

ઋતુઅનુસાર આહારવિહારમાં ધ્યાન રાખવાની બાબતોને ઋતુચર્યા કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદ મતાનુસાર ૯ ઋતુઓનું વર્ણન મળે છે.

<u>ઋતુ</u>	<u>માસ</u>
૧) શિશિર	પોષ-મહા
૨) વસંત	ફાગણ-ચૈત્ર
૩) ગ્રીષ્મ	વૈશાખ-જ્યેષ્ઠ
૪) વર્ષા	અષાઢ-શ્રાવણ
૫) શરદ	ભાદરવો-આસો
૬) હેમંત	કારતક-માગસર

આમ એક વર્ષની ૯ ઋતુઓ હોય છે. આ ૯ ઋતુઓમાં ત્રણ ત્રણ ઋતુઓની બે વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે. એક વર્ગ ને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાલ ને બીજા વર્ગને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ આ ઋતુઓ આદાનકાલ એને વર્ષા, શરદ એને હેમંત આ ઋતુઓ વિસર્ગકાલમાં આવે છે.

## આદાનકાલ :-

આમા સખત તાપ પડે છે. અને તાપના લીધે સૂર્યના પ્રતમ કિરણો દ્વારા સંસારનો સ્નેહ શોષાઈ જાય છે. વાયુ તીવ્ર થવાથી રુક્ષતા વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુ શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમા અનુક્રમે વધુને વધુ રુક્ષતા ઉત્પન્ન કરી મનુષ્યના બળનું હરણ કરે છે. આમ આ કાલ માં મનુષ્યોનું બલ ઉત્તરોત્તર ઓછુ થાય છે.



## વિસર્ગકાલ :-

આ કાલ મા સૂર્ય દક્ષિણાભિમૂક થાય છે, એટલે સૂર્યની ગરમી ઓછી થયેલી હોય છે, તથા ચંદ્રમાં પોતાની શીતલ ચાંદની થી સર્વ લોકોને તૃપ્ત કરે છે. આ કાલ ની ઋતુઓ વર્ષા, શરદ એને હેમંતમાં સ્નિગ્ધતાનો ક્રમશઃ વધારો થાય છે, એને તેના કેરણે મનુષ્યોનુ બળ ક્રમશઃ વધે છે.



# હેમંત-શિશિરચર્યા :-



- આ ઋતુમાં શીતવાયુના સ્પર્શથી અગ્નિ પ્રબળ બને છે. જેથી જ્ઠરાગ્નિ પ્રબળ બનતી હોઈ ભારે આહારનું પણ પાચન કરવામાં સમર્થ હોય છે. આથી આ ઋતુમાં વિવિધ પ્રકારના બળ આપનારા પાકોનું સેવન કરવું જોઈએ.
- ગળ્યો, ખાટો, ખારો, સ્નિગ્ધ, ભારે, ઉષ્ણ, બળ આપનાર પૂરતો આહાર લેવો જોઈએ.
- સવારે સરસવ કે તલ ના તેલ નું માલ્શ કરવું જોઈએ.
- આવશ્યક વ્યાયામ કરવો જોઈએ. સવારે સૂર્યના તડકામાં બેસવું.
- રાત્રે અને સવારે અગ્નિ પાસે તાપવું. ગરમ પાણી થી નહાવું. જીડા અને પૂરતા કપડા પહેરવા.
- રાત્રે ઠંડી વધુ હોય ત્યારે યોગ્ય પથારીમાં ગરમ છાદર કે રજાઈ ઓઢી ને ઘરમાં સુવું.
- દૂધ, છીશ, દહીં માખણ, ઘી, ગોળ, શેરડી, સાકર, તલ, કાજુ, ટોપરુ, શીંગ, ખજૂર, બદામ, અંજીર વગેરે આહારમાં લેવું.
- ઘઉં, બાજરી, જુવીર, મગ, અડદ ખાવા.
- જીમરુખ, ખોર, ટામેટા, આંમળા વગેરે ઋતુજન્ય ફળ લેવા.
- રીંગણા, સરગવો સુવા, ડુંગળી, લસણ, આદુ, મૂળા, મોગરી વગેરે શાકભાજી નો છૂટ થી ઉપયોગ કરવો.
- વાયુ કરે તેવો આહાર ન લેવો, તથા ઠંડા પવનન ત્યાગ કરવો.



# વસંતચર્યા :-



- ઠંડીને લીધે હેમંત ઋતુમા સંચિત થયેલો કફ વસંતઋતુની ઉષ્ણતાને લીધે ક્રુપિત થઈને અનેક ઝાતના કફના રોગો કરે છે.
- આથી આ ઋતુમા કફ ઉત્પન્ન કરનારો ગળ્યો, ખાટો, ખારો, ભારે, ચીકણો આહાર ત્યજવો.
- તેની જગ્યાએ તૂરો, કડવો, તીખો, લૂખો, હળવો, ઓછો અને ગરમ આહાર લેવો.
- સવારે ઠંડી થી બચવું, સાજે તાપથી બચવું.
- દિવસે ઉઘવું નહિ ને યથાયોગ્ય શ્રમ કરવો.
- ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું, ને માલિશ કરવું નહિ.
- દહી, બરફ, ગોળ, ખાંડ, તલ, શ્રીખંડ, તથા મીઠાઈઓનો ત્યાગ કરવો.



