൾ 6 എണ്ണമാണ്. മധുരം, പുളി, ഉപ്പ് എന്നീ 3 രസങ്ങളും കയ്പ്, എരിവ്, ചവർപ്പ് എന്നീ 3 രസങ്ങളും. ഇതിൽ ആദ്യത്തെ 3 രസങ്ങൾ അധികമായി കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് ബലവും, മറ്റ് 3 രസങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ബലക്ഷയവും സംഭവിക്കുമെന്നും ആയുർവേദശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ഉത്തരായന സമയത്ത് അത്യുഷ്ണ കാലാവസ്ഥയുടെ ഭാഗമായി കയ്പ്, ചവർപ്പ്, എരിവ് രസങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ബലം വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ രസങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ ക്ഷീണം സംഭവിക്കുന്നു.

മിഥുനം 32-ാം തീയതി (ജൂലായ് 16) വരെ സൂര്യൻ വടക്കുനിന്ന് തെക്കോട്ട് ദൃശ്യമാവുകയും കർക്കിടകം 1 മുതൽ (ജൂലായ് 1) മുതൽ സൂര്യൻ തെക്കുനിന്ന് വടക്കോട്ട് മാറി ഉദിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉത്തരായനത്തിൽ സൂര്യനാണ് ബലവാനെങ്കിൽ ദക്ഷിണായനത്തിൽ ചന്ദ്രനാണ് ബലവാൻ. അതായത് ഉത്തരായനത്തിൽ ചൂടും ദക്ഷിണായനത്തിൽ തണുപ്പു കലർന്ന ചൂട് അതായത് സമ-ശീതാവസ്ഥയുമാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ദക്ഷിണായനത്തിൽ മധുരം, അമ്ലം, ലവണം എന്നീ രസങ്ങൾക്ക് ആധിക്യമുണ്ടാകയാൽ

ഈ സമയത്ത് മേൽപറഞ്ഞ രീതിയിലുള്ള ആഹാരസങ്ങൾ സേവിക്കുകയും, അനുയോജ്യമായ ചരുകൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്താൽ ശരീരത്തിന് ഫലപുഷ്ടി ഉണ്ടാകുമെന്നും, ബലം വർദ്ധിക്കുമെന്നും കാണുന്നു. ശക്തമായ ചൂടും, ശക്തമായ മഴയുടെ മലിനീകരണം കൊണ്ടും ദഹനപ്രക്രിയ പലരീതിയിലും മോശമായിരിക്കുന്ന ഉത്തരായനസമയത്ത് അഗ്നിയെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഇന്ന് ലഭിക്കുന്ന കർക്കിടകകഞ്ഞിയിൽ ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ വാത-പിത്ത-കഫങ്ങളെ തുലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന ഞവര അരി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മധുരം, ഗുരു, സ്നിഗ്ദ്ധം, ത്രിദോഷശമനം തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളുള്ള ഞവരയരി ആയുർവേദശാസ്ത്രപ്രകാരം ശ്രേഷ്ഠമായി കരുതപ്പെടുന്നു. അതിനോടൊപ്പം അഗ്നിവർദ്ധനങ്ങളായ പഞ്ചകോലം അതായത് ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, കാട്ടുതിപ്പലി, കൊടുവേലി തുടങ്ങിയവയും, സ്വാദിന് തേങ്ങാപാലും ചേർത്ത് കഴിക്കുമ്പോൾ ഗുണം ലഭിക്കുന്നു. അതിനോടൊപ്പം മത്തൻ, കുമ്പളം, ചീര, മുരിങ്ങ, പയൽ, പൊന്നാവീരം, തകര, തഴുതാമ, ചേന, ചേമ്പൻതാള തുടങ്ങി നാരുകളും, ജീവകങ്ങളും, ധാതുക്കളും അടങ്ങിയ 10 ഇലക്കറികളും ചേർത്ത് കഴിക്കുമ്പോൾ അഗ്നിയും പ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിക്കുമെന്നതാണ് കർക്കിടക കഞ്ഞിയുടെ പ്രാധാന്യം. ഈ സമയത്ത് തന്നെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളെ പുറന്തള്ളാൻ കേരളീയ ആയുർവേദ ചികിത്സാരീതികളും അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഇന്ന് നമ്മൾ നേരിടുന്ന പല അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ സാധിക്കുമെന്നതിന് സംശയമില്ല. ഈ പാരമ്പര്യചികിത്സാരീതിയുടെ ഗുണമറിഞ്ഞ് അന്യദേശക്കാർ നമ്മുടെ നാട്ടിലേക്ക് വരുന്നത് ആയുർവേദത്തിനൊപ്പം കേരളത്തിന്റെ യശസ്സിനും ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാണ്.

ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ
ചീഫ് ഫിസീഷ്യൻ
സീതാറാം ആയുർവേദ സ്പെഷ്യാലിറ്റി
ഹോസ്പിറ്റൽ, തൃശൂർ - 680 021