72. 5000—Oct. '28

மனிதனுடைய உணவு

மாமிசாகாரத்தின் கெடுதிகளும்
சாக பதார்த்தத்தின் நன்மைகளும்.

தென்னிந்திய ஜீவரக்ஷா பிரசாரக சபை,
436, தங்கசாலைத் தெரு,
சென்னை.
1928.

புராணிகர், காளத்தி
திரு. இ. சிதம்பரசாமி பாண்டியர்
அவர்கள்
அன்பளிப்பு

வேத வாக்கியங்கள்.

உண்ணாமை வேண்டும் புலாலைப் பிறிதொன்றின்
புண்ண துணர்வார்ப் பெறின்.

தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான்பிறி தூனுண்பா
னெங்ஙன மாளு மருள்.

படைகொண்டார் நெஞ்சம்போ னன்றாக்கா
னுடல்சுவை யுண்டார் மனம். [தொன்றி

கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
யெல்லா வுயிருந் தொழும்.

உண்ணாமை யுள்ள துயிர்நிலை யூனுண்ண
வண்ணாத்தல் செய்யா தளறு.

மனிதனுடைய உணவு.

உலகத்திலுள்ள பிராணிகளை அவைகள் உண்ணும் உணவைக்கொண்டு நான்கு வகுப்புக்களாகப் பிரிக்கலாம். 1. மாமிசத்தை உண்கின்ற சிங்கம், புலி முதலிய ஜந்துக்கள். 2. மாமிசத்தையும் சாகபதார்த்தத்தையும் உண்கின்ற காட்டுப் பன்றி, முதலிய ஜந்துக்கள்; 3. புல், தழை, இலை, கொடி முதலியவற்றை உண்கின்ற குதிரை, மாடு, ஆடு, யானை, ஒட்டகம் முதலிய ஜந்துக்கள்; 4. பழங்களையும் கொட்டைகளையும் தின்கின்ற குரங்கு, அணில் முதலியன.

இந்நான்கு வகுப்புக்களில் மனிதன் இயற்கையாய் நான்காவது வகுப்பைச்சேர்ந்தவன். அதாவது சுவபாவத்தில் மனிதன் பழம், தானியம், கொட்டை ஆகியவற்றை உண்டு வாழ்பவன். ஆனால் தானாகவே மாமிசம் உண்பதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டான்.

1. மனிதன் மாமிசாகாரம் உண்ணும் பிராணி யல்ல:—மனித சரீரத்தின் அமைப்பும் உறுப்புக்களும் மாமிசத்தை உண்கின்ற புலி, சிங்கம், கரடி முதலிய ஜந்துக்களின் சரீர அமைப்போடும் உறுப்புக்களோடும் ஒருவிதத்திலும் ஒத்தனவாக இல்லை. ஆனால் அவை சாகபக்ஷிணிகளின் சரீர அமைப்போடும் உறுப்புக்களோடும் எல்லாவிதங்களிலும் ஒத்திருக்கின்றன. மனிதனுடைய பற்கள், நாக்கு, தாடை, தொண்டைக் குழாய், இருதயம், ஜீரணப்பைகள், சுவாசக் குழாய்கள், தோல், மயிர், நகம் முதலிய உறுப்புக்கள், பழம், கொட்டை, கிழங்கு ஆகிய சாக பதார்த்தங்களையே தின்று ஜீவிக்கின்ற மனிதக் குரங்கின் அவயவங்களோடு ஒத்திருக்கின்றனவே யன்றி மாமிசத்தைத்தின்கின்ற புலி, சிங்கம் முதலிய மிருகங்களின் அவயவங்களோடு முற்றும் மாறுபட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் இயற்கையாய் மனிதன் மாமிச பக்ஷிணியல்ல; சாக பக்ஷிணியேயாம். அன்றியும் மாமிசத்தை

