

## சைவ உணவின் பயன்கள்

இருக்க வேண்டும். இந்த குவான் யின் வழிமுறை தியானம் என்ற தீட்சை நிலைக்கு மிக முக்கியமான தேவை என்ன என்றால் அது வாழ்நாள் முழுதுமே நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாக அல்லது பாலும் அதன் பொருட்களும், மரக்கறி உணவும் கொள்பவராக இருக்க வேண்டும். அதாவது தாவர இனத்திலிருந்து கிடைத்திடும் உணவு வகைகளும் பால் பண்ணை உற்பத்திப் பொருட்களும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் முட்டை உட்பட மாமிச உணவை எந்த விதத்திலும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது. இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனால் மிக முக்கியமாக இது நமது முதல். கட்டளையை ஒட்டியது. அதாவது நாம் எந்த ஒரு உயிருள்ள ஜீவன்களையும் வதை செய்யக் கூடாது. “கொல்லாமை” என்பது தலையாய கட்டளையாகும்.

எந்த ஒரு ஜீவனுக்கும் தீங்கே விளைவிக்காத பெருநிலையால் பல நன்மைகள் கட்டாயம் விளையும். இவைகள் நமக்கு நன்மை பயப்பவையே தவிர, வேறல்ல. கர்ம நீதிக்கூறுகிறது - விதை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்) எப்போது நீங்கள் உங்களது மாமிச உணவுத் தேவைக்காக ஒரு உயிரை அழிக்கிறீர்களோ, கொல்கிறீர்களோ அல்லது கொல்ல வைக்கிறீர்களோ, அப்போது நீங்கள் ஒரு கர்ம வினையை ஏற்படுத்துகிறீர்கள் இது கடைசியில் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆக இந்த மரக்கறி உணவு ஏற்பது என்ற உங்கள் தீர்மானம், பழக்கம், உண்மையில் உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்கின்ற வெகுமதியாகும். நாம் நன்கு இருப்பதாக நினைக்கின்றோம். உணர்கின்றோம். நமது வாழ்க்கை த்தரம் உயர்கின்றது. ஏனென்றால் இந்த கர்ம அநுபந்த வினைகளின் அழுத்தம் குறைகின்றது. நாம் ஒரு தெய்வ லோக அநுபவங்களை உள்ளுக்குள் உணர்கின்றோம். இதற்கு நீங்கள் வெகு சிறிய விலை கொடுக்கிறீர்கள். இந்த தெய்வீக நிலையான

தாக்கல் மனுக்கள் இந்த மாமிச உணவை எதிர்த்து இருக்கின்றனவே, அவைகள் யாவும் ஒரு சில மனிதர்களுக்கு சரி என்றுபட்டு ஏற்கப்படுகின்றன. ஆனால் இந்த மாமிச உணவைத் தவிர்த்திட பல அழுத்தமான காரணங்கள் இருக்கின்றன. இவை அனைத்துமே பகுத்தறிவு அடிப்படையில் அன்றி வேறல்ல. இவைகள் ஒரு மனிதனின் சுய ஆரோக்கியம், தேவையான ஊட்ட சக்தி, சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, சீரான சமநிலை, நல்ல உயர்ந்த நோக்கங்கள் பழக்கவழக்கங்கள், விலங்கினங்களின் பெரும் வேதனை அதுவுமின்றி உலகத்தவரின் ஏழ்மை, பட்டினி நிலை என்பது போன்ற பலவற்றை பொறுத்தது.

### உடல் நலம் மற்றும் சத்துணவு

“இந்த மனித பரிணாம வளர்ச்சியை உற்றுநோக்கினால், நமக்குத் தெரிய வரும் பேருண்மை என்னவென்றால் நமது முன்னோர்கள் இயற்கையாகவே மரக்கறி உணவு உண்பவராகவே இருந்திருக்கிறார்கள். இந்த மனித உடல் மாமிச உணவை உண்டிட ஏற்றதாக அமைக்கப்படவில்லை. இதை டாக்டர் ஜி.எஸ். ஹன்டிஜன் என்ற கொலம்பியா பல்கலைக் கழகப் பேராசிரிய ரின் ஒப்பீட்டு “ஆழ்ந்த அறிந்த மனித உடல் அபைப்புகள் இறித்த கட்டுரையில் இது விளக்கப்பட்டுள்ளது”. இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் பிராணிகள் சிறிய சுருங்கிய குடலும், பெரிய நீளமுள்ள குடலும் கொண்டவைகளாக இருக்கின்றன என்று அவர் இளிப்பிட் டுள்ளார். அவைகளது பெருங்குடல் நீளமானதாகவும், மிருதுவானதாகவும் வழவழப்பானதாகவும் இருக்கிறது. இதற்கு முற்றிலும் மாறாக மரக்கறி உண்ணும் பிராணிகள் நீளமான சிறுகுடலும், நீளமான பெருங்குடலும் கொண்டு உள்ளன. இந்த குறைந்த நார் சத்து கொண்ட உணவில், மிக குறைந்த அடர்ந்த புரோட்டின் சத்து மாமிச உணவில் மிகுந்து காணப்படுவதனால் குடல்கள் வெகு வேகமாக புரதச் சத்துக்களை கிரகித்துக் கொள்கின்றன. ஆக மாமிச உணவை உண்ணும் பிராணிகளின் குடல் நீளம் குறைந்து சிறியதாகவும், மரக்கறி ஏற்கும்

பிராணிகளின் குடலை விட நீளம் குறைந்தும் காணப்படுகிறது. அவைகளது பெருங்குடல் வழவழப்பானதாகவும், நேராகவும் உள்ளது.

இதற்கு மாறாக மரக்கறி உண்ணும் பிராணிகளுக்கு நீண்டதான சிறுகுடலும் நீளமான பெருங்குடலும் உள்ளன. குறைவான ஊட்டச்சத்தும், புரோட்டின் சத்து அதிகமாகவும் உள்ள மாமிச உணவினால் குடல்கள் வெகு வேகமாக ஊட்டச் சத்துகளை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. மாமிச உணவை ஏற்கும் விலங்கினங்கள் மரக்கறி ஏற்கும் விலங்குகளை விட மிக சிறிதான குடல்களை கொண்டவைகளாக இருக்கின்றன. மனிதர்கள் மரக்கறி உண்பதற்கு இயற்கையிலே படைக்கப்பட்ட நீண்ட சிறு குடலும், நீண்ட பெருங்குடலும் அமையப் பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். இரண்டுமாக சோந்து நமது குடல்கள் சுமாராக இருபத்தெட்டு அடி எட்டரை மீட்டர் நீளமுடையவை. சிறு குடல் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அநேக மடிப்புகள் உள்ளவை. அதன் சுவர்கள் வழவழப்பாக இருக்காது. சிறிது சுருங்கியும், சிறிது பெருத்தும் காணப்படுபவை. மாமிச உணவை ஏற்கும் விலங்கினங்களைப் போன்று சிறிதான குடலும் இல்லாத காரணத்தால் நாம் உண்ணும் மாமிச உணவு நமது குடல்களில் வெகுநேரம் தங்கி விடும் நிலையில் உள்ளது. இதன் காரணமாக இங்கு தங்கியிருக்கும் மாமிசம் அழுகி விஷப் பொருட்களை உண்டு செய்கிறது. இந்த விஷப்பொருட்களால் பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்ற நோய் தோன்றுகிறது. அது தவிர இந்த விஷப்பொருட்களை வெளியேற்ற வேண்டிய நிலையில் உள்ள கணயம் அதிக அளவு வேலை செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகிறது. இதனால் கணயமும் சிதிலடைந்து சிரோசிஸ் என்பதான நோயும், புற்றுநோயும் தோன்றிடும் நிலை ஏற்படுகிறது.

மாமிசத்தில் உரோக்கினாஸ் என்ற புரதமும், யூரியா வும் நிறைந்து இருப்பதால் சிறுநீரகங் களுக்கு அதிக அழுத்தம் ஏற்பட்டு, சிறுநீரகக் கோளாறு ஏற்படுகிறது ஒரு பவுண்ட் இறைச்சித் துண்டத்தில் 14 கிராம் உரோக்கினேஸ் புரோட்டீன் உள்ளது. இந்த உரோக்கினிஸ் புரோட்டீன்

கலந்த நீரில் உயிருள்ள திசுக்களை சேர்த்தால் அவைகளின் உயிரோட்டம் தடைபட்டு, அவைகள் அழுகுவதை நாம் கண்கூடாக பார்க்கலாம். மேலும் மாமிச உணவில் செல்லுவோஸ் அல்லது நார்ச் சத்தும் இல்லாத தருப்பது தெரிந்தது. இந்த திசை சத்து இல்லாமை அஜீரணத்தை உருவாக்கும். இந்த அஜீரண கோளாறு காரணமாக மூல வியாதி குத புற்றுநோய் ,, ஏற்படலாம் போன்றவைகள்.

இந்த மாமிசத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும் கொழுப்புச் சத்தும் கொலஸ்ட்ராலும் இதய தமனிகளில் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த இதய தமனிக் கோளாறுகள் அமெரிக்க நாட்டிலும் இன்று பார்மோசாவிலும் முதலிடத்தை வகிக்கும் ஆட்கொல்லி நோயாக திகழ்கிறது.

இரண்டாவது இடத்தை வகிப்பது புற்றுநோய். பரிசோதனையின் மூலம் தெரிய வருவது என்னவென்றால் இந்த மாமிசத்தை நெருப்பில் வாட்டவோ, எரியவிடவோ செய்தால் ஒரு ரசாயனப் பொருள் தைல் கோலன்தரின் மிக சக்தி வாய்ந்த கார்சி னோஜன் எனப்படும் நச்சுப் பொருளை உண்டு பண்ணுகிறது. எலிகளுக்கு இந்த ரசாயனப் பொருளை அளிக்க அவைகளுக்கு புற்றுநோயும், எலும்புருக்கி கட்டிகளும். ரத்த புற்றுநோயும் ஏற்பட்டது.

மற்றும் பரிசோதனையில் மார்பகத்தில் புற்றுநோயுள்ள தாய் எலி தனது குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்க அவைகளுக்கும் இந்த புற்றுநோய்” கண்டது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மனித புற்றுநோய் அணுக்கள் (செல்கள்) பிராணிகளுக்கு ஊசி மூலம் ஏற்றப்பட்டதில் அந்த பிராணிகளுக்கும் புற்றுநோய் ஏற்பட்டது. நாம் தினந்தோறும் உட்கொள்ளும் மாமிசம் இப்படிப்பட்ட நோய்களை உடைய பிராணிகளிடமிருந்து வந்து நமது உடலில் வந்தடைந்தால் நமக்கும் இந்த நோய் பிடித்துவிட அதிகமான வாய்ப்புகள் உண்டு.

அதிகமான அளவிற்கு மனிதர்களிடையே ஒரு பெரிய நம்பிக்கை

நிலவுகிறது. அதாவது மாமிசம் மிகவும் சுத்தமானது ஆபத்தை விளைவிக்காதது. ஏனென்றால் இந்த கசாப்பு கடைகள் யாவுமே அடிக்கடி சோதனைக்குள்ளாக்கப்பட்டவைகளாக உள்ளன. ஆனால் இது சரியல்ல, தினந்தோறும் ஏராளமான பிராணிகள், பன்றிகள், கோழியினங்கள் போன்ற பற்பல விற்பனைக்காகக் கொல்லப்படுகின்றன. அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் பரிசோதனைக்குள்ளாக்குவது என்பது இயலாத காரியம். ஒரு மாமிசக் கதுப்பில் புற்றுநோய் உள்ளதா இல்லையா என்று கூறுவதே கடினமான நிலையாகும். ஆக ஒவ்வொரு பிராணியையும் எவ்வாறு பரிசோதிக்க இயலும், தற்சமயம் இந்த மாமிச உணவு தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகள் பிராணிகளின் தலையில் எதாவது கோளாறு கண்டால் தலையை வெட்டியெறிவார்கள். அழுகியிருக்கும் நிலையில் உள்ள அல்லது வியாதி கண்ட நிலையில் உள்ள பிராணிகளின் காலை வெட்டி விடுவார்கள். வேண்டாத கேவலமான பகுதிகளை வெட்டிவிட்டு மற்றவைகளை விற்கிறார்கள்.

டாக்டர் ஜே. ஏச். கெல்லாக், , என்ற மரக்கறி உண்ணும் மருத்துவர் கூறுவது போல நாம் சைவ உணவு உண்ணும் போது எந்த ஒரு வியாதிநால் நாம் உண்ணும். பிராணி இறந்தது என்று ஆராய்ச்சி செய்யத் தேவையில்லை. நாம் சந்தோஷத்துடன் உணவு உட்கொள்ளலாம்”

மற்றுமொரு கவலைப்பட வேண்டிய கருத்து என்னவென்றால் ஆன்ட்டிபயாடிக்ஸ் மற்றும் இன்னும் ஸ்டெராய்டுகள் நல்ல வளர்ச்சி தரக்கூடிய வறார்மோன்கள் பல மருந்துகளும் பிராணிகளின் உணவில் கலக்கப்படுகின்றன அல்லது இந்த பிராணிகளில் நேராக ஊசிமூலம் ஏற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறு மருந்துகள் ஏற்றப்பட்ட பிராணிகளின் மாமிச உணவின் மூலம் இதை உண்கின்ற மனிதர்கள் தங்களது உடல்களில் இவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அந்த உணவின் மூலம் நிறையும் ஆன்டிபயாடிக்ஸ் மனிததேவைக்கான ஆன்டிபயாடிக்ஸ் என்பதன் பலனை மிகவும் குறைக்கிறது என்று பலர் உறுதியாக

கூறுகிறார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு இந்த மரக்கறி உணவு போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்து உள்ளதாக இல்லை என்று ஓர் எண்ணம் மனதில் ஓடுகின்றது. டாக்டர் மில்லர் என்ற அமெரிக்க அறுவை மருத்துவ நிபுணர் பார்மோசாவில் நாற்பது வருடங்களாக அனுபவம் உள்ளவராக இருந்து வருகிறார். அவர் அமைத்துள்ள மருத்துவமனையில் எல்லா வேளைகளிலும் மரக்கறி உணவையே அளிக்கிறார். தனது பணியாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் மரக்கறி உணவே அளிக்கப்படுகிறது. அவர் கூறுவதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். எலிகள் மரக்கறி உணவையும், ஏற்கக் கூடியது. மாமிச உணவையும் ஏற்கக் கூடியவை. இரண்டு எலிகளை வெவ்வேறாக பிரித்து ஒரு எலிக்கு மரக்கறி உணவையும், மற்றொன்றிற்கு மாமிச உணவையும் அளித்திட அவை இரண்டுமே சம அளவில் கொழுத்து, பெருத்தும் வாழ்வதை பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்த மரக்கறி உண்ணும் எலி நீண்ட நாட்கள் வாழ்கிறது. நோயற்று வாழ்கிறது. நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளதாகவும் இருக்கிறது. அதுமாத்திரம் அல்ல, ஒரு நோய் தாக்கியதும் இந்த இரண்டு எலிகளில் மரக்கறி உட்கொள்ளும் எலி வெகு விரைவில் குணம் கண்டது என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் என்கிறார். அவர் இன்னும் கூறியதாவது நவீன விஞ்ஞானம் நமக்களித்த பற்பல மருந்துகள் அதி அற்புதமாகவும், சக்தி வாய்ந்ததாகவும் உள்ளன. ஆனால் இவை நமது வியாதிகளை மட்டுமே கட்டுப்படுத்தும், நமது உணவோ நமது தேக ஆரோக்கியத்தை கட்டிக் காக்க வல்லது. அவர் இன்னும் குறிப்பிட்டு கூறுவதாவது மரக்கறி உணவு பயிர்களின் மூலம் கிடைப்பதால் உடனடியான ஊட்டத்தை நேராக அளிக்கிறது, மாமிச உணவை காட்டிலும் பன்மடங்கு மேன்மையானது. மக்கள் பிராணிகளை கபளீகரம் செய்கிறார்கள் இந்த பிராணிகளோ பயிர்களை உண்டு உயிர் வாழ்கின்றன. இந்த பிராணிகளின் வாழ்நாட்களோ மிக க்குறைவு, மேலும் மனித குலத்தைத் தாக்கி வாட்டியெடுக்கும் அனைத்து நோய்களும் பிராணிகளையும் தாக்குகின்றன. மனித குலத்தையே தாக்கும் அனேக நோய்களும்

பிராணிகளிடமிருந்தே வருகின்றதென்று சொல்லலாம். எனவே தேவையான ஊட்ட ச்சத்தை ஏன் பயிர்களிடமிருந்து நேராக பெறக் கூடாது என்பதே கேள்வி? மருத்துவர் மில்லர் கூறுவது போல நமக்கு வேண்டிய ஊட்ட ச்சத்துகள் அனைத்துமே தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ் மூலம் பெறலாம் என்கிறார்.

இன்னும் சில நபர்களுக்கு மனதில் ஓர் எண்ணம். இந்த பிராணிகளின் புரதச்சத்து, தாவரங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தை காட்டிலும் உயர்வானது. ஏனென்றால் இந்த மாமிச புரதம் முழுமையானது, இந்த தாவர புரதம் முழுமையானதல்ல என்று. இது உண்மைக்கு புறம்பானது. இந்த தாவர புரதம் இருக்கிறதே இதுவே பல நேரங்களில் முழுமையானது. இந்த மாமிச புரதம் முழுமையானதல்ல என்பது மாத்திரமல்ல பல தாவர உணவு வகைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்து உண்பதால் தேவையான முழு புரதச்சத்து நமக்கு கிடைக்கிறது.

1998 மார்ச் மாதம் அ மெரிக்க உணவுமுறை பற்றிய சங்கம் இவ்வாறு அறிவித்தது மரக்கறி உணவு வகைகள் ஒழுங்கான முறையில் தேவையான வகையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால் ஆரோக்கியமானவை மற்றும். உடல் ஊட்டச்சத்து ரீதியில் போதுமானவை மற்றும் என்று ஏடிர் கருதுகிறது.

