

இந்து சாதனம்

(HINDU ORGAN)

புத்தகம்: 111 விக்ரம வருடம் மார்கழித் திங்கள் 25 ஆம் நாள் (09-01-2001)
மார்கழி, தை மாதப் பூரணை இதழ்கள் இதழ்: 10

சைவ உணவுக் கோட்பாடு பற்றிக் கொழும்பில் கருத்தரங்கு

புலால் உணவு பெருங்கேடு

சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் நன்மைகள்

உண்மைகள் மக்களைச் சென்றடைதல் வேண்டும்

இலங்கையில் புலால் உணவுப் பாவனை அதிகரித்து வருவது குறித்துச் சமய சமூக அறிமானிகள் கவலையடைந்துள்ளனர். பொருளாதாரத்தில் அறிவிருந்தீ அடைந்த - புலால் உண்ணும் கலாசாரத்தை உடைய-மேலைநாட்டவர் மத்தியில் புலாலுணவைத் தவிர்த்து சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைக் கைக்கொள்வார் தொகை பெருகிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் பாரம்பரியமாக அதிகளவில் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டாளர்களைக் கொண்டுள்ள - இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் புலால் பாவனை அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது. இதற்குச் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் நன்மைகள் பற்றியும் புலாலுணவால் ஏற்படும் கேடுகள் பற்றியும் மக்கள் அறியாதிருப்பதே காரணம். ஆகவே இவை பற்றிய உண்மைகள் மக்களைச் சென்றடையக் கூடிய பிரசார இயக்கமொன்று மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமெனச் சமுதாய நலனில் அக்கறையுள்ளவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

கொழும்பில் கருத்தரங்கு:

இலங்கை சைவ உணவாளர் சங்கம் (Sri Lanka Vegetarian Society) கொழும்பைத் தலைமையகமாகக் கொண்டு இயங்குகிறது. இச் சங்கம் மித்துரு லோலா என்ற செய்தித்தாளையும் வெளியிடுகிறது.

இலங்கை சைவ உணவாளர் சங்கத்தின் ஸ்தாபகரான அமரர் டாக்டர் E.W. அதிகாரம் அவர்கள் ஒரு கல்விமான், சுயசிந்தனையாளர், இலங்கையில் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைப் பரப்பப் பாடுபட்டவர். பல

சிறு நூல்களை எழுதி வெளியிட்டவர். டாக்டர் E. W. அதிகாரம் நிறுவனம் (Dr. E. W. Adikaram-Foundation) சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைப் பரப்பும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளது. (22ம் பக்கம் பார்க்க)

நமை ஆள்வான் திருக்கேதீச்சர நாதன்

“அட்டன்அழ காகஅரை தன்மேலரவு ஆர்த்து
மட்டுண்டுவண் டாடும்பொழில் மாதோட்டநன்னகரில்
பட்டவரி நுதலாளொடு பாலாவியின் கரைமேல்
சிட்டன்நமை ஆள்வான் திருக் கேதீச்சரத் தானே”

— சுந்தரமூர்த்திநாயனார் தேவாரம்

எமது நோக்கு:

மனிதரின் இயற்கையான உணவுகளுள் புலால் அடங்குவதில்லை. இருந்தபோதிலும் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக புலாலை உள்ளடக்கிய உணவுமூலம் மனிதன் உயிர்வாழ முடிந்துள்ளது என்பதனை எவராலும் மறுக்க முடியாது.

பெற்றோலில் இயங்கும் இயந்திரமொன்று மண்ணெண்ணையிலும் இயங்க முடியும். ஆனால் அது சீராக இயங்காது, விரைவாகத் தேயும்; பெற்றோலில் இயக்கக் கூடிய காலத்தை விடக் குறைந்தளவு காலத்துக்கே இயக்கமுடியும்.

மனித உடம்பு ஒரு பெற்றோல் இயந்திரமன்று, ஆனால் அது ஒரு சிக்கலான, அற்புதமான, எமது வாழ்காலத்தில் எமக்குச் சேவையாற்ற வேண்டிய ஒரு இயந்திர சாதனம்.

ஏனையோருக்கு எமது கருத்துக்களை எடுத்துக்கூற உதவும் ஒரு சாதனம் அது. எமது அன்றாடவேலைகளை அது செய்கிறது. அதனால் அது 'நாம் சவாரி செய்யும் குதிரை' என அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தப் பௌதீக உடம்பு இல்லாவிடில் நாம் வெற்றிடமொன்றிலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருப்போம்.

இந்த வாழ்வில் இந்த உடம்பொன்று மட்டும் தான் எமக்குள்ளது.

ஆகவே, பெற்றோல் இயந்திரத்துக்குப் பெற்றோல் உபயோகிப்பது எவ்வாறு நியாயமானதோ அவ்வாறே இந்த உடம்பிற்கு அது எவ்வாறான

உணவைக் கொண்டு இயங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதோ அவ்வாறான உணவையே வழங்க வேண்டும் என்பது நியாயமானது.

இயற்கை உணவுகளான பழங்களையும், தானியங்களையும், விதைகளையும், காய்கறிகளையும் கொண்டு இயங்கக்கூடியதாகவே இவ்வுடம்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சைவ உணவு வகைகள் இயற்கை விதிகளுக்கு இசைந்தனவாக அமைந்து ஆரோக்கியமான, சுறுசுறுப்பான, உடற்பலமுள்ள தேகத்தை உறுதி செய்து, அத்தேகம், நல்ல சிந்தனைகளுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும், ஆன்மீக வாசனைகளுக்கும் கோவிலாக விளங்க உதவும்.

இவ்விதழிலே சைவ உணவின் நன்மைகளையும் புலாலுணவை விடச் சைவ உணவே போஷாக்கு, ஆரோக்கியம், வலிமை, தாங்கும் சக்தி, சுகாதாரம் ஆகியவற்றைத் தரவல்லது என்பதையும் ஆதாரங்களுடன் காட்டியுள்ளோம்.

நீங்கள் ஒரு சைவ உணவாளராக இருப்பின் நீங்களும் உங்கள் முன்னோர்களும் சைவ உணவாளர்களாக ஏன் வாழ்ந்தார்கள் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். அவ்வாறு புரிந்து கொள்வது மூலம் "பிறப்பினால் சைவ உணவாளர்களாக வாழ்கிறோம்" என்றல்லாது உறுதியான கொள்கை காரணமாகவே தொடர்ந்தும் சைவ உணவாளர்களாக வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பமுடையவர்களாக இருப்பதைக் காண விரும்புகின்றோம்.

நீங்கள் ஒரு அசைவ உணவாளராக இருப்பின், நீங்கள் பின்கண்ட

வற்றைக் கருத்திற்கெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகின்றோம்.

தாங்கள் ஒரு அசைவ உணவு உண்ணும் குடும்பத்தில் பிறந்ததால் தங்கள் உணவு, புலால் உணவை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் இப்பொழுது ஒரு வளர்ச்சியுற்ற மனிதர். உங்களுடைய உணவு முறைகள் சரியானதொன்றான நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். எமது கருத்தை உங்கள் மீது திணிக்கும் நோக்கம் எமக்கில்லை. ஆனால் எந்தவொரு உயிர் வாழ்வனவையும் துன்புறுத்தாமலும் கொல்லாமலும் பெறப்பட்ட சைவ உணவை உட்கொண்டு சாதாரணமானதும் திடகாத்திரமானதுமான வாழ்க்கையை வாழுகின்ற கோடிக்கணக்கான சைவ உணவாளர்களை நாம் காணக்கூடியதாகவிருக்கும்போது புலாலை மட்டுமே உணவாகக்கொள்ளும் ஒருவனது வாழ்வு எவ்வாறு அமைந்திருக்கும் என்பதைச் சற்று ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டுமென விரும்புகிறோம். புலால் மட்டும் உண்டு வாழும் ஒருவனைக் காண நேரின் அவன் நாகரீகமில்லாதவனாக அல்லது பூர்வ குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவனாக அழைக்கப்படுகிறான்.

சைவ உணவை உட்கொள்வது மூலம் பிறருக்குத் தீமை செய்யாத வாழ்வை நீங்கள் வாழ முடியும் என நீங்கள் கருதவில்லையா? மனிதனாயினும்சரி விலங்காயினும் ஒவ்வொரு உயிர் வாழ்வனவும் வாழவே விரும்புகின்றன. மனிதன் தான் வாழ உரிமையுடையவன் எனக் கூறிக் கொண்டு தனது உணவுக்காகப் பிற விலங்குகளைக் கொல்லலாம் என எவ்வாறு உரிமை கோர முடியும்? சிந்தித்து முடிவு செய்யுங்கள்.

இணைந்து விரிகின்ற இதழ்கள்

விக்ரம வருடத்தில் பதின்மூன்று பூரணத் தினங்கள் - ஆடிமாதத்தில் இரண்டு பூரணத் தினங்கள் - அமைந்தன.

இவ்வருடத்துக்குரிய இதழ்களின் எண்ணிக்கையைப் பன்னிரண்டாகவே வைத்துக்கொள்ளும் நோக்கில் மார்ச்சுப் பூரணையன்றும் தைப்பூரணையன்றும் மலர வேண்டிய இதழ்கள் இரண்டும் இப்பத்தாவது இதழ் மலர்கிறது.

சைவ உணவின் மேன்மையைப் பல்வேறு கோணங்களில் விரித்துக் காட்டும் மலராக இவ்விதழ் அமைகிறது.

சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் சிறப்புக்கள் பலவற்றையும் ஓரளவேனும் வாசகர்களுக்குத் தொட்டுக் காட்டிவிடவேண்டும் என்ற உந்துதலினால் இவ்விதழ் இருபத்துநான்கு பக்கங்களுக்கு நீண்டிருக்கிறது. முன்னர் இரு தடவை இருபது பக்கம் வரை நீண்டிருந்தது நினைவு இருக்கலாம்.

இவ்விதழின் கருப்பொருளாக சைவ உணவுக் கோட்பாடு அமைய வேண்டும் எனக் கருதியதால் ஆறு முகநாவலர் முதல் பண்டிதமணிவரை சைவம் வளர்த்த சான்றோர்கள், சைவபரிபாலனசபை - தோற்றமும் வளர்ச்சியும் பணிகளும் ஆகிய தொடர் கட்டுரைகளை வெளியிட முடியாமற் போனதையிட்டு மனம் வருந்துகிறோம்.

— ஆசிரியர்

சைவ உணவுக் கோட்பாடு - முதற்படி (VEGETARIANISM - FIRST STEP)

— லியோ டால்ஸ்டாய் : LEO TOLSTOY —

லியோ டால்ஸ்டாய் ஒரு மேதாவி. அவரது மேதாவிலாசம் குறித்தவொரு துறையில் அடக்கக் கூடியதன்று. சிறந்த நாவலாசிரியர், மனிதநேயம் மிக்கவர், சமாதானப் போராளி, இரஷ்ய தத்துவஞானி எனப் பல வகையாக அவரது புகழ் உலகெங்கும் பரவி உள்ளது. டால்ஸ்டாய் ரொட்டி (பான்), கூழ் காய்கனி போன்ற எளிமையான உணவுகளை மட்டுமே உட்கொண்ட சைவ உணவாளர்.

டால்ஸ்டாய் எழுதிய Vegetarianism - First Step (சைவ உணவுக் கோட்பாடு - முதற்படி) என்ற நூலின் ஒரு சிறு பகுதியே இக்கட்டுரை.

— ஆசிரியர்

இது எங்களுக்குத் தெரியாதது என நாம் பாசாங்கு செய்ய முடியாது. நாம் தீக்கோழிகள் அல்ல. நாம் பார்க்க விரும்பாத பொருளை நாம் பார்க்க மறுத்து விட்டால் அப்பொருள் இருக்க மாட்டாது என யாராயினும் கூறினால் அதை நம்ப முடியாது. நாம் பார்க்க விரும்பாததை நாம் உண்ண விரும்புவது இவ்வாறான ஒரு நிலை தான். அவை உண்மையாகவோ தவிர்க்க முடியாதனவாகவோ அல்லது தவிர்க்கக் கூடியவை ஆனால் ஏதோ ஒரு வகையில் உபயோகமானவையாகவே இருப்பின் பரவாயில்லை, ஆனால் இவை முற்றிலும் அவசியமற்றவை இவை மிருக உணர்ச்சியை விருத்தி செய்யவும் ஆசைகளை அருட்டி விடவும் வியபிசாரம் குடிபோதை போன்ற தீயபழக்கங்களை ஊக்குவிக்கவும் மட்டுமே உதவும்.

அப்படியானால் நான் என்ன கூற விரும்புகிறேன்? அறவழியில் நிற்கின்ற மனிதராவதற்கு புலால் உண்ணுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்கிறேனா?

நான் சொல்ல விரும்புவதென்ன வெனில் சிறந்த வாழ்க்கைக்கு ஒழுங்கு முறையிலமைந்த சில நல்ல செயல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒரு மனிதனின் சரியான வாழ்வுக்கான நாட்டம் ஆழமானதாயின், அவன் ஒரு திட்டவாட்டமான ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றுவது தவிர்க்க முடியாதது. இந்த ஒழுங்கில் மனிதனொருவன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் முதல் அறம் சுயகட்டுப்பாடும் சுயதடையும் ஆகும்.

சுயகட்டுப்பாட்டை நாடும் போது, மனிதனொருவன் விர்க்க முடியாத திட்டவாட்டமானதொரு வரிசைக் கிரமமொன்றைக் கடைப்பிடிப்பான். இந்த வரிசைக்கிரமத்தில் முதலாவதாக அமைவது உணவைச் சுயமாகக் கட்டுப்படுத்தல் - விரதம் அல்லது நோன்பு

நோன்பினால், அவன் உண்மையுடனும் மிகுந்த நாட்டத்துடனும் நல்ல வாழ்வு வாழ்வதை நோக்குவானாயின், அவன் தவிர்க்கும் முதலாவது செயல் புலால் மறுத்தல். ஏனெனில் - அவ்வாறான உணர்வினால் அருட்டப்படும் மன எழுச்சிகளைப் பற்றி எதுவும் கூறாது விட்டு விடினும் - அதன் பாவனை அற

உணர்வுகளுக்கு எதிரான செயலொன்றைப் புரிவதை - கொலையை - உள்ளடக்குகின்றமையால் அது அதர்மமானது. அது பேராசையாலும் உருசியுள்ள உணவு மீதான பிரியத்தாலும் முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுவது.

இந்த இயக்கம் (சைவ உணவுக் கோட்பாடு) பூமியில் இறை இராச்சியத்தைக் கொண்டு வரும் முயற்சியில் வாழ்வை முன்னெடுப்பவர்களுக்கு விசேட மகிழ்வைத் தருதல் வேண்டும். இது அவ்விராச்சியத்தை நோக்கிய முக்கிய படிக்கல் சைவ உணவு தான் என்ற காரணத்தால் அல்ல. (எல்லா உண்மைப் படிசூழும் முக்கியமானதும் முக்கியமற்றவையும் தான்). தர்மம் முழுமை பெற வேண்டுமென்ற மனித குலத்தின் நாட்டம் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதும் நேர்மையானது மானது என்பதற்கான அறிகுறி இது என்பதாலேயே இவ்வியக்கம் மகிழ்வைத் தருதல் வேண்டும். அதாவது சுயகட்டுப்பாட்டுக்கு இயற்கையாக அமைய வேண்டிய வரிசைக்கிரமம் முதலாவது படியுடன் - புலால் மறுத்தல் என்ற கட்டுப்பாடுடன் - தொடங்கி விட்டது என்பதாலேயே மகிழ்வைத் தருதல் வேண்டும்.

கண்ணீர் விட்ட முதல் கடல் பன்றி

நயினாதீவு கடற்றொழிலாளர்களினால் அக்கடற்பகுதியில் 150 கிலோ எடையுள்ள கடற்பன்றி ஒன்று பிடிக்கப்பட்டது. அதனை (இறைச்சிக்காக) விற்பதற்கு யாழ்ப்பாணம் கொண்டுவர ஆயத்தம் செய்யப்பட்டது. அப்போது அப்பன்றி கண்ணீர் விட்டமுதது. இதையடுத்து அக் கடல் பன்றி மீண்டும் உயிருடன் கடலில் விடப்பட்டது.

— செய்தி (வலம்புரி - 31-12-2000)

சைவ உணவு மிருகங்களும் பறவைகளும்

உலகில் மிகவும் உடற்பலமுள்ள, மிகவும் தாக்குப்பிடிக்கும், நீண்டகாலம் உயிர் வாழும் மிருகங்கள் யாவுமே சைவ உணவு உண்பவை என்பதைக் கருத்திற் கொள்வது நல்லது.

- யானையினதும் எருதினதும் கொறில்லா (gorilla) வினதும் உடற்பலத்தை
- ஒட்டகத்தினதும் குதிரையினதும் தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தியை
- ஆமையின் நீண்ட வாழ்காலத்தை

நாம் நன்கறிவோம்.

பறவைகளுள்ளே நீண்ட வாழ்காலத்தையுடைய கிளி பழவகைகளையும் வித்துக்களையும் மட்டுமே உண்ணும்.

இந்துக்களிடையே சைவ உணவுக் கோட்பாடு

— பேராசிரியர் மயில்வாகனன் சிவசூரிய MBBS (Cey), FRCOG (Gt Brit), FRCS (Edinburgh), FRCS (England), FRCS (Glasgow), FACS (America), FCOG (SL), FCS (SL), D. Sc. (Jaffna)

இன்று இந்துக்களில் பெரும்பான்மையோரால் அறிந்து கொள்ளப்பட்டுக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் இந்து சமயம் உண்மையான இந்துசமயம் அல்ல; அல்லது உண்மையான இந்து சமயம் எதுவாக இருக்க வேண்டுமோ அது அல்ல என்பது துர்ப்பாக்கியமானது.

ஏனைய சமயங்களிலுள்ள நல்ல தருமங்களையும் அவற்றிற்கு மேலதிகமாக சைவ உணவுக் கோட்பாடு என்ற எல்லாத் தர்மங்களிலும் மேலானதும் உயர்வானதுமான தர்மத்தையும் உள்ளடக்கியிருப்பது இந்து சமயத்திற்குத் தனித்துவமானது.

இந்து சமயக் கொள்கைப்படி உணவுக்காக அப்பாவி மிருகங்களைக் கொல்வது அல்லது எவ்வகையான புலாலையாயினும் உண்பது (புலாலுண்பதானது மிருகங்களைக் கொடுரமாக வதைப்பதோடு தானாகவே சம்பந்தப்படும்.) தர்மத்திற்குப் பிழையானது. ஆகவே கண்டிப்பான பாவம். இந்து சமயக் கொள்கைப்படி, இந்து சமயி ஒருவர் வேறு நபர்களுக்குப் புலாலுணவைப் பரிமாறுதலும் பாவமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆனால், துர்ப்பாக்கியவசமாக, இந்நாட்டில் இன்று தொண்ணூறு வீதத்திற்கும் அதிகமான இந்துக்கள், இந்து சமயத்தின்படி முக்கிய தர்மங்களில் ஒன்றாகிய சைவ உணவுக் கோட்பாட்டை அநுசரிக்காமையைக் காண்கிறோம். ஏன் இது இவ்வாறாயிற்று? வெவ்வேறு மக்கள் வெவ்வேறு கருத்துக்களையும் காரணங்களையும் தருகின்றனர். சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்காத தமது செயற்பாட்டினை நியாயப்படுத்த இந்துக்கள் கூறும் சில வழக்கமான கருத்துக்கள், அவை அக்கறைக்குரியனவல்லவாக இருப்பினும், சிந்தனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளக் கூடியன.

பல இந்துக்கள், சைவசமயம் மட்டுமே புலாலுணவைத் தடை செய்கிறது - இந்து சமயம் மாட்டிறைச்சி உண்ணுவதை மட்டுமே தடை செய்கிறது - என்ற பிழையான கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த எண்ணக்கரு, இவர்களது தமது சமயம் சம்பந்தமான அறியாமை காரணமாக ஏற்

பட்டது. ஏனெனில் சைவசமயம் என்பது இந்து சமயத்தின் ஒரு தனிப் பெரும் பிரிவு மட்டுமே என்பதும் இந்து சமயம் எவ்வகையான புலாலுணவையும் முற்றாகத் தடை செய்கிறது என்பதுவுமே உண்மை. நெற்றியில் திருநீற்றை அணிந்து சிவபெருமானை முழுமுதற் கடவுளாக வணங்கும் இந்துக்கள் அனைவரும் சைவர்கள் அல்லது சைவ சமயத்தவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். ஆகவே இந்துக்களில் பெரும்பான்மைபினர் (வைஷ்ணவர்களாகிய ஒரு சிறு வீதத்தினரைத் தவிர்த்து) உண்மைபிற் சைவர்களே.

வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் (சிலர் செவ்வாய்க்கிழமைகளிலும் வெள்ளிக்கிழமைகளிலும்), முக்கிய சமய நாட்களிலும், சமய நிகழ்வுகளிலும், விழாக்களிலும் மட்டுமே புலாலுணவைத் தமது சமயம் தடை செய்கின்றது என்ற உணர்வு பல இந்துக்களிடையே வழமை காரணமாக ஏற்பட்ட நம்பிக்கையாகவும் பழக்கமாகவும் ஆகிவிட்டது. இன்று நாம் காணும் இந்துக்களின் பொதுவான நடைமுறை இதுவே. இவர்களைப் பொறுத்தவரை மற்றெல்லா வேளைகளிலும் புலாலுண்

ணுவது முற்றிலும் சரியானதே. இவ்வாறான பிழையான சமய அறிவு இந்துக்களாலேயே ஒரு சந்ததியிலிருந்து அடுத்ததற்கு நிரந்தரமான தொரு சமயக் கொள்கையாகக் கையளிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. இந்நிலைமைக்கான முதன்மைக் காரணம் இம்மக்களிடையே தமது சமயத்தின் முக்கிய கோட்பாடுகள் பற்றி நிலவும் அறியாமையாகும்.

சில சமயங்களில் சில மக்கள் சமயக் கட்டுப்பாட்டின்படி சைவ உணவுக் கோட்பாடு சரியெனத் தெரிந்து கொண்டுள்ள போதிலும், அதை வேண்டுமென்றே ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவது மற்றொரு காரணமாகும். தாம் பழகிக் கொண்ட, கூடாத, பிழையான பழக்கமொன்றை (புலாலுண்ணும் பழக்கத்தை) தியாகம் செய்ய வேண்டிய தொரு நிலைமையை உருவாக்கிவிடும் என்பதாலேயே அவர்கள் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டை வேண்டுமென்றே ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குகின்றனர். இவர்களில் சிலர், தமது பிழையான செயற்பாடுகளை நியாயப்படுத்தி வாதம் செய்வது, வெட்கப்பட வேண்டியது இல்லையாயினும், மிகவும் ஆட்சேபகர (5ம் பக்கம் பார்க்க)

மலேசியாவில் பிறந்து, பதினைந்து வயது வரை மலேசியாவிலும் பின்னர் கொழும்பிலும் கல்வி கற்று, இலங்கைப் பல்கலைக்கழகத்தின் கொழும்பு மருத்துவ பீடத்தில் மருத்துவக்கல்வி பயின்று பல சிறப்புச் சித்திகள் பெற்று பேராதனைப் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்தில் பெண் நோயியல், மகப்பேற்றுத்துறை வீரிவுரையாளராக இணைந்து ஐக்கிய இராச்சியத்தில் (UK) உயர்கல்வி கபற்றுப் பல பட்டங்கள் பெற்று, 1977 ஆம் ஆண்டில் துணைப் பேராசிரியராகியவர் பேராசிரியர் சிவசூரிய அவர்கள்.

1979 ஆம் ஆண்டில் யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்தில் பெண் நோயியல், மகப்பேற்றியல் பேராசிரியராக நியமனம் பெற்று 1998 ஆம் ஆண்டில் ஓய்வு பெறும்வரை அயராது உழைத்துப் பல தர்மக்க மருத்துவர்களை உருவாக்கியவர். ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் அமைச்சரவை அங்கீகாரத்துடன் யாழ். பல்கலைக்கழகத்தில் தொடர்ந்து சேவை செய்பவர். கல்விசார் நிபுணத்துவ சேவையுடன் பேராசிரியர் அவர்கள் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் பெண்நோயியல் மகப்பேற்று நிபுணராகவும் பணியாற்றுகிறார்.

முனைசாலிகள் பலரும் யாழ்ப்பாணத்தை விட்டு வெளிப்பேறும் இக்கால கட்டத்தில், யாழ்ப்பாணத்துக்கு வெளியே பிறந்து கல்வி கற்ற ஒருவர் - தமது பிள்ளைகள் கொழும்பில் டாக்டராகவும் கணனி விஞ்ஞானியாகவும் தொழில் செய்கின்ற போதிலும் - தமது தாயாரும் உடன்பிறப்புக்களுட்பலரும் மலேசியாவில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக் கூடியவொரு நிலைமையிலும் -

இளைப்பாறிய பின்னரும் யாழ்ப்பாண மக்களுக்குச் சேவையாற்றி வருவது, அவரது சேவை மனப்பான்மையையும் யாழ். மண்ணின் மீதுள்ள பற்றையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. அது போற்றுதற்குரியது.

பேராசிரியர் சிவசூரிய அவர்கள், வெளியே காட்டிக்கொள்ளாத, ஆனால் சைவசமயக் கோட்பாடுகளில் ஆழ்ந்த பற்றும் நம்பிக்கையும் கொண்டிருக்கின்ற சைவ சமயி. சைவ உணவுக்கோட்பாட்டை மிக உறுதியாகக் கடைப்பிடிப்பவர். பிரித்தானிய சைவ உணவுக்கோட்பாட்டுச் சங்கத்தில் அங்கத்தவராயிருக்கிறார். (5ம் பக்கம் பார்க்க)

இந்துக்களிடையே சைவ உணவுக் கோட்பாடு

(4ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மானது இவர்கள் தமது வசதிக்கேற்ப மாட்டிறைச்சியை மட்டுமே இந்து சமயம் தடைசெய்கிறது என்ற தமது நிலைப்பாட்டிற்கு நியாயம் கற்பித்துத் தமது சொந்த விதிகளையும் ஏற்படுத்தியுள்ளனர்.

பல இந்துசமய நூல்களில், மாட்டிறைச்சியை உண்பது மட்டுமன்றி சகலவகையான புலாலுணவை உண்பதுவும் இந்துக்களுக்கு அனுமதிக்கப்படாத முக்கிய விதி என்பது கூறப்பட்டுள்ளது.

மிகப் பெரும் தமிழ் ஞானியும் புலவருமான திருவள்ளுவர், தமது திருக்குறளிலே கொல்லாமை, புலால் மறுத்தல் ஆகிய அறங்கள் குறித்தும் மிருகவதையினாலும் இறைச்சியை உண்பதாலும் ஏற்படும் தீமைகள் குறித்தும் மிக அழகாகத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார். திருக்குறள் பற்றிக் கட்டுரைகள் எழுதியுள்ளவர்களில் சிலர் கூட இன்னும் புலாலுணவைக் கைவிடவில்லை என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக உள்ளது.

சமய, மனிதாபிமான நோக்கிலேயே சைவ உணவு மிகவும் உறுதியாக நியாயப்படுத்தப்பட்டுள்ள

போதிலும், சைவ உணவுக்கோட்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பது விருமபத்தக்கது என்பதற்கு வேறு பல சிறந்த காரணங்கள் இருக்கின்றன.

முதலாவதாக, சைவ உணவு சூத்தமானதும் முழுமையானதும் என்பது பொதுவாக (புலாலுண்போரில் பலரால் கூட) ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாவதாக, பலரும் பொதுவாக (ஆனால் பிழையாக) நம்புவது போலல்லாது, போதியளவு பாலும் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்த தாவர உணவும் சேர்ந்த சைவ உணவு, போஷாக்குப் பெறுமதியில் எந்தவொரு "புஷ்டியான புலாலுணவு"க்கும் சமனானது. சில காய்கறிகளும் தானியங்களும் தரத்திலும் அளவிலும் புலாலுக்குச் சமனான புரதச்சத்தைக் கொண்டுள்ளதாக இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. போதியளவு பாலுடன் கூடிய சைவ உணவு உட்கொள்ளும் ஒருவர், புலாலுண்பவருக்கு உள்ள பலத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழமுடியுமென மருத்துவ விஞ்ஞானம் தீர்க்கமாகக் கூறுகிறது.

ஆரோக்கியத்துக்கும் பலத்துக்கும் புலால் தேவையென இன்னும் சாதித்

துக்கொண்டிருப்பவர்கள், தமது சமயம் (இந்து சமயம்) பற்றியது போலவே இவ்விடயத்திலும் அறியாமைக்கு உட்பட்டுள்ளனர். இங்கு போஷாக்கு பற்றிய துறையில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்த - இலங்கையின் மிகச் சிறந்த மருத்துவர் ஒருவர் கூறியுள்ளதை மேற்கோள் காட்டுவது பொருத்தமானது; அவர் கூறுகிறார்; "இறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவற்றின் போஷாக்குப் பெறும் மானங்களை மிகக் கவனமாகப் பரிசீலிக்குப்போது, இவ்வுணவுகள் போஷாக்குள்ளவைகளாகக் காணப்படுகின்ற போதிலும், அவற்றில் தரத்திலோ அளவிலோ பால் - காய்கறி முதல்களிலிருந்து பெறமுடியாத எதுவுமே இல்லை என்பதைக் காட்டுகின்றன."

இவையாவற்றிற்கும் மேலாக, இன்னொரு மனித உயிர்மேல் தமக்கு உள்ள இரக்கம் போன்று, ஏனைய உயிர் வாழ்வன மேலும் தமக்கு 'உணரும்' மனச்சாட்சி உள்ளதாகக் கூறுபவர்கள் - சீவகாருண்யம் உள்ளவர்கள் - அனைவராலும் புலாலுணவை கண்டிக்கப்படவும் வெறுக்கப்படவும் வேண்டியதொன்று.

மனிதரால் தமது உணவுக்காக - இன்னும் திருத்தமாகக் கூறுவதாயின் தமது "நாக்குகளை"த் திருப்தி செய்வதற்காக - கொடூரமாகக் கொலை செய்யப்படும் எல்லா மிருகங்களுக்கும் பறவைகளுக்கும் - இந்து சமயக் கொள்கைப் படி - அவற்றின் பௌதிக உடம்புக்கு மேலாக ஆன்மா என ஒன்று உண்டு என்பதை மறந்துவிடலாகாது.

சுவாமி சிவானந்தரின் வார்த்தைகளில்,

"புலாலுண்ணல் மூர்க்கமான செயலைப் புரிவதுடன் சம்பந்தப்பட்டது. அது அறத்தின் பாற்பட்டதல்ல. அது ஒரு இழிவான குணம். அது மனிதனைத் தரக்குறைவானவன் ஆக்குகிறது. மூர்க்கச் செயல்கள் எல்லா மகான்களாலும் கண்டிக்கப்படுகிறது. புலாலுண்பதால் விளைவதாகிய, மிருகங்கள் கொடூரமாக வெட்டப்படுவதும் ஒரு குற்றமுமற்ற உயிர்கள் வதைக்கப்படுவதும் சரியான வழியில் சிந்திக்கும் உலகெங்கிலுமுள்ள ஆண்களையும் பெண்களையும் வெறுப்படையவைக்கிறது."

புலாலுண்டு பழக்கப்பட்ட "இந்து" பெற்றோர்கள் சிலராவது, தாம் செய்வது சிழை என்பதை உணர்ந்து, தமது பிள்ளைகளுக்குப் பாலபருவம் முதலே புலாலைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, அவர்களுக்குச் சரியான பாதையைக் காட்டுவார்களாயின் அது மனதிற்குப் பெரும் ஆறுதலைத்தரும். இக்குழந்தைகள், அவர்கள் வளரும் போது, மேலும் பலர் இவ்வழியில் செல்ல உதாரண புருஷர்களாக விளங்குவார்கள்.

(4ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

பேராசிரியரது சைவ உணர்வு அவரது பெற்றோர்களிடமிருந்து வரித்துக் கொள்ளப்பட்டதொன்று எனலாம். அவரது தந்தையார் மூளையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவரும் மலேசியாவில் கல்வி அதிகாரியாகக் கடமையாற்றியவருமாகிய அமரர் தம்பையா மயில்வாகனன் அவர்கள். சுளிபுரம் விக்ரோறியாக் கல்லூரியில் சைவப்பெரியார் சு. சிவபாதசுந்தரரிடம் கல்விகற்று அவரைத் தமது சமய குருவாகக் கொண்டவர். திருக்கேதீச்சரத் திருப்பணிச்சபை உருவாகி சைவப்பெரியார் அதன் முதற் தலைவராகத் தெரிவாகிய போது, மலேசியாவில் திருப்பணிச்சபையின் கிளையொன்றை ஸ்தாபித்து அக்கிளை மூலம் கௌரியிப்பான் கோவில் மலேசியத் தமிழர்களின் திருப்பணியாக நடைபெற முன்னின்றுழைத்தவர் அமரர் மயில்வாகனன் அவர்கள். பேராசிரியரின் தாயார் மகேஸ்வரி அம்மையார் விக்ரோறியாக் கல்லூரி ஸ்தாபகரும் முதன் முகாமையாளராக விளங்கியவருமாகிய அமரர் C. M. செல்லப்பா அவர்களின் மகள்.

மலேசியாவில் பிறந்து வளர்ந்த பேராசிரியருக்கு அவரது தந்தையார் சிறுவயதிலேயே சைவ சித்தாந்தக் கோட்பாடுகளை விளக்கியும் வாசித்து அறிய வைத்தும் - விடுமுறை காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்திற்கு அழைத்து வந்து சைவப்பெரியார் சிவபாதசுந்தரனார் போன்றோரது தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தும் - சைவத்தின் மகிமையை அறிய வைத்தமையும் பேராசிரியர் தமது மூதாதையரைப் போலவே சைவசமய அடிப்படைக் கோட்பாடுகளில் ஆழ்ந்த பற்றுக்கொள்ளவும் எமது முன்னோர் எமக்குத் தேடித்தந்த ஆன்மீகச் செல்வத்தையும் மனித விழுமியங்களையும் பேணவும் நெறிப்படுத்தியது எனலாம். பேராசிரியரது பேச்சுக்கள், எழுத்துக்கள், சிந்தனைகளில் சைவப்பெரியார் சிவபாதசுந்தரனாரின் சிந்தனைகள் இழையோடியிருப்பதைக் காணலாம்.

பேராசிரியர் சிவசூரிய அவர்கள், Hindu Organ பத்திரிகையிலும் கொழும்பிலிருந்து வெளிவரும் பல ஆங்கிலப்பத்திரிகைகளிலும் சைவ உணவுக் கோட்பாடு பற்றியும், சைவ சித்தாந்தக் கொள்கை பற்றியும் கட்டுரைகளும், ஆசிரியருக்குக் கடிதங்களும் எழுதியுள்ளார்.

அவர் Hindu Organ பத்திரிகையின் 07-10-1966 ஆம் திகதிய பதிப்பில் எழுதிய ஆங்கிலக் கட்டுரையொன்றின் தமிழ் வடிவம் இங்கு தரப்பட்டுள்ளது.

— ஆசிரியர்

உயர்தர வாழ்க்கை

— பேர்னாட் ஷா —

ஜோர்ஜ் பேர்னாட் ஷா (1856 - 1950) ஆங்கில இலக்கிய உலகின் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர், நாடகாசிரியர், நாவலாசிரியர், திறன் ஆய்வாளர், மிகச் சிறந்த நகைச் சுவையாளர். ஒரு சோசலிசவாதி. நாடகங்கள் மூலம் சமூகத் தீமைகளைச் சாடி, மனித வாழ்வின் உண்மைகளை வெளிக்காட்டி எழுதியவர். 1925 இல் நோபல் பரிசு பெற்றவர். சைவ உணவின் மேன்மையை உணர்ந்து, இளைஞனாக விருந்த போது சைவ உணவாளராக மாறி, சைவ உணவு பற்றிப் பிரசாரம் செய்து வந்தவர். 94 வயது வரை ஆரோக்கியத்தன் வாழ்ந்து மரணிக்கும் வரை எழுதிக் கொண்டேயிருந்தவர்.

1917 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற பிரித்தானிய சைவ உணவுச் சங்கத்தின் எழுபதாவது ஆண்டு விழா விற்கு அவர் அனுப்பிய செய்தியைக் கீழே தமிழில் தருகிறோம்.

எமது நம்பிக்கைக்கு நான் ஒரு நாணயம் தருபவனா இல்லையா என்பது பற்றி உங்கள் சொந்த அபிப்பிராயத்தை நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உலகாயதக் கல்வி யூட்டப்பட்ட இன்றைய சமுதாயத்தில் உடற்றொழிவியல் சம்பந்தப்பட்ட (Physiological) நியாயப்படுத்தலை முன்வைக்க எனக்குள்ள தகுதி சிறிது என்பதே, நான் இதனை நம்பிக்கை என அழைப்பதற்குக் காரணம்.

உளவளவியல் சம்பந்தமாக உண்மையான விஞ்ஞான மொன்றை நாம் விருத்தி செய்யும் வரை எமக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ள நரமாமிச உணவுக்கெதிரான மனக்கிளர்வுக்குரிய விளக்கத்தைப் பெற முடியாதது.

குழந்தைப் பருவத்தில் என்னைச் சுயமாக விட்டிருப்பின் நான் ஒரு போதும் புலால் உணவைச் சாப்பிட்டிருக்கமாட்டேன்.

எனதளவு ஆத்மீக வேகமுடைய எவரும் பிணங்களைச் சாப்பிடமாட்டார்கள்.

மனிதனால் இது வரை காலமும் சாப்பிடப்பட்டு வரும் - சாப்பிடப்பட்டு வந்த - பிராணிகள் ஒவ்வொன்றும் இவ்வுலகத்திலிருந்து நாளைய தினம் அகற்றப்பட்டு - நரமாமிச உணவும் தடை செய்யப்பட்டால் - நாம் பட்டினியால் சாகக் கூடாது. அதனால்தான் பிணங்களை உண்ணுவது மிகவும் முட்டாள்தனமானதும் தேவையற்றதுமாகும்.

இது குறித்துக் காட்டுவன யாவற்றையும் சிந்தியுங்கள்.

இடையன் முதல் கசாப்புக்கடைக்காரன் வரை கோடிக்கணக்கான மனிதர்கள், மிருகங்களை, அம்மிருகங்கள் உயிர் வாழும் வரை அம்மிருகங்களின் ஏவற்காரராகவும், அதன் பின்னர் அவற்றின் மரணதண்டனையாளர்களாகவும் வந்து விடுகிறார்கள்.

இறைச்சித் துண்டத்தைத் தின்று வாழக் கூடியவளவு காலத்தை ரொட்டியையும் (பாண்) பாற்கட்டி (Cheese) யையும் சாப்பிட்டு வலிமையுடன் வாழ முடியும் என்பது சாதாரண விடயம்.

உண்மையான வினா என்ன வெனில், ஒருவன் இறைச்சியிலிருந்து உயர்தரமான வாழ்க்கையைப் பெறுகின்றானா அல்லது குறைந்த தரமுள்ள வாழ்க்கையைப் பெறுகின்றானா என்பதே. குறைந்ததர வாழ்க்கையைப் பெறுகிறான் என்பது எனது நம்பிக்கை.

நல்ல பழக்கத்தைக் கைவிடலாமா?

சைவ உணவுக் கோட்பாடு சீவகாருண்யம் என்ற தத்துவத்திலிருந்து வெளிப்பட்டது. தமக்குத்தாமே உதவமுடியாத நிலையிலுள்ள மனிதர்கள் தம்மையாராயினும் கொடுமைப்படுத்தும் போது என்ன செய்வார்களோ, அவ்வாறே மிருகங்களும் அவை கொடுமைப்படுத்தப்படும் போது வேதனைப் பட்டுத் தம்மீது இரக்கம், கருணை காட்டுமாறு மன்றாடுகின்றன.

ஆகவே நாம் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மிருகங்களுக்குக் கொடுமை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். எமது உணவுத் தேவைக்காக நாம் மிருகங்களைக் கொல்வதோ அல்லது கசாப்புக்கடைக்காரனைக் கொண்டு கொல்லவைப்பதோ நிச்சயமாக அன்பு, கருணையின்பாற் பட்டதல்ல. கோழிகளும்

இதர மிருகங்களும் மனிதரளவிற்கு வேதனையை உணர்வதில்லை என்று கூறுவதில் உண்மையில்லை.

கொடூரமான வழியில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பழக்கத்தை (தம்முன்னோரிடமிருந்து) சவீகரித்துக் கொண்டவர்களாகிய அசைவ உணவுக்காரரின் வாழ்க்கை முறையை எம்மால் மாற்ற முடியாது போகலாம். ஆனால் கண்டிப்பாகச் சைவ உணவைக் கைக்கொண்டு வந்த - அசைவ உணவில் பலமான வெறுப்பைக் காட்டி வந்த - குடும்பங்கள், தாம் சமய நம்பிக்கை ஊடாகவும் பாரம்பரியம் காரணமாகவும் சம்பாதித்துக் கொண்ட நல்லதொரு பழக்கத்தைக் கைவிடவேண்டியதில்லை. சைவ உணவை உட்கொள்ளும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த சில தனிநபர்கள், சமீபகாலங்களில் பலவித உணவு

உண்ண வேண்டுமென்ற அவாவினாலே, கொடூரத்தினால் பெறப்பட்ட உணவை உண்பதில், முன்யோசனையின்றி, இறங்கியிருப்பது அனுதாபத்திற்குரியது.

