

சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்கம்

புலால் மறுத்தலுக்கு

50 கா ரணங்கள்

திருவாளர்

ஸி. எஸ். சுவாமிநாதமுதலியார் அவர்கள், பி. ஏ.

எழுதியது

விலை பை 6.

—இப்புத்தகம் வேண்டுமோர், சென்னைப் புலால்
க் காரியதரிசி, கஜீட்ரல் போஸ்டு, சென்னை,
துக்கு ஒரு அணு தபால் லேபில் அனுப்பிப்
லாம். 100 பிரதிகள் கிரயம் ரூ. 2-8-0.

**சென்னைப், புலால் மறுத்தல் சங்கத்தின்
வேளியீடுகள்**

Price
Rs. A. P.

1. Vegetarian Diet by
Dr. Muthulakshimi Ammal,
(in English) ... 0 0 6
[Rs. 2-8-0 for 100 copies.]
2. The Philosophy of Vegetarianism
by
Mr. M. Lakshmana Pillai, B. A.
of Trivandrum (in English) ... 0 1 0
[Rs. 2-8-0 for 50 copies.]
3. மரக்கறி உணவு
டாக்டர் முத்துலக்ஷிமி அம்மாள் (தமிழ்) ... 0 0 6
[100 பிரதிகள் கிரயம் ரூபா 2-8 0]
4. The Superiority of Vegetarian diet from
the Scientific and hygienic stand-point
by Mr. S. A. Azariah, B.A.,B.L. (Eng.)... 0 8 0
5. ஏன் புலால் மறுத்தல் வேண்டும்
பண்டிதர் பாலசுந்தரம் பிள்ளை (தமிழ்) ... 0 6 0

புலால் மறுத்தலுக்கு

50 காரணங்கள் 18

“கொல்லா விரதங் கொண்டாரே நல்லார்மற் றல்லாதார்
யாரோ அறியேன் பராபரமே”—தாயுமானவர்

(1) திருவள்ளுவர், தாயுமானவர், இராமலிங்க சுவாமிகள், கிறிஸ்துநாதர், புத்தர், பித்தகாரஸ், சாக்ர டிஸ், ஜோரவாஸ்டர், பெஞ்சாமின் பிராங்கலின், ஷெல்லி முதலியவர்களைப் போன்ற என்றும் மறக்கப்படாத புகழ்பெற்ற பெரியோர்கள் மரக்கறி உணவைத்தான் மனிதர்கள் உண்ணவேண்டுமென்று மிகக்கண்டிப்பாய்க் கூறியிருக்கிறார்கள்.

(2) மனிதக் கொலையைத் தடுப்பது சாதாரண மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டம். அது இல்லை யானால், அநேகர் தாராளமாய் அக் காரியத்தைத் துணிந்து செய்வார்கள். மாமிச உணவுக்காக மனிதர்கள் துணிந்து ஆடு மாடு முதலிய பிராணிகளைக் கொல்லும் வழக்கத்தை மனிதச் சட்டம் தடுக்காவிட்டாலும் அன்பு என்னும் ஈஸ்வரச் சட்டம் தடுக்கிறது.

(3) ‘அன்பே சிவம்’ என்று திருமூலர் கூறியிருக் கின்றார். அன்பின் வழியே ஈஸ்வர வழிபாடு. மாமிச உணவு அன்புக்கு முரண்பட்டது. ஆகையால் அது ஈஸ்வர வழிபாட்டுக்கு விரோதமானது.

(4) மேற்சொன்ன மந்திரத்தைப் போன்ற பெரி யோரது வாக்கியங்களில் நம்பிக்கை வைக்கிறவர்கள், மாமிசம் உண்ணும்போது சுயவஞ்சகம் செய்கிறார்கள். அவர்கள் தேகத்திலுள்ள ஐந்து பூதங்களும் உள்ளே நகைக்கும்.

(5) கவிகள், சித்திர வேலைக்காரர்கள், சங்கீத வித்துவான்கள் முதலியவர்கள், அழகின் வழியே ஈஸ்வரனையடைய உதவி செய்கிறார்கள். மாமிசம் உண்ணும் வழக்கம் அழகுக்கு மாறானது. கொல்லுஞ் சமயத்தில் கொல்லப்படும் பிராணிகளின் நிலைமையும், கொல்லுகிறவர்கள் நிலைமையும், அச்செயல் நடைபெறும் இடத்தின் நிலைமையும், மாமிசம் விற்கும் இடத்தின் நிலைமையும் அழகுக்கு நேர் விரோதமானவை.

