

మన సంస్కృతిలో తాంబూలం

ప్రపంచంలోనే అత్యంత పురాతన మతమైన హిందూ సంస్కృతి ఎక్కువగా ప్రకృతిని పూజించటం, ఆరాధించటానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చింది. మనకు సంబంధించిన ఏ పండగ తీసుకున్నా అందులో ప్రకృతి ఆరాధన మిళితమై వుంటుంది.

ఉగాది పండుగ వేపచెట్టు, సంక్రాంతి పండుగ ధాన్యరాశులు, పశు సంతతి పట్ల ప్రేమ చూపటం, అలాగే వినాయక చవితి అంటే నానా విధ ఫల, పత్ర, పుష్పాలతో స్వామిని ఆర్చించటం వుంటుంది. ఇలాంటి విశిష్ట సంస్కృతి మరి ఏ ఇతర మతంలోనూ కనబడదు.

హిందూ సంస్కృతిలో తాంబూలానికి - అంటే తమలపాకులకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత వుంది. కొందరు దేవుళ్లకి నిర్ణీత సంఖ్యలో తమలపాకులతో పూజలు చేస్తారు. తమలపాకుల తాంబూలం కూడా మన సంస్కృతిలో విశిష్ట స్థానం ఆక్రమించింది. ఇలా ఆయుర్వేదం కూడా ఆరోగ్యానికి తమలపాకు సేవనాన్ని సూచిస్తుంది.

అందరు దేవుళ్లకి తమలపాకులతో పూజలు చేయటం వున్నప్పటికీ, ఆంజనేయస్వామికి ఆకు పూజ అత్యంత ప్రీతికరమైనది అని చెబుతారు. శత పత్ర పూజ చేస్తే వివిధ దోషాలకు పరిహారం చెల్లించినట్టే అని ఒక నమ్మకం వుంది.

వివిధ నోములు, వ్రతాలు, శుభ కార్యాలు జరిగినప్పుడు అరటిపళ్ళు, వస్త్రంతో పాటు రెండు తమలపాకులు కూడా ఇస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక సంబంధమైన విషయాలను పక్కన పెడితే, శరీరానికి తాంబూల సేవనం చాలా ఉపయోగకరమైనది. ఎముకలకు మేలు చేసే కాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఎ విటమిన్, సి. విటమిన్లు తమలపాకులో పుష్కలంగా వున్నాయి. తాంబూలం రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

షైబర్ - అంటే పీచు పదార్థం తమలపాకులో చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆకుకూరలు ఏవిధంగా అయితే జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయో తమలపాకులు కూడా అలాగే పని చేస్తాయి. సున్నం, ఇతర కృత్రిమ పదార్థాలను చేరిస్తే మాత్రం అది శరీరానికి హానికరంగా మారుతుంది.