

ஆதலினால்
சைவ உணவையே உண்போம்

விலங்குகளின் இறைச்சியே அசைவ உணவாகும். ானவே அசைவ உணவுக்காக விலங்குகளைக் கொல்வது அவசியமாகிறது. விலங்குகளைக் கொன்று தின்பதோ, இறைச்சியை விலைக்கு வாங்கிவந்து தின்பதோ, ஜீவகாருண்யம் ஆகாது. மனிதனோ, ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தை மேற்கொண்டு வாழ வேண்டியவன் (குறள்-251). எனவே, ஜீவகாருண்யத்திற்கு விரோதமான அசைவ உணவை, அவன் உண்ணலாகாது. அப்படியானால், தாவர உணவாகிய சைவ உணவை அவன் உண்ணலாமா என்றால், அதுவும் ஜீவகாருண்யத்திற்கு விரோதமானதாகவே இருக்கிறது.

விலங்குகளைப் போலவே தாவரங்களுக்கும் உயிருண்டு. "புல்லும் மரனும் ஓரறிவினவே" (தொல்காப்பியம், பொருளியல் - 572) என்கிறார், தொல்காப்பியர். இதைச் சென்ற நூற்றாண்டில்

தான் அறிவியல் நிரூபித்தது. நிரூபித்தவர், நம் இந்திய அறிவியல் அறிஞர் ஜெகதீஸ் சந்திரபோஸ். எனவே இலை, பூ, காய், கனி போன்றவற்றைப் பறிக்கும்போது தாவரங்கள் சிறிது துன்பம் அடைந்தே தீரும். உயிர்களைத் துன்புறுத்துவது ஜீவகாருண்யம் ஆகாது. எனவே, சைவ உணவும் ஜீவகாருண்யத்திற்கு விரோதமானதாகவே இருக்கிறது. அதனால் சைவ உணவை உண்பதுவும் பாவமே. இதை முதன்முதலில் சொன்னவர், 17-ஆம் நூற்றாண்டில் தோன்றிய தவத்திரு சாந்தலிங்கப் பொருமான் ஆவார் (கொலை மறுத்தல் -8).

சைவ உணவை உண்பதும் ஜீவகாருண்யத்திற்கு விரோதமானதே என்றாலும், சைவ உணவை உண்பதற்கு ஏற்றவாறே மனிதன் படைக்கப்பட்டுள்ளான். தாவர உண்ணிகளின் (தாவரங்களை உண்ணும் விலங்குகளின்) உடலமைப்பையும், மனித உடலமைப்பையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் இந்த உண்மை விளங்கும்.

தாவர உண்ணிகளின் பற்கள் குட்டையாகவும், தட்டையாகவும் நெருக்கமாகவும் இருக்கின்றன. இதற்கு நேர்மாறாக இறைச்சி உண்ணிகளின் (இறைச்சி உண்ணும் விலங்குகளின்) பற்கள் நீளமாகவும், கூர்மையாகவும், தள்ளித்தள்ளியும் இருக்கின்றன. மனிதனின் பற்களோ, தாவர உண்ணிகளின் பற்களைப்போல் குட்டையாகவும், தட்டையாகவும், நெருக்கமாகவும் இருக்கின்றன.

தாவர உண்ணிகளின் உமிழ்நீரில் 'டயலின்' (Ptyalin) என்ற இரசாயனப் பொருள் உள்ளது. இது உணவிலுள்ள மாவுப்பொருளைச் செரிக்கச் செய்கிறது. இறைச்சி உண்ணிகளின் உமிழ்நீரில் இந்த இரசாயனப் பொருள் இல்லை. மனிதனுடைய உமிழ்நீரிலோ, தாவர உண்ணிகளின் உமிழ்நீரில் இருப்பது போல் 'டயலின்' இருக்கிறது.

தாவர உண்ணிகளின் உடலில் சுரக்கும் லைட்ரோ குளோரிக் அமிலத்தைப்போல் பத்து மடங்கு அமிலம் இறைச்சி

உண்ணிகளின் உடலில் சுரக்கிறது. இறைச்சிகளில் உள்ள எலும்புகளைக் கரைப்பதற்காகத் தான் அந்த விலங்குகளின் உடலில் அவ்வளவு அமிலம் சுரக்கிறது. மனிதனுடைய உடலிலோ, தாவர உண்ணிகளின் உடலில் சுரப்பதுபோல் மிகக் குறைந்த அளவு அமிலமே சுரக்கிறது.

இறைச்சி உண்ணிகளின் நகங்கள் கூர்மையாகவும், வளைந்தும் காணப்படுகின்றன. தாவர உண்ணிகளின் நகங்களும், மனிதனுடைய நகங்களும் அப்படிப்பட்டவை அல்ல.

தாவர உண்ணிகளின் குடல் நீளமானது. இறைச்சி உண்ணிகளின் குடல் குட்டையானது. மனிதனுடைய குடலோ, தாவர உண்ணிகளின் குடலைப்போல் நீளமானது.

தாவர உண்ணிகளின் பாதம் தட்டையான அமைப்பை உடையது. இறைச்சி உண்ணிகளின் பாதம் குவிந்து, இரையைப் பிடிப்பதற்கு வசதியாக அமைந்துள்ளது. மனிதனுடைய பாதமோ, தாவர உண்ணிகளின் பாதத்தைப்போல் தட்டையாக அமைந்துள்ளது.

