

அறுசுவைகளைப் பற்றி பார்ப்போம்

அறுசுவை வகையான உணவு வகைகளை மனித உடலில் அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாகும்.

(1) இனிப்பு, (2) புளிப்பு, (3) கசப்பு, (4) உப்பு, (5) துவர்ப்பு, (6) கார்ப்பு(காரம்) என அறுசுவை ஆறுவகைப்படும்.

1. இனிப்பு

மனித உடலில் உள்ள தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவக்கூடிய ஒன்றாகும்.

2. காரம்

மனித உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணத்தை அளிப்பது, உணர்ச்சிகளை குறைக்கவும், மற்றும் கூடுதலாக்கவும் பயன்படுகிறது.

3. கசப்பு

உடலில் உள்ள தேவையற்ற நச்சுக்கிருமிகளை அழிக்கின்றது. சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது.

4. புளிப்பு

மனித உடலில் உள்ள ரத்தக் குழாயில் உள்ள அழுக்கை நீக்க உதவுகின்றது.

5. துவர்ப்பு

உடலில் ரத்த காயம் ஏற்பட்டு இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் உறையச் செய்து இரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கின்றது.

6. உப்பு

மனித உடலில் இது ஞாபக சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

பொதுவாக உப்புச் சுவையை எடுத்துக் கொள்ளும் விலங்குகளான நாய்கள் கூட மனிதர்களைப் போன்றே ஞாபகசக்தி உள்ளது. உப்பு சுவைகளை எடுத்துக் கொள்ளாத விலங்குகளான காட்டு விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் போன்றவைகள் சிந்தனை இல்லாமல் வாழ்ந்து வருகின்றன.

இந்த ஆறு சுவைகளிலும் மனித உடலுக்கு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நான் மேற்கூறியபடி 6 சுவைகளுக்கும் தகுந்தவாறே அன்றாடம் உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவே அமையும்.

ஒரு மனிதன் முழு அறிவை எப்போது பெற முடியும் ?

மனிதனாகப் படைக்கப்பட்டவன் அறுசுவையின் ருசிகளை முழுவதுமாக உணர்ந்து, தான் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு வகைகளில் அன்றாடம் அறுசுவைகளையும் எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் மனிதனின் உடலும், உள்ளமும் முழுவளர்ச்சி அடைந்து (அறிவு) எனும் அறிவை அறிந்து கொள்ளும் உணர்வினையும் மற்றும் நற்சிந்தனைகளையும் அடைந்து நலமுடன் வாழமுடியும்.

**நமது முன்னோர்கள் அன்றே கூறிய பழமொழி என்னவென்றால்,
உண்மை சொன்னால் கசக்கிறதா என்பார்கள்,**

அவ்வாறு அவர்கள் கூறியதற்கு ஒரு காரண காரியம் உண்டு என்பதை அனைவரும் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அனைத்து விதமான துன்பங்களுக்கும் அறியாமைதான் மூல காரணம் என்று விவேகானந்தர் கூறியுள்ளார். அவற்றை நாம் நினைவு கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

அறியாமை என்றால் என்ன?

நான் மேற்கூறிய அறுசுவை உணவு வகைகளை சரியாக எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் அறுசுவை உணவால் அறிவு பெறுவோமானால்,

கதிரவனை கண்ட இருளைப் போல அறியாமை எனும் இருள் அகன்று அனைத்து துன்பங்களும் மறைந்துவிடும் அல்லவா?

இதுவே இதன் உள்அர்த்தமாகும்.

இன்றைய உலக மக்களில் பெரும்பாலோர் தான் உண்ணும் உணவில் அறுசுவை உணவு வகைகளில் கசப்பு - சுவைகளுக்குரியவைகளை மறந்து அதை நீக்கி மீதமுள்ள காரம், இனிப்பு, புளிப்பு துவர்ப்பு, உப்பு போன்ற ஐந்து சுவைகளை மட்டும்தான் பெரும்பாலானோர் உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். ஆக இதன் மூலம் நாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு ருசியை குறைத்து விடுகிறோம் அல்லவா? இதன் காரணமாகவே மனித உடலில் நோய் எனும் கிருமிகள் அழியாமல் பெருகி பலதரப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட்டு விரைவில் மரணத்தை எதிர்கொள்ளும் வாய்ப்பை மிக விரைவாகவே உருவாக்கிக் கொள்கிறோம்.

கசப்பு தன்மையுள்ள மற்றும் கசப்பு சுவையுள்ள அகத்திக்கீரை, பாவக்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ போன்றவைகளை சுழற்சி முறையில் அனுதினமும் நம்முடைய உணவில் எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE