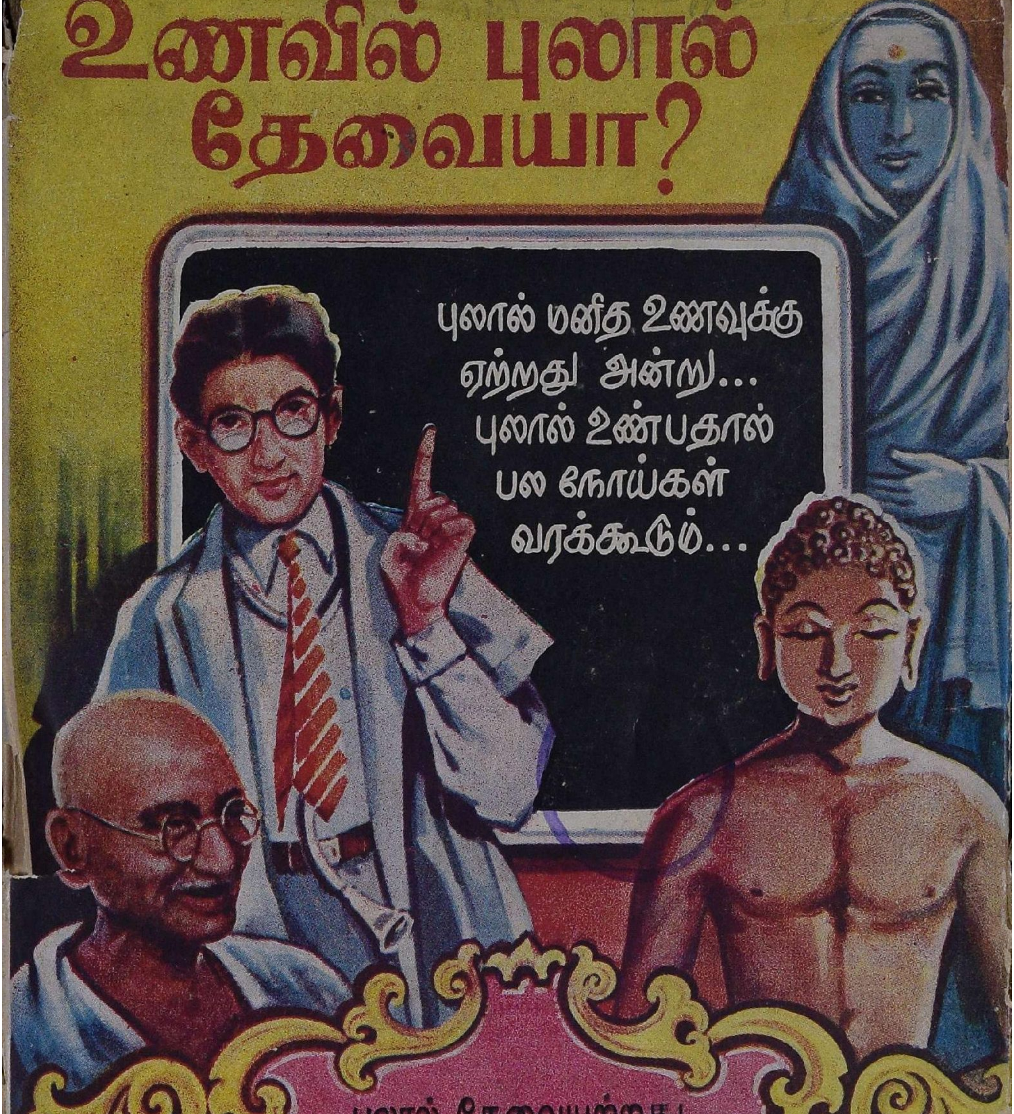
உணவில் புலால் தேவையா?



புலால் தேவையற்றது,
தீதானது என்று விஞ்ஞானிகள்
தெளிவாக எடுத்துக்காட்டி யிருப்பதையும்,
புலால் அன்பு நெறிக்கும், அற நெறிக்கும்
...ன்று அருளாளர்கள் தெளிவாக
...ருப்பதையும் இந்நூல் விளக்குகிறது.

...ருப்பையா பி.ஏ.

L:573
N78
100871

உணவில் புலால் தேவையா?

கருப்பையா பி.ஏ.

அகிம்சை நூலகம்
10, கந்தப்ப ஆச்சாரி தெரு
புரசைவாக்கம்
சென்னை-7

R.R. No 2024/SS/79.

உணவில் புலால் தேவையா?

742
16·6·78

கருப்பையா பி.ஏ.

அகிம்சை நூலகம்
10, கந்தப்ப ஆச்சாரி தெரு
புரசைவாக்கம்
சென்னை-7

L:573
N78

அகிம்சை நூலகம் வெளியீடு எண் : 1

நூலின் பெயர் : உணவில் புலால் தேவையா?

பொருள் : புலாலுண்ணாமையும்,
தாவர உணவின் சிறப்பும்

ஆசிரியர் : கருப்பையா பி.ஏ.

அச்சிட்டோர் : வீனஸ் பிரிண்டர்ஸ், 6, பண்டாரம் தெரு,
சென்னை-7

பதிப்பு : முதற் பதிப்பு—ஆகஸ்ட் 1977—2000 படிகள்

விலை : ரூபாய் ஐந்து

100871

Publishers : AHIMSAI NOOLAGAM,
10, Kandappa Achari Street,
Purasawalkam, Madras-7

Title : IS MEAT NECESSARY IN DIET?

Subject : Appropriateness of Vegetarian foods and harmful effects of flesh foods.

Author : Karuppiah B.A.

Printers : Venus Printers, 6, Pandaram Street,
Madras-7

Edition : First Edition—August 1977—2000 copies

Price : Rupees Five

முன்னுரை

எல்லா உயிர்களிடத்திலும் கருணை காட்ட வேண்டும் என்று எனக்குச் சிறு வயதில் கற்றுத் தந்தவர் எனது அன்னையார். புழு, பூச்சிகளுக்குக் கூடத் தீங்கு செய்யக் கூடாது என்று அவர் அடிக்கடி கூறுவார். அவர் எனது உள்ளத்தில் வளர்த்த இரக்க உணர்வைக் காந்தியடிகளின் சுய சரிதமும், திரு அருட் பிரகாச வள்ளலாரின் எழுத்துக்களும் விரிவு படுத்தின. இந்த இரக்க உணர்வின் எதிரொலியாகவே எனது தாவர உணவுக் கொள்கை அமைகின்றது.

தாவர உணவுக் கொள்கைக்கு வலிமையான விஞ்ஞான அடிப்படையும் உண்டு. உலகம் முழுவதும் பல ஆராய்ச்சிக் கழகங்கள் இந்த அடிப்படையை எடுத்துக் காட்டி யிருக்கின்றன. அமெரிக்காவிலும், பிரிட்டனிலும் உள்ள ஆராய்ச்சிக் கழகங்களும், இன்னும் பல ஆராய்ச்சிக் கழகங்களும் தாவர உணவு மனிதனுக்கு இயல்பானது என்பதனையும், புலால் தீதானது—தேவையற்றது—என்பதனையும் எடுத்துக் காட்டி உள்ளன.

உணவில் புலால் தேவையற்றது என்று இரக்க உணர்வுடனும், விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டத்துடனும் இந்த நூலில் நான் விளக்க முயன்றிருக்கிறேன். இந்த நூலினை எழுதுவதற்கு வேண்டிய குறிப்புக்களைத் திரட்டுவதில் ஏறத்தாழ ஓராண்டு செலவிட்டேன்.

புலால் மனித உணவுக்கு ஏற்றது அன்று; புலால் உண்பதால் பல நோய்கள் வரக்கூடும் என்று விஞ்ஞானிகள் விரிவான ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பிறகுக் கூறியிருப்பதையும், புலால் அன்பு நெறிக்கும் அற நெறிக்கும் எதிரானது என்று அருளாளர்கள் தெளிவாக வலியுறுத்தியிருப்பதையும் இந்நூல் விளக்குகிறது.

வட சென்னையில் சௌகார்ப்பேட்டை என்று வழங்கப்படும் பூங்கா நகர்ப் பகுதியில் பகவன் மகாவீரர் அகிம்சை பிரசார சங்கம் என்ற அமைப்பு அன்பு நெறியைப் பரப்பும் பணியில் சென்ற சில ஆண்டுகளாக ஈடுபட்டு வருகிறது. சிந்தனை, சொல், செயல் அனைத்திலும் கருணை நெறியைப் பேணும் உள்ளம் படைத்த பெரு மக்கள் அந்த அமைப்பை நடத்துகிறார்கள். 1974-ஆம் ஆண்டிலிருந்து நான் அந்த அமைப்பில் பங்கு கொண்டு இயன்ற வகையில் பணியாற்றி வருகிறேன். எனது இரக்க உணர்வுக்கு ஒரு வடிகாலாக அந்த அமைப்பு அமைந்துள்ளது என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

இந்த நூல் வெளிவருவதற்கு முதற் காரணமாக அமைந்தது பகவன் மகாவீரர் அகிம்சை பிரசார சங்கம் தான். அச்சங்கத்தின் செயலாளர் திரு. எஸ். சம்பாலால் கோல்சா அவர்கள் இந்த நூல் வெளிவர வேண்டும் என்பதில் ஆர்வம் காட்டினார். இந்த நூலில் ஆயிரம் படிகளை விலைக்கு வாங்கிக்கொள்ள பகவன் மகாவீரர் அகிம்சை பிரசார சங்கம் முன் வந்துள்ளது.

இதற்காக பகவன் மகாவீரர் அகிம்சை பிரசார சங்கத்திற்கும், அதன் தலைவர் திரு. மோகன்மல் சோர்டியா அவர்களுக்கும் எனது நன்றியை உரித்தாக்குகின்றேன்.

தாவர உணவுக் கொள்கை உலகமெல்லாம் பரவ வேண்டும் என்பதுதான் என் விருப்பம்.

சென்னை-7
2—8—1977

கருப்பையா

இந்த நூலில்.........

முதலாவது அத்தியாயம், நூலாசிரியரின் நோக்கத்தை எடுத்துக் கூறுகின்றது.

இரண்டாவது அத்தியாயம், பொருளாதார அடிப்படையில் புலால் உணவு வகைகளுக்காகச் செலவிடுவதை நியாயப்படுத்த முடியாது என்று விளக்குகின்றது.

மூன்ருவது அத்தியாயம், மனிதனுடைய உடலமைப்பும், உணர்வுகளும் புலால் உண்பதற்கு ஏற்றவை அல்ல என்று சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

நான்காவது அத்தியாயம், மனிதன் உணவு என்று கருதிக்கொண்டு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கழிவுப் பொருட்களைத் தனது வயிற்றுக்குள் தள்ள வேண்டுமா என்ற கேள்வியை எழுப்புகின்றது.

ஐந்தாவது அத்தியாயம், பாக்டீரியா நுண்மங்கள், தொற்று நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கிருமிகள், பாரசைட்டுகள் எனப்படும் ஒட்டுயிர்கள் ஆகியவை அனைத்தும் மனிதன் இறைச்சியை உண்பதால் மனிதனுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன என்று எச்சரிக்கின்றது.

ஆருவது அத்தியாயம், புலாலில் நச்சுப் பொருட்கள், உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்கள், மருந்துப் பொருட்கள், இரசாயனக் கலவைகள், கலப்பு சுரப்பி நீர்கள், இயற்கையான சுரப்பி நீர்கள் அனைத்தும் இருக்கும் என்பதனையும், இவற்ருல் மனிதனுக்குப் பல கொடிய நோய்கள் தோன்றக்கூடும் என்பதனையும் வலியுறுத்துகின்றது.

ஏழாவது அத்தியாயம், உடலில் அவசியமற்ற புளிப்புப் பொருட்கள் உருவாகி அவற்றின் விளைவாக நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும், உடலில் மிகுதியான கொழுப்புப் பொருட்கள் சேர்ந்து அதன் விளைவாக

மிக அபாயகரமான இருதய நோய்கள் தோன்றுவதைத் தவிர்க்கவும் புலால் உண்பதைக் கைவிட வேண்டும் என்று கூறுகின்றது.

எட்டாவது அத்தியாயம், புலால் அல்லது முட்டைகள் இல்லாத உணவு தாவர வகை உணவு - ஊட்ட வளம் தரும் உணவாக அமையும் என்ற உண்மையை எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

ஒன்பதாவது அத்தியாயம், உலக மக்கள் அனைவரும் தாவர உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும் நிலை மிகவும் தொலைவில் உள்ள ஓர் இலக்கு அன்று என்றும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தாவர உணவு சிறந்தது என்றும் விவரிக்கின்றது.

பத்தாவது அத்தியாயம், இந்து சமயப் பெரு நூல்கள் எவையும் புலால் உண்பதை ஆதரிக்கவில்லை என்று சுட்டிக் காட்டுகின்றது

பதினொருவது அத்தியாயம், 'எந்த உயிருக்கும், தீங்கிழைக்க வேண்டாம், எந்த உயிரையும் கொல்ல வேண்டாம்' என்று கொல்லாமை நெறியை வாழ்க்கையின் தலையாய கோட்பாடாக ஜைன சமயம் போதிப்பதை விளக்குகின்றது.

பன்னிரண்டாவது அத்தியாயம், இந்து, ஜைன சமயங்கள் மட்டுமின்றி இஸ்லாம், பௌத்தம், பார்ஸி, சீக்கியம், கிருத்தவம் போன்ற பிற சமயங்களும் உயிர்க்கொலை தவிர்த்து அன்பு நெறி பேணுமாறு ஆணையிடுவதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

பதின்மூன்றுவது அத்தியாயம், தமிழ்மறை தந்த திருவள்ளுவப் பெருந்தகை புலால் மறுத்தல், கொலை மறுத்தல் ஆகிய சீரிய நெறிகளை மிகவும் அழுத்தந் திருத்தமாக வலியுறுத்தியிருப்பதைக் கூறுகின்றது.

பதினான்காவது அத்தியாயம், திருஅருட் பிரகாச வள்ளலார் ஜீவகாருண்ய நெறியைப் பரப்பியதையும், உயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்ணும் செயலை நினைத்தபோதே நெஞ்சம் பதறியதையும் விளக்குகின்றது.

பதினைந்தாவது அத்தியாயம், காந்தியடிகளின் சீரிய போதனைகள் அனைத்துக்கும் அகிம்சை, சத்தியம் ஆகியவையே அடிப்படைகளாகத் திகழ்வதையும், புலால் மறுத்தலைப் போதிப்பதைத் தம் வாழ்வின் குறிக்கோளாகக் காந்தியடிகள் கொண்டிருந்ததையும் விவரிக்கின்றது

இந்நூலின் இறுதியில் இரண்டு இணைப்புகள் இடம் பெற்றுள்ளன. காய்கறிகள், பழங்களிலுள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள் ஆகியவற்றை விளக்கும பட்டியல் முதலாவது இணைப்பு ஆகும்.

தாவர உணவுக் கொள்கையை ஆதரித்து இருபத்தியேழு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகச் சென்னையில் பல அயல் நாட்டவரும், நம் நாட்டவரும் விடுத்த வேண்டுகோள் இரண்டாவது இணைப்பு ஆகும். அந்த வேண்டுகோளுடன் இந்நூல் முடிவு பெறுகின்றது.

SINCERE THANKS

We have received Rs. 4000/- through BHAGWAN MAHAVEER AHIMSA PRACHAR SANGH, 18/19, Perianaicken Street, Madras-1. Of this amount printing paper, art paper and card board for a total cost of Rs. 2850 were received. The balance was received in cash. For this amount of Rs. 4000/-, we have agreed to supply to the Sangh one thousand copies of this book "UNAVIL PULAAL THEVAIYA?". We sincerely thank Bhagwan Mahaveer Ahimsa Prachar Sangh.

AHIMSAI NOOLAGAM

ஒன்று

மது, கஞ்சா, புகையிலை, அபின் முதலிய போதைப் பொருள்களைப்போல புலால் உண்பது மனிதனுடைய உடம்பையும், ஒழுக்கத்தையும், அறிவையும், ஆக்கத்தையும் நாசமாக்குகின்றது.

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக மனி தன் மனிதனையே அடித்துச் சாப்பிட்டான்; விலங்குகளைக் கொன்று பச்சை மாமிசத்தை உண்டான். அவன் ஆதி மனிதன். விலங்குகளுக்கும், அவனுக்கும் அதிக வேறு பாடு இருந்ததில்லை. அவன் அறிவு முகிழாத நிலையிலே இருந்தவன். அவன் பேசத் தெரிந்திராதவன் மட்டுமல் லன்; சிந்திக்கவும் தெரிந்திராதவன்.

ஆதி மனிதன் நியாய அநியாயங்களை அறிந்தவன் அல்லன்; நன்மை தீமைகளை உணர்ந்தவன் அல்லன்; சரியானது எது, தவருனது எது என்று தெரிந்தவன் அல்லன்.

காலம் அந்த ஆதி மனிதனை வியக்கத்தக்க அள வுக்கு மாற்றியிருக்கிறது. பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டு களாகப் புதிய சிந்தனைகளும், புதிய கண்டுபிடிப்புகளும் மனித வாழ்க்கையை வளப்படுத்தி, வலுப்படுத்தி, வகைப் படுத்தியிருக்கிறது.

மெய்ஞ்ஞானமும், விஞ்ஞானமும் மனிதனுடைய உள்ளமும், உடலும் நலமாக இருக்க அடிப்படைகளை

வகுத்துள்ளன. அற நூலாசிரியர்களும், அருளாளர்களும், விஞ்ஞானிகளும், பகுத்தறிவாளர்களும் வடித்துத் தந்துள்ள இந்த அடிப்படைகளைப் பின்பற்றினால் மனிதனின் அகமும், புறமும் வளர்ச்சி பெறும்.

உடல் மட்டும் தூய்மையானதாக அமைந்து விட்டால் போதாது. உள்ளமும் சுத்தமாக அமைய வேண்டும். ஆன்மீக அறிவும், விஞ்ஞான அறிவும் ஒருங்கே இருந்தால் தான் உடலும், உள்ளமும் தூய்மையாக அமையும். ஆன்மீக அறிவு இல்லாமல் வெறும் விஞ்ஞான அறிவு மட்டும் இருந்தால் பயனில்லை.

அறியாமையின் வடிவமாக இருந்த ஆதி மனிதன் இன்றைய வளர்ச்சி நிலையை அடைந்ததற்கு விஞ்ஞானம் எந்த அளவுக்குக் காரணமோ, அதே அளவுக்கு ஆன்மீகமும் காரணம் ஆகும்.

உள்ளம் நலமாக இருந்தால் உடல் நலமாக இருக்கும். உடல் நலமாக இருந்தால் உள்ளம் நலமாக இருக்கும். உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் தவிர்க்க முடியாத தொடர்பு உள்ளது.

உடம்பைப் போஷித்து வளர்ப்பது உணவுதான். ஆகவே உணவு உயிர் எனப்படுகிறது. நாம் உண்கின்ற உணவையொட்டித்தான் நமது ஆரோக்கியம் அமையும். எந்த விதமான நோயும் இல்லாமல் இருப்பவன் ஆரோக்கியமான மனிதன். பெரும்பாலான நோய்கள் உணவின் மூலமாகத்தான் ஏற்படுகின்றன. எனவே, ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புகின்ற ஒருவன், தான் உண்ண வேண்டிய உணவு பற்றி மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

புலால் உணவு பெரும்பாலான நோய்கள் ஏற்பட வழி வகுக்கிறது. புலால் உணவை உண்ணாதவர்களுக்கும் நோய்கள் வருகின்றன என்பது உண்மைதான்.

ஆனால் புலால் உணவு உண்பவரை மட்டுமின்றி உண்ணு தவரையும் மறைமுகமாகப் பாதிக்கக்கூடியது.

எனவே, நோயற்ற வாழ்வுக்கு முதற்படி புலால் உணவைத் தவிர்த்தல் என்று கூறலாம்.

புலால் உணவு தேவையற்றது, தீதானது என்று விஞ்ஞானிகள் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டியிருப்பதை விளக்குவது இந்த நூலில் எனது முதலாவது பணியாக அமையும்.

உடல் மட்டுமின்றி உள்ளமும் நலமாக அமைய அன்பு நெறி-அருள் நெறி-வழி நிற்கப் பயில வேண்டும். அன்பு, இரக்கம், பரிவு, பாசம் இவை சிறிதும் இல்லாத மனிதன் விலங்கினத்திலிருந்து தன்னை உயர்ந்தவனாக எவ்வாறு சொல்லிக் கொள்ள முடியும்?

ஒரு புறாவைக் காக்கத் தன் உடலை அறுத்துத் தசையைக் கொடுத்தான் மன்னன் சிபி.

குளிரால் நடுங்கிய மயிலுக்குப் போர்வை தந்தான் தமிழ்த் தலைவன் பேகன்.

தழுவக் கொம்பின்றி அலைந்த கொடிக்குத் தன் தேரையே அளித்தான் வள்ளல் பாரி.

இவை வெறும் சம்பவங்கள் அல்ல. ஆதி மனிதனின் பரிணும வளர்ச்சியிலே சீரிய சிந்தனைகளின் தாக்குதலாலே ஏற்பட்ட திருப்பு முனைகளையே இவை குறிப்பிடுகின்றன.

"அன்பிலார் எல்லாம் தமக்கு உரியர்; அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு" என்ற திருக்குறளுக்கு இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தவர்களே சிபியும், பேகனும், பாரியும்.

இந்த அன்பு நெறி ஏதோ சில சந்தர்ப்பங்களில் பாலைவனத்துச் சோலைகளைப்போலத் தென்பட்டு மறைந்து விடுமானால் உள்ளம் வளர்ச்சி பெற முடியாது. அன்பு நெறி மனிதனின் வாழ்க்கை நெறியாக ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் மனிதன் முழு வளர்ச்சி பெற்றவனாக முடியும்.

அன்பு நெறியின் தொடக்கம் உணவு முறையிலே அமைய வேண்டும். அன்பு நெறி பேணுகின்ற மனிதர் புலால் உணவு உண்ண மாட்டார்கள்.

உயிர்களைக் கொல்ல வேண்டாம் என்று சமயங்கள் வலியுறுத்துகின்றன; நீதி நூல்கள் போதிக்கின்றன; அருளாளர்கள் ஆணையிடுகின்றனர்; அறிஞர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேண்டும் என்ற சீரிய நெறியை நம் நாடு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாகச் சொல்லி வந்திருக்கிறது. "இங்கு உயிரனைத்தும் ஈசன் கோயிலே" என்று கண்டு தெளிந்தவன் தமிழன்.

புலால் உணவு அன்பு நெறிக்கு—அருள் நெறிக்கு எதிரானது என்று அருளாளர்களும், ஞானிகளும், அறிஞர்களும் எடுத்துச் சொல்லியிருப்பதை விளக்குவது இந்த நூலில் எனது இரண்டாவது பணியாக அமையும்.

இரண்டு

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு மிகவும் அவசியம். உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய சக்தி உணவில் உள்ளது. செடிகளின் இலைகளின் மீது சூரிய ஒளி படுவதன் விளைவாகச் சக்தி உருவாக்கப்படுகின்றது. செடிகளின் இலைகளில் ஒரு வகையான பசுமைத் துகள் இருக்கிறது. இதனை ஆங்கிலத்தில் 'குளோரோபில்' என்பார்கள். இந்தப் பசுமைத் துகள் சூரிய ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி அதனைச் செடியில் சேமித்து வைக்கின்றது. இந்த ஆற்றல் காற்றில் உள்ள கரியம் ('கார்பன்'), மண்ணில் உள்ள நீர், கனிப்பொருள்கள் ஆகியவற்றுடன் பொருட்களை தயாரிக்கின்றது. மனிதனும், விலங்குகளும், பிற உயிரினங்களும் உயிர் வாழவும், செயல்படவும் இந்தப் பொருட்கள் வகை செய்கின்றன.

நாம் நமக்கு வேண்டிய சக்தியைப் பழங்கள், காய்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள், இயற்கையான எண்ணெய்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து **நேரடியாகப்** பெற்றுக் கொள்ளலாம்; அல்லது விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பொருட்களிலிருந்து **இரண்டாவது படியாகப்** பெற்றுக் கொள்ளலாம். இது ஒரு முக்கியமான விஞ்ஞான உண்மை. தாவர உணவு உண்பவர் தமது உணவில் சேமிக்கப் பட்டுள்ள சக்தியில் பத்தில் ஒரு பங்கினைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார். புலால் உண்பவர் சக்தியின் முதலாவது பிறப்பிடமான செடிகளில் சேமிக்கப்படும் சக்தியில் நூறில்

ஒரு பங்கினை மட்டுமே புலாலிலிருந்து பெறுகிறார். இந்த இழப்பு குறிப்பிடத்தக்கது; சிறிது கவலையை அளிப்பது. இது மற்றொரு விஞ்ஞான உண்மை.

உலகத்தில் மக்கள் தொகை மிக அதிகமாகிக் கொண்டே போகின்றது. வெள்ளம், வரட்சி, புயல் போன்ற பெருங்கேடுகளின் விளைவாக உணவு உற்பத்தி கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. இந்நிலையில் மனிதனின் முக்கிய உணவுப் பொருளாக புலாலைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உணவுச் சக்தி இழப்பை நாம் தொடர்ந்து நீடிக்க முடியுமா? வாஷிங்டன் அட்வென்டிஸ்ட் மருத்துவ மனையின் தடுப்பு முறையான மருந்து டைரக்டர் ராபர்ட் எச். டன் எம். டி. எம். பி. எச். இந்த வினாவை எழுப்புகின்றார். உணவுச் சக்தித் துறையில் ஒரு நெருக்கடி ஏற்படவிருக்கின்றது என்றும், விஞ்ஞானிகளுக்கு இது கவலையைத் தருகின்றது என்றும், நெருக்கடியைத் தவிர்க்க தாவர வகைகளிலிருந்து உணவை முழு அளவில் உலக மக்கள் அனைவரும் பெற இயலும் என்றும் அவர் விவரிக்கின்றார்.

உலகத்தில் உணவு நெருக்கடி ஆண்டுக்கு ஆண்டு கடுமையாகி வருவதைப் பொறுப்புள்ள, விவரம் அறிந்த, எவரும் மறுக்க மாட்டார்கள். உலக நாடுகளின் அமைப்பான ஐ. நா. மன்றத்தின் ஆய்வுகள் இதனை அவ்வப்போது எடுத்துக்காட்டி வருகின்றன. உலகத்தின் மக்கள் தொகை படுபயங்கரமாக அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றது. மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்துடன் ஒப்பிட்டால் உணவு உற்பத்தி நிறையப் பெருகவில்லை. நவீன விவசாய முறைகளும், ஆய்வுகளும், யந்திர நுட்பங்களும் உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்கி உள்ளன என்பது உண்மையே. ஆனால் உலக மக்களின் எண்ணிக்கையை நினைக்கும்போது, இந்த உணவு உற்பத்திப் பெருக்கம் மிகச் சுருங்கியதாகவே உள்ளது.

உணவு நெருக்கடியைத் தீர்க்க என்ன செய்யலாம்? நமது உணவு முறையை மாற்றிக் கொள்ளலாம். நாம் தாவர இனங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களையும் உண்கிறோம்; விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பொருட்களையும், புலாலையும் கூட உண்கின்றோம். தாவர இனங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களை மட்டும் உண்பது என்று நமது உணவு முறையை மாற்றிக் கொண்டால், உணவு நெருக்கடியைச் சமாளிக்கக் கூடும் என்று பிரபல உணவு விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள்.

மக்கள் தொகை பெருகின்றதே தவிர விவசாய நிலங்கள் பெருகுவதில்லை. இந்த அடிப்படை உண்மையை மறந்துவிட வேண்டாம். “ ஒருவன் தாவரஉணவை மட்டும் உண்பவனாக இருந்தால் அவனுக்கு உணவளிக்க கால் ஏக்கர் அல்லது அதற்குச்சிறிது குறைவான நிலம் போதும். ஆனால் ஒருவன் புலால் உணவு உண்பவனாக இருந்தால் அவனுக்கு உணவளிக்க மூன்று ஏக்கர் அல்லது அதற்கு அதிகமான நிலம் தேவைப்படும் ” என்று “ உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள் : அவற்றின் இயைபியலும், அரசியலும் ” என்ற நூலில் ஆரோன் எம். அல்ஷுல் என்ற நிபுணர் எடுத்துக் காட்டுகின்றார்.

ஒரு ஏக்கர் நிலம் ஒரு மனிதனுக்கு 77 நாட்களுக்கான உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களை மாட்டிறைச்சியாகத் தயாரிக்கும். அதே ஒரு ஏக்கர் நிலம் ஒரு மனிதனுக்கு 236 தினங்களுக்கான உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களைப் பால் வடிவில் தரும், அதே ஒரு ஏக்கர் நிலம் ஒரு மனிதனுக்கு 877 நாட்களுக்கான உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களைக் கோதுமையாக அளிக்கும். அதே ஒரு ஏக்கர் நிலம் ஒரு மனிதனுக்கு 2224 நாட்களுக்கு வேண்டிய உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களை சோயாபீன் வடிவில் கொடுக்கும். (“உலக உணவுப்பிரச்னை,” ஆங்கில நூல், இரண்டாம் தொகுதி, பக்கம்-336).

ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு வருடத்திற்குத் தேவைப்படும் உணவு தானியங்களை ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில், ஒரு நாள் உழைப்பின் மூலம் பெற்றுவிடலாம். ஆனால் ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு வருடத்திற்குத் தேவைப்படக்கூடிய புலாலைப் பெற வேண்டுமானல் இருபது ஏக்கர் நிலங்களில் நாற்பது தினங்கள் உழைக்க வேண்டும். (டாக்டர் ஜி. பி. மன்காட் எம்.டி. எம்-ஆர்.சி.பி. எப்.சி. பிஎஸ்.).

ஒருவன் தாவர உணவை மட்டும் உண்பவனாக இருந்தால் அவனுக்கு உணவளிக்கத் தேவைப்படக்கூடிய நிலத்தின் அளவைவிட ஒருவன் புலால் உண்பவனாக இருந்தால் அவனுக்கு உணவளிக்கத் தேவைப்படக்கூடிய நிலத்தின் அளவு மிகவும் அதிகம்,

விலங்குகளையும், பறவைகளையும், நீர் வாழ்வனவற்றையும், ஊர்வனவற்றையும் உணவளித்து வளர்த்துப் பின்னர் அவற்றின் புலால், முட்டைகள் ஆகியவற்றைப் பெறுகின்றோம். மாட்டை வளர்த்தால் மாட்டிறைச்சியும், கோழியை வளர்த்தால் முட்டைகளும், இறைச்சியும், பன்றிகளை வளர்த்தால் பன்றியிறைச்சியும் கிடைக்கின்றன. இந்த இறைச்சிகளையும், முட்டைகளையும் பெறுவதற்காக நாம் எவ்வளவு செலவிட வேண்டியிருக்கிறது தெரியுமா?

உணவின் உயிர் வெப்பச் சத்துக் கூறுகளை ஆங்கிலத்தில் 'கலோரி'கள் என்கின்றோம். "ஒரு மாடு நூறு கலோரிகளை உபயோகித்தால்தான் இறைச்சி வடிவில் பத்து கலோரிகளைத் தர இயலும், ஒரு மாட்டினிடமிருந்து ஒரு பவுண்ட் எடை கொண்ட உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களைப் பெறுவதற்கு, அந்த மாட்டுக்கு 21 பவுண்டுகள் உயிர் ஊட்டச் சத்தினை அளிக்க வேண்டும். பொதுவாக எல்லா உணவு விலங்குகளும் ஒரு பவுண்ட் உயிர் ஊட்டச் சத்தினைப்புலாலாக அளிக்க 8 பவுண்டு உயிர் ஊட்டச் சத்தினை உணவாகக்கொள்ளுகின்றன." ("உலக உணவுப்பிரச்னை", ஆங்கில நூல், இரண்டாவது தொகுதி, பக்கம்-336).

விலங்குகள் உபயோகிப்பது அதிக அளவு உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களை; ஆனால் அவை தருவது குறைந்த அளவு உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களை. மாடு, ஆடு, புரு அல்லது முயல் புல், தானியம், இலைகள், தழைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்கின்றன. புல், தானியம் முதலியவற்றின் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களை அவை விலங்கு உயிர் ஊட்டச் சத்துக்களாக மாற்றுகின்றன. அவை உண்கின்ற அளவு அதிகம். தருகின்ற அளவு குறைவு.

இந்த விஞ்ஞான உண்மை எதனை எடுத்துக்காட்டுகின்றது? தாவர வகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் உயிர் ஊட்டச் சத்தினை மனிதன் நேரடியாகப்பெருமல், விலங்குகளுக்கு ஊட்டிப் பிறகு விலங்குகளிடமிருந்து இரண்டாவது படியாகப் பெறுவதால், ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் கோடிக்கணக்கான டன் உயிர் ஊட்டச் சத்து நஷ்டமாகின்றது. மனிதன் உயிர் ஊட்டச் சத்தினை இவ்வாறு விரயம் செய்யலாமா? பாழாகின்ற உயிர் ஊட்டச் சத்தினை மனிதன் நேரடியாகத் தாவர வகைகளிலிருந்து உபயோகித்தால் உணவு நெருக்கடி பெருமளவு தீரும்.

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கும், செயல்படுவதற்கும் தேவையான சக்தி உலகத்தில் மிக நிறைய அளவில் உள்ளது. இதனை நாம் நேரடியாகப் பெறலாம். அவ்வாறு பெருமல் விலங்குகளிலிருந்து கிடைக்கும் பொருட்கள், புலால் ஆகியவற்றின் மூலம் பெறுவதால் ஏற்படுகின்ற நஷ்டம் நம்மைத் திகைக்க வைக்கக்கூடியது. உலக உணவு நெருக்கடியை எவ்வாறு தீர்க்கலாம் என்று மாநாடுகளும், கருத்தரங்குகளும், ஆராய்ச்சி அரங்குகளும் ஒரு புறம் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்குத்தேவையான சக்தி மற்ருெரு புறம் அவசியமற்றுப் பாழ் செய்யப்படுகிறது. பகுத்தறிவுள்ளவன் என்று தன்னைக் கூறிக்கொள்ளும் மனிதன் இந்த முரண்பாடான நிலையை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ளுகின்ருன்?

மனிதன் சாப்பிடாத உணவுப் பொருட்களை விலங்குகள் சாப்பிட இயலும். எனினும் விலங்குகளைக்கொழுக்க வைப்பதற்காகவும், விலங்குகளிடமிருந்து அதிக அளவில் பொருட்களைப் பெறுவதற்காகவும் மனிதன் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களும் விலங்குகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. மனிதன் உண்ணக்கூடிய உயிர் ஊட்டச் சத்து மிகுந்த தானியங்கள் விலங்குகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. வளர்ச்சியடைந்த செல்வம் கொழிக்கும் நாடுகளில் இந்தப்பழக்கம் அதிகம், வளர்ச்சியடையாத நாடுகளில் 20 கோடி மக்கள் உண்பதற்குத் தேவைப்படக் கூடிய தானிய வகைகளை வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் விலங்குகளுக்குச் செலவழிக்கின்றன என்று அமெரிக்க வேளாண்மைத்துறை அதிகாரி ஒருவர் குறிப்பிட்டார். மனிதன் புலால் உண்ணும் பழக்கத்தின் விளைவாக உயிர் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த தானியங்களை இவ்வாறு வீணாக்குகின்றான்.