மக்களது எண்ணத்தில் மாமிச உணவு உண்பவர்கள் மரக்கறி உண்பதை காட்டிலும் மிக பலசாலிகளாவும், சக்தி வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்று ஏடிர் கருதுகிறது. ஆனால் இது ஒரு தவறான கணிப்பு என்பதை யேல் பல்கலைக் கழகத்தை சேர்ந்த பேராசிரியர் நிபுணர் இர்விங் பிஷர் நிருபித்திருக்கிறார். அவர் 32 மரக்கறி உண்பவர்களையும், 15 மாமிச உணவு ஏற்பவர்களையும் ஆராய்ந்த பிறகு இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் மாமிச உணவு ஏற்பவர்களை காட்டிலும் அதிக அளவில் தாக்குபிடிக்கும் சக்தி படைத்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை கண்டறிந்தார். அவர் ஆராய்ச்சியின் விவரம். இவர்கள் தங்களது கைகளை கீழே தாழ்த்தாது நேராக வைத்திருத்தல்

வேண்டும். மாமிச உணவு உண்ணும் 15 நபர்களில் இருவர் மட்டுமே 15லிருந்து 30 நிமிடம் வரை கைகளை நீட்டிவைத்திருக்க இயன்றது. ஆனால் சைவஉணவு உண்ணும் 32 நபர்களில் 22 நபர்கள் 15 லிருந்து 30 நிமிடம் வரை கைகளை நீட்டி வைத்திருந்தார்கள். இவற்றுள் 9 நபர்கள் 1 மணி நேரமும் 4 நபர்கள் 2 மணிக்கு அதிகமாகவும் ஒருவர் 3 மணி நேரத்திற்கு கூடுதலாகவும் கைகளை நீட்டி வைத்து கொண்டு இருப்பதை கண்டார். இன்னும் ஒரு அத்தாட்சி வெகு தொலைதூர ஓட்டப்பந்தய விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த ஓட்டப்பந்தயத்திற்கு வருவதற்கு முன்பாக பல தினங்கள் மரக்கறி மட்டுமே ஏற்கிறார்கள். டாக்டர் பார் பாரா மோரே என்ற மருத்துவர் இந்த மரக்கறி உணவு வகைகளினால் நோய்களை குணப்படுத்துவதில் ஒரு பெரும் நிபுணர். இவர் 110 மைல் கல் ஓட்டப்பந்தயத்தை 27 மணிநேரம் 30 நிமிடங்களில் முடித்து வெற்றி கண்டார்.

மரக்கறி மட்டுமே ஏற்கும் 56 வயது பெண்மணி அவரைவிட வயதில் மிக குறைந்தவர்களை தோற்கடித்தார். அவர் கூறியதின் சாராம்சம் இதோ "இந்த முழு மரக்கறி உண்பவர்கள் திட உடலும், தெளிந்த மனமும், சீரான புனித வாழ்க்கையும் உள்ளவர்களாக விளங்குவார்கள் என்ற கருத்துக்கு ஒரு முன்னோடி உதாரணமாகத் திகழ விரும்புகிறேன்".

இன்னும் ஒரு கேள்வி மரக்கறி உண்பவர்களுக்குப் போதுமான புரதச்சத்து அவர்களது உணவிலிருந்து கிடைக்கிறதா? உலக சுகாதார அமைப்பு நிர்ணயித்தது, தினமும் 4.5% கலோரிகள் புரதச்சத்துகளில் இருந்து கிடைக்கவேண்டும் என்பதே. இவற்றில் கோதுமையிலிருந்து 17% கலோரிகள் புரதச்சத்தில் இருந்து கிடைக்கிறது. பிராக்கோலியில் இருந்து 45% அரிசியிலிருந்து 8% கிடைக்கிறது. எனவே மாமிச உணவை ஏற்காது மரக்கறி உணவிலிருந்தே நமக்குத் தேவையான எளிதாக புரதத்தைப் பெறலாம் என்று தெளிவாக விளங்குகிறது.

இன்னும் கூடுதலான நன்மையாக நோய்களைத் தடுக்கும் பெருங்குணம்,

கொழுப்புச் சத்தினால் விளையக்கூடிய இதய நோய்கள், பல புற்றுநோய்கள் இவைகளை தவிர்த்திடும் என்பதால் மரக்கறி உணவையே ஏற்படுத்தபது மிக மிக நன்மை பயக்கக்கூடியதே. அது மாத்திரமல்ல இன்றைய விஞ்ஞானம் உறுதியாகக் கூறுகிறது. மாமிச உணவிலிருந்தும், மற்ற பிராணி வதைப் பொருள்களிலிருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய மிக அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளுக்கும், இதய நோய்களுக்கும், மார்க புற்றுநோய்க்கும், பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கும், பாரிச வியாதி போன்ற நோய்களுக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பு ஆராய்ச்சிகளால் நன்றாகத் தெரிகிறது. இதுதவிர இன்னும் தவிர்க்கக்கூடிய அல்லது குணமடைந்து விடக்கூடிய நோய்கள் குறைவான கொழுப்பு சத்து அடங்கிய மரக்கறி உணவால் மிகவும் எளிதாகிறது. அவைகள். சிறுநீரகக் கற்கள், புற்றுநோய், நீரிழிவுமதுமேகம், குடல் புற்றுநோய், கால் கற்கள் வேதனை தரும் ஆசனக் கோளாறுகள், கால், கை முடக்குவாதம், டைவர்டிகேளாஸிஸ், விதைப்பை, ஆஸ்டியோ போராசிஸ், இரத்தக் கொதிப்பு மரம் ஸ்தானத்தில் வரக்கூடிய ஓவேரியன் புற்றுநோய், ரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஊறு விளைவிக்கும் கட்டிகள், உடல் பருமன், ஆஸ்துமா.

அதாவது புகைபிடிப்பதைத் தவிர இன்னும் தீவிரமான உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பது இருக்கிறதே, அதுவும் மிகவும் அதிக அளவில் இது மாமிச உணவை ஏற்பதில்தான் என்பதை நன்றாக மனதில் ஏற்றுப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

### உயிரினச் சூழல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

இந்த மாமிச உணவிற்காக நாம் பிராணிகளை வளர்க்கின்றோமே, இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி ஒருகணம் சிந்திப்போமா! இதனால் அடர்ந்த மலைக்காடுகளை அழிக்கின்றோம். உலக வெப்பநிலை உயர்ந்திட உதவுகின்றோம். மிக அவசியமான நீர் வளத்தை மாசுபடுத்துகின்றோம். நீர் தட்டுப்பாப, பஞ்சம் போன்ற நிலைக்கு நம்மை

நாமே தள்ளிக் கொள்கிறோம். இடங்களை பாலைவனமாக மாற்றுகின்றோம். மேலும் உலக பட்டினி பசிக் கொடுமைக்கு அடிக்கல் நாட்டுகிறோம்.

1960-ம் ஆண்டிலிருந்து கிட்டத்தட்ட 25 சதவிகிதம் மத்திய அமெரிக்க காவிலும், அடர்ந்த மலைக்காடுகள் அழிக்கப்பட்டு எரியவிடப்படுகின்றன. இவைகள் மாமிச உணவை நிரம்ப தரக்கூடிய பிராணிகள் மேய, வளரவே இவ்வாறு அளிக்கப்பட்டுள்ளன, இன்னும் கூறப்போனால் ஒரு நான்கு அவுன்ஸ் மாமிச கதுப்பான உறம்பர்கர் தயாரிக்க அதுவும் மேற்கண்ட பிராணிகள் அடர்ந்த மலைக்காட்டை அழித்து அங்கு உண்டு செய்யப்பட்ட புல் வகைகளை மேய்ந்து கொழுத்தவகைகளை வதை செய்து எடுக்கப்பட்டவையால் 55 சதுர அடி அடர்ந்த மலைக்காடுகள் அழிக்கப்படுகிறது. இதுதவிர இந்த பிராணி வளர்ப்பால் உலக வெப்பநிலையைக் கூட்டி மூன்று நச்சு வாயுக்களை உருவாக்கி நமக்கு ஊறு விளைவிக்கிறது. இதுவே நாம் காணும் நீர் மாசுநாச வேலைகளுக்கு காரணமாகும். ஒரு பவுடும் மாட்டு மாமிசத்திற்காக 2464 காலன் குடிநீர் செலவழிக்கிறது. ஆனால் ஒரு பவுண்ட் தக்காளி பயிரிடத் தேவை 29 காலன்களே. ஒரு பவுண்ட் வெள்ளை கோதுமை ரொட்டி தயாரிக்க நமக்குத் தேவை 139 காலன்களே. ஆக அமெரிக்க நாட்டில் உபயோகப்படுத்தப்படும் நீர் நிலை வசதிகளில் சரி பாதி அதாவது 50 சதவீதம் இந்த பிராணி வளர்ப்பு வகைகளுக்கும் மற்ற கோழி போன்ற பற்பல உயிரினங்களை வளர்த்து வதை செய்வதற்கும் செலவாகிறது.