அன்னிய பதார்த்தம் என்று சொல்லுகிறார்கள். அதாவது மாமிசம் மனிதன் உண்ணக்கூடியதல்ல அன்னிய ஜீவன்கள் உண்ணக்கூடியது என்பதாம். ஜனங்கள் அதை வாங்கி மறைத்து எடுத்துக்கொண்டு போகிறார்கள். ஏன் ? பிறர் கண்டால் அருவருப்புக்கொள்வார்கள் என்றல்லவா ? அதல்லாமலும் குழந்தைகள் மாமிச போஜனத்தை விரும்புவதேயில்லை. அநேக குழந்தைகள் அதை வெறுக்கின்றன. ஆனால் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டைக்காட்டியோ அல்லது அவர்களை பயமுறுத்தியோ மாமிச போஜனத்தை ஊட்டி வழக்கப்படுத்தி விடுகிறார்கள். இது என்ன அநியாயம்.

2. மாமிச உணவு மனிதனுக்கு அவசியமில்லை:—ஒவ்வொரு பிராணியும் உயிர் வாழ்வதற்கு தேகத்தில் உஷ்ணமும் பலமும் இன்றியமையாதன. இவ்விரண்டும் நம்முடைய தேகத்தில் எப்பொழுதும் இருப்பதற்காகவே நாம் உணவு

கொள்ளுகிறோம். நாம் உண்ணும் உணவில் புஷ்டியையும் பலத்தையும் தருகின்ற ப்ரொடீயனும் உஷ்ணத்தையும் சுருசுருப்புத்தன்மையையும் உண்டுபண்ணும் கார்போ ஹைட்ரேட்டும் நரம்புகளை போஷிக்கச்செய்யும் கொழுப்பும் இருக்கவேண்டியது அவசியம். இவை மூன்றும் இல்லாத உணவுப்பொருள் பயனற்றது. இந்த மூன்று வஸ்துக்களும் அதிகமாகவும் சுத்தமாகவும் மரக்கறி பதார்த்தங்களிலேயே காணப்படுகின்றன. இவை மாமிசத்தில் குறைவாகவும் அசுத்தமாகவும் இருக்கின்றன. அன்றியும் மனிதன் எந்த பிராணியின் மாமிசத்தை உண்கின்றானே அந்த பிராணியும் இந்த மூன்று வஸ்துக்களையும் செடி, கொடி, இலை, தழை முதலியவற்றை உண்பதினாலேயே பெறுகின்றன. ஆகையால் மனிதன்கூட தன்னுடைய சரீர வளர்ச்சிக்கும், புஷ்டிக்கும், பலத்திற்கும் காரணமான மேலே சொன்ன மூன்று பொருள்களையும் மரக்கறி பதார்த்தங்களிலிருந்தே மிகுதியாகவும்

சுத்தமாகவும் பெறலாம். மாமிச உணவு அவசியமே இல்லை. இது டாக்டர்களின் துணிவு.

3. **மாமிசம் உண்பது ஒரு கொடுமையான தீய பழக்கம்**:—எவ்வளவு அதிகமாக புலால் உண்ணப்படுகின்றதோ அவ்வளவு அதிகமாக பிராணிகளும் கொல்லப்படுகின்றன. ஒரு ஜந்து கொல்லப்படும் பொழுது அது அனுபவிக்கும் துன்பத்திற்கு அளவேயில்லை. அதை விவரித்து எழுத முடியாது. அனுபவத்தில் அறியக்கூடியது. மாமிசத்தை உண்கின்ற நம் சகோதரர்கள் இதை அறிவார்களாயின் உடனே புலால் உண்பதை ஒழித்து விடுவார்களென்பதில் ஐயமில்லை. அவர்கள் மனிதர்களை அறுத்துத்தின்னும் ஒரு கூட்டத்தார் மத்தியில் அகப்பட்டுக்கொண்டால் என்ன துன்பப் படுவார்கள். அவர்களைக் கொல்ல எத்தனிக்கும் பொழுதும், கொல்லும் பொழுதும் என்ன பாடுபடுவார்கள். இதை ஏன் அவர்கள் உய்த்துணரக்கூடாது. ஜந்துக்களை கொல்லுகின்றவர்களும் மாமிசம் உண்போரும்

கன்மனத்தராகின்றனர் என்பது பெரியோர்களின் அபிப்பிராயம். அனுபவமும் இதை ருசுப்படுத்துகின்றது.