பால், அரிசி, பருப்பு வகைகளை விட இறைச்சி நல்லது என யாரோ கூறினார்கள் என்பதற்காக, அப்பாவி மிருகங்களை வளர்த்தெடுத்து, பின்னர் அவற்றைக் கொன்று தின்பது, கொடூரமான நம்பிக்கை மோசடியாகும். சீவகாருண்யம் என்பது விலை மதிப்பற்ற முதுசம். தூயவாழ்வின் அகம். அது கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் - அதைச் சுலபமாகத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கக் கூடிய யவர்கள் - அதனைக் கைவிட்டு விடக் கூடாது.

—ராஜாஜி

(சுயராஜ்யம், 19-02-1972)

பிறப்பாலும் உறுதியான கொள்கையினாலும் நான் ஒரு சைவ உணவுகாரர்

— யாத்திரை அமர் மொராஜி தேசாய் —

இந்தியாவின் முன்னாள் பிரதமர்களுள் ஒருவரான அமர் மூர் மொராஜி தேசாய் அவர்கள் நேர்மையானவர், எளிமையானவர், உறுதியானவர், பிடிவாதம் மிக்கவர் எனப் பெயர் பெற்ற காந்தியவாதி. ஆரோக்கியமாக நூறு ஆண்டுகள் வரை (1896 - 1995) வாழ்ந்த தேசாய் அவர்கள் ஒரு கண்டிப்பான சைவ உணவுகாரர், அவரது சயசரிதையின் ஒரு சிறு பகுதியைக் கீழே தமிழில் தருகிறோம்.

இக்கட்டுரையின் நோக்கம் நான் உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கும் கருத்துக்களை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதாகும். எனது சிந்தனைக்கு அவர்களைத் திருப்புவதில் வெற்றியடைகிறேனோ இல்லையோ என்பது முக்கியமன்று. எனது உறுதியான கொள்கைகளின் அடிப்படையை விளக்குவது அவசியமானது என நான் நம்புகிறேன்.

நான் முதலாவதாக சைவ உணவுக் கோட்பாட்டை எடுத்துக் கொள்கிறேன். நான் பிறப்பாலும் எனது உறுதியான கொள்கையாலும் ஒரு சைவ உணவுகாரர். இந்தநாட்டின் (இந்தியாவின்) பல்வேறு சமூகங்களில் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டுப் பாரம்பரியம் உறுதியாகத் திகழ்கின்றமையை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்வீர்கள். நான் அவற்றில் ஒன்றைச் சேர்ந்தவன். இந்த உண்மைக்கு மேலாக, நான் வயதில் வளர்ந்து வருகையில் இவ்விடயத்தில் எனது

பெருமளவு கவனத்தைச் செலுத்தி ஆராய்ந்து இறுதியில் நான் தொடர்ந்து ஒரு சைவ உணவுகாரராக இருத்தல் வேண்டும் எனும் உறுதியான முடிவுக்கு வந்தேன். கடவுளால் படைக்கப்பட்ட உயிரினங்களில், ஒரு உயிரை, இன்னொன்றின் உயிரைச் செலவிட்டு வாழவைப்பது, ஒருவரின் ஆத்மீக வளர்ச்சிக்கு ஏற்புடையதல்ல எனக் கருதியமையாலேயே நான் இம் முடிவுக்கு வந்தேன்.

அகிம்சை அல்லது பலாத்காரமின்மை என்ற தத்துவம் அனைத்துச் சமய நம்பிக்கைகளினதும் ஒரு அங்கமாகும் இதனை வெகு காலத்துக்கு முன்பே புத்தரும் மகாவீரரும் போதித்தனர். எமது காலத்தில் இப்பாடத்தையே காந்திஜி போதித்தார். இக்கருத்துக்களின் வேர்கள் ஒருவன் வேறெந்தவொரு உயிரினத்திற்கும் தீமை செய்தலை விலக்க

வேண்டும் எனும் எண்ணக்கருவில் புதைந்துள்ளன. உயிர் வாழும் ஒரு பிராணியை எனது சந்தோஷத்திற்காக அல்லது எனது போசாக்கிற்காகக் கொல்ல எனக்கு உரிமையிருக்குமாயின் அதனைப் போலவே, மற்றொருவன் தனது சந்தோஷத்திற்காக அல்லது வாழ்வுக்காக என்னைக் கொல்வதை நியாயப்படுத்த முடியும்.

பாலையும் பாலிலிருந்து பெறப்படும் பொருட்களையும், உட்கொள்வதன் மூலம் சில உயிர் வாழ்வனவற்றின் உரிமையைப் பறித்து விடுவோமோ என்ற பயம் காரணமாக பாலையும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கும் ஒரு தீவிரப் பிரிவு சைவ உணவுகாரர்களும் உள்ளனர். சிலர் பட்டுத்துணிகளையும் தோல்களையும் இதே காரணத்திற்காக உபயோகிப்பதில்லை. அவ்வாறானவர்களை என்னை விட உயர்ந்த தானத்தில் உள்ளவர்களாகக் கருதி மதிக்கிறேன்.

சைவ உணவும் ஆத்மபலமும்

படைப்பின் எல்லா உயிர்வாழ்வனவற்றிற்கும் வாழுவதற்கு எவ்வளவு உரிமை உண்டோ அவ்வளவு உரிமை எமக்கும் உண்டு. ஆகவே எமது சொந்த மகிழ்ச்சிக்காக நாம் ஏனைய உயிரினங்களுக்குத் துன்பம் செய்ய வேண்டுமென்பது சரியாகப்படவில்லை. இந்நோக்கிலே தான், சைவ உணவுக் கோட்பாடு "வாமு; வாழ்விடு" என்ற எமது மிகச்சிறந்த சித்தாந்த சிந்தனைக்கு மிக நெருக்கமாகவுள்ளது.

ஒருவனுக்குத் தான் எதை உண்ண விரும்புகிறான் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் அடிப்படைச் சுதந்திரம் இருக்கின்ற போதிலும், அவனது உணவு வேறு ஒரு உயிரினத்தின் மீது பலாத்காரம் புரிவதாக அமையக்கூடாது.

சைவ உணவு போஷாக்குப் பெறுமானத்தில் குறைவுடையது என்பது உண்மையல்ல. அசைவ உணவு உடற் பலத்தைக் கட்டியெழுப்புகின்றது என யாராவது கோரினால், அவ்வுடற்பலத்தைத் தாங்கக்கூடிய ஆத்மபலம் இல்லையானால் அவ்வுடற்பலத்தால் உபயோகமில்லை. அந்த ஆத்மபலம் சைவ உணவாற் கிடைக்கிறது.

— ஸ்ரீ மொராஜி தேசாய்

ஆஞ்சநேயர் — மகா பலசாலி

மகா பலசாலி எனப் புராண, இதிகாசங்கள் விதந்து கூறும் ஆஞ்சநேயர் ஒரு வானரம். சுத்த சைவ உணவாளர்.

மகாத்மாகாந்தியின் உணவுக் கோட்பாட்டில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்

மகாத்மா காந்தியின் பெற்றோர் தீவிர வைஷ்ணவர்கள். குஜராத் மாநிலத்தில் வைஷ்ணவ சமயமும் சமண சமயமும் செல்வாக்குப் பெற்றவை. இரு சமயத்தினரிடையேயுமே புலாலுணவுக்குப் பலத்த எதிர்ப்பும் வெறுப்பும் இருந்து வந்தது.

“நான் புலால் உண்டேன் என்பதை அறிந்த கணத்திலேயே அவர்கள் (எனது பெற்றோர்) அதிர்ச்சியினால் செத்து விடுவார்கள் என்பதையும் அறிவேன்”

என மகாத்மா சத்தியசோதனையில் எழுதுமளவுக்கு புலால் மறுப்பில் தீவிரமானவர்கள் மகாத்மாவின்பெற்றோர்.

மகாத்மா உயர்தர பள்ளியில் படிக்கும் போது அவருக்கு அதிக நண்பர்கள் இருக்கவில்லையாயினும், ஒரு கூடாநட்பு எவ்வாறோ ஏற்பட்டு விட்டது. ராஜ்கோட் முழுவதிலும் ‘சீர்திருத்தம்’ என்ற அலையின் வேகம் மிகுந்திருந்தகாலமது. அந்த ‘நண்பன்’, ‘புலாலுண்ணாமையால் தான் நீ பலமில்லாதவனாக இருக்கிறாய். ஆங்கிலேயர் புலால் உண்பதாலேயே எம்மை ஆள முடிகிறது. புலாலைச் சாப்பிட்டு அது எவ்வளவு பலத்தைக் கொடுக்கிறது பார்” என்று காந்தியின் மனதிற்படும்படி பல தடவை எடுத்துக் கூறியபடியிருந்தான். ஏற்கனவே காந்தியின் மூத்த சகோதரன் இவனின் சேர்க்கையால் புலால் உண்ண ஆரம்பித்து விட்டார். அதனால் தமையனாரும் புலால் உண்பதை ஆதரித்தார்.

இவை காந்தியில் அதற்குரிய விளைவை உண்டுபண்ணியது.

“புலால் உணவு நல்லது; அது என்னைப் பலமுள்ளவனாகவும் தெரியசாலியாகவும் மாற்றும்; நாடு முழுவதும் புலால் உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டால் ஆங்கிலேயரை வென்று விடலாம்”

என்ற எண்ணம் காந்தியின் மனதில் வளர்ந்தது. இறுதியில் காந்தி, ‘நண்பனின்’ தூண்டலில் விழுந்து விட்டார். சுமார் ஓராண்டு காலம் ‘நண்பனுடன்’ சேர்ந்து ஆட்டிறைச் சிப் பலகாரங்களை ருசித்துச் சாப்பிட்டு வந்தார். காந்தி சகோதரர்கள் இருவரும் இரகசியமாக மாமிசம் புசிப்

பது பெற்றோருக்குத் தெரியாது. ஆனால் “பெற்றோரை ஏமாற்றுகிறேன்; அவர்கள் இதை அறிந்தால் அதிர்ச்சியடைவார்களே” என்ற சிந்தனை காந்தியின் “உள்ளத்தை அரித்துத்தின்றுகொண்டேயிருந்தது”.

ஆகவே காந்தி தனக்குத்தானே பின்வருமாறு சொல்லிக்கொண்டார்:

“மாமிசம் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியம் தான்; நாட்டின் சாப்பாட்டில் சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டியதும் அவசியமே. என்றாலும் தாயிடமும் தந்தையிடமும் பொய் சொல்லி ஏமாற்றிக்கொண்டிருப்பது மாமிசம் சாப்பிடாததை விட அதிக மோசமானது. ஆகையால் அவர்கள் உயிரோடு இருக்கும் வரையில் நான் மாமிசம் சாப்பிடுவதில்லை. அவர்களுக்குப் பிற்காலம் நான் சுதந்திரம் பெற்று விடுவேன். அப்பொழுது நான் மாமிசத்தைப் பகிரங்கமாகவே சாப்பிடுவேன் ஆனால் அச்சமயம் வரும் வரையில் நான் அதைச் சாப்பிடாமல் இருந்து விடுவேன்.”

இந்த முடிவை எடுத்த பின்னர், அதை ‘நண்பருக்கும்’ தெரிவித்து விட்டு, மாமிச உணவை நிறுத்திக் கொண்டார். பெற்றோரிடம் பொய் சொல்லக்கூடாது என்ற தனது புனிதமான ஆசை காரணமாகவே மாமிசம் உண்பதைக் காந்தி கைவிட்டார்.

சில வருடங்கள் உருண்டோடின பாரிஸ்டர் பட்டப்படிப்பு மேற்கொள்ள காந்தி இங்கிலாந்து போக வேண்டி ஏற்பட்டது. தாயாருக்கோ மகனை அனுப்ப விருப்பமில்லை. காரணம் இங்கிலாந்து செல்பவர்கள் அங்கு மாமிசம் சாப்பிடவும், மது அருந்தவும் வேண்டியிருக்கும் என்பது. இறுதியில்,

“மதுபானம், பெண், மாமிசம் ஆகியவைகளைத் தொடுவதில்லை” எனத் தாயாருக்கு சத்தியம் செய்து கொடுத்த பின்னரே மகாத்மா காந்தியை இங்கிலாந்து செல்ல அவரது தாயார் அனுமதித்தார். கப்பல் பிரயாணத்தின்போதும் இங்கிலாந்தில் முதல் ஓரிரு மாதமும் சைவ உணவு பெற்றுக்கொள்வதில் மகாத்மாவுக்குக் கஷ்டங்கள் இருந்தன. அப்பெண்

ருந்தன. சைவ உணவு விரதம் அசௌகரியமாக இருந்தது. நண்பர்கள் மாமிசம் சாப்பிடும்படி ஓயாமல் கூறிக் கொண்டிருந்தனர். அச்சந்தர்ப்பு நிகழ் நிலையில் மேற்கொண்டு என்ன நடந்தது என்பதை மகாத்மாவே “சத்திய சோதனை” என்ற தமது சுய சரிதையில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

“சைவச் சாப்பாடு விடுதி எங்காவது இருக்கிறதா என்று தேட முற்பட்டேன். அத்தகைய சாப்பாட்டு விடுதிகள் நகரில் இருக்கின்றன என்று நான் தங்கியிருந்த வீட்டுக்கார அம்மாள் கூறியிருந்தார். தினம் பத்து பன்னிரண்டு மைல் தூரம் சுற்றுவேன். மலிவான சாப்பாட்டு விடுதிக்குப்போய் அங்கே வயிறு நிறைய ரொட்டியைத் தின்பேன். என்றாலும் எனக்குத் திருப்தி ஏற்படாது. இவ்வாறு சுற்றி வரும்போது ஒருநாள் படிங்ரன் தெருவில் ஒரு சைவச் சிற்றுண்டிச் சாலையைக் கண்டு பிடித்தேன். அதைக் கண்டதும் தன் மனதிற்கு இனியதைக் கண்டதும் ஒரு குழந்தைக்கு என்ன குதூகலம் ஏற்படுமோ அவ்வளவு ஆனந்தம் எனக்கு உண்டாயிற்று. அதற்குள் பிரவேசிக்கும் முன், கதவுக்கு அருகில் கண்ணாடி யன்னலில் விற்பனைக்காகப் புத்தகங்கள் வைக்கப்பட்டிருந்ததைக் கண்டேன். அவற்றில் சால்ட் எழுதிய ‘சைவ உணவின் முக்கியத்துவம்’ என்ற நூலும் இருந்தது. அதை வாங்கிக் கொண்டு நேரே சாப்பாட்டு அறைக்குச் சென்றேன். இங்கிலாந்து வந்த பிறகு நான் வயிரார உண்ட முதல் சாப்பாடு இதுதான். கடவுள் எனக்குத் துணை செய்து விட்டார்.”

“சால்ட் எழுதிய நூலை ஒரு வரி விடாமல் படித்து முடித்தேன். அது என் மனதைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த நாள் முதற்கொண்டே, என் சுயவிருப்பின் பேரில் நான் சைவ உணவு விரதம் பூண்டவனானேன் என்று நான் சொல்லிக் கொள்ள முடியும். என் தாயாரின் முன்பு நான் விரதம் எடுத்துக் கொண்ட நாளை வாழ்த்தினேன். சத்தியத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டு

(17ம் பக்கம் பார்க்க)

பல்நாட்டு சைவ உணவாளர் ஒன்றியம்

மேல் நாடுகளில் பலர் புலாலுணவைக் கைவிட்டுச் சைவ உணவாளராக மாறி வருகின்றனர். மிருகங்கள், பறவைகள் மீதான கருணையும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி முடிவுகளுமே இதற்கான பிரதான காரணிகள்.

மேற்கு நாடுகள் எங்கும் சைவ உணவாளர் சங்கங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு சைவ உணவின் நன்மைகள் பற்றித் தீவிர பிரசாரம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இச்சங்கங்கள் யாவும் ஒன்று சேர்ந்து பல்நாட்டு சைவ உணவாளர் ஒன்றியம் (International Vegetarian Union) செயற்படுகிறது. இவ்வொன்றியம் 1931 ஆம் ஆண்டில் உருவாகியது. அதன் நோக்கங்கள் சைவ உணவுப் பழக்கம், அறிவு, சிறப்புகளைப் பரப்பதல் ஆகும். உலக சைவ உணவாளர் காங்கிரஸ் மாநாடுகள் உலகின் வெவ்வேறு நாடுகளில் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை கூட்டப்படுகிறது.

பல நாடுகளில் "சைவ உணவுக் கோட்பாடு" பற்றிய சஞ்சிகைகள் வெளியாகின்றன. உதாரணமாக பெரிய பிரித்தானியாவில் "The Vegetarian" (சைவ உணவாளன்) என்னும் ஆங்கிலக் காலாண்டுச் சஞ்சிகை சிறந்த முறையில் வெளியிடப்படுகிறது. இவ்வாண்டு வெளியான சஞ்சிகைகளிற் காணப்படும் சில தகவல்களைக் கீழே தருகிறோம்.

அமெரிக்காவில்

சைவ உணவாளர் தொகை:

இவ்வாண்டு அமெரிக்காவில் சைவ உணவு வளக்குழுவினால் நடத்தப்பட்ட கணிப்பீடொன்று இப்போது இரண்டரை வீத அமெரிக்கர்கள் சைவ உணவை மட்டுமே உட்கொள்வதாகக் காட்டியது. இவ்விந்தம் 1997 ஆம் ஆண்டில் ஒரு சத வீதமாயிருந்தது. அதாவது சைவ உணவாளர் தொகை மூன்றாண்டுகளில் இரண்டரைமடங்கு அதிகரித்துள்ளது. இன்னும் இரண்டு வீதத்தினர் ஒரு போதும் இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை.

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் (UK) சைவ உணவு

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் சைவ உணவு வகைகளின் விற்பனை ஐந்து ஆண்டுகளில் (1995 - 2000) ஐம்பத்தாறு சத வீதத்தால் அதிகரித்துள்ளதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

விண்வெளி ஆய்வில் சைவ உணவு

அமெரிக்க கோணெல் பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானிகள் ஆயிரம் நாள் பிரயாணமாகச் செய்வாய்க் கிரகத்திற்கு அனுப்பப்படவிருக்கும் விண்வெளி வீரர்கள் சைவ உணவு

மட்டும் உட்கொண்டு சீவிக்கக் கூடிய தானவொரு செயற் திட்டத்தைத் தயாரித்து வருகிறார்கள். இதற்கு அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனமான நாசா (NASA) நிதியுதவி வழங்குகிறது. இவ்விஞ்ஞானிகள் பதினைந்து வகைப் பயிர்களைவிருந்து இருநூறு வெவ்வேறு வகையான சைவ உணவுகளைத் தயாரிக்க வழிகண்டிருக்கிறார்கள்.

இப்பதினைந்து பயிர் வகைகள், மண்ணில்லாதது, தண்ணீரில் இரசாயனப் பதார்த்தங்களைக் கலந்து பயிர்களை வளர்க்கும் கலை (Hydroponics) மூலம் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் அமைக்கப்படும் பச்சை வீடுகளில் (Green Houses) வளர்க்கப்படும். இந்த ஏற்பாடு பூமியிலிருந்து ஆயிரம் நாட்களுக்குத் தேவையான உணவை எடுத்துச் செல்வதில் ஏற்படும் செலவைக் குறைக்கும். இந்த உணவு போஷாக்குள்ளதாக, சுலபமாகத் தயாரிக்கக் கூடியதாக, சோடியம், இரும்பு மூலகங்கள் குறைவானதாக உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும். மந்தமான, நீண்ட காலத்திற்கு ஒரே மாதிரியான உணவை எந்தநாளும் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அலுப்பு, உளநலப் பாதிப்பு, நிறை குறைதல் போன்ற பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தாததாகவும் உருசியுடையதாகவும் இந்த இருநூறு வகை உணவுகளும் அமையும்.

நாகரிகமான உணவு எது?

எமது நாட்டில் இக்காலத்தில் சில இளம் வயதினரால் அசைவ உணவு உண்ணுதல் நாகரிகமானது எனக் கருதப்படுகிறது. நாகரிகம் என்பது அரிதாகவே தத்துவங்களில் - கோட்பாடுகளில் - தங்கியிருக்கிறது. நாகரிகம் என்பது தனிப்பட்ட ஒருவனது அல்லது ஒரு குழுவினது மன உந்தல்களின் - விருப்பங்களின் - வெளிப்பாடு.

ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனைக் கொன்று உண்பானாயின் அவனை நரமாமிசகாரன் என வெறுக்கிறோம். அதே சமயம் மிருகங்கள், பறவைகள், மீன்கள் போன்ற உயிரினங்களைக் கொல்வோரும் அவற்றின் சதையை உண்போரும் தமது செயல் நாகரிகமானது என்பாராயின் அது எவ்வளவு தூரம் சரியானது?

இதுவரை புலால் உண்ணாதிருப்பவர்கள் இப்போ புலால் உண்ண ஆரம்பித்தால் அதில் பெருமைப்பட எதுவுமில்லை. முன்னர் மாமிசத்தை உட்கொள்ளுபவனாயிருந்து பின்னர் தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்திக் கொண்டதாலும் போதிய விளக்கத்தாலும் அதைக் கைவிட்டுச் சைவ உணவுக்காரராக மாறியவனே தன்னைப் பற்றிப் பெருமை கொள்ள முடியும். அவனே நாகரிகமடைந்தவன்.

வினாவும் விடையும்

பேனாட் ஷோவிடம் ஒருவர் கேட்ட வினா:

நீங்கள் ஏன் ஒரு சைவ உணவாளராக இருக்கிறீர்கள்?

பேனாட் ஷோவின் விடை:

நான் கௌரவமான உணவு உண்பதற்குக் காரணம் காட்டும்படி நீங்கள் ஏன் கேட்கவேண்டும்? நான் ஒன்றுமறியாத பிராணிகளின் பிணங்களை உண்டு எனது உடம்பைக் கொழுக்க வைத்தால், நான் ஏன் அப்படிச் செய்கிறேன் எனக்கேட்கலாம்.

நான் எழுபது வருடங்களுக்கு மேல் சைவ உணவு உண்பவனாக இருப்பதையிட்டு எதுவும் சொல்லுவதற்கு இல்லை. நான் சைவ உணவாளராக இருந்ததன் விளைவு இப்போ பொதுமக்கள் முன் உள்ளது.

பசுவதை

— அமர் செல்லையா சின்னத்துரை, B. A. —

ஏழாலை மேற்கைச் சேர்ந்தவரும் தெல்லிப்பழை மகாஜனாக் கல்லூரி ஆசிரியராக விளங்கியவருமான அமர் செல்லையா சின்னத்துரை அவர்களால் எழுதப்பட்டு 30-09-1966 ஆம் திகதிய Hindu Organ பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருந்தவொரு கட்டுரையின் தமிழாக்கம் இது. இன்று முப்பத்துநான்கு ஆண்டுகளின் பின், யாழ்ப்பாணத்திற்கும் கொழும்புக்கும் இடையே புகையிரதம் ஓடவில்லை ஆனால் பால் கறக்கும் மாடுகளையும் கர்ப்பிணி மாடுகளையும் கூடக் கவர்ந்து சென்று கொல்களமேற்றுமளவுக்கு நிலைமை மாறிவிட்டது. அத்துடன் துர்மரணங்கள் மலிந்த பூமியாகவும் இம்மண் மாறியுள்ளது. அமர் அறிவுறுத்துவதுபோல் எம்மைச் சுயசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். விழிப்படைவோமா?

— ஆசிரியர்

பசுவதையும் மதுசாரக் குடிவகைகளும் இலங்கை மக்களுக்கு தர்ம அபகீர்த்தியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அகிம்சை என்ற அச்சாணி மீதே பௌத்த கலாசாரம் கட்டியெழுப்பப்பட்டது. பெருந்தொகையான பௌத்தர்களும் இந்துக்களும் வாழும் இந்நாட்டில், பசுவதை பெருமளவில் பங்குமானவளவில் - நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான பசுக்கள் இறைச்சிக்காகக் கொல்லப்படுவதற்காகக் கொழும்புக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வாரமும் நூற்றுக்கணக்கான பசுக்கள் புகையிரதவண்டியில் கொழும்புக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இந்த ஆபத்தான, அருவருப்பான, பனதை உருக்கத்தக்க, பங்குமான மனிதத்தன்மையற்ற செயல் நிலைத்து விட்டது. இலங்கை மக்களாகிய நாம் இந்த இழிவான செயற்பாட்டினால் ஏற்படப்போகும் விளைவுகளைத் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிற்கும் எதிர்ச் செயற்பாடு உண்டு. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிற்கும் விளைவு உண்டு. நாம் எமது தூக்க மயக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து இந்த அருவருப்பானதும் மனிதாபிமானமற்றதுமான செயற்பாட்டை நிறுத்துவதற்கு உகந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்கும் காலம் வந்து விட்டது. இறைச்சிக்காகப் பசுக்களை வளர்ப்பவர்களும் அப்பசுக்களை வாங்குபவர்களும் கொல்களத்திற்கு ஏற்றுமதி செய்பவர்களும், மனிதாபிமானமற்ற இச்செயலுக்காக தந்தையரின் தந்தையான சர்வ வல்லமையுள்ள இறைவனால் போதியளவு தண்டிக்கப்படுவார்கள்.

இறைச்சிக்கு வெட்டப்படுவதற்காக நூற்றுக்கணக்கில் பசுக்கள் கொழும்புக்கு அனுப்பப்படுவது யாழ்ப்பாணத்துக்கு அவமானம். போர்த்துக்கேயனுக்கு இறைச்சிக்காகப் பசுவொன்றைக் கொடுப்பதற்கு மறுத்துக் கடல் கடந்து இந்தியா சென்ற

ஞானப்பிரகாச முனிவர் பிறந்த பூமி இது பசு ஒரு புனிதமான மிருகம். அது இறைவனின் ஆலயம். பல புனித தீர்த்தங்கள் பிரவாகிக்கும் இடம். அது தேவர்களின் உறைவிடம். அது திருநீற்றையும் பாலையும் நெய்யையும் கோவில்களில் அபிஷேகத்திற்கு உபயோகமாகும் வேறு பொருட்களையும் தருகிறது. பசுவின் புனிதத் தன்மையையும் பசுவதையின் விளைவினால் ஏற்படும் பாவத்தின் கொடூரத்தையும் மக்கள் உணராதிருப்பது மிகவும் பரிதாபத்திற்குரியது. பசுவதையின் விளைவாக ஏற்படும் பாவத்தின் தீய விளைவுகள் பல இப்பாவத்தின் விளைவாகப் பஞ்சம் அல்லது வெள்ளம், அல்லது புயல், அல்லது தொற்றுநோய்கள், அல்லது உள்நாட்டு யுத்தம், அல்லது வெளிநாட்டினால் தாக்கப்படுதல் என்பன போன்ற வொரு தீய விளைவினால் சமூகம் நலிவுறும். எம்மால் இழைக்கப்படும் கொடிய பாவங்களுக்காக இறைவன் எம்மை வேறு வழிகளில் தண்டிக்கிறார். இறைவனின் இச்செயல்களை மனிதர்களாகிய எம்மால் அறிந்துகொள்ள முடியாது. ஒரு தேசியப் பெருங்கேடு எமக்கு ஏற்படும் போது, நாம் எம்மைச் சுயசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். எங்கோ ஏதோ பிழையிருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பசுவதையால் ஏற்படும் தீமைகளை வேறுறுக்கப் பெரும் பிரசார இயக்கமொன்று முடுக்கி விடப்பட வேண்டிய தருணம் வந்துவிட்டது.

செய்தித் தாள்களில் சைவ உணவின் மேன்மைபற்றிய செய்திகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும். இறைச்சிக்காக மிருகங்களைக் கொல்வதாலும் புலால் உண்பதாலும் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் சைவ உணவினால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றியும் தமிழிலும் சிங்களத்திலும் துண்டுப்பிரசாரங்களைச் செய்வதும் எழுதி அச்சுப்பதிவு செய்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். பசுவதையினால் விளைபு

பாவங்கள் பற்றி மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறி அறிவிட்டக் கிராமங்கள் தோறும் பிரசாரக் கூட்டங்கள் நடத்தப்பட வேண்டும். பசுவின் புனிதம் பற்றிய அறிவை மக்களின் மனதில் பதியவைக்கக் கூடியதான நாடகங்கள், கருத்தரங்குகள், சொற்பொழிவுகள், கதாப்பிரசங்கங்கள் நடத்தப்பட வேண்டும். அகிம்சை பற்றிய அறிவைப் பரப்புவதில் பாடசாலைகள் முக்கியப்பங்கு வகிக்க வேண்டும் இது சம்பந்தமான கலந்துரையாடல்கள் தினமும் அல்லது வாரத்தில் ஒருமுறை தானும் பாடசாலைகளில் நடைபெற வேண்டும். ஆசிரியர்கள் முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும்.

படித்தவர்களிடையேயும் சரிபடியாதவர்களிடையேயும் சரிமாட்டிறைச்சி உண்பவர்களின் எண்ணிக்கை பெருமளவில் அதிகரித்து விட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. எப்போதாயினும் சரி எவ்விடத்தாயினும் சரி சைவ சங்கங்கள், கூட்டுறவுச் சங்கங்கள், சனசமூக நிலையங்கள் அல்லது கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்கள் அல்லது நெசவுநிலையச் சங்கங்கள் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகள் சம்பந்தமாக மக்கள் கூடும் போது, பசுவதையும் அவர்களது கலந்துரையாடலுக்குரிய ஒரு தலைப்பாக அமையலாம். இவ்வாறான கலந்துரையாடல் பதினைந்து நிமிடம் வரை நீடிக்கலாம். அவர்கள் அடுத்தமுறை சந்திக்கும் போது கலந்துரையாடலைத் தொடரலாம். பசுவதைக்கு எதிராகப் பிரசாரம் செய்ய ஒரு வாரத்தை ஒதுக்கலாம். பசுவதைக்கு எதிரான இந்த அவசர எழுச்சிக்குச் சகல பாடசாலைகளும் சங்கங்களும் சபைகளும் ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும். இவ்வாறு இந்த மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயத்திற்கு மக்களின் கவனத்தைத் திருப்பலாம். சகல சமயத் தலைவர்களும் சகல ஆசிரியர்களும் சகல சைவ சமயக் காவலர்களும் தூய சைவ உணவுக்காரர்களாயிருந்து முன்மாதிரி காட்டல் வேண்டும்.

“விழிமின்! எழுமின்! குறிக்கோளை அடையும் வரை நிறுத்த வேண்டாம்”

போஷாக்கும் சைவ உணவும் விஞ்ஞான ஆய்வுகள் தரும் தகவல்கள்

நாகரிகமடைந்த மனிதர், ஆரோக்கியமான, சுறுசுறுப்பான, நீண்ட, செழிப்பானதும் பலனுள்ளதுமான வாழ்வை அனுபவிப்பதற்குப் புலால் உண்ணாதல் அவசியம் என்ற வாதத்திற்கு எதுவித ஆதாரமும் - எள்ளளவும் - இல்லை.

உலகப் பிரசித்திபெற்ற அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகமான ஹாவர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் போஷாக்கு உணவுத்துறைத்தலைவராக விளங்கிய Frederick J. Stare, M. D. என்ற மருத்துவவிஞ்ஞானி புலால் அல்லாத உணவுகளின் பெறுமதி பற்றிப் பின் வருமாறு கூறுகிறார்;

“சைவ உணவு வகைகளின் போஷாக்கில் எந்தவிதமான குறைவுமில்லை. சைவ உணவு வெவ்வேறு விதமான பழங்கள், தாவரவகைகள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் - குறிப்பாகச் சோயா அவரையிலிருந்து பெறப்பட்ட உணவுகள்-கடலை வகைகள் போன்றவற்றைக் கொண்டது. பெரும்பாலான சைவ உணவு காரர்கள் பால் பருகுகின்றனர். நல்ல சைவ உணவு வகைகள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை;

இக்கூற்றை உறுதிப்படுத்தப் பல் வேறு விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டன. கீழ்வரும் பந்திகளில் பல்வேறு அமைவுகள் (Set up), சூழ்நிலைகளில் சைவ உணவின் போஷாக்குப் பெறுமானத்தை விரிவாகவும் ஆழமாகவும் பகுப்பாய்வு செய்ய பொருளாதாரத்தில் அபிவிருத்தியடைந்த இரு நாடுகளிலும் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் இரு நாடுகளிலும் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் முடிவுகளைத் தருகிறோம்:

அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள்:

இக்குவாடர் (Ecuador), ஒரு கோடி சனத்தொகையைக் கொண்ட அபிவிருத்தியடைந்து வரும் தென்னமெரிக்க நாடு. அந்தியன் அங்குள்ள வொரு பின்தங்கிய கிராமம் இங்கு அமெரிக்காவின் புகழ் பூத்த பல்கலைக்கழகமான ஹாவர்ட் பல்கலைக்கழகம் (Harvard University) மற்றும் இக்குவாடர் நாட்டு குவிறோ பல்கலைக்கழகம் (University of Quito) ஆகியவற்றின் மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்குழுவினர் இணைந்து ஆராய்ச்சி யொன்று மேற்கொண்டனர்.

இங்கே வாழும் மக்களில் பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களான நூற்று கிராம மக்களில் பெரும்பான்மையோர் அசாதாரணமான வயது வரை வாழக்காணப்பட்டனர்.

இவர்களில் மிகக்கூடிய வயதினராக 121 வயது முதியவர் ஒருவர் காணப்பட்டார்.

இன்னும் பலர் நூறு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாகவும் 38 பேர் 75 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாகவும் இருந்தனர்.

இம்முப்பத்து எண்மரில் அதிகூடிய வயதினரான இருபது பேருக்கு ஈ. வி. ஜி. (ECG) பரிசோதனை நடத்தப்பட்ட போது அவர்களுள் இருவருக்கே இருதய நோய்க்கான அறிகுறி இருக்கக் காணப்பட்டது.

அமெரிக்க இருதய சங்கத்தின் (American Heart Association) மருத்துவ இயக்குநர் வைத்திய கலாநிதி காம்பெல் மோசெஸ் (Dr. Campbell Moses) இக்கண்டுபிடிப்புகள் “அசா

தாரணமானவை” என்றும் “இவ்வாறான இருதய ஈ வி ஜி. பரிசோதனைகள் இதே வயதுள்ள அமெரிக்க நாட்டு முதியவர்களிடையே நடத்தப்பட்டிருந்தால் அவர்களில் 95 சதவீதமானோர் (அதாவது பத்தொன்பது பேர்) இருதய நோய் உடையவர்களாகக் காணப்பட்டிருப்பார்கள்” எனவும் அவர் குறிப்பிட்டதாக அமெரிக்காவின் பிரபல பத்திரிகையான ‘நியூயோர்க் டைம்ஸ்’ இதழிலே 22-04-1971 ஆம் திகதி பிரசுரமான இவ்வாராய்ச்சி சம்பந்தமான கட்டுரை கூறுகிறது.

இம்மக்களது உணவு அடிப்படையிலேயே தூய சைவ உணவாகக் காணப்பட்டதுடன், வளர்ந்த அமெரிக்க ஆண்மகனொருவன் உட்கொள்ளும் கொழுப்பின் சராசரி அளவின் மூன்றில் ஒரு பங்கையே இவர்கள் உட்கொள்வதாகக் காணப்பட்டது.

முன்னொரு சமயத்தில் பிரித்தானியாவின் அரசரது மருத்துவ நிபுணராகக் கடமையாற்றிய மேஜர் ஜெனரல் சேர் ரொபேட் மக் காரிசன் (Major-General Sir Robert Mc Carrison) என்னும் வைத்திய நிபுணர் 1939 ஆம் ஆண்டில் சிறிதுகாலம் காஷ்மீரைச் சேர்ந்த குன்சாஸ் (Hunzas) எனும் இனமக்களோடு சிறிது காலம் சேவித்து தகவல் சேர்த்தார்.

இவ்வின மக்கள் அதிகூடிய காலம் வாழ்பவர்கள் என்றும் நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றவர்கள் என்றும் உலகம் பூராவும் பேசப்பட்டவர்கள். இவ்வினத்தவர்கள் உணவாகத் தவிடு அகற்றாத தானிய வகைகளையும் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஆட்டுப்பாலையுமே உண்டனர். மிக அரிதாக - விருந்து நாட்களில் மட்டும் - ஆட்டிழைச்சியை உட்கொண்டனர்.

(14ம் பக்கம் பார்க்க)

இந்து சமயி

இந்து என்ற பெயர் எப்படி வந்தது எனப் பலரும் ஆராய்ந்துள்ளனர். சிலர் இந்திய நாட்டினரது மத மாதலால் இந்து மதம் எனப்பட்ட தென்பர். வேறு சிலர் சிந்து நதிக்கரை மக்களின் சமய மாதலால் இந்து சமயம் எனப்பட்டதென்பர். ஆனால் இவையெதுவும் உண்மையல்ல. ஹிந்து என்பதற்கான பொருளை ஐயாயிர மாண்டு பழமை வாய்ந்த உபநிடத வாக்கியம் கூறுகிறது:

“ஹிம் ஸாயாம் தூய தேயஸ

ஸ ஹிந்து ரீதய ரீதயதே”

இதன் பொருள்: ஹிம்சை என்பதில் எவன் துன்பப்படுகிறானோ அவன் ஹிந்து என அழைக்கப்படுகிறான். அதாவது பிறவுயிர் வருந்துவதைக்கண்டு துன்பப்படுகிறவனே இந்து சமயி.



திருச்சிற்றம்பலம்

வாழ்க அந்தணர் வானவ ரானினம்
வீழ்க தண்புனல் வேந்தனு மோங்குக
ஆழ்க தீயதெல் லாமர னாமமே
சூழ்க வையக முந்துயர் தீர்கவே.

திருச்சிற்றம்பலம்

இந்துசாதனம்

விக்கிரம ஶு மார்கழி மீ 25 உ (09-01-2001)

சைவ உணவுக் கோட்பாடும் சமநிலைச் சைவ உணவும்

சைவ உணவுக் கோட் ஆகவே ஆன்ம வளர்ச்சி
பாடு என்பது உணவை மறை முகமாக எமது
மட்டும் பற்றிய ஒரு விடய உணவுமுறையில் தங்கியுள்
மல்ல. அது ஒரு வாழ்க்கை ளது. “உடம்பை வளர்த்
முறை நல்வாழ்வு வாழ்வ தேன் உயிர் வளர்த்தேன்”
தற்கு முதற்படி. என்கிறார் திருமூலர்.

நாம் உயிர்வாழ உணவு ஆகவே எமது உணவு
முக்கியம். அதே சமயம் உடம்பை வளர்ப்பதோடு
எந்த வகை உணவும் அல்லாமல் உள்ளத்தை -
எம்மை எக்காலமும் - சிரஞ் உயிரை - ஆன்மாவை -
சீவியாக - வாழ உதவப் வளர்த்துக்கொள்ள உதவு
போவதில்லை என்பதை வதாக அமைதல் வேண்
நாம் உணர்ந்துகொள்ள டும். உணவைப்பற்றி இந்து
வேண்டும். சொல்லப்பட்டிருப்பதற்கு
இதுவொரு முக்கிய கார
ணம். இந்நியமங்களின்
தாற்பரியம் சாத்வீக(சத்வ)
குணத்தை விருத்தி செய்த
லாகும்.

உடம்பினுள் என்றும் சாத்வீக குணத்தை அபி
அழிவற்ற ஆன்மா குடி விருத்தி செய்யும் உணவு
கொண்டுள்ளது. ஆன்ம சத்வ உணவு - சுத்த
வளர்ச்சியானது நாம் எவ் உணவு-சைவ உணவு. அந்த
வாறு வாழ்கின்றோம், சிந் உணவைத் தயாரிக்கிறவர்
திக்கிறோம், செயற்படுகி் கள், பரிமாறுகிறவர்கள்
றோம், பேசுகிறோம் என் கூட சத்வ குணமுடை
பதிலேயே தங்கியுள்ளது. யவர்களாயிருத்தல் வேண்
ஆன்ம வளர்ச்சி நாம் டும் என்பது நியமம்.
எதை உட்கொள்கின்றோம் சத்வ குணத்தைத் தர
என்பதில் நேரடியாகத் வல்லது என்பதுடன்
தங்கியிருக்கவில்லை.

ஆனால் எமது வாழ்க்கை, சிந்தனை, செயற்பாடு, பேச்சு என்பனவற்றில்
எமது உணவுமுறை செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது.

அகிம்சை மார்க்கமே மனித குலத்துக்குகந்த சரியான பாதை என்பதாலும் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டை இந்திய (இந்து, சமண, பெளத்த) சமயங்கள், வலியுறுத்துகின்றன. எந்தவொரு உயிர் வாழ்வனவற்றிற்கும் தீமை செய்யாமை என்பதுவே அகிம்சையின் பொருள்.

யூத கிறிஸ்தவ மதக் கோட்பாடுகளும், “நீவிர் கொல்லுதல் ஆகாது, (Thou Shall not Kill)” எனவே கட்டளையிடுகின்றன. பல ஆரம்பகால கிறிஸ்தவ ஞானிகள் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டாளர்களாகவே இருந்தனர். ஆனால் தனிநபர்கள் இக்கட்டளையின் பொருளைத் தத்தமது வசதிக்கும் விளக்கத்துக்கும் அமைய வியாக்கியானம் செய்து கொண்டுள்ளனர்.