இவ்வாறு, மனித உடலமைப்பு தாவர உண்ணிகளின் உடலமைப்போடு ஒத்துப் போவதால், மனிதன் சைவ உணவை உண்பதற்கு ஏற்றவாறே படைக்கப்பட்டுள்ளான் என்பது நன்கு விளங்குகிறது. இதை டாக்டர் ஆர்.டி.ட்ரால் என்பவர்,

"பல்லமைப்பு உட்பட, மனித உடலமைப்பானது, பழ வகைகளை உண்பதற்கு ஏற்றவாறே அமைந்துள்ளது. இது, மருத்துவ அறிஞர்கள் அனைவரும் ஆய்ந்து உறுதி செய்துள்ள உண்மையாகும்" (Medical Gentlemen all of them without a single exception have testified that the anatomical conformation of the human being - teeth included is strictly frugiuorous. Dr.R.T.Trall, The Scientific Basis of Vegetarianism, Page - 27)

என்று உறுதி செய்கிறார். எனவே சைவ உணவு உண்பதைத் தவிர மனிதனுக்கு வேறு வழியில்லை. அசைவ உணவை உண்பது

அவனுடைய உடலின் இயற்கைக்கு மாறானது. இயற்கைக்கு மாறான எதுவும் ஆபத்தானது. இயற்கையோடு ஒத்து வாழ்வதே இனிமையானது. ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், உடலின் இயற்கையோடு ஒத்து வாழ்வோம்.

சைவ உணவை உண்பது பாவம் என்றாலும், அந்தப் பாவம் அசைவ உணவை உண்பது போல் பெரிய பாவமல்ல, சிறிய பாவம். இதைச் சாந்தலிங்கர் இரண்டு விதமாக விளக்கியுள்ளார்:-

1. மனிதரில் புனிதரைக் கொல்வது பெரிய பாவம், பாவியைக் கொல்வது சிறிய பாவம். அதேபோல், விலங்குகளில் ஆனைந்தைத் தரும் புனிததேகமுடைய பசுவைக் கொல்வது பெரிய பாவம், மலத்தேகமுடைய பன்றியைக் கொல்வது சிறிய பாவம். இவை இரண்டையும் போல் விலங்குகளைக் கொல்வது பெரிய பாவம், தாவரங்களைக் கொல்வது சிறிய பாவம். எனவே, சைவ உணவை உண்பது சிறிய பாவம்.

2. மரத்திலிருந்து காய் கனியைப் பறிப்பதாலோ அல்லது கிளையை வெட்டுவதாலோ மரம் பட்டுப் போவதில்லை. வெட்டிய கிளையை பூமியில் நட்டு வைத்தால் அது தளிர்க்கும். எனவே, சைவ உணவை உண்பது சிறிய பாவம்.

இவ்வாறு சைவ உணவை உண்பது சிறிய-பாவம் என்றாலும், அச்சிறிய பாவத்தைப் போக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால் அசைவ உணவை உண்பதால் வரும் பெரிய-பாவத்தைப் போக்கிக்கொள்ளவே முடியாது என்றார் சாந்தலிங்கர்.

அதாவது சைவ உணவைத் தேவர், அதிதி, அக்கினி, குரு ஆகியோருக்குப் படைத்து உண்பதன்மூலம் அச்சிறிய

பாவத்தைப் போக்கிக்கொள்ள முடியும். ஆனால், அசைவ உணவை அந்நால்வருக்குப் படைக்கக் கூடாது. படைத்தால், கொன்ற பாவத்தோடு படைத்த பாவமும் சேர்ந்து கொள்ளும். எனவே, அசைவ உணவை உண்பதால் வரும் பெரிய-பாவத்தைப் போக்கிக்கொள்ளவே முடியாது என்றார் சாந்தலிங்கர். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், அதாவது சைவ உணவைக் கடவுளுக்குப் படைத்து உண்போம், சிறிய பாவத்தில் இருந்தும் தப்பித்துக்கொள்வோம்.

இறைவன் மனிதனுக்குக் கொடுத்த உணவு சைவ உணவு. இதற்குப் பைபிளில் ஆதாரம் இருக்கிறது. எல்லா உலகங்களையும் படைத்த இறைவன் நாம் வாழும் இந்த உலகத்தையும் படைத்து, அதில் புல் முதல் மனிதன் வரை உள்ள அனைத்து உயிர்களையும் படைத்தான். படைத்தபின்,

> **"இதோ பூமியின் மேல் எங்கும் விதை தரும் சகல விதப் பூண்டுகளையும், விதை தரும் கனிமரங்களாகிய சகலவித விருட்சங்களையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன். அவை உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக் கடவது".**
>
> **"பூமியிலுள்ள சகல மிருக ஜீவன்களுக்கும் ஆகாயத்திலுள்ள சகல பறவைகளுக்கும், பூமியின் மேல் ஊரும் பிராணிகள் எல்லாவற்றிற்கும் பசுமையான சகல பூண்டுகளையும் ஆகாரமாகக் கொடுத்தேன் என்றார். அது அப்படியே ஆயிற்று."** **(அதிகாரம் - 1 : 29, 30)**

என்று மகனைப் பார்த்துக் கூறினான். இதிலிருந்து மனிதன் சைவ உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதுதான் இறைவனின் திருவுள்ளம் என்பது தெரிகிறது.

இறைவனின் திருவுள்ளத்திற்கு ஏற்ற வண்ணம் நடப்பதே மனிதனுக்கு நல்லது. ஏனென்றால், தாய்க்குத்தான் தெரியும் தன் பிள்ளைக்கு ஏற்ற உணவு எது என்று. அதுபோல

இறைவனுக்குத்தான் தெரியும் மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவு எது என்று. எனவே, இறைவன் மனிதனுக்குச் சைவ உணவையே கொடுத்திருக்கிறான் என்றால், என்ன பொருள்? சைவ உணவே மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவு என்று பொருள். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், இறைவனின் திருவுள்ளம் அது என்பதால், நலமே கிடைக்கப் பெறுவோம்.