(6) ஈஸ்வரன் ஆனந்த மயமானவர். எல்லாரும் அந்த ஈஸ்வரன் அருளைநாடி இன்பத்தைத்தான் தேடுகிறார்கள். ஆனால் துன்பத்தை எதிர்த்தாலன்றோ இன்பம் கிடைக்கும். மாமிச உணவைக் கொள்ளாதல் பல முறையில் துன்பம் இழைக்கும் வழி. அதில் ஈடுபட்டவர்கள் பிறருக்குத் துன்பம் விளைத்து அதனால் தங்களுக்குத் துன்பத்தை வருவித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆகவே, அவர்களுக்கு இன்பம் எவ்வாறு கிடைக்கும்?

(7) கிறிஸ்துவ தேசங்களில் நாள் ஒன்றுக்கு 10 இலட்சம் ஆடு மாடுகள் கொல்லப்படுகின்றனவாம். சிட்னி எச். பியேர்டு என்பவர் ஓர் ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் அவ்வாறு கூறுகின்றார். சென்னை நகர முனிசிபல் கணக்குப்படி சென்ற சிலவருஷங்களில் கார்ப்பரேஷன் ஏற்படுத்தி நடத்தும் ஒரு கொலைக்களத்தில் மாத்திரம் கொல்லப்பட்ட ஜந்துக்களின் கணக்கு பின்வருமாறு:—

	1922	1923	1924	1925
ஆடுகள் ...	4,04,555	3,83,991	4,06,672	4,03,507
மாடுகள் ...	18,245	16,761	18,144	18,588
பன்றிகள் ...	1,317	1,251	1,348	1,300

தங்களால் உண்டாகும் இம்சையின் அளவை மாமிசம் உண்பவர்கள் கவனித்தால், அதை விட்டுவிட வேண்டுமென்றே தோன்றும்.

(8) இயற்கையில் காண்கின்ற விகாச முறைப்படி பார்த்தால், செடி கொடி மரங்கள் அடுத்த மேற்படிக்கு அதாவது பட்சிகள் நாற்கால் பிராணிகள் முதலிய வர்க்கத்துக்கு ஏறிப்போக வேண்டியவை யென்பதும், ஆடு மாடு முதலிய பிராணிகள் மானிடவர்க்கத்தை நாளடைவில் அநேக ஜென்மங்களுக்குப் பின் அடைய வேண்டியவை யென்பதும் ஈஸ்வரனது இயற்கை யருளாகும் என்று ஏற்படுகிறது. அதுவே நமது சாஸ்திரத்துக்கும் பொருத்தமா யிருக்கிறது. அந்த ஆக்கைக்குத் தக்கவாறு நாம் ஒழுகவேண்டும்.

(9) ஆடுமாடு முதலிய பிராணிகள் நமது இளைய சகோதரர்கள், நம்முடைய அன்பை அவைகட்குச் செலுத்தி அவைகள் மேன்மை அடையுமாறு நாம் உதவி புரிவதற்காக உலகமாதா நம்மிடம் அவைகளை ஒப்புவித் திருக்கிறார்கள். அவைகளும் நாமும் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பது ஞாபக மிருக்க வேண்டும்.

(10) செடி கொடி மரங்களின் உயிர்களைப் போக் காமலேகூட எவ்வளவோ மரக்கறி உணவை நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவைகளை வேரோடு எடுத்துவிட்டாலும் மறுபடியும் புதுச்செடி கொடி மரங்களை உண்டாக்கல் நமக்குச் சலபமாகிறது. ஆடுமாடு முதலிய ஜந்துக்களின் உயிர்களைப் போக்கிவிட்டால் அவ்வாறு செய்யமுடியாது.

(11) ஈஸ்வரன் நன்மையின் உருவம். பிராணிகளுக்குத் துன்பம் விளைக்கும் வழக்கங்கள் நம்மிடமிருக்குமளவும் ஈஸ்வரனிடம் நாம் நெருங்க முடியாது.

(12) கெட்ட கருமத்துக்குக் கெட்ட பலன் என்கிற கருமச் சட்டத்தில் வாயில்லாப் பிராணிகளுக்கு மனிதர் புரியும் துன்பங்கள் விலக்காக மாட்டா.

(13) பயிரிடுதல், வண்டி யிழுத்தல் முதலிய அநேக வேலைகளுக்கு உபயோகமா யிருத்தலு மன்றி, இனிய உணவாகிய பாலுங் கொடுத்துவரும் ஆடு மாடுகளை உணவுக்காக நாம் கொல்லுதல், நன்றி மறத்தல் என்னும் பெரும் பாவத்தைச் சாரும்.

(14) நம்பினவர்களை மோசஞ் செய்தல் என்னும் குற்றமும் ஷை கொலையால் நம்மைச் சாருகின்றது.

(15) மனிதர்களுக்குச் சுகதுக்க நுகர்ச்சி இருப்பதுபோல் ஆடு மாடு முதலிய பிராணிகளுக்கும் இருக்கின்றது. செடி கொடி மரங்களுக்கும் உயிர் இருக்கின்றதாயினும், சுகதுக்க நுகர்ச்சி மிகக் குறைவு.

(16) வாயில்லாப் பிராணிகளைக் கொலை செய்வதை மனிதன் நிறுத்தினால், கொலை யென்னும் பாபச் செயலுக்குக் காரணமான கெட்ட எண்ணம் உலகத்தில் குறையும். அதனால் மனிதர்களின் கொலைக்குக் காரணமான சண்டைகளும் குறையும். அப்போது உலகத்திலுள்ள தேசங்களின் சாந்திக் கூட்டமாகிய ஐக்கிய மகாநாட்டின் (League of nations) நோக்கம் நிறைவேறுதற்கு இடமுண்டு.

(17) மாமிச உணவுக்கும் கோபம்போன்ற கடுமையான உணர்ச்சிக்கும் சம்பந்த முண்டு. சிட்னி. எச்.

பியேர்டு என்பவர் இதை ஓர் ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் தெளிவாக விளக்கி யிருக்கிறார். மாமிச உணவு ஈரலில் தொந்தரவு உண்டாக்குகிறது. இதனால் மனிதருக்குக் கடுங்கோபம் உண்டாகிறது என்று உதாரணம் கூறுகிறார்.

(18) வேறொரு ஆலோசனை யின்றி மாமிச உணவு மிக உருசியானது என்றுநினைத்து, அதை உட்கொள்ளு கிறார்கள். நல்ல பழங்கள், காய் வார்க்கங்கள், தானியங் கள் இவைகளைவிட அது உருசியுடைய தன்று. அப் படியே இருப்பதாக வைத்துக் கொண்டாலும், மற்றக் கெடுதல்களை நோக்காமலே மாமிச உணவில் ஆசை வைத்தலானது, நாக்கு இந்திரியத்துக்கு நாம் அடிமையென்பதை வெளியிடுகிறது. இந்திரிய நிக்கிரக மின் றிச் சீவனுக்கு நற்கதி யுண்டோ?

(19) மாமிச உணவு சிலாக்கியமானது என்று நம்பாதவர்கள்கூடப் பழக்கம் என்னும் கொடுமைக்கு அடிமையாய் அதை உண்கிறார்கள். கெட்ட பழக்கம் போல் நல்ல பழக்கமும் ஆரம்பத்தில் கடுமை யாயினும் பின்னர் சுலபமாகும். கஷ்டத்தைப் பாராமல், கெட்ட அப்பியாசங்களை விட்டுவிடுவதே மாணிடத் தன்மைக்கு ஏற்றதாகும்.

(20) சுபாவத்தில் குழந்தைகளுக்கு மாமிச உண வில் ஆசை கிடையாது. ஆகையால் அது இயற்கைக்கு விரோதம். பெற்றோர்களின்வற்புறுத்தலால்தான் குழந் தைகளுக்கும் அப்பழக்கம் பின்னர் உண்டாகிறது.

(21) நமது வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் உண்டாக வேண்டுமென்ற ஆசையிருந்தால்

நாம் அம்மாதிரி நடந்து காண்பித்தல் வேண்டும். ஆகையால் மாமிசம் உண்பவர்கள் தங்கள் சிரமத்தைப் பாராமல் தத்தம் குழந்தைகளின் நன்மையை உத்தேசித் தாவது அந்தத் துர்ப்பழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும்.