அகிம்சையின் உயர்வையும் ஒழுங்கான நல்வாழ்வுக்கு முதற்படி புலான்மறுத்தல் என்பதையும் உணர்ந்து தெளிந்த உலகப் பெரும் சிந்தனையாளர்களான பைதகரஸ், ஓலிட், செனெக்கா, ஷெலி, வோல்ற்றயர், சேர் ஐசாக் நியூற்றன், ஜோர்ஜ் பேர்னாட்ஷோ, ஜெனரல் பிறாம்வெல் பூத், வியோடால்ஸ்டாய் போன்றோர் சைவ உணவாளர்களாக மாறினர்.

திருக்குறளை “உலகப் பொதுமறை” எனப்போற்றிப் பெருமை கொள்ள எந்தவொரு தமிழனும்-நாத்திகர் உட்பட - பின்னிற்பதில்லை. அப்பொதுமறையிலே, சைவ உணவுக் கோட்பாடு “கொல்லாமை”, “புலான்மறுத்தல்” எனும் இரு அதிகாரங்களுடாகத் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. “நாம் கொலை செய்வதில்லை; யாரோ கொலை செய்ததால் கிடைத்த புலாலைத் தான் நாம் உண்கிறோம்”

என்கின்ற விதண்டாவாதத்திற்கும் வள்ளுவர் சாட்டையடி கொடுத்துள்ளமையைக் காண்கிறோம். இவ்விதண்டாவாதத்தை மனதிற்கொண்டுதான் கொல்லாமை, புலான்மறுத்தல் என இருவேறு அதிகாரங்களை வள்ளுவர் அருளினர் போலும்.

இன்று விஞ்ஞானம் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டிற்கு வலுவூட்டுவதுடன் நாம் எவ்வாறு சைவ உணவாளராக இருக்க வேண்டுமெனவும் போதிக்கிறது. மெய்ஞ்ஞானமும் விஞ்ஞானமும் ஒரே நோக்கமுடையன: உண்மையைத் தேடுதலே இரண்டினதும் நோக்கம். சத்வ குணத்துக்காகவும் அகிம்சை வழிக்காகவும் மட்டுமன்றி வேறு பல காரணங்களுக்காகவும் சைவ உணவுக் கோட்பாடு சிறந்தது என விஞ்ஞான ஆய்வுகள் தெட்டத் தெளிவாகக் காட்டிவிட்டன.

“தமது உணவு மூலமே மிகப் பெரும்பான்மையினர் தமது மரணத்தை வலிந்து வரவழைத்துக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் தமது உணவைச் சைவ உணவாக மாற்றினால் நீண்ட காலம் வாழ முடியும்.”

“இருதய நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, பெருங்குடல் கோளாறுகள், புற்றுநோய்கள், பித்த நீர்ப்பைக் கற்கள் ஆகிய நோய்கள் சைவ உணவாளர்களிடையே குறைந்தளவிலேயே காணப்படுகிறது. சைவ உணவாளர்களின் குருதியில் கொலஸ்ட்ரல் குறைந்தளவே காணப்படுகிறது. சைவ உணவின் பல கூறுகள் இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோலை குறைப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.”

“தரத்திலோ அளவிலோ பால் - காய் கறி (13ம் பக்கம் பார்க்க)

சைவ உணவுக் கோட்பாடும் சமநிலைச் சைவ உணவும்

(12ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

தானியங்களிலிருந்து பெற முடியாத எதுவுமே புலாவில் இல்லை. போதியளவு பாலும் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்த தாவர உணவும் சேர்ந்த சைவ உணவு எந்தவொரு புலாலுணவை விடவும் போஷாக்கில் குறைந்ததல்ல."

"போதியளவு பாலுடன் கூடிய சைவ உணவு உட்கொள்ளும் ஒருவர் புலாலுண்பவருக்கு உள்ள பலத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ முடியும்."

என்பன தீர்க்கமான மருத்துவ முடிவுகள்.

ஆகவே உடம்பிற்கும் ஆத்மாவிற்கும் சிறந்த உணவு சைவ உணவே என்பதில் ஐயமில்லை.

இந்துக்களில் கணிசமானவளவினர் சைவ உணவாளர்களாக விருக்கின்றனர். பெருமளவினர் குறைந்தளவு புலால் உண்பவர்களாக இருக்கின்றனர். சைவ உணவாளர்களில் யாராவது உடற்பலமற்றிருக்கிறார்களெனின் அது சைவ உணவின் பிழையல்ல. அது பிழையான சைவ உணவினை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பிழை. இதுவே நம் நாட்டு விஞ்ஞானிகளும் மேல்நாட்டு உணவு விற்பன்னர்களும் கண்ட தீர்க்கமான முடிவு.

ஆகவே சரியான சமநிலை சைவ உணவு என்ன என எமது மக்கள் அறியக்கூடியதாக அறிவுச்சுடர் ஏற்றுலது அவசியம். உடற்பலமும் ஆத்மீக பலமும் மிக்க ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்கச் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் சிறப்பையும் சரியான சைவ உணவு எது என்பதையும் அறிய வைக்கும் பிரசாரப்பணி முடுக்கி விடப்பட வேண்டும்.

நம்மிடையே இக்காலத்தில் - குறிப்பாக இளஞ்சந்ததியினரிடையே - புலாலுணவு பாவனை அதிகரித்துக் கொண்டே போவதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

இது ஏன்?

மேல் நாடுகளில் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டாளர்கள் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. புலாலுண்ணும் பாரம்பரியத்தைக் கொண்டிருந்த மேல் நாட்டினர், ஏனைய உயிர்கள் மீது கருணை காட்ட வேண்டுமென்ற சேவகாருண்யத்தினாலும் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் சிறப்பையும் புலாலுண்ணலால் ஏற்படும் தீங்குகளையும் ஆராய்ந்து உணர்ந்து முடிவு செய்து உறுதியான கொள்கை காரணமாகவுமே சைவ உணவைத் தழுவுகின்றனர்.

நமது நாட்டுச் சைவ உணவாளரில் பலரும் பாரம்பரியம் காரணமாகவே சைவ உணவாளராக இருக்கிறார்கள். உறுதியான கொள்கை காரணமாக சைவ உணவாளராக இருப்பவர் தொகை குறைவு. இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் சைவ உணவுக் கோட்பாடு சமயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்தது. அதனால் சைவ உணவாளராக இருக்கும் எம்மிற்பலருக்கு நாம் ஏன் சைவ உணவாளராக இருக்கிறோம் என்பது பற்றியோ அல்லது எது சரியான வகைச் சைவ உணவுமுறை என்பது பற்றியோ எதுவும் தெரியாது.

—மேற்கூறிய அறியாமை

—மேல் நாட்டினரைப் போல வாழவேண்டும் - நவீனமடைதல் வேண்டும் - என்ற இளைஞர்களிடையே வளர்ந்து வரும் மனக்கிளர்வுகள்.

—"மேல் நாட்டினரெல்லாம் சைவ உணவு காரர்; அதனாலேயே அவர்கள் சகல துறைகளிலும் முன்னிற்கிறார்கள்" என்ற தவறான எண்ணம்.

—அறிவிடிகள் சிலரால் பரப்பப்படும் 'புலாலுண்ணுவது தான் போஷாக்கைத் தரும்; உடற்பலம் தரும்; நோய் அனுகாது' போன்ற தவறான தகவல்கள்.

—புலாலுணவு உண்பது நாகரிகமானது என்ற மனமயக்கம்.

ஆகியனவெல்லாம் எமது இளைஞர்களைப் புலால் உண்ணத் தூண்டுகிறது.

இந்த இதழில் பிறிதோரிடத்தில் பிரசுரமாகியிருக்கும் மகாத்மா காந்தியின் உணவுக் கோட்பாட்டில் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் பற்றிய கட்டுரை இதனைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. மகாத்மா காந்தி மேல்நிலைப் பள்ளியில் படிக்கும் போது இருந்த மனவுணர்வே இன்றும் இங்கு எமது இளஞ்சந்ததியினர் மத்தியிலே காணப்படுகிறது.

மகாத்மா காந்தி இங்கிலாந்து செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டு அங்கு சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் மேன்மையைப்பற்றி மேல்நாட்டார் எழுதிய நூல்களைப் படித்ததால், அவர் பாரம்பரியத்தாலும் தாயாருக்கு அளித்த வாக்குறுதி காரணமாகவும் சைவ உணவாளராக இருந்த நிலையிலிருந்து, உறுதியான கொள்கை காரணமான சைவ உணவாளராகத் தம்மை உயர்த்திக்கொண்டார். மகாத்மா இங்கி

லாந்து சென்று நூல்களைப் படிக்கும் சரந்தப்பம் ஏற்படாதிருக்குமாயின் அவர் தமது பெற்றோர் இறந்தபின், புலாலுண்பவராகவும் எல்லா இந்தியரையும் புலால் உண்ண ஊக்குவிப்பவராயும் மாறியிருப்பார்.

மகாத்மா காந்தி, பேர்னாட்ஷா, டால்ஸ்டாய் மற்றும் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைத் தழுவி யுள்ள கோடிக்கணக்கான மேல்நாட்டவர்கள் போல் எமது இளஞ்சந்ததியினரும் பாரம்பரியத்தால் மட்டுமன்றி உறுதியான கொள்கை காரணமாகச் சைவ உணவாளர்களாக மாறி வாழ வழிகாட்டுவது எமது சமுதாயக் கடப்பாடுகளில் ஒன்று. அதற்கு அவர்களிடையே யுள்ள சமயக் கோட்பாடுகள் பற்றிய அறியாமையும் சைவ உணவைவிடப் புலாலுணவே சிறந்தது போன்ற தப்பான எண்ணங்களும் அகற்றப்பட வேண்டும்.

சரியான சமநிலைச் சைவ உணவு பற்றிய தகவல்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் அறியத்தரப்பட வேண்டும். மகாத்மா காந்தியை மீட்டெடுக்க அவருக்குக் கிடைத்தது போன்ற நூல்கள் எமது இளஞ்சந்ததியினருக்கு - அவர்களது தாய் மொழியில்-கிடைக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

சமய நோக்கில், சேவகாருண்ய நோக்கில், உடல்நல நோக்கில் சைவ உணவுக் கோட்பாடு சிறந்தது என்பதை எமது இளஞ்சந்ததியினருக்கு அறிவுபூர்வமாக எடுத்துக் காட்டிச் சிந்திக்க வைப்பது சமூக சமய அபிமானிகள், சபைகள், நிறுவனங்கள் எல்லாவற்றினதும் தலையாய அவசர கடமையாகும்.

போஷாக்கும் சைவ உணவும்

(11ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

“நான் ஆஸ்த்துமா நோயாளிகளையோ வயிற்றுப்புண் அல்லது சிறுகுடற்புண் போன்ற நோயுடைய வர்களுையோ சிறுகுடலில் வளர்ச்சி (Appendicitis,) பெருங்குடலில் சளி வீக்கம் (Mucus Colitis) அல்லது புற்றுநோய் உள்ளவர்களை ஒரு போதும் கண்டதில்லை. இம்மக் களிடையே நரம்பின் விளைவாக அல்லது சோர்வால் அல்லது பட்டப் பால் அல்லது குளிரால் அடிவயிறு அளவுக்கதிகமாக உணர்வடைவது அறியப்படாதவொன்று”

டாக்டர் மக்காரிசனது கண்டு பிடிப்புகள் அந்தியன் கிராமத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகளுடன் ஒத்துப் போகின்றன: ஓர் நிறைவான சைவ உணவு முறை என்பது நிறைவான போஷாக்கு, நீடிய ஆயுள், ஆரோக்கியம் எனப் பொருள் படும்.

அரிவிருத்தி அடைந்த நாடுகள் - யுத்தகால அனுபவங்கள்:

பொருளாதார ரீதியில் அபிவிருத்தியடைந்த, ஆனால் தேசிய நெருக்கடிகளுக்கு உட்பட்டிருந்த, நாடுகளிலும் இவ்வாறான ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன.

இவ்வாறான ஆராய்ச்சிகளில் ஒன்று முதலாம் உலக மகாயுத்தத்தின் போது கூட்டு ஒப்பந்த நாடுகளால் (Allied Countries) பொருளாதாரத் தடைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, சகல இறக்குமதிகளும் தடை செய்யப்பட்டிருந்த டென்மார்க்கில் நடத்தப்பட்ட

டது. இறக்குமதித் தடை காரணமாக உணவுத் தட்டுப்பாடு ஏற்படக்கூடும் என உணர்ந்த அரசு, டென்மார்க் சைவ உணவாளர் சங்கத்தின் (Danmark Vegetarian Society) உதவியை நாடியதுடன் பங்கீட்டுத் திட்டமொன்றை உருவாக்கி அதன் பணிப் பாளராக வைத்திய கலாநிதி மைக்கேல் ஹின்தெடெ (Dr. Mikkel Hindhede) என்பவரை நியமித்தது.

இந்தத் திட்டம் பற்றி டாக்டர் ஹின்தெடெ பின்னர் அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் சஞ்சிகை (Journal of the American Medical Association) யில் பின்வருமாறு எழுதியுள்ளார்.

“எமது பிரதான உணவாகத் தவிட்டு ரொட்டி (பான்), வாற்கோதுமைக் கூழ், உருளைக்கிழங்கு, பச்சைக் காய்கறிகள், பால், வெண்ணெய் (பட்டர்) என்பன அமைந்திருந்தன. நகரங்களைச் சேர்ந்த மக்களுக்கு மட்டும் சிறிதளவு பன்றியிறைச்சி கிடைத்தது (அல்லது கிடைக்கவில்லை). மாட்டிறைச்சி மிகவும் விலையுயர்ந்ததாகக் காணப்பட்டதால், பணக்கார வர்க்கத்தினராலேயே பெற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் பாலுடன் சேர்ந்த சைவ உணவாளர்களாகவே வாழ்ந்தனர் என்பது தெளிவு.”

இந்தத் திட்டத்தின் பெறுபேறுகள் டென்மார்க் மக்கள் யுத்தத்தின் விளைவாக ஆரோக்கியத்தையும் குறைந்த மரணவீதத்தையும் பெற்ற

னர் எனக் காட்டுகின்றது. யுத்தம் முடிவுற்று ஒரு வருட காலத்தின் பின் மேற்கொள்ளப்பட்ட கணக்கெடுப்பு, மரணவீதம் பதினேழு சதவீதத்தால் வீழ்ச்சியடைந்திருந்ததைக் காட்டிற்று. இதற்கு முன்னர் மரணவீதம் குறைவாகக் காணப்பட்ட 1913 ஆம் ஆண்டிலும் (யுத்தம் ஆரம்பமாகுவதற்கு முந்திய ஆண்டிலும்) பார்க்க 1917 - 1918 ஆம் ஆண்டில் (அதாவது யுத்த இறுதிக் காலத்தில்) மரணமானவர்களின் தொகை 6300 ஆல் குறைவாக இருந்தது.

இரண்டாம் உலக மகாயுத்தத்தின் போது நோர்வேயில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பங்கீட்டு முறையும் இதே வகையான முடிவுகளையே காட்டியதாக அமெரிக்க உணவுக் கோட்பாட்டுச் சங்கத்தின் சஞ்சிகை (Journal of the American Dietetic Association) பின்வருமாறு அறிக்கை செய்தது:

இதே வகையான முதலாம் உலக மகாயுத்தத்தின் போது டென்மார்க் பெற்றுக் கொண்டது போன்ற அநுபவம் ஒன்றினை நோர்வே 1940-1945 வரையான யுத்தகாலப் பகுதியில் பெற்றது. இக்காலகட்டத்தில் மக்களால் அதிகமாகப் பாவிக்கப்பட்டு வந்த விலங்கு உணவுகளைக் குறைக்கவும் மீன், தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் காய்கறிகளின் பாவணையை அதிகரிக்கவும் வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது.

உணவில் நஞ்சு கலத்தல்

அமெரிக்காவில் ஒவ்வொரு வருடமும் பத்து இலட்சத்திற்கு மேற்பட்ட உணவில் நஞ்சு கலந்திருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் முறையிடப்படுகிறது. சல்மொனெலா (Salmonella) எனப்படும் நுண்ணுயிரே அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்திய காரணி எனக் காணப்பட்டது. இறைச்சி, கோழி போன்ற பறவைகளின் உற்பத்திகள் போன்றவையே இவ்வகை நுண்ணுயிர்களைக் காவுகின்றன. அரிதாக மரணத்தை வருவிக்கின்ற, ஆனால் வலிமையிழக்கச் செய்கின்ற சுகயீனத்தைத் தருகின்ற இந்நோய்கள். சைவ உணவாளர்களை அநேகமாகத் தாக்குவது இவ்வகை

சத்வ உணவு

குணங்கள் இராசதம், சத்வம் (சாத்துவிகம், சாந்தம், அமைதி), தாமதம் (தமோகுணம், மந்தகுணம்) என மூன்று வகைப்படும். இவற்றுள் உயர்ந்தது சத்வகுணம். எழுச்சியும், உணர்ச்சி வசப்படுத்தலும் உடைய மனநிலை இராசதம். தாழ்ச்சி உணர்ச்சியுற்ற - மந்த - மனநிலை தாமதம். எண்ணங்களையும் காரியங்களையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடிய - கோப தாபமற்ற - காம, போக, குரோதம் அற்ற - பதட்டப்படாத - மந்தமாகச் சோம்பித் திரியாத - சாந்தமாகவும் அன்பாகவும் நல்ல சிந்தனையுடன் கருமமாற்றும் நிலையே சத்வகுணம். சத்வ குணத்தை விருத்தி செய்யும் உணவு

பொருளாதார நோக்கில் சைவ உணவுக்கோட்பாடு

பொருளாதார நோக்கும் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டிற்குச் சார்பாகவே உள்ளது. பல வருடங்களாக மிருகங்களுக்கு உணவளித்து வளர்த்துப், பின் அவற்றை 'மிருக புறோட்டி' னுக்காகக் கொல்வதில் அர்த்தமில்லை. பாலிலும், பால் உற்பத்திப் பொருட்களிலும், பருப்பு வகைகளிலும் சோயா போன்ற அவரை வகைகளிலும் வேண்டியவளவு சமிபாடடையக் கூடிய புறோட்டின்கள் இருக்கின்றன. இறைச்சி பெறக் கொலை செய்வதற்காக வளர்க்கும் மிருகமொன்றிற்கு வேண்டிய உணவை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான நிலத்தில் உரிய முறையில் பயிர் செய்தால் பல மனிதர்களுக்கு உணவளிக்கலாம்.

ஒரு குறிப்பிட்டளவு புறோட்டினையும் கலோரியையும் பெறுவதற்குத் தேவையான தாவர உணவை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான நிலப்பரப்பைப் போற் பதினான்கு மடங்கு நிலப்பரப்பு அதேயளவு புறோட்டினையும் கலோரியையும் இறைச்சி மூலம் பெற, அவ்விதைச்சியைத் தரும்மிருகங்களுக்கு வேண்டிய

உணவை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவை.

இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் மிருகங்கள் தமது புறோட்டின் முழுவதையும் தாவரங்களிலிருந்துதான் பெறுகின்றன. இம்மிருகங்கள் தாவர புறோட்டின்களில் தொண்ணூறு வீதத்தையும் தாவர கலோரியில் தொண்ணூற்றாறு வீதத்தையும் வீணாக்குகின்றன.

ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் உற்பத்தியாகும் சோயா அவரையில் இருந்து கிடைக்கும் அளவு புறோட்டினை புலாவில் இருந்து பெறுவதற்கு, அப்புலாலைத் தரும் மிருகங்களுக்கு வேண்டிய உணவை உற்பத்தி செய்யப் பதினேழு ஏக்கர் நிலம் தேவைப்படுகிறது.

உலகில் ஒரு மனிதனுக்கு ஏறத்தாழ ஒரு ஏக்கர் வளமான பூமி தான் உண்டு.

உலகப் புகழ்பெற்ற மருத்துவரும் போஷாக்கு விற்பன்னருமாகிய டாக்டர் ஹின்ஹேடே, M.D (Dr.

Hindhede, M. D.) அவர்களது அபிப்பிராயப்படி, சைவ உணவாளர் ஒருவருக்குத் தேவையான போஷாக்குள்ள உணவை உற்பத்தி செய்யக் கால் ஏக்கர் வளமான நிலம் போதுமானது.