4. மாமிச உணவு வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது:—டாக்டர் ஜொஸையா ஒல்டுபீல்டு என்பவர் "இறக்கின்றவர்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்று ஒன்பது பேர்கள் மாமிச உணவினால் உண்டாகும் வியாதிகளால் இறக்கின்றனர்" என்று கூறுகின்றார். உலகத்தில் பலதேசங்களிலும் உள்ள வைத்திய நிபுணர்கள் "அநேகமாய் எல்லா வியாதிகளுக்கும் மாமிச உணவே காரணமாயிருக்கிறது" என்று கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். மலச்சிக்கல், ஜுரம், அஜீரணம், வீக்கம், கட்டி, பல்நோய், மூத்திர உபத்திரவங்கள் ஆகியவை புலால் உண்பதால் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன. இதுவுமன்றி புலால் உண்போருக்கு இரண வியாதி வந்தால் அது சீக்கிரத்தில் சௌகரியப்படுவதில்லை என்று

இரண வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள்.

5. **மாமிசம் உண்ணல் கடவுள் மதத்திற்கு மாறுபட்டது**:—இந்தியாவில் உண்டான எந்த மதமும் மாமிச உணவை கண்டித்திருக்கின்றது. சமயாசாரியர்கள் எல்லோரும் புலால் உண்பது பெரும்பாவமென்றும் ஆத்ம மேம்பாட்டிற்கு விரோதமான தென்றும் கூறியிருக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய நூற்களைப்படித்து அவர்களைப் பின்பற்றுகின்றவர்களுங்கூட புலாலை உண்பது வியப்பைத்தருகின்றது.

6. **மாமிசம் வீரத்தன்மைக்கு அவசியமானதல்ல**:—நாம் போர் வீரர்களாயிருக்க வேண்டுமானல் மாமிசம் உண்ண வேண்டுமென்று சிலர் கூறுகின்றார்கள். இது தவருன கொள்கை. மாமிசத்திலுள்ள எல்லா விதமான சத்துப் பொருள்களும் சாக பதார்த்தங்களிலிருக்கின்றன. ஆகையால் நாம் சாக பதார்த்தங்களை உண்டே போர் வீரர்களாகலாம். ஆனல் போர்

வீரர்கள் ஆவதற்காகத் தகுந்த பயிற்சிவேண்டும். மாமிசத்தைத் தின்பதால் மட்டும் போர் வீரர்களாக முடியாது.

மாமிசம் உண்கின்றவர்களைவிட சாகபதார்த்தங்களை உண்கின்றவர்கள் தேக களைப்பின்றி அதிக தூரம் நடப்பதாகவும், அதிக கஷ்டமான வேலைகளைச்செய்வதாகவும், பாரத்தைத்தூக்கிக் கொண்டு மலைகளில் சுலபமாக ஏறிச்செல்வதாகவும் வயது முதிர்ந்த காலத்தும் எந்த வேலையையும் சுருசுருப்பாக செய்வதாகவும் மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள். அஃதன்றியும் முன்பு ருஷ்யர்களுக்கும் ஜப்பானியர்களுக்கும் நடந்த யுத்தத்தில் ஜப்பானிய வீரர்களுள் மாமிசம் உண்ணாதவர்கள் மற்றவர்களை விட அதிக நேரம் வரையில் கஷ்டப்பட்டு போர் புரிந்ததாக எழுதப்பட்டுள்ளது. மாமிசம் உண்டவர்கள் சீக்கிரமாக களைப்படைந்து விட்டார்களாம். நெப்போலியன் படையிலிருந்த போலண்டு தேசத்துப் போர்வீரர்கள் நாளொன்றுக்கு

41 மைல் தூரம் நடந்ததோடு ஆயாசமில்லாமல் சண்டையும் செய்தார்களாம். அவர்கள் மாமிசம் உண்ணவேயில்லை. நார்வே தேசத்தில் அநேகர் புலால் உண்பதேயில்லை. ஆகையால் அவர்கள் ஒருவித வியாதியுமின்றி நீண்டகாலம் ஜீவித்திருப்பதாக மிஸ்டர் டுவயினிங்கு எழுதியிருக்கிறார். ஆகையால் வீரத்தன்மைக்காவது, தேக பலத்திற்காவது, சுருசுருப்புத் தன்மைக்காவது மாமிச போஜனம் அவசியமேயில்லை.