இதே வளத்தை, அதாவது அந்த பிராணிகளையும், மற்ற உயிரினங்களையும் வளர்த்து வதை செய்ய உபயோகப்படுத்திய வளத்தை, பயிர்கள் தானியங்கள் இவற்றை பயிரிட உபயோகப்படுத்தியிருந்தால் இந்த உலகில் பல மக்கள் பயன் அடைவார்கள். இன்னும் குறிப்பாக கூறப்போனால் ஓட்ஸ் தானியம் விளையக்கூடிய ஒரு ஏக்கர் நிலத்திலிருந்து எட்டு மடங்கு அதிக புரதச் சத்தும், 25 மடங்கு அதிக அளவு கலோரிகளும் மனித இனத்திற்கு

கொடுத்து பிராணிகளுக்கும், மற்ற உயிர் வகைகளுக்கும் இவற்றைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தால் நமக்கு எல்லா நன்மைகள் பயக்கும். இந்த பிராக்கோலி பயிர் ஒரு ஏக்கர் நிலத்திலிருந்து விளையும் போது பத்து மடங்கு அதிக புரதச் சத்தும், கலோரிகளும், நியோசினும் என்பதும் நமக்கு இதே ஒரு ஏக்கர் மாமிசத்தை தயாரிக்கும் பிராணிகளை பெருக்க வைக்க உபயோகப்படுத்துவதால் கிடைப்பதை விட, அதிக அளவில் நன்மைகள் பயக்கும்.

இது போன்ற கணிதக் கணக்குகள், புள்ளி விஷயம் விபரங்கள் இவற்றை நாம் பலவா கக் கொடுக்கலாம். நாம் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விபரம் என்னவென்றால் இந்த பரந்து கிடக்கும் நிலவுலகில் பிராணிகள் வளர்க்க உபயோகப்படுத்தும் நிலத்தை நாம் பயிர்களை வளர்த்து மனிதர்களுக்கு உணவளிக்க தீர்மானித்து செயல்பட ஆரம்பித்தால் உலக வளம் மிகப் சிறப்பான முறையில், சிக்கனமான முறையில் செயல்படுத்தப்பட்டதாக ஆகும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அதுதவிர இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்பதால் இந்த உலகிற்கு நாம் மிக குறைந்த அளவிலேயே ஊறுகளை விளைவிக்கிறோம். உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை மட்டுமே எடுத்துக் கொண்டு அதற்கு அதிகமானவற்றை உபயோகப்படுத்துவதைத் தவிர்த்தால் நீங்கள் இப்படி ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உட்கொண்டு செயல்படுத்தும் போதும் ஒரு மனிதனை பட்டினி சாவிலிருந்து காப்பாற்றுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் நினைவில் இருந்தால் போதும்.

### **உலகப் பசிக் கொடுமை**

இந்நிலவுலகில் நூறு கோடிக்கும் அதிகமானவர்கள் பசியாலும் தேவையான சத்துணவு இல்லாததாலும் வாடி வதங்குகிறார்கள், ஒவ்வொரு வருடமும் கிட்டத்தட்ட 4 கோடிக்கும் அதிகமானோர் பட்டினிக்

கொடுமையால் இறக்கிறார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் குழந்தைகள், இது தெரிந்த நிலை என்றாலும், மூன்றில் ஒரு பகுதி தானிய விளைச்சல் இந்தப் பிராணிகளை வளர்த்து கொழுக்க வைக்கவே மனித இனத்திற்கு அளிக்காது செலவிடப்படுகிறது, அமெரிக்காவில் மாத்திரம் நூற்றுக்கு 70 சதவிகிதம் தானியங்கள் பிராணிகளாலும், மற்ற உயிரினங்களாலும், மனித இனத்தைத் தவிர மற்றவைகளால் உட்கொள்ளப்படுகிறது, நாம் மக்களுக்கு உணவளித்தல், இவ்வாறு பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பதை தவிர்த்தால், எவருமே இந்நிலவுலகில் பட்டினிக் கொடுமையால் வாட மாட்டார்கள் என்பது உறுதி.

### விலங்குகளை வதை செய்தல்

க்குத் தெரியுமா? தினந்தோறும் சுமார் ஒரு லட்சம் பசுக்கள் அமெரிக்காவில் உயிர்வதை செய்யப்படுகின்றன, இந்த மேற்கத்திய நாடுகளில் பிராணிகள் தொழிற்சாலை போன்ற வளர்ப்பிடங்களில் வளர்கின்றன. இந்த இடங்களில் எவ்வளவு அதிக அளவில் பிராணிகள் வளர்க்கப்பட இயலுமோ அந்த அளவில் குறைந்த செலவில் இவைகளை வளர்க்கத் தேவையான வசதிகள் செய்யப்பட்டு இருக்கின்றன, இந்த பிராணிகள் மிக நெருக்கமாகவும், கூட்டமாகவும் வைக்கப்பட்டு, அவைகளை அங்கீகரிப்படுத்தியும், இயந்திரங்களைப் போல அவைகளை உதாசீனப்படுத்தியும், இந்த மாமிச உணவு தயாரிப்பு நடைபெறுகிறது, இந்த உண்மை நிலை யை நம்மில் பெரும்பாலோர் இரு கண் கொண்டு பார்ப்பதில்லை, இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால் “ஒரு முறை இந்த உயிர்வதை செய்யும் இடத்திற்குச் சென்றால் போதும் வாழ்நாள் முழுவதுமே நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாகவே இருப்போம்,”

லியோ டால்ஸ்டாய் கூறினார். “இந்த நிலவுலகில் கசாப்பு கடைகள் இருக்கும் வரையில் போர்கள் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும், இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்படே, ஒரு மனிதன் மனிதத் தன்மையுடன் வாழ்கின்றானா. என்ப தற்கான ஆணித்தரமான சோதனைக் களமாகும்.”

என்றார். நம்மிடையே பலர் இந்த உயிர் வதையை ஆதரிக்காது இருந்த போதும், பழக்க நிலைகள் காரணமாக, இந்த சமூக சூழ்நிலை ஆதரவுகள் காரணமாக, மாமிச உணவை விடாது உண்பவர்களாக இருக்கிறோம், நமக்குத் தெரிவதில்லை, இந்த மாமிச உணவிற்கு காரணமான பிராணிகள் எந்த விதமான நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டு உயிர்களை இழக்கின்றன என்பது தெரிவதே இல்லை.

### சாதுக்கள் மற்றும் நல்லோரின் நட்புறவு

இந்த மனிதச் சமுதாயத்தின் சரித்திரத்திலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்வது என்னவென்றால் இந்த மரக்கறி உணவு மிகவும் இயற்கைக்கு பொருந்திய மனித உணவாகும் என்பதே. மிகப் பழமையான கிரேக்க, இப்ரூ புராணங்களின்படி மக்கள் பழங்களைத் தின்று உயிர் வாழ்ந்தனர். பழைய காலத்து எகிப்து நாட்டு தத்தவ ஞானிகள் மாமிச உணவை அறவே தவிர்த்தனர், கிரேக்க நாட்டு அறிஞர்கள் பலர், தத்துவ ஞானிகள், பிளாட்டோ, டயோஜீன்ஸ், சாக்ரடீஸ் போன்றவர்கள் இந்த மரக்கறி உணவையே ஆதரித்தார்கள்.

இந்திய நாட்டில் சாக்கியமுனி, கௌதம புத்தர், அகிம்சையை உயர்வாக எடுத்துக்கூறி உயிர் வதை அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்ற நல்ல தத்துவத்தை, முக்கியமாக மக்களிடையே பரவச் செய்தார், அவர் தனது சீடர்களிடம் மாமிசத்தை உண்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும் என்று எடுத்துரைத்தார், இதை சரியாக புரிந்துக் கொண்டு நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால், பிராணி இனங்கள் அனைத்துமே மனித இனத்திற்கு பயந்த வண்ணமே இருக்கும் என்றும் எடுத்துரைத்தார். புத்தர் இவ்வாறு கூறினார் “மாமிச உணவை ஏற்பது என்பது நாமாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட பழக்கம். முதன்முதலில் இதற்கான ஆசை நம்மிடம் பரவி இருக்கவில்லை. இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் மனிதர்கள் உயிர் வதை செய்வதோடு மட்டுமல்ல அவர்களது உள்ளத்தில் ஓங்கி வளர்ந்திருக்கக்கூடிய ஜீவ காருணியம் என்ற ஒரு ஆலமரத்தின் விதைகளையே அடியோடு களைந்து எறிந்து விடுகிறார்கள்,

இந்த மாமிச உணவு உண்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்கிறார்கள், மற்றவர்களையும் கொல்கிறார்கள், இந்த வாழ்க்கையில் “உன்னை நான் கபளீகரம் செய்கின்றேன்,” எனது அடுத்த ஜன்ம வாழ்க்கையில் “நீ என்னை கபளீகரம் செய்வாய்...” இப்படி மாறி மாறி நடந்து கொண்டே வருகிறது, இந்த மூன்று விதமான மாயைகளிலிருந்து எப்படி இவர்கள் விடுபடப் போகிறார்கள்?”

இதற்கு முன்னால் இருந்த பற்பல டாவ் மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், கிறித்துவ மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், யூதர்களும் மரக்கறி உணவை ஏற்பவர்களாகவே இருந்தார்கள், இது இந்த விவிலிய நூலிலேயே பதிவும் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது. உதாரணமாக (ஜெனிஸிஸ் 1:29)ல் இவ்வாறு கூறப்பட்டு இருக்கிறது. இறைவன் எடுத்துரைத்தார். “நான் உங்கள் அனைவருக்கும் பலவிதமான தானியங்களையும் பழ வகைகளையும் நீங்கள் உண்பதற்காக அளித்திருக்கிறேன். ஆனால் விலங்கினங்களுக்கும், பிராணிகளுக்கும், பறவை இனங்களுக்கும், நான் புல் வகைகளையும், இங்கு நிறைந்த பயிர் பச்சைகளையும் அவைகள் உண்டு மகிழ்ந்திட வயிறு நிறைய அளித்திருக்கிறேன்”. இது போன்ற பற்பல உதாரணங்கள் விவிலிய நூலில் காணப்படுகின்றன.