(22) கசாப்புக்காரர்கள் பிராணிகளின் துன்பத்தைக் கவனியாமலே, அவர்கள் இஷ்டப்படி கொல்லுகிறார்கள். அதனால், வன்னெஞ்சம் உடையவர்களாகிய அவர்கள் ஆண்டவன் கருணைக்குப் புறம்பாகிறார்கள்.

(23) பிராணிகளைக் கொல்வதும் புலால் விற்பதும் கஷ்டமும் கொடுமையும் பாபமுங் கூடிய தொழில்களாகையால் அத்தொழில்களில் தங்கள் சகோதரர்களை மாமிசம் உண்பவர்கள் அமர்த்தி வைக்கிறது' பெரும் பாவமாகும்.

(24) தினந்தோறும் கொடுமையான தொழில் செய்யும் பயிற்சியினால் கசாப்புக்காரர்கள் மனிதர்களிடமும் கொடுங்குற்றங்களை, மற்றத் தொழிலாளிகளைவிட அதிகமாகச் செய்கிறார்கள் என்ற உண்மை, மேல் நாட்டில் சிக்காகோ முதலிய இடங்களில் கணக் கெடுக்கப் பட்டதி லிருந்து தெரிகிறது.

(25) புகை வண்டிகளிலும் கப்பல்களிலும் போகும்போது பிராணிகள் மிகத்துன்பம் அடைகின்றன. கொலை செய்யப்படும் இடத்துக்குப் போய்ச்சேருவதற்கு முன்னரே பிராணிகள் எமவாதனைப் படுகின்றன.

(26) சுயராஜ்ய வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்படும் மனிதர்கள் தங்களுக்குக் கீழான ஜீவர்களுக்குக் கூடியமட்டும் சுயராஜ்யம் கொடுத்தால் தானே, இவர்களுடைய அவாவுக்குக் கடவுள் கடாட்சம் கிடைக்கும்.

(27) மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள அவயவங்களின் கூறு, (பற்கள் ஜீரண உறுப்புக்கள்) முதலிய பாகுபாட்டைப் பரிசீலனை செய்யும் வழியில் காணப்படுவது யாதெனில், இயற்கையில் மரக்கறி உணவைக் கொள்ளத்தக்கது மனித சரீரம் என்பதே. ஆசிரியர் வில்லியம் லாரன்ஸ் எப். ஆர். எஸ். என்பவர் இங்கிலாந்தில் சர்ஜன்களின் இராயல் கலாசாலையில் செய்த ஓர் உபன்னியாசத்தில் இதை விளக்கினார்.

(28) மாமிச உணவில் நெடு நாளாய் அதிக பழக்கத்திலிருக்கும் மேனாடுகளில் உள்ள அநேக அறிஞர்கள், தங்கள் ஆராய்ச்சியாலும் அநுபவத்தாலும் மரக்கறி உணவுதான் தேக ஆரோக்கியத்திற்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் மனிதர் கொள்ளத்தக்கதென்று சமீப காலத்தில் மெய்ப்பித்துப் பத்திரிகைகளிலும் புத்தகங்களிலும் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

(29) தியானம், தவம் முதலிய வழிகளில் இந்திரியங்களையும் மனதையும் அடக்கத் தேகம் இடையூறில்லாமலிருப்பதற்கு மரக்கறி உணவுதான் அவசியமென்பதைப் பண்டைய சாஸ்திரங்களும் வற்புறுத்துகின்றன.

(30) கிறிஸ்துவ பாதிரிகள் ஆராய்ச்சியினாலும் தெரிகிறது என்னவெனில், கல்விப் பயிற்சிக்கு மரக்கறி உணவைப்போல் மாமிச உணவு அவ்வளவு அது கூலமன்றென்று ஏற்படுவதேயாகும். நீக்ரோ ஜாதிச் சிறுவர்களிடம் கல்விப்பயிற்சி சம்பந்தமாகச் செய்த ஆராய்ச்சியின் முடிபாக ஒரு பாதிரியார் மேற்சொன்னவாறு கூறியிருக்கிறார்.

(31) மந்த புத்தியும் குரூரகுணமும் உள்ள ஜந்துக்களின் மாமிசம், அதைச் சாப்பிடும் மனிதர்களுக்கு அக்குணங்களைக் கொஞ்சமாவது கொடாமலிராது.