நீரின்றி அமையாது உலகு என்பது ஒரு பொருளாதார உண்மை. மனித வாழ்க்கைக்கு நீர் மிகவும் முக்கியம். நீர் இல்லாமல் விவசாயம் நடைபெறாது; நீர் இல்லாமல் பல தொழில்கள் நடைபெறாது; நீர் இல்லாமல் மனிதன் வாழ்வே இயலாது. உலகத்தில் நீர் வளம் நிறைய அளவில் இல்லை என்பதையும், நீரினைச் சிக்கனமாகப்பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் நிபுணர்கள் வலியுறுத்துகின்றார்கள். தாவர உணவை மட்டும் உண்ணும் ஒருவருக்குத் தினசரி 300 காலன் தண்ணீர் போதும். தாவர உணவுடன் புலாலையும் உண்ணும் ஒருவருக்குத் தினசரி 2500 காலன் தண்ணீர் தேவை, ஒரு பவுண்ட் தாவர உணவுக்கான் தண்ணீரைப்போல 25 மடங்கு தண்ணீர் ஒரு பவுண்ட் இறைச்சிக்குத்தேவைப்படும். ("உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள்: அவற்றின் இயைபியலும், அரசியலும்' ஆரோன் எம். அல்ட்ஷூல்). தாவர உணவு உண்பவரை

விடப் புலால் உணவு உண்பவருக்கு அதிக அளவில் நீர் ஏன் தேவைப்படுகிறது என்பது வெளிப்படை. விலங்கு கள், பறவைகள் முதலியவை புல், தானியம், கொட்டை முதலியவற்றை உண்டு, அவற்றின் உயிர் ஊட்டச்சத்துக் களை விலங்கு உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களாக மனிதனுக்கு மீண்டும் தருவதற்கு நிறைய நீர் அவற்றுக்குத் தேவைப் படும் அல்லவா?

இவ்வாறு மனிதன் புலால் உண்பதால் நிலம், நீர், உயிர் ஊட்டச்சத்து, உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் நஷ்டம் ஆகின்றன.

எனவே, பொருளாதார அடிப்படையில் புலால் உணவு வகைகளுக்காகச் செலவிடுவதை நியாயப்படுத்த முடியாது. உணவில் புலால் அவசியமில்லை என்பதற்கு உணவு விஞ்ஞானிகள் வலியுறுத்தும் முதலாவது காரணம் இது ஆகும்.

மூன்று

மனிதனுடைய உடலமைப்பும், உணர்வுகளும் புலால் உண்பதற்கு ஏற்றவையா? புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் ஜீரண உறுப்புக்கள், புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களின் ஜீரண உறுப்புக்கள் ஆகியவற்றுடன் மனிதனுடைய ஜீரண உறுப்புக்களை ஒப்பிட்டுப்பார்ப்போம். புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களின்—அதாவது புலால் உண்ணாத உயிரினங்களின்—குடல் நீளமானது, சுருண்டிருப்பது. அவை உண்ணும் உணவில் அடங்கியுள்ள தாவர நாரியற் பொருட்களை உடைப்பதற்கு நேரமும், இட வசதியும் தருவதற்கு ஏற்ற வகையில் அவற்றின் குடல் நீளமாகவும், சுருண்டும் உள்ளது என்று தோன்றுகிறது. புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் குடல்கள் அகலமானவையாகவும், சிறியவையாகவும் உள்ளன. புலால் மிகவும் விரைவில் அழுகி விடக்கூடியது; புலாலில் நஞ்சு சார்ந்த கழிவுப்பொருட்கள் இருக்கக் கூடும். எனவே புலால் நீண்ட நேரம் குடலில் இருக்கக் கூடாது. அது விரைவில் ஜீரணிக்கப்பட்டு கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்பட்டு விட வேண்டும். இந்தக் காரணத்தையொட்டியே புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் குடல்கள் அகலமாகவும், சிறியவையாகவும் இருக்கின்றன என்று ரேமாண்ட் எச்.உல்ஸி என்ற பிரபல அமெரிக்க நிபுணர் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்.

மனிதனின் குடல் நீளமானது. உடற்கூறு விளக்கப் படத்தில் பார்த்தால் குடல் குறுகியது போலத்தோன்றும்.

ஆனால் அது சரியன்று. ரிப்பனைப் போன்ற மூன்று தசை நார்கள் மனிதனின் குடல் நெடுகச் செல்கின்றன. அவற்றினால்தான் குடல் சுருங்கியதைப்போலத் தோன்றுகிறது. அதாவது மனிதனின் குடல் நீட்டப்படக்கூடியது. பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள், கறிகாய்கள் முதலியவற்றைக்கொண்ட உணவை ஜீரணிப்பதற்கு ஏற்ற உறுப்பாக அது உள்ளது. மனிதனின் குடல் நீளமாக இருப்பதால் எளிதில் அழுகும் தன்மையும், நஞ்சு சார்ந்த கழிவுப் பொருட்களும் கொண்ட புலாலை ஜீரணிப்பதற்கு அது ஏற்றது அன்று. மனிதனின் குடல் நீளமாக இருப்பதால் உண்ணப்படுகின்ற புலால் ஜீரணமாவதற்கு முன்பாக அழுகிவிடக்கூடும்; அல்லது புலாலில் உள்ள நஞ்சு சார்ந்த கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுவதற்கு முன்பாகத் தீமை விளைவிக்கக்கூடும்.

"மனிதனின் குடல் நீளமாக இருப்பதால், கழிவுப் பொருள் வெளியேற்றப்படுவதற்கு முன்பாக உணவு குடலில் நீண்ட நேரம் இருக்கின்றது. எனவே விரைவில் அழுகும் தன்மை கொண்ட புலால் மனிதனுக்கு எந்த விதத்திலும் ஏற்றது அன்று. அது அபாயகரமானதும் கூட. மனித இனத்திற்கு ஏற்படும் பல கடுமையான நோய்களுக்கு அது பெருமளவில் காரணமாகவும் அமைகிறது" என்று டாக்டர் ஜே. எச். கெல்லாக் வலியுறுத்துகின்றார்.

புலாலைக்கிழிக்கவும், துண்டு துண்டாக ஆக்கவும் உதவும் கோரைப்பற்கள் புலி போன்ற புலாலை உண்ணும் உயிரினங்களுக்கு இருக்கின்றன. மனிதனுடைய பற்கள் எவ்வாறு உள்ளன? மனிதனுடைய முன்வாய்ப்பற்கள் பழங்களையும், காய்கறி வகைகளையும் கடிப்பதற்கு ஏற்றவையாக அமைந்திருக்கின்றன. தானியங்களையும், கொட்டைகளையும், காய்கறி வகைகளையும் அரைப்பதற்கு ஏற்றவையாக கடைவாய்ப்பற்கள் அமைந்துள்ளன,

"மனிதனுடைய பற்களின் அமைப்பைப் பரிசோதித்தால் புல் பூண்டுகளை மட்டும் உண்ணும் விலங்கின் பற்களின் அம்சங்கள் அனைத்தும் மனிதனுக்கு இருப்பது தெரிகிறது. புல் பூண்டு உணவு வகைகளை உண்பதற்கு ஏற்றவாறு பற்களின் வடிவமைப்பு கொண்ட மனிதன், புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் உணவுகளை ஒப்புக் கொள்ளும் அளவுக்குத் தனது உணவைத்தவருக மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றுன். புலால் உண்ணும் உயிரினங்களைப்போல மனிதனுல் புலால் உணவை உட்கொள்ள முடியாது என்பது தெளிவு. மனிதனுக்கு இருதய சம்பந்தமான நோய் அதிக அளவில் வருவதற்கு இதுதான் முக்கியமான காரணமாக இருக்கக்கூடும்" என்று அமெரிக்க இருதய சங்கத்தின் குழுவில் படிக்கப்பட்ட ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டது.

தாவர உணவை ஜீரணிப்பதற்கான இரைப்பை சாற்றின் அளவு, காலம், புளிப்பு ஆகியவற்றைவிட புலால் உணவை ஜீரணிப்பதற்கான இரைப்பை சாற்றின் அளவு, காலம், புளிப்பு ஆகியவை அதிகம் என்று அமெரிக்காவில் நடந்த ஓர் ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனவே மனிதன் புலாலை உண்டால் அவனுடைய வயிறு, குடல் ஆகியவற்றின் உட்புற உறை பாதிக்கப்படக்கூடும்.

புலியைப்போன்ற புலால் உண்ணும் விலங்கின் நகங்களுக்கும், மனிதனின் நகங்களுக்கும் இடையே எவ்வளவு வேற்றுமை உள்ளது? மனிதனுடைய நகங்கள் மென்மையானவை. ஆனுல் புலியின் நகங்கள் புலாலைக்கிழிப்பதற்கு வசதியாகக் கத்தி போல உள்ளன. புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் பற்கள் நீளமானவை, கூர்மையானவை. அவற்றின் பற்களுக்கிடையே இடைவெளி உண்டு. புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களின் பற்கள் குட்டையானவை, ஓரளவு தட்டையானவை.

அவை இடைவெளியில்லாமல் வரிசையாக அமைந்துள்ளவை. புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் தாடை எலும்புகள் மேலாகவும், கீழாகவும் மட்டும் திறந்து மூடக்கூடியவை. புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களின் தாடை எலும்புகள் மேலாகவும், கீழாகவும் திறந்து மூடுவதுடன் பக்கவாட்டிலும் அசையக்கூடியவை; தானியங்களையும், கொட்டைகளையும், காய்கறிகளையும் அரைப்பதற்கு ஏற்றவை.

புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் உமிழ் நீரில் மாவுகளை ஜீரணிக்கக்கூடிய 'பிட்யாலின்' என்ற இரசாயனப் பொருள் கிடையாது. புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களின் உமிழ் நீரில் இந்த இரசாயனப்பொருள் உள்ளது. தானியங்கள், மற்றும் இதர உணவுப்பொருட்களில் உள்ள மாவுப் பொருட்களை ஜீரணிக்க இது வகை செய்கிறது. புலால் உண்ணும் உயிரினங்கள் தோல் மூலமாக வியர்வையை வெளியேற்றுவதில்லை. விரைவாக மூச்சு விடுவதன் மூலமும், நாக்கைத்தள்ளிக் கொள்ளுவதன் மூலமும் உடலின் வெப்ப தட்ப நிலையை அவை கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளுகின்றன. புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்கள் தோல் மூலம்தான் வியர்வையை அகற்றுகின்றன.

புல் பூண்டுகளை உண்ணும் உயிரினங்களில் சுரக்கும் 'ஹைட்ரோகுளோரிக்' அமிலத்தைப்போலப் பத்து மடங்கு அமிலம் புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் உடல்களில் சுரக்கின்றது. ஜீரணப்பாதையில் எலும்புகளைக் கரைக்க இந்த அமிலம் பயன்படுகிறது.

மனிதனுடைய பற்கள், தாடை எலும்புகள் ஆகியவற்றின் அமைப்பும், மனிதனுடைய உமிழ் நீரும், மனிதன் தோல் மூலம் வியர்வையை வெளியேற்றுவதும், மனிதனுடைய உடலில் 'ஹைட்ரோகுளோரிக்' அமிலம் மிகக்

குறைந்த அளவில் சுரப்பதும் மனிதன் தாவர உணவை உண்பதற்கு ஏற்றவனாகவே படைக்கப்பட்டிருப்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

மனிதனுடைய உணர்வுகள் புலால் உண்ணும் உயிரினங்களின் உணர்வுகளிலிருந்து மாறுபட்டவை. விலங்குகளில் கூட புலால் உண்ணும் விலங்குகளின் உணர்வுகளிலும், புல் பூண்டுகளை உண்ணும் விலங்குகளின் உணர்வுகளும் மாறுபட்டிருப்பதைக் காணலாம். புலி, சிங்கம், நரி, கரடி முதலியவற்றின் உணர்வுகள் யானை, குதிரை, மாடு முதலியவற்றின் உணர்வுகளிலிருந்து மாறுபட்டவை. மென்மையான உணர்வுகள் வளர்ந்திட புலால் உணவு உதவிடாது என்பது மருத்துவ நிபுணர்களின் கண்டுபிடிப்பு.

மனிதன் சுற்றுச் சூழ்நிலைகளினாலும், தான் பார்ப்பனவற்றாலும், கேட்பனவற்றாலும் பாதிக்கப்படுகின்றான். திரைப்படங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சிகளில் கொலைகள் நடப்பதை அடிக்கடி பார்க்கின்ற இளைஞர்களது மனப் பண்புகள் மாறக்கூடும் என்று உளநூல் மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். தீயவர்களோடு சேர்ந்தால், தீயவர்களோடு பழகினால் தீய பழக்கங்கள் வந்து விடும். அதே போல, தீய செயல்களை அடிக்கடி கண்டு வந்தால் தீய செயல்களை நியாயப்படுத்தி ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்பு வந்து விடக்கூடும். இது ஒரு மனோதத்துவ உண்மை.

மது அருந்துதல், சிகரெட் பிடித்தல் ஆகிய தீய பழக்கங்களுக்கும் புலால் உண்பதற்கும் தொடர்பு இருக்கிறது என்று அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள். மீன், புரு, இறைச்சி முதலியவற்றை உண்ணும் பழக்கத்தைக் கை விட்டால் மது அருந்த வேண்டும், சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை குறையும் என்று சென்னை செவன்த்டே அட்வென்டிஸ்ட் சேவைகள் கழகத்தினர் வெளியிட்டுள்ள உடல்

நலம் பத்திய 14-வது விஞ்ஞானப் பாடத்தில் கூறப்பட் டிருக்கிறது.

நாம் என்ன உண்கின்றேமோ அதையொட்டியவை யாக நமது உணர்வுகளும், தன்மையும் அமைந்து விடக் கூடும். இதுவும் ஒரு விஞ்ஞான உண்மை ஆகும். 'நீ என்ன உண்கின்ருயோ அதனையொட்டியே உனது தன்மை அமையும்' என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு மூதுரை உண்டு. உண்கின்ற உணவையொட்டியதாக மனித னுடைய உணர்வுகளும், தன்மையும் அமையும் என்று காந்தியடிகள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"புலால் உணவை உண்பதால் மனிதனுக்கு விலங் குத்தன்மை ஏற்பட்டு, மனிதனின் அன்பு, பரிவு போன்ற பண்புகள் அகலக்கூடும். நாம் எதைச் சாப்பிடுகிறேமோ அதிலிருந்து நாம் உருவாகின்றேம். புலால் உணவை அதிகமாக உண்பவர்களிடம் கீழ்மைக் குணம் தலைதூக்கி நிற்கும் நிலை ஏற்படுகிறது" என்று "உணவும், உணவுப் பொருட்களும் பற்றிய அறிவுரைகள்" என்ற நூலில் எல்லன் ஜி. வைட் என்பவர் எடுத்துக் காட்டுகின்ருர்.

மனிதனுடைய உடலமைப்பும், உணர்வுகளும் புலால் உண்பதற்கு ஏற்றவை அல்ல. உணவில் புலால் அவ சியமில்லை என்பதற்கு உணவு விஞ்ஞானிகள் வலியுறுத் தும் இரண்டாவது காரணம் இது ஆகும்.

நான்கு

புலால் உண்பவர்கள் புலாலில் என்னென்ன இருக்கக்கூடும் என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்கிறார்களா? மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி அல்லது பன்றி இறைச்சி உண்பதற்குச் சுவையாக இருக்கக்கூடும். அந்தச் சுவையின் மயக்கத்தில் இறைச்சியில் என்னென்ன பொருட்கள் இருக்கும் என்பதைப் பலர் நினைத்துக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. ஆட்டிறைச்சித் துண்டு ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அது என்ன? ஒரு ஆட்டின் உறுப்பு மூலத்தின் ஒரு துண்டுதான் அது. ஆடு இலைகள், தழைகள் முதலியவற்றை உண்கின்றது. இந்த உணவுகள் அதன் வயிறு, மற்றும் குடல் வழியாகச் செல்கின்றன. இந்த உணவுகளில் உள்ள உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள் உடைக்கப்பட்டு, மீண்டும் உருவாக்கப்பட்டு, ஆட்டினுடைய உடலின் உறுப்பு மூலமாகச் சேர்க்கப்படுகின்றன... அதுதான் ஆட்டிறைச்சித் துண்டு. ஆனால் அதில் ஆட்டின் உறுப்பு மூலம் மட்டும் இருப்பதாகக்கருதி விடக்கூடாது. ஆட்டின் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படாத நச்சுக் கழிவுப் பொருட்களும் அதில் இருக்கின்றன; நிச்சயமாக இருக்கின்றன. யூரியா, சிறு நீர் சார்ந்த அமிலம் போன்றவை இந்த நச்சுப் பொருட்கள்.

இத்தகைய நச்சுக் கழிவுப் பொருட்கள் மனிதனுடைய உடலிலேயே உள்ளன. அவற்றை வெளியேற்ற மனித

ளின் உறுப்புக்கள் செயல்படுகின்றன. விலங்குகளின் நச்சுக் கழிவுப் பொருட்களையும் மனிதன் தனது வயிற்றுக்குள்ளே தள்ளினால் மனிதனின் உறுப்புக்களின் பணிப்பளு மேலும் அதிகமாகும். குறிப்பாக, மனிதனுடைய சிறுநீர்ப்பை பாதிக்கப்படும். சிறு நீர்ப்பை பாதிக்கப்பட்டால் பல நோய்கள் அடுக்கடுக்காக வரக்கூடும். வம்பை விலை கொடுத்து வாங்கலாமா? புலாலில் உள்ள நச்சுக் கழிவுப் பொருட்களைப் பணம் கொடுத்து உண்ணலாமா?

யூரியா, சிறுநீர் சார்ந்த அமிலம் போன்ற கழிவுப் பொருட்களால் என்னென்ன தீங்குகள் ஏற்படும்? இரத்தத்தில் யூரியா மிகுதியான அளவில் சேர்ந்தால் தலைவலி, தலை சுற்றல், மயக்கம், உணர்ச்சியற்ற தன்மை, களைப்பு, சோர்வு முதலியவை ஏற்படும். யூரியாவின் அளவு மேலும் அதிகமானால் வயிற்றுப் போக்கு, குடல் வெடிப்பு போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

'யூரிக் ஆஸிட்' எனப்படும் சிறு நீர் சார்ந்த அமிலம் மீன்களிலும், விலங்குகளின் இறைச்சியிலும் அதிகமான அளவில் உள்ளது. ஒரு பவுண்ட் எடையுள்ள மீன் மற்றும் பல்வேறு விலங்குகளின் இறைச்சிகளில் இருக்கக் கூடிய சிறு நீர் சார்ந்த அமிலத்தின் அளவுகள் விவரம் இதோ—

மீன்	5	துகள்கள்
வெள்ளாடு	6	துகள்கள்
செம்மறியாடு	6	துகள்கள்
பசுவின் கன்று	8	துகள்கள்
பன்றி இறைச்சி	8	துகள்கள்
கோழிக் குஞ்சு	9	துகள்கள்
மாடு	9	துகள்கள்
மாட்டிறைச்சி	14	துகள்கள்
மாட்டின் ஈரல்	19	துகள்கள்
இறைச்சி சாறு	50	துகள்கள்

யூரியா, யூரிக் ஆஸிட் (சிறுநீர் சார்ந்த அமிலம்) ஆகியவை சிறு நீர்ப் பைகள் வழியாகச்சென்றதும் சிறு நீர் (மூத்திரம்) ஆகின்றன. இந்த நச்சுக் கழிவுப் பொருட்கள் நாம் உண்ணுகின்ற உணவில் இடம் பெறலாமா? விலங்கு இறந்த பிறகு, அல்லது கொல்லப்பட்ட பிறகு அதன் உடலிலிருந்து இந்தக் கழிவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் அகற்றப்படுவதில்லையா — உடலிலிருந்து இரத்தம் அகற்றப்படும்போது இந்தக் கழிவுப் பொருட்களும் அகற்றப்படுவதில்லையா — என்று கருத வேண்டாம். உண்மையில், விலங்கின் உடலில்உள்ள இரத்தம் அனைத்தும் நீக்கப்பட்டு, உறுப்பு மூலங்கள் கழுவப்படுமானால் இறைச்சிக்குச் சுவையே இராது!

புலாலில் 'அட்ரனலின்' என்ற சுரப்பி நீரும், இதர சுரப்பி நீர்களும் இருக்கக்கூடும். இவை என்ன? பெரும்பாலான விலங்குகளும், பறவைகளும் அச்சம் ஏற்பட்ட நிலையில்தான் கொல்லப்படுகின்றன. சூழ்நிலையிலிருந்தும், உடனிருக்கக்கூடிய விலங்குகளிடமிருந்தும் 'கொலை செய்யப்படப்போகின்றோம்' என்ற அச்ச உணர்வு விலங்குகளுக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. அவற்றைக் கொல்லும் இடங்களுக்கு மனிதன் கொண்டு சென்றதும் மனிதன் நம்மைக் கொல்லப் போகின்றான் என்ற பொதுவான பய உணர்வு விலங்குகளுக்கும், பறவைகளுக்கும் ஏற்பட்டவுடன் 'அட்ரனலின்' என்ற சுரப்பி நீரையும், இதர சுரப்பி நீர்களையும் அவை சுரக்கத் தொடங்குகின்றன. அட்ரனலின் என்ற சுரப்பி நீர் மிகவும் கிளர்ச்சியூட்டும் தன்மை கொண்டது; இரத்த அழுத்தத்தை அது அதிகப்படுத்தும்.

ஒருவனுக்குக் கோபம் அல்லது பயம் ஏற்பட்டால் அவன் அட்ரனலின் சுரப்பி நீரைச் சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றான். மிகுந்த கோபம் கொள்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் அல்லது இருதய நோய் ஏற்படக்கூடும் என்பதை

மருத்துவர்கள் மட்டுமின்றிச் சாமானிய மக்களும் அறி வோம். ஒருவன் நீண்ட நேரம் கோபத்துடன் இருந்தால் அவன் இறந்து விடவும் கூடும் — அட்ரனலின் சுரப்பி நீரின் விளைவாக.

இந்த அட்ரனலின் சுரப்பி நீரும், இதர சுரப்பி நீர் களும் கொல்லப்படுகின்ற விலங்குகளாலும், பறவைகளா லும் சுரக்கப்பட்டு, கொல்லப்பட்ட பின்னர் அவற்றின் உடல்களிலேயே தேங்குகின்றன. மனிதன் உண்கின்ற புலாலில் இவையும் கலந்து இருக்கக்கூடும்.

விலங்கின் குடலில் தஞ்சமடைந்து, பின்னர் உறுப்பு மூலத்தில் கலந்து விடக்கூடிய இறந்துபோன பாக்டீரியா கிருமிகளும் (நுண்மங்களும்) புலாலில் கலந்து விடும் அபாயம் இருக்கிறது என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றார் கள்.

"விலங்குகளைக் கொல்லுகின்றபோது விலங்குகளின் கழிவுப் பொருளான மலம் விலங்குகளின் உறுப்பு மூலத் தில் சேர்ந்து விடக்கூடும். புலாலில் இந்த மலமும் கலந்து விடக்கூடும்" என்று வெல்போர்ட் என்ற அறிஞர் "காற் றைப் பரவச் செய்தல்" என்ற தமது நூலில் கூறுகின்றார். புலாலில் மலமும் இருக்கக்கூடும் என்ற செய்தி வயிற்றைக் குமட்டுகிறது அல்லவா? ஆனால், இந்தச் செய்தி உண்மையானது.

விலங்குகளின் ஈரலைச் சிலர் விருப்பத்துடன் உண்ணு வார்கள். ஈரல் உடம்புக்கு நல்லது என்று சில டாக்டர் கள் கூடச் சொல்லுவார்கள். உண்மையில் ஈரல், உடம் புக்கு மிகவும் நல்லதா? ஈரலில் இரும்புச்சத்து இருக்கின் றது என்பது உண்மையே. ஆனால் ஈரல் என்ற உறுப்பின் பணி என்ன? உணவுப் பொருட்களை உடல் பயன்படுத்தக் கூடிய வடிவங்களாக மாற்றும் பணி ஈரலினுடையது. உண்மையில் பார்த்தால், விலங்குகளின் ஈரல் விலங்கு

களின் உபயோகத்திற்காக அமைந்துள்ளதே அல்லாமல் மனிதனுடைய உணவுப் பொருளாக அமைந்துள்ளது இல்லை அல்லவா! உடல் பயன்படுத்த முடியாத பல பொருட்கள் ஈரலில் சிக்கிக்கொள்ளுகின்றன; அவை ஈரலிலேயே தேங்கி விடுகின்றன. பாதரசம், செயற்கையான சுரப்பி நீர்கள் போன்றவை ஈரலில் மிகுதியான அளவில் சேருபவை. மனிதன் உண்ணுகின்ற ஈரலில் இவையும் இருக்கக்கூடும்.

ஈரலில்தான் யூரியா உருவாகிறது. யூரியா பற்றி ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். இது ஒரு நச்சுக் கழிவுப் பொருள். ஈரலில் உருவாகும் யூரியா சிறுநீர்ப் பைகளில் மீண்டும் பயன்படக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து பிரிக்கப்படுகின்றது. எனவே ஈரலையும், சிறு நீர்ப்பைகளையும் உண்பவர்கள் விலங்குகளின் கழிப்பொருட்களை உண்பவர்களே!

'பதனிடப்பட்ட இறைச்சி' என்ற பெயரில் சிற்றுண்டி விடுதிகளில் பரிமாறப் படுகின்ற பொருள் என்ன? டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு விடுகளிலும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. விலங்கின் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் இறைச்சி வியாபாரிகள் விடுவதில்லை. இறந்த விலங்கின் தோல் தொழிற்சாலைக்கு விற்கப்படுகிறது. எலும்புகளும், குளம்புகளும் உரங்களுக்குப் பயன்படுகின்றன. அல்லது விலங்கின் உணவாகப் பயன்படுகின்றன. கண்கள், காதுகள், உதடுகள், பால் சுரக்கும் மடி, முகறை, எலும்பின் பகுதிகள், தோலின் பகுதிகள் இவை அனைத்தும் பதனிடப்பட்ட இறைச்சியில் சேர்ந்துள்ளன. இவற்றை அப்படியே வழங்கினால் மனிதன் உண்ணத்தயங்குவான். ஆனல் அரைக்கும் யந்திரம் ஒன்றின் மூலமாக இவை உருத்தெரியாமல் ஆக்கப்பட்டு, பதனிடப்பட்ட இறைச்சி என்ற பெயரில் உணவுப்பொருட்களாக ஆகிவிடுகின்றன. உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் என்றுகூட இவை கூறப்பட்டு

விடுகின்றன. உண்மையில் இவை தீதானவை, மனித ஹுக்குத் தேவையற்றவை.

யூரியா, யூரிக் ஆஸிட் எனப்படும் சிறு நீர் சார்ந்த அமிலம் போன்ற நச்சுக்கழிவுப் பொருட்களும், அட்ரன லின் போன்ற அபாயகரமான சுரப்பி நீர்களும், இறந்து போன பாக்டிரியா கிருமிகளும், கழிவுப் பொருளான மல மும் புலாலில்கலந்துவிடும் சாத்தியம் மிகுதியாக உள்ளது. இதனை உணவு விஞ்ஞானிகள் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார் கள். இவற்றில் ஒன்றுகூட தாவர உணவுப் பொருட் களில் சேரும் சாத்தியம் அநேகமாக இல்லை எனலாம்.

மனிதன் உணவு என்று கருதிக்கொண்டு விலங்கு களின் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கழிவுப்பொருட்களை தனது வயிற்றுக்குள் தள்ள வேண்டுமா? உணவில் புலால் அவசியமில்லை என்பதற்கு உணவு விஞ்ஞானிகள் வலியு றுத்தும் மூன்றாவது காரணம் இது ஆகும்.

ஐந்து

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முது ரை சுட்டிக்காட்டும் உண்மையை அறிவுடையோர் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவார்கள். பெரும்பாலான நோய்கள் உண்ணப்படுகின்ற பொருட்களின் மூலமாகவே வருகின்றன என்பதை மருத்துவர்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்கள். நோய்களைப்பரப்பும் பாக்டீரியா நுண்மங்களும், தொற்று நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கிருமிகளும் வளருவதற்கு மிகவும் செழிப்பான களங்கள் இறைச்சிகள் ஆகும். இறைச்சிகளில் இவை சுகமாகவும், வளமாகவும் வளர்ந்து பெருகும். இறைச்சிகளை வேக வைப்பதாலோ அல்லது வறுப்பதாலோ இவை இறந்து விடுவதில்லை. இறைச்சி அடர்த்தியானதாகவோ அல்லது தடித்ததாகவோ (உதாரணம்: ஆட்டுத்தொடை, பன்றித்தொடை முதலியன) இருந்தால் இறைச்சியைச் சமைத்தாலும் அதிலுள்ள நுண்மங்களும், கிருமிகளும் இறைச்சியின் உட்பகுதியில் மகிழ்ச்சியாகக் குட்டிப்போட்டுக் கொண்டிருக்கும். மனிதன் இறைச்சியை உண்கின்ற போது இந்த நுண்மங்களும், கிருமிகளும் இறைச்சியுடன் சேர்ந்து மனிதனின் வயிற்றுக்குள் சென்று, தாங்கள் புதிதாகக் குடிபுகும் இடத்தில், தங்களது கைவரிசையைக் காட்டும்-பல நோய்களை ஏற்படுத்தும்.

கோழி இறைச்சி, முட்டைகள், பன்றி இறைச்சி, மீன் முதலியவற்றில் இத்தகைய நுண்மங்களும், கிருமிகளும் இருக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். முட்டையை அவித்தால் பாக்டீரியா நுண்மங்கள் கொல்லப்படலாம். ஆனால், முட்டை

யைப் பச்சையாக உண்டால் முட்டை மேல் ஓட்டிலிருந்தும் பாக்டீரியா நுண்மங்கள் முட்டையுடன் கலந்துவிடக் கூடும்.

'உணவில் விஷம், ஐம்பது பேர் மருத்துவ மனையில், பத்து பேர் மாண்டனர்' என்பது போன்ற செய்திகளை நாம் அடிக்கடி நாளேடுகளில் படிக்கின்றோம். உணவில் விஷத்தினைப் பரப்புபவை பாக்டீரியா நுண்மங்களும், தொற்று நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கிருமிகளும்தான்.

தொற்று நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது? நோயுள்ள ஒரு ஆடு இறைச்சி வெட்டுமிடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டால் அங்கிருக்கும் கத்திகளையும், மேசைகளையும், துணிகளையும், மற்றும் இதர கருவிகளையும் அதன் நோய் தொற்றுகிறது. அங்கு வெட்டுவதற்காகக் கொண்டு செல்லப்படும் மற்ற ஆடுகளுக்கும் அதன் நோய் பரவுகிறது. அங்கிருந்து சங்கிலித்தொடர்போல் நோய் பல பொருட்களின் மூலம் பல இடங்களுக்குப் பரவுகிறது.

காய்கறி வகைகளைவிட இறைச்சி வகைகளைப் பாது காப்பது மிகவும் சிரமமானது. சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது உடனடியாக உண்பதற்கு ஏற்றவாறு டின்களில் அடைத்து வைக்கப்படும் இறைச்சி பாக்டீரியா நுண்மங் களும், தொற்று நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கிருமிகளும் வளருவதற்கு மிகவும் ஏற்றவையாக அமைந்து விடுகின்றன. குளிர்முறைப் பாதுகாப்புப் பெட்டிகளில் (ரெப்ரிஜி ரேட்டர்) இவற்றை வைத்தாலும்கூட நுண்மங்களும், கிருமிகளும் இவற்றில் வளருவது தடைப்படாது என்று பிரபல மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

'போடுலின்' என்ற பாக்டீரியா நுண்மமும், உணவை நச்சுப்படுத்தக் கூடியது. ஒரு ஏரியில் ஒரு பகுதியில் நடத்தப்பட்ட சோதனையில் 88 சதவிகித மீன்களில் போடு

வின் நுண்மங்கள் இருந்தன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ('ஜர்னல் ஆப் பாக்டீரியாலஜி—91-ம் தொகுதி). மீன்களை வறுப்பதால் இந்த நுண்மங்கள் அனைத்தும் இறப்பதில்லை என்றும், எஞ்சி நிற்கும் நுண்மங்கள் மளமளவென்று மீண்டும் பெருகும் என்றும் பிரபல அறிஞர்கள் கவலையுடன் எடுத்துக் காட்டுகின்றார்கள். வேகவைப்பதால் அல்லது வறுப்பதால் இவை இறப்பதில்லை. சமையல் சூட்டைச் சகித்துக்கொண்டு விடும் சக்தி இவற்றுக்கு உண்டு என்று, அமெரிக்காவில் 1973-ஆம் ஆண்டில் வெளியான "நுகர்வோர் அறிக்கைகள்" வலியுறுத்துகின்றன.

பாக்டீரியா நுண்மங்கள் மூலம்தான் மிகப் பெரும்பாலான அளவில் இறைச்சி, முட்டை முதலியவை விஷமாகின்றன, மனிதரின் உயிர்களைப் பலி கொள்கின்றன.

இவ்வாறு நுண்மங்கள் மூலம் நோய் பரவுவது மட்டுமின்றி, வேறு பல நோய்களும் விலங்குகளிடமிருந்து மனிதனுக்கு வரக்கூடும், புலால் உண்பதன் விளைவாக. எலும்புருக்கி நோய், காச நோய், குடலுருக்கி நோய், கருச்சிதைவு, அடிக்கடி சுரம் வருதல் போன்றவை விலங்குகளின் இறைச்சிகளை உட்கொள்ளுவதால் மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடியவை.

நோய்களை மனிதனுக்குத் தாராளமாக வழங்குவதில் விலங்குகளை விடக் கோழிகள் முதலிடம் பெறுகின்றன. கோழிகள் குப்பை மேடுகளில் சுற்றித் திரிகின்றன; தூய்மையற்ற இடங்களில் புரளுகின்றன; பல நோய்களைப் பெறுகின்றன; மனிதனுக்கு உணவாகின்றபோது அந்த நோய்களையும் அவை மனிதனுக்கு அளிக்கின்றன. புறாக்கள் மூலமாகவும் நோய்கள் மனிதனுக்குப் பரவுகின்றன. புறாக்களுக்கும் மனிதனுக்கும் பொதுவாக ஏற்படக்கூடியவை 26 நோய்கள் என்று டாக்டர் டபிள்யூ. எல். இங்

சால்ஸ் கூறுகின்ருர். நோயுள்ள விலங்குகளையும், கோழி களையும், பறவைகளையும் உண்ணும் மனிதன் அந்த நோய்களுக்கு இரையாகின்ருன்.

