

பரராசசேகரத்தில் உணவும் ஆரோக்கியமும்

தனுஷா. நீ

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

மனிதனானவன் ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழ்வதற்கு உணவானது இன்றியமையாத தொன்றாகக் காணப்படுகின்றது. அவன் உண்கின்ற உணவானது சத்து மிகுந்ததாகக் காணப்பட வேண்டும். அத்துடன் மருத்துவக் குணாம்சங்களுடன் கூடிய உணவுகளை உண்பதனால் ஆரோக்கியம் அதிகரிப்பது மட்டுமின்றி ஆயுளும் அதிகரிக்கும் என்பதனை நம் முன்னோர்கள் பல குறிப்புக்கள், நூல்கள் வாயிலாகக் கூறிச் சென்றிருக்கின்றார்கள். ஈழத்து இலக்கிய வரலாற்றிலே ஆரியச்சக்கரவர்த்திகள் காலத்தில் எழுந்த மருத்துவ நூலாகப் பரராசசேகரம் காணப்படுகிறது. வடமொழியில் உள்ள ஆயுர்வேத நூல்களைத் தழுவினே இந்நூல் இயற்றப்பட்டுள்ளது. இதனை எழுதியவர் பெயர் அறியப்படவில்லை. பரராசசேகரம் பற்றிய பல்வேறு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப் பட்ட போதிலும் உணவும் ஆரோக்கியமும் தொடர்பாக எந்தவொரு தனியான ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. இதனை ஆய்வு இடைவெளியாகக் கருதி இவ்வாய்வானது மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பரராசசேகரத்தில் கூறப்படுகின்ற ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளை வெளிக் கொணர்தல் பிரதான நோக்கமாக அமைகின்றது. இவ்வாய்விற்காக முதலாம் நிலைத்தரவு மற்றும் இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள் என்பன பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. முதலாம் நிலைத்தரவாக பரராசசேகரத்தின் மூலநூல் காணப்படுகின்றது. இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளாக பரராசசேகரம் தொடர்பாக வெளிவந்த ஏனைய நூல்கள், சஞ்சிகைகள், கட்டுரைகள், இணையச் செய்திகள் மற்றும் காணொளிகள் போன்றன காணப்படுகின்றன. பரராசசேகர நூலானது இவ்வாய்வின் எல்லையாகக் காணப்படுகின்றது. இவ்வாய்வானது விவரண ஆய்வாக அமைகின்றது. பரராசசேகரத்தில் நோய்களும் அவற்றுக்கான மருந்துகள், தைலங்கள், எண்ணெய் வகைகள், லேகியங்கள் போன்றவற்றோடு மருத்துவக் குணம் நிறைந்த உணவு முறைகளான குழம்பு வகைகள், நெய் வகைகள், உருண்டை வகைகள் போன்றனவும் கூறப்பட்டுள்ளன. இவ்வாய்வானது உணவே மருந்தாக அமைவதைக் குறிப்பாகக் கூறுகின்றது. நோயானது ஒருவரைப் பீடிப்பதற்கு முன்னர் அதாவது, வருமுன்னர் காப்பதே சிறந்ததாகும். மருத்துவப் பெறுமதியுடைய உணவு வகைகளும் அவற்றை உட்கொள்வதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் (ஆரோக்கிய நலன்கள்) எடுத்துரைப்பதாக இவ்வாய்வானது அமைந்துள்ளது.

திறவுச்சொற்கள்: பரராசசேகரம், உணவு, ஆரோக்கியம், குழம்பு, நெய்