(32) மாமிச உணவினால் அதிக தேகப் பெருக்கும் சோம்பலும் உண்டாகின்றன.

(33) நன்றாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மரக்கறி உணவையும் அதே எடையுள்ள மாமிச உணவையும் ஒத்திட்டுப்பார்த்தால், பலமும் ஆரோக்கியமும் கொடுக்கும் சத்தில் மரக்கறி உணவே மேலானதாகத் தெரிகிறது. இதை சர். பெஞ்சாமின் ரிச்சர்ட்சன் என்னும் டாக்டர் ஒரு புத்தகத்தில் வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கிறார்.

(34) சூரிய ஒளியிலிருந்து தான் பூமியில் எல்லா ஜீவசக்தியும் விளங்குகிறது. அதுவே மூலாதாரம். செடிகளும் மரங்களும் அந்தச் சூரிய சக்தியை நிரம்ப உட்கொண்டிருக்கின்றன. ஆகையால் மரக்கறி உணவில் இயற்கையினால் மேலான சக்தி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

(35) ஜீவன்களில் உற்பத்தியாகும் உணவு ஒன்று, மாமிசத்தில் சம்பந்தமான எவ்வகைக் கெடுதியுமில்லாமல் மனிதர்கட்குப் பெரிதும் உபயோகமாகிறது. அதாவது பால்; ஜீவிய உணவு அளிக்கக்கூடிய சக்தி அதிலேயே கிடைக்கிறது. வானுமை, துவரம் பருப்பு, நிலக்கடலை, பட்டாணி, அவரை முதலிய அநேக மரக்கறிப் பொருள்கள் மாமிச உணவிலுள்ள சக்தியை அடக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆகையால் ஜீவிய உணவுக்காக ஜீவன்களைக் கொன்று மாமிசம் சேகரித்தல் முற்றிலும் அசம்பாவிதமாம்.

(36) சரியான ஆராய்ச்சியின் முடிவாகப் பார்த்தால் சாதாரணமாய் மரக்கறி உணவு மாமிசத்தை விட விலை குறைந்ததே. அரிசியில் சத்துள்ள பாகமாகிய தவிட்டை வீணாக்கி விட்டு, கேழ்வரகு முதலிய பல முள்ள நயமான தானியங்களை உண்ணும் வழக்கத்தை யுங் கைவிட்டு, சத்துக்காக மாமிசம் வேண்டியிருக்கிற தென்றும், பருப்பு முதலிய பொருள்களைவிட மாமிசம் விலை குறைந்ததென்றும், ஆகையால் அதைக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறதென்றும் சிலர் அறிவீனமாக நினைக்கிறார்கள். சில காலங்களில் சில இடங்களில் உண்மையில் மரக்கறி விலை ஏறி யிருப்பினும் மாமிச உணவின் கெடுதல்களை உத்தேசித்து வேறு செலவைக் கொஞ்சம் சுருக்கிக் கொண்டு மரக்கறி உணவை வாங்கிக் கொள்ளுதல் அறிஞர் முறையாம்.

(37) மரக்கறி பதார்த்தங்கள் சில நாட்கள் வரை அழுகாமலும் துர்நாற்ற மெடுக்காமலும் பசுமை குன்றாமலும் இருக்கின்றன. மாமிசம் அவ்வளவு காலம் கெடாமலிருப்பதில்லை.

(38) மாமிசம் உணவாகப் பக்குவப்படுவதற்கு முன்னரே அசுத்தமாகி விடுகிறது. ஏனெனில் பிராணிகளின் உயிர் போன உடனே உடல் பிணமாகிறது. மானுடப் பிணத்தில் உண்டாவது போன்றே அதிலும் துர்நாற்றமும் அசுத்தமும் உண்டாகின்றன.

(39) ஆடு மாடுகளைக் கொல்லும்போது அவைகளின் கோபமும் ஆத்திரமும், மனிதரைச் சூக்குமமாகத் தாக்குவதன்றி அவைகளின் இரத்தத்துக்கும் மாமிசத்துக்குங்கூடக் கெடுதல் உண்டு பண்ணுகின்றன.