கூண்டில் அடைக்கப்படும் கோழிகளில் ஒரு கோழிக்கு பாக்டீரியா நுண்மங்களோ அல்லது நோயோ இருக்கு மானுல் அந்தக் கூண்டில் உள்ள எல்லாக் கோழிகளுக்கும் நுண்மங்களோ அல்லது நோயோ விரைவில் பரவக்கூடும்.

இறைச்சியிலிருந்து மனிதனுக்குப் பரவும் மற்ருென்று 'பாரசைட்' எனப்படும் ஒட்டுயிர் ஆகும். உடல் தசை அல்லது இறைச்சி பாரசைட்டுகள் தங்கி வளருவதற்குச் செழிப்பான இடம். இந்த ஒட்டுயிர்களில் மிக மோசமான வை சுருள் வடிவு கொண்ட டிரிசினு புழுக்கள். இவை விலங் கின் உடலில் உணவின் மூலமாகப் புகுந்து விடுகின்றன; விலங்கின் இரத்தத்தில் இவை பெருகி வளருகின்றன; விலங்கின் உறுப்பு மூலங்களில் இவை இடம் பெற்று விடு கின்றன; இவற்றில் இளம் புழுக்கள் மலங்களில் வெளி யேறுகின்றன. விலங்கின் இறைச்சி நன்கு சமைக்கப்படா விட்டால் இவை உயிருடன் மனிதனின் உடலில் குடியேறு கின்றன. இந்த ஒட்டுயிர்கள் (பாரசைட்டுகள்) மனிதனை உள்ளிருந்தே கொல்லுபவை. மனிதனின் உறுப்பு மூலங் களில் இவை தங்குகின்றன; இருதயம், மூளை ஆகிய உறுப்புகளுக்கும் இவை செல்கின்றன. மனித உடலின் பாதுகாப்பு முறை இவற்றைத் தாக்குகின்றது. அப்போது இவை திண்மையான பை போன்ற உறுப்பாகத் தங்களை அமைத்துக் கொள்கின்றன. இவை மனிதனின் தசை உறுப்பு மூலத்தினை பலவீனப்படுத்தக் கூடும். இவை நிறைய அளவில் பெருகினுல் இருதயத்தை அல்லது மூளை யைச் சேதப்படுத்தக்கூடும். இந்த ஒட்டுயிர்கள் அமைத் துக்கொள்ளும் திண்மையான பை போன்ற உறுப்பு சில சமயம் வெடித்து ஆயிரக்கணக்கான ஒட்டுயிர்கள் மனித உடலெங்கும் பரவி ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இந்தப் புழுக்கள் சிறுகுடல் வழியாக மனிதனின் உடலுக்குள் நுழைந்தவுடன் மனிதனுக்குக் குமட்டல் உணர்ச்சி, வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, குடல் வலி, வயிற்று வலி முதலியவை ஏற்படும். இந்தப் புழுக்கள் குடலி லிருந்து தசை உறுப்பு மூலங்களுக்கு மாறுகின்றபோது மனிதனுக்குத் தசையில் வலி, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், பேசுவதில் சிரமம், வாயை அசைப்பதில் தொல்லை முதலி யவை ஏற்படும். இரத்தக் கசிவு சுரப்பிகள் வீங்குதல், மூளைப் போர்வை அழற்சி, கண்களைச் சுற்றிலும் வீக்கம் ஏற்படுதல் அல்லது நீர் கோத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவை ஏற்படக்கூடும். இந்தப் புழுக்கள் திண்மையான பை போன்ற உறுப்பாகத் தங்களை அமைத்துக் கொண்டால் விஷம் நிரம்பிய நீர்க் கட்டிகள் ஏற்படக்கூடும். இரத்த அழுத்தம் வேகமாக வீழ்ச்சி யடைந்து, இறப்பு ஏற்பட லாம். மூளை பாதிப்பு அல்லது பார்வை இழப்பு தோன்ற லாம். குலைக் காய்ச்சல் (நிமோனியா), நுரையீரல் சவ்வு நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். இவை அனைத் தும் டிரிசினு புழுக்களால் ஏற்படக்கூடியவை.

டாக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ் புழுக்கள் மற்றொரு வகை பாரசைட்டுகள். இவை அரைவட்ட வடிவில் இருப்பவை; மிகச் சிறியவை; ஒரு ஊசியின் முனையில் ஆயிரக்கணக் கான புழுக்களை வைக்கலாம் — அவ்வளவு சிறியவை. சமைக்கப்படாத அல்லது போதிய அளவில் வேகவைக்கப் படாத அல்லது வறுக்கப்படாத இறைச்சியின் மூலம் இவை மனித உடலில் புகுகின்றன. பூனைகளின் உடல்களில் இவை வளர்ந்து பெருகுகின்றன. பூனைகளின் மலத்தில் இவை கிடக்கும். அங்கிருந்தும் மனிதனுக்குப் பரவக் கூடும்.

இவை மிகக் கொடிய ஒட்டுயிர்கள். இறைச்சியின் மூலம் மனித உடலுக்குள் புகுந்ததும் உயிரணுக்களை இவை தாக்குகின்றன. மூளை, கண்கள், முதுகுத் தண்டு

ஆகியவற்றின் நரம்பு உயிரணுக்களை இவை மிகுந்த விருப்பத்துடன் தாக்குகின்றன. ஒரு உயிரணுவின் உள்ளே இவை புகுந்ததும், வளர்ந்து பெருகி, உயிரணுவையே தகர்த்து விடுகின்றன. பிறகு அடுத்த உயிரணுவைக் குறிவைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. டாக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ் புழுக்களால் மிகவும் பாதிக்கப்படுபவர்கள் குழந்தைகளே என்று "மருத்துவம் பற்றிய ஒரு பாடநூல்" என்ற நூலில் பி. பீசன், வால்ஷ் மெக்டெர்மாட் ஆகியோர் வலியுறுத்துகின்றார்கள்.

வயதானவர்களையும் இந்தப் புழுக்கள் விடுவதில்லை. கண்கள், மூளை பாதிப்பு ஏற்படுத்தப்படலாம். சில சமயங்களில் இருதயம் பாதிக்கப்படலாம். பெண்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் இந்தப் புழுக்கள் அவர்களைத் தொற்றிக் கொண்டால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இவை பரவக்கூடும். 50 கோடி முதல் 100 கோடி வரையிலான விலங்குகளும், பறவைகளும் இந்தப் புழுக்களால் தொற்றப்பட்டிருந்தன என்று அமெரிக்காவில் ஒரு பல்கலைக் கழக மருத்துவக் கல்லூரி நடத்திய ஆய்வு தெரிவித்தது.

பாக்டீரியா நுண்மங்களும், பாரசைட்டுகளும் இறைச்சியில் **இயற்கையாகவே** உருவாகின்றன. இது ஒரு முக்கியமான உண்மை. இறைச்சியின் தன்மை அதுதான். நுண்மங்களும், கிருமிகளும், ஒட்டுயிர்களும் வளருவதற்கு ஏற்ற வகையில் இறைச்சி வெகு விரைவில் கெட்டு விடுகிறது. தானியங்கள் வளருவதற்குச் செழிப்பானவை என்று சில நிலங்களைச் சொல்கிறோம் அல்லவா. அது போல நுண்மங்களும், ஒட்டுயிர்களும், கிருமிகளும் "பயிராவதற்கு" ஏற்றவை தசைகளும், இறைச்சிகளும்தான்.

"பொதுவாக, நாடா புழுக்கள் என்று கூறப்படும் நீளமான புழுக்கள் புலால் உண்பதால் மட்டுமே மனித

உடலில் தோன்றும். அவை மனிதனின் குடலின் உட்புறத்தில் அறுபது அடி நீளம் வரையில் வளரக்கூடும்" என்று நிபுணர் டி. கே. டான் "தாவர உணவே சிறந்த உணவு" என்ற நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

பாக்டீரியா நுண்மங்கள், தொற்று நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த கிருமிகள், பாரசைட்டுகள் எனப்படும் ஒட்டுயிர்கள் ஆகியவை அனைத்தும் மனிதன் இறைச்சியையும், இறைச்சிப் பண்டங்களையும் உண்கின்ற வரை மட்டுமே மனிதனுக்கு ஆபத்தானவை. உணவில் புலால் அவசியமில்லை என்பதற்கு விஞ்ஞானிகள் வலியுறுத்தும் மிக முக்கியமான நான்காவது காரணம் இது ஆகும்.

ஆறு

விலங்குகள், பறவைகள், மீன் முதலியவை வாழு கின்ற இடங்களில் இருக்கக் கூடிய பல்வகை நச்சுப்பொருட் கள் அவற்றைத் தாக்கக்கூடும். நுண்ணுயிரியல் நிபுண ரான டாக்டர் எரிக் பிரெளன் என்பவர் சிகாகோ நகருக்கு அண்மையில் ஓடும் ஒரு நதியில் வாழ்ந்த மீன்களைப்பற்றி யும், அந்த நதியின் நீரினைப்பற்றியும் ஓர் ஆராய்ச்சியினை நடத்தினர். அந்த நதியின் நீரில் பல இலட்சக்கணக் கான பாக்டீரியா நுண்மங்களும், தாவர உயிர்க்கொல்லி களும், பூச்சி உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்களும் இருந்தன. பாஸ்பேட், நைட்ரேட், கல்லெண்ணெய், நீர்ம வகை, புற்று நோயை உண்டாக்கக் கூடிய கலவைகள், ஈயம், பாதரசம், கால்சியம் (சுண்ணச்சத்து), காட்மியம் என்ற உலோகம், துத்தநாகம், ஆண்டிமோனி என்ற நீலங்கலந்த வெண்மை நிற உலோகம் முதலிய பொருட்களும் அந்த நதியின் நீரில் கிடந்தன.

அந்த நதியில் வாழ்ந்த மீன்களுக்கு உடலில் கட்டிகள் காணப்பட்டன. அது பற்றி ஆராய்ந்ததில் அவற்றுக்குப் புற்றுநோய் (கான்சர்) இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

இந்த ஆராய்ச்சி ஓர் உண்மையை எடுத்துக்காட்டி யது. மீன்கள் வாழுகின்ற நீரில் நச்சுப்பொருட்கள் இருக்குமானல், மீன்கள் பெரும் அளவில் பாதிக்கப்படும். அந்த மீன்களை ஆசையோடு உண்பவர்களும் பாதிக்கப்

படுவார்கள். ஏரிகள், குளங்கள், குட்டைகள், நதிகள், கடல் என்று பல இடங்களில் மீன்கள் பிடிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு இடத்திலும் நீர் தூய்மையானதாக நச்சுப் பொருட்கள் இல்லாததாக இருக்கும் என்று எவரும் உறுதியாகக் கூற முடியாது. விலை கொடுத்து மீன்களை வாங்கி விருப்பத்துடன் உண்பவர்கள் இந்த நச்சுப் பொருட்களையும் தம் வயிற்றுக்குள்ளே தள்ளுகிறார்கள்.

நீரில் இருக்கக்கூடிய நச்சுப்பொருட்கள் நீரில் வாழும் உயிரினங்களைத்தான் பெருமளவில் பாதிக்கும். இது இயற்கையானது. நீரில் உள்ள தாவரங்களை அல்லது நீரைப்பயன்படுத்தும் தாவரங்களை அந்த அளவில் அவை பாதிக்காது. நச்சுப்பொருட்கள் எளிதில் பாதிப்பதற்கு தசைகள்தான் ஏற்றவை; தாவரங்கள் அல்ல.

நீர் வாழ்வன எவற்றையெல்லாம் உணவுகளாகக் கொள்கின்றன என்று மனிதன் அறிந்தால் திடுக்கிடக் கூடும். மீன் நீரிலுள்ள பாதரசம், சவ்வீரம் முதலியவற்றை உண்கிறது. பாதரசமும், சவ்வீரமும் அதனிடமே தங்கி விடுகின்றன என்று நுண்ணுயிரியல் அறிஞரான டாக்டர் எரிக் பிரௌன் எடுத்துக்காட்டுகின்றார். பெரிய மீன் சிறிய மீன்களை விழுங்கும்போது, சிறிய மீன்கள் உண்ட பாதரசம், சவ்வீரம் அனைத்தும் அதனிடம் செல்கின்றன. மனிதன் பெரிய மீனைச் சாப்பிடுகின்றபோது இந்த நச்சுப்பொருட்கள் அவனிடம் குடிபுகுகின்றன. உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் நோய் நுண்ணுயிர்கள் பெருகிப் பெருகி வளர்கின்றன. புலால் உண்பதால் ஏற்படக்கூடிய பேராபத்து இது ஆகும்.

மனித உடலைப் பாதரசம் சேதப்படுத்துகிறது என்பதை விஞ்ஞானிகள் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார்கள். மனித உடலில் உள்ள உயிரணுக்களைப் பாதரசம் சிதைத்து அழிக்

கிறது. 70 மில்லிகிராம் அளவுள்ள பாதரசம் ஒருவனைக் கொன்றுவிட முடியும் என்று கூறப்படுகிறது. மீன்களை அதிக அளவில் உண்பவர்களுக்குப் பாதரசம் அதிக அளவில் நுழைந்துவிடும் அபாயம் இருப்பதை மறந்து விட முடியாது,

கடலில் ஆறுகள் சங்கமமாகும் இடங்களில் சிப்பிகள் வளருகின்றன; நண்டுகள் வாழுகின்றன. ஆறுகள் ஓடும் வழிகளில் உள்ள நச்சுப்பொருட்களையெல்லாம் திரட்டிக் கொண்டுவந்து அந்த இடங்களில் குவிக்கின்றன. அங்கு வளரும் சிப்பிகளையும், நண்டுகளையும், மீன்களையும் விருப்பத்துடன் உண்டால் இந்த நச்சுப்பொருட்களையும் சேர்த்து உள்ளே தள்ள வேண்டியதுதான்!

மனிதனின் சுற்றுச்சூழ்நிலை நச்சுப்பொருட்களின் அபாயம் பற்றி இப்போது பல உண்மைகள் தெரியவந்துள்ளன. காற்றில் நச்சுப்பொருட்கள், நீரில் நச்சுப் பொருட்கள், மண்ணில் நச்சுப்பொருட்கள் என்று நச்சுப் பொருட்களின் பட்டியல் நீண்டதாக இருப்பதை உலக நாடுகளின் பெரு அமைப்பான ஐ. நா. மன்றம் உணர்ந்து இந்த நச்சுப் பொருட்களிலிருந்து மனிதன் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் பற்றிய ஆய்வுகளை அவ்வப்போது மேற்கொண்டு வருகிறது. சுற்றுச் சூழ்நிலை நச்சுப்பொருட்கள் இன்றைய மனிதனுக்குப் பெரும் சவால்களாக உள்ளவை. உடல் நலமாக வாழ விரும்பும் அனைவரும் சுற்றுச் சூழ்நிலை நச்சுப்பொருட்களை மிக எச்சரிக்கையுடன் ஒதுக்க வேண்டும். சுற்றுச்சூழ்நிலை நச்சுப்பொருட்களில் சில வகைகள் நீர் வாழ்வன மூலமாக மனிதனின் உடலுக்குள் புகுந்து விடுகின்றன. புலால் உண்பதைக் கைவிடுவதன் மூலம் இந்த அபாயத்திலிருந்து மனிதன் எளிதில் தப்பலாம்.

பயிர்களையும், தாவரங்களையும் புழு பூச்சிகள் தாக்கு வதைத் தடுக்க பல்வகை உயிர்க் கொல்லிப் பொருட்கள் (டி.டி.டி. போன்றவை) பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இவை நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தவை. இவை புழு, பூச்சிகளை மட்டு மின்றி மனிதரையும், விலங்குகளையும் கொல்லும் சக்தி கொண்டவை. டி.டி.டி.யைச் சில பணிகளுக்குப் பயன் படுத்தக்கூடாது என்று சில நாடுகளில் தடை விதிக்கப்பட் டிருக்கிறது. எனினும் சுற்றுச் சூழ்நிலையில் பல கோடிக் கணக்கான டன் டி.டி.டி. ஏற்கெனவே மண்டிக்கிடக்கிறது. பல நாடுகளில் டி.டி.டி. தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்பட்டும் வருகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்குக் குழந்தைகள் வயிற்றிலேயே செத்து விடுவதற்கு டி.டி.டி. காரணம் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

டி.டி.டி. என்ற உயிர்க்கொல்லிப் பொருள் ஒரு நிலை யான மூலக்கூறு. அதன் சக்தி அல்லது வீரியத்தன்மை குறைவதே கிடையாது. டி.டி.டி. தாவரத்திற்குத் தெளிக்கப் படுகிறது. தாவரத்திலிருந்து நீர், மீன், பூச்சி, பறவை, விலங்கு, மனிதன் என்று அது படிப்படியாக இடம் மாறு கிறது. ஆனால் அதன் நச்சுத்தன்மை மாறுவதில்லை. அது மட்டுமின்றி, புலால் உண்ணும் உயிரினங்களிடம் அது குவிகிறது. அந்த உயிரினங்களை மனிதன் உண்கின்ற போது அந்தக்குவியல் அப்படியே மனிதனிடம் சேரு கிறது. டி.டி.டி. கடல்களில் ஏராளமாக உள்ளது; கடலில் வாழும் நுட்ப உயிர் வகையின் வளர்ச்சியை அது தடுக் கிறது. கடலில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களையும் ஆசை யோடு சாப்பிடும் மனிதனையும் அது பாதிக்கிறது.

வயல்களில் பயிர்களை அரிக்கும் அல்லது நாசப்படுத் தும் பூச்சிகளைக் கொல்லுவதற்காகப் பல மருந்துகள் இப்போது பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பிறப்பில் உடல்

ஊனங்களை இந்த மருந்துகள் ஏற்படுத்தும் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தாவர உணவை உண்பவர்கள் கூட இவற்றில் சில பொருட்களைத்தவிர்க்க இயலாது என்று தோன்றுகிறது. ஆனால், உயிரினங்களில் புகுந்துவிடும் உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்கள் தாவரங்களில் படியக்கூடிய உயிர்க் கொல்லிப் பொருட்களைவிட மிக அதிகம். உதாரண மாக, ஓர் ஆடு தனது வாழ்நாள் முழுவதும் சேகரித் துள்ள உயிர்க் கொல்லிப் பொருட்களை மனிதன் ஒரு சில நிமிடங்களில் சாப்பிட்டுவிடக் கூடும். தாவரங்களில் இருக்கக்கூடிய சராசரி டி.டி.டி.யின் அளவைப் போல பதின் மூன்று மடங்கு அளவு இறைச்சி, மீன் அல்லது கோழியில் இருக்கக் கூடும்.

விலங்குகள், பறவைகள் முதலியவற்றுக்கு உயிர்க் கொல்லி ரசாயனப் பொருட்கள் மருந்துகளாக அளிக்கப் படுகின்றன. ஒரு மந்தையில் ஒரு ஆட்டிற்கு நோய் வந் தால் பிற ஆடுகளுக்கு அந்த நோய் பரவுவதைத் தடுப்ப தற்காக மருந்துகள் தரப்படுகின்றன. நவீன முறைக ளில் உணவுடன் மருந்துகள் கலந்தே விலங்குகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. உயிர்க் கொல்லி மருந்துகள் மற் றொரு காரணத்திற்காகவும் விலங்குகளுக்குத்தரப்படு கின்றன. ஒரு விலங்கு வெட்டப்பட்ட பிறகு அதன் இறைச்சி நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருப்பதற்காக வும் அவை கொடுக்கப்படுகின்றன. மீன்கள் பிடிக்கப் பட்டவுடன் அவை அழுகிப் போகாமல் இருப்பதற்காக வும் உயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படு கின்றன. கோழிகளுக்கு உயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் உயிருடன் இருக்கும்போது மட்டுமின்றி இறந்த பிறகும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இறைச்சியில் கிடக்கக்கூடிய இந்த உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்களை உண்பதால் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்

போக்கு ஆகியவை ஏற்படலாம். விலங்குகளுக்கும், பறவை களுக்கும் நோய் வராமல் தடுப்பதற்காக இவை அளிக்கப் படுகின்றன என்ருலும், இவை அளிக்கப்படுவதன் விளை வாகவும் பல நோய்கள் விலங்குகளுக்கும், பறவைகளுக்கும் தோன்றுகின்றன. உயிர்க்கொல்லி மருந்துகளைப் பயன் படுத்தும் வழக்கம் ஏற்பட்டதற்கு முன்பாக விலங்கு களுக்கு நோய்களால் உருவான பிரச்னைகளைவிட இப் போது உருவாகும் பிரச்னைகள் அதிகம் என்று "விலங்கு உணவுகளில் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்" என்ற நூலில் சி. கே. வைட்ஹேர், பி. எஸ். பொமராய் ஆகி யோர் சுட்டிக்காட்டுகின்ருர்கள். விலங்குகளுக்கு உயிர்க் கொல்லி மருந்துகளை அளிப்பதால் ஏற்படும் அபாயம் உலகம் முழுவதும் உணரப்பட்டு வருகிறது. விலங்கு களுக்கு உயிர்க்கொல்லி மருந்துகளால் விரும்பப்படும் பயன் ஏற்படுவதில்லை. ஆனல் அந்த மருந்துகளின் விளை வாக, விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்ணும் மனிதன் பாதிக்கப்படுகின்ருன்.

சோடியம் நைட்ரேட், சோடியம் நைட்ரைட் போன்ற ரசாயனக் கலவைகள் இறைச்சி கெடாமல் இருப்பதற்காக வும், இறைச்சியில் சிகப்பு நிறம் அமைவதற்காகவும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இந்தக் கலவைகள் விஷத்தன்மை கொண்டவை என்பது தெளிவு. சோடியம் நைட்ரைட் அல்லது சோடியம் நைட்ரேட் அதிக அளவில் உள்ள இறைச்சியை உண்ணும் குழந்தைகள் இறக்கக்கூடும். சோடியம் நைட்ரைட், சோடியம் நைட்ரேட் ஆகியவற்றை நைட்ரோஸமைன் என்ற பொருளாக மாற்றலாம். நைட் ரோஸமைன்களில் சில வகைகள் புற்று நோயை உண் டாக்குபவை.

விலங்குகளைக் கொழுக்க வைப்பதற்காக, அதாவது விலங்குகளிடமிருந்து நிறைய அளவில் இறைச்சியைப் பெறுவதற்காக, சில வழிகள் கையாளப்படுகின்றன என்பதை இறைச்சி உண்டவர்கள் அறியாமல் இருக்கக்கூடும். எருதுகளுக்குக் கலப்பு சுரப்பி நீர்களை அளித்தால் அவற்றின் உயிர்ப்பொருள் தன்மை மாறுபடுகிறது; அவை நிறைய உண்ணத் தொடங்குகின்றன; அவற்றின் எடை ஏறுகின்றது; மூன்றாண்டுகளில் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி பதினைந்து மாதங்களில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நவீனமானவை என்று விவரிக்கப்படும் மாட்டுப்பண்ணைகளிலும், ஆட்டுப் பண்ணைகளிலும் கலப்பு சுரப்பி நீர்களை அளிக்கும் பழக்கம் வேகமாகப் பரவுகிறது.

கலப்பு சுரப்பி நீர்களை ஏற்று வளரும் விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்ணும் மனிதனுக்குப் புற்று நோய் ஏற்படக்கூடும் என்பது அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இப்போது உணரப்படுகிறது. எருதுகளுக்கு அளிக்கப்படும் டி. ஈ. எஸ். என்ற சுரப்பி நீர் புற்று நோயை உண்டாக்குகிறது என்பது தெளிவாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பல நாடுகளில் டி. ஈ. எஸ்.ஸைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் இதர வகை கலப்பு சுரப்பி நீர்கள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவையும் டி. ஈ. எஸ்.ஸைப்போல தீங்கானவையே.

இந்தக் கலப்பு சுரப்பி நீர்களை ஏற்று வளரும் எருதுகளின் இறைச்சியை உண்பவர்களுக்குப் புற்று நோய் மட்டுமின்றி வேறு கொடுமைகளும் நேரிடலாம். கர்ப்பப் பையில் வளரும் கரு பாதிக்கப்படலாம்; மற்றொரு மருந்து வகையுடன் இந்தக் கலப்பு சுரப்பி நீர் சேர்ந்து அந்த மருந்தின் விளைவை அதிகப்படுத்தலாம்; அல்லது மனித

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்த லாம்.

கோழிகளையும், வாத்துக்களையும் கொழுக்க வைத்து அவற்றினிடமிருந்து நிறைய இறைச்சி பெறுவதற்காக அவற்றுக்குச் சில மருந்துகள் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படு கின்றன. ஆராய்ச்சிக்கூடங்களில் பரிசோதனை செய்த தில் இந்த மருந்துகள் புற்றுநோயை உண்டாக்குவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

விலங்குகளுக்குக் கலப்பு சுரப்பி நீர்களைச் செயற்கை யாக அளிப்பதன் விளைவுகளை மேலே கண்டோம். விலங்கு களுக்கும், மனிதனைப் போல, இயற்கையான சுரப்பி நீர்கள் உண்டு. அவற்றையும் மனிதன் புலாலுடன் சேர்த்து உண்ணக்கூடும். விலங்குகளுக்கு இயற்கையாகச் சுரக் கும் சுரப்பி நீர்கள் செயற்கையாக அளிக்கப்படும் கலப்பு சுரப்பி நீர்களை விட அதிக அளவில் இறைச்சியில் இருக் கும். மனித உடலிலும் சுரப்பி நீர்கள் இயற்கையாகச் சுரக்கின்றன. மனிதன் தனது உடலில் சுரக்கும் சுரப்பி நீர்கள், விலங்குகளின் இயற்கையான சுரப்பி நீர்கள், விலங்குகளின் செயற்கையான சுரப்பி நீர்கள் ஆகிய அனைத்தையும் தாள முடியுமா? முடியாது என்பதுதான் விடை.

விலங்குகளுக்குப் புற்று நோய் வருகிறது. விலங்கு களிடமிருந்து புற்று நோய் மனிதனுக்குப் பரவக்கூடுமா? விலங்குகளுக்கு ஏற்படும் சில புற்றுநோய்கள் பிற விலங்கு களுக்குத் தொற்றும் என்பது நிர்ணயமாகக்கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. மனிதனுக்கு ஏற்படும் புற்று நோய் விலங்கு களுக்குப் பரவக்கூடும் என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள் ளது. மாடுகள், ஆடுகள், கோழிகள் முதலியவற்றை வளர்ப்பவர்களுக்குப் புற்று நோய் தோன்றும் அபாயம்

உண்டு என்று "டண்ணையில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்து வது எது?" என்ற கட்டுரையில் 'மெடிகல் வொர்ல்ட் நியூஸ்' என்ற ஏட்டில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

புலால் உண்ணும் பழக்கத்திற்கும் புற்றுநோய் ஏற்படு வதற்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருப்பதை 'தி லான்சட்' என்ற ஏடு சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. மாட்டிறைச்சியை உண்ப வர்களுக்குக் குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும். இங்கி லாந்து மக்களைவிட ஸ்காட்லாந்து மக்கள் அதிக அளவில் மாட்டிறைச்சியை உண்ணுகிறார்கள். அவர்களிடையே குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது, அமெரிக்கரைவிட அதிக அளவில் மாட்டிறைச்சியை உண்ணும் நியூசிலாந்து மக்களைப் பொறுத்தவரையிலும் இதே நிலையே உள்ளது. குறைந்த அளவில் மாட்டிறைச்சியை உண்ணும் மக்களிடையே அதிக அளவில் குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படும் நிலை எந்த நாட்டி லும் இருப்பதாகத் தோன்றவில்லை என்று டாக்டர் கார்டன் லாட்டோ கூறுகின்றார்.

தடிப்பான இறைச்சியை வேக வைப்பதற்கு அல்லது வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் வெப்பம் இறைச்சியின் ரசாயனப் பொருட்களை மாற்றுகிறது. பென்ஸோபிரைன் என்ற பொருள் உட்படச் சில பொருட்களையும் அந்தச் சூடு உண்டாக்குகிறது. பென்ஸோபிரைன் என்ற பொருள் புற்று நோயை உண்டாக்கக்கூடியது. சூடாக்கப் பட்ட இறைச்சியை உண்பவர் இதையும் சேர்த்துத்தான் உண்கின்றார். 600 சிகரெட்டுகளைப் பிடிப்பதால் புற்று நோய்க்கு இசைவாக ஏற்படக்கூடிய தீங்கு, இரண்டு பவுண்டு இறைச்சியைச் சூடாக்குவதால் உருவாகும் பென் ஸோபிரைனால் ஏற்படும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள் ளது. ("விஞ்ஞானம்" தொகுதி—145.)

காய்கறிகளில் சில பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் இருக்கக்கூடும் என்பது உண்மையே. ஆனால் இறைச்சியில் உள்ள அளவுக்குக் காய்கறிகளில் அவை இல்லை. அது மட்டும் அன்று. காய்கறிகளில் உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்களோ அல்லது செயற்கை சுரப்பி நீர்களோ சிறிதுகூடக் கிடையாது. இறைச்சியில் நச்சுப்பொருட்கள், உயிர்க்கொல்லிப் பொருட்கள், மருந்துப் பொருட்கள், ரசாயனக் கலவைகள், கலப்பு சுரப்பி நீர்கள், இயற்கையான சுரப்பி நீர்கள் அனைத்தும் இருக்கும்.

உணவில் புலால் தேவையில்லை என்பதற்கு விஞ்ஞானிகள் வலியுறுத்தும் முக்கியமான ஐந்தாவது காரணம் இது ஆகும்.

ஏழு

உணவுகளில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. சில உணவுகள் புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்குபவை; சில உணவுகள் உப்புச்சத்துக்களை ஏற்படுத்துபவை. நமது இரத்த ஓட்டம் எப்போதும் ஓரளவு உப்புச் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். உடலின் கழிவுப் பொருட்களில் பெரும்பாலானவை புளிப்பானவை. இவை களைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இவை உடலில் அதிகமாகச் சேர்ந்தால் நாம் களைப்படைகிறோம்.

உதாரணமாக, ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு தசை சுருங்குகின்றபோது, அது சர்க்கரைப் பொருளை எடுத்து, 'லாக்டிக்' அமிலம் எனப்படும் புளிப்புப் பொருளை உருவாக்குகின்றது. தசை சுருங்குகின்றபோதெல்லாம் புளிப்புப் பொருள் உருவாகிக்கொண்டே போகிறது. நமது இரத்தத்தில் உள்ள உப்புப் பொருட்கள் இந்தப் புளிப்புப் பொருளின் வீரியத்தை அழித்தாலொழிய தசை சுருங்குவது நின்றுவிடும் என்ற நிலை இறுதியில் ஏற்படும். நமது இரத்தம் உப்புப் பொருட்களை எங்கிருந்து பெறுகிறது? உணவுகளிலிருந்துதான்.

புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்கும் உணவுகளை நாம் நிறைய உண்ணுவோமானால், ஏற்கெனவே நமது உடல் உற்பத்தி செய்யும் புளிப்புப் பொருட்களுடன் இவையும்

சேர்ந்து நமது களைப்பு உணர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும். எனவே புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்தலும், உப்புச்சத்துக்களை ஏற்படுத்தும் உணவு களை உண்ணுதலும் நல்லது.

சிப்பிகள், இறைச்சி, மீன், கோழி, வாத்து, முட்டை கள், தானியங்கள் ஆகியவை புளிப்புப் பொருட்களை உரு வாக்கும் உணவுகள். காய்கறிகள் (குறிப்பாகப் பருப்பு வகை கறிகாய்கள்), உலர்த்திய பழங்கள் நீங்கலாக பழங்கள், கொட்டைகள், பால் ஆகிய உணவுகள் உப்புச் சத்துக்களை உருவாக்கும் உணவுகள். அதாவது, எல்லா ரக இறைச்சிகளும், முட்டைகளும் மிக அதிகமான அளவில் புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்குபவை. காய்கறிகளும், பழங்களும் உப்புச்சத்துக்களை ஏற்படுத்துபவை. தானி யங்கள் புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்குபவை என்பது உண்மையே; ஆனல் இறைச்சிகள் உருவாக்கும் அளவு புளிப்புப் பொருட்களை அவை உருவாக்குவதில்லை.

புலால் உணவைத் தவிர்ப்பதால் நமது உடலில் அவ சிய மற்ற புளிப்புப் பொருட்கள் உருவாவதையும், அதன் விளைவாக சோர்வு, களைப்பு, தலைவலி, நோய் முதலியவை ஏற்படுவதையும், இரத்தம் கெடுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

"வழக்கமாகப் புலால் உண்ணும் ஒருவருக்கு நிறைய அளவில் உற்பத்தியாகும் புளிப்புப் பொருட்களை அவரது இரத்தத்தில் உள்ள உப்புப் பொருட்கள் ஈடு செய்கின் றன. இரத்தத்தில் உள்ள உப்புப் பொருட்களின் அளவு குறைந்து விடாமல் இருப்பதற்காக அவரது எலும்பு களில் உள்ள அடிப்படை உப்புப் பொருட்கள் கரைகின் றன. எனவே நாளாவட்டத்தில் அவரது எலும்புகள் பல வீனமடையக்கூடும்" என்று அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஏ. வாச்மன், டாக்டர் டி. எஸ். பெர்ன்ஸ்டீன் ஆகி யோர் கூறுகின்றனர்கள்.

உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளாவிட்டால் உடல் வலிமையுடன் இராது என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். இக்கருத்து தவறானது. விலங்குகளில் மிகவும் வலிமை வாய்ந்தது யானை. அது புலால் உண்பதில்லை. மிக வேக மாக ஓடும் ஆற்றல் உடைய விலங்கு குதிரை. அதுவும் புலால் உண்பதில்லை.

தாவர உணவு உண்பவர்களும், உணவில் புலாலைச சேர்த்து உண்பவர்களும் கலந்து கொண்ட பல பரிசோதனைகளை டாக்டர் இர்வின் பிஷர் நடத்தினார். தாங்கு கின்ற ஆற்றல் எவரிடம் அதிகமாக உள்ளது என்பதைக் கண்டறியும் நோக்கத்துடன் சோதனைகள் நடந்தன. முத லில், ஒருவரால் கைகளைத் தொங்கப்போடாமல் நேராக நீட்டிய நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியும் என்று பார்த்தனர். புலால் உண்பவர்கள் சராசரி பத்து நிமிட நேரம் கைகளை நீட்டிய வண்ணம் இருந்தார்கள். அதற்கு மேல் அவர்களால் அவ்வாறு இருக்க இயலவில்லை; கை களைத் தொங்கவிட்டு விட்டார்கள். தாவர உணவு உண்ப வர்கள் சராசரி 49 நிமிடம் கைகளை நீட்டிய வண்ணம் இருந்தார்கள்.