7. **மாமிச போஜனம் மதுபானத்தையும் கொள்ளும்படி செய்கிறது:**—மதுபானம் செய்கின்றவர்களில் பெரும்பாலர் மாமிச போஜனம் பண்ணுகின்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். எங்கே மாமிச போஜனம் அதிகமாக உண்ணப்படுகின்றதோ அங்கே அதற்குத்தகுந்த மாதிரி மதுபானமும் அதிகமாக அருந்தப்படுகின்றது. மாமிசாகாரம் இரைப்பையையும் நரம்புகளையும் அரிக்கின்றது. இன்னும் அது அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணி அவ்வஜீரணத்தை ஒழிப்பதற்கு வேண்டிய உத்தீபனத்தை அவசியமாக்குகின்றது. முதலில் உத்தீபனத்திற்காக கொள்ளப்படும் மதுபானம்

நாளடைவில் ஒரு வியாதியாகி மனிதனை ஒரு பெருங்குடியனாக மாற்றி விடுகின்றது. பிறகு சீக்கிரத்தில் அவனுக்கு மரணத்தையும் கொண்டு வந்து விடுகிறது. இது ஜொஸையா ஒல்டுபீல்டைப்போன்ற பெரிய வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம்.

8. மாமிச போஜனம் ஏழ்மைக்குக்காரணம்:—பத்து பேர்களுக்குத்தேவையான சாக பதார்த்தத்தைவிட பத்து பேர்களுக்குத்தேவையான மாமிச போஜனம் அதிக விலையுள்ளது. ஒருவனுக்கு வேண்டிய சாகபதார்த்தம் அரை அணாவில் வாங்கலாம். ஆனால் புலால் வாங்குவதானால் ஐந்து அணாவுக்குக்குறையாமல் செலவு செய்ய வேண்டிதாயிருக்கிறது. அதல்லாமல் மாமிச பதார்த்தங்களைத்தயார் செய்ய வேண்டியதற்காக உப்பு, புளி, மிளகாய், சீரகம் முதலிய வஸ்துக்களும் அதிகமாக சேர்க்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. மாமிசத்தில் அரைப்பங்கு தண்ணீர் இருக்கிறது. அந்தத் தண்ணீரையா விலை கொடுத்து வாங்குவது. சாகபதார்த்தத்தில் உள்ள தண்ணீர் மகா பரிசுத்தமானது. ஆனால்

மாமிசத்தில் உள்ள தண்ணீரோ அதிக அசுத்த மானது, அதிக நாற்றமுடையது.

9 மாமிச போஜனம் ஆயுளைக் குறைக்கின்றது:—மாமிச போஜனம் கொள்கின்றவர்களுடைய சரீரம் சிக்கிரத்தில் தளர்ச்சியடைந்து மரணத்தின்வாய்ப் படுகின்றது புலால்உண்பவனுடைய இருதயம் புலால் உண்ணுதவனுடைய இருதயத்தைவிட ஒரு நாளைக்கு 20000 தடவை அதிகமாக அடிப்பதாக டாக்டர் ஜெ. ஹைரன் கூறுகின்றார். சுமார் 150 வருஷங்கள் வரை ஜீவித்திருந்த தாமஸ்பார் என்பவரும், ப்ரியு என்னும் மாதும் சாகபதார்த்தங்களையே உண்டு வந்தார்களாம்.

10. மாமிசம் உண்பது பெருங் கொலையேயாகும்:—எந்த பாவத்தையும் செய்கின்றவனுக்கும், செய்வதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவனுக்கும், அந்தப்பாவத்தை அனுமோதிக்கின்றவனுக்கும் சமமான தோஷமுண்டு என்று நம்முடைய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. நாமே ஒரு பிராணியை கொலை செய்யாவிட்டாலும் அதன் மாமிசத்தை உண்டால் அதை கொலை செய்ததற்கு ஒப்பாகும்.