(40) மாமிச உணவுக்கும் மதுபானத்துக்கும் சம்பந்த முண்டு என்று மேல்நாட்டு வைத்தியசாஸ்திரிகள் தெளிவாக ஆராய்ச்சியின் முடிவாக வரைந்திருக்கிறார்கள். மாமிச உணவை உட்கொள்ளாதவர்களிடம் குடியும் குறைந்திருக்கும்.

(41) சுருட்டு முதலியமயக்கப் பொருள்களை, மரக்கறி உண்பவர்களைவிட மாமிசம் உண்கிறவர்கள் தாம் அதிகமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

(42) வியாதியுள்ள பிராணிகளையும் கவனியாமலே கொண்டு அவற்றின் மாமிசத்தை விற்கிறார்கள். அப்பிராணிகளுக்குள்ள வியாதி அந்த மாமிசத்தை உட்கொள்ளும் மனிதர்களுக்கும் உண்டாக ஏதுவாகிறது. இங்கிலாந்தில் புரோபசர் காம்ஜி என்னும் டாக்டர் அந்தத் தேசத்தில் உட்கொள்ளப்படும் இறைச்சியில் ஐந்தில் ஒருபங்கு வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த பிராணிகளைக் கொண்டு சேகரிக்கப்பட்டதென்று பிரிவிசுவன்சிலுக்குத் தாம் அனுப்பிய ஓர் அறிக்கையில் கூறியிருக்கிறார். நமது தேசத்திலும் சரியாய்ப் பரிசீலனை செய்யாமலே பிராணிகளை மாமிச உணவுக்காகக் கொல்லுகிறார்கள். அதில் எவ்வளவு பாகம் வியாதி நிரம்பியதோ !

(43) லண்டன் நகரத்திலுள்ள டாக்டர் ஜோஷயா ஒல்ட் பீல்டு என்பார் தமது அநுபவத்திலிருந்து சொல்லுவதாவது:—இரண வைத்திய பரிசீலனையில் மாமிசம் உண்பவர்களைவிட மரக்கறி உண்பவர்களுக்குப் புண்களின் உக்கிரம் குறைவு என்பதும், இரணங்கள் சிக்கிரம் ஆறிவிடுகின்றன வென்பதுமேயாம்.

(44) மாமிச உணவு கொஞ்சம் பலத்தைக் கொடுப்பது போலிருக்குமே யல்லாது, அது உண்மையில் நிலையான பலத்தைக் கொடுப்பதன்று. கள் குடித்தபோது ஒருவனுக்கு மனக்கிளர்ச்சி உண்டாதல்போல் தோன்றிப் பின்னர் மூளை முதலிய உறுப்புகளுக்கு உண்மையில் கெடுதியே தருகின்றது. புலாலும் அம்மாதிரி தான்.

(45) நமது தேகத்தில் கணக்கிடமுடியாத தனித் தனி உயிருள்ள நுண்ணிய ஜீவன்கள் இருக்கின்றன. அவை எப்போதும் நம்முள் வந்து போய்க்கொண்டிருக்கின்றன. நாம் மாமிசம் உண்பதால் அந்த ஜந்துக்கள் நம்மை விட்டு வெளியேறும்போது அசுத்தப் பட்டுச் செல்லுகின்றன. அவைகள், அயலார் தேகத்திலும் புகுமாகையால் அவர்கட்கு அசுத்தம் உண்டாதற்கு மாமிசம் உண்பவர்கள் காரணமாகிறார்கள்.

(46) தேகபலமும் வீரியமும் வேண்டிய போர் வீரர்களுக்குங்கூட மாமிச உணவு அவசியமில்லை யென்பது சமீபகாலங்களில் நடந்த சண்டைகளைப்பற்றி எழுதப்பட்டிருக்கும் விஷயங்களிலிருந்து நன்றாய்த் தெரிகிறது.

(47) குதிரைப் பந்தயம், பைசைகிள் பந்தயம், கசரத்துப் பந்தயம் முதலிய பந்தயங்களில் மரக்கறி உணவு உண்பவர்களே பெரும்பாலும் ஜெயிக்கிறார்களென்பது உண்மையான அநுபவம்.

(48) உலகத்தில் அதிக கஷ்டமான வேலைகளை யெல்லாம், மரக்கறி உணவையே கொள்ளும் குதிரைகள், எருதுகள், யானைகள், ஒட்டகங்கள் முதலிய பிராணிகள் தாம் செய்கின்றன. புலி கரடி முதலிய பிராணிகள் செய்வதில்லை.