நின்றுகொண்டிருக்கும் ஒருவர் முழங்காலை மடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். கீழே உட்கார்ந்துவிடாமல் மீண்டும் முழங்காலை நீட்டிக்கொண்டு நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒருவர் எத்தனை முறை செய்ய இயலும் என்று பரீட்சிக்கப் பட்டது. புலால் உண்ணாதவர்கள் சராசரி 833 முறைகள் செய்தார்கள். புலால் உண்பவர்கள் சராசரி 383 முறை கள் மட்டுமே செய்தார்கள். (செவன்த் டே அட்வென் டிஸ்ட் தெற்கு ஆசியப் பிரிவின் சுகாதாரத்திட்டம்: பாடம் எண். 11). உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக் கொண்டால்

தரன் உடல் வலிமையுடன் இருக்க இயலும் என்ற கருத்து சரியன்று என்பதை இந்தச் சோதனைகள் நிரூபித்தன.

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் ஓட்டப்பந்தயங்களில் தாவர உணவு உண்பவர்கள் பல முறை வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஒலிம்பிக் நீச்சல் வீரர் முர்ரே ரோஸ் தாவர உணவு உண்பவரே. ஸ்டாக்ஹோம் நகரில் புலால் மட்டும் உண்பவர்கள், புலாலுடன் தாவர உணவும் சேர்த்து உண்பவர்கள், தாவர உணவு மட்டும் உண்பவர்கள் ஆகியோரின் தாங்கும் ஆற்றலைக் கண்டு பிடிக்க பரிசோதனைகள் நடந்தன. தாவர உணவு மட்டும் உண்பவர்களுக்குப் புலால் மட்டும் உண்பவர்களைவிட மும் மடங்கு ஆற்றல் இருந்தது, தாவர உணவு மட்டும் உண்பவர்களுக்குப் புலாலுடன் தாவர உணவும் சேர்த்து உண்பவர்களைவிட 50 சதவிகிதம் அதிக ஆற்றல் இருந்ததும் அந்தச் சோதனைகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

பனிக்கட்டி மீது சறுக்கிச்செல்லும் விளையாட்டில் உலகப் புகழ் பெற்றவர் ஆண்டர்ஸ் ஹாகன். அவர் தமது 84வது வயதிலும் பனிக்கட்டி மீது சறுக்கி விளையாடியவர். பனிக்கட்டி மீது சறுக்குவதிலும், தாண்டிக்குதிப்பதிலும் உலக அளவில் சாதனையை ஏற்படுத்திய அவர் தாவர உணவு மட்டும் உண்டவர்.

இறைச்சி மட்டுமே தீதானது, முட்டை தீதானது இல்லை என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். இந்தக்கருத்தும் பிழையானதே. முட்டைகளை உண்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படும் என்று பல பிரபல மருத்துவ வல்லுனர்கள் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். முட்டையின் மஞ்சட்கருவில் கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் கொழுப்புப் பொருள் மிக அதிகமாக உள்ளது. இந்தக் கொழுப்புப் பொருள் ரத்தக் குழாய்களை அடைக்கக்கூடும். அதன் விளைவாக உடலின்

பல்வேறு பகுதிகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைப்படும்; இருதயத்தின் தசைகளுக்குப் போதிய ரத்தம் கிடைக்காவிட்டால் இருதயம் பாதிக்கப்படும். "முட்டைகளை உண்பதால் பித்த நீர்ப்பை பாதிக்கப்படும். இருதய நோய் உண்டாகும். மூளையும், சிறுநீர்ப்பையும் தொல்லைக்கு ஆளாகும்" என்று டாக்டர் ராபர்ட் கிராஸ், பேராசிரியர் இர்விங் டேவிட்சன் ஆகியோர் கூறுகின்றார்கள்.

டி. டி. டி. என்ற உயிர்க்கொல்லிப் பொருள் முட்டைகளில் மிகுதியாக இருக்கக்கூடும். "முப்பது சதவிகிதம் முட்டைகளில் டி. டி. டி. உயிர்க்கொல்லிப் பொருள் உள்ளது என்பது பதினெட்டு மாதக்கால ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது" என்று அமெரிக்க நாட்டின் வேளாண்மைத்துறை 1967-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் திங்களில் வெளியிட்ட சுகாதார அறிக்கையில் கூறியது.

"முட்டைகளில் 'கால்சியம்' (சுண்ணச்சத்து, குறைவாக இருக்கிறது. முட்டைகளில் கார்போஹைடிரேட் (மாவு, சர்க்கரைச்சத்து) அறவே கிடையாது. எனவே முட்டைகள் குடல்களில் அழுகும் போக்குக்கு உதவக்கூடியவை; உயிரினம் உருவாக உதவுபவை அன்று" என்று டாக்டர் ஈ. வி. மெக்கல்லம் "உணவு ஊட்டம் பற்றிய புதிய அறிவு" என்ற நூலில் கூறுகின்றார்.

முட்டையின் வெள்ளைப்பகுதி மிகவும் ஆபத்தானது. வேக வைக்கப்படாத முட்டைகளை உண்ட விலங்குகளுக்குக் கடுமையான தோல் வீக்கமும், பக்கவாத நோயும் ஏற்பட்டன என்று டாக்டர் ராபர்ட் கிராஸ் விளக்குகின்றார்.

இந்த அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் புலால் புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்குவது பற்றிக் கூறியிருந்தேன். முட்டைகள் புளிப்புப் பொருட்களை உருவாக்குபவை. புளிப்புப் பொருட்களால் மனிதனுக்குப் பல நோய்கள் வரக்

கூடும். முட்டைகளை உண்பதைத் தவிர்த்தால் இத்தகைய நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

பித்த நீரும், கணைய நீரும் முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதியைச் செரிக்கும் பணியில் ஈடுபடுவதில்லை. எனவே முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதியின் கணிசமான பகுதி செரிக்கப்படாமல் ஜீரண உறுப்புக்களிலிருந்து வெளியேறி விடுகிறது.

முட்டைகள் மிக நல்லவை, உடலுக்கு ஊட்டம் தருபவை என்ற கருத்து பழமையானது. விஞ்ஞான வளர்ச்சி அக்கருத்தின் வலிமையைக் கேள்விக் குறியாக்கி விட்டது. முட்டைகளில் ஊட்டச்சத்து இருக்கிறது. எனினும் பல நச்சுப்பொருட்களும் முட்டைகளில் உள்ளன. எனவே மனிதன் முட்டைகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியம் இல்லை என்று இன்று பல தலைசிறந்த விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள்.

ஓர் இறைச்சித் துண்டில் நச்சுக் கழிவுப்பொருட்கள் எவையுமே இல்லை என்றும், பாக்டீரியா போன்ற விஷக் கிருமிகள் இல்லை என்றும், கலப்பு சுரப்பி நீர்கள் அறவே இல்லை என்றும், பாரசைட்டுகள் எனப்படும் ஒட்டுயிர்கள் கிடையாது என்றும், நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய உயிர்க் கொல்லிப்பொருட்களோ அல்லது மருந்துப் பொருட்களோ இல்லை என்றும் வாதத்திற்காக வைத்துக்கொள்ளுவோம். இவை அனைத்தும் இல்லையென்றாலுங்கூட இறைச்சியை உண்ணுவதில் தீங்கு இல்லை என்று கூற இயலாது. இறைச்சியில் இவை அனைத்தும் இல்லையென்றாலுங்கூட (இவை நிச்சயமாக இருக்கும்; வாதத்திற்காக இவ்வாறு கூறுகின்றோம்) அதில் தெவிட்டக்கூடிய கொழுப்பு இருக்கும். கொழுப்புப் பொருட்கள் உடலுக்கு ஓரளவு தேவையானவை; சரியான வகையைச் சேர்ந்த கொழுப்புப் பொருட்களை உண்ணலாம்; அளவுக்கு மிஞ்சி

ஞல் அதனுல் பேராபத்து விளையும். சில கொழுப்புப் பொருட்கள் ரத்தக்குழாய்களைக் கெட்டியாக்கி விடும்; அல்லது ரத்தக்குழாய்களை அடைத்து விடக்கூடும். அதன் விளைவாக உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும்.

இரத்த நீரில் கொலஸ்ட்ரால் என்ற பொருள் உள்ளது. மனித உடலில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஓர் அளவு கொலஸ்ட்ரால் சாதாரணமாக இருக்கும். பித்த நீர், இனச்சுரப்பி நீர், அட்ரனல் சுரப்பி நீர் ஆகியவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் ஒரு முக்கியமான பொருள். ஆனுல், கொலஸ்ட்ரால் ரத்தக் குழாய்களில் இதர கொழுப்புப்பொருட்களுடன் சேர்ந்து உருவானுல், ரத்த ஓட்டத்தை அது தடைப்படுத்தக் கூடும்.

நாம் உண்கின்ற உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் நமது ரத்த நீரில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்தும் என்று "மனிதன் விஷயத்தில் ரத்த நீரில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலுக்கு உணவு கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும் விளைவு" என்ற கட்டுரையில் எப். எச். மாட்சன் என்ற அறிஞர் எடுத்துக்காட்டுகின்ருர். விலங்குப் பொருட்களில் மட்டுமே தாராளமான கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது. மூளை, முட்டையில் உள்ள மஞ்சட் கரு, மாட்டிறைச்சி முதலியவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் நிறைய அளவில் உள்ளது.

இருபது நாடுகளில் இருதய நோய்களால் ஏற்படும் இறப்பு பற்றிய புள்ளி விவரங்களை இரு அறிஞர்கள் ஆராய்ந்தார்கள். விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும்? கொலஸ்ட்ரால் கொழுப்புப் பொருள், விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உயிர் ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றுக்கும் இருதய நோய்களால் மனிதன் இறப்பதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்பது அவர்களது ஆய்வில் தெரிந்தது. மனிதன் உண்ணும் மொத்த உணவில் விலங்கின்

கொழுப்பும், விலங்கின் உயிர் ஊட்டச்சத்தும் எந்த அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளனவோ, அந்த அளவுக்கு இருதய நோய்களால் சாவுகள் ஏற்படுகின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது, "சர்வதேச இருதய நோய் இறப்பு விகிதங்களுக்கும், சில சுற்றுச்சூழ்நிலை அம்சங்களுக்கும் இடையே உள்ள புள்ளி விவரத் தொடர்புகள்"—என். ஜாலிப், எம். ஆர்ச்சர்—'ஜர்னல் ஆப் க்ரானிக் டிசீசஸ்' தொகுதி-9)

விலங்குகளின் கொழுப்புப் பொருட்களுக்கும், மனிதனின் இருதய நோய்களுக்கும், ரத்தக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு மிகத் தெளிவானது. கொழுப்புப்பொருள் இல்லாத இறைச்சி இல்லை. எனவே, அதனைப்பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது. தாவர உணவு உண்பவர்கள் இருதய நோய் வருவதைப் பெருமளவில் தவிர்க்கமுடியும் என்று உலகத்தின் டாக்டர்கள் அனைவருமே ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். இருதய நோய் அல்லது ரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகின்ற எவருக்கும் மருத்துவர் தருகின்ற அறிவுரை 'கொழுப்புப் பொருட்களை உண்ணாதீர்' என்பதுதான்.

உடலில் அவசியமற்ற புளிப்புப் பொருட்கள் உருவாகி அதன் விளைவாக நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும், உடலில் கொழுப்புப் பொருட்கள் சேர்ந்து அதன் விளைவாக மிக அபாயகரமான இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் புலால் உண்பதைக் கைவிட வேண்டும். உணவில் புலால் அவசியமில்லை என்பதை வலியுறுத்த விஞ்ஞானிகள் கூறும் மிக முக்கியமான ஆறாவது காரணம் இது ஆகும்.

எட்டு

புலால் அல்லது முட்டைகள் இல்லாத உணவு ஊட்ட வளம் தரும் உணவாக அமையுமா? அமையும் என்று உலகம் முழுவதும் பல பேரறிஞர்கள் விரிவான ஆய்வுகளுக்குப் பின்னர் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார்கள். வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் டி ஆகிய சத்துக்களைக் கண்டுபிடித்த பிரபல டாக்டர் மெக்கல்லம் "பாலுடன் கலந்த தாவர வகை உணவு மனிதன் உண்ணக்கூடிய மிகத்திருப்திகரமான உணவு ஆகும்" என்று கூறுகின்றார். "விலங்குகளிடம் நடத்தப்பட்ட சோதனைகள், மனித அனுபவங்கள் ஆகிய அனைத்தும் மனித உணவில் இறைச்சி அவசியம் இல்லை என்ற கருத்தை ஒருபோதும் தகர்க்க வியலாத வகையில் வலியுறுத்துகின்றன" என்றும் டாக்டர் மெக்கல்லம் கூறுகின்றார்.

டாக்டர் ஜீன் போகர்ட் என்பவர் ஒரு தலைசிறந்த உணவுச்சத்து நிபுணர். புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்தை இறைச்சியைப் பயன்படுத்தாமலேயே போதிய அளவில் பெற இயலும் என்று அவர் கூறுகின்றார். "பருப்பு வகைக் காய்கறிகளிலும், கொட்டைகளிலும் ஏராளமான உயிர் ஊட்டச் சத்து உள்ளது. இறைச்சிகளில் இருக்கக்கூடிய அளவு உயிர் ஊட்டச்சத்து அவற்றில் இருக்கின்றது. பெரும்பாலான கொட்டைகளில் பூரண உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன... பட்டாணிப் பயறு,

கடலே ஆகியவற்றில் உடல் பராமரிப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும் போதிய உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன" என்று அவர் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

"உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றின் அளவு அதிகமாகின்றபோது சக்தி அதிகரிக்கின்றது என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது; பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்பு ஆகிய சத்துக்களும், வைட்டமின் சத்துக்களும் அதிகரிக்கின்றன என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. காய்கறிகளேயும், பழங்களேயும் அதிக அளவில் பயன்படுத்துவதால் உணவில் ஊட்ட வளம் அபிவிருத்தி அடைகிறது என்று தோன்றுகிறது'' என்று மற்ருெரு உணவுச் சத்து நிபுணரான டாக்டர் ஹென்றி சி. ஷெர்மன் கூறுகின்றார்.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவில் கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு, புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்து ஆகியவை இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உலோகச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவையும் இருக்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் நீரும் இருக்க வேண்டும். இவை அனைத்தும் உரிய அளவுகளில் அமைந்திருப்பது சம சீரான உணவு ஆகும்.

கார்போஹைடிரேட் என்னும் உணவுச்சத்தில் மாவுப் பொருளும், சர்க்கரைச்சத்தும் உள்ளன. உடம்பில் சக்தி தோன்றுவதற்கு இது அவசியம். புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச் சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் உடம்பில் சேரவும் இது உதவுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஐம்பது சதவிகிதம் முதல் அறுபது சதவிகிதம் வரையில் கார்போஹைடிரேட்டுகள் இருக்க வேண்டும். இதை அதிகமாக உண்டால் இது கொழுப்புப்பொருளாக மாற்றப்பட்டு, உடம்பில் சேரக்கூடும்.

தானியங்கள், சர்க்கரைப் பொருள்கள் (இவை தூய கார்போஹைடிரேட் உணவுகள் எனப்படுபவை), பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் கார் போஹைடிரேட் சத்துக்கள் உள்ளன. 1. சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், ஜவ்வரிசி, கூவற் கிழங்கு மாவு ஆகியவை தூய கார்போஹைடிரேட் உணவுகள். இவற்றில் 80 சதவிகிதத்திற்கு மேற்பட்ட கார்போஹைடிரேட் சத்து உள்ளது. 2. அரிசி, கோதுமை, கோதுமை மாவு, கேழ்வரகு, கம்பு, பார்லி, சோளம், மக்காச்சோளம் முதலிய தானியங்களில் 7 சதவிகிதத்திற்கு மேற்பட்ட கார்போஹைடிரேட் சத்து உள்ளது. 3. பயத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, அவரை முதலிய பருப்புகளில் 55 சதவிகிதம் முதல் 60 சதவிகிதம் வரையில் கார்போஹைடிரேட் சத்து உள்ளது. 4. உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவு முதலிய கிழங்கு வகைகளில் 22 சதவிகிதம் முதல் 85 சதவிகிதம் வரையில் கார்போஹைடிரேட் சத்து இருக்கிறது. 5. உலர்த்திய பழங்கள், உலர்த்திய கொடி முந்திரிப்பழம், உலர்த்திய அத்திப்பழம், பழங்கள் ஆகியவற்றில் 67 சதவிகிதம் முதல் 77 சதவிகிதம் வரையில் கார்போஹைடிரேட் சத்து இருக்கிறது. ("நமது உணவு" எம். சுவாமிநாதன், ஆர். கே. பகவான்).

உடம்புக்குச் சக்தி தரும் முக்கிய பொருளான கார்போஹைடிரேட் சத்து இறைச்சி வகைகளில் அநேகமாக இல்லை. தாவர உணவுகளில்தான் மிக ஏராளமாக இருக்கிறது. மனிதனுக்குத் தேவைப்படும் கார்போஹைடிரேட் சத்தினைப் புலால் இல்லாமலேயே மனிதன் முழுமையாகப் பெற முடியும்.

கொழுப்புச்சத்து உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தைத்தந்து உடலின் சக்தி குறையாமல் பாதுகாக்கிறது.

கார்போஹைடிரேட்டைப்போல இதுவும் உடலுக்குச் சக்தி அளிப்பது ஆகும். உணவில் கொழுப்புச்சத்து மிகுதியாக இருக்கக்கூடாது. கொழுப்புச்சத்து மிகுதியாகஇருந்தால் இருதயநோய் உள்படப் பல நோய்கள் ஏற்படக் கூடும்.

எண்ணெய்கள், தாவர எண்ணெய்கள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், பால், பால் பவுடர், இறைச்சி ஆகியவற்றில் கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது. 1. நெய், வெண்ணெய், கடலெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், நீரகச் செறிவு ஊட்டப்பட்ட தாவரக்கொழுப்பான வனஸ்பதி ஆகிய எண்ணெய்கள், தாவர எண்ணெய்களில் கொழுப்புச் சத்து 100 சதவிகிதம் வரையில் உள்ளது. வெண்ணெயில் 81 சதவிகிதம் உள்ளது. 2. வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, தேங்காய், கொப்பரை தேங்காய், எள், வேர்க்கடலை, இன்பசுங்கொட்டை, வாதுமை இனக்கொட்டை வகை ஆகிய கொட்டைகளிலும், எண்ணெய் வித்துக்களிலும் கொழுப்புச் சத்து 40 சதவிகிதம் முதல் 65 சதவிகிதம் வரையில் உள்ளது. 3. பசுவின் பால், எருமைப்பால், பால் பவுடர் ஆகியவற்றில் கொழுப்புச் சத்து சிறிதளவு உள்ளது. பால் பவுடரில் 26 சதவிகிதம் இருக்கிறது. 4. கோழி முட்டை, இறைச்சி ஆகியவற்றில் 13 சதவிகிதம் கொழுப்புச்சத்தும், மீன், ஈரல், தசை, ஆகியவற்றில் 3 சதவிகிதம் கொழுப்புச் சத்தும் உள்ளன; ("நமது உணவு"—எம். சுவாமிநாதன், ஆர். கே. பகவான்).

எனவே, நம் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்தினை இறைச்சியை உண்ணாமலேயே தாவர வகை உணவுகளிலிருந்து பெற இயலும்.

புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள் உடலின் உயிரணுக்களின் முக்கிய உறுப்புக்கள் ஆகும். தசை நார், மற்றும் உடலின் இதர ஆக்க மூலப் பொருட்களின் பெரும் பகுதியாகவும் அவை அமைகின்றன. சுருக்கமாகக் கூறுவதானல், உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ள உணவுகள் உடலை உருவாக்கி வளர்க்கும் உணவுகள் ஆகும்.

தானிய வகைகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், பயறு வகைகள், பால் மற்றும் பாலில் தயாராகும் பண்டங்கள், இறைச்சி உணவுகள் ஆகியவற்றில் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன. 1. அரிசி, கோதுமை, மைதா, கம்பு, வாற் கோதுமை (பார்லி), சோளம், இத்தாலிய தினை, மக்காச் சோளம், புல்லரிசிக்கூழ், கேழ்வரகு ஆகிய தானியங்களில் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் 7 சதவிகிதம் முதல் 12 சதவிகிதம் வரையில் உள்ளன. 2. வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, எள், வேர்க்கடலை, இன்பசுங்கொட்டை, வாதுமை இனக்கொட்டை வகை ஆகியவற்றில் 15.5 சதவிகிதம் முதல் 26 சதவிகிதம் வரையில் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. 3. கடலை, துவரை, உளுந்து, அவரை, சோயா மொச்சை, பயறு, பட்டாணி முதலிய பருப்பு வகைகளில் 17 சதவிகிதம் முதல் 43 சதவிகிதம் வரையில் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. 4. ஏடு நீக்கிய பால் பவுடரில் 38 சதவிகிதமும், பால் பவுடரில் 25 சதவிகிதமும் உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ளன. பசும்பால், எருமைப்பால், ஆட்டுப்பால், தாய்ப்பால் ஆகியவற்றிலும் 1 சதவிகிதம் முதல் 4 சதவிகிதம் வரையில் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. 5. கோழி முட்டை, முட்டையின் வெள்ளைப்பகுதி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மீன், ஆட்டிறைச்சி, ஈரல் தசை ஆகிய இறைச்சி உணவுகளில் 13 சதவிகிதம் முதல் 21 சதவிகி

தம் வரையில் உயிர் ஊட்டச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. "நமது உணவு"-எம். சுவாமிநாதன், ஆர். கே. பகவான்).

எனவே, நம் உடலுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களை இறைச்சி உணவுகள் இல்லாமலேயே பெற முடியும்.

உடலுக்குச் சக்தியைத் தரும் கார்போஹைடிரேட் சத்துக்களும், கொழுப்புச் சத்தும், உடலை வளர்க்கும் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்களும் இறைச்சி வகை உணவுகளைப் பயன் படுத்தாமலேயே பெற முடியும். இவற்றுக்கு அடுத்தபடியாக உடலுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் உணவுகள் என்று விவரிக்கப்படும் வைட்டமின் சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள், உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ள உணவுகளையும் மனிதன் உண்ண வேண்டும். அதாவது நாம் உண்ணும் உணவில் வைட்டமின் சத்துக்களும், கனிப் பொருட்களும் இடம் பெற வேண்டும்.

வைட்டமின்கள் பெரும்பாலான உணவுப்பொருட்களில் மிகச்சிறிய அளவுகளில் இருக்கின்றன. இவை வளர்ச்சிக்கும், சுகாதாரத்திற்கும் அவசியம். வைட்டமின் 'ஏ' மீன் எண்ணெய்களிலும், வெண்ணெய், நெய், பால், தாய்ப்பால், பால் பவுடர், முட்டை முதலியவற்றிலும் கிடைக்கிறது. வைட்டமின் 'ஏ' சத்தாக உடலில் மாறக்கூடிய கரோடினுய்ட்ஸ் சத்துக்கள் கீரைத்தண்டு வகைகள், முட்டைக்கோசு, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, முருங்கைக் கீரை, வெந்தயக்கீரை, முள்ளங்கி இலைகள், புதினு, பசளைக் கீரை ஆகிய கீரை வகைகளிலும், காரட், வெள்ளைப்பூசணிக் காய் ஆகிய காய்கறிகளிலும், பலாப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், தக்காளிப் பழம் ஆகிய பழங்களிலும் மிகுதியாக உள்ளன. இறைச்சி உணவுகளைத்

தவிர்க்கும் மனிதன் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தினை நிச்சயமாகப் பெற முடியும்.

மீன் ஈரல் எண்ணெய்கள், மீன், வெண்ணெய், முட்டைகள், பால், பால் பவுடர் முதலியவற்றில் வைட்டமின் 'டி' கிடைக்கிறது. இறைச்சி உணவுகளில் வைட்டமின் 'டி' சத்து அதிகம் இருப்பது உண்மையே. ஆனால், இந்தியாவைப் போன்ற வெப்பம் மிகுந்த நாடுகளில் வாழும் மக்களுக்கு வைட்டமின் 'டி' இன்றியமையாதது அன்று. பகலில் சூரிய ஒளியில் வெயிலில் நிற்பதன் மூலமே வைட்டமின் 'டி' யை நாம் பெற்றுவிட முடியும்.

அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, இத்தாலிய தினை, வாற்கோதுமை, புல்லரிசி ஆகிய தானியங்களிலும், உளுந்து, கடலை, அவரை, சோயா மொச்சை,பச்சைப் பயறு முதலிய பயறு வகைகளிலும் வேர்க்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, எள், வாதுமைப்பருப்பு, தேங்காய், வாதுமை இனக்கொட்டை முதலிய கொட்டைகளிலும், எண்ணெய் வித்துக்களிலும், பாலிலும், ஆட்டிறைச்சி, கோழி முட்டை, ஈரல் தசை, மீன் ஆகிய இறைச்சி வகைகளிலும் வைட்டமின் 'பி' சத்து உள்ளது. உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலேயே வைட்டமின் 'பி' சத்தினை நாம் பெற முடியும்.

ரிபோபிளேவின் என்ற வைட்டமின் சத்தினை கீரை வகைகள் (கீரைத்தண்டு, பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை), பருப்பு வகைகள் (உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, அவரை, துவரம் பருப்பு , சோயா மொச்சை) பால், தானியங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறலாம். நியாகின் சத்தினைத் தானியங்களிலிருந்தும், பருப்பு வகைகளிலிருந்தும் பெறலாம். ஃபோலிக் அமிலச்சத்தினை

தானியங்கள், பயறு வகைகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், காய்கறிகள், பால், பழங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறலாம். ரிபோபிளேவின், நியாசின், ஃபோலிக் அமிலம் ஆகிய சத்துக்கள் இறைச்சி உணவுகளிலும் கிடைக்கின்றன என்பது உண்மையே. ஆனால், அவற்றைப் பயன்படுத்தாமலேயே இந்தச்சத்துக்களைத் தாவர வகை உணவுகளிலிருந்து பெற இயலும்.

வைட்டமின் 'சி' ஒரு முக்கிய வைட்டமின் ஆகும். கொய்யாப்பழம், எலுமிச்சை சாறு, ஆரஞ்சு, அன்னாசிப்பழம், மாம்பழம், ஆப்பிள், முந்திரிப்பழம், வாழைப்பழம், பலாப் பழம், தக்காளிப்பழம் ஆகிய பழங்களிலும், கீரைத்தண்டு, முட்டைக்கோசு, கொத்துமல்லி, முருங்கைக்கீரை, முள்ளங்கி இலைகள், கத்தரிக்காய், பூக்கோசு (காலி பிளவர்), கொத்து அவரை, முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய், பச்சை தக்காளி, சுரைக்காய் முதலிய காய்கறிகளிலும், பீட்ருட், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளிலும் வைட்டமின் 'சி' சத்து மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது. இறைச்சி உணவுகளில் அநேகமாக இது கிடைப்பதில்லை.

கோதுமை முளை, எண்ணெய், அரிசி, முளை எண்ணெய், பருத்தி விதை எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தானியங்கள், மற்றும் பயறு வகைகளின் முளைகள் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஈ கிடைக்கிறது. முட்டைக்கோசு, பூக்கோசு (காலி பிளவர்) போன்ற இலைகளுடன் கூடிய காய்கறிகளில் வைட்டமின் கே உள்ளது. அரிசி தவிடு, தானியங்கள், கோதுமை முளை, கொட்டைகள், எண்ணெய் விதைகள், பயறு வகைகள், பால், தயிர், பசலைக் கீரை, கீரை வகை முதலியவற்றில் வைட்டமின் பி 6 கிடைக்கின்றது.

உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் மிகப் பெரும்பாலான வைட்டமின் சத்துக்களைப்பெற முடியும், உணவு விஞ்ஞானிகள் இதனை எடுத்துக்காட்டியிருக்கின்றார்கள்.

நமது உணவில் கனிப்பொருட்களும் இருக்க வேண்டும். எலும்புகள், மற்றும் உயிரணுக்களின் உறுப்புக்களாக கனிப்பொருட்கள் அமைகின்றன. சில கனிப் பொருட்கள் சில குறிப்பிட்ட முக்கிய பணிகளுக்காகவும் உடலில் தேவைப்படுகின்றன. கால்சியம் (சுண்ணச்சத்து), பாஸ்பரஸ் (எரியம்), பொடாசியம் (வெடியம்), சோடியம் (உவர்மம்), குளோரின் (பாசகம்), மாக்னீசியம் (வாலிமம்), அயர்ன் (இரும்புச்சத்து), மாங்கனீஸ் (கன்னகம்), காப்பர் (செம்புச் சத்து), அயோடின் (கலறையம்), கோபால்ட், துத்தநாகம், அலுமினியம், சவ்வீரம், புரோமின், புளோரின் (கனித்தன்மை), மோலிப்டெனம் முதலியவை முக்கிய கனிப்பொருட்கள் ஆகும்.

பசுவின் பால், எருமைப்பால், வெள்ளாட்டின் பால், பசுவின் பாலிலிருந்து தயாராகும் தயிர், பால் பவுடர், பாலடைக்கட்டி, எருமைப்பாலிலிருந்து தயாராகும் கோவா, கேழ்வரகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, எள், வாதுமைப் பருப்பு, கீரை இலைகள், காரட் இலைகள், முருங்கை இலைகள், புதினா, கருவேப்பிலை, உலர்த்தப்பட்ட சிறிய மீன் ஆகியவற்றில் கால்சியம் (சுண்ணச்சத்து) கிடைக்கிறது.

பால், பால் பண்டங்கள், கீரை வகைகள், கேழ்வரகு, எள் ஆகியவை கால்சியம் சத்து உள்ள மிக முக்கியமான உணவுகள் ஆகும். ("நமது உணவு"-எம். சுவாமி நாதன், ஆர். கே. பகவான்). எனவே உணவில் புலா

லைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலேயே கால்சியம் சத்தினை மிகுதியாகப் பெறலாம். கனிப்பொருட்களில் முக்கியமான ஒன்று கால்சியம். அது தாவர வகை உணவுகளிலேயே கிடைக்கிறது.

பசும் பால், எருமைப் பால், ஏடு நீக்கிய பால் பவுடர், பாலடைக்கட்டி, எருமைப்பாலிலிருந்து தயாராகும் கோவா, கம்பு, வாற்கோதுமை, சோளம், தினை, மக்காச் சோளம், புல்லரிசிக்கூழ், கேழ்வரகு, பச்சரிசி, கோதுமை, மைதா மாவு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, கொள்ளு, அவரை, பட்டாணி, கடலைப்பருப்பு, சோயா மொச்சை, வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, புதிய தேங்காய், எள், நிலக்கடலை, கோழி முட்டை, வாத்து முட்டை, மீன், ஆட்டிறைச்சி, ஆட்டு ஈரல் ஆகியவற்றில் பாஸ்பரஸ் (எரியம்) சத்து உள்ளது. இவற்றில் முட்டைகளிலும், ஆட்டிறைச்சியிலும் கிடைக்கும் பாஸ்பரஸ் சத்தின் அளவை விட பால் பவுடர், பாலடைக்கட்டி, எல்லா தானியங்கள், எல்லா பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள் ஆகியவற்றில் கிடைக்கும் பாஸ்பரஸ் சத்தின் அளவு அதிகம். மீன், ஆட்டு ஈரல் ஆகியவற்றில் இருக்கும் பாஸ்பரஸ் சத்தின் அளவை விட பால் பவுடர், பாலடைக்கட்டி, கோவா, சோயா மொச்சை, அவரை, எள், நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு ஆகியவற்றில் கிடைக்கும் பாஸ்பரஸ் சத்தின் அளவு அதிகம். ("நமது உணவுகள்"-எம். சுவாமிநாதன், ஆர். கே. பகவான்).

எனவே, மனிதன் புலாலை உண்ணாமலேயே தனக்குத் தேவையான பாஸ்பரஸ் சத்தினைத் தாவர வகை உணவுகளிலிருந்து பெற இயலும்.

கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, அரிசி, கோதுமை ஆகிய தானியங்களிலும், உளுத்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கொள்ளு, உலர்த்திய பட்டாணி, கடலைப் பருப்பு, சோயா மொச்சை ஆகிய பயறு வகைககளிலும், வெற்றிலை, வெல்லம் ஆகியவற்றிலும், முந்திரிப்பருப்பு, எள், நிலக்கடலை ஆகிய எண்ணெய் வித்துக்களிலும், கீரைத்தண்டு, கொத்துமல்லி, வெந்தயக்கீரை, புதினா, பசளைக் கீரை ஆகிய கீரை வகைகளிலும், சுரைக்காய், கொத்து அவரை, பச்சை தக்காளி முதலிய காய்களிலும், கோழி முட்டை, மீன், ஆட்டு ஈரல், ஆட்டிறைச்சி ஆகிய புலால் உணவுகளிலும் இரும்புச் சத்து கிடைக்கிறது. இவற்றில் புலால் வகைகளில் கிடைக்கும் இரும்புச் சத்தின் அளவை விட மிகுதியான அளவில் காய்களிலும், கீரை வகைகளிலும், எண்ணெய் வித்துக்களிலும், பயறு வகைகளிலும், தானியங்களிலும், வெல்லத்திலும் கிடைக்கிறது.

எனவே, உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமலேயே தேவையான அளவில் இரும்புச்சத்தினைப் பெற இயலும்.

அயோடின் சத்து சிறு அளவில் பொதுவான உணவுகளில் இருக்கும். மண்ணின் அயோடின் உள்ளடக்கத்தைப் பொறுத்ததாக அம்மண்ணில் விளையும் உணவுப் பொருட்களில் அயோடின் சத்தின் அளவு அமையும். மலைப் பாங்கான பகுதிகளில் விளையும் உணவுப் பொருட்களில் அயோடின் சத்தின் அள்வு குறைவாக இருக்கும். கடல் நீரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உப்பு, கடலில் பிடிக்கப் படும் மீன் ஆகியவற்றில் அயோடின் சத்து மிகுதியாக உள்ளது. வயது வந்த ஒருவர் தமக்குத்தேவைப்படும் அயோடின் சத்தினைச் சமசீரான உணவை உட்கொள்ளுவ

தன் மூலமும், நீரை உரிய அளவில் குடிப்பதன் மூலமும் பெற்றுவிட இயலும். கடலில் பிடிக்கப்படும் மீனைச் சாப் பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

பொடாஷியம் (வெடியம்) அநேகமாக எல்லா உண வுப் பொருட்சளிலும் கிடைக்கிறது. மாக்னீஷியம் (வாலி மம்) பால், மற்றும் இதர உணவுப் பொருட்களில் நிறைய அளவுகளில் கிடைக்கிறது. புளோரின் (கனித்தன்மை) குடி நீரில் உள்ளது. மனித உடலின் எல்லா உறுப்பு மூலங்களிலும் செம்புச்சத்தின் அறிகுறிகள் இருக்கின்றன. கோபால்ட் கனிப்பொருள் அறிகுறிகள் பல்வேறு உணவுப் பொருட்களில் உள்ளன. மாங்கனீஸ் சத்தின் அறிகுறி களும் எல்லா உணவுப் பொருட்களிலும் இருக்கின்றன. எனவே இந்தக்கனிப் பொருட்களை எளிதில் பெற்றுவிட லாம்.