உணவே உடல், மனம், மலம் ஆகிய மூன்றாக ஆகின்றது என்றார் திருமூலர் (திருமந்திரம் - 1933). உணவே மனம் ஆகின்றது என்பதற்கு உணவுக்கு ஏற்ற மனமே அதாவது குணமே அமையும் என்பது பொருள். உணவில் சத்துவ உணவு, இராஜஸ உணவு, தாமஸ உணவு என்று மூன்று வகை உள்ளன (பகவத்கீதை : 17ம் அத்தியாயம்). இவற்றில், சத்துவ உணவு சத்துவ குணத்தையும்; இராஜஸ உணவு இராஜஸ குணத்தையும், தாமஸ உணவு தாமஸ குணத்தையும் தர வல்லவை. இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால், சைவ உணவு பெரும்பாலும் சத்துவ உணவாகவும்; அசைவ உணவு முழுவதும் இராஜஸ உணவாகவும்; இவை இரண்டில் பழையதும், கெட்டுப் போனதும், அசுத்தமானதும் தாமஸ உணவாகவும் இருப்பது தெரியும்.

சத்துவ குணமே மனிதனை, மனிதனாக இருக்கச் செய்யும். எனவே, சத்துவ குணத்தைத் தரும் சத்துவ உணவாகிய சைவ உணவை உண்டால்தான் மனிதன் மனிதனாக இருப்பான். இராஜஸ உணவாகிய அசைவ உணவை உண்டால் அவன் இராஜஸனாகத் தான் திரிவான். இதைப் புதுதில்லியில் உள்ள சஃப்டர்ஜன் மருத்துவமனை நரம்பியல் பிரிவுத் தலைவர், டாக்டர் டி.சி.ஜெயின் சில வருடங்களுக்கு முன் நடத்திய ஓர் ஆய்வு மெய்ப்பித்துள்ளது.

குவாலியர் மத்திய சிறையிலுள்ள கைதிகளுக்குச் சைவ உணவு வழங்கப்பட்டபோது அவர்களின் நடத்தையில்

குறிப்பிடத்தக்க நல்ல முன்னேற்றம் காணப்பட்டதாகவும்; அசைவ உணவு வழங்கப்பட்டபோது அவர்களுக்குள் உறைந்திருந்த கொடூரகுணம் தலைதூக்கியதாகவும் அந்த ஆய்வின் முடிவு தெரிவிக்கிறது. எனவே, சைவ உணவே மனிதனை, மனிதனாக வாழவைக்கும் என்பது நன்றாகத் தெரிகிறது. அப்படியானால், சைவ உணவாளராகிய ஹிட்லர், மனிதராகத் தானே இருந்திருக்க வேண்டும்? மாறாக அவர் இராஜஸராக அல்லவா இருந்தார்? எனவே, உணவிற்கு ஏற்ற குணமே அமையும் என்பது சரியா என்று கேட்கலாம். தமிழ்த் தென்றல் திரு.வி.க. அவர்களின் பின்வரும் விளக்கம் இந்த ஐயத்தைப் போக்கும்:-

> "ஜெர்மனியை ஒரு குடைக்கீழ் ஆண்ட ஹிட்லர் பொருந்திய உணவு அருந்தியவர். ஆனால், அவர் தம்மைப் போலத் தம்மைச் சூழ்ந்தவரையும் அவ்வுணவு கொள்ளுமாறு போதித்தாரில்லை. ஜெர்மனியைச் சுற்றிப் பிரிட்டனும், பிரான்சும், அமெரிக்காவும், ருஷ்யாவும் படையெடுத்து நெருங்கிய காலத்தில் ஹிட்லர், 'என்னிடத்தில் ஒரு தனிக்கருவி உண்டு. அஃது ஐரோப்பாவைத் துகள் துகளாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. அதை இப்போது யான் பயன்படுத்தினால் கடவுள் என்னை மன்னிப்பாரா?' என்று இரங்கி நின்றனராம். இச்செய்தி சில பத்திரிகைகளில் வெளிவந்தது. ஹிட்லர் மனத்தில் கடைசி நாளில் (போலி) வெற்றி நிலவியதா? இரக்கம் நிலவியதா? இரக்கம் நிலவியது. காரணம் என்னை? அவர் பொருந்திய உணவை அருந்தி வந்ததாகும். இரக்கம், போர்த் தொடக்கத்தில் அவர் பால் ஏன் உதிக்கவில்லை? சூழலின் நெருக்கு இரக்கத்தை மறக்கச் செய்ததுபோலும்"
>
> (பரம்பொருள் அல்லது வாழ்க்கை வழி, பக்கம்: 132-133)

எனவே சைவ உணவே சத்துவ குணத்தைத் தரும்; அதாவது மனிதனை மனிதனாக வாழ வைக்கும். மனிதன், மனிதனாக

வாழ்ந்தால் அவனுக்கு மட்டுமல்ல; அனைத்து உயிர்களுக்கும் நன்மை ஏற்படும். "மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்" (குறள் - 457) என்றார் திருவள்ளுவர். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், மனிதராக மலர்வோம்.

முத்தி வீட்டுக்குச் செல்ல, நான்கு வாயில்கள் உள்ளன. அந்நான்கில் கொலை மறுத்தல் ஒன்று என்றார், சாந்தலிங்கர். ஜீவகாருண்யமே மோட்சத்தின் திறவுகோல் என்றார், வள்ளலார். சைவ உணவை உண்பதே, கொலை மறுத்தல் அல்லது ஜீவகாருண்யம் ஆகும். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், பிறவிப் பயனாகிய முத்தியைப் பெறுவோம்.

கார்போஹைட்ரேட், மாவுப்பொருளும் சர்க்கரையுமாக இருந்து, உடல் இயக்கத்திற்கு எரிபொருள் (கலோரி) தருகிறது. அது சைவ உணவில், மலையளவு இருக்கிறது; அசைவ உணவில் அணுவளவு கூட இல்லை.

கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் போலவே உடல் இயக்கத்திற்கு எரிபொருள் தருகிறது. அது, இருவித உணவிலும் வஞ்சனையின்றி இருக்கிறது.

புரோட்டீன், உடல் திசுக்களை ஆக்குவதோடு சேதாரத்தையும் செப்பனிடுகிறது. எரிபொருள் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டால், இது எரிபொருளாகவும் செயற்படுகிறது. மனித உடலுக்குத் தேவையான அத்தனைப் புரோட்டீன்களும் அசைவ உணவில் இருப்பதுபோல், சைவ உணவில் இல்லை. சைவ உணவுப் பொருட்களில், சோயா பீன்ஸ் ஒன்றே அசைவ உணவைப்போல் முழுமையான புரோட்டீனைத் தரவல்லது.

உலோகச் சத்துக்கள் எலும்பையும் பல்லையும் உருவாக்குவதோடு, இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களையும் உருவாக்குகின்றன. சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம், குளோரின், மக்னீசியம், இரும்பு, தாமிரம், அயோடின்,

துத்தநாகம் ஆகியவை மிகவும் முக்கியமானவை. சுண்ணாம்பு சைவ உணவுகளில் மிகுதியாக இருக்கிறது. அசைவ உணவுகளில் அது, சிறிய மீன்களில் மட்டுமே இருக்கிறது. பாஸ்பரசும், இரும்பும் அசைவ உணவுகளில் இருப்பதைவிட, சைவ உணவுகளில்தான் அதிகமாக இருக்கின்றன.

பொதுவாக வைட்டமின்கள் உடலுக்குப் பாதுகாப்பைத் தருவதோடு வளர்ச்சிக்கும் சுகாதாரத்திற்கும் துணையாக இருக்கின்றன. அந்த வைட்டமின்களில் B12, D, E போன்ற சில வைட்டமின்களே அசைவ உணவுகளில் இருக்கின்றன. மற்ற வைட்டமின்களெல்லாம் சைவ உணவுகளில் தான் இருக்கின்றன.

இந்த ஒப்பீட்டிலிருந்து சைவ, அசைவ உணவுகளில் எதுவும் முழுமையான உணவல்ல என்பது நன்றாகத் தெரிகிறது. எனவே இரண்டும் கலந்த உணவே முழுமையான உணவாக இருக்க முடியும். அதனால் இரண்டையும் கலந்து உண்பதே சரி என்று சொல்லத் தோன்றும். ஆனால், 'மாமிச உணவு விஞ்ஞானபூர்வமாக நல்ல உணவா?' என்று கேட்கப்பட்ட வினாவுக்கு,

"ஆம்! சரியான அளவில் இருந்தால் மாமிசத்தில் இருக்கும் புரோட்டீன்கள் தாம் முக்கியம். நம் உடலுக்குத் தேவைப்பட்ட அமினோ அமிலங்களை இந்தப் புரோட்டீன்களில் இருந்து நாம் தயாரித்துக் கொள்கிறோம். மாமிச உணவு நம் உடலுக்குத் தேவையான அத்தனைப் புரோட்டீன்களையும் தருகிறது. முழுமையான உணவுதான். சைவத்தில், சோயாபீன்ஸைத் தவிர மற்றவை யாவும் முழுமையற்ற உணவுகள் என்கிறார்கள். புரோட்டீன் போதாது. நான் அசைவ உணவு உண்பதில்லை. என்ன போச்சு? எனக்குள் ஒன்றிரண்டு அமினோ அமிலங்கள் இல்லாவிட்டால் என்ன?"

(ஏன்? எதற்கு? எப்படி?, பக்கம்:30)

என்று எழுத்தாளர் சுஜாதா அவர்கள் அளித்துள்ள விடை, அப்படிச் சொல்லத் தேவையில்லை என்று சொல்லாமல் சொல்கிறது. ஒன்றிரண்டு சத்துக்கள் குறைந்த சைவ உணவை உண்டு நலத்துடனும், நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ்ந்தவர்கள் கணக்கில் அடங்கார். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம்; நலத்துடனும் நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ்வதற்கு அதுவே போதுமானது என்று தெளிவோம்.

கத்திரிக்காயும் வெண்டைக்காயும் தின்றால் என்ன பலம் கிடைக்கும்? ஆட்டிறைச்சியும் மாட்டிறைச்சியும் தின்றால் தானே நல்ல பலம் கிடைக்கும். இது பெரும்பாலானவர்களின் கருத்து. இது சரியா என்பது விலங்குகளைப் பார்த்தால் விளங்கும்.

யானை, மலை உச்சியில் உள்ள தேக்கு, பாலை, ஆச்சா போன்ற பெரியபெரிய மரங்களைத் தனது துதிக்கையால் அநாயாசமாக எடுத்துக் கொண்டுவந்து மலையடிவாரத்தில் சேர்க்கிறது. குதிரையின் சக்தியைக் (Horse Power) கொண்டே மோட்டாரின் (Motor) ஆற்றல் கணிக்கப்படுகிறது. காண்டாமிருகம், தன் முகத்திலுள்ள கொம்பால் பெரிய மரங்களை எளிதாகத் பெயர்த்து விடுகிறது. எருது, சுமை உள்ள வண்டியை ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு இழுத்துச் செல்கிறது. இந்த யானைக்கும், குதிரைக்கும், காண்டா மிருகத்துக்கும், எருதுக்கும் எதிலிருந்து இவ்வளவு வலிமை கிடைக்கிறது? அசைவ உணவில் இருந்தா கிடைக்கிறது? இல்லை! இல்லை! அவை சைவ உணவை உண்பவை. அதனால், சைவ உணவில் இருந்தே கிடைக்கிறது.

எனவே, ஆட்டிறைச்சியும் மாட்டிறைச்சியும் தின்றால் தான் பலம் கிடைக்கும் என்பதில்லை, கத்திரிக்காயும் வெண்டைக்காயும் தின்றாலும் பலம் கிடைக்கும். இதற்குப் பலரைச் சான்றாகச் சொல்லலாம். இதோ சிலர்:-

1. 1928-ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியில் ஓட்டப்பந்தயத்தில் முதல் பரிசு பெற்றவர் எல்.ஔவாபி. அல்ஜீரியரான இவர், சைவ உணவாளர் (Vegetarian).