ஆனால் புலாலுண் பவனொருவனுக்குத் தேவையான புலாலை உற்பத்தி செய்ய ஒன்றேழுக்கால் ஏக்கர் நிலம் தேவைப்படுகிறது. மக்கள் தொகை அதிகரிக்க இது ஒரு பெரும் பிரச்சனையாகிக் கொண்டு வருகிறது. சனத்தொகை அதிகரிக்க அதிகரிக்க, அதிகளவு மக்கள் சைவ உணவாளராக மாறாவிடின் - உணவுப் பற்றாக்குறை தவிர்க்க முடியாதது.

இந்தியாவில், ஒரு இந்தியருக்குள்ள சராசரி பயிரிடக்கூடிய நிலம் 0.65 ஏக்கர். ஆகவே இந்தியர் அனைவருக்கும் போஷாக்குள்ள சைவ உணவு அளிக்கவே இந்நிலம் போதுமானது.

இது பிரச்சனையின் பொருளாதார ரீதியான நோக்கு. உணவு உற்பத்தி பற்றிய தரவுகள் யாவும் மேற்கூறியவற்றை உறுதி செய்கின்றன.

சைவ உணவும் சிறுநீரகப் பாதுகாப்பும்

புலாலுணவிலுள்ள பல குறைபாடுகளுள் ஒன்று அது அதிக அளவு யூரிக் அமிலத்தைக் கொண்டிருப்பதாகும். இறப்பின் கோரப்பிடியில் தவிக்கும் போது, எல்லா மிருகங்களும் தமது இழையங்களில் அமிலங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இவ்வமிலங்கள் இரத்தத்துடன் வடிந்து போவதில்லை. மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி மற்றும் இறைச்சி வகைகளில் ஒரு இறாத்தல் இறைச்சியில் பதினான்கு முதல் பதினாறு கிறெயின் (மஞ்சாடி போன்ற தோர் அலகு) யூரிக் அமிலம் இருக்கும்.

மனித சிறுநீரகம் சதை விஷக் கழிவுகளை வெளியேற்றத்தக்க வகையில் அமையவில்லை.

அது ஒரு நாளைக்கு ஏழு கிறெயினுக்கு மேற்படாத யூரிக் அமிலத்தை மட்டும் வெளியேற்றக் கூடியது. ஆகவே அதிக இறைச்சி உண்பவர்கள் தமது சிறுநீரகத்துக்கு அதிக பளு ஏற்படுத்துகிறார்கள். இதன் விளைவாக ஆரம்பத்தில் சிறுநீரக இழையங்களில் எரிவும் சிறுநீரகக் கற்களும் ஏற்படும். நாட்செல்லச் செல்ல, சிறுநீரகம் தொழிற்படாதொழியும்.

இது மட்டுமல்ல. மிருகமானது கொல்லப்படாதிருப்பின், அதனுடைய சிறுநீரகம் வெளியேற்றியிருக்க வேண்டிய இழையக்கழிவுகளையும் அம்மிருகத்தின் இறைச்சியுடன் சேர்த்து மனிதன் உட்கொள்கிறான். ஆகவே அவ்விழையக் கழிவுகளை வெளியேற்றும் மேலதிக வேலையையும் மனிதனது சிறுநீரகம் செய்ய வேண்டியுள்ளதாக ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன.

தமது சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்க விரும்புவர்கள் புலாலுணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

யூரிக் அமிலத்தால் விளையும் வேறு பல நோய்களும் உண்டு. விரிவஞ்சி விடுத்தனம்.

பிழை திருத்தம் -- Correction

1. சென்ற இதழில் (புத்தகம் 111 - இதழ் 9) "திருவாதிரைப் பிட்டும் களியும்" என்ற தலைப்பில் வெளியான கட்டுரையில், சேந்தனார் நிவேதித்த உணவிற்குக் களி, கழி என்ற இரு சொற்களும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சரியான சொல் களி என்பதாகும்.
2. In the article titled 'CHIDAMBARAM,' that appeared in the last issue (Book 111, No. 9), the words 'spinal Chord' should read 'spinal Cord.'

புலால் உணவு மூலம் மனித உடலில் வித்திடப்படும் நோய்கள்

புலால் மூலம் மனிதனுட்க் செலுத் தப்படக் கூடிய நோய்கள் பல. மருத் துவ - மிருக வைத்தியத்துறையினர் ஏறத்தாழ நூற்றியைம்பது இவ்வகை நோய்களைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

1968 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்கா வில் பன்றி கொலரா நோய் பரவிய தால் ஏறத்தாழ ஒரு இலட்சம் பன்றி கள் அழிக்கப்பட்டன. பெரிய பிரித் தானியாவில் 1967 இல் இரண்டு மாத காலத்துள் குளம்பு - வாய் நோய் கண்டதால் ஏறத்தாழ மூன்று இலக் சம் கால்நடைகள் அழிக்கப்பட்டன.

மேற்கு நாடுகளில் இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் மிருகங்களில் பத்து வீதமானவை ஒட்டுணி நோய் காரண மாக இறக்கின்றன.

1996 ஆம் ஆண்டு மாட்டு விசர் நோயினால் மனிதருக்கு ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துப் பற்றி ஐரோப்பா முழுவதும் பெரும் பீதி ஏற்பட்டது. பல நாடுகள் பிரித்தானியாவிலிருந்து மாட்டிறைச்சி இறக்குமதியைத் தடை செய்தன. பிரிட்டன் பல பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டது. மாட்டு விசர் நோயினால் ஏற்படக்

கூடிய விபரீத விளைவுகளை முடிவுக் குக் கொண்டு வர 1996 ஆம் ஆண்டு நாற்பத்து ஏழு இலட்சம் மாடுகள் கொல்லப்பட்டன.

அநேகமான மிருகங்கள், நோய் வாய்ப்பட்டனபோற் காணப்பட்ட வுடன் தாமதமின்றி சந்தைக்கு - கொல்களத்துக்கு - அனுப்பி வைக்கப் படுகின்றன. அங்கு பொது சுகாதார அலுவலர்களின் சோதனைகளில் அவற்றின் நோய் கண்டறியப்படுவ தில்லை.

SONG OF PEACE

“We are the living graves of murdered beasts,
Slaughtered to satisfy our appetites,
We never pause to wonder at our feasts,
If animals, like men, can possibly have rights
We pray on Sundays that we may have light,
To guide our foot - steps on the paths we
tread,
We're sick of war, we do not want to fight,
The thought of it now fills our hearts with
dread
And yet we gorge ourselves upon the dead.

Like carrion crows, we live and feed on
meat,
Regardless of the suffering and pain
We cause by doing so. If thus we treat
Defenceless animals for sport or gain,
How can we hope in this world to attain
The PEACE we say we are so anxious for?
We pray for it, o'er hecatombs of slain,
To God, while outraging the moral law,
Thus cruelty begets its offspring - War.”
- GEORGE BERNARD SHAW

உளவியலும் புலாலுணவும்

உளவியல் விஞ்ஞானியும் கனடா தேசத்து மொன்ரீல் (Montreal) நகரில் அமைந்துள்ள கூட்டு மனுக்குல விஞ்ஞான சர்வதேச நிலையத்தின் (International Institute of Integral Human Sciences) ஸ்தாபக தலைவராகிய டாக்டர் ஜோன் ரொஸ்னர் (Dr. John Rossner) ஒரு சைவ உணவுக் கோட்பாட்டாளர். உளவியல் விஞ்ஞானத்தில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்தவர். அவர் கூறுகிறார்:

“மிருகங்களை வதைக்கும் போது, அவை உயிருக்காகக் போராடிக் கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், சில ஹோர்மோன்களை வெளிவிடுகின்றன. அவை வலிமிக்க அதிர்வுகளைப் பெரிதும் உடையன. அவை வதைக்கப்படும் மிருகத்தின் சதையைப் பாதிக்கின்றன. இவ்வாறு சுமையேற்றப்பட்ட ஊன், அதை உண்ணு பவர்கள் மீது அறியப்படாத ஏதோ ஒரு விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே புலால் உணவைத் தவிர்ப்பது புத்திசாலித்தனமானது.”

பிரசுரமர்காத கட்டுரைகள்

‘நீரிழிவு நோயும் சைவ உணவும்’, சைவ உணவுக் கோட்பாடு பற்றி பலவேறு மதங்கள் அறிவு றுத்துவது என்ன?, ‘புற்றுநோய்களும் சைவ உணவும்’ போன்ற கட்டுரைகள் இடமின்மையால் இவ்வித தில் இடம்பெறவில்லை. அடுத்து வரும் இந்து சாதன இதழ்களில் பிரசுரமாகும்.

மகாத்மகாந்தியின் உணவுக் கோட்பாட்டில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்

(8ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மென்பதற்காகவும் நான் எடுத்துக் கொண்டிருந்த விரதத்திற்காகவுமே இதுவரை நான் புலால் உண்ணாமல் இருந்து வந்தேன். ஆனால், அதே சமயத்தில் ஒவ்வொரு இந்தியரும் மாமிசம் சாப்பிடுபவராக வேண்டும் என்று விரும்பி வந்தேன். ஒருநாள் நானும் தாராளமாகவும் பகிரங்கமாகவும் அப்படிச் சாப்பிடுபவன் ஆகவேண்டும் என்றும், மற்றவர்களையும் இதற்குத் திருப்பவேண்டும் என்றும் கருதி, அந்த நாளை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இப்பொழுது நான் சைவ உணவு விரதத்தை விரும்பி மேற்கொண்டு விட்டதால், இதைப் பரப்புவதே என் வாழ்க்கை இலட்சிய மாயிற்று.

“சைவ உணவில் நான் கொண்ட நம்பிக்கை நாளுக்குநாள் வளர்ந்து வந்தது. உணவு சம்பந்தமான ஆராய்ச்சி நூல்களைப் படிக்க வேண்டும் என்ற பசியை, சால்ட்டின் புத்தகம் எனக்கு உண்டாக்கிற்று. சைவ உணவைப் பற்றிக் கிடைத்த புத்தகங்களை எல்லாம் வாங்கி வாசித்தேன். ஹோவாட்ஸ் வில்லியம்ஸ் என்பவர் எழுதியிருந்த ‘உணவு முறையின் தர்மம்’ (The Ethics of Diet) என்ற நூல், ஆதி காலத்திலிருந்து இன்று வரை மனிதரின் உணவு வகையைப் பற்றி எழுதப் பெற்ற எல்லாப் புத்தகங்களின் வரலாற்றுச் சரித்திரத்தையும் கூறுகிறது. பைதகரஸ், ஏசுநாதரிடமிருந்து தற்காலத்தில் வாழ்கின்றவர் வரை, எல்லாத் தத்துவஞானிகளும், தீர்க்கதரிசிகளும் சைவ உணவு உட்கொள்பவர்களாகவே இருந்திருக்கின்றார்கள் என்பதைக் காட்டவும் இந்நூல் முயன்றிருக்கிறது. டாக்டர் அனா கிங்ஸ்போட்

எழுதிய ‘உணவு முறையில் சரியான வழி (The perfect way in Diet)’ என்ற நூலும் கவர்ச்சியானது. தேகாரோக்கியத்தையும், சுகாதாரத்தையும் குறித்து டாக்டர் அலின்சன் எழுதியிருந்தவையும் அதேபோல் உதவியாக இருந்தன. நோயாளியின் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமே நோயைக் குணமாக்கும் முறையை அந்த நூலில் அவர் எடுத்துக் கூறியிருந்தார். அவர் சைவ உணவு மாத்திரமே சாப்பிடுபவர். ஆகையால் தம்மிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கும் கண்டிப்பான சைவ உணவு யோசனையைச் சொல்லி வந்தார். இந்த நூல்களையெல்லாம் படித்ததன் பலனாக, உணவாராய்ச்சி செய்வதும் என் வாழ்க்கையிலே முக்கியமான இடம் பெற்று விட்டது.”

“மேலும் மேலும் ஆழ்ந்து, நான் ஆன்ம பரிசோதனை செய்யச் செய்ய எனது அக வாழ்விலும் புறவாழ்விலும் அதிக மாறுதல்களைச் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்ற உணர்ச்சி என்னிடம் வளரலாயிற்று... சைவ உணவின் முக்கியத்துவத்தைக் குறித்து எழுதிய நூலாசிரியர்கள், அவ்விஷயத்தை வெகு நுட்பமாகப் பரிசீலனை செய்திருந்ததைக் கண்டேன். இவ்விடயத்தின் மத, விஞ்ஞான, அனுபவ, மருத்துவ அம்சங்களையெல்லாம் அவர்கள் ஆராய்ந்திருந்தனர். தருமக் கோட்பாட்டின் ரீதியில் அவர்கள் ஒரு முடிவுக்கும் வந்தனர். தாழ்வான உயிரினங்களிலும் மனிதன் உயர்வானவன் என்றால், தாழ்ந்த உயிரினங்களைத் தின்று மனிதன் உயிர் வாழ்வது என்பது அவ்வுயர்வின் நோக்கமல்ல. உயர்ந்த இனங்கள் தாழ்ந்த இனங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மனிதனுக்கு மனிதன் உதவிக்கொள்ளுவதைப் போல, அவ்விரு இனங்களும் தம்மிடையே பரஸ்பரம் உதவிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது அந்நூலாசிரியர்கள் கண்ட முடிவு. மனிதன் உண்பது உயிர் வாழ்வதற்கேயன்றி, சுகானுபவத்திற்காக அல்ல என்பதையும் அவர்கள் தெளிவுபடுத்தியிருந்தார்கள்.”

“அனுபவ, பொருளாதார விவாதத்தின் பிரகாரம் சைவ உணவு சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் செலவே மிகக் குறைவு என்பதை நிரூபித்திருந்தனர். இந்தக் காரணங்களெல்லாம் என் மனதில் மாறுதலை உண்டாக்கின. பலவகைப்பட்ட சைவ உணவு வாதிகளையும் சைவ உணவு விடுதிகளில் சந்தித்தேன். இங்கிலாந்தில் சைவ உணவாளர் சங்கம் ஒன்று இருந்தது. அவர்கள் சொந்தமாக ஒரு வாரப் பத்திரிகையையும் நடத்தினார்கள். அப்பத்திரிகைக்கு நான் சந்தாதாரர் ஆனேன். அச்சங்கத்தில் சேர்ந்து வெகு சீக்கிரத்திலேயே அதன் நிர்வாகக் குழுவிலும் உறுப்பினரானேன். சைவ உணவுப் பிரசார இயக்கத்தின் தூண்கள் என்று கருதப்பட்ட முக்கியஸ்தர்களுடன் இச்சங்கத்தில் எனக்குப் பழக்கம் ஏற்பட்டது.

ஒரு மதத்தில் பிறந்தவர்களை விட அம்மதத்திற்குப் புதிதாக மாறியவர்களுக்கு, அம்மதத்தினிடம் அதிக அன்பு இருப்பது இயல்பு. சைவ உணவு என்பது அப்பொழுது இங்கிலாந்துக்கு ஒரு புதிய தருமம். எனக்கும் அப்படியே. ஏனெனில் மாமிசம் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம் என்பதில் திடநம்பிக்கை உள்ளவனாக நான் இங்கிலாந்து சென்றேன். ஆனால் அறிவாராய்ச்சி மூலம் சைவ உணவை சிறந்தது என்ற கொள்கைக்கு மாறியவனாகையால், சைவ உணவு சம்பந்தமாகப் புதிதாக மதம் மாறியவனுக்கு இருக்கும் உற்சாகம் எனக்கும் இருந்தது”

பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்

வாசக நேயர்கள் அனைவருக்கும்
மங்களப் பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்.

— ஆசிரியர்

இந்துசாதனம்



உங்கள் உணவு

அன்பின் குழந்தைகளே,

சென்ற இதழில் காக்கும் வடையும் நரியும் சதையை வாசித்து உழைப்பும் உண்மையும் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் என்ற அரிய கருத்தை மனத்திருத்தியிருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.

நரி - காக்கை கதைகளை வாசிக்கும் போது மிருகங்கள், பறவைகளின் ஞாபகம் வந்து விட்டது. அவையும் நம்மைப் போல் உயிர்வாரும் இறைவன் குழந்தைகள் அல்லவா? அவற்றிற்கு நாம் துன்பம் செய்யலாமா?

நமது விரலைத் தவறுதலாகச் சவர அலகினால் சிறிது காயப்படுத்திவிட்டால் எவ்வளவு வேதனைப்படுகிறோம்? அது போற்றானே மிருகங்களும், பறவைகளும் வேதனைப்படும்? ஆகவே அவற்றை எமது உணவுக்காக வெட்டுவது - கொல்லுவது - கருணையற்ற மாபாதகம் செயல்லவா?

இந்துசாதனம் புத்தகம் 110 இதழ் 1 இலே சில சைவ ஆலயங்களில் அன்பே உருவான இறைவன் சந்தியிலே மிருகங்களைப் பலியிடும் கொடூரத்தைப் பற்றி எழுதியிருந்தேன். அடுத்து வந்த இதழில் (இதழ் 2) 'தாயாட்டின் புலம்பல்' என்ற தலைப்பிலே நவாலியூர் தங்கத்தாத்தா சோமசுந்தரப்புவர் எழுதிய பாடலொன்றைப் பிரசுரித்து அதைச் சந்தத்தோடு பாடிப் பார்க்குமாறு கேட்டிருந்தேன்.

தன் மகனுக்குப் புல்லும் தவிடும் நல்ல பிண்ணாக்கும் கொடுத்து அல்லும் பகலும் அன்பாக வளர்த்தவர்கள், ஒரு நாள் மகனை நன்கு அலங்கரித்து நல்ல தொரு வாகனத்தில் ஏற்றி ஊர்வலமாக மாப்பிள்ளை போல் அழைத்துக்கொண்டு எங்கோ சென்றனர். மகன் ஒரு பெண்ணை மணந்து கொண்டு வருவான் எனத் தாயாடு எண்ணிப் பெருமகிழ்வுடன் காத்திருந்தது. கிடைத்ததோ ஏமாற்றம். மாரியம்மன் கோவிலிலே

கழுத்து வெட்டப்பட்டான் என்ற செய்தி கேட்ட தாயாடு கதறி அழுவதாக அப்பாடல் அமைந்திருந்தது. அப்பாடலைப் படித்த போது அழுது விட்டதாக உங்களில் சிலர் எழுதியிருந்தீர்கள். அப்பாடலை இன்னுமோர் தடவை படித்துப்பாருங்கள்.

கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை எனத் திருக்குறளில் இரு அதிகாரங்கள் உள்ளன. அவற்றை நீங்கள் படித்திராவிட்டால் படித்துப் பொருள் விளங்கி மனம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்துசாதனம் புத்தகம் 111 இதழ் 3 இல் கொல்லாமை என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை வெளியாகியிருந்தது. அதனையும் திரும்பப் படித்துப் பாருங்கள்.

உங்களில் சிலர் சைவ உணவு மட்டும் உண்பவராக இருக்கக்கூடும். அப்படியானால் நீங்கள் ஏன் சைவ உணவு உண்கிறீர்கள் என்பதை இம்மலரில் வெளியாகியுள்ள கட்டுரைகள் தெளிவு படுத்தும்.

உங்களில் சிலர் உங்கள் பெற்றோர் மாமிசம் புசிப்பதால் நீங்களும் மாமிசம் புசிப்பவர்களாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் நீங்கள் இப்போ வளர்ந்து விட்டீர்கள். சிந்திக்கத்தொடங்கி விட்டீர்கள். நீங்கள் உண்ண வேண்டிய உணவு எது என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வர இருபது திருக்குறள்களும் இந்த இந்துசாதன மலரும் தங்கத்தாத்தா பாடலும் உங்களுக்கு உதவி செய்யும். உங்கள் தீர்மானத்தை உங்கள் பெற்றோருக்கு எடுத்துச் சொல்லி புலாலுணவை வெறுத்து ஒதுக்க வேண்டும்.

எதிர்ப்பக்கத்திலே உங்கள் உணவு என்னவாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதை ஒப்பீடு மூலம் முடிவு செய்ய சில குறிப்புகள் தந்துள்ளேன். சிந்தித்துச் செயற்படுங்கள்.

அடுத்த இதழில் மீண்டும் சந்திப்போம்.

— ஞானகுரு

மனிதா! நீ அதுபோல் ஆகின்றாய்

சகாராவின் வெற்றி (Conquest of Sahara) என்ற தமது ஆங்கில நூலில் திரு. ரிச்சர்ட் பாபே பேக்கர் (Richard St Barbe Baker) பின் வருமாறு கூறுகிறார்:

“கவலை, பயம், கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகள் இரத்த இளையங்களை நச்சுப்படுத்துகின்றன. என்பது இப்போ நன்கு அறியப்பட்ட விடயம். மிருகங்கள் கொலை செய்யப்படு முன்பு மனத்தீய்ந்து, ஏங்கிப் பயந்து தமது சதையை விகாரமடையச் செய்கின்றன. மனிதன் எதை உண்கிறானோ அது போலாகின்றான்.”