(49) மரக்கறி உணவு ஆயுள் வளர்ச்சிக்கு அது கூலமானதென்று மேல்நாட்டுப் பரிசீலனர் அநேகர் கூறுகிறார்கள். கேப்டன் டயமண்ட் என்னும் அமெரிக்கா தேசத்தார் ஒருவர் 100 வயதுக்கு மேல்கூடத் தினந்தோறும் 20 மைல் நடந்துகொண் டிருந்தார். அவர் 40-வது வயதில் மாமிச உணவை முற்றிலும் விலக்கினவர், 114-வயதுக்குமேல் வாழ்ந்திருந்தார்.

சாமுயல் சாண்டர்ச் என்பார் 26-வது வயதில் மாமிச உணவை விட்டுவிட்டுத் தலைவலிகூட இல்லாமல் 88-வது வயதில் நன்றாயிருந்ததாகத் தாமே அந்த வயதில் ஒரு பத்திரிகையில் எழுதினார். பின்னர் அநேக வருடங்கள்வரை அவர் ஜீவித்திருந்ததாகத் தெரிகிறது. 1905-ம் வருஷத்தில் லண்டன் நகரத்திலுள்ள மரக்கறி உணவு சங்கக் கூட்டத்தில், வயது முதிர்ந்தவர்களும் மாமிச உணவை விலக்கினவர்களுமான அடியிற் குறிப்பிட்டவர்கள் தங்கள் அநுபவத்தைப் பற்றிப் பேசினார்கள்:—

பெயர்	வயது
Mr. நீயு கொம்பு	... 80
„ புரபசர் மேயர் எல். எல். டி. டி.	81
Miss. லார்ட்லோ	... 81
Mr. ஜோசப் வாலஸ்	... 84
„ டி. ஏ. ஹான்சன்	... 86
„ தாமஸ் வைல்ஸ் எப். ஆர். ஜி. எஸ்.	88
„ சாமுயல் சாண்டர்ச்	... 91

(50) ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலிய அந்நிய தேசத்திலிருப்பவர்கள் இந்தியர்களைப்பற்றிச் சாதாரணமாய் எண்ணுகிறதாவது : இந்திய ஜனங்களுக்கு

ஈஸ்வரபக்தி அதிகம் உண்டு, மதங்களில் அதிக ஊக்கமான உண்மையான பற்றுண்டு, அஹிம்சையை முக்கியமாய்க் கைக்கொண்டவர்கள், ஆகையால், மாமிச உணவைச் சாப்பிடும் வழக்கம் இந்தியாவில் இராதென்பது. ஆனால் இந்தத்தேசத்துக்கு மேனாட்டிலிருந்து வந்திருக்கிறவர்கள், மாமிச உணவைப் பெரும்பாலும் இந்தியர்கள் உண்கிறார்கள் என்று கேள்விப்பட்டதும் தங்களுக்கு உண்டான ஆச்சரியத்தை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். இதனால் என்ன விளங்குகிறது? நமது தாய்நாட்டின் கௌரவத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காகவும் மாமிச உணவை நமது நாட்டினர் நிறுத்த வேண்டுமென்பதே யாம்.

சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்கம்

1932—33-ம் ஆண்டுகளுக்குச் செயலாளர்கள்

தலைவர் :

திருவாளர் - திவான்பகதூர் - கெ. சுந்தரம் செட்டியார்,

பி. ஏ., பி. எஸ்., சென்னை உயர்தரமன்றம் நீதிபதி.

துணைத் தலைவர்கள் :

திருவாளர் - குமாரராஜா எம். ஏ. முத்தையா செட்டியார்,

பி. ஏ., எம். எல். சி., தலைவர், சென்னை கார்ப்பொரேஷன்.

திருவாளர் - இராவ்பகதூர் - வி. தினதயானு முதலியார்.

காரியதரிசி :

திருவாளர் - வி. எஸ். சுவாமிநாத முதலியார், பி. ஏ.

உதவி காரியதரிசி :

திருவாளர் - எஸ். எம். பாசில்.

சங்க சோற்பொழ்வாளர் :

திருவாளர் - எஸ். எஸ். பெருமாள், பி. ஏ.