2. பலமுறை ஒலிம்பிக் பதக்கம் பெற்ற பாவேநூர்மி என்ற பின்லாந்து ஆட்டக்காரரும் சைவ உணவாளரே.

3. சென்ற நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் முதன்மை பெற்ற முயுல்லர் என்ற டென்மார்க் வீரரும் சைவ உணவாளரே. இவர் ஆணழகன் பரிசு உட்பட 132 பரிசுகளைப் பெற்றவர்.

4. 1950 லிருந்து 1960 வரை ஒலிம்பிக் விளையாட்டு வானில் ஒரு நட்சத்திரமாக ஒளிர்ந்த ரான்கிளார்க்கியும்; சேதமுறாத பழைய சோவியத் ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஒலிம்பிக் வீரர் புரோரோஜோனும் சைவ உணவாளர்களே.

5. ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஒலிம்பிக் நீச்சல் வீரர் முர்ரே ரோஸ் சைவ உணவாளர்.

6. பனிக்கட்டி மீது சறுக்கிச் செல்லும் விளையாட்டில் உலகப் புகழ் பெற்றவர் ஆண்டர்ஸ் ஹாகன். அவர், தமது 84-வது வயதிலும் பனிக்கட்டிமீது சறுக்கி விளையாடியவர். பனிக்கட்டிமீது சறுக்குவதிலும், தாண்டிக் குதிப்பதிலும் உலக அளவில் சாதனைகள் பல நிகழ்த்திய அவர், ஒரு சைவ உணவாளர்.

7. சென்னை பாலவாக்கத்தைச் சார்ந்த குமாரனந்தன், ஆணழகன் போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு மிஸ்டர் தமிழ்நாடு, மிஸ்டர் இந்தியா, மிஸ்டர் சவுத் ஆசியா போன்ற பட்டங்களை வென்றவர். இவரும், சைவ உணவாளரே. (தினமணி, ஞாயிறு கொண்டாட்டம், 19.11.2006)

பொதுவாக, விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற உடல் வலிமை தேவை. அதுவும், ஒலிம்பிக் போன்ற சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற அதிக உடல்வலிமை தேவை. அந்த உடல்வலிமையை மேற்சொன்ன ஒலிம்பிக் வெற்றி வீரர்கள் சைவ உணவின் மூலம் பெற்றார்கள் என்றால், சைவ உணவு உடல்வலிமையைத் தரவல்லது என்பது தானே பொருள்? எனவே, அசைவ உணவே உடல்வலிமையைத் தரவல்லது என்பது பொருளற்றதாகும்.

யானைக்கும் சிங்கத்துக்கும் சண்டை வந்தால் யானையைச் சிங்கம் வீழ்த்திவிடும். எனவே, சிங்கம் தானே வலிமை மிக்கது? அசைவ உணவை உண்பதால் தானே அதற்கு அந்த வலிமை கிடைக்கிறது என்று சிலர் கேட்கலாம். யானையின் வலிமைக்கும், சிங்கத்தின் வலிமைக்கும் இடையே, நுட்பமான வேறுபாடு உள்ளது. அதை சுவாமி சச்சிதானந்தா இப்படி விளக்கினார்:-

"சிங்கம் வெற்றி பெறுவதற்குக் காரணம் ரஜோ சக்தி. ரஜோ சக்தி அதிகமாக அழிவுக்குத் தான் பயன்படும். அழிவுக்கான சக்தியைக் கில்லிங் பவர் (Killing Power) என்பார்கள். ஆனால், யானைக்கு இருக்கின்ற சக்தி புல்லிங் பவர் (Pulling Power). யானையால், பெரிய பெரிய மரங்களை இழுத்துச் செல்ல முடியும். சிங்கத்தால், அப்படி இழுக்க முடியாது. ரஜோ சக்தி தற்காலிகமானது. ஆத்திரத்தில் மட்டும் அது வரும். ஆனால், சைவ உணவின் அடிப்படையில் தோன்றும் சாத்வீக சக்தி நிரந்தரமானது; பயன் தரக்கூடியது"

இவ்வாறு சைவ உணவின் அடிப்படையில் தோன்றும் வலிமையே, ஆக்கத்திற்குப் பயன்படும் வலிமை ஆகையால், அந்த வலிமையே வலிமையாகும். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், ஆக்கத்திற்குப் பயன்படும் ஆற்றலைப் பெறுவோம்; சாதனை பல படைப்போம்.

சைவ உணவு மனநலத்தையும் உடல் பலத்தையும் தருவதோடு மூளை பலத்தையும் தரவல்லது. பித்தகோரஸ், பிளேட்டோ, லியனார்டோ டாவின்ஸி, பைரன், பெர்னாட்ஷா, டால்ஸ்டாய், கணிதமேதை இராமானுஜம் போன்ற பேரறிஞர்கள் பலரும் சைவ உணவாளர்கள் என்பதால் இது உறுதியாகிறது. விளையாட்டுக்களில் உடல் பலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை; மூளை பலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை என்று இரு வகைகள் இருக்கின்றன. இவற்றில் சதுரங்கம் முற்றிலும் மூளை பலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளையாட்டு. அதில், பலமுறை உலகச் சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றவர், விஸ்வநாதன் ஆனந்த். அவர் ஒரு சுத்த சைவ உணவாளர். எனவே, சைவ உணவு மூளை பலத்தையும் தரவல்லது என்பது மேலும் உறுதியாகிறது. ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், உடல் மன பலத்தோடு மூளை பலத்தையும் பெறுவோம்.