# ગ્રીષ્મચર્યા :-



- ગ્રીષ્મમાં સૂર્યના કિરણો ધરતીનો સાર પી જાય છે. વસંતમા કોપે લો કફ સૂર્યના તીક્ષ્ણ કિરણોને કારણે વધારે ક્ષીણ થઈ જાય છે, ને તેની જગ્યાએ વાયુ વધવા માંડે છે.
- આ ઋતુમાં મધુર, તૂરો, કડવો, ઠંડો, હળવો અને પ્રવાહી આહાર લેવો.
- ઠંડા જળથી બે વખત સ્નાન કરવું, ને વારંવાર હાથ-પગ-મોં ધોવા.
- વધુ પ્રમાણમા શ્રમ કે વ્યાયામ ન કરવો.
- ધ્રમ્હચર્યાનું પાલન કરવું.
- તાપમાં રખડવું નહિ, અગ્નિથી દૂર રહેવું, પગ, માથું ને આબોને ગરમી લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- ઓછા, સૂતરાઉ ને સફેદ વસ્ત્રો ધારણ કરવા.
- બપોરે પ્રખર તાપ હોય ત્યારે બે કલાક આરામ કરવો, ને રાત્રે પૂરી નિદ્રા લેવી.
- ઘઉં, ચોખા, મગ, તાંદળજો, પરવળ તથા શ્રીખંડ, સાથવો, રસ-રોટ લીનું સેવન કરવું.
- ઊંચ, આમળા, દાડમ, કેરી, તડબૂચ, ટેટી, પપૈયું, લીંબુ, ચીકું, સીતાફળ જેવા ફળ ખાવા.
- શેરડી ગોળ, સાકર, મધ, દૂધ, ઘી, માખણ વગેરે લેવાં.



# વર્ષાર્યા :-



- આ ઋતુમાં શીખના પ્રખર તાપને લઈને જટરાગ્નિ મેદ થયેલ હોય છે. વળી પાણી અને પવન બંનેના દોષને લઈને અગ્નિ વધુ મંદ પડે ચે. આથી 1 ઋતુમાં જટરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે, જલદીથી પચી જાય એવા, વાયુ ન કરે એવા અન્નપાન કરવા જોઈએ.
- ખારો, ખાટો, ચીકણો, હળવોને મધુર આહાર લેવો.
- નું પાણી ને નવા શાકભાજી નો ત્યાગ કરવો અથવા યોગ્ય રીતે ઉકાળી બાફી ઉપયોગમાં લેવું.
- શ્રમ ઓચો કરવો, સંયમી રહેવું, વિશેષ વ્યાયામ ન કરવો.
- વાયુ કરનાર ખોરાક ન લેવો.
- ઘઉં, ચોખા, મગ, તલ, અડદ વિશેષ લેવા.
- હિંગ, લક્ષણ, સિંધવ, આદુ, મીઠું તથા હળદરનો ઉપયોગ વિશેષ કરવો.
- લીંબુ, બીજોરુ, દૂધ વગેરે ફળો વિશેષ ખાવા.
- જાંબુ, બરફ, કેળા, સીંગ, ઘી, દૂધનો પ્રયોગ સ્વાસ્થ્ય અનુસાર સમજીને કરવો.
- કાકડી, તુરીયા, ભીંડા, બટાકા, મૂળા, કોઠાનો ત્યાગ કરવો.
- ઉકાળીને ઠંડુ કરે લું જ પાણી પીવું.



# શરદચર્યા :-



- શરદ ઋતુને રોગોની જનની કહેવામાં આવે છે. આથી આ ઋતુમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિશે, કાળજી રાખવી જરૂરી છે.
- વર્ષાઋતુમાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત થાય છે. આથી આ ઋતુમાં પિત્તને શાંત કરે એવા આહાર વિહાર નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- કડવો, તૂરો, મધુર, ઠંડો ને હળવો આહાર લેવો જોઈએ.
- તાપમાં ફરવું નહિ. ખુલ્લાપગે ને ખુલ્લામાથે તાપમાં નીકળવું નહિ.
- ઠંડા પાણીથી નહાવું. જળાશયો અને કુદરતી સ્થાનોમાં રહેવું.
- ચાંદનીની શીતલતામાં ફરવું.
- વધુ પ્રમાણમાં ઉજાગરા ન કરવા.
- દહીં, તલ, તેલ, ભીંડા, છાશ, અથાણા વગેરે તથા ગરમ, તીક્ષ્ણ, ખાટો, તીખો, ખારો ખોરાક વધારે ન લેવો.
- સાકર, ચોખા, મગ, ઘઉં, પૌઆ, મમરા વગેરે વિશેષ ખાવા.
- કેળા, દ્રાક્ષ, આમળાં, શેરડી, ચીકું જેવા ઠંડા ફળ વધુ લેવા.
- કારેલા, પરવળ, સૂરણ, તાંદળજો જેવા શાક વધુ ખાવા.
- દૂધ, ઘી, માખણ નો વધુ પ્રયોગ કરવો.