கால்சியம் (சுண்ணச்சத்து), பாஸ்பரஸ் (எரியம்), அயர்ன் (இரும்புச்சத்து) ஆகியவை மனிதனுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் முக்கியமான கனிப்பொருட்கள் ஆகும். இவற்றைத் தாவர வகை உணவுப்பொருட்களிலிருந்து மட்டுமே தேவையான அளவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இவற்றுக்காக உணவில் புலால் வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

1. உடம்புக்குச் சக்தி தரும் கார்போஹைடிரேட், 2. உடலின் சக்தி குறையாமல் பாதுகாக்கும் கொழுப்புச் சத்து, 3. உடலின் உயிரணுக்களின் முக்கிய உறுப்புக் களாக அமையும் புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச் சத்து, 4. உடலுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் வைட்டமின் சத்துக்கள். 5. உயிரணுக்களின் உறுப்புக்களாக அமை

யும் கனிப்பொருட்கள் இவை அனைத்தும் உரிய அளவில் அடங்கிய உணவே மனிதன் உண்ண வேண்டிய உணவு ஆகும். இதுவே மிகச்சிறந்த உணவு. தாவர வகை உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி மட்டுமே இந்த மிகச் சிறந்த உணவை மனிதன் பெறலாம். புலால் வகைப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உணவு விஞ்ஞானிகள் நீண்ட ஆய்வு களுக்குப் பின்னர் இதனை எடுத்துக்காட்டியிருக்கின்றார் கள்.

உணவில் புலால் அவசியமில்லை என்பதை வலி யுறுத்த விஞ்ஞானிகள் கூறும் மிக முக்கியமான ஏழாவது காரணம் இது ஆகும்.

ஒன்பது

வேலை செய்வதற்குத் தேவைப்படும் சக்திக்கு ஆதார மாக விளங்குவது புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச் சத்து என்று சென்ற நூற்றுண்டில் தவருகக் கருதப்பட் டது. இந்தத்தவறான கருத்தினைத் தொடர்ந்து, மனிதன் நிறைய அளவில் புரொட்டீன் உள்ள பொருட்களை உண்ண வேண்டும் என்ற கருத்தும் ஏற்பட்டது. உடல் தனக்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொழுப்புச் சத்து, கார்போ ஹைடிரேட் சத்து ஆகியவற்றிலிருந்து பெருமளவில் பெறு கிறது என்பதை இன்றைய விஞ்ஞானிகள் அறிவார்கள். புரொட்டீன் சத்தில் சிறிதளவு கார்போஹைடிரேட்டாக மாற்றப்படுகிறது. ஆனல், புரொட்டீன் சத்து உயிரணுக் களின் வளர்ச்சிக்காகத்தான் முக்கியமாகத் தேவைப்படு கிறது. உடல் இரசாயனத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும் புரொட்டீன் சத்து பணியாற்றுகிறது. உடலுக்குப் புரொட்டீன் சத்தின் தேவையின் அளவு ஒரே சீரானதாக வே இருக்கும். எனவே புரொட்டீன் சத்து நிறைய அள வில் தேவையென்றும், அதனைப் பெறுவதற்காகப் புலால் உண்ண வேண்டும் என்றும் கூறுவது சரியன்று.

புரொட்டீன் சத்தினை உடல் சேமித்து வைக்க இய லாது. உயிரணுக்களின் வளர்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்தப் படாத புரொட்டீன் சத்து கார்போஹைடிரேட் சத்தாக மாற் றப்பட்டு சக்தியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது அல்லது உடலி

லிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது. நிறைய அளவில் புரொட்டீன் சத்தினை உட்கொள்ளுவதால் உடலுக்குத் தீங்கு விளையக்கூடும் என்பது பிரபல அறிஞர்கள் முடிவு.

தாவர புரொட்டீன் சத்து, விலங்கு வகை புரொட்டீன் சத்திலிருந்து வேறுபடுகிறது. தாவர புரொட்டீன் சத்து நேரடியாகப் பெறப்படுவது. விலங்கு வகை புரொட்டீன் சத்து இரண்டாவது படியாகப் பெறப்படுவது. தாவரங்களிலிருந்து புரொட்டீன் சத்துக்களை விலங்குகள் உண்டு, மீண்டும் புரொட்டீன் சத்துக்களாகத் தருகின்றன என்பதை ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். தாவர புரொட்டீன் சத்துக்களைக் கெட்டுவிடக்கூடிய அல்லது நோய்த் தொற்று ஏற்படக்கூடிய அபாயம் நிறைய இல்லாமல் சேமித்து வைக்கலாம்; அல்லது ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு அனுப்பலாம்.

இரண்டாவதாக, தாவர புரொட்டீன் சத்து விலங்கு வகை புரொட்டீன் சத்தினைப் போலத் திண்மையானது அன்று. திண்மையாக உள்ள உணவுப் பொருட்கள் மலச்சிக்கலுக்கும், குடலில் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கும் வழி வகுக்கக் கூடும்.

மூன்றாவதாக, விலங்கு வகை புரொட்டீன் சத்தின் உயிரியல் மதிப்பைவிட தாவர புரொட்டீன் சத்தின் உயிரியல் மதிப்பு உயர்ந்தது. உடலுக்குத்தேவையான எல்லா வகையான புரொட்டீன் சத்துக்களையும் தாவரங்களிலிருந்து மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ள இயலும்.

கணிசமான அளவு பாலுடன் சேர்ந்த தாவர உணவு மனிதன் உண்ணக்கூடிய மிகத்திருப்திகரமான உணவு

ஆகும் என்று அர்டுரி ஐ. விர்டானென் என்ற அறிஞர் எடுத்துக்காட்டியிருக்கின்ருர். பழங்கள், காய்கறிகள், உருளைக் கிழங்கு, பருப்பு வகைகள், பால் ஆகியவற்றிலிருந்து மனிதன் தனக்குத்தேவைப்படும் எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெற முடியும் என்று எப். வி. மக்கெல்லம் என்ற அமெரிக்க நிபுணர் சுட்டிக்காட்டியிருக்கின்ருர்.

"மாமிச உணவு மனிதனுக்கு அவசியமே இல்லை" என்று பிரிட்டனைச் சேர்ந்த பிரபல டாக்டர் லார்ட் பிளேபேர், மாமிச உணவு வாழ்க்கைக்கு அவசியமாகக்கருதுவது தவறு என்று பிரிட்டனைச்சேர்ந்த சர் ஹென்றி தாம்சன் ஆகியோர் வலியுறுத்தி உள்ளனர்.

"அந்தக் காலத்தில் புலால் உடம்புக்கு நல்ல பலத்தைத் தரக்கூடியது என்று நம்பப்பட்டது. ஆனால் பின்னர் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் இது தவறு என்று தெரியவந்தது. தாவர புரோட்டீன் சத்துக்களை விட விலங்கு வகைப் புரோட்டீன் சத்து உடம்பில் விரைவில் ஜீரணிக்கப்படுகிறது என்று முன்னர் நம்பப்பட்டது. ஆனால் காய்கறிகளில் உள்ள புரோட்டீன் சத்துக்களைக் கொண்டே பலத்துடனும்,ஆரோக்கியத்துடனும் வாழமுடியும்" என்று டாக்டர் குருசாமி முதலியார் அவர்கள் கூறியிருக்கிருர்.

1977-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 22-ம் தேதிய "மெயில்" நாளேட்டில் ஒரு கட்டுரை வெளியாகியது. "உலகில் எல்லோரும் தாவர உணவை மட்டுமே உண்பவர்களாக ஆகும் சாத்தியம் மிகவும் தொலைவானது அன்று" என்பது அக்கட்டுரையின் தலைப்பு. இந்தத் தலைப்பே வியப்பை அளிக்கக் கூடியதுதான். அக் கட்டுரையை எழுதியவர் வில்லியம் கௌலாண்ட் என்ற

அயல்நாட்டவர். எல்லா மக்களும் தாவர உணவை மட்டும் உண்பவர்களாக ஆகக்கூடிய நிலையை நெருக்கமுடைய தாக விஞ்ஞானிகள் ஆக்கி வருகிறார்கள் என்ற குறிப்புடன் அக்கட்டுரை பிரசுரிக்கப்பட்டது.

"உலகத்தின் மக்கள் தொகை பெருகிக் கொண்டே போவதால், உலகில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களுக்கான போட்டி தீவிர மடைகிகிறது. எனவே புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் புதிதாக எந்தெந்த உணவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதில் உணவு விஞ்ஞானிகள் ஈடு பட்டிருக்கிறார்கள். தாவர புரொட்டீன் சத்துக்களில் புதிய வகைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. புதிய புரொட்டீன் சத்துக்கள் புலால் உணவுகளுக்குப் பதிலாக புதிய உணவு களாக அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகிறார்கள். புரொட்டீன் சத்துக் களை விலங்குகளுக்கு முதலில் அளிப்பதைவிட மனிதனுக்கு வழங்குவதற்குப் புதிய தாவர புரொட்டீன் சத்துக்களுக் கான ஆராய்ச்சி வழி வகுக்கிறது. சில விலங்குகள் ஐந்து கிலோ தாவர புரொட்டீன் சத்துக்களை உண்டால், அவற்றுக்குப் பதிலாக ஒரு கிலோ புலால் புரொட்டீன் சத்துக்களை மட்டுமே தருகின்றன. இந்நிலையில் புலால் வகைகளுக்கு மாற்றாக தாவர புரொட்டீன் சத்துக்கள் அடங்கிய புதிய உணவுப் பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன" என்பது அக்கட்டுரை யின் மையக் கருத்து.

எள், வேர்க்கடலை, சோயா மொச்சை முதலியவை புரொட்டீன் சத்துக்கள் மிகுந்தவை. இத்தகைய புரொட் டீன் வளமுள்ள தாவர உணவுப் பொருட்களைக் கண்டு

பிடிப்பது விஞ்ஞானிகளின் முதலாவது பணி. கண்டு பிடிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை உண்பதற்கு ஏற்ற பொருட்களாகத் தயாரிப்பது இரண்டாவது பணி. உதாரணமாக, அமெரிக்காவில் கோதுமை, சோயா மொச்சை கலவையும், சோயா மொச்சை, பால் கலவையும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கலவைகளைக் கொண்டு சூடான பானம் அல்லது 'சூப்' போன்ற பானம் தயாரிக்க லாம். இந்தக் கலவைகளைக்கொண்டு பிஸ்கட்டுகளைத் தயாரிக்கலாம். அரிசி அல்லது கோதுமையைச் சாதமாக வடிப்பது போல இவற்றைச் சாதமாக வடித்து உண்ண லாம். இவ்வாறு "மெயில்" நாளேட்டின் கட்டுரை கூறு கிறது.

உலக மக்கள் அனைவரும் தாவர உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும் நிலை மிகவும் தொலைவில் உள்ள ஒரு இலக்கு அன்று. மக்கள் தொகைப் பெருக்கம், உணவுப் பொருட்களின் பற்றுக்குறை ஆகியவற்றைக்காணும் விஞ் ஞானிகள் இந்த இலக்கை நெருக்கமாகக் கொண்டு வருவ தற்குப் பணியாற்றுகிறார்கள். புரொட்டீன், கார்போஹைடி ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், கனிப்பொருட்கள் ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளை விலங்குகளுக்கு அளிப் பதால் ஏற்படும் நஷ்டத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் என் றும், கிடைக்கக் கூடிய சத்துக்களை விரயம் செய்யாமல் மனிதன் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் கருதுவதன் அடிப்படையில் விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வுகள் நடக்கின்றன.

காய்கறிகளில் நிறைய சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளன. காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் புரொட் டீன், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு, கனிப்பொருட்கள், வைட்டமின் முதலிய சத்துக்கள் இருக்கின்றன. உதா ரணமாக, தக்காளிப்பழமும், உருளைக்கிழங்கும் சத்துக்கள்

மிகுந்தவை. தக்காளிப்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி சத்துக்களும், கனிப்பொருட்களும் உள்ளன. கண் பார்வைக்கும், பல் உறுதியாக அமைவதற்கும், தோல் நோய் நிவாரணத்திற்கும் தக்காளிப்பழம் உதவுகிறது. தக்காளிப் பழம் இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தவும் உதவுகிறது. உடலின் பாதுகாப்புக்கு வேண்டிய பல சத்துக்கள் உருளைக்கிழங்கில் இருக்கின்றன. பல கனிப்பொருட்கள் அடங்கிய உருளைக்கிழங்கு ஒரு முழு உணவு ஆகும் என்று ஜெர்மானிய அறிஞர் ஆப்டெர் ஹால் கூறியுள்ளார். பச்சைப் பட்டாணியும் சிறந்த சத்துக்கள் மிகுந்தது. புரொட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்து, மாவுச் சத்து, கனிப்பொருட்கள், வைட்டமின் சத்துக்கள் முதலியவை பச்சைப் பட்டாணியில் மிகுதியாக இருக்கின்றன. இவ்வாறு பல காய்கறிகளையும், கீரை வகைகளையும் பழங்களையும் குறிப்பிடலாம்.

உணவில் புலால் தேவையில்லை என்ற முழக்கம் பலவீனமானது அன்று; வெறியின் அடிப்படையில் பிறப்பதும் அன்று. தகர்க்கவியலாத சான்றுகளின் ஆதாரத்துடன் அம்முழக்கம் எழுப்பப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத்தாவர உணவு சிறந்தது என்ற அடிப்படையின் மீது அம்முழக்கம் எழுப்பப்படுகிறது.

பத்து

கொன்றிலாரைக் கொலச் சொலிக் கூறினர்
தின்றிலாரைத் தினச் சொலித் தெண்டித்தார்
பன்றியாப்படி யிற்பிறந்து ஏழ்நர
கொன்று வார் அரன் ஆணையீ துண்மையே

—திருமூலர்

நல்வினையானாலும், தீ வினையானாலும் அவரவர் அனுப வித்தே தீர வேண்டும். ''கொன்றால் பாவம்—தின்றால் தீரும்'' என்று ஒரு பழமொழி தமிழ்நாட்டில் வழங்கி வரு கிறது. புலால் உணவு உண்பது பற்றியது அது என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். அது சரியன்று. அது வினை பற்றிய பழமொழி. பாவத்தைச் செய்கின்ற ஒருவன் அந்தப் பாவத்தை அனுபவித்துத்தான் தீர்க்க வேண்டும் என்று அது அறிவுறுத்துகிறது. 'தின்றால்' என்ற சொல்லுக்கு இங்கே 'அனுபவித்தால்' என்றுதான் பொருள்,

நல்ல செயலுக்கு நல்ல பயனும் தீய செயலுக்குத் தீய பயனும் கிடைத்துத்தான் தீரும் என்பது அறிவு பூர்வமாக ஒப்புக்கொள்ளத்தக்க ஒரு கோட்பாடு ஆகும். இந்து சம யத்தின் அடிப்படை இதுதான். பகுத்தறிவு வாதிகள் எவரும் இந்தக் கோட்பாட்டின் நியாயத்தை ஆட்சேபிக்க முடியாது.

உயிர்களைக் கொல்லுதலும் புலால் உணவு உண்பதும் பாவம் என்று இந்து சமயம் அறிவுறுத்துகிறது. முக்தி நிலையை அடைய விரும்புகின்ற ஒருவன் எல்லா உயிர் களின் நலனிலும் ஈடுபாடு உடையவனாக இருத்தல் வேண் டும் என்றும், எவ்வுயிரிடத்திலும் வெறுப்பு காட்டாமல் நேசமும், பரிவும் காட்டுபவனே பக்தன் என்றும் பகவான் கிருஷ்ணர் பகவத் கீதையில் கூறுகின்றார்.

விலங்குகளிடத்தில் பரிவு காட்டுதல் மிக உயர்ந்த மதம் ஆகும் என்று அர்ஜுனனுக்கு பகவான் கிருஷ்ணர் கூறுகின்றார். விலங்குகளிடத்தில் கருணை காட்டுதல் வேதங்கள், யாகங்கள், யாத்திரைகள், அனைத்தையும் விடச் சிறந்தது என்று அவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

"உயிரினங்களைக் கொல்லாமல் மாமிசத்தைப் பெற முடியாது. உயிரினங்களைக் கொன்றால் வானுலகத்தை அடைய முடியாது. எனவே, மாமிசம் தவிர்க்கப்பட வேண் டும்" என்று மனு கூறுகிறார்.

"ஒரு விலங்கைக் கொல்லுமாறு ஆலோசனை தருபவ னும், கட்டளை இடுபவனும், விலங்கின் உடலில் ஏதேனும் ஒரு உறுப்பை வெட்டுகின்றவனும், விலங்கைச் சாகடிக்கின் றவனும், புலாலை விற்பவனும், புலாலை வாங்குபவனும், புலாலை உண்பவனும்—இவர்கள் அனைவரும் கொலை காரர்களே" என்று மனு மேலும் விளக்கமாக எடுத்துரைக் கின்றார். (மனு ஸ்மிருதி 5-45). புலால் உணவு உருவாகக் காரணமாக இருப்பவர் மட்டுமின்றி, புலால் உணவை உண்பவர்களும் கொலை செய்யும் பாவத்தைப் புரிபவர்களே என்பது இந்து சமயத்திற்குச் சட்டம் வடித் துத் தந்த மனுவின் முடிவு.

புலால் உணவைத் தவிர்ப்பதால் கிடைக்கும் புண்ணி யம் பொன்னையும், தங்கத்தையும், நிலத்தையும் நன்கொடைகளாக அளிப்பதால் கிடைக்கக்கூடிய புண்ணியத்தை விடச்சிறந்தது என்று மகாபாரதம் கூறுகிறது.

''மாமிசம்' என்ற சொல்லுக்கு மனு பொருள் விளக்கம் தருகிறார். "இந்த உலகத்தில் நான் எந்த உயிரினத்தின் புலாலை உண்கின்றேனோ அந்த உயிரினம் அடுத்த உலகத்தில் எனது புலாலை உண்ணும். மாமிசம் என்ற சொல்லுக்கு அறிஞர்களின் பொருள்விளக்கம் இதுதான்" என்கிறார் மனு.

கொல்லுவதில் மூன்று வகைகள் உண்டு என்று மகாபாரதத்தில் அனுசாசன பர்வத்தில் விவரிக்கப்படுகிறது. "விலங்கைக் கொல்லுகின்றவர் விலங்குக்கு ஹிம்சை செய்கின்றார்; புலாலை வாங்குகின்றவர் தமது பணத்தின் மூலம் ஹிம்சை செய்கின்றார்;புலாலை உண்கின்றவர் அதன் சுவையை அனுபவிப்பதன் மூலம் ஹிம்சை செய்கின்றார். இவ்வாறு கொல்லுவதில் மூன்று வகைகள் உள்ளன" என்று அங்கு கூறப்படுகிறது. மனுவின் நிலைக்கு ஒத்ததாக இக்கருத்து அமைந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதர உணவுகள் உள்ளபோது புலாலை விரும்புகின்றவர்கள் கழுகுகளையொத்தவர்கள் என்றும் மகாபாரதத்தில் அனுசாசன பர்வத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அற வழி நடக்க விரும்புகின்ற ஒருவன் செய்ய வேண்டிய முதலாவது செயல் ஹிம்சை முறையைக் கைவிடுவது ஆகும் என்றும் இந்து சமய நூல்கள் கூறுகின்றன. எந்த உயிரினத்திற்கேனும் ஹிம்சை விளைவிக்கின்ற எவரும், தாம் விளைவிக்கும் அளவுக்கு அதிகமான ஹிம்சையை அனுபவிக்க வேண்டும், முதலுடன் வட்டியையும் செலுத்துவதைப்போல.

'அன்பே சிவம்.' என்கின்றோம். இறைவன் கருணையே வடிவானவர். அன்புள்ளம் கொண்டுதான் இறைவனின் அருளைப்பெற இயலும். 'அழுதால் உந்தன் அன்பைப் பெறலாமே' என்று பாடினர் ஒரு அடியார். கருணை குடிகொண்டுள்ள உள்ளமே இறைவனை உணர இயலும். தன் பசி தீர்த்துக்கொள்ளுவதற்காக அல்லது பிறருக்கு உதவுவதற்காக விலங்குகளைக் கொல்பவர்கள் எவ்வாறு கருணையுள்ளவர்களாகத் தங்களைச் சொல்லிக்கொள்ள முடியும்?

"புலாலை எந்த வகையில் உண்பதும் பெரிய தவறு. புலால் உண்ணாமை மிகவும் போற்றத்தக்கது" என்று யம ஸ்மிருதி கூறுகிறது.

விலங்குகளை பலியிடுவதையும், புலால் உண்பதையும் பாகவதம் கண்டிக்கிறது.

இதர உயிரினங்களின் ஊனை உண்டு அதன் மூலம் கொழுக்க விரும்புகின்றவன் அன்பில்லாதவன்மட்டுமன்று, மிகக்கீழானவனும் கூட என்று மகாபாரதம் குறிப்பிடுகின்றது.

"யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்" என்ற பரந்த மனப் பான்மையோடு ஞானிகளும், முனிவர்களும், அறவாணர்களும் வாழ்ந்த நாடு இது. வைணவ நெறி வளர்த்த இராமானுசரை ஒருமுறை அவரது நண்பர் ஒருவர் "இராமானுசரே! காயம் பட்ட ஒருவனை நீவிர் கண்டால் என்ன செய்வீர்?" என்று கேட்டார். "காயம் பட்டவனைக்கண்டு நான் வருந்த மாட்டேன்" என்று இராமானுசர் சிரித்த வண்ணம் பதில் தந்தார். நண்பருக்கு வியப்பாகி விட்டது. "அப்படியானல் உமக்கு இரக்கமே கிடையாதா?,

என்று கேட்டார் நண்பர். "காயம் பட்டவனைக் கண்டு நான் வருந்துவதில்லை. ஏனென்றால் நான் காயம்பட்டவனாகவே ஆகிவிடுகிறேன்" என்று இராமானுசர் விளக்கம் தந்தார். பிற உயிர்களுக்குத் துன்பம் ஏற்படின் தானே துன்பம் அடைவதாகக் கருதி, பிறர் துன்பம் துடைக்க முயலுவதே சீரிய நெறி. பிறர் துன்பத்தைத் தன் துன்பமாகக் கருதுவது மிக உயர்ந்த நிலை. பிறருக்குத் துன்பம் விளைவித்து அதிலே தான் இன்பம் காண்பது மிகவும் தாழ்ந்த நிலை.

'சாதுர் மாச காலத்தில் புழு பூச்சிகள் நடமாட்டம் அதிகமாக இருக்கும். நாம் நடந்தால் அவை மிதிபட்டு அழிந்து விடக்கூடும்' என்று அஞ்சி, யோகிகளும் மகான்களும் தங்களது சஞ்சாரத்தை நிறுத்தி ஓரிடத்தில் அக்காலத்தில் தங்குவார்கள். இந்த வழக்கம் இன்றளவும் நம் நாட்டில் உள்ளது. மறந்தும் பிற உயிரினங்களுக்குக் கேடு சூழற்க என்ற உன்னதக் கோட்பாடு இதற்கு அடிப்படை. மறந்துவிட வேண்டாம், இது சமய வழி அடிப்படைதான்.

கோ மேத யாகம், அசுவமேத யாகம், அஜ மேத யாகம் போன்ற வேத காலத்துச் சொற்கள் முறையே பசுவையும், குதிரையையும், ஆட்டையும் யாகத்தில் பலி கொடுப்பதைக் கூறுபவை என்ற கருத்து சரியன்று. 1976-ம் வருடம் நவம்பர் மாதம் 7-ஆம் தேதி முதல் 11ஆம் தேதி வரையில் ஹரித்துவார் நகரில் ஒரு கருத்தரங்கு நடந்தது. உலக வேதக் கழகமும், சௌதுரி பிரதாப் சிங் அறக்கட்டளையும் அக்கருத்தரங்கை நடத்தின. சுமார் 50 வேத விற்பன்னர்கள் பங்குகொண்ட அக்கருத்தரங்கு வேதங்கள் விலங்குகளைப் பலியிட அனுமதிக்கின்றன என்ற கருத்து தவறானது என்று ஆய்ந்து கூறியது.

கோ மேத யாகம், அசுவமேத யாகம், அஜமேத யாகம் போன்ற சொற்கள் குறித்து மேற்கத்திய நாடுகளைச் சேர்ந்த அறிஞர்கள் தவருன பொருள் விளக்கம் கூறி விட்டார்கள் என்றும், இந்தத் தவருன கருத்தை அகற்றுவது அவசியம் என்றும் அக்கருத்தரங்கு கருதியது.

“வேத யாகங்களின் மிக முக்கியமான அம்சங்களில் ஒன்று அஹிம்சை. பிரம்ம சூத்திரங்களில் ஹிம்சை வழி யாகங்கள் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பினும், அவை வேத நெறிகளுக்குப் புறம்பானவை என்பதால் நிராகரிக்கப்பட வேண்டியவையே” என்றும் அக்கருத்தரங்கு வலியுறுத்தியது.

வேத காலத்தில் மாட்டிறைச்சியை உண்ணும் பழக்கமும், மது அருந்தும் பழக்கமும், பல மனைவிகளைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும் பழக்கமும் இருந்தன என்ற கருத்தும் சரியன்று என்று அக்கருத்தரங்கு விரிவான விவாதங்கள், ஆராய்ச்சி உரைகளுக்குப் பிறகு எடுத்துக் காட்டியது.

‘இந்து’ என்ற சொல்லுக்குப் பிறர் துயரம் கண்டு பொறுக்காதவன் என்றே பொருள் என்று திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் ஒருமுறை குறிப்பிட்டார்.

அஸ்திவாரமில்லாத கட்டடம், ஊற்றில்லாத கிணறு, மணமில்லாத மலர் சிறப்படைய முடியுமா? அதுபோல அருள் உள்ளம் இல்லாத வாழ்வு சிறப்படைய இயலுமா?

அருள்நெறி பற்றிக் காஞ்சி ஆசாரிய சுவாமிகள் குறிப்பிடுகையில், ஒருவனுடைய ஜீவகாருண்யத்தால் அவனே உயருகிருன் என்று கூறுகின்ருர்.

"தன்னைக் குறைத்துக்கொள்கின்ற போதுதான், ஒரு வனுடைய அன்பு வெறும் பேச்சாக—எண்ணமாக. மட்டு மில்லாமல், அதற்குக் காரிய ரூபத்திலேயே தெய்வீகமாக சக்தி உண்டாகி, அது அருளாக ஆகி விடுகிறது. கொஞ் சம் கூட மமதையே இல்லாமல், நாம் பெரியவர், உபகாரம் பண்ணுகிறோம் என்ற அகந்தையே இல்லாமல், இவன் சமஸ்த பிராணிகளிடமும் ஈஸ்வர ஆராதனையாக அன் பைச் செலுத்துகிறபோது, அதுவே இவனைச் சகல பிரா ணிகளுக்கும் மேலே உயர்த்தி விடுகிறது. இவனுடைய அன்பு வெறும் பேச்சாகவும், எண்ணமாகவும் மட்டுமில் லாமல் காரியத்திலேயே ஈசுவரானுக்கிரகத்தை வாங்கித் தரக்கூடிய அருட்சக்தியைப் பெற்று விடுகிறது. இவனு டைய ஜீவகாருண்யத்தினால் இவனே உயர்வதுதான் பெரிய பிரயோசனமாகிறது" என்று காஞ்சி முனிவர் கூறிப் பிடுகின்றார்.

நாம் உயர்ந்தவர், மற்றவர் தாழ்ந்தவர் என்று கருதி யோ அல்லது நாம் பகுத்தறிவு உள்ளவர் விலங்குகளுக் குப் பகுத்தறிவு இல்லை, எனவே அவை நம்மைவிடக் கீழா னவை என்று கருதியோ அன்பு செலுத்த முயல வேண் டாம் என்பது காஞ்சி முனிவரின் அருளாணை.

இந்து சமய தத்துவங்களைச் செழுமைப் படுத்திய ஆதி சங்கரர் ஷட்பதீ தோத்திரத்தில் "பூத தயாம் விஸ்தா ரய" என்று ஓரிடத்தில் கூறியிருக்கிறார். பூதம் என்றால் பிராணி வர்க்கம், உயிர்க்குலம். "உயிர்க்குலம் முழுவதிட மும் நான் அன்பு செலுத்தும் வகையில் எனது அன்பினை விரிவுபடுத்துவாயாக" என்று இறைவனை இந்தச் சொற் களில் அவர் வேண்டுகின்றார்.

பிறரிடம் அன்பு செலுத்துவதால் நாம் உயருகின் றோம். அன்பு செலுத்தப்படுகின்ற உயிரைவிட அன்பைச்

செலுத்தும் உயிர், அன்பைச் செலுத்துவதால் உயர்வு பெறுகிறது.

அன்பின் வழியது உயர்நிலே; அஃதிலார்க்கு
என்பு தோல் போர்த்த உடம்பு

என்று வள்ளுவப் பெருந்தகையார் வலியுறுத்துவது இதனல்தான் போலும்!

இந்து என்று கூறிக்கொள்ளுகின்ற ஒவ்வொருவரும் அன்புள்ளம் கொண்டவராக இருத்தலும், எனவே புலால் உணவைத் தவிர்த்தலும் அவசியம்.

"அஹிம்சையைக்கடைப்பிடிக்காதவனும், சத்திய நெறியில் செல்லாதவனும், பிரம்மசரியத்தை அனுஷ்டிக்காதவனும், மண், பெண், பொன் ஆசைகளே விட்டொழிக்காதவனும் ஒருக்காலத்திலும் ஞானியாக மாட்டான் என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. அந்த உண்மையை நான் முற்றிலும் ஒப்புக் கொள்கின்றேன்" என்று காந்தியடிகள் கூறுகின்ருர் 'ஹிந்து தர்மம்' என்ற அவரது கட்டுரையிலே. முதலாவதாக அஹிம்சையை அவர் குறிப்பிட்டார். அஹிம்சையைக் கைவிட்டவர் உயர்வு பெற இயலாது என்பது தான் இந்து சமயத்தின் நிலே.

"புலாலேயும், முட்டைகளேயும் உண்பவர்களே நான் அழிக்கின்றேன்" என்று அதர்வண வேதத்தில் இறைவனின் குரல் ஒலிக்கின்றது. "ஓ! அக்கினியே! புலால் உண்பவர்களே அழித்து விடுக" என்று ரிக் வேதம் இறைஞ்சுகின்றது. "வேதங்களில் எந்த இடத்திலும் புலால் உண்பது கூறப்படவில்லே. புலால் உண்பதைப் பிரசாரம் செய்பவர்கள் பேய்களேப்போன்றவர்கள்" என்று ஆரிய சமாஜத்தைத் தோற்றுவித்த சுவாமி தயானந்தர் கூறுகின்ருர்.

'குடிகாரன் அல்லது புலால் உண்பவன் கரங்களிலிருந்து உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளுவது பாவம். மதுவும் புலாலும் பல நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. மதுவையும், புலாலையும் கைவிடுங்கள்'' என்று சுவாமி தயானந்தர் கூறுகின்றார்.

"ஓ! புலால் உண்பவர்களே! சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, உங்களுக்குத்தேவையான அளவுக்கு விலங்குகளும், பறவைகளும் கிடைக்கவில்லையென்றால், மனிதர்களையே சாப்பிட நீங்கள் ஆரம்பித்து விடுவீர்களா?'' என்று அவர் மனம் நொந்து கேட்கின்றார்.

இந்து சமயத்தைப் பொறுத்த வரையில் வேத காலத்திலிருந்து இன்றைய காலம் வரையில் உள்ள சமய நூல்கள் எவையும் புலால் உண்பதை ஆதரிக்கவில்லை. 'ஒரு உயிரினத்திற்கு நம்மால் உயிரை அளிக்க இயலாது. எனவே ஓர் உயிரினத்தின் உயிரைப் பறிக்க நமக்கு ஏது உரிமை?' என்பதுதான் இந்து சமயம் கேட்கும் வினா.

பதினொன்று

கொல்லாமை என்ற தமிழ்ச்சொல்லுக்கும், அஹிம்சை என்ற சம்ஸ்கிருதச் சொல்லுக்கும் உயிர்களைக் கொல்லாதிருத்தல் என்ற பொருள் மட்டுமின்றி, உயிர்களைத் துன்புறுத்தாமை என்ற பொருளும் உண்டு. இச்சொற்கள் எதிர்மறையாகக் கூறப்பட்டாலும் இவை உண்மையில் ஆக்கத்தத்துவங்களே.

கொல்லாமை நெறி எல்லாச் சமயங்களுக்குமே உரியது. 'சர்வம் பிரம்ம மயம்'-எல்லாம் கடவுளின் உருவங்கள்-என்று இந்து சமயம் கூறுகிறது. நீ உன்னிடம் அன்பு கொள்வது போன்று பிறரிடமும் அன்பு கொள்வாயாக என்று கிறித்தவ மதம் கூறுகிறது. அல்லாவின் முன்பு ஏற்றத்தாழ்வு இல்லை, எல்லோரும் சமம் என்று இஸ்லாம் கூறுகிறது. ஆனால் கொல்லாமை நெறியை வலியுறுத்தும் சமயங்களில் முதன்மையான சமயம் ஜைன சமயம்தான், அது மிகவும் தொன்மையான சமயம். அஹிம்சை நெறி அதன் ஆணி வேர்.

விருப்பு, வெறுப்புக்களை வென்றவனுக்கு ஜினன் என்று பெயர். ஜைன தர்மத்தின் சித்தாந்தம் பற்றி முனிராஜ் ஸ்ரீ கீர்த்தி விஜயஸ்ரீ மகராஜ் "ஆருஹத தர்ம விளக்கம்" என்ற பெயரில் ஒரு நூலை எழுதியிருக்கின்றார். அவர் அந்நூலில் "ஜைன தர்மம் மிகவும் சிறிய பிராணியைக் கூட ரட்சணை செய்யும்படி கட்டளை தருகின்றது" என்று எடுத்துரைக்கின்றார்.

"ஜகத்தில் உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும் உயிரோடு வாழ்வதற்கு இச்சிக்கின்றன என்பது ஜைன சித்தாந்தத்தின் கொள்கை. எந்த ஜீவனும் மரணத்தை விரும்புவதில்லை. எல்லாம் சுகத்தையே விரும்புகின்றன. துக்கம் விரும்பப்படாதது. எப்படி அபூர்வமான ரித்திகளையும், சித்திகளையும் உடைய இந்திரன் கூட ஜீவித்திருப்பதற்கு விரும்புகின்றானோ, அப்படியே மலத்தில் நெளிகின்ற புழு கூட மலத்திலேயே இருந்து கொண்டு ஜீவித்திருக்க ஆசைப்படுகின்றது. இவ்விரண்டு வகை ஜீவன்களும் சமானமாகவே மரணத்திற்குப் பயப்படுகின்றன. ஆகையால் ஒவ்வொரு ஜீவனும் மற்ற ஜீவன்களை ரட்சிக்க வேண்டும்" என்று அந்நூலில் அந்த அருளாளர் கூறுகின்றார்.