மனித உடலமைப்பு

உயிரியலின் படி மனிதன் குரங்கு வகை உயிரினத்தைச் சேர்ந்தவன். ரீசஸ் (Rhesus) குரங்கு இனமே மனிதனுக்கு நேர் முந்திய குரங்கினம் எனக் கூறப்படுகிறது. குரங்கினங்கள் தழைகளையும் காய்கனிகளையும் உண்பவை. மனிதனுடைய உடலமைப்பு மாமிசம் தின்பனவற்றின் உடலமைப்புப் போன்றதன்று. மனிதனது நகங்களும் பற்களும் மாமிசம் உண்பவற்றினது போன்றதல்ல. சைவ உணவு உட்கொள்ளும் மிருகங்களுக்கும் (மாடு, ஆடு, குதிரை, யானை, குரங்கு) போலவே மனிதனது பெருங்குடலும் நீளமானது.

உங்கள் உணவு எதுவாக இருக்கவேண்டும்?

ஒப்பீடு மூலம் முடிவு செய்யுங்கள்

1. கொல்களமொன்றில் நடக்கும் கொலையை நீங்கள் பார்த்ததுண்டா? பெரும்பாலான அசைவ உணவுக் காரர்கள் இக்கொலையைக் கண்டிருக்க மாட்டார்கள். கொல்களத்தில் மிருகங்களை வெட்டும் போது நடக்கும் பயங்கரக் கொடூரத்தை காணுவார்களே யாயின் பெரும்பாலானவர்கள் புலாலுணவை விட்டு விடுவார்கள் எனக் கூறலாம்.
2. சந்தையில் அல்லது கடையில் தொங்க விடப்பட்டிருக்கும் இறைச்சி அல்லது மீனின் காட்சியை அல்லது நாற்றத்தை நீங்கள் எவ்வாறு விரும்புகிறீர்கள்?
3. பிராணிகளைக் கொல்லும் போது, அப்பிராணிகள் அதைத் தடுக்க முயற்சிக்கின்றனவா? அவை கதறும் போதும் இரத்தம் சிந்தும் போதும் உங்கள் உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன?
4. விலங்கொன்றையோ அல்லது வேறோர் உயிர்வாழ் பிராணியையோ நீங்களே கொன்றுவிட்டு, பின்னர் அதன் உடலை வெட்டி உண்ண மனம் வருகிறதா?
5. விலங்கொன்றினது வாழ்க்கைக்கும் தாவரமொன்றினது வாழ்க்கைக்குமிடையே யாதாயினும் வித்தியாசத்தை உங்களால் உணர முடிகிறதா?
6. இறைச்சியின் வெளித்தோற்றத்தின் மூலமோ அல்லது நாற்றத்தின் மூலமோ அவ்விறைச்சி உங்கள் உணவுக்கு ஏற்றதா அல்லவா என உங்களால் முடிவு செய்ய இயலுமா? அதாவது அவ்விறைச்சி நோய்க்கு உட்படாத விலங்கிடமிருந்து பெறப்பட்டது என உங்களால் கூற முடியுமா?
7. ஒரு கூரிய ஆயுதத்தினால் உங்களுக்கு வலி ஏற்படுத்தப்படுவதை நீங்கள் விரும்புவீர்களா?
8. எல்லாத் தொழில்களிலும் கசாப்புக்கடைக்காரன் தொழிலே இழிவானது எனக் கருதப்படுவது ஏன்?
1. பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் என்பவற்றால் பயிரிடுவதிலிருந்து அவற்றை அறுவடை செய்யும் வரை உங்களுக்குள் ஏதாவது உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றனவா?
2. நீங்கள் செல்லும் வழியில் காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் போன்றவை இருப்பின், அவற்றின் காட்சியை அல்லது மணத்தை எவ்வாறு விரும்புகிறீர்கள்? அது இனிமையானதாக உள்ளதா?
3. பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் போன்றவற்றை அவற்றின் செடிகள், மரங்களினது எதிர்ப்பும் தடுப்பும் இன்றிப்பறிக்கவோ, வெட்டவோ முடிகிறதா?
4. பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றை நீங்களாகவே துண்டுகளாக நறுக்கி உண்ண முடிகிறதா?
5. நாய், பூனை, கோழிக்குஞ்சு, ஆட்டுக்குட்டி, பசுக்கன்று போன்றவற்றுடன் நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் விளையாடுவது போல் கத்தரிக்காய் டனும் கரட்டுடனும் விளையாடுகிறீர்களா?
6. பார்த்து அல்லது மணந்து காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் போன்றவை பழுதடைந்து விட்டன எனவும் விற்பதற்கு உகந்தன அல்ல எனவும் உங்களால் தீர்மானிக்க முடியுமா?
7. கொல்லுவதாலும் கொடூரத்தனத்தாலும் மன அமைதியை ஏற்படுத்த முடியுமா?
8. எமது நாட்டில் என்பது வீதமானோர் விவசாயிகள். அது ஒரு கௌரவமான தொழில் அல்லவா?

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ★ வேகமாக வளர்ந்து வரும் இந்திய தொழில்நுட்பத்தின் 'முனை'
- ★ இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவன இயக்குநராக இருந்து மகத்தான சாதனைகள் புரிந்தவர்.
- ★ இந்திய பாதுகாப்பு அமைச்சரின் விஞ்ஞான ஆலோசகர்
- ★ இந்திய ஏவுகணைத் தயாரிப்புக்களின் மூலகர்த்தா

★ கலாநிதி அம்தால் கலாம் ★

1931 ஆம் ஆண்டில் தமிழ்நாட்டில் இராமேஸ்வரம் அருகில் பிறந்த இஸ்லாமியரான இம் மாமேதை மது, மாமிசம், புதை அறவேயில்லாத பிரமச்சாரி. மிக எளிமையான வாழ்வு வாழ்பவர்.

சைவ உணவும் விளையாட்டுத்துறையும்

உடல் ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் கடுமீ வேலைக்கு உட்படும் தனிநபர்களுக்கு சைவ உணவு முறை சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் உறுதியையும் தருவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சர்வதேச விளையாட்டு வீரர்கள் சபையினதும் பிரித்தானிய விளையாட்டு வீரர்கள் அணியினதும் முன்னாள் கௌரவ மருத்துவ அதிகாரியான சேர் அடொல்ப் ஏப்ராம்ஸ் (Sir Adolphe Abrams, honorary medical officer to the International Athletic Board and the British Athletic Team) என்பார் 1962 ஆம் ஆண்டு Practitioner என்ற சஞ்சிகையில் பின்வருமாறு எழுதியுள்ளார்.

“சைவ உணவு முறையானது தேவையான அளவு கலோரிப் பெறுமானம், முதல் தரமான புரதம், விற்றமின்கள் மற்றும் உடலுக்கு அவசியமானவைகள் அனைத்தையும் கொண்ட, சகல வகையிலும் சமப்படுத்தப்பட்ட (Well balanced in all respects) நிறைவான தொன்றாகும்”

நீச்சல், நீந்தார ஓட்டம், குத்துச் சண்டை, பளு தூக்கல், மற்றும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட சைக்கிளோட்டப் போட்டிகள் ஆகியவற்றில் பல சாதனைகளை சைவ உணவுகாரர்கள் நிலைநாட்டியுள்ளனர். இவ்வாறான சாதனைகளில் அநேகமானவை அமெரிக்கர்களை விட அதிகளவில் புலால் அற்ற உணவு முறையைப் பின்பற்றுகின்ற பெரிய பிரித்தானியாவைச் சேர்ந்த வீரர்களாலேயே நிலைநாட்டப்பட்டன.

சைக்கிளோட்டம்:

1960 களில் பெரிய பிரித்தானியாவின் சைவ உணவாளர்கள் சைக்கிளோட்டம் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் கழகம் (Vegetarian Cycling and Athletic Club of Great Britain) தேசிய வீதிச் சாதனைகளில் நாற்பது சதவீதத்தினைத் தனதாக்கிக் கொண்டிருந்தது. பெரிய பிரித்தானியாவில் 1963 ஆம் ஆண்டில் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்ற 15 தேசிய சைக்கிளோட்டப் போட்டிகள் அனைத்திலும் ரொனால்ட் மூர்காறொயிட் (Ronald Murgatroid) என்ற சைவ உணவுக்காரர் வெற்றி பெற்றார். 25 மைல் ஓட்டம், 50 மைல் ஓட்டம், 100 மைல் ஓட்டம், 12 மணித்தியால ஓட்டம் யாவற்றிலும் மணித்தியாலத்

திற்கு 22.98 மைல்கள் என்ற சராசரி வேகத்துடன் ஓடிச் “சகல துறையிலும் சிறந்த வீரர்” (Best All Around Veterans Championship) என்ற விருதை வென்றார். பிரித்தானியாவிலும் ஐரோப்பாவிலும் நடைபெற்ற பல்வேறு போட்டிகளிலும் வேறு பல சைவ உணவுகார வீரர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளனர் மிகக்குறைந்தளவு தொகையினரான சைவ உணவுகாரரே இப்போட்டிகளில் பங்குபற்றுகின்ற போதிலும், இவர்கள் அசைவ உணவுகாரப் போட்டியாளரை விட உயர்ந்த சதவீத வெற்றியை எப்போதும் பெற்று வந்துள்ளனர் என்பது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயம்.

நீச்சல் GULLY

மிகவும் பிரபல்யம் பெற்ற சைவ உணவுகார விளையாட்டு வீரர் 1956 ஆம் ஆண்டு அவுஸ்திரேலிய நகரான மெல்போனில் (Melbourne) நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் 400 மீற்றர், 1500 மீற்றர் பிறீஸ்ரைல் (free style), 1500 மீற்றர் மரதன் நீச்சலோட்டப்போட்டி ஆகிய மூன்றிலும் தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்று குறைந்த வயதில் முத்தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்ற ஒலிம்பிக் வீரர் எனப் புகழ் பெற்ற முரே ரோஸ் (Murray Rose) என்பவராவார். இவர் நான்கு வருடங்களின் பின்னர் 1960 ஆம் ஆண்டு ரோயில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொண்டு, 400 மீற்றர் நீச்சல் போட்டியில் மீண்டும் தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்று, அடுத்து இரண்டு தடவை ஒலிம்பிக் தங்கப்பதக்கம் பெற்ற மனிதன் என்றும் பெருமையைப் பெற்றுக் கொண்டார். அடுத்து வந்த வருடங்களில் 400 மீற்றர், 1500 மீற்றர் பிறீஸ்ரைல் போட்டிகளில் முன்னைய சாதனைகளை முறியடித்து எக்காலத்திலும் சிறந்த நீச்சல் வீரர் எனும் பெருமையைப் பெற்றார்.

ஏனைய நீச்சல் சாதனைகளைப் பிரித்தானிய சைவ உணவுகாரரான பில் பிக்கெறிங் வென்றார். இவர் 1956 ஆம் ஆண்டு “ஆங்கிலக் கால்வாயை அதிகூடிய வேகத்தில் கடந்தவர்” என்னும் பெருமையைப் பெற்றார். ஆங்கிலக் கால்வாயைக் கடந்த பெருமை மட்டுமன்றி, 48 வயதினரான பில் பிக்கெறிங் இங்கிலாந்தையும் வெல்லும் பிராக்டும் பிறீஸ்ரைல் கால்வாயை (Bristol Channel) பிர

மிக்கத்தக்களவு குறுகிய நேரமாகிய 6 மணித்தியாலங்கள் 20 நிமிடங்களில் நீந்திக் கடந்ததன் மூலம் புதிய சாதனையொன்றை நிலை நாட்டினார். நாற்பது வருட இடைவேளையின் பின் இக்காலவாயைக் கடந்த முதல் நீச்சல் வீரன் என்னும் பெருமையைப் பெறுகின்றார் என்று “பிரித்தானிய சைவ உணவுகாரர் (British Vegetarian)” எனும் சஞ்சிகையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பளு தூக்கல்:

சைவ உணவு முறையானது சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் வலிமையையும் தரவல்லது எனும் கருத்தை வலியுறுத்தும்வகையில் “வலிமைமிக்க இளமையான அப்பலோ (The mighty young Apollo)” என அழைக்கப்பட்ட திரு. அலெக்சாண்டர் மக்ஸ்பர்சன் அன்டர்சன் (Mr. Alexander Macpherson Anderson) என்பவரது சாதனைகள் பற்றிய குறிப்பைக் கீழே தருகிறோம்.

தொழில் ரீதியாக வலிமையான மனிதரான இவர், உலகளாவிய ரீதியிலும் அவுஸ்திரேலியாவிலும் பளு தூக்கும் போட்டிகளில் பல சாதனைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளார். அவரைப் பற்றி “சைவ உணவுகள் - அவற்றின் போஷாக்குக் குணங்கள் (Vegetarian Foods - Their Nutrient Properties)” என்ற நூலில் அதன் ஆசிரியர் திரு. ஹோட்சன் (Hodson) பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“அப்பலோ உலகிலுள்ள எவரையும் விட அதிகளவு தொன்களைத் தனது பற்களால் இழுத்துள்ளார். இவர் இரண்டு தடவைகள் மின் தண்டவாளத்தில் ஓடும் 22½ தொன் எடையுள்ள நாம் (tram) காரை சிறிய சாய்வில் மேல் நோக்கி நூறு யார்வரை இழுத்துள்ளார். பல்வேறு சமயங்களில் இவர் தனது பற்களால் ‘சண்’ பத்திரிகை விநியோகிக்கும் மோட்டார் வண்டிகள் நான்கையும், ஒன்றோடு ஒன்று பிணைக்கப்பட்ட ஐந்து பிரயாணிகள் மோட்டார் வண்டிகளையும் ஒரு இரட்டைத்தட்டுப் பேருந்தையும் இழுத்துள்ளார்.”

“அப்பலோ 1951 ஆம் ஆண்டு சைவ உணவு முறையைத் தழுவிக்கொண்டார். இம் மாற்றத்திற்குப் பின் தன் வலிமையில் எந்தவித பாதிப்பும் உண்டாகவில்லை எனக் கண்டு கொண்டார்.

(23ம் பக்கம் பார்க்க)

இருதய நோய்களும் சைவ உணவும்

“சைவ உணவு தொண்ணூறு சதவீதமான குருதிகட்டியாதல் நோய்களையும் (Thromboembolic Diseases) தொண்ணூற்று ஏழு சதவீதமான முடியுரு நாடி (இதய தசைகளுக்கு இரத்தம் வழங்கும் நாடி)களில் குருதி உறைந்து கட்டியாதல் நோய்களையும் (Coronary Occlusions) தவிர்க்கும்”

இவ்வாறு 03-06-1961இல் வெளியான அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் சஞ்சிகை (Journal of the American Medical Association) யில் பிரசுரமான கட்டுரையொன்று கூறுகிறது. சைவ உணவே இருதய நோய்களுக்கு உட்படாதிருக்கச் சிறந்த உபாயம் என்பது தெளிவாக ஐயத்துக்கிடமின்றி நிரூபிக்கப்பட்ட விடயம்.

இருதய நோய்க்கும் உணவு முறைக்கும் இடையேயான தொடர்புகள் பற்றி மருத்துவ வல்லுநர்கள் மேலும் மேலும் பல புதிய விஞ்ஞான பூர்வமான ஆதாரங்களைக் கண்டு வருகின்றனர்.

இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரோல் அதிக அளவில் இருப்பின், இருதய நோய்கள் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பம் மிக அதிகம். டாக்டர் ஹார்டிங்கேயும் ஸ்டேரையும் (Drs Hardinge and Stare) நடத்திய ஆய்வுகளின் முடிவுகள் அமெரிக்க உணவு சங்கத்தின் சஞ்சிகை (The Journal of the American Dietetic Association) யொன்றில் பின்வருமாறு தரப்பட்டுள்ளது.

“முழுமையான சைவ உணவுக் காரர்களின் கொலஸ்டிரோல் அசைவ உணவுக்காரர்களின் கொலஸ்டிரோலை விடக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைவானது”

அமெரிக்க மசாகசெற்ஸ் (Massachusetts) நகரில் ஐயாயிரம் மக்கள் மேல் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் 260mg சதவீதத்திற்கு மேற்பட்ட இரத்தக் கொலஸ்டிரோல் உடைய ஒருவருக்கு 200mg சதவீதத்திற்குக் குறைவான இரத்தக் கொலஸ்டிரோல் உடைய மனிதரை விட இருதயத் தாக்கம் (Heart Attack) ஏற்படக் கூடிய நிகழ்தகவு நான்கு மடங்கு அதிகம் எனக் காட்டியது.

அமெரிக்க நாட்டு மின்னெசோரா பல்கலைக்கழகத்தைச் (University of Minnesota) சேர்ந்த டாக்டர் அன்செல் கேயேஸ் (Dr. Ancel Keyes)

என்னும் ஆய்வாளர் உணவு முறைகளுக்கும் இருதய நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பைப் பற்றி பல்வேறு விதப்பட்ட புவியியற் பிரதேசங்களுக்குச் சென்று ஆய்வுகள் மேற்கொண்டார். ஜப்பானிலே உணவிலிருந்து பெறப்படும் கலோரியில் பத்து வீதம் மட்டுமே கொழுப்பு உணவுகளிலிருந்து வந்தது என அவர் கண்டார். மரணச் சான்றிதழ்களைக் கொண்டு ஆய்வு நடத்தியதில் அவர்களுக்கு நாள இருதய நோய் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. ஆபிரிக்காவில் பண்டு (BANTU) எனும் வகுப்பினிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் இதே விதமான முடிவுகளையே காட்டியது. இவ்வகுப்பினரில் உணவிலிருந்து பெறப்படும் கலோரியில் பதினைந்து வீதம் மட்டுமே கொழுப்பு உணவுகளிலிருந்து வந்தது காணப்பட்டது.

வைத்திய கலாநிதி கேயேஸின் ஆய்வுகளில் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது, அவர் அமெரிக்க நகரங்களான லொஸ் ஏன்ஜல்ஸ் (Los Angeles) க்கும் ஹவாய் (Hawaii) க்கும் இடம்பெயர்ந்து வாழ்ந்து வந்த ஜப்பானிய மக்களிடையே மேற்கொண்ட ஒப்பீட்டு ஆய்வுகளாகும். இவர்கள் ஜப்பானில் இருந்த போது அவர்களது இரத்தக் கொலஸ்டிரோல் 120 mg சதவீதமாகவும் கலோரி உள்ளெடுப்பில் 13 சதவீதம் கொழுப்பிலிருந்து வந்ததாகவும் இருந்தன. இவர்கள் ஹவாயிற்கு இடம் பெயர்ந்த பின்னர் இவர்களுடைய இரத்தக் கொழுப்பு 183 mg சதவீதமாகவும் மொத்தக் கலோரி உள்ளெடுப்பில் 32% கொழுப்பிலிருந்து வருவதாகவும் உயர்ந்தன. லொஸ் ஏன்ஜல்ஸ் இற்கு இடம் பெயர்ந்திருந்த மக்களது இரத்தக் கொலஸ்டிரோல் சராசரி 213 mg சதவீதமாகவும் மொத்தக் கலோரி உள்ளெடுப்பில் 45% கொழுப்பிலிருந்து வருவதாகவும் இருக்கக் காணப்பட்டது. இவை அமெரிக்கர்களுக்கு வழமையாக இருக்கும் சதவீதங்கள். டாக்டர் கேயேஸ் குழுவினரின் இவ்வாய்வு இருதயத் தாக்கங்களும் இருதய நோய்களினால் ஏற்படும் இறப்புகளும் கொலஸ்டிரோல் அதிகரிப்போடு விகிதசமனாக அதிகரிப்பதைக் காட்டியது.