சைவ உணவை விட அசைவ உணவால் நோய்கள் அதிகமாக வருகின்றன. இதைப் பல ஆய்வுகள் மெய்ப்பித்திருக்கின்றன. பிரிட்டனைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜான் டிக்கர்ஸனும், டாக்டர் ஜில் டேவிசும் நடத்திய ஆய்வு அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கது. சைவ உணவாளர்கள், தீவிர சைவ உணவாளர்கள் (இவர்கள் பால், வெண்ணெய் கூட உண்ணாதவர்கள்), அசைவ உணவாளர்கள் என்ற மூன்று பிரிவினரையும் ஒப்பிட்டு அவர்கள் ஆய்வு நடத்தினார்கள்.

அந்த ஆய்வில் வெளிப்பட்ட உண்மைகளை, **"அசைவ உணவில் நார்ச்சத்து குறைவாக இருப்பதால், அதை உண்பவர்களுக்கு அடிக்கடி நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால் காய்கறிகளை உண்பவர்களுக்கு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கிறது என்று கூறலாம். மேலும், அசைவ உணவை உண்பவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இது தவிர இரத்தசோகை, இதயவலி,**

சிறுநீரகத்தில் கல், குடல்வால் வளர்ச்சி, மூளையில் இரத்தநாளம் வெடித்தல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு அதிகம். சைவ உணவாளர்களுக்கும் இந்த நோய்கள் வரலாம். ஆனால், அவை வயோதிக காலத்தில் மட்டுமே வரக்கூடும். அப்படி வந்தாலும் அவற்றின் தாக்கம் தீவிரமாக இருக்காது" என்று அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

இதேபோல் இன்னொரு குறிப்பிடத்தக்க ஆய்வு கலிஃபோர்னியாவில் நடந்தது. சைவ உணவாளர், அசைவ உணவாளர் என்ற இரு பிரிவினரிடையே 1956 முதல் 1965 வரை நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் மொத்தம் 59,504 பேர்கள் பங்கெடுத்துக் கொண்டார்கள். சைவ உணவாளரிடையே இதய நோய்களாலும், புற்றுநோய்களாலும் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றவர்களைவிடச் சுமார் 50 சதவீதம் குறைவாய் இருப்பதாக அந்த ஆய்வு முடிவு தெரிவித்தது. மேலும், புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் புற்றுநோயால் இறப்பவர்களின் தொகை கூட, சைவ உணவாளர்களிடையே 30 சதவீதம் குறைவாக இருப்பதாகவும் அந்த ஆய்வு முடிவு தெரிவித்தது. பின்னர், 1978ஆம் ஆண்டில் இருந்து ஜெர்மனியில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வும் இந்தப் புள்ளி விவரங்களை உறுதி செய்திருக்கிறது. ஆதலினால் சைவ உணவையே உண்போம், நோயற்ற வாழ்வு என்னும் குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறுவோம்.

சைவ உணவாளர்கள், தாவரங்களை நேரடியாக உண்பதால், அத்தாவரங்களில் இருக்கும் ஆற்றலில் பத்தில் ஒரு பங்கினைப் பெறுகிறார்கள். அசைவ உணவாளர்கள், தாவர உண்ணிகளின் இறைச்சியை உண்பதால், அத்தாவரங்களில் இருக்கும் ஆற்றலில் நூறில் ஒரு பங்கினையே பெறுகிறார்கள். இதையே இன்னொரு விதமாகக் கூறும்போது, "ஒரு மாடு, நூறு கலோரிகளை உபயோகித்தால்தான், இறைச்சி வடிவில் பத்து கலோரிகளைத் தர இயலும்" என்று 'உலக உணவுப் பிரச்சினை' என்ற ஆங்கில நூல் கூறுகிறது. எனவே இறைச்சியை உண்ணுவதால் தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் ஆற்றல்

நிரம்ப வீணாகிறது என்பது தெரிகிறது. ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், ஆற்றலை வீணாக்காது முழுமையாகப் பெறுவோம்.

பல காரணங்களால் புவிவெப்பம் கூடிக் கொண்டே போகிறது. அக்காரணங்களில் இறைச்சி உண்பதும் ஒன்று. எனவே இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்ப்பதன்மூலம் புவிவெப்பம் கூடிக் கொண்டே போவதைக் குறைக்க முடியும். இதை நோபல் பரிசு பெற்றவரும், ஐக்கிய நாடுகளின் ஒரு பிரிவாகிய பருவநிலை மாற்றத்துக்கான சர்வதேச அமைப்பின் தலைவருமான இராஜேந்திரர் கே.பச்சௌரி மிகவும் வலியுறுத்துகிறார்.

ஒரு கிலோ மாட்டிறைச்சியைத் தவிர்ப்பதன்மூலம், காற்று மண்டலத்தில் 36.4 கிலோ கரியமில வாயு கலப்பதைத் தவிர்க்க முடியும் என்றவர் கூறுகிறார். ஆடு, மாடுகள் வளர்ப்பதற்காக அழிபடும் காடுகள், இறைச்சியை வேறு இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதற்கான வாகனப் போக்குவரத்து, இறைச்சியைக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்திருத்தல் போன்ற தொடர் நடவடிக்கையால் ஏற்படும் கரியமில வாயுவைக் கணக்கிட்டு இந்தக் கணக்கீடு சொல்லப்படுகிறது.

புவி வெப்பத்தைக் கூட்டும் பசுமை இல்ல வாயுக்களில் கரியமிலவாயுவை விட 30 மடங்கு அதிகத் தீமை பயப்பது மீதேன் வாயு. மீதேன் வாயு இறைச்சியில் இருந்தும் வெளிப்படுகிறது. எனவே இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் புவிவெப்பத்தைக் கூட்டும் கரியமிலவாயு, மீதேன் வாயு ஆகியவற்றின் பெருக்கத்தைக் குறைக்க முடியும்.