“இரத்தத்தோடு கூடிய மாமிச உணவை நீ ஏற்கக் கூடாது ஏனென்றால் இந்த வாழ்க்கையின் உயிர்நாடி இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ளது,” (ஜெனிஸிஸ் 9:4) கடவுள் எடுத்து உரைத்தார். “இந்த எருதையும், பெண் ஆட்டையும் கொன்று எனக்கு அளிக்கும்படி யார் உங்களிடம் கூறினார்கள்” இந்த இரத்தக்கறை உங்கள் மீது படுவதைத் தவிர்த்து, உங்களது கரங்களை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நான் உங்களது பிரார்த்தனைக்கு செவி சாய்க்கின்றேன், இல்லாவிட்டால் நான் எனது தலையைத் திருப்பி வேறு திசையில் நோக்கிடுவேன், ஏனென்றால், உங்களது கரங்களில் முழுமையாக இரத்தம் காணப்படுகிறது. நீங்கள் உங்களது இந்தச் செயலுக்காக பச்சா தாப்படுங்கள், நான் உங்களை மன்னிக்கக் கூடும்”. (ரோமன்ஸ் 14:21)ல் ஏசு கிறிஸ்துவின் முதன்மையான

சீடரான சாது பால் அவர்கள் ரோம் நாட்டவர்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருக்கிறார். “நீங்கள் மாமிச உணவை ஏற்பதும், மது அருந்துவதும் உங்களுக்கு நன்மை பயப்பதல்ல.”

“சமீப காலத்தில் இந்த சரித்திர ஆராய்ச்சியாளர்கள் மிகப் பழமையான புத்தகங்களை கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள், இவற்றிலிருந்து தெரிய வருவது என்னவென்றால், ஏசு கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் அவரது போதனைகளைப் பற்றியும் பற்பல புதிய விவரங்கள் வெளிச்சத்துக்கு வந்துள்ளன.”

“இந்த பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்பவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே சமாதி கட்டிக் கொள்கிறார்கள், நான் உண்மையாகக் கூறுகின்றேன். எந்த மனிதன் மற்றொரு உயிரைப் பறிக்கின்றானோ அவன் கட்டாயமாக கொல்லப்படுவான். எந்த ஒரு மனிதன் உயிருள்ள ஜீவன்களை கொலை செய்கின்றானோ அவைகளது மாமிசத்தை உண்கின்றானோ, அவன் இறந்த மனிதர்களது மாமிசத்தையே உண்கின்றான்”.

இந்திய மதங்கள் இந்த மாமிச உணவு ஏற்பதை அறவே தவிர்க்கின்றன. இவை கூறுகின்றன “உயிர் வதை செய்யாமல் மாமிச உணவு கிடைக்க வாய்ப்புகள் இல்லை.” “எந்த ஒரு மனிதன் உயிரினங்களை வதைக்கின்றானோ, அவன் எந்த நேரத்திலும் இறைவனால் ஆசிர்வதிக்கப்படமாட்டான்”. எனவே மாமிசத்தை அறவே தவிர்த்திடுங்கள்!

முகம்மதியரின் மிகப் புனிதமான குரான் கூறுகிறது, “இறந்த பிராணிகளின் மாமிசத்தையும், இரத்தத்தையும் ஏற்காதே”.

மிகவும் உயர்ந்த சீன தேசத்து ஜென்மாஸ்டர் ஹான் ஷான் ட்ஸ் ஒரு கவிதை இயற்றி இருக்கிறார். அதில் மாமிசத்தை உண்பதைப் பற்றி மிகக்

கடினமான வார்த்தைகளால் தாக்கி இருக்கிறார். “நீங்கள் கடைத் தெருவிற்கு சீக்கிரம் சென்று மாமிசத்தையும், மீன் இனங்களையும் வாங்கி உங்களது மனைவிக்கும், குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்து விடுங்கள், ஆனால் எனக்கு ஒரு காரணத்தைக் கூறுங்கள், எதனால் அந்த உயிர்கள் பறிக்கப்பட்டு நீங்கள் உயிர் வாழ்தல் வேண்டும்? இது சரியல்ல,” “இது எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு இறைவனது நட்புறவை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் நரகத்தில் உழன்று திரிய அடிக்கோல் நாட்டிடும்.”

இன்றும் ஏராளமான புகழ்பெற்ற ஆசிரியர்கள், கலை நிபுணர்கள், தத்துவ ஞானிகள், சிறந்து விளங்கிய பெரியவர்கள் போன்ற பலர் மரக்கறி உண்பவர்களே. கீழ்கண்டவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் மரக்கறி உணவை மட்டும் உண்பவர்களாக இருந்தார்கள். சாக்கிய முனி புத்தர். ஏசு கிறிஸ்து. வெர்ஜில், ஹோரேஸ், ப்ளாட்டோ, ஓவிட். பெட்ரார்சு, பைதாகரஸ், சாக்ரடீஸ், வில்யம் ஷேக்ஸ்பியர், வால்டேர், சர் ஐஸக் நியூட்டன், வியோர்னாடா டா வின்ஸி, சார்லஸ்லிடர்வின், பெஞ்சாமின் ப்ராங்ளின், ரால்ப் வால்டோ எமர்சன், ஹென்ரி டேவிட்தோரோ, எமிலி ஜோலா, பெர்டர்ண்ட் ரஸ்ஸல், ரிச்சர்ட் வாக்னர், பெர்ஸி பிஷ்ஷி ஷெல்லி, எச்.ஜி.வெல்ஸ், ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், ரபீந்திரநாத் டாகூர், வியோ டால்ஸ்டாய், ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா, மகாத்மா காந்தி, ஆல்பர்ட் ஸ்வைட்சர், இன்னும் நவீன காலத்தில், பால் நியூமேன், மாதோனோ, இளவரசி டயானா, லின்டஸே வாக்னர், பால் மெக்கார்ட்டினி, கேன்டைஸ் பெர்ஜென் என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது. ஒரு சிலரை மட்டும் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள் கூறினார் “நான் நினைக்கிறேன் இந்த மரக்கறி உணவினால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் மாறுதல்களும் புனிதமான அதிர்வுகளும் மனித குலத்திற்கே நன்மை பயப்பவையாக இருக்கின்றன. அதனால் அமைதிக்காகவும், நல்ல புனிதமான விளைவுகளுக்காகவும், மனிதர்கள் மரக்கறி உண்பவர்களாக விளங்குவது என்பதே சாலச் சிறந்தது”,

## பரமசத்ருரு கேள்விகளுக்கு விடை யளிக்கிறார்

**கேள்வி :** இந்த பிராணிகளை உண்பது ஜீவ வதையை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் இந்த கறி, காய்களை உண்பதும் கொலைக்கு ஏற்பாகாதா?

**மாஸ்டர் :** இந்த பயிர்கள் அழிப்பதும் கொலைக்கு ஒப்பானதுதான். இதனால் சில கர்ம வினைகள் உண்டாகும். ஆனால் இவற்றின் விளைவுகள் மிக மிக குறைவானவை, ஒரு மனிதன் இந்த குவான் யின் தியான முறையை 2 1/2 மணி நேரம் செய்து வந்தால் இந்த கர்ம வினைகள் அவனை விட்டு அகன்று விடும், நாம் உணவு உட்கொண்டு வாழ்க்கையில் உயிருடன் வாழ வேண்டும் என்பதால், நாம் இறைவனது உலகத்தில் மிகக் குறைந்த உணர்வை உடைய உணவை உட்கொள்கிறோம். அதனா மிக மிகக் குறைவான விளைவுகளே உங்களுக்கு வந்து சேருகிறது. பயிர்கள் 90 சதவிகிதம் நீருடையது. எனவே இவைகளது உணர்வலைகள் மிக மிகக் குறைவானது அதனால் அவைகள் எந்தவிதமான பாதிப்பையும் உணர்வதில்லை. இது தவிர இன்னும் ஒரு நன்மையையே நாம் செய்கின்றோம். நாம் பற்பல கறி, காய்களை உண்ணும்போது அவைகளை வேரோடு எடுப்பதில்லை, அவைகளது இலைகளையும், கிளைகளையும் மட்டுமே எடுக்கின்றோம். அதனால் அவைகள் மறுமுறை தளிர்ந்து நல்ல முறையில் வளர்கின்றன. ஆக நாம் இந்த பயிர்களுக்கு, செடிகளுக்கு நன்மையையே அல்லவா விளைவிக்கின்றோம், இதனால்தான் தோட்டக்கலை வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள், இந்த அடர்ந்த செடிகளை அழகாவும், வேண்டிய வகையிலும் வெட்டி எடுத்தால் அவைகள் பெரிதாகவும், விசாலமாகவும், அழகு பொங்கவும் வளர்ந்து விளங்கும். இது பழ வகைகளில் இன்னும் சிறப்பாகக் காணலாம், பழ வகைகள் கனிந்ததும், அவை மக்களை தனது நறுமணத்தால் கவர்கிறது. அவற்றின் அழகான வண்ணங்களும் நறுஞ் சுவையும் மக்களைக் கவர்ந்து அவர்கள் அவற்றை உண்கிறார்கள், இவற்றின் கொட்டைகளும், விதைகளும் மிகுந்த தொலைதூரங்களுக்குப் பரவி அதனால் இந்த பழ மரங்கள் பற்பல இடங்களுக்குப் பரவுகின்றன.