"எல்லாருடைய ஆத்மாவும் சமமானது. எப்படி நமக்குத் துக்கம் உண்டாகின்றதோ, அப்படியே எல்லாருக்கும் துக்கம் உண்டாகின்றது. நாம் எப்படி சுகத்தை விரும்புகின்றோமோ அப்படியே எல்லாப் பிராணிகளும் சுகத்தை மிகவும் விரும்புகின்றன. இதனால் எல்லா ஜீவன்களையும் சமானமாக ரட்சித்தல் வேண்டும்" என்று அவர் மேலும் விளக்கம் தருகின்றார்,

"நமக்குத்துன்பம் செய்கின்ற ஜீவன்களைக் கொல்வதால் பாபமில்லை என்று சொல்கின்ற வித்தியாசமும் கூடாது. இவ்வாறு கொல்வதுகூட ஹிம்சை வசனமாகும். இது சர்வக்கிய பரமாத்மனுடைய கட்டளையாகும், அதனுடைய விரிவான பொருள் இஃது ஆகும். நமக்கு எந்த ஜீவனாவது கெடுதியைச் செய்து துக்கத்தைக்கொடுத்தாலுங்கூட அதையும் ரட்சித்தல் வேண்டும், அது விலங்கானாலும் சரியே, மனிதனானாலும் சரியே" என்றும் அவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

துன்பம் செய்கின்ற ஜீவனுக்குக் கூடத்தொல்லை தர வேண்டாம் என்பது சற்று வியப்பளிக்கக்கூடும். அதற்கு முனிராஜ் ஸ்ரீ கீர்த்தி விஜயஸ்ரீ மகராஜ் "மனிதன் மற்ற பிராணிகளைவிட அறிந்தவனாகவும், சமர்த்தனாகவும் இருக்கின்றான், இதனால் பலமற்ற ஜீவன்களை ரட்சிப்பது அவனுடைய முதல் கடமை ஆகும்" என்று விளக்கம் தருகின்றார்.

"தம்முடைய சுக துக்கங்களைத் தெரிவிக்க முடியாத ஊமைப் பிராணிகளை மக்கள் தங்களுடைய நலனுக்காகவும், தங்களுடைய உணவுக்காகவும் கொலை செய்வது பயங்கரமான அநியாயம் ஆகும். இதில் மனிதத்தன்மை இல்லை. அசுரத் தன்மையே உள்ளது" என்பது அவரது அறிவுரை.

'இரவிலே உண்பதால் பல உயிர்களுக்கு ஹிம்சை உண்டாகின்றது. எனவே இரவில் உண்பதை விட்டுவிடு' என்றும் ஜைன தர்மம் போதிக்கின்றது.

ஜைன சாதுவாக விரும்புகின்ற ஒருவன் தீட்சையை எடுத்துக்கொள்ளும் போது ஐந்து பெரும் விரதங்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சிறிய அல்லது பெரிய உயிர் எதற்கும் ஹிம்சை செய்யக்கூடாது என்பது முதலாவது பெரும் விரதம்.

ஜைன கிரஹஸ்தன் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய விரதங்கள் பன்னிரண்டு. அவற்றுள் அணு விரதங்கள் எனப்படுபவை ஐந்து: குண விரதங்கள் எனப்படுபவை மூன்று; சிக்ஷா விரதங்கள் எனப்படுபவை நான்கு முதலாவது விரதம் ஸ்தூல பிராணாதிபத விரமண விரதம். அதாவது கிரஹஸ்தன் முழு அளவில் தயையை அனுஷ்டிக்க இயலாது என்றாலும், மனமறிய நிரபராதிகளான எந்

தப் பிராணிகளையும் கொல்லுதல் கூடாது, ஒவ்வொரு காரியத்தையும் இவ்வாறு ஆராய்ந்து ஸ்தாவர ஜீவன் களுக்குக்கூடத் துன்பம் உண்டாகாதபடி செயல்பட வேண்டும்.

ஜைனர்களில் எவரும் புலால் உணவு பற்றிச் சிந்திக் கக் கூட இயலாது. அந்த அளவுக்கு விலங்குகள், பற வைகள் முதலிய பிற உயிரினங்களிடம் அன்பு பேணுதலை அவர்கள் தலையாய கடமையாகக் கொண்டிருப்பவர்கள்.

''ஜைன தருமம் பாரததேச மக்களின் வாழ்க்கையின் மேம்பாட்டிற்காகவும் தத்துவ ஞானத்திற்காகவும் முக்கிய சாதனமாக உள்ளது'' என்று ஜவஹர்லால் நேரு குறிப்பிடு கின்றார். ''வேதங்கள் எழுதப்பட்டதற்கு முன்னாலேயே ஜைன தர்மம் அவசியம் இருந்ததென்று நான் சொல்லுவ தில் கொஞ்சங்கூட அதிசயம் இல்லை'' என்று தத்துவப் பேரறிஞர் முன்னாள் குடியரசுத்தலைவர் டாக்டர் எஸ். ராதா கிருஷ்ணன் கூறுகின்றார். ஜைன தர்மம் மிகவும் பழமையா னது என்று லோகமான்ய பால கங்காதர திலகரும் குறிப் பிடுகின்றார்.

மிகத்தொன்மையான ஜைன தர்மம் பாரதீய தர்மத் தின் ஒரு அம்சமாகும். பாரதீய கலாசாரத்தின் அடிப்ப டைகளில் ஒன்று ஆகும். புலால் உண்ணாமையை அது எல்லா மனிதருக்கும் போதிக்கின்றது.

''எல்லா உயிரினங்களும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள விரும்புகின்றன. எனவே எந்த உயிரினமும் கொல்லப்படக்கூடாது'' என்று பகவான் மகாவீரர் ஆணை யிட்டார். ''கொலை செய்யப்படுகின்ற விலங்குகளில் எச்ச மாக நிற்கும் கருக்கள் புலாலில் தொடர்ந்து பெருகுகின்

றன. எனவே, புலாலை உண்பவர்கள் இந்தக் கருக்களை அழிப்பதனுல் நாகத்திற்குச் செல்கிருர்கள். அவர்கள் பல துன்பங்களையும் அனுபவிக்க வேண்டும்'' என்று பகவான் மகாவீரர் கூறினுர்.

''எனது உபதேசங்களில் முதல் ஐந்தும் மிகவும் முக்கியம். எந்த ஜீவனையும் கொலையோ அல்லது மனம், வாக்கு, காயத்தினுல் தீங்கோ செய்யாதே. வேட்டையாடுவதையும், மீன் பிடிப்பதையும் அறவே கைவிடு. எந்த விதமான எளிய பிராணியையும் ஒருபோதும் கொலை செய்யாதே'' என்றும் பகவான் மகாவீரர் அறிவுறுத்தினுர்,

ஜைன தர்மம் என்ற மதிப்பு மிக்க வைரத்திற்குப் பட்டை தீட்டி ஒளி மிகுமாறு செய்தவர் ஆச்சார்ய துளசி அவர்கள். மனிதன் சமூகத்தின் ஆதாரம். மனிதன் நன்னெறியும் நல்லொழுக்கமும் நிறைந்தவனுக வாழ்ந்தால் தான் சமூகம் சிறந்து விளங்க இயலும். ஒழுக்க நெறி வளர்ச்சியடைய நல்ல சிந்தனை வேண்டும். சிந்தனையும் செயலும் தூய்மையடைந்தால்தான் மனித வாழ்வு மேன்மை அடைய முடியும். இக்குறிக்கோளுடன் ஆச்சாரிய துளசி அவர்கள் அணு விரத இயக்கத்தைத் தொடங்கினுர். அவர் வகுத்த அணு விரதத்தில் ஒன்பது விரதத்திட்டம் ஒன்று, மற்ருென்று பதின்மூன்று விரதத்திட்டம். ''முட்டை அல்லது மாமிசம் சாப்பிட மாட்டேன்'' என்பது ஒன்பது விரதங்களில் ஒன்று. ''மனமறிந்து சிறிய உயிரினங்களைக் கொல்ல மாட்டேன்'' என்பது பதின்மூன்று விரதங்களில் ஒன்று.

அணு விரதம் என்ற சொல் ஜைன ஆகமங்களில் குறிப்பிடப்பட்டதுதான். சின்னஞ் சிறிய நன்னெறிக் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடிப்பதே அணுவிரதம் ஆகும். அணு

விரத இயக்கம் வளரத்தொடங்கிய பிறகு, நாளாவட்டத்தில் சில நோன்புகள் திருத்தியமைக்கப்பட்டன. நன்னெறிகளைப் பின்பற்றுவதில் படிப்படியாக முன்னேறுவதற்கு ஏற்ற வகையில் திருத்தங்கள் அமைந்தன. மதச் சார்பற்ற நன்னெறி இயக்கமாகவே அணு விரத இயக்கத்தை ஆச்சாரிய துளசி அவர்கள் நடத்துகின்றார்.

"1. நான் எந்த உயிருக்கும் மனமறிந்து தீங்கிழைக்க மாட்டேன். எவ்வுயிரையும் அழிக்க மாட்டேன். 2. நான் எவரையும் வன்முறையில் தாக்க மாட்டேன். 3. நான் வன்முறைக்கிளர்ச்சிகளிலும், அழிவை ஏற்படுத்தும் தீச்செயல்களிலும் பங்கு கொள்ள மாட்டேன். 4. நான் மனித குல ஒருமைப்பாட்டிலும், ஒற்றுமையிலும் நம்பிக்கை கொண்டிருப்பேன்", என்று அணு விரதங்களில் முதல் நான்கு உறுதிமொழிகள் கூறுகின்றன.

இவற்றை எல்லோரும் ஏன் பின்பற்றக்கூடாது?

பன்னிரண்டு

இந்து, ஜைன சமயங்கள் மட்டுமின்றிப் பெரும்பாலான பிற சமயங்களும் புலால் உண்ணுதலை ஆதரிக்கவில்லை. புலால் தவிர்த்த உணவையே மனிதன் உண்ண வேண்டும் என்ற கருத்து மிகவும் பழமையானது. தார்மீக அடிப்படையில்தான் இந்தக்கருத்து வலியுறுத்தப் பட்டு வந்துள்ளது. புத்தர், அசோகர், அரிஸ்டாடில், சாக்ரடீஸ், பிளேட்டோ, பைதாகரஸ், புளுடார்ச் போன்ற கிறிஸ்து காலத்திற்கு முற்பட்டவர்கள் புலால் உணவை எதிர்த்தார்கள். அண்மைக்காலத்தில் மில்ட்டன், ஷெல்லி, வால்டேர், தோரியோ, பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின், டால்ஸ்டாய் வெஸ்லி, மகாத்மா காந்தி, நியூட்டன், ரூஸ்ஸோ, புனித பிரான்ஸிஸ், ஆல்பர்ட் ஈன்ஸ்டீன், சார்லஸ் டார்வின், ரொமய்ன் ரோலந்து, ஜார்ஜ் பெர்னட்ஷா, தலைலாமா, குரு நானக், கபீர்தாஸ், டாக்டர் அன்னிபெசண்ட், ஹிட்லர் போன்ற பலர் புலால் உணவைத் தவிர்த்து வாழ்ந்திடுதல் அவசியம் என்று வலியுறுத்தினர்கள். உலகத்தின் தலைசிறந்த விஞ்ஞானிகளையும், மெய்ஞ்ஞானிகளையும், அறிஞர்களையும், அருளாளர்களையும் கொண்ட இந்த நீண்ட பட்டியலை நிதானமாகப் படித்துப்பாருங்கள். இவர்கள் அனைவரும் வெறி அல்லது பித்து கொண்டவர்கள் என்று ஒதுக்கி விட முடியாது. உணவிலே புலால் அவசியமில்லை என்று இவர்கள் வலியுறுத்தியதற்கு ஒரே காரணம் உணவு என்ற வகையில் புலால் தீதானது என்பதுதான்.

மாவீரர்களை அளித்துள்ள சீக்கிய மதத்தில் புலால் உண்ண அனுமதி இல்லை. "புலால் உண்பவர்கள் அனைவரும் பேய்கள். புலால் உண்பவர்களிடமிருந்து உணவைப் பெறுவது பாவம்" என்று சீக்கிய மதம் கூறுகின்றது. "அன்பு மிக்க சீடர்களே! மதுவையும், புலாலையும் கைவிடுங்கள்" என்று குரு நானக் கட்டளையிட்டார்.

"எவனொருவன் மாமிசம், மீன், மது ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுகின்றானோ அவன் தர்மம் அனைத்தையும் அழிக்கின்றவன் ஆவான்" என்றும் அவர் கூறினார்.

விலங்குகளுக்குத் தீமை செய்தவர்களிடமிருந்து உணவைப் பெற்றுக்கொள்ள அவர் மறுத்து விட்டார். "புலால் உண்பது, உங்களது வாழ்க்கையைக் கெடுக்கின்றது. புலால் உண்பதைக் கைவிடுங்கள்" என்று அவர் வலியுறுத்தினார். "இரத்தம் துணியிலே பட்டால், துணியில் கறை படிகிறது. இரத்தத்தை மனிதன் குடித்தால் அவனுடைய சிந்தனை கறைபடுகிறது" என்று அந்தப் புனிதர் கூறினார்.

கிறிஸ்துவ சமயத்தின்படி மனித குலத்தின் தொடக்கக் காலத்தில் உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளுமாறு இறைவன் கட்டளையிடவில்லை. மனித குலம் தோன்றியவுடன் மனிதன் பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றை உண்டு வாழ வேண்டும் என்று இறைவன் பணித்தார். பின்னர் காய்கறிகள் இந்தப்பட்டியலில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டன. (படைப்பு 1:29; 3:18). வெள்ளம் ஏற்பட்டு தாவரங்களை அழித்தபோதுதான் புலாலை உண்ண மனிதன் அனுமதிக்கப்பட்டான். (படைப்பு 9:3). எனவே கிறிஸ்துவ சமயத்தின்படி, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில், தவிர்க்க இயலாத நிலையில் புலாலை உண்ண மனிதன் அனுமதிக்கப்பட்டான். புலாலை உண்ணும் பழக்கம் ஏற்பட்டதற்கு முன்பாக மனிதனின் ஆயுட்

காலம் மிக நீண்டதாக இருந்தது; புலாலை உண்ணத் தொடங்கியதும் மனிதனின் ஆயுட்காலம் குறையத் தொடங்கியது.

கிறிஸ்தவ சமயத்தின்படி, மனிதன் புலாலை உண்ண அனுமதிக்கப்பட்டபோது கூட, சில வகை உயிரினங்களை உண்ண அவனுக்கு அனுமதி தரப்படவில்லை. உண்ணப் படுகின்ற புலாலில் இரத்தமோ அல்லது கொழுப்போ இருக்கக் கூடாது என்றும் விதிக்கப்பட்டது.

ஆனால், இந்த அனுமதி தவிர்க்க வியலாத—தாவரங்கள் அழிந்துவிட்ட நிலையிலான—ஒரு காலகட்டத்திற்குத் தான் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம். இறைவன் அன்பே வடிவானவன் என்பதுதான் கிறிஸ்துவ சமயத்தின் அடிப்படையான போதனை. "நீங்கள் கொல்லக் கூடாது" என்று இயேசு பிரான் போதனை செய்தார். "உங்களுடைய தந்தை கருணை உடையவராக இருப்பதைப் போல நீங்களும் கருணை உடையவராக இருங்கள்" என்றும் அவர் அறிவுறுத்தினார்.

"என்னுடைய சீடர்களாக இருக்க விரும்புகின்ற அனைவருக்கும் நான் கூறுவது இதுதான். உயிர்களின் இரத்தத்தைச் சிந்தச் செய்யாதீர்கள். உங்களுடைய வாயில் புலால் நுழையாமல் இருக்குமாக. மனிதன் பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றினை மட்டும் உண்டு வாழ வேண்டும் என்று ஆணையிடும் கருணாமூர்த்தி இறைவன் ஆவார்" என்று இயேசு பிரான் கூறினார். (XXX III-61-1).

"உயிரினங்கள் அனைத்தும் நம்மைப் போலவே உணருகின்றன. நம்மைப்போலவே எல்லா உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியை விரும்புகின்றன. நம்மைப்போலவே

உலகத்தில் எல்லா விலங்குகளும் வாழ்கின்றன, தொல்லைகளை அனுபவிக்கின்றன, இறக்கின்றன. எனவே நமது சகோதரரான இறைவனால் படைக்கப்பட்ட அவை அனைத்தும் நம்மைப்போன்றவையே'' என்று புனித பிரான்சிஸ் கூறினார்.

''இறைவன் உங்கள் மீது அன்பைப் பொழிந்துள்ளார். எனவே எல்லா உயிரினங்களிடத்திலும் அன்பாக இருங்கள்'' என்று இஸ்லாமிய மதம் கூறுகின்றது. விலங்குகளைக்கொல்லுவதும், விலங்குகள் வாழும் பண்ணைகளை அழிப்பதும் உலகத்திற்குப் பெருமளவில் அழிவைக் கொணரும் என்றும், இறைவன் அதனை அங்கீகரிக்கவில்லை என்றும் இஸ்லாமிய மதம் எடுத்துச் சொல்லுகின்றது.

''சதையையும், இரத்தத்தையும் நீங்கள் பலியாகத் தருவதை இறைவன் கோரவில்லை. உங்களது இதயத் தூய்மையைத்தான் இறைவன் விரும்புகின்றார்'' என்றும் அது வலியுறுத்துகின்றது.

பசுக்களை உயிரோடு வெட்டுவதை திருக்குரானோ அல்லது அராபியரிடையே நிலவிய மரபுகளோ ஆதரிக்கவில்லை என்று ஹக்கீம் அஜ்மல்கான் எடுத்துக்காட்டியிருக்கின்றார். ''பசுவின் பால் ஊட்டமளிக்கிறது. பசுவின் நெய் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. ஆனால் பசுவின் மாமிசம் நோயின் உறைவிடம் ஆகும்'' என்று ஹண்டிஸ் ஷெரீப் கூறுகின்றார்,

இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த புதல்வர்களில் ஒருவரான மொகலாயப் பேரரசர் அக்பர் பசு, எருமை, எருது ஆகியவற்றைக் கொல்லுவதைச் சட்டங்களின் மூலம் தடை செய்திருந்தார்.

“வீடுகளிலோ அல்லது மரங்களிலோ கூடு கட்டும் பறவைகள் அல்லது விலங்குகளை வேட்டையாடுவதும், கூண்டில் அடைப்பதும் கூடாது. மாதத்தில் சில குறிப்பிட்ட தினங்களில் பசுவின் இறைச்சியை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனை ஒரு கடமையாகக் கருத வேண்டும். வருடத்தில் பன்னிரண்டு தினங்களைப் புனிதமானவையாகச் சில சீரிய துறவிகள் கருதுகிறார்கள். அந்தப் பன்னிரண்டு தினங்களிலும் விலங்குகளைக் கொல்லக் கூடாது” என்று பேரரசர் அக்பரின் கட்டளைகள் (பர்மான்) கூறின.

“எனது உடல் பெரிதாக அமையட்டும். புலால் உண்பவர்கள் புலால் உண்பதற்கான தங்களது மோகத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ள எனது சடலம் உலகத்தின் பெரும் பகுதியில் நீண்டு கிடக்கட்டும்” என்று பேரரசர் அக்பர் மனமுருகிக் கூறியதாக வரலாற்றாசிரியர் அகர்சந்த் நாஹா குறிப்பிடுகின்றார்.

“இளமையானதாக இருந்தாலும், வயதானதாக இருந்தாலும் எந்த விலங்கையும் கொல்லாதீர்கள். ...விலங்குகளிடத்தில் அன்பு பேணலே மிகச் சிறந்த மதம் என்று இறைவன் கருதுகின்றார். விலங்குகளைக் கொல்லுவது மிகவும் மோசமானது....”இவ்வாறு பார்ஸி மதம் போதிக்கின்றது.

புலாலை வழக்கமாக உண்பதால் ஊன் சார்புகளும் சிந்தனைகளும் ஏற்படும் என்றும், புலால் தவிர்த்த உணவை வழக்கமாக உண்பதால் நல்ல சார்புகளும், சிந்தனைகளும் ஏற்படும் என்றும், பார்ஸி சமயப்பேரறிஞர் பி. எம். மப்பரை கூறுகின்றார்.

பௌத்த சமயத்தின் ஆணி வேராகத்திகழ்வது கொலை மறுத்தல் நெறி ஆகும். பகவான் புத்தர் அஹிம்சை நெறியைப் போதித்தார். ஆசையே எல்லாத் தீமைகளுக்கும்

அடிப்படைக்காரணம். எனவே ஆசைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். சரியான நம்பிக்கை, சரியான நோக்கங்கள், சரியான பேச்சு, சரியான செயல், சரியான வாழ்க்கை, சரியான முயற்சி, சரியான மனம், சரியான தியானம் ஆகியவை வீண் ஆசைகளைத் தவிர்க்க வழிவகுக்கும் என்று புத்தர் கூறினார்.

புலால் உண்பவர் மக்களல்லர், மாக்கள் என்று புத்தர் குறிப்பிட்டார். "புலால் துர்நாற்றம் கொண்டது. கீழ்மைப் பிறவிகளே புலாலை உண்கிறார்கள். புலால் மனித உபயோகத்திற்கு ஏற்றது அன்று. புலால் வெறுக்கத்தக்கது...தாவர உணவு மிகச்சிறந்தது ஆகும்,...அரிசி, கோதுமை, வாற்கோதுமை, பருப்பு வகைகள், எண்ணெய்கள், பால், நெய், சர்க்கரை இவற்றால் ஆனதாகவே மனித உணவு அமைய வேண்டும்...புலால் உண்பது தொழு நோய் போன்ற அபாயகரமான நோய்களைப்பரப்பும் பல கிருமிகளை உற்பத்தி செய்கிறது...புலால் உண்ணப் பணமளிப்பவர்கள் பெரும்பாவிகள்.,.பேராசையால் பிறரைக் கொல்லுபவர்கள் அல்லது புலால் உற்பத்தியைப் பெருக்க உதவுபவர்கள் பாவிகள். அவர்கள் நரகம் செல்வது நிச்சயம். அவர்கள் கணக்கற்ற துன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டும்" என்று புத்தர் கூறுகின்றார்.

இவ்வாறு இஸ்லாம், பௌத்தம், பார்ஸி, சீக்கியம், கிறிஸ்தவம் போன்ற சமயங்கள் அனைத்தும் உயிர்க்கொலை தவிர்த்து, அன்பு வழி பேணுமாறு ஆணையிடுகின்றன.

பதின்மூன்று

திருக்குறள் நமது தமிழ் மறை. பொது மறை, அன்புடைமை, தீவினை அச்சம், அருள் உடைமை, புலால் மறுத்தல், கொல்லாமை இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனி அதிகாரமே வகுத்திருக்கின்றார் திருவள்ளுவர். ஏனைய அதிகாரங்களிலும் இந்தக் கொள்கைகளை ஆங்காங்கே அவர் பெய்துள்ளார்.

இல்லறம் இனிது நடத்தலும், பிற உயிர்கள் மேல் அருள் பிறத்தலும் அன்பின் பயன். எனவே அன்புடைமை இல்லற இயலில் இடம் பெற்றுள்ளது. "அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ், ஆர்வலர் புன்கணீர் பூசல் தரும்" என்கின்றார் திருவள்ளுவர். அன்பினைப் பிறர் அறியாமல் அடைத்து வைக்கும் தாழ் கிடையாது. ஏனென்றால், அன்புடையார் தம்மால் அன்பு செய்யப்படுபவர்களது துன்பத்தைக் காண்கின்றபோது கண்களிலிருந்து நீரைப்பொழிவார்கள். அன்புடையாரின் உள்ளத்தில் உள்ள அன்பினை அந்தக் கண்ணீர் அனைவருக்கும் எடுத்துக் காட்டும். அன்புடையோரால் தமது அன்புள்ளத்தை மறைத்துக்கொள்ளக்கூட இயலாது. அதுதான் அன்புடைமையின் சிறப்பு.

இவ்வாறு அன்புள்ளம் கொண்டு ஒழுகும் மக்கள் தமது உடல், பொருள், ஆவி அனைத்தையும் பிறர்க்கு

உரித்தாக்குவர். ஆனல் அன்பில்லாதவர் தந்நலம் மிகுந்தவராக எல்லாம் தமக்கே உரியது என்று கருதி வாழ்பவர். "அன்பிலார் எல்லாம் தமக்கு உரியர், அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு" என்ற குறள் அன்பில்லாதவரையும், அன்புடையோரையும் ஒப்பிட்டு, அன்பிலாதவர் எவருக்கும் பயனற்றவர், எனவே சமுதாய உயர்வுக்கு உதவாதவர் என்றும், அன்புடையோர் தம் உடலையே பிறர்க்கு அளிப்பவர் எனவே சமுதாய வாழ்வின் மேம்பாட்டுக்கு உறுதுணையானவர் என்றும் மிக அழகாக வலியுறுத்துகின்றது.

அன்பு அறத்திற்கு மட்டுமே துணையாவது என்று கருத வேண்டாம் என்றும், மறத்திற்கும் அன்பே துணையாகிறது என்றும் திருவள்ளுவர் கூறுகின்ருர். உள்ளத்தில் அன்பு இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்க்கையே அன்று என்பது அவரது முடிவு. எனவேதான் "அன்பின் வழியது உயிர்நிலை, அஃதிலார்க்கு என்பு தோல் போர்த்த உடம்பு" என்று அவர் குறிப்பிடுகின்ருர்.

அன்புள்ளம் கொண்ட மக்கள் பிற உயிர்களைக் கொல்லவோ அல்லது கொல்லப்பட்ட உயிர்களின் ஊனை உண்ணவோ மாட்டார்கள். அவர்கள் மறந்தும் பிறன் கேடு சூழ்வார்களா? பிற உயிர்களுக்குத் தீங்கு செய்வார்களா? தன்னை மறந்த நிலையிலேனும் பிறருக்குக் கேடு பயக்கும் செயலைச் செய்பவருக்குக் கேட்டினை அறக்கடவுள் அளித்துவிடும் என்ற வள்ளுவரின் எச்சரிக்கையை அவர்களால் மறக்கத்தான் இயலுமா?

அன்பிலிருந்து விளைவது அருள்—எல்லா உயிர்களிடத்திலும் கருணை காட்டுவது. அருளுள்ளம் இல்லாதவர்

செல்வந்தராக இருந்து பயனில்லை என்கிறார் திருவள்ளுவர். அருளால் வரும் செல்வம் உயிர்களை ஓம்பி அந்த அறத்திறல் மேம்பட்டு நிற்கும். அருட்செல்வமே சிறப்புடைய செல்வம். அருளற்றவர் தம் பொருட்செல்வங்கள் சிறப்பு இல்லாதவை.

அருள் உள்ளம் தேவையா? "நல்ல நெறியிலே நின்று நமக்குத்துணையாகக் கூடிய அறம் எது என்று ஆராய்ந்து பார்த்துப் பின்னர் அருளுடையவராக ஆகுங்கள்; பல்வேறு சமய நெறிகள் அனைத்தையும் ஆராய்ந்தாலும் நமக்குத் துணையாகக் கூடியது அருள் நெறியே, வேறு எதுவும் இல்லை" என்று அறிவுரை தருகின்றார் திருவள்ளுவர்.

திருவள்ளுவர் நரகத்தையும், மோட்சத்தையும் நம்பியவர். நல்லவை செய்வோர் மோட்சத்தையும், அல்லவை செய்வோர் நரகத்தையும் அடைவர் என்று அவர் போதித்தார். அருளுள்ளம் கொண்டவர்கள் துன்பம் மிகுந்த நரகத்திற்குச் செல்ல மாட்டார்கள். "அருள் சேர்ந்த நெஞ்சினார்க்கு இல்லை இருள் சேர்ந்த இன்னா உலகம் புகல்" என்பது அவரது வாக்கு. "அருளில்லார்க்கு அவ்வுலகம் இல்லை, பொருள் இலார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லாகியாங்கு" என்ற குறளிலும் இக்கருத்தை அவர் வலியுறுத்துகின்றார். அருள் உள்ளம் இல்லாதவர்க்கு வீட்டுலகத்து இன்பம் கிடையாது என்பது குறிப்பு.

பிற தர்மங்களுக்கெல்லாம் அருள் உடைமை மூலமாக நிற்கிறது என்றும், "தெருளாதான் மெய்ப் பொருள் கண்டற்றால் தேறின் அருளாதான் செய்யும் அறம்" என்ற குறளில் திருவள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

கருணை இல்லாத மாக்கள் சமுதாயத்தில் இன்னல்களும், பிணக்குகளும், பூசல்களும், பதட்ட நிலைகளும் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகின்றார்கள். அருள் உள்ளம் உலகில் அமைதியை ஏற்படுத்தும்; பதட்ட நிலையினைத் தணிக்கும்; கீழ்மைச் சிந்தனைகளுக்கு இடம் தராது; மகிழ்ச்சி பொங்கும் சமுதாயம் மலர வழிவகுக்கும்,

அருள் உள்ளம் உடையவர்க்குப் புலால் உணவு இசைவானது அன்று. புலால் உணவை உண்பவன் அருள் உள்ளம் உடையவனாக ஆக முடியாது என்று திருவள்ளுவர் மிகவும் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார். "தன் ஊன் பெருக்கத்திற்குத்தான் பிறிது ஊன் உண்பான் எங்ஙனம் ஆளும் அருள்" என்று அவர் நியாயமான சினத்துடன் கேட்கின்றார். தன்னுடைய உடம்பைப் பெருக்குவதற்காகப் பிறிதோர் உயிரின் உடம்பைத் தின்பவன் அருளுடையவனாக எவ்வாறு ஆக முடியும்? ஊன் தின்பவர்க்கு அருள் ஆட்சி இல்லை. "உயிர்களுக்கு ஒரு தீங்கும் நினைப்பதில்லை, ஆனால் ஊன் மட்டும் தின்பார், அவருக்கு அருள் ஆட்சி ஏன் கிடைக்கக் கூடாது?" என்ற வாதத்திற்குத் திருவள்ளுவர் இங்கே பதில் கூறுகின்றார்.

கொலைக்கருவி ஒன்றைத் தம் கையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பவரின் மனம் அக்கருவியால் செய்யக்கூடிய கொலையையே நோக்குமே:அல்லாமல் அருளை நோக்காது. அதே போல பிறிதோர் உயிரின் உடலைச் சுவைபட உண்பவர் மனம் அந்த ஊனைத்தான் நோக்கும்; அருளை நோக்காது. "படை கொண்டார் நெஞ்சம் போல் நன்று ஊக்காது ஒன்றன் உடல் சுவை உண்டார் மனம்" என்ற குறள் இதனை வலியுறுத்துகின்றது.

புலால் உணவு உண்பவர் உள்ளம் எவ்வாறு அமையும் என்பதைத் திருவள்ளுவர் இக்குறளில் கூறுகின்றார்.

புலால் உணவை உண்பவர்களது உள்ளம் மனிதத் தன்மையை இழந்து விலங்குத்தன்மையை அடையக்கூடும் என்றும், கருணை, அன்பு போன்ற பல நல்ல பண்புகளைப் புலால் உண்பவர்கள் இழக்கக்கூடும் என்றும் பிரபல டாக்டர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள் என்பதைத் தனியாக வேறோர் அதிகாரத்தில் விரிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

இந்த விஞ்ஞானக் கருத்தைத் திருவள்ளுவர் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே எடுத்துரைத்திருக்கின்றார்.

கொலைப்பாவம் கொன்றார்க்குத் தான் என்றும், ஊன் உண்பவர்க்குப் பாவம் இல்லை என்றும் திருவள்ளுவர் காலத்திலும் வாதிடப்பட்டது. "உண்ணாமை உள்ளது உயிர் நிலை ஊன் உண்ண அண்ணாத்தல் செய்யாது அளறு" என்ற குறளில் இவ்வாதத்தைத் திருவள்ளுவர் மறுக்கின்றார். ஊன் உண்பாரில் லட்சத்தில் பத்துப்பேர் கூட அதன் ஊனுக்காக அதனைக் கொல்லும் செயலில் ஈடுபடுபவர் அல்லர். எனினும், உயிர்க் கொலை என்னும் பாவத்திலிருந்து அவர்கள் தப்ப இயலாது என்கிறார் தமிழ் மறை தந்த திருவள்ளுவர்.

புலால் என்பது என்ன? பிறிதோர் உடம்பின் புண். அதனை உணர்ந்து ஒதுக்க வேண்டும். "உண்ணாமை வேண்டும் புலா அல் பிறிதொன்றன் புண் அது உணர்வார்ப்பெறின்" என்பது திருவள்ளுவரின் வாக்கு.

ஓர் உயிரிலிருந்து நீங்கி வந்த ஊனை மயக்கமற்ற அறிஞர் உண்ண மாட்டார்கள் என்றும் அவர் கூறுகின்றார், "செயிரின் தலைப்பிரிந்த காட்சியார் உண்ணார் உயிரின் தலைப்பிரிந்த ஊன்" என்ற குறளில்.

100871

புலால் உண்பவருக்கு அருள் உள்ளம் இல்லை என்று தொடங்கி, புலால் உண்பவர் ஊனுக்காக ஓர் உயிரைக் கொல்லும் பாவத்தில் பங்கு கொள்ளுபவரே என்று வலி யுறுத்தி, புலால் எவ்வளவு கீழ்மையானது என்பதைப் பிறிதோர் உடம்பின் புண் என்ற சொற்றொடரின் மூலம் எடுத்துக்காட்டி, மயக்கமற்ற நன்மக்கள் ஓர் உயிரிலிருந்து நீங்கி வந்த ஊனை உண்ண மாட்டார்கள் என்று சுட்டிக்காட்டும் திருவள்ளுவர், புலால் மறுத்தலின் பெருமையை இறுதியில் குறிப்பிடுகின்றார்.

வேள்விகளை நடத்துவதால் புண்ணியம் கிடைக்கும். அக்கினியில் நெய் முதலிய அவிகளைச் சொறிந்து ஆயிரக் கணக்கான யாகங்களை நடத்தினால் பெரும் பயன் கிட்டும். ஓர் உயிரை அழித்து, அதன் ஊனை உண்ணாமல் இருப்பது அதனைவிடப் பெரும் பயன் தரும் என்கிறார் திருவள்ளுவர். புலால் உண்ணாமை ஒரு நோன்பு. அந்த நோன்பினால் வரும் பயன் ஆயிரம் யாகங்களைச் செய்வதால் கிடைக்கும் பயனைவிடப் பெரியது. ''அவிசொரிந்து ஆயிரம் வேட்டலின் ஒன்றன் உயிர் செகுத்து உண்ணாமை நன்று'' என்ற குறள் புலால் மறுத்தலின் பெருமையை எடுத்துரைக்கின்றது.