2006ஆம் ஆண்டு உலகளவில், இறைச்சியின் பயன்பாடு 28கோடி டன்னாக இருந்தது. இது ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த அளவை விட 5 மடங்கு அதிகம். எனவே, 2006-க்குப் பின் அந்த அளவு இன்னும் பல மடங்கு கூடித்தான் இருக்கும். இவ்வாறு கூடிக் கொண்டே வரும் இறைச்சியின் பயன்பாட்டால் புவிவெப்பமும் கூடிக் கொண்டே வரும். இதன் எதிராக இறைச்சியின் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக்கொண்டே வந்தால்,

அதனால் ஏற்படும் புவிவெப்ப உயர்வும் குறைந்துகொண்டே வரும். அதனால் பேரிடர்களும், நோய்களும், பருவமழை தப்புதலும் இல்லாமற் போகும். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம். புவிவெப்பம் குறைய நாமும் உதவுவோம்.

ஒரு ஹெக்டேர் நிலப்பரப்பில் வேளாண்மை செய்து விளைவிக்கப்படும் காய், கனி, தானிய வகைகளின்மூலம் ஓர் ஆண்டுக்கு 30 பேருக்கு உணவளிக்க முடியும். ஆனால், அதே நிலப்பரப்பை கால்நடை வளர்ப்புக்குப் பயன்படுத்தி அதன்மூலம் கிடைக்கும் முட்டை, பால், இறைச்சி ஆகியவற்றின்மூலம் ஓர் ஆண்டுக்கு 10 பேருக்கே உணவளிக்க முடியுமாம்.

ஒரு கிலோகிராம் மாட்டிறைச்சி பெறுவதற்கு, 10 கிலோ கால்நடைத் தீவனம் தேவைப்படுகிறது. ஒரு கிலோ பன்றிக் கறிக்கு 5 கிலோ தானியமும், ஒரு கிலோ கோழிக்கறிக்கு, 3 கிலோ தானியமும் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இந்தத் தானியத்தைக் கொண்டு ஒருவன் பலவேளை உண்ண முடியும். இதிலிருந்து இறைச்சிக்காக விலங்குகளை வளர்க்கும் போது அதிக நிலப்பரப்பில், அதிக அளவு வேளாண் விளை பொருட்களை விளைவிக்க வேண்டி இருக்கிறது என்பது தெரிகிறது.

எனவே, சைவ உணவாளர்கள், அசைவ உணவாளர்களாக மாறினால் தான் உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படும். மாறாக அசைவ உணவாளர்கள், சைவ உணவாளர்களாக மாறினால் உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படவே ஏற்படாது. ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம். உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படாதிருக்க அது உதவியாய் இருக்கும்.

மண், பெண், பொன்; சாதி, சமயம், இனம் ஆகியவற்றிற்காகப் போர் நடந்தது; நடக்கிறது. ஆனால் வருங்காலத்தில் போர் என்று ஒன்று நடந்தால், அது நீருக்காகத்தான் நடக்கும் என்று அறிஞர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். நீரைச் சிக்கனமாக செலவு செய்தும், சேமித்தும் வந்தால் அந்தப் போரைத் தவிர்க்க

முடியும் என்று அவர்கள் ஆலோசனையும் கூறுகிறார்கள். எனவே, நீர்ச் சிக்கனம் என்பது முன்பு எப்போதையும் விட, இப்போது மிகமிகத் தேவையான ஒன்றாக இருக்கிறது.

இந்த வகையில் பார்த்தால், இறைச்சி உற்பத்தி செய்வதை விட, சைவ உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதே நீர்ச்சிக்கனம் மிகுந்தது என்பது தெரியும். ஒரு கிலோ மாட்டிறைச்சி உற்பத்தி செய்ய 15,415 லிட்டர் நீர் செலவாகிறது. அதேபோல் ஒரு கிலோ ஆட்டிறைச்சி உற்பத்தி செய்ய 8763 லிட்டர் நீரும்; பன்றி இறைச்சி உற்பத்தி செய்ய 5988 லிட்டர் நீரும் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், ஒரு கிலோ பருப்பு உற்பத்தி செய்ய அதிகபட்சமாக 4000 லிட்டர் நீரும்; மற்ற காய்கறிகள் உற்பத்தி செய்ய அதிகபட்சமாக 800 லிட்டர் நீரும்தான் தேவைப்படுகிறது. எனவே, சைவ உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வது, நீரைச் சேமிப்பதற்குரிய வழிகளில் ஒன்று என்பது நன்றாகத் தெரிகிறது.

சைவ உணவாளர்கள் பெருகினால்தான் சைவ உணவுப் பொருள்களின் உற்பத்தி பெருகும். சைவ உணவுப் பொருட்களின் உற்பத்தி பெருகினால், நீர்ச் சேமிப்புப் பெருகி, நீருக்கான போர் வராமற் போகும். எனவே, சைவ உணவாளர்கள் பெருகுவதே இப்போதைய அவசியமான, அவசரமான தேவையாகும். அதனால்தான், பலநாடுகள் தம் குடிமக்களைச் சைவ உணவுக்கு மாறும்படி வேண்டுகோள் விடுக்கின்றன. ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், நீரைச் சேமிக்கவும், வருங்காலப் போர் வராமற் போகவும் அது உதவும்.

விலங்கைக் கொன்றவுடன் அதன் உடல் பிணமாகி அழுகத் தொடங்கி விடுகிறது. எனவே, அசைவ உணவை உண்பவர்கள் பிணத்தையே உண்ணுகிறார்கள். அதாவது, செத்தவர்களை மயானத்தில் புதைப்பது போல் செத்த விலங்கைத் தங்கள் வயிற்றில் புதைக்கிறார்கள். அதனால் தான் அவர்களை நடமாடும் மயானங்கள் என்றார் பெர்னாட்ஷா (Meat eaters are like walking graves of slaughtered animals). ஆனால்

சைவ உணவு அப்படிப்பட்டதல்ல. பறித்த கீரைத் தண்டை நட்டு வைத்தால் அது முளைக்கிறது. தானியங்களை விதைத்தால் அவை முளைக்கின்றன. எனவே அவை செத்தவை அல்ல; அவற்றை உண்பவர்கள் மயானங்கள் அல்லர். ஆதலினால் சைவ உணவையே உண்போம், நாம் மயானங்கள் அல்லர்; மனிதர் என்று மார்தட்டுவோம்.