நாம் இவற்றை எடுத்து உண்ணாவிட்டால் இந்தப் பழங்கள் மிகப் பழுத்து கீழே விழுந்து அழுகி விடும், விதைகளும், கொட்டைகளும் மரங்களின் நிழல்களால் பாதிக்கப்பட்டு கடைசியில் அழிந்தே போகும். எனவே கறி காய்களையும், பழங்களையும் உண்பதென்பது ஒரு இயற்கையான செயலாகும், இதனால் அவைகளுக்கு எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

**கேள்வி :** பலருக்கு ஒரு எண்ணம் மேலோங்கி நிற்கிறது. அதாவது இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் குட்டையாகவும், மிக மெலிந்தும் காணப்படுகிறார்கள், இந்த மாமிச உணவை ஏற்பவர்கள் உயரமாகவும், பருமனாகவும் இருக்கிறார்கள், இது உண்மைதானா?

**மாஸ்டர் :** இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் அனைவருமே மெலிந்தவர்களாகவும், குட்டையாகவும் இருப்பார்கள் என்பதல்ல. அவர்கள் உணவை உட்கொண்டால் அவர்களும் உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உள்ளவர்களாகவும் விளங்கலாம், நீங்களே இதைக் காணலாம் உங்கள் கண் எதிரே இந்தப் பெரிய பிராணிகள், யானை, ஒட்டகச்சிவிங்கி, நீர்யானைகள், குதிரைகள் முதலியன கறி காய்களையும், பழங்களையும் மட்டுமே உண்கின்றன. அவைகள் இந்த மாமிச உணவை உண்கின்ற பிராணிகளைவிட மிகவும் பலமுள்ளவைகளாக விளங்குகின்றன, மிகவும் சாதுக்களாகவும், மனித இனத்திற்கு மிகவும் உதவிகள் செய்பவைகளாகவும் இருக்கின்றன, ஆனால் இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் பிராணிகள் மிகவும் கொடுங்குணம் படைத்தவைகளாகவும், மனித இனத்திற்கு எந்தவிதமான உபயோகத்தையும் அளிக்காதவைகளாகவும் விளங்குகின்றன. இந்த பிராணிகளை உண்பதாக இருந்தால் அவர்களும் இந்த விலங்கினங்களைப் போன்ற தன்மையையும், சபாவத்தையும் உடையவர்களாக விளங்குவார்கள். இந்த மாமிச உணவை ஏற்பவர்கள் உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்பது உண்மையல்ல. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம் அவர்களது வாழ்நாள் சாதாரணமாகவும், மிகக் குறைந்தும் காணப்படும், இந்த எஸ்கிமோக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன், அவர்கள் அநேகமாக முற்றிலும் மாமிச உணவையே

உண்பவர்கள், அவர்கள் என்ன உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்களா என்ன? அவர்களுக்கு என்ன நீண்ட ஆயுளா இருக்கிறது எனவே இவற்றை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

**கேள்வி :** மரக்கறி உண்பவர்கள் முட்டைகளை உட்கொள்ளலாமா?

**மாஸ்டர் :** கூடாது. நாம் முட்டைகளை உட்கொள்ளும்போது அதில் உள்ள உயிர்களை அழிக்கின்றோம். ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், வியாபாரத்திற்காக உண்டாக்கப்படும் முட்டைகள் கருத்தரிப்பால் விளைந்ததல்ல. எனவே அவைகளை உண்பது உயிர்களைக் கொவதாக ஆகாது. மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்த்தோம் என்றால் இதுசரியென்று தோன்றலாம். ஆனால் இதை நாம் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். இந்த கருத்தரிப்பு தேவையான சூழ்நிலைகள் தவிர்க்கப்பட்டதன் காரணமாக, இந்த முட்டை அதன் முழு வளர்ச்சியைப் பெற்று ஒரு கோழிக் குஞ்சாக உருவாக இயலாத நிலையில் உள்ளது. ஆக இந்த நிலையில் இருந்தாலும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு குச்சும விபரம் இதில் அடங்கியுள்ளது, அதாவது இந்த உயிர் உணர்வு சக்தி இந்த முட்டையிலும் உள்ளது, நமக்கு இந்த முட்டைகளில் உயிர் உணர்வு சக்திகள் உள்ளது நன்றாகவே தெரியும். இதன் காரணமாகவே இந்த ஓவா என்ற திசுக்கள் மாத்திரமே கருத்தரிக்கும் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவைகளாக இருக்கின்றது. ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், இந்த முட்டைகள் பல ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கியதாகவும், புரோட்டின், பாஸ்பரஸ் போன்ற உடலுக்குத் தேவை யான வைட்டமின்கள் அடங்கியுள்ளதாக கூறுகிறார்கள், ஆனால் இந்த புரதச் சத்து கட்டித் தயிரிலிருந்தும், பாஸ்பரஸ் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கறிகாய்களிலிருந்தும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

பழைய நாட்களிலிருந்து இன்றுவரை. பற்பல சிறந்த சாதுக்கள், மாமிச உணவையோ முட்டைகளையோ அறவே தவிர்த்ததன் விளைவாக, நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றனர், உதாரணமாக, இந்த “இங்குவாங் மாஸ்டர்” ஒரு கப் காய், கறி உணவையும், சிறிது அரிசி சாதத்தை மட்டுமே உட்கொண்டு வந்தார். அவர் 80 வயது வரை

உயிர் வாழ்ந்தார். இது தவிர இந்த முட்டைகளில் மிக அதிகமான கொலஸ்ட்ரால் இருக்கிறது. இதனால் இந்த இதயத்தமனிகள் அடைப்பு நோய், இன்று பார்மோசாவிலும், அமெரிக்காவிலும் இறப்பிற்குக் காரணமாக முதலிடத்தை வகிக்கும் இந்த நோய்க்குக் காரணமாக உள்ளது, இன்னும் உற்று நோக்கினோம் என்றால் இந்த நோயாளிகள் அனைவரும் முட்டை உண்பவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

**கேள்வி :** ஒரு மனிதன் பலவிதமான பிராணிகளை வளர்க்கின்றான், பறவைகளையும் வளர்க்கின்றான், பன்றி வகைகள், பிராணி இனங்கள், கோழிகள், வாத்துக்கள் போன்ற பலவற்றையும் வளர்க்கிறான், நாம் ஏன் அவற்றை உண்ணக்கூடாது?

**மாஸ்டர் :** பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கிறார்கள், குழந்தைகளைச் சாப்பிட்டு கபளீகரம் செய்து விட அவர்களை அனுமதிக்க இயலுமா? உலகில் உள்ள எல்லாவிதமான உயிர்களும் வாழ்ந்து வளர ஒரு உரிமை உண்டு. இந்த உலகத்தில் எவரும் இந்த உரிமையைத் தட்டிப் பறிக்கக்கூடாது. நாம் இந்த ஹாங்காங் நகரின் விதிமுறைகளைப் பார்க்கும் போது, ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயன்றால் கூட அதுவும் குற்றமாகும் எனவே மற்ற உயிர்களைப் பறிப்பது என்பது எப்படிப்பட்ட பெரிய குற்றமாகும் என்று ஊகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**கேள்வி :** நாம் உண்பதற்காகவே இந்த உலகில் பிராணிகள் படைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன, நாம் இவைகளை உட்கொள்ளாவிட்டால் இந்தப் பிராணி இனங்கள் இந்த உலகத்தையே நிறைத்துவிடும் என்ன சரிதானே?

**மாஸ்டர் :** இது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான கருத்தாகும், நீங்கள் ஒரு பிராணியைக் கொல்வதற்கு முன்னால் அதைக் கேட்கவா செய்கிறீர்கள்? நான் உன்னை சாப்பிட்டாடுமா என்று? இந்த உலகில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களும் வாழவே விரும்புகின்றன. இறப்பதற்கு மிகவும் பயப்படுகின்றன, நாம் என்ன ஒரு புலியினால் நம்மை சாப்பிட்டு விட விரும்பும் கொள்வோமா? எந்த ஒரு காரணத்தால் பிராணிகள் மனிதர்களால் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்? இந்த மனித இனம் உலகத்தில் உதித்து எவ்வளவோ பல பத்து நூறாயிரம் வருடங்கள் ஆகி

இருக்கின்றன. ஆனால் மற்ற உயிரினங்களோ பல பிராணி இனங்கள் இந்த மனித இனத்திற்கு முன்னாலேயே தோன்றி இருக்கின்றன. அவைகள் இந்நிலவுலகில் பாரத்தை கூட்டவா செய்தன, இந்த உலகம் அவைகளால் நிறைக்கப்பட்டா இருந்தது, இந்த நிலவுலகில் இயற்கையான சரிசமன், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகேற்றவாறு இருக்கவே செய்கின்றது. எந்த ஒரு நேரத்தில் உணவு குறைவாக இருக்கிறதோ அல்லது இடம் குறைவாக உள்ளதோ அந்த ஒரு நிலையில் இந்த மக்கள் தொகை, தானாகவே குறைந்து விடும், இது இந்த மக்கள் தொகையை சரியான ஒரு நிலையில் வைக்கிறது.