இந்தக் குறளோடு மட்டும் திருவள்ளுவர் திருப்தி அடையவில்லை. புலால் மறுத்தலின் பெருமையை மேலும் வலியுறுத்த அவர் விரும்புகின்றார். புலால் உண்ணாமை, ஓர் உயிரைக் கொல்லாமை ஆகிய இரு அறங்களையும் ஒருங்கே கொண்டிருந்தால்தான் சிறப்பு என்றும் அவர் முடிவுரையாகக் கூறுகின்றார். ஓர் உயிரையும் கொல்லாதவராகவும், புலால் உண்பவராகவும் இருந்தால் பயனில்லை, புலால் உண்ணாதவராகவும், ஓர் உயிரைக் கொல்லுபவராகவும் இருந்தாலும் பயன் இல்லை. புலால் உண்

ணால் எவ்வளவு தீதோ, அதே அளவு ஓர் உயிரைக் கொல்லுவதும் தீது ஆகும். ஓர் உயிரையும் கொல்லாதவராகவும், புலால் உண்ணாதவராகவும் இருக்கும் ஒருவரை எல்லா உயிரும் கைகுவித்துத் தொழும். "கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி எல்லா உயிரும் தொழும்" என்ற குறள் இதனை மிக அழகாக எடுத்துச் சொல்லுகின்றது.

அறங்களில் தலையாயது கொல்லாமை. "ஒன்றாக நல்லது கொல்லாமை மற்று அதன் பின்சாரப் பொய்யாமை நன்று" என்கின்றார் திருவள்ளுவர். அறிஞர் தொகுத்த அறங்களில் ஈடு இணையற்றதாகத் திகழ்வது கொல்லாமை; அதற்கு அடுத்தபடியாக இடம் பெறுவதுதான் பொய்யாமை.

கொல்லாதீர் — உயிர்க்கொலை செய்யாதீர் — என்று உலக மக்களுக்குத் திருவள்ளுவர் திரும்பத் திரும்பக் கூறுகின்றார். கொல்லாமை அறவினை என்கிறார்; கொல்லுதல் பாவச் செய்கைகள் எல்லாவற்றையும் தானே தந்துவிடும் என்று எச்சரிக்கை செய்கின்றார்; உண்பதனைப் பசித்த உயிர்கட்குப் பகுத்துக் கொடுத்து உண்டு ஐவகை உயிர்களையும் ஓம்புதல் தர்மங்களில் எல்லாம் முதன்மையான தர்மம் ஆகும் என்று அறிவுறுத்துகின்றார்; பெறுதற்கரிய மேலுலகை அடைந்திட நல்ல நெறி எந்த உயிரையும் கொல்லாதிருப்பதுதான் என்றும், கொலை அஞ்சிக்கொல்லாமை தலையாய நெறி என்றும் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

கொல்லாமை தர்மம், கொல்லுதல் பாவம், கொல்லாமை தலையாய அறம் என்றெல்லாம் வலியுறுத்தும் திருவள்ளுவர் "தன் உயிர் நீப்பினும் செய்யற்க தான் பிறிது இன்னுயிர் நீக்கும் வினை" என்றும் சொல்கின்றார். ஓர் உயி

ரைக் கொல்லாவிட்டால் கொல்லாதவன் உயிர் போய்விடும் என்ற நிலை ஏற்படுமானால் கூட, பிற உயிரைக்கொல்லும் செயலை ஒருவன் செய்தல் கூடாது என்பது சீரிய கருத்து. தன்னை அது கொன்றாலும், தான் அதனைக் கொல்லற்க என்பது கொல்லாமையின் உயர்ந்த நிலை.

உயிர்க் கொலை குற்றமே என்றும் திருவள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார். கொல்லுதல் பாவம் மட்டுமல்லாது, கொல்வார்க்குத் தீங்கும் ஏற்படுத்தக் கூடியது கொலை செய்கின்றவர்கள் அத்தொழிலின் கீழ்மையை அறியாதவர்கள்; ஆனால் அது புலைத்தொழில் என்பதை அறிஞர்கள் அறிவார்கள். "கொலை வினையர் ஆகிய மாக்கள் புலை வினையர் புன்மை தெரிவார் அகத்து" என்ற குறள் இதனை விளக்குகின்றது. கொலை செய்வோரை மாக்கள் என்று திருவள்ளுவர் கூறுவது கவனிக்கத்தக்கது.

உயிர்க்கொலை புரிவோர் இம்மையில் மட்டுமின்றி மறுமையிலும் கொலை செய்த பாவத்திற்கான தண்டனையை அனுபவிப்பார்கள் என்றும் திருவள்ளுவர் கூறுகின்றார், "உயிர் உடம்பின் நீக்கியார் என்ப செயிர் உடம்பின் செல்லாத் தீ வாழ்க்கையவர்" என்ற குறளில். கடுமையான நோய்களுடன் வாழ்கின்றவர்களைப் பார்த்து அறிஞர்கள் "இவர்கள் முற்பிறப்பில் உயிர்க்கொலை புரிந்தவர்கள்" என்று சொல்வார்களாம். கொல்வார்க்கு வரும் தீங்கு கொடுமையானது என்ற எச்சரிக்கையை இக்குறள் தருகின்றது.

கொல்லாமை தலையாய அறம் என்றும், கொல்லுதல் பாவம் என்றும், கொல்லுதல் குற்றமே என்றும், கொல்வாரைக் கொடும் தீங்கு சூழும் என்றும் திருவள்ளுவர்

அடுக்கடுக்காக எடுத்துரைக்கும் உண்மைகளைப் புறக் கணிக்கலாமா?

திருவள்ளுவருக்கு விழா எடுத்தலைவிட—திருவள்ளுவர் பெயரால் கருத்தரங்கினை நடத்துவதை விட—திருவள்ளுவர் பெயரால் மன்றங்களை அமைப்பதை விட—திருவள்ளுவர் பெயரால் கோட்டங்கள் உருவாக்குவதைவிடத் திருவள்ளுவர் கூறியுள்ள நன்னெறிகளைப் பின்பற்றுவது தான், அப்பெருமகனுருக்கு நாம் செய்யக் கூடிய சிறப்பு ஆகும்.

எனவே, திருவள்ளுவர் மிகவும் அழுத்தந்திருத்தமாக வலியுறுத்திய புலால் மறுத்தல், உயிர்க்கொலை தவிர்த்தல் ஆகிய சீரிய நெறிகளைப் பின்பற்றுவோமாக.

பதினான்கு

வடலூர் இராமலிங்க அடிகளார் ஜீவகாருண்ய நெறியைத் தமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருந்தார். தாம் வணங்கிய பரம்பொருளை அருட்பெருஞ் சோதி என்றே அவர் குறிப்பிட்டார். ''ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமே கடவுள் வழிபாடு. ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தினல்லது வேறு எந்த வழியாலும் ஒருவன் கடவுள் அருளைப் பெற முடியாது. இது உறுதி. தயவைக் கொண்டு தயவைப் பெறுதலும், விளக்கத்தைக் கொண்டு விளக்கத்தைப் பெறுதலும் கூடும். வேறு ஒன்றினலும் பெறக் கூடாமை அனுபவ மாதலின், ஜீவகாருண்யத்தைக் கொண்டு இறை அருளைப்பெறுதல் கூடும். வேறு ஒன்றினலும் பெறக்கூடாமை நிச்சயம்.,.ஜீவகாருண்யம் விளங்கும் போது அறிவும் அன்பும் உடனுக நின்று விளங்கும். இதனல் உபகார சக்தி விளங்கும். அந்த உபகார சக்தியால் எல்லா நன்மைகளும் தோன்றும். ஜீவகாருண்யம் மறையும்போது அறிவும் அன்பும் உடனுக மறையும். உபகார சக்தி மறையவே எல்லாத் தீமைகளும் தோன்றும். புண்ணியம் என்பது ஜீவகாருண்யம். பாவம் என்பது ஜீவகாருண்யம் இல்லாமை'' என்று வடலூர் பெருமான் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றூர்.

இறைவன் அருளைப் பெறுவதற்கு ஜீவகாருண்யம் இன்றியமையாதது என்றும், ஜீவகாருண்யம் இருந்தால்

தான் அறிவும் அன்பும் விளங்கும் என்றும், ஜீவகாருண் யம் இல்லாவிட்டால் அறிவும், அன்பும் அகன்று போகும் என்றும் வடலூர் பெருமான் கூறுகின்றார். அஹிம்சை, கொல்லாமை என்பவை எதிர்மறைச் சொற்கள். வடலூர் வள்ளலார் ஜீவகாருண்யம் என்ற சொல்லின் மூலம் உயிர் களிடத்தில் கருணை காட்டும் ஆன்ம நேய ஒருமையை எடுத் துரைத்தார்.

ஜீவகாருண்ய நெறியைப் பேணாத ஒருவனிடத்தில் அறிவும், அன்பும் இராது என்று மட்டும் வடலூர் பெரு மான் கூறி முடித்து விடவில்லை. ஜீவகாருண்யம் இல்லா விட்டால் ஒழுக்கமே இராது என்றும் அவர் முடிவு கூறு கின்றார். "இகலோக ஒழுக்கம் என்பது ஜீவகாருண்யத் தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஜீவகாருண்யம் இல் லாவிட்டால் இகலோக ஒழுக்கம் என்பது இல்லை. பர லோக ஒழுக்கத்திற்கு ஜீவகாருண்யமே அடிப்படை. ஜீவகாருண்யம் இல்லாதபோது அருள் விளக்கம் தோன் றாது. அது தோன்றாதபோது கடவுள் நிலை கைகூடாது; அது கூடாதபோது முக்தி இன்பம் ஒருவரும் அடைய மாட்டார்கள்" என்பது வடலூர் பெருமானின் வாக்கு.

"ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம் இல்லாமல் ஞானம், யோ கம், தவம், விரதம், ஜபம், தியானம் முதலியவற்றைச் செய் கின்றவர்கள் கடவுள் அருளுக்குச் சிறிதும் பாத்திரம் ஆகாதவர்கள். அவர்களை ஆன்ம விளக்கம் உள்ளவர் களாகவும் நினைக்கப்படாது...,அருள் என்பது கடவுள் இயற்கை விளக்கம் அல்லது கடவுள் தயவு; ஜீவகாருண் யம் என்பது ஆன்மாக்களின் இயற்கை விளக்கம் அல்லது ஆன்மாக்களின் தயவு" என்றும் அவர் கூறுகின்றார். ஜீவ காருண்யமற்ற வாழ்க்கை அறிவற்ற, அன்பில்லாத, ஒழுக் கமற்ற வாழ்க்கை என்பது அவரது முடிவு.

வடலூர் பெருமானின் ஜீவகாருண்ய நெறி வெறும் வரட்டுக் கோட்பாடு அன்று; மனித வாழ்க்கையின் அடிப் படையாக விளங்குவது ஆகும். அறிவும், அன்பும், ஒழுக் மும் இல்லாத வாழ்க்கை பயனுள்ள வாழ்க்கையே ஆகாது. எனவேதான் வடலூர் பெருமான் தமது பாடல்களிலும், தமது வசன உபதேசங்களிலும், தம்முடைய சீடர்களுக்கு எழுதிய கடிதங்களிலும் ஜீவகாருண்ய நெறியைத்திரும்பத் திரும்ப வலியுறுத்துகின்றார். 1. புலால் உண்ணுதல், இறைவன் பெயரால் உயிர்ப்பலி தருதல் ஆகிய தீய வழக் கங்களைக் கைவிட வேண்டும். 2. உயிர்கள் அனைத்தையும் சமமாகக் கருத வேண்டும். உயிர்களிடத்தில் இரக்கம் காட்ட வேண்டும். 3. கருணையில்லாத துன்மார்க்கர் ஆட்சிப் பொறுப்பிலே இருப்பதற்கு—அரசியல் நடத்து வதற்கு—அனுமதிக்கக்கூடாது. அருள் நெறி வழிப்பட்ட சன்மார்க்கர் ஆட்சி உலகம் முழுவதும் தோன்றுமாறு செய்ய வேண்டும். வடலூர் பெருமான் கண்ட சமரச சுத்த சன்மார்க்க சங்கத்தின் கொள்கைகளில் இம்மூன்றும் முக்கியமானவை என்று காண்கின்றோம்.

“ஒரு ஜீவனைக் கொன்று மற்றொரு ஜீவனுக்குப் பசி யாற்றுவித்தல் கடவுள் அருளுக்குச் சம்மதமும் அன்று; ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமும் அன்று...அன்னிய உயிர்களுக்கு இம்சை உண்டாகாது நடத்தலே ஜீவகாருண்யம். இது தான் முக்தி அடைவதற்கு முதற்படியாய் இருக்கிறது.... கொல்லா விரதத்தைக் கடைப்பிடிப்போரை இறைவன் தள்ள மாட்டான். கொலை புரிந்து ஊன் உண்போரை அவன் தள்ளி விடுவான்” என்றெல்லாம் வடலூர் பெரு மான் கூறுகின்றார்.

உயிர்களிடத்தில் அவர் காட்டிய இரக்கம் முழுமை யானது.

வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம்
வாடினேன்; பசியினல் இளைத்தே
வீடுதோறி ரந்தும் பசியருது அயர்ந்த
வெற்றரைக்கண்டுளம் பதைத்தேன்
நீடிய பிணியால் வருந்துகின்ருேர்என்
நேர் உறக்கண்டுளம் துடித்தேன்
ஈடின் மானிகளாய் ஏழைகளாய் நெஞ்சு
இளைத்தவர் தமைக்கண்பட இளைத்தேன்

—என்ற அவரது பாடல் அவரது உள்ளத்தை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. வாடிய மக்களைக் கண்டு மட்டுமல்லாது, வாடிய பயிர்களைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடிய அருளாளர் அவர். பசியினல் உயிர்கள் துன்பமடைந்த போதெல்லாம் அவர் துன்பமடைந்தார். ‘‘பசியினல் வருந்துகின்றவர்கள் எந்தத் தேசத்தவராயினும், எந்தச் சமயத்தவராயினும் எந்தச் சாதியாராயினும், எந்தச் செய்கையாராயினும், அவர்கள் தேச ஒழுக்கம், சமய ஒழுக்கம், சாதி ஒழுக்கம், செய்கை ஒழுக்கம் முதலானவைகளைப் பேதித்து விசாரியாமல், எல்லாச் சீவர்களிடத்தும் கடவுள் விளக்கம் பொதுவாய் விளங்குவதை அறிந்து, அவர்கள் பசியை நிவர்த்தி செய்விப்பதே ஜீவகாருண்யம் ஆகும்’’ என்றும், ‘‘பசித்தவர்க்குப் பசியை நீக்குகின்ற விஷயத்தில் புருஷனைப் பெண்சாதி தடுத்தாலும், பெண்சாதியைப் புருஷன் தடுத்தாலும், பிள்ளைகளைத் தந்தை தடுத்தாலும், தந்தையைப் பிள்ளைகள் தடுத்தாலும், சீடரை ஆசாரியர் தடுத்தாலும், அடியாரை ஆண்டவன் தடுத்தாலும், குடிகளை அரசன் தடுத்தாலும், அந்தத் தடைகளால் சிறிதும் தடைப்படாமல் அவரவர் செய்த நன்மை தீமைகள் அவரரைச் சேருமல்லது வேறு இடத்தில் போகாது என்பதை நம்பி ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தை நடத்த வேண்டும்’’ என்

றும் அவர் கூறுகின்றார். பசி உள்ளோரின் பசியைத் தீர்க்க வேண்டும் என்பதில் அவருக்கிருந்த இலட்சிய வேட்கைக்கு அடிப்படை உயிர்களிடத்தில் அவர் கொண்டிருந்த கருணையே ஆகும்.

பசியால் வாடும் உயிர்களின் பசியைப் போக்குமாறு ஆணையிட்ட அந்த அருளாளர், உயிர்களையே கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்ணும் செயலை நினைத்தபோதே நெஞ்சம் பதறினார். "வலை, தூண்டில், கண்ணி வகைகள் இவற்றை மண்ணில் வாழ் மக்கள் எடுத்துப்போவதைப் பார்க்கும்போது எனது உள்ளம் பதைபதைத்து நடுங்கும்" என்ற அவரது சொற்கள் இதற்குச் சான்றாக உள்ளன. பிறரிடம் இரக்கம் காட்டாதவர்களின் செல்வம் எவ்வாறு குறையும் தெரியுமா என்று கேட்ட அவர், "கருணையற்ற மாக்களின் செல்வம் பேய்க்கு விழா எடுக்கவும், புலால் விருந்துக்கும், மருந்துக்கும், இறந்தவர்களின் இழவுக்கும், கொடுங்கோலன் விதிக்கும் வரிக்கும் இலக்காகி அவர்கள் தவிப்பார்கள்" என்று சினத்தோடு கூறினார். புலால் சேர்ந்த விருந்தினை மிக இழிவானதாகக் கருதியதைக் கருணையற்ற செல்வர்களின் பணம் புலால் விருந்துக்குப் போய் வீணாகும் என்ற சொற்களில் அவர் புலப்படுத்தினார்.

மிகச் சிறியவை அல்லது மிகவும் அற்பமானவை என்று கருதப்படும் உயிர்களுக்குத் துன்பம் உண்டாவதையும் அவரால் சகித்துக்கொள்ள இயலாது. அவரது உள்ளம் மென்மையான மலரினைப் போன்றது. அந்த உள்ளத்தில் கருணை ஊற்றாகப் பெருகியது.

மண்ணுலகதிலே உயிர்கள்தாம் வருந்தும்
வருந்தத்தை ஒரு சிறிதெனினும்

கண்ணுறப் பார்த்தும் செவியுறக் கேட்டும்
கணமும் நான் சகித்திட மாட்டேன்;
எண்ணுறும் எனக்கே நின்னருள் வலத்தால்
இசைத்த போதிசைத்த போதெல்லாம்
நண்ணும் அவ்வருத்தம் தவிர்க்கும் நல்வரந்தான்
நல்குதல் எனக்கிச்சை எந்தாய்

உலகத்தில் வருத்தமுற்று வாடும் உயிர்களின் துயரத்தைத் தம்மால் ஒருக்கணமும் சகித்துக் கொள்ள முடியாது என்று இறைவனிடத்தில் முறையிடும் அவர், உயிர்களின் துயரத்தைப் போக்கும் ஆற்றலைத் தமக்கு அருளுமாறு இறைவனை இறைஞ்சுகின்றார்.

தமது வாழ்க்கையின் முழு முதல் கோட்பாட்டை அவரே எடுத்துச் சொல்லியிருக்கின்றார். 'நான் உலகியற் பணிகளில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம் எனக்குள்ள இரக்க உணர்வுதான். நான் வேறு, இரக்கம் வேறு அன்று, என்னிடத்திலிருந்து இரக்கம் நீங்கி விடுமானால், அன்றைக்கே உயிரும் என்னுடலிலிருந்து நீங்கும்' என்று அவர் பாடியுள்ளார். இதோ அப்பாடல்—

வருமுயிர் இரக்கம் பற்றியே உலக
வழக்கில் என் மனம் சென்றதோறும்
வெருவி நின் அடிக்கே விண்ணப்பித்திருந்தேன்
விண்ணப்பம் செய்கின்றேன் இன்றும்
உருவவென் உயிர்தான் உயிர் இரக்கந்தான்
ஒன்றதே இரண்டிலை இரக்கம்
ஒருவில் என் உயிரும் ஒருவும் என் உள்ளத்
தொருவனே நின் பதத்தாணை

தலைவர்கள் எல்லாம் தனித்தனி வணங்கும்
தலைவனே இன்றும் என் உளமும்
மலைவில் என் அறிவும் நானும் இவ்வுலக
வழக்கிலே உயிர் இரக்கத்தால்
இலகுகின்றன நான் என் செய்வேன் இரக்கம்
என்னுயிர் என்ன வேறலையே
நிலைபெறும் இரக்கம் நீங்கில் என் உயிரும்
நீங்கும் நின் திருவுளம் அறியும்.

இரக்க உணர்வு இல்லாவிட்டால் எனது உயிரே நில்லாது என்று கூறிய வடலூர் பெருமான், புலால் உணவைத் தவிர்க்க ஓர் விழுமிய அடிப்படையை வகுக்கின்றார். உயிர்களிடத்தில் அன்பு நெறி பேணுவதே அந்த அடிப்படை. அந்த அடிப்படையை ஒப்புக்கொண்டு விட்டால் உயிர்க் கொலைக்கும், புலால் உண்ணுதலுக்கும் இடம் இராது. எல்லா உயிர்களையும் பொதுவாக ஓர் உயிராகக் கருதி அன்பு செலுத்துவோரின் செயல்கள் அனைத்தும் திருவருளின் செயல்களாகும். எவர் பிற உயிரைத் தம்முயிர்போல் நேசிக்கிறாரோ அவர் புண்ணிய சீலர். அவர் தம் திருவாயிலிருந்து வெளிப்படும் புனித சொற்கள் அனைத்தும் வேத ஆகமங்களுக்கு நிகரானவை என்றெல்லாம் அவர் கூறுகின்றார்.

"எவ்வுயிரும் பொது எனக்கண்டிரங்கி
உபகரிக்கின்றார் யாவர் அந்தச்
செவ்வியர் தம் செயல் அனைத்தும் திருவருளின்
செயல் எனவே தெரிந்தேன்"

என்றும்,

எத்துணையும் பேதமுறா தெவ்வுயிரும்
தம்முயிர் போல் எண்ணி உள்ளே
ஒத்துரிமை உடையவராய் உவக்கின்றார்
யாவர் அவர் உளந்தான் சுத்த
சித்துருவாய் எம்பெருமான் நடம் புரியும்
இடமென நான் தெரிந்தேன் அந்த
வித்தகர் தம் அடிக்கேவல் புரிந்திட என்
சிந்தை மிக விழைந்ததாலோ

என்றும்,

கருணை ஒன்றே வடிவாகி எவ்வுயிரும்
தம்முயிர்போல் கண்டு ஞானத்
தெருள் நெறியில் சுத்தசிவ சன்மார்க்கப்
பெருநீதி செலுத்தா நின்ற
பொருள் நெறி சற்குண சாந்தப் புண்ணியர்தம்
திருவாயால் புகன்ற வார்த்தை
அருள் நெறி வேதாகமத்தின் அடிமுடிசொல்
வார்த்தைகள் என்றறைவராலோ

என்றும் அவர் அருளுகின்றார். எவ்வுயிரும் தம்முயிர் போல் எண்ணி உபகாரம் செய்பவரே மேலானவர், உயர்ந்தவர் என்றும், எவ்வுயிரிடத்தும் பேதம் காட்டாது அன்பு செலுத்துபவரின் இதயம் இறைவன் திருநடம் புரியும் திருத்தலம் என்றும், கருணையுள்ளோர் மொழிகள் வேத வாசகங்களாகும் என்றும் வடலூர் பெருமான் உணர்த்துகின்றார்.

எறும்புக்கும் உயிர் உண்டு, யானைக்கும் உயிர் உண்டு, மீனுக்கும் உயிர் உண்டு, புள்ளினத்திற்கும் உயிர் உண்டு. எல்லா உயிர்களும் சமமானவை. மனிதனுடைய உயிர் மேலானது, மற்ற ஜீவன்களின் உயிர்கள் கீழானவை என்ற எண்ணம் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாதது. மனிதனுக்கு இன்பமும் துன்பமும் உண்டாவதைப்போல, பிற உயிர்களுக்கும் இன்பமும் துன்பமும் உண்டாகும். இதனை உணருவோர் உயிர்க்கொலைக்கு உடன்பட மாட்டார்கள்; புலால் உண்ண மாட்டார்கள் என்கின்றார் வடலூர் பெருமான். அவர் புலால் உண்பவர்களைக் கண்ட போதெல்லாம் மனம் பதைத்தார். "வன்புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டு, மயங்கி உள்நடுங்கி ஆற்றாமல், என்பெலாம் கருக இளைத்தனன்" என்ற வரிகளிலே இதனை அவர் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்.

திருவள்ளுவருக்குப் பிறகு புலால் உண்ணாமையை மிக வன்மையாகக் கண்டித்தவர் வடலூர் பெருமான். துறவிகள் அல்லது ஞானிகள் மட்டுமே புலால் உண்ணக் கூடாது என்று அவர் விதிக்கவில்லை. மனிதரில் எவரும் புலால் உண்ணக்கூடாது என்று அவர் போதித்தார். "துண்ணெனக் கொடியோர் பிற உயிர் கொல்லத் தொடங்கிய போதெல்லாம் பயந்தேன், கண்ணினால் ஐயோ பிற உயிர் பதைக்கக் கண்ட காலத்திலும் பதைத்தேன்" என்று அவர் பாடினார். புலால் உண்பவர்களையும், புலால் உண்ணாதவர்களையும் இரு பிரிவுகளாகவே அவர் பிரித்தார். சமயங்களில் சமரசம் கண்ட அவரால், உயிர்க்குலமனைத்தும் ஒன்றே என்று ஆன்மநேய ஒருமை பேசிய அவரால், சாதி, சமய வேறுபாடுகளைக் கடுமையாகச் சாடிய அவரால், புலால் உண்ணாதவர்களையும், புலால் உண்பவர்களையும் சமமானவர்களாகக் கருத இயலவில்லை! புலால் உண்ணாதவர்கள் 'உறவினத்தார்' என்றும், புலால் உண்பவர்கள் 'புறவினத்தார்' என்றும் அவர் பிரிவினை செய்கின்றார்.

உயிர்க்கொலையும் புலைப்பொசிப்பும் உடையவர்கள்
எல்லாம்
உறவினத்தார் அல்லர் அவர் புறவினத்தார்
அவர்கட்குப்
பயிர்ப்புறும் ஓர் பசி தவிர்த்தல் மாத்திரமே புரிக
பரிந்து மற்றைப் பண்புரையேல் நண்புதவேல்
இங்கே
நயப்புறு சன் மார்க்கம் அவர் அடையளவும் இதுதான்
நம் ஆணை என்றெனக்கு நவின்ற அருள்
இறையே
மயர்ப்பறு மெய்த்தவர் போற்றப் பொதுவில் நடம்
புரியும்
மாநடத்தென் அரசே என் மாலையணிந்தருளே

என்ற பாடலில் தமது இந்த நிலையை அவர் எடுத்து ரைக்கின்ருர். இறைவனுக்கு உயிர்களைப் பலியாகத் தருவ தையும் அவர் முழு மூச்சுடன் எதிர்த்தார்.

நலிதரு சிறிய தெய்வ மென்றையோ
நாட்டிலே பல பெயர் நாட்டிப்
பலிதர ஆடு பன்றிக்குக் குடங்கள்
பலிக்கடா முதலிய உயிரைப்
பொலிவுறக் கொண்டே போகவுங்கண்டே
புந்தி நொந்து உளநடுக்குற்றேன்
கலியுறு சிறிய தெய்வ வெங்கோயில்
கண்ட காலத்திலும் பயந்தேன்

என்ற பாடலில் உயிர்ப்பலியை அவர் எந்த அளவுக்கு வெறுத்தார் என்பதைக் காண்கின்றோம்.

ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம் என்ற தலைப்பில் வடலூர் பெருமான் கட்டுரைகள் தீட்டியிருக்கின்றார். அவற்றில் புலால் உண்ணாமையின் அவசியத்தையும், அதனால் விளையும் நல்ல பயன்களையும் அவர் தெளிவாகக் கூறுகின்றார். மரம், புல், நெல் முதலிய தாவரங்களும் உயிர்கள்தான் அல்லவா? அவற்றை ஆகாரமாகக் கொள்ளுவது ஜீவகாருண்யம் ஆகுமா? அது உயிர்க்கொலை ஆகாதா? என்ற கேள்விகள் புலால் உண்பவர்களில் சிலரால் கேட்கப்படுபவை. வடலூர் பெருமான் இக்கேள்விகளுக்கு மிகத் தெளிவாகப் பதில் தருகின்றார்.

"கீரை, கிழங்கு, நெல், கனி முதலிய தாவரப்பொருள்களை உண்ணுதல் ஜீவகாருண்யத்திற்குப் புறம்பாகாதோ எனின் ஆகாது. மரம், புல், நெல் முதலிய ஜீவர்கள் பரிசம் என்கிற ஓரறிவுடைய ஜீவர்களாதலாலும், இந்த உடம்பில் ஜீவ விளக்கம் ஒருசார் விளங்குதலாலும், அந்த உயிர் தோன்றும் வித்துக்களும் மற்ற வித்துக்கள் போல் சடமாதலாலும், அவ்வித்துக்களை நாமே விதைத்து உயிர் விளைவு செய்யக்கூடுமாதலாலும், அது உயிர்க்கொலையுமல்ல; துன்பம் உண்டு பண்ணுவதுமல்ல; அதனால் அது ஜீவகாருண்ய விரோதமாகாது" என்று அவர் கூறுகின்றார்.

புலி, சிங்கம் போன்ற விலங்குகள் புலால் உண்பது பற்றியும் அவர் கூறுகின்றார். அந்த விலங்குகளைப் புலாலை நீக்குமாறு பழக்குவோர் இன்மையால், பழக்கத்தின் காரணமாக அவை புலாலை உணவாகக் கொள்கின்றன என்றும், ஆனால் எது தர்மம், எது அதர்மம் என்று பகுத்தறியக் கூடிய அறிவு படைத்த மனிதன் விலங்குகளைச் சுட்டிக்காட்

டித்தானும் புலால் உண்ணுதல் கூடாது என்றும் அவர் விளக்குகின்ருர்

ஜீவகாருண்யம் என்பது உயிர்களிடத்தில் கருணை காட்டுவது மட்டுமன்று. அது இன்னும் பரந்து செல்வது என்றும் வடலூர் பெருமான் போதித்தார். அவர் தமது சீடர்களுக்கு ஒரு நாள் கூறிய கதை இதனை விளக்கும். "மக்களிடத்தும் மாக்களிடத்தும் கருணை காட்டுவதோடு ஜீவகாருண்யம் முடிவு பெற்று விடாது. அது இன்னும் பரந்து செல்வது. உதாரணமாக ஒரு கதை சொல்கிறேன் கேளுங்கள். அன்பர்களே! இரு முதியவர்கள் ஒரு வீதியில் சென்று கொண்டிருந்தனர். அப்போது அவருள் ஒருவரின் கால் பட்டு வீதியிற் கிடந்த ஒரு மண் கட்டி உடைந்து போயிற்று. அதைக் கண்ட மற்றவர் உடனே மூர்ச்சையானுர். மூர்ச்சையடைந்த அவருக்கு உபசாரங்கள் செய்து மூர்ச்சையைத் தெளிவித்து முன்னையவர், 'தாங்கள் மூர்ச்சையுற்றதற்குக் காரணம் என்ன?' என்று வினவ, அதற்கு அம்முதியவர் 'உம்முடைய காலினல் அவ்வழகிய மண்கட்டி உடைந்து உருக்குலைந்து போனதே காரணம்' எனக்கூறினுர்" என்று வடலூர் பெருமான் சொன்னுர். இது ஜீவகாருண்யக் கோட்பாட்டின் மிக உயர்ந்த நிலை. எந்த உயிரையும் மட்டுமல்லாது, எதனையும் உருக்குலைத்தல் சரியன்று என்பதனை இது எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

"உலகத்தில் ஆட்சி நடத்துவோர் கருணையுள்ளம் படைத்தவராக இருக்க வேண்டும். கருணையற்றவர்கள் செய்யும் ஆட்சி விரைவில் ஒழிய வேண்டும்; அருள் உள்ளம் படைத்த நல்லோர்கள் நாட்டை ஆள வேண்டும்" என்று துணிந்து கூறியவர் அவர். ஆட்சி அருள் வழிப்

பட்டதாக இருப்பின், மக்களும் அருள் வழிப்படுதல் எளிது என்று அவர் கருதியிருப்பார் போலும்.

வடலூர் பெருமான் காட்டிய நெறி மிகச்சிறந்தது. இன்று நாட்டில் பல பகுதிகளிலும் சன்மார்க்க சங்கங்கள் அமைந்துள்ளன. புலால் உண்பதின் கேட்டினை அவை விளக்குகின்றன. புலால் உணவைத் தவிர்ப்போம். வடலூர் பெருமானின் 'உறவினத்தாராக' வாழ்வோம்.

பதினைந்து

காந்தியடிகளின் சீரிய போதனைகள் அனைத்துக்கும் அஹிம்சை, சத்தியம் ஆகியவையே அடிப்படைகளாகத் திகழ்கின்றன. "நான் அஹிம்சையில் முழு நம்பிக்கை உள்ளவன். அஹிம்சையும், சத்தியமும் எனது இரு சுவாசப்பைகள் ஆகும். அவை இல்லாமல் என்னால் உயிர் வாழ இயலாது. அஹிம்சை மிகுந்த வலிமை பெற்றது என்றும், மனிதன் சிறுமை உடையவன் என்றும் ஒவ்வொரு முறையும் நான் தெளிவாகக் காண்கின்றேன்" என்று காந்தியடிகள் கூறுகின்றார். அஹிம்சையும், சத்தியமும் ஒரு ரூபாய் நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றவை என்றும், அவை இரண்டும் ஒன்றோடொன்று இடையறாத தொடர்பு உடையவை என்றும் அவர் வலியுறுத்துகின்றார். அஹிம்சை நெறியைப் பேணாத ஒருவன் சத்திய மார்க்கத்தில் செல்ல இயலாது என்பது குறிப்பு.

"நினைவுடனோ அல்லது நினைவில்லாமலோ தினசரி வாழ்க்கையில்நாம் ஒருவருக்கொருவர் அஹிம்சையைத்தான் அனுஷ்டித்து வருகிறோம். நன்கு அமைந்த சமூகங்கள் அனைத்தும் அஹிம்சை என்ற நீதியையொட்டியே இயங்கி வருகின்றன,..எது எப்படியிருந்தாலும் அஹிம்சா தர்மத்தை இடைவிடாமல் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற போராட்டம் என் மனத்தில் நீடித்து நிற்கிறது" என்கிறார் காந்தியடிகள்.

பிற உயிர்களுக்கு ஹிம்சை செய்யக்கூடாது என்ற கோட்பாடு கோழைத்தனத்தின் விளைவாகப் பிறப்பதில்லை என்று காந்தியடிகள் மிகவும் அழுத்தமாக வலியுறுத்துகின்றார். "அஹிம்சை க்ஷத்திரியனின் தர்மம். மகாவீரர் ஒரு க்ஷத்திரிரியர். புத்தர் ஒரு க்ஷத்திரியர். ராமனும், கிருஷ்ணனும் க்ஷத்திரியர்களே. அவர்களுடைய பெயரை நிலை நாட்டவே அஹிம்சையைப் போதிக்கின்றோம்.....தைரியம் உள்ளவன்தான் மன்னிக்கும் பண்பு உடையவனாக இருக்க இயலும். அச்சம் இல்லாதவனால்தான் அஹிம்சையை அனுஷ்டிக்க முடியும்" என்று அவர் விவரிக்கின்றார்.

"அஹிம்சையின் அடிவேரை ஆராய்ந்து பார்ப்போம், தந்நலம் துறப்பதே அஹிம்சை. சரீரத்தின் மீதுள்ள பற்று துறந்து விடுதலை அடைவதே தந்நலம் துறப்பது ஆகும். ஒரு மனிதன் தன்னைக்காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காகப் பெரியவையும், சிறியவையுமாகிய பல விலங்குகளைக் கொன்று கொண்டிருந்ததை ஒரு மகான் கண்டார். அவனுடைய அறியாமையைக்கண்டு அவர் திடுக்கிட்டார். அழியும் உடலில் உள்ள ஆத்மா சாகாதது என்று அவன் உணராததற்கு அவர் இரங்கினர். நிரந்தரமான உத்தமச்சுவையை அறியாது, அழியும் உடல் சுவைக்கு ஆளாகியிருந்த அவனைக் கண்டு அவர் பரிதவித்தார். தன்னைத் துறப்பதே சிறந்த தர்மம் என்று அவர் உபதேசிக்கத் தொடங்கினர். ஒரு மனிதன் தன்னை உணர வேண்டுமானல் சரீரப்பற்றற்றுச் சத்தியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதை அவர் உணர்த்தினர். உலகில் உள்ள எல்லா ஜீவராசிகளும் அவனிடம் பயப்படாமல் இருக்க வேண்டும், அதாவது அவன் அஹிம்சை மார்க்கத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதை அவர் எடுத்துரைத்தார்" என்று அஹிம்சை நெறியின் அடிப்படை குறித்து காந்தியடிகள் விளக்கம் தருகின்றார்.