கீரைத்தண்டை சாப்பிடுவது பாவமில்லையா என்று சிலர் கேட்கின்றார்கள். அது பாவம் தான். ஆனால் ஆட்டைக்கொன்று தின்பது போல அவ்வளவு மகா பாவமல்ல. ஏனெனில் ஆடு நம்மோடு எல்லா அம்சங்களிலும் ஒத்திருக்கின்றது. ஐந்து இந்திரியங்களையும் மனத்தையுமுடையது. கீரைத்தண்டோ அவ்வாறில்லை. அதற்கு உற்றறிவு ஒன்றுதானுண்டு. மனம் கிடையாது. ஆகையால் நாம் அதை அரியும் பொழுது அது துன்பப் படுவதில்லை. அதல்லாமல் ஒரு ஆட்டின் இரத்தத்தில் ஒவ்வொரு சொட்டிலும் அநேக ஆயிரக்கணக்கான ஈரறிவுள்ள ஜீவன்கள் இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கூறியிருக்கின்றார்கள். ஆகையால் ஒரு ஆட்டை அறுக்கும் பொழுது அது துடிக்கின்றது. அளவில்லா துன்பத்தை யனுபவிக்கின்றது. அது உயிர் துறப்பதோடு அதின் இரத்தத்தில் வசித்துக்கொண்டிருந்த எல்லா ஜீவன்களும் உயிர் விட்டு மடிகின்றன. ஒரு ஆட்டைக்கொல்வது ஒரு பெரிய நகரத்தை அழிப்பதற்குச் சமானமாகும். அவ்வாறே மற்றப் பிராணிகளைக்கொல்வதுமாகும். மாமிசம் ஒரு பிராணியைக்

கொன்றே கிடைக்கப்பெறுவதால் மாமிச முண்பதும் ஒரு பெரும் பாவமாகும்.

முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

(1) மனிதன் இயற்கையாய் மரக்கறி பதார்த்தத்தை உண்ண வேண்டியவன். ஆனால் தவறாக மாமிசம் உண்ண பழக்கஞ்செய்துக்கொண்டான்.

(2) மனிதனுடைய சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லா சத்துக்களும் மரக்கறி பதார்த்தங்களிலேயே சுத்தமாகவும் அதிகமாகவும் இருக்கின்றன.

(3) மாமிசம் உண்பதால் மனிதனுடைய உண்மைக் குணங்களான அன்பு, அடக்கம், பொறுமை, அறிவு முதலியன அவனை விட்டோடுகின்றன.

(4) மாமிச உணவு பற்பல கொடிய வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. சாகபதார்த்தமோ வியாதிகளுக்கு சிறந்த ஔஷதமாகிறது.

(5) மாமிசம் உண்ணல் கடவுள் மதத்திற்கு முற்றும் மாறுபட்டது.

(6) தேக பலத்திற்காவது, தைரியத்திற்காவது, வீரத்தன்மைக்காவது மாமிசம் அவசியமானதல்ல.

(7) மாமிச போஜனம் பண்ணுதல் மதுபானமும் அருந்தும்படி செய்விக்கின்றது.

(8) மாமிசம் அதிக விலையுள்ளதாகையால் அது ஏழைகளை இன்னும் ஏழைகளாக்கிவிடுகின்றது.

(9) மாமிச போஜனம் மனிதனுடைய ஆயுளைக் குறைக்கின்றது.

(10) மாமிசம் பெருங் கொலைக்குக் காரணம்.

ஆகையால் இம்மையில் சரீர சுகத்தையும், பரிசுத்தமான வாழ்க்கையையும் மறுமையில் நற்கதியையும் பெற விரும்புகின்ற ஒவ்வொருவரும் கொலையையும் புலையையும் தவிர்ப்பாராக.

தென்னிந்திய ஜீவரக்ஷா பிரசாரக சபையார்,

436, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

ராம்பால் பிரஸ், மதராஸ்.