**கேள்வி :** நான் ஏன் ஒரு மரக்கறி உண்பவனாக இருக்க வேண்டும்.  
**மாஸ்டர் :** நான் மரக்கறி உண்பவனாக விளங்கக் காரணம், அந்த “உள்ளிருக்கும் இறைவன்”. நான் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறான் இந்த மாமிச உணவை ஏற்பது என்பது இந்த பிரபஞ்சத்தின் கொள்கையான கொல்லாமை என்ற முக்கியமான கோட்பாட்டிற்கு புறம்பானது, நாம் கொலை செய்யப்பட்டு உயிரிழக்க விரும்புவ தில்லை அதுபோல் நம்மை ஒருவரும் திருடிச் சென்றுவிட, கடத்திச் சென்று விட விரும்புவ தில்லை. இப்படி இருக்க, நாம் இந்த கொடுஞ்செயலை மற்றவர்க்கு இழைத்தோமானால், அது நமக்கு எதிராகவே நாம் இழைக்கும் கொடுஞ்செயல். நமக்கு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் உங்களை நீங்களே கடித்துக் கொள்ளவோ, குத்திக் கொள்ளவோ இயலுமா, அது போல நீங்கள் எந்த ஒரு உயிரையும் பறிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் அது வாழ்க்கையின் முக்கியமான கோட்பாட்டிற்கு முரணானதாகும், இது நமக்கு பெரும் பாதிப்புக்களை விளைவிக்கும். எனவே நாம் இவ்வாறு செய்யக்கூடாது, இது ஏதோ நம்மைச் சுற்றி வேலி அமைத்துக் கொள்வது போலவோ, நாம் தடைகள் விதித்துக் கொள்வதோ அல்ல, இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் நம் வாழ்க்கையை எல்லா உயிரினங்களின் வாழ்க்கைகளுடன் இணைத்து பரந்துபட்டு விளங்குகிறோம் என்றல்லவா பொருள், நமது வாழ்க்கை உயிர்நாடி இந்த சரீரத்திற்குள் மட்டுமல்ல, இதற்கு அப்பாலும் விரிந்து படர்ந்து எல்லா விதமான பிராணிகள், உயிரினங்கள் முதலியவற்றிலும் அடங்கும் என்ற பேருண்மை நமக்கு விளங்க வேண்டும், இது நம்மை

உயர்த்தும், கௌரவிக்கும், மகிழ்ச்சியைத் தரும் அது மட்டுமல்ல நம்மை கட்டுக்களிலிருந்தும் விடுவித்து ஒரு எல்லையில்லாத நிலைக்கு நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கும் என்ன சரிதானா?

**கேள்வி :** நீங்கள் இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றி கூறுகிறீர்கள் இது உலக அமைதிக்கு எவ்வாறு உதவி புரியும்?

**மாஸ்டர் :** ஆம். இந்த உலகில் நடைபெறும் சண்டை சச்சரவுகள் அனைத்திற்கும் காரணம் இந்த பொருளாதார விவகாரங்களே, நாம் இதை நிமிர்ந்து எதிர் நோக்க வேண்டும். இந்த பொருளாதார நெருக்கடி ஒரு நாட்டை வெகுவாகத் தாக்குகின்றது, இந்த பசிக்கொடுமை போதுமான உணவுப் பொருட்கள் கைவசம் இல்லாமை. இந்த உணவுப் பொருட்கள் அரியவை பல நாடுகளில் சரிவர விநியோகிக்காத ஒரு சூழ்நிலை இப்படிப்பட்ட நிலைகளில் இவை மிகக் கடுமையாக, மிகமிக அவரசமாக தீர்க்கப்பட வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறது. நீங்கள் பத்திரிக்கைகளை படித்தீர்களானால் இதற்கென நேரத்தை ஒதுக்கி, இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தீர்களானால், அப்பொழுது உங்களுக்கு இதைப் பற்றிய விவரங்கள் நன்றாகத் தெரிய வரும், இந்த பிராணிகளையும், கால்நடைகளையும் வளர்ப்பதால், நமது பொருளாதாரம்

திவாலான ஒரு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறது, இது உலகில் பசிக்கொடுமையை அல்லவா உண்டு பண்ணி இருக்கிறது, அதுவும் குறிப்பாக மூன்றாவது உலக நாடுகளில் இந்த நிலை உருவாகி இருப்பதை நீங்கள் கண்கூடாக பார்க்கலாம், ஏதோ நான் இதைச் சொல்வதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். ஒரு அமெரிக்கக் குடிமகன் இந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்து ஒரு புத்தகம் எழுதி வெளியிட்டு இருப்பதை நாம் காணலாம், நீங்கள் எந்த ஒரு புத்தக கடைக்கு வேண்டுமானாலும் சென்று, இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், இந்த உணவு தயாரிக்கும், பதனிடும் நிலைகளைப் பற்றியும், உணவைப் பற்றியும், ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து வெளியிடப்பட்ட புத்தகங்களைக் காணலாம். நீங்கள் “புதிய அமெரிக்காவிற்கு ஒரு உணவு பட்டியல்” என்ற ஜான் ராபின்ஸ் அவர்களால் எழுதப்பட்ட புத்தகத்தைப் பார்க்கலாம், அவர் மிகுந்த புகழ்பெற்ற ஐஸ்கிரீம் வியாபாரத்தில் வளர்ந்து கோடீஸ்வரர்

ஆனவர். அவர் இவை அனைத்தையும், மரக்கறி உணவு உண்யவராக இருப்பதற் காகத் துறந்தார். இது மட்டுமல்ல அவரது குடும்பத்தினரின் பாரம்பரியத்துக்கும், வியாபார நோக்கங்களுக்கும் எதிராக மரக்கறி உணவைப் பற்றிய புத்தகத்தை எழுதினார், அவர் இதனால் தனது ஏராளமான செல்வத்தை இழந்தார். தனது வியாபாரத்திலிருந்து விலகினார். தனது கௌரவத்தையும் இழந்தார் ஆனால் இவை அனைத்தையும் அவர் உண்மைக்காகவே தியாகம் செய்தார். இந்த புத்தகம் மிகவும் நல்ல ஒரு புத்தகமாகும், இதைத் தவிர ஏராளமான புத்தகங்களும், பத்திரிக்கைகளும் உங்களுக்குத் தேவையான பலவித தகவல்களையும், உண்மைகளையும் இந்த மரக்கறி உணவுப் பற்றியும், அது எவ்வளவு தூரம் அமைதிக்காக உதவுகிறது என்பதையும் தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

நமக்கு நாமே உணவு வகைகளை பிராணிகளுக்கு அளித்து வறுமை நிலையை உண்டு பண்ணிக் கொண்டோம், உங்களுக்குத் தெரியுமா எவ்வளவு புரதச் சத்து, மருந்து வகைகள், குடிநீர், நீர் நிலைகள், மனித சக்தி, கார்பன், லாரிகள், சாலை அளமததல், பல நூறு, ஆயிரம் ஏக்கர் நிலங்கள் போன்ற பல பாழ்படுத்தப்படுகின்றன. அதுவும் இந்த பசுக்கள் வளர்க்கப்பட்டு மாமிச உணவாக மாற்றப்படுத்துவதற்காக என்பதைப் புரிந்துக் கொள்ளுங்கள், இப்படி பாழ்படுத்தப்பட்ட அனைத்துமே தேவையமிக்க வளரும் மூன்றாவது உலக நாடுகளின் பசிக் கொடுமையை தீர்ப்பதற்காக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாமே, தற்போது, ஏதாவது ஒரு நாடு தனது மக்களை பாதுகாக்கக்கோரி, அடுத்த நாட்டின் மீது ஆக்கிரமிப்பு செய்யும் என்றால், அது உணவுக்காகவே. இது நீண்ட காலப்போக்கில் ஒரு வேதனை தரக்கூடிய காரணமாகவும், தீய விளைவுகளைத் தரக் கூடியதாகவும் அமையும். என்ன புரிகிறதா?