காந்தியடிகளுக்கு மிகவும் பிடித்தமான பாடல் "வைஷ்ணவ ஜனதோ" என்ற பாடல் என்பதைப் பலரும் அறிவார்கள். சிறந்த பண்புகளைக்கொண்டவனே வைஷ்ணவன் என்று அந்தப்பாடல் மிக அருமையாகக் கூறுகிறது. "எல்லோருடைய துக்கத்தையும் எதிர்ப்பவன், மன்னுயிர் அனைத்தையும் பேணுபவன், சொல் மனம் உடல் அனைத்திலும் தூய்மையானவன் வைஷ்ணவன்" என்று அப்பாடலின் தொடக்கம் விவரிக்கின்றது.

புலால் மறுத்தலைப்போதிப்பதைத் தம் வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டிருந்தவர் காந்தியடிகள். ஆனால் அவர் பள்ளியில் படித்தபோது ஒரு நண்பன் அவரைப் புலால் உண்ணுமாறு செய்துவிட்டான். புலால் உண்பவர்கள் பலமுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும், புலால் உண்ணாதவர்கள் வலிமையற்றவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும் அவன் பலமுறை கூறி அவரது மனத்தை மாற்றினான். காந்தியடிகள் தம் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் இரகசியமாக ஆற்றங்கரையில் தனியாக ஓர் இடத்தில் மாமிசத்தைச் சாப்பிட்டார். பிறகு சுமார் ஓர் ஆண்டுக் காலம் மாமிச வகைகளை அவர் சாப்பிட்டார். தாய் தந்தையருக்குத் தெரியாமல் புலால் உண்பதை விரும்பாத அவர் பின்னர் அப்பழக்கத்தைக் கைவிட்டார்.

அந்த நண்பனுடன் தமக்கு ஏற்பட்டது கூடா நட்பு என்றும், அந்த நட்பு தமது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு துயரமான சம்பவம் என்றும் காந்தியடிகள் தமது சுய சரிதையில் மனம் நெகிழ்ந்து கூறுகின்றார்.

உயர் கல்வி பயில்வதற்காக இங்கிலாந்துக்கு அவர் புறப்பட்டபோது மது, மங்கை, மாமிசம் ஆகியவற்றைத்

தொடுவதில்லை என்று அன்னையாரிடம் சத்தியம் செய்து விட்டுக் கிளம்பினர். லண்டனில் சால்ட் என்ற அறிஞர் எழுதிய "தாவர உணவின் முக்கியத்துவம்" என்ற நூலை அவர் ஆழ்ந்து படித்தார். அந்த நூல் அவரது மனத்தைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. "அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த நாளிலிருந்துதான் என் விருப்பத்தின்பேரில் நான் தாவர உணவு விரதம் பூண்டவனானேன்" என்று அவர் கூறுகின்றார். "தாவர உணவு விரதத்தை விரும்பி மேற்கொண்டு விட்டதால், அதைப் பரப்புவதே என் வாழ்வின் இலட்சியமாயிற்று" என்றும் அவர் குறிப்பிடுகின்றார். தாவர உணவில் இதயபூர்வமான ஈடுபாடு ஏற்பட்டதால், தாவர உணவுச் சங்கம் ஒன்றை லண்டனில் தாம் வசித்த பகுதியில் அவர் தொடங்கி நடத்தினார்.

புலால் உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதில் காந்தியடிகளுக்கு இருந்த விழைவு முழுமையானது. அந்த விழைவு வெறும் உணர்ச்சியால் ஏற்பட்டது அன்று என்பதையும், உண்மையை உணர்ந்ததன் விளைவாகத்தான் ஏற்பட்டது என்பதையும் எடுத்துக் காட்டவே அவரது வாழ்க்கையின் சம்பவங்களை இங்கே குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குப் புலால் உணவு தேவையன்று என்பதை மிகத் தெளிவாக அவர் உணர்ந்து கொண்டார். பின்னர் தாம் உணர்ந்ததை உலக மக்களுக்கு அவர் எடுத்துரைத்தார்.

ஒருமுறை காந்தியடிகளின் மனைவியாரான அன்னை கஸ்தூரிபாய்க்கு டாக்டர் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தது. கஸ்தூரிபாய் மிகவும் பலவீனமாக இருந்தார். அவருடைய உடல் நிலை மோசமாகியது.

மாட்டு மாமிச சூப் கொடுத்தால் பலவீனம் நீங்கும் என்று டாக்டர் கருதினர். காந்தியடிகள் அதற்கு ஒப்புக் கொள்ளவில்லை என்பதில் வியப்பு ஏதும் இல்லை. கஸ்தூரிபாய் அதற்குச் சம்மதிக்கவில்லை என்பதுதான் அவரது தீரத்தைக் காட்டுகிறது. இந்த விஷயத்தில் தம் விருப்பப்படி தம்மைப் பின்பற்றி கஸ்தூரிபாய் நடக்க வேண்டிய கட்டாயம் எதுவும் இல்லை என்று காந்தியடிகள் அவரிடம் சொல்லிப் பார்த்தார்; ஆனால் கஸ்தூரிபாய் தீர்மானமாகப் பதில் கூறி விட்டார். "நான் மாட்டு மாமிச சூப் சாப்பிட மாட்டேன். இந்த உலகில் மானிடராகப் பிறப்பதே அரிது. அப்படியிருக்க இத் தகைய பாதகங்களினால் இவ்வுடலை அசுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுவதைவிட உங்கள் மடியில் நான் இறந்து விடத் தயாராக இருக்கிறேன்" என்றார் நெஞ்சுரம் மிக்க அந்த அம்மையார்.

கடுமையாக நோயுற்று எலும்பும் தோலுமாக இருந்த கஸ்தூரிபாய் இறுதி வரையில் மாட்டு மாமிச சூப் சாப்பிட வில்லை. மாட்டு மாமிச சூப் சாப்பிடாவிட்டால் உடல் நல மடையாது என்று கூறிய டாக்டரை அவர் துறந்து விட்டார். பின்னர் நீர்ச் சிகிச்சை பெற்றுச் சிறிது சிறிதாக உடல் நலமடைந்தார்.

உணவாக இல்லையென்றாலும், மருந்தாக வேனும் புலாலை உண்ணலாமா என்ற கேள்விக்கு அன்னை கஸ்தூரிபாய் மிகச் சீரிய விடையை அளித்து விட்டார்.

உடல் வருந்த உழைப்பவர்கள் மது அருந்துவது அவசியம் என்றும், புகை பிடிப்பதால் உடல் சோர்வு நீங்கித் தெம்பு ஏற்படுகிறது என்றும், மனைவி ஊரில்

இல்லாதபோது பிறனில் விழைவதில் தவறில்லை என்றும் இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமைக்குப் போலி நியாயங்களைக் கற்பித்துக் கொள்ளும் பேதமையை நீக்கும் மாமருந்தாகத் திகழ்வது அன்னை கஸ்தூரிபாய் காட்டிய இந்த நன்னெறி. மனத்திண்மை இருந்தால் பாதை தவறாது என்பதே அவர் போதிக்கும் பாடம்.

"எந்த நிலையிலும், எத்தகைய வெப்ப தட்ப நிலையிலும் மனித இனம் உயிர் வாழ்வதற்குப் புலால் உணவு அத்தியாவசியம் என்று நான் கருதவில்லை. நம் இனத்திற்குப் புலாலுணவு பொருந்தாது என்றே நான் கருதுகிறேன். நமக்குத் தாழ்ந்த (உயிரைக் கொன்று உயிர் வாழும்) மிருக உலகத்தைப் பின்பற்றுவதில் நாம் தவறு செய்கிறோம். புலாலுணவின் மேலுள்ள நம்பிக்கையின் காரணமாக வளர்ந்துவிட்ட புலாலுணவுக்குள்ள ஆதரவு, வைத்தியத் துறை இந்தப் பிரச்னையை ஆராய்வதைத் தடுக்கிறது. தாவர உணவு உண்ணுதல் என்ற கொள்கை இந்து மதத்தின் விலை மதிக்க முடியாததொரு கொள்கை. புலாலுணவைத் தவிர்த்தல் ஐயப்பாடின்றி ஆத்மா உய்வதற்குப் பெரிதும் உதவும். காமக் குரோதங்களை அடக்குபவர்களுக்குப் புலாலுணவு பொருந்தாது என அனுபவம் மூலம் அறிகிறோம். தாவர உணவு நம்மை உடலிலும் உள்ளத்திலும் பலவீனப் படுத்தி விட்டது என்ற தவறான எண்ணத்தை விட வேண்டும். தாவர உணவு உண்பவர்களை அவ்வுணவு செயலற்றவர்களாயும், மந்தமானவர்களாயும் செய்கிறது என்ற தவறான கருத்தைத் திருத்துதல் மிகவும் அவசியம். மனிதனது நிலை அவன் உட்கொள்ளும் உணவைப் பொருந்தியிருக்கிறது என்ற மணிமொழி முற்றிலும் உண்மை. தன் சுவையைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு மனிதன் மிருக உணர்ச்சிகளைச் சுலபமாக அடக்கலாம்" என்று காந்தியடிகள் கூறியுள்ளார்.

பூரண சுயராஜ்யம் பெற ஊழியர்களுக்கு வழிகாட்டி யாகத் தாம் எழுதிய "நிர்மாணத் திட்டம்" என்ற நூலில் காந்தியடிகள் உடல் நலம் குறித்துக் குறிப்பிட்டிருக் கிறார். ஆரோக்கியமும், சுகாதாரமும் அவசியம் என்று அதில் வலியுறுத்தும் அவர், "உணவு எத்தன்மையதோ மனிதனும் அத்தன்மையனாகிறான்" என்று கூறுகின்றார்.

உணவு பற்றிய அவரது அரிய கருத்துக்கள் "ஆரோக்கியத் திறவு கோல்" என்ற நூலில் விரிவாக இடம் பெற்றுள்ளன. அவை புலால் உணவை மறுக்கத் தூண்டுபவை.

"தாவர உணவு உண்பவனாக இருக்கும்படியாகவே மனிதனை இயற்கை படைத்திருக்கிறது என்பதை மனித னின் பற்கள், வயிறு, குடல் முதலியவை நிரூபிப்பதாகத் தோன்றுகிறது. தாவர உணவில் தானியங்களோடு பருப்புகள், கிழங்குகள், கீரைகள் ஆகியவற்றுடன் உலர்ந்த பழங்களும், புதிதாகப் பழுத்த கனிகளும் அடங் கும். பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, அக்ரோட்டு பருப்பு போன்ற கொட்டைகளும் உலர்ந்த பழ வகையைச் சேர்ந்த வையே. ஆனால் உடம்பைப் பூரணத்தகுதியோடு வைத் திருக்க வேண்டுமானால் தாவர உணவில் பாலையும், பாலிலி ருந்து தயாராகும் தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலியவற் றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை எனக்கு அனுபவம் கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறது...ஆனாலும் பாலிலி ருந்தும், மாமிசத்திலிருந்தும் கிடைக்கும் அவசியமான சத்துக்களைக் கொடுக்கக் கூடிய ஏதேனும் ஒன்று—தார்மீகக் குறைகள் போன்றவற்றிற்கு இடம் தராத ஒன்று—பரந்த தாவர உலகத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதே என் நிச்ச யமான கருத்து" என்று அந்நூலில் காந்தியடிகள் கூறு கின்றார். (பால், பாலிலிருந்து தயாராகும் பண்டங்கள்

ஆகியவையும் தாவர உணவாகாது என்பது அவரது கருத்து).

மாமிசத்திற்காக வெட்டப்படும் விலங்குகளின் குறைகளும் மனிதனுக்கு வந்து சேருகின்றன. ஆடுகளும், மாடுகளும் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதே கிடையாது. அவற்றைச் சாப்பிடும் மக்களுக்கு அவற்றின் நோய்களும், அவற்றின் கிருமிகளும் தொற்றிக்கொள்ளும் அபாயம் இருப்பதைக் காந்தியடிகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

காந்தியடிகளின் உணவு பற்றிய கருத்துக்களைப் பல விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இணைப்பு—1

காய்கறிகள், பழங்களிலுள்ள வைட்டமின்களின் அளவு

[உண்ணக்கூடிய பாகத்தில்—100 கிராமில்]

உணவுப் பண்டங்களின் பெயர்	வைட்டமின் 'ஏ' மதிப்பு (இன்டர் நேஷனல் யூனிட்)	'தியமின்' (மி. கி.)	'ரிபோஃப்ளவின்' (மி. கி.)	நிகோடனிக் அமிலம் (மி. கி.)	வைட்டமின் 'சி' (மி. கி.)
பழ வகைகள்:—					
ஆப்பிள்	0	0.12	0.03	0.2	2
வாழைப்பழம்	124	0.05	0.17	0.3	6
பச்சை திராட்சை	0	—	—	0	1
நாட்டுக் கொய்யா	0	0.03	0.03	0.4	212
எலுமிச்சை	26	—	—	—	—
மாம்பழம்	4,800	0.04	0.05	0.3	13
ஆரஞ்சு	326	0.12	0.06	0.3	68
பப்பாளிப்பழம்	1,110	0.04	0.25	0.2	57
அன்னாசிப்பழம்	30	0.20	0.12	0.1	39
மாதுளம்பழம்	0	0.06	0.10	0.3	14
ஹைதராபாத் சீதாப்பழம்	0	0.33	0.44	1.3	16
தக்காளிப்பழம்	585	0.12	0.06	0.4	27

உணவுப் பண்டங்களின் பெயர்	வைட்டமின் 'ஏ' மதிப்பு (இன்டர் நேஷனல் யூனிட்)	'தியமின்' (மி. கி.)	'ரிபோஃப்ளவின்' (மி. கி.)	நிகோடனிக் அமிலம் (மி. கி.)	வைட்டமின் 'சி' (மி. கி.)
கீரை வகைகள்:—					
இளசான முளைக்கீரை	9,200	0.03	0.10	1.0	99
வெந்தயக் கீரை	3,900	0.04	0.16	0.8	52
முள்ளங்கிக் கீரை	18,660	0.03	0.16	0.3	103
பசளைக் கீரை	9,300	0.03	0.07	0.5	28
கிழங்கு வகைகள்:—					
காரட்	3,150	0.04	0.02	0.6	3
பெரு வெங்காயம்	0	0.08	0.01	0.4	11
உருளைக் கிழங்கு	40	0.10	0.01	1.2	17
சிவப்பு முள்ளங்கி	5	0.06	0.02	0.4	17
டர்னிப்	0	0.04	0.04	0.5	43
காய்கறி வகைகள்:—					
கத்தரிக்காய்	124	0.04	0.11	0.9	12
பூக்கோசு	51	0.04	0.10	1.0	56
நூல்கோல்	36	0.05	0.09	0.5	85
வெண்டைக்காய்	88	0.07	0.10	0.6	13
நெல்லிக்காய்	15	0.03	0.01	0.2	600
பச்சைப் பட்டாணி	139	0.25	0.01	0.8	9
முட்டைக்கோசு	2,000	0.06	0.03	—	124

காய்கறிகள், பழங்களிலுள்ள தாது உப்புகளின் அளவு

[உண்ணக்கூடிய பாகத்தில்—100 கிராமில்]

உணவுப் பண்டங்களின் பெயர்	சுண்ணகம் (மி. கி.)	எரியம் (மி. கி.)	இரும்புச்சத்து (மி. கி.)
பழ வகைகள்:—			
ஆப்பிள்	9	20	1.0
வாழைப்பழம்	10	30	0.5
பச்சை திராட்சை	20	30	1.5
நாட்டுக் கொய்யா	10	28	1.4
எலுமிச்சை	90	20	0.3
மாம்பழம்	10	20	0.3
ஆரஞ்சு	20	20	0.2
பப்பாளிப்பழம்	17	13	0.5
அன்னுசிப்பழம்	20	9	1.2
மாதுளம்பழம்	10	70	0.3
ஹைதராபாத் சீதாப்பழம்	398	40	0.3
தக்காளிப்பழம்	48	20	0.4

கீரை வகைகள்:—					
இளசான முளைக் கீரை	....	....	397	83	25.5
வெந்தயக் கீரை	....	....	395	51	16.5
முள்ளங்கிக் கீரை	....	....	310	60	16.1
பசளைக் கீரை	....	....	73	21	10.9
கிழங்கு வகைகள்:—					
காரட்	....	....	80	530	2.2
பெரு வெங்காயம்	....	....	180	50	0.7
உருளைக்கிழங்கு	....	....	10	40	0.7
சிவப்பு முள்ளங்கி	....	....	50	20	0.5
டர்னிப்	....	....	30	40	0.4
காய்கறி வகைகள்:—					
கத்தரிக்காய்	....	....	18	47	0.9
பூக்கோசு	—	—	33	57	1.5
நூல்கோல்	—	—	20	35	0.4
வெண்டைக்காய்	....	....	66	56	1.5
நெல்லிக்காய்	....		50	20	1.2
பச்சைப் பட்டாணி	....	....	20	139	1.5
முட்டைக்கோசு	....	....	39	44	0.8

ஆதாரம்: தமிழ்நாடு அரசு வெளியீடு, ஜூலை 1977

இணைப்பு-2

உணவில் புலாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதைக் கை விடுமாறும், தாவர உணவை மட்டுமே உண்ணுமாறும் வலியுறுத்திப் இருபத்தியேழு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகச் சென்னையில் பல பெருமக்கள் ஓர் அமைப்பினை உருவாக்கத் திட்டமிட்டார்கள். அவர்கள் அப்போது விடுத்த வேண்டுகோளினைக் கீழே தந்துள்ளேன். அந்த வேண்டுகோளும், அதில் கையெழுத்திட்ட பெருமக்களின் பெயர்களும் இன்றும் ஊக்கமளிப்பவை ஆகும். ஆங்கிலத்தில் உள்ள அந்த வேண்டுகோளினை அதே மொழியிலேயே படித்துச் சுவையுங்கள்.

AN APPEAL IN FAVOUR OF VEGETARIANISM

26th, AUGUST 1960.

Sir/Madam,

VEGETARIANISM AND AHIMSA

"Who injures no living being, whether strong or weak; who neither kills nor yet causes to be killed, call him noble."—*Dhammapada*

"Meat eating is a survival of the greatest brutality; the change to Vegetarianism is the first natural consequence of enlightenment"—*Tolstoy*

"If animals could talk, would we then dare to kill and eat them? How could we then justify such fratricide?" —*Voltaire*

"Man in ancient times subsisted on fruit diet"—*Darwin*

We request the favour of your esteemed views on the two suggestions contained below :—

(1) The starting of a Vegetarian Society in Madras.

(2) The desirability of serving only Vegetarian Dishes in Clubs and Associations and during Tea Parties and public Dinners.

The vegetarian diet viewed from any standpoint, hygienic, economic, mental, moral, spiritual, social and humanitarian, is always conducive to the betterment of humanity, individually and collectively and will ultimately save God's millions of dumb and innocent creatures from the cruel knife of butchers.

There are millions of people all over the world who are following Mahatma Gandhi's great and lofty ideal of Ahimsa, viz. Universal Non-Violence and Non-injury.

Again, the late Mr. George Bernard Shaw, one of the most venerated and eminent persons of the world, has once said :- "If I were an omnipotent despot I should enforce such a distribution of the material conditions of natural vitality as to make my subjects independent of analgesics, intoxicants, stimulants, tobacco, fish and fowl for their endurance of life."

It will be interesting to note that the advocacy of Vegetarianism is being carried on with great vigour and enthusiasm even in many meat eating countries. In those lands Vegetarian Societies have not only come to exist but also continue to publish valuable literature in the form of journals, books, etc. and organise meetings and conferences to promote Vegetarianism. Mention may be made of two such prominent Societies. (1) The London Vegetarian Society, No. 6, Duke Street. Adelphi W.C. and (2) The Order of The Golden Age, No. 155, Brompton Road, London. which have been carrying on strenuous and successful work for the past several years.

Also at the World Congress for Animals which was held from 28th to 31st August 1950, at the Hague and attended by about three hundred delegates representing more than a hundred International Societies for the protection of Animals, Vegetarianism was one of the most important subjects sympathetically dealt with.

It is indeed surprising that in a traditionally humane, and spiritual country like India, millions of whose inhabitants are ardent vegetarians, there is not a single well organised Vegeta-

rian Society, nor are there any serious and vigorous efforts to educate public opinion regarding the advantages of vegetarian diet from the points of view of health, economy, mercy and spirituality.

It is only by the stable formation and vigorous functioning of a Vegetarian Society that it will be possible to focus public attention on vital important and multifarious utilities of vegetarianism and to firmly establish among the people its principles and practices.

Again it may be pointed out that the main purpose of Club Life is the relaxation and the promotion of fellowship of all members. A Club is a place where all the members mingle freely as friends and where all matters of vital importance are often discussed. It is needless to state that even many international problems are discussed over dinner tables in a friendly way. Clubs and Associations exist for creating a feeling of active fellowship and brotherhood among all the members. Dinners and refreshments served in those places go a long way towards promoting that end.

But it has to be pointed out that setting up of Vegetarian and Non-Vegetarian counters side by side not only cannot serve that end, but also will bring about the very opposite result. Clubs and Associations consist of both vegetarian and non-vegetarian members. It is well known that non-vegetarians even if they are in a large majority in a Club or party will have no objection to taking vegetarian refreshments but those who are vegetarians by habit and custom from time immemorial cannot even sit at the table where non-vegetarian food or refreshments are served. It is therefore highly desirable that the kind of food or refreshments common to all members is served in Clubs or during public dinners so that all the members both vegetarians and non-vegetarians may sit together and feel homely at a common table and a real brotherly feeling may be cultivated thereby. This kind of arrangement will avoid any discrimination among the members or participants.

Instances are not wanting where only such refreshments as are common to all are served at table as in institutions like the Y. M. I. A, The Andhra Maha Sabha, the Suguna Vilas Sabha etc. though they consist of both vegetarian and non-vegetarian members, the latter being even in the majority. The noble and laudable example of the Y. W. C. A. Luncheon Club (Young Women's Christian Association) Madras which is supposed to consist mainly of non-vegetarian members is arranging only vegetarian dishes in its public meetings may well be followed by other institutions so as to respect the feelings and sentiments of the vegetarian members even if they are of a small minority and promote good fellowship among all the participants.

It may also be pointed out that at a Tea Party given by the Mayor of Madras to the Delegates of the tenth session of the All India Agricultural Economic Conference in the first week of January 1950, only vegetarian refreshments were served. Even at similar parties arranged by the Corporation of Madras only vegetarian food is served. Again at a Reception given on 26th January 1951 by His Excellency The Maharajah of Bhavnagar, Governor of Madras, only vegetarian refreshments were served.

Thus in the light of the above, it is desirable that separate counters such as vegetarian and non-vegetarian, in all Clubs and Associations should be abolished and a single common counter established and that only vegetarian dishes should be served in such places and during all parties and public dinners in connection with them.

Rukmini Devi
C. Jinarajadasa
S. M. Fossil
K. Sankara Menon
P. Sambanda Mudaliar (Rao Bahadur) B A., B.L.
M. Subramania Mudaliar (Rao Sahib) Special Hony. Presy. Magistrate.
T. Krishnaswami Mudaliar, Special Hony. Presy. Magistrate

R. R. Dalavai Naidu, Special Hony. Presy. Magistrate.
T. P. Meenakshisundaram Pillai, M.A., B.L., M.O.L.
M. Radhakrishna Pillai, B.A., B.L., (Ex. Mayor of Madras)
V. Balasubramania Mudaliar, B.A.,
C. N. Nayagam
P. Vardhamanam Mudaliar
Vidwan Veeramuthu Mudaliar
M. Murugesam Mudaliar
P. Govindarajulu Nayudu
Ayyavu Asari B.A., B.T.
Pandit V. Natesa Asari (Editor : " Muthamizh ")
T. M. Balakrishna Naicker
C. D. Ananthakrishna Naicker
K. T. Sankaranaraya Naicker
P. S. Nagaraja Naicker
A. Kunthunathan Naicker
T. S. Sripal, Chief Lecturer of South Indian Humanitarian League, Madras
C. D. Anusuyammal
C. D. Karpagammal
C. D. Sarojini Devi
Saraswathi Ananthakrishnan
Vidhwan Veerabadhra Pillai

Miss Nancy Froeming	America
Miss Jeanne Dumas	"
Peter Hoffman	"
Mrs. Jane Clumeck	"
Mrs. R. McMyler	"
Mrs. M. Reitz	"
Miss C. Meyer	"
Mrs. Marian L. Wolfe	"
Miss Edith F. Armour	"
Miss Lillian Deal	"
Miss H. S. Kemp	England
Miss W. Needles	"
Miss K. A. Beachey	"
Mrs. Beatrice Poole	"

C. D. Shores	England
J. W. Tennet	,,
Miss Helen Zahara	Australia
Miss E. Howara	,,
Mrs. M. Wollan	,,
Miss V. Hamerton	,,
Miss R. Thornton	,,
Mrs. Kathleen Van Der Ley-Treatt	,,
Mrs. A. D. Wolstenhome	,,
Mrs. G. Milliken	New Zealand
Mrs. A. White	,,
Miss L. T. Bastian	,,
Miss Mary Graham	,,
Theo Lilliefelt	Sweden
J. J. Van Gingel	Holland
Prof. Van Der Ley	,,
Mrs. J. H. E. Hofman Kok	,,
J. E. Van Dissel	,,
Mrs. A. Van Dissel	,,
Monanmi	Belgium
Miss Cicile Bayer	France
Miss Pascaline Mallet	,,
Miss Annie M. Bordier	Switzerland
Albert Sassi	,,
H. Herzoq	Austria
Mrs. Paula Kemperling	,,
R. Van Oudsthorn	South Africa
Mrs. M. Aspelin	Finland
Mrs. Kapur	,,
Dr. P. D. Kapur	London
C. E. Diem	Switzerland

J. T. Beskine, Asst. Secy. Ramakrishna Centre, London

The above matter was published in the form of a leaflet on the 29th March 1951, and again on the 27th November 1957.

In view of the World opinion created by the holding of the 15th World Vegetarian Congress in India in Bombay, Delhi,

Benares, Patna, Calcutta and Madras during the month of November, 1957, the above appeal is renewed and the public are requested to sponsor and organise on a countrywide basis institutions like the Vegetarian Societies, Vegetarian Lunch Clubs and thus help the cause of Vegetarianism from the economic, social, hygenic, moral, spiritual and humanitarian points of view.

Kindly contact or communicate with the following for sponsoring or starting vegetarian clubs and institutions :—

Sri D. M. Agarwala

(1) Ex. Hon. secretary, Free Ayurvedic Dispensary.

(2) „ „ Sri Sanatana Dharma Vidyalaya.

(3) Ex. Hon. Secretary, Cattle Welfare League.

(4) Founder, D. J. Agarwala Free Gita Patasala

No. 32, Perumal Mudali Street,
G. T. Madras - 600 001.
Phone No. 31844.

THE SOUTHERN BORAX LIMITED
Joint Sector Company with
Tamilnadu Industrial
Deveolpment Corporation.
31, Spurtank Road,
Madras-600031
Telephone: 666671

நிலக்கடலை சாகுபடியில் மகத்தான சாதனை !

ரூ. 15/- செலவில் 3 கிலோ

போராக்ஸ் உபயோகித்து

கடம்பத்தூர் விவசாயி திரு. சிவபாதம்

ரூ. 750/- கூடுதல் லாபத்தைப் பெற்றுள்ளார்.

போராக்ஸ் நிலத்தில் போரான் (நுண்ணூட்டச் சத்து) குறைபாட்டைப் போக்கி — நிலக்கடலை, பருத்தி, கரும்பு, காய் கறிகள், வேர்ப் பயிர்கள், புகையிலை, வாழை, தென்னை, நெல், தேயிலை, மற்றும் காப்பி போன்றஅனேக பயிர்களின் ஆரோக்கிய மான வளர்ச்சிக்கும், அமோகமான மகசூலுக்கும் வழி வகுக்கிறது.

With the best compliments from:

Ramsays Corporation
7, Lodd Govindass Nagar Road
Mount Road,
MADRAS – 600002.

Manufacturers of Industrial fasteners, machine Screws, and Automobile components.

With the best compliments from:

The Southern Screws Private Ltd.,
7, Lodd Govindass Nagar Road
Mount Road,
MADRAS - 600002.

Manufacturers of Industrial fasteners, machine screws, and Automobile components.

INDIAN BANK

THE COMMON DENOMINATOR

for all age groups

AGASTHYA DEPOSIT SCHEME :

Teaches your child to take to saving early in life. In fact, it makes saving a pleasure, for, a "Lion Bank" is given to save in.

SAVINGS BANK ACCOUNT :

You combine savings with the facility of a regular drawing account. Cheque facility is also available.

RECURRING DEPOSIT ACCOUNT :

Assists accumulation of money through planned saving and also helps you to plan well ahead for any future expenditure.

FIXED DEPOSIT ACCOUNT :

A lucrative form of investment, be it for 15 days or 5 years and over.

"SAVE FOR YOUR OWN HOME" SCHEME :

Once you decide to build your own home and have the will to save, we undertake right now to lend you the balance.

RETIREMENT PLAN ACCOUNT :

Your investment gets trebled under this plan. The monthly repayment will come in handy for your retirement or children's education.

THESE DO NOT EXHAUST THE RANGE OF SERVICES WE OFFER : THERE ARE MANY MORE.

Indian Bank

(Wholly owned by the Government of India)
Head Office : 17, North Beach Road, Madras-1

Branches all over India

GRATEFUL ACKNOWLEDGEMENT

Shri D. M. AGARWALA was a great philanthrophist. He was immensely popular, held in high esteem for his piety and several acts of discerning charity. He had helped silently and steadily several humanitarian and cultural organisations for a number of years. He had organised religious classes and published and distributed useful pamphlets to inculcate in the minds of people moral and ethical principles. He was the first person in the city of Madras to print and distribute freely copies of Bhagawat Gita to Graduates at the convocations of Madras University. His pamphlets were relevant and practical and were useful in developing Hinduism and spiritual progress. He had made endowments to several educational, religious and medical institutions. He was truely religious and sincerely unassuming.

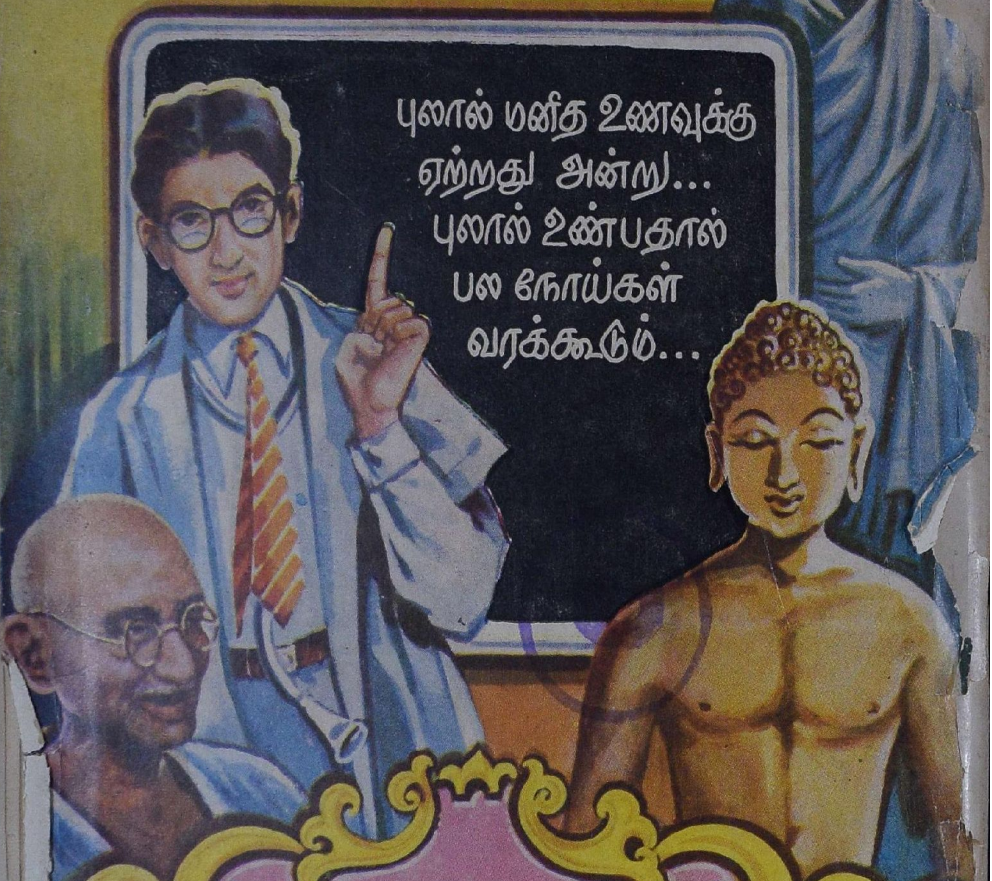
He founded D. J. Agarwala Free Gita Patasala; He was Hon. Secretary of the Marwari Free Ayurvedic Dispensary and Sri Sanatana Dharma Vidyasala, Sowcarpet, Madras, from its inception and contributed considerably in putting them on a sound footing. He was also Hon. Secretary of cattle welfare league, Madras; He was president of Gita Sangam, Madras; He was Founder of George Town Tiruppaavai Sadas; He was the President of the Humanitarian League, Madras.

Shri D. M. AGARWALA was one of the pioneers of the movement for vegetarianism. He took active part in organising a vegetarian Society in Madras. In the matter of cow protection his part was unique. He strained his every nerve to promote the welfare of cows.

His nephew D. Jayanarayan Jai Govind and his grandsons Shri J. Harigopal Agarwal and J. Hari Shankar Agarwal have been ably maintaining the rich tradition of Shri D. M. AGARWALA. Their D. M. AGARWALA TRUST has kindly purchased for free distribution two hundred copies of this research work "IS MEAT NECESSARY IN DIET?". Ahimsai Noolagam heartily thanks them for this noble gesture.

100821

உணவில் புலால் தேவையா?



புலால் தேவையற்றது,
தீதானது என்று விஞ்ஞானிகள்
தெளிவாக எடுத்துக்காட்டி யிருப்பதையும்,
புலால் அன்பு நெறிக்கும், அற நெறிக்கும்
ன்று அருளாளர்கள் தெளிவாக
நப்பதையும் இந்நூல் விளக்குகிறது.

ருப்பையா பி.ஏ.

L : 573
N77-2
3160