உண்டதையே உண்டு, உடுத்ததையே உடுத்து, பிள்ளை பெற்று மடிந்து போவதல்ல வாழ்க்கை. விலங்குகளும் மதிக்கும்படியாக வாழும் வாழ்க்கையே வாழ்க்கை. அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை, சைவ உணவாளருக்கே வாய்க்கும். இதுபற்றிக் குறிப்பிடும் போது, **"எந்த உயிரையும் கொல்லாமல், இறைச்சியை உண்ணாமல் வாழ்கின்றவனை, உலகத்தில் உள்ள எல்லா உயிர்களும் கைகூப்பி வணங்கும்"** என்று குறிப்பிட்டார் திருவள்ளுவர் (குறள் - 260). பெர்னாட்ஷா அப்படியே வாழ்ந்தார். அதனால் தான்,

> **"மிருகங்களைத் தின்று வாழ்வதை விடச் சாவதே நல்லது. என் சாவிற்குக் கோச்சு வண்டிகள் தொடர்ந்து வர வேண்டா. மாடு, ஆடு, பன்றி, கோழி இவை மந்தை மந்தையாக வரட்டும். உயிருடன் மீன்காட்சிச் சாலை ஒன்று தொடர்ந்து வரட்டும். இந்த உயிரினங்கள் எல்லாம் கருப்புடை அணியாமல் வெண்மை அணிந்து, தங்களைத் தின்று உயிர் வாழ்வதை வெறுத்துச் சாகத் துணிந்த மனிதன் இவன் என்று என்னைப் பாராட்டிக் கொண்டு வரட்டும்"**

என்றவர் பெருமிதம் கொண்டார். ஆதலினால், சைவ உணவையே உண்போம், பெர்னாட்ஷா போல் நாமும் பெருமிதம் கொள்வோம்.

(இது, சமயத்தமிழ் - 2016 ஏப்ரல், மே, சூன், சூலை இதழ்களில் பிரசுரமானது)

☆ ☆ ☆



அறநூலும் அறிவியல் பேசும்

கடல்நீர், கதிரவனின் ஒளியால் ஆவியாகிறது. அந்த ஆவி மேகமாகத் திரள்கிறது. அந்த மேகம் குளிர்ச்சி அடையும்போது மழையாய்ப் பெய்து தீர்ந்து போகிறது. இது அறிவியல் உண்மை. இந்த அறிவியல் உண்மையை இலக்கியம் அப்படியே சொல்லாது. அது உணர்ந்தபடிதான் சொல்லும். அதாவது, மேகம் கடல்நீரை முகந்து வந்து மழையாய்க் கொட்டுகிறது என்று சொல்லும். உள்ளபடி சொன்னாலும், உணர்ந்தபடி சொன்னாலும் கடலில் இருந்துதான் மழை உருவாகிறது என்பதே அடிப்படை. அப்படிக் கடலில் இருந்து உருவாகும் அந்தமழை நிலத்திலும் பெய்கிறது, கடலிலும் பெய்கிறது.

நிலத்தில் மழை பெய்யாவிட்டால் என்னாகும்? பசும்புல்லின் தலையைக்கூட காண முடியாது என்கிறது திருக்குறள்.

''விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால்மற் றாங்கே
பசும்புல் தலைகாண்பு அரிது'' (16)

என்பதே அந்தக் குறள். இங்கே புல் என்பது, தரைவாழ் தாவரஇனம் முழுவதையும் குறிக்கிறது. எனவே நிலத்தில் மழை பெய்யாவிட்டால் தரைவாழ் தாவர இனம் முழுவதையும் காண முடியாது என்கிறது திருக்குறள். தரை வாழ் தாவர இனத்தைக் காண முடியாது என்றால், தரைவாழ் விலங்கினம், மனித இனம்... ஆகிய எந்த இனத்தையும் காணமுடியாது என்பது விரிந்த பொருள். சுருங்கச் சொன்னால், நிலத்தில் மழை பெய்யாவிட்டால், நிலவளம் குன்றிவிடும் என்று சொல்லலாம். அதேபோல் கடலில் மழை பெய்யாவிட்டால், கடல்வளமும் குன்றிவிடும்.

உலக நிலப்பரப்பில், நிலம் 29 சதவிகிதமாகவும்; கடல் 71 சதவிகிதமாகவும் இருக்கின்றன. 71 சதவிகிதமாக இருக்கும் அந்தக் கடற்பரப்பில் மழை பெய்து என்ன பயன்? கடல்வாழ் உயிரினங்கள், கடல்நீரில் தானே இருக்கின்றன? அப்படிக் கடல் நீரில் இருக்கும் அவற்றிற்கு மழைநீர் தேவை இல்லை. எனவே கடலில் மழை பெய்வது வீண் என்று பலரும் கருதுகிறார்கள். ஆனால், அந்தக் கருத்து உண்மையல்ல. உண்மையில் கடலுக்கும் மழை தேவை.

ஆற்றுநீர், ஊற்றுநீர், மழைநீர் ஆகிய மூன்று நீரும் சேர்ந்தது கடல். அதனால் தான் தமிழில் அது ''முந்நீர்'' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆற்றுநீர், நிலத்தில் இருக்கும் உப்புக்களை அரித்துக் கொண்டு போய்க் கடலில் சேர்க்கிறது. காலங்காலமாக அது நடந்து வருவதால்தான் கடல்நீர் உப்புக் கரிக்கிறது. கடல்நீரின் அந்த உப்புக் கரிக்கும் தன்மையைக் கடலில் பெய்யும் மழை சமப்படுத்துகிறது. எனவே கடலில் மழை பெய்யாவிட்டால், அந்தச் சமப்படுத்தும் பணி நின்று போகும். அப்படி அப்பணி நின்று போனால், கடல் நீரில்