கொரிய யுத்தத்தின் போது கொரிய உணவு விடுதிகளால் உணவு வழங்கப்பட்ட கொரிய வீரர்களிடையே ஆய்வு நடத்தப்பட்ட போது பல சுவாரஸ்யமான அவதானிப்புகள் காணப்பட்டன. அவர்களுடைய கலோரி உள்ளெடுப்பில் ஏழு வீதம் கொழுப்பிலிருந்து வந்ததாகக் காணப்பட்டது. மேலும் அவர்களுடைய இரத்தக் கொலஸ்டிரோல் மிகவும் குறைவானதாக இருக்கவும் காணப்பட்டது. பின்னர் அமெரிக்க இராணுவம் இவர்களுக்கு உணவு வழங்க ஆரம்பித்தது. ஆரம்பித்துச் சில வாரங்களின் பின் இவர்களது கொலஸ்டிரோல் குறிப்பிடத்தக்களவு உயர்ந்து விட்டதைக் காணக் கூடியதாயிருந்தது. கலோரி உள்ளெடுப்பில் ஐம்பது வீதம் கொழுப்பிலிருந்து வருவதும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

நியூயோர்க்கிலுள்ள மைமோனைட்ஸ் மருத்துவ நிலையத்து (Maimonides Medical Centre) மருத்துவ ஆலோசகரும் புறாக்கினில் உள்ள டவுன்ஸ்டேர்ட் மருத்துவ நிலையத்தின் (Downstate Medical Centre in Brooklyn) இளைப்பாறிய மருத்துவப் பேராசிரியருமாகிய டாக்டர் வில்லியம் எஸ். கொலென்ஸ் (Dr. William S. Collens, M. D.) என்பவர் புலாலுணவிற்கும் இருதய நோய்க்குமுள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்து பல உண்மைகளை வெளிக்கொணர்ந்தவர். Medical Counterpoint என்ற சஞ்சிகையின் 1969 ஆம் ஆண்டு மார்ச்சு மாத வெளியீட்டில் அவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:

“கொரிய யுத்தத்திலே கொல்லப்பட்ட அமெரிக்கத் துருப்பினிடையே மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில், 22 வயதுடையவர்களாயிருந்தவர்களுடைய இருதயங்களில் கூட இருதய நோய் வருவதற்குரிய அறிகுறிகள் இருக்கக் காணப்பட்டது. அதே சமயம் இவ்வாய்வு கொரிய வீரர்களிடையே மேற் கொள்ளப்பட்ட போது அவர்களுடைய இரத்த நாளங்கள் சேதமடைந்திருக்கக் காணப்படவில்லை. அமெரிக்க வீரர்கள் ஏராளமான இறைச்சி, முட்டை, பட்டர் போன்ற உணவுகளை உண்பவர்கள். கொரிய வீரர்கள் அடிப்படையில் சைவ உணவுகாரர்கள்.”

(23ஆம் பக்கம் பார்க்க)

புலால் உணவு பெருங்கேடு

(1ம் பக்கந் தொடர்ச்சி)

Dr. E. W. அதிகாரம் நிறுவனம், இலங்கை சைவ உணவாளர் சங்கம், ஜே. ஆர். ஜெயவர்த்தன கலாசார நிலையம் ஆகியன ஒன்று சேர்ந்து 28-12-2000 ஆம் திகதி கொழும்பு ஜே. ஆர். ஜெயவர்த்தன கலாசார நிலையக் கலையரங்கில் கருத்தரங்கு ஒன்றை நடத்தின. இக்கருத்தரங்கில் பிரபல இருதய நோய் நிபுணர் டாக்டர் டி. பி. அத்துக்கோறனை (Dr. D. P. Atukorale) அவர்கள் "சைவ உணவுக் கோட்பாடும் உங்கள் உடல் நலமும்" என்ற பொருளிலும் பூர்ண உடல் நலம் பேண் நிலைய அறங்காவலர் (Trustee, Poorna - Health Care Trust) திருமதி பெனி ஜெயவர்த்தன (Mrs Penny Jayawardena) அவர்கள் "சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் இக்காலத்து முக்கியத்துவம்" என்னும் பொருளிலும் சொற் பொழிவாற்றினர்.

இக்கருத்தரங்கின் முக்கிய பேச்சாளராகச் சென்னையிலிருந்து திரு. விபின் சந்த் (Mr. Vipin Chand) அவர்கள் கலந்து கொண்டு "சைவ உணவுக் கோட்பாடு" பற்றிப் பல விளக்கங்களுடன் பேருரை நிகழ்த்தினார்.

திரு. விபின் சந்த் சமண சமயத்தவர். மின் பொறியியலாளரான இவர் 1975 ஆம் ஆண்டு முதல் U-V Enterprise என்னும் கைத்தொழில் விநியோகக் கம்பனியின் முகாமைப்பங்காளராகவும் இருந்து வருகிறார். சென்னை நகர் மத்தி ரோட்டிற்கு கழகத்தின் ஸ்தாபகரும் முன்னாள் தலைவருமான திரு. சந்த் ஒரு சிறந்த விளையாட்டு வீரருமாவார். சென்னை நகர் மத்தி ரோட்டிற்கு கழகம் மட்டுமே உலகிலுள்ள சைவ உணவுக்கார, புகை பிடித்தலும் மது பாவனையும் அற்ற ஒரே யொரு ரோட்டிற்கு கழகம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திரு. சந்த் அவர்கள் நேதாஜி சுபாஸ் சந்திரபோஸ் நிறுவன அறங்காவலர்களுள் ஒருவர். சென்னை நகரில் சைவ உணவுக் கோட்பாட்டை வளர்ப்பதில் திரு. சந்த் அவர்கள் அளப்பரிய பணி ஆற்றி வருகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் இன்றைய முக்கியத்துவம்:

* உயிர்வாழ்வனமீது கருணை காட்டல்
* சைவ உணவு சாத்வீக குணம் தருதல்
என்ற காரணங்களுக்காகவே இந்திய மதங்களான இந்து, சமண, பௌத்த சமயங்கள் கொல்லாமையையும்,

புலால் மறுத்தலையும்-சைவ உணவுக் கோட்பாட்டைத் (Vegetarianism)-தமது அடிப்படைக் கோட்பாடுகளுள் ஒன்றாகக் கொண்டன. அதன் காரணமாகவே இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் பெருமளவு மக்கட் தொகையினர் சைவ உணவுகாரராக விளங்குகின்றனர்.

இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள், மேற்கூறிய அறவழி வாழ்க்கைக்காக மட்டுமன்றி,

- * போஷாக்கு
- * உடல்நலம்
- * தாக்குப்பிடித்தல்
- * உடற்பலம்
- * பொருளாதார அபிவிருத்தி

போன்ற பல்வேறு காரணங்களுக்காகவும் மனித வர்க்கத்திற்குச் சைவ உணவுக் கோட்பாடே ஏற்றது என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டியுள்ளன.

சைவ உணவுக்கோட்பாடும் நம்மவரும்:

இன்று, மேலை, கிழைத் தேச மக்கள் எவ்வெத் திசைகளில் செல்கின்றனர் என்பதைப் புலாலுணவாளராகவிருந்து சைவ உணவாளராக மாறி, சைவ உணவுக்கோட்பாட்டைத் தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்கும் ஆங்கிலேயரான ஜியோப்ரி எல் ருட் (Geoffrey L. Rodd) என்பவர் பின் வருமாறு கூறுகிறார்.

"மேற்கு நாடுகளிலே, காலாதிக்காலமாகப் புலாலுண்டவர்களை, அதைக் கைவிட்டுச்சைவ உணவாளராக மாற்றுவதற்குப் பெரு முயற்சி செய்கிறோம். கிழைத் தேயங்களில் அது எதிர்மாறாய் இருக்கக் காண்கிறேன். வாழ்வில் வெற்றியடைந்தவர்களாகவும் நண்கு உணவூட்டப்படுபவர்களாகவும் தோற்றமளிப்பவர்களான அமெரிக்கர்கள், ஐரோப்பியர்கள், இரஷ்யர்கள் போன்றோருடன் நெருக்கமான தொடர்புகள் ஏற்பட வாழ்நாள் முழுவதும் பாரம்பரியமாக சைவ உணவாளராக இருந்தவர்கள் புலாலுண்ணிகளாக மாறுவதைத் தடுப்பதுவே கிழைத்தேய நாடுகளில் பிரச்சனையாயிருக்கிறது"

"மேல் நாட்டவன் என்ற முறையில் நான் ஒன்றைத் திட்டவாட்டமாகக் கூற முடியும். மேற்கின் ஆரோக்கியமும் சுபிட்சமும் மாயமானது - உண்மையற்றது. மேற்கு நாடுகளின் உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமான பிரசைகளை உருவாக்கவில்லை. அங்கும் போஷாக்கின்மை உள்ளது..... இந்தியாவின் பேரவாக்கின்மை பஞ்சத்தால் -

ஏழ்மையால் - ஏற்படுகிறது. ஆனால் இங்கிலாந்திலே அவை உடம்புக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. அது பல வியாதிகளையும் கேடுகளையும் விளைவிக்கிறது. அதனால் அவர்கள் தமது வாழ்வைத் தாமே துன்பம் நிறைந்ததாக மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். பலர் மனநோயாளராகிறார்கள்"

"இங்கிலாந்தில் காப்புறுதிக் கம்பனிகள், சைவ உணவாளர்களுக்கு - அவர்கள் சைவ உணவாளர் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக - அவர்களது ஆயுள் காப்புறுதிக்குத் தவணைக் கட்டணத்தில் பெருமளவு கழிவு (discount) கொடுக்கிறார்கள்"

சைவ உணவுப் பாரம்பரியத்தில் பிறக்கும் வாய்ப்பு - வரப்பிரசாதம் - பெற்றவர்களைக் கண்டு வாயுறி -

சைவ உணவைக் கைவிட்டுப் புலாலுணவைத் தழுவிக்கொள்ளும் எம்மவரைப் பார்த்துப் பச்சாதாபப்படும் ஒரு மேலைநாட்டவரின் ஆதங்கம் இது.

மேலை நாடுகளில் புலால் உண்பதால் ஏற்படும் பெருங்கேடுகள் பற்றியும், சைவ உணவுக் கோட்பாட்டின் நன்மைகள் பற்றியும் சைவ உணவுச் சங்கங்கள் அமைத்துப் பெரும் பிரசாரம் செய்கிறார்கள். சஞ்சிகைகள் வெளியிடப்படுகின்றன. கருத்தரங்குகள் நடத்தப்படுகின்றன. அதனால் அங்கு சைவ உணவாளர்கள் தொகை அதிகரித்து வருகிறது.

நாம் செய்ய வேண்டுவது:

நாம் எமக்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தவொன்றின் அருமையை அறியாது அதைத் தூக்கி வீசிவிட்டுத் துன்பத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதில் நாட்டம் காட்டுகிறோம். எம் மக்களிடையேயுள்ள அறியாமையே இதற்குக் காரணம். ஆகவே எமது மக்களுக்கு - சிறப்பாக இளைய தலைமுறையினருக்கு - இது பற்றி அறிவுச்சுடர் கொழுத்துவது அவசரமானதொரு கடமை எனச் சமய, சமூக நலனில் அக்கறையுடையோர் கருதுகிறார்கள்.

பௌத்த, சமண சமயத்தவர்களும் மேல்நாட்டினரும் சைவ உணவுப் பழக்கத்தை வளர்த்தெடுக்க அயராது உழைக்கையில் எந்தவொரு இந்துசமய நிறுவனம் தானும் இவ்வாறான முயற்சிகளில் இந்நாட்டில் ஈடுபடவில்லையே என இந்துசமய அபிமானிகள் விசனப்படுகிறார்கள்.

சைவ உணவும் விளையாட்டுத் துறையும்

(20 ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

இந்தியாவில் சாண்டோ இராம மூர்த்தி என்று ஒருவர் இருந்தார். அவர் பல சாகசங்களைச் செய்து காட்டி வந்தார். சர்க்கஸ் கம்பெனி நடத்தி வந்தார். முன்னிருந்தும் பின்னிருந்தும் ஓடி வரும் இருகார்களைத் தனது உள்ளங்கைகளால் மறித்து அவை ஓடமுடியாத படி நிறுத்தி வைத்திருப்பாராம். அவர் ஒரு சைவ உணவாளர்.

சைவ உணவு உட்கொண்டு வந்த விளையாட்டு வீரர்கள் சைவ உணவாளர்களாக மாறியபோது ஏற்பட்ட விளைவுகள்:

புலாலுணவு உட்கொண்டு வந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு புலாலற்ற உணவு கொடுப்பது மூலம் அவர்களது திறனை முன்னேற்ற முடியும் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது:

“ஜோனியெஸ் முல்லர் (Johnny weis Muller) என்ற உலக நீச்சல் வீரர் (World Swimming Champion) ஐம் பத்தாறு உலக சாதனைகள் நிலை நாட்டியவர். ஆனால் ஐந்து வருடங்களாக புதிய சாதனைகள் எவற்றையும் நிகழ்த்த முடியவில்லை. அவருக்குப் பல வாரங்களுக்கு நன்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சைவ உணவு கொடுக்கப்பட்டது. அதன் பின் அவர் ஆறு புதிய உலக சாதனைகளை ஏற்படுத்தினார்” என ஒவென் பரெற் (Owen Parret) என்பவர் எழுதிய “நான் ஏன் புலால் உண்ணுவதில்லை? (Why I do not eat meat?)” என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

சிப் ஒலிவர் (Chip Oliver) என்பவர் ஒக்லாண்ட் ரெயிடேர்ஸ் (Oakland Raders) எனும் சிறந்த விளையாட்டு அணியின் முன்னாள் வீரர். இவரைக் “கால்பந்தாட்டத்

தின் நம்பிக்கைக்குரிய இளைஞர்களுள் ஒருவர் (One of the finest young prospects in Football)” என அவ்வணியின் முகாமையாளரால் புகழப்பட்டவர். இவ்வீரர் பற்றி ‘Sports Illustrated’ என்ற சஞ்சிகையின் அக்டோபர் 1970 இதழில் பிரசுரமான கட்டுரையொன்று சைவ உணவின் மேன்மைக்கு ஒரு உரைகல்லாக அமைந்திருக்கிறது. சிப் ஒலிவர் அசைவ உணவாளராக விருந்து சைவ உணவாளராக மாறியவர். மாறிய பின் மிகச்சிறப்பாக விளையாடிப் பல வெற்றிகளைக் குவித்ததாக இக்கட்டுரை கூறுகிறது.

ஓட்டப்போட்டி குத்துச்சண்டை, நீச்சல் போட்டி, சைக்கிளோட்டம், மற்றும் உடல் வலிமை முதலிய விளையாட்டுத் துறைகளில் சாதனைகள் புரிந்த சைவ உணவாளர்கள் பற்றிப் பெருமளவு தகவல்கள் உள்ளன. விரிவஞ்சி விடுத்தனம்.

இருதயநோய்களும் சைவ உணவும்

(21ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

பிரிட்டனில் 6115 சைவ உணவாளர்கள், 5015 புலாலுணவாளர்கள் மத்தியில் பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் நீடித்த ஆய்வு ஒன்று சைவ உணவாளர் நீண்டகாலம் வாழ்வதாகக் காட்டுகிறது. இந்த ஆய்வு முடிவுகள் சமீபத்தில் வெளியான பிரித்தானிய மருத்துவ சஞ்சிகை (The

British Medical Journal) யில் வெளிவந்துள்ளது. இவ்வாய்வு இருதய நோயினால் முன்கூட்டி மரணிக்கும் சந்தர்ப்பம் சைவ உணவாளரிடம் 28% குறைவு எனக் காட்டுகிறது.

நோயாளர் போஷக்கு பற்றிய அமெரிக்க சஞ்சிகை (American Journal of Clinical Nutrition) யில்

வெளியிடப்பட்ட பிரித்தானியரின் உணவு முறை பற்றிய இன்னுமொரு ஆய்வு, 6000 பிரித்தானிய சைவ உணவாளர்களை அதேயளவு புலால் உண்ணும் குழுவினருடன் ஒப்பிட்டு ஆய்வு செய்தது. இருதய நோயினால் மரணமடையும் சந்தர்ப்பம் சைவ உணவாளரிடையே 29% குறைவு என்பது இவ்வாய்வினது முடிவு.

சைவசமயப் பெருநாள்கள் (மார்கழிப் புரணை முதல் மாசிப் புரணை வரை)

மார்கழி	25 உ	(09-01-2001)	செவ்வாய்	பூரணை விரதம், உதயம் நடேசர் ஆர்த்திரா தரிசனம் சங்கடஹர சதுர்த்தி
	29 உ	(13-01-2001)	சனி	உத்தராயண புண்ணிய காலம், தைப்பொங்கல்.
தை	01 உ	(14-01-2001)	ஞாயிறு	பிரதோஷ விரதம்
	08 உ	(21-01-2001)	ஞாயிறு	அமாவாசை விரதம்
	11 உ	(24-01-2001)	புதன்	சதுர்த்தி விரதம்
	15 உ	(28-01-2001)	ஞாயிறு	ஷஷ்டி விரதம்
	17 உ	(30-01-2001)	செவ்வாய்	கார்த்திகை விரதம்
	20 உ	(02-02-2001)	வெள்ளி	பிரதோஷ விரதம்
	24 உ	(06-02-2001)	செவ்வாய்	பூரணை விரதம், தைப்பூசம்
மாசி	25 உ	(07-02-2001)	புதன்	சங்கடஹர சதுர்த்தி
	29 உ	(11-02-2001)	ஞாயிறு	மாசி மாதப்பிறப்பு
	01 உ	(13-02-2001)	செவ்வாய்	பிரதோஷ விரதம்
	08 உ	(20-02-2001)	செவ்வாய்	மகாசிவராத்திரி
	09 உ	(21-02-2001)	புதன்	அமாவாசை விரதம்
	10 உ	(22-02-2001)	வியாழன்	சதுர்த்தி விரதம்
	15 உ	(27-02-2001)	செவ்வாய்	ஷஷ்டி விரதம், கார்த்திகை விரதம்
	17 உ	(01-03-2001)	வியாழன்	பிரதோஷ விரதம்
	23 உ	(07-03-2001)	புதன்	நடேசரபிஷேகம், மாசிமகம்
	24 உ	(08-03-2001)	வியாழன்	பூரணை விரதம்
	25 உ	(09-03-2001)	வெள்ளி	

Why Vegetarian?

— R. R. Diwakar, Gandhi Peace Foundation, New Delhi —

All living beings live by instinct guided by an in-built directing power of which they are themselves unconscious. Man too partly lives by instinct, for instance, the instinct to survive, to reproduce are there. But in the course and process of evolution, he has developed certain violations which have given him the freedom and options of variation even in the exercise of these two instincts mentioned above. But these options and variations he may adopt at his own risk and with unknown and unpredictable results.

What is man doing with the options as regards food? There is no doubt that man, especially the more civilized and sophisticated man, has strayed away from what may be called natural norms. He is making experiments which may be adding quantitatively to the sum of what are called sensual pleasures, but perhaps he is losing something psychologically. Now let us see how far man has strayed in the matter of his food.

Biologically man belongs to the category of monkeys. In fact the rhesus monkey is said to be his immediate predecessor. Now monkeys as a species, are herbivorous and vegetarian. Structurally too man's nails and teeth are not those of carnivorous and his long intestines are like those of other vegetarian animals.

One need not go into the history of how from being an herbivorous and vegetarian animal by nature, man began to live by hunting and killing animals, including perhaps human beings also. We have to consider this matter in the light of the present scientific knowledge about 'food for man', from various points of view, such as nutrition, economy, morality, emotional and psychological reactions and so on.

Of course, there is an age-old religious point of view that injury to any living being is a sin and that Non-injury (Ahimsa) is the highest religion, virtue and duty. But today one is able to summon science to help and support points of view and opinions which earlier had to seek the sanction of religion, or of saints, or of some traditional authority. For instance abstinence from narcotics and alcohol need not be preached any more only in the name of any religion or morality. Science has proved that they are all harmful physiologically and psychologically. So in the case of food and meat eating also, considerations other than religious and moral are more relevant and effective today.

The considerations of compassion and or emotional reaction against killing animals for food is on a footing different from that of religion or morality. Man being a living animal himself feels and sympathises or even empathises when he sees another animal being slaughtered or injured or ill-treated. In many cases it has happened that the feeling of compassion itself has prompted people to abstain from meat. There is the case of Rabindranath Tagore, who on seeing a youngling of a sparrow which fell from a ceiling, writhing in pain and struggling for life, immediately felt of abandoning meat.

Nutritionally speaking it is not at all necessary to eat meat for that purpose. In fact, vegetarians prosper on their diet quite healthily and are at vigorous in their energy, physical, vital and mental as the non-vegetarians. There are millions of vegetarians, who have proved themselves equal in every respect to those who are habitually meat-eaters. In fact, in matters like endurance and steadiness they are somewhat superior.

The economic point of view of recently being stressed in favour of vegetarianism. It is said that there is no meaning in feeding animals for years and then killing them for what is called 'animal protein', while you get enough of digestible proteins in dairy products as well as pulses and beans like soyabean. The land necessary for feeding animals and then slaughtering them can easily sustain more people if cultivated properly.

From the psychological and spiritual point of view, men and women in all climes and ages have advocated and practised vegetarianism as a matter of principle and self-control. The Upanishads declared that the purity of the being of man depends upon the purity of the food which, in addition to being light and clean, should be such as does not involve injury to any other living being.

Dr. John Rossner, the Founder President of the International Institute of Integral Human Sciences of Montreal, Canada is a vegetarian and a researcher in psychological sciences. According to him, "Animals when being slaughtered release some hormones in the midst of their struggle for living. They are full of painful vibrations any they affect the flesh of the animals slaughtered. To eat such surcharged meat has its own unseen and unknown effect on those who feed on the flesh. It is wise to avoid".

One does not see how much more scientific data would be available against meat-eating as science advances. The ancient insights of seers in the matter, arrived at by intuition are being now attested by modern science.