நீங்கள் எப்படி விதைக்கிறீர்களோ அப்படித்தான் அறுவடை செய்ய இயலும். தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான், வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான் என்பதல்லவா பழமொழி. நாம் நமது உணவிற்காக எவரையாவது, எந்த ஜீவனையாவது கொலை செய்தால், நாமும் இதே உணவிற்காக ஏதாவது

ஒரு நேரத்தில் எந்த வகையிலாவது அடுத்த ஜன்மத்தில் கொலை

செய்யப்படுவோம், இது ஒரு வருந்தத்தக்க விஷயமாகும். நாம் மிகவும் புத்திசாலித்தனமானவர்கள், மிகவும் நாகரிகமானவர்கள், இருந்தபோதும், எதனால் நமது அண்டைய நாடுகள் துன்பத்தில் ஆழ்ந்து கிடக்கின்றன என்பதை அறிய மாட்டோம், இது ஏனென்றால் நாம் நமது உணவிலும், அதன் சுவையிலும் நமது வயிற்றை நிரப்புவதிலுமே குறியாக இருக்கிறோம். நமது ஒரு உடலை காப்பாற்றிக் கொள்ள பல உயிர்களைக் கொல்கிறோம் நமது சகோதரர் பலரை பட்டினியால் வாடச் செய்கிறோம், நாம் எந்த ஒரு பிராணியைப் பற்றியும் சிந்திப்பது கூட இல்லை. என்ன புரிந்து கொண்டீர்களா? இப்படி ஒரு சிந்தனையைச் செய்தால் நமது இந்த குற்ற உணர்வானது, தெரிந்தோ அல்லது தெரியாமலோ நமது உணர்வுகளை வெகுவாக அழுத்துகிறது. அதனால் நமக்கு விளைவது, புற்றுநோய், எலும்புருக்கி நோய், இன்னும் பல தீர்க்க முடியா வியாதிகள். எய்ட்ஸ் போன்றவை பரவுகின்றன. உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள், ஏன் உங்களது நாடு அமெரிக்கா மிகுந்த வேதனைகளுக்கு ஆளாகி இருக்கிறது. உலகத்தில் மிக அதிகமான அளவு புற்றுநோய் அமெரிக்க நாட்டில் விளங்குவதற்கு காரணம் அமெரிக்கர் இந்த மாட்டு மாமிசத்தை உண்பதே, இந்த அமெரிக்கர் மற்ற நாட்டவரைக் காட்டிலும் அதிக அளவு மாமிசத்தை உண்கிறார்கள். உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எதனால் சீனாவிலும், கம்யூனிஸ்டு நாடுகளிலும் இந்த அளவிற்கு புற்றுநோய் இல்லை, ஏனென்றால் அவர்கள் இந்த அளவிற்கு மாமிச உணவை உண்பதில்லை. என்ன புரிகிறதா? இதுவே நான் சொல்வதல்ல. ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து கண்டறிந்து கூறுகிற உண்மை, என்ன சரியா? என்னைக் குறை கூறாதீர்கள்.

**கேள்வி :** மரக்கறி உண்பவர்களாக இருப்பதால் எந்த விதமான தெய்வீக அநுகூலங்கள் கிடைக்கக் கூடும்?

**மாஸ்டர் :** நீங்கள் இந்த கேள்வியை இந்த விதமாக எழுப்பியதால் எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. ஏனென்றால் நீங்கள் தெய்வீக அநுகூலங்களைக் குறித்து கவனத்தை செலுத்த இயலும் அல்லது சிந்திக்க இயலும், இந்த உலகில் மனிதர்கள் தங்களது உடல் நலத்தைப் பற்றி, உணவு வகைகளைப் பற்றி , தங்களது உடல் அழகு, பருமன்

இவைகளைப் பற்றித்தான் கவனம் செலுத்து கிறார்கள். அதுவும் மரக்கறி உணவை ஏற்பது என்றபோது பல தெய்வீக அறுகூலங்கள் இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்பதால் விளைகிறது. அதுவும் இது சுத்தமானது. மேலும் ஒரு தீங்கு விளைவிக்காதது என்ற காரணம் மேலோங்கி நிற்கிறது. நீங்கள் எந்த உயிரையும் பறிக்கலாகாது என்ற இறைவனது ஆணை, கட்டளை. அவர் இதைக் கூறியபோது எந்த ஒரு மனிதரையும் கொல் என்று கூறவில்லை. ஆனால் எந்த உயிரையும் ஜீவனையும் பலி கொள்ளாதே என்று அல்லவா கட்டளை இட்டிருக்கிறார். அவர் மேலும் கூறவில்லையா? இந்த பிராணிகளை நீங்கள் நண்பர்களாக ஆக்கிக் கொண்டு அவர்களிடமிருந்து

வேண்டிய உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவர் இந்த பிராணிக நமது பொறுப்பில் அல்லவா வளர்த்து காப்பாற்ற கூறியிருக்கிறார். அவர் கூறியது என்ன? இவைகளை உங்களது பாதுகாப்பில் வைத்துக் கொண்டு அவைகள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் உங்களது மக்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும்போது என்ன நீங்கள் அவர்களை கொன்று கபளீகரம் செய்கிறீர்களா, நீங்கள் இப்படிச் செய்தால் எந்த ஒரு குடிமகனும் உங்கள் அருகாமையில் இல்லாத

ஒரு அரசனாக அல்லவா விளங்குவீர்கள். ஆக உங்களுக்கு இப்போது புரிகிறதா, ஏன் இறைவன் இவ்வாறு கூறினார் என்பதன் சூட்சுமம், நாம் அவர் கூறியதை நிறைவேற்றுதல் வேண்டும். அவர் கூறுவதை மறு கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது. இறைவன் மிகத் தெளிவாக அல்லவா கூறி இருக்கிறார். ஆனால் எவர் இறைவனைப் புரிந்து கொள்ள முடியும், இறைவனைத் தவிர. ஆக நீங்களும் ஒரு கடவுளாக மாற வேண்டும். கடவுளைப் புரிந்து கொள்ள நான் உங்கள் அனைவரையும் கடவுளைப் போல மாறிவிட உள்ளன்புடன் அழைக்கிறேன். நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். மற்றவர்களாக இருக்கத் தேவையில்லை. இறைவனைக் குறித்து தியானம் செய்வது இறைவனைத் தொழுவது என்பதல்ல. நீங்கள் கடவுளாக மாறிவிடுகிறீர்கள் என்பதை இதன் உள் அர்த்தம் ஆகும். நீங்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்வீர்கள் நீங்களும் அந்த இறைவனும் ஒன்றே

என்பதை. ஏசு கிறிஸ்து உறுதியிட்டு கூறவில்லையா நானும் எனது பரமபிதாவும் ஒன்றே. அவர் அழகாக எடுத்துரைத்தார்போல், அவரது கடவுளும் ஒன்றே என்றால் நாமும் அந்த கடவுளும் ஒன்றே. ஏனென்றால் நாம் அனைவருமே அந்த இறைவனின் குழந்தைகளாவோம். ஏசு கிறிஸ்து மேலும் கூறினார், நான் எதைச் செய்கின்றேனோ நீங்கள் அதைவிட மேன்மையாகச் செய்ய இயலும். ஆக நாம் கடவுளை விட மேன்மையாகவும் இருக்க இயலும் யார் அறிவார்? இதை நாம் கடவுளைப் பற்றி ஒன்றுமே அறியாது அந்த இறைவனைத் தொழுகின்றோம். அது ஏன்? எதற்காக இந்த மூட நம்பிக்கை? நமக்கு முதலில் நாம் வணங்கும் கடவுளைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு முன்னதாக அந்த பெண்மணியைப் பற்றிய விவரங்களை அறிந்து கொள்கிறோம் அல்லவா, அதுபோல, இந்த நவீன காலத்தில் கூட நாம் பெண்மணியுடன் நாள் குறித்து பேசி பழகிய பிறகல்லவா, திருமணம் செய்து கொள்கிறோம். எனவே மூட நம்பிக்கையுடன் கண் மூடித்தனமாக இறைவனைத் தொழத் தேவை இல்லை. நாம் அந்த இறைவனை நம் கண் எதிரே வந்து இருக்குமாறு அழைத்திட நமக்கு உரிமை இருக்கிறது. அந்த எல்லாம் வல்ல இறைவனை நமக்கு உணர்த்துமாறு நாம் கேட்டுக் கொள்ளலாம். நாம் எந்த ஒரு கடவுளை வழிபட வேண்டும். பின்பற்ற வேண்டும் என்று நாமே தெரிந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆக இந்த விவிலிய நூலில் அழகாக எடுத்து உரைத்து இருக்கிறார்களே நாம் மரக்கறி ஏற்பவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற பெரும் தத்துவத்தை இன்னும் கூறப்போனால் நாம் நமது தேக ஆரோக்கியத்திற்காக, விஞ்ஞானத்திற்காக, காருணிய ரீதியாக நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாகவே இருக்க வேண்டும். மேலும் இந்த உலகத்தைக் காப்பாற்ற நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஒரு ஆராய்ச்சியின் மூலம் நமக்குத் தெரிவது என்னவென்றால் வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டும் அமெரிக்க நாட்டு மக்கள் மரக்கறி உண்பதாக வைத்துக்கொண்டால் கூட வருடத்திற்கு 1 கோடியோ 60 இலட்சம் மனிதர்களை ஒவ்வொரு

வருடமும் பசிக் கொடுமையிலிருந்து மீட்க இயலும். எனவே மரக்கறி உண்பவர்களாக மாறி விடுங்கள். ஒரு கதாநாயகனாகவே விளங்கிடுங்கள். ஆக நீங்கள் என்னை பின்பற்றாவிட்டாலும் சரி, இந்த தியான பயிற்சிகளை ஏற்காவிட்டாலும் சரி. மரக்கறி உண்பவனாக இருங்கள் இது உங்கள் நன்மைக்காகவும், உலகத்தின் மேன்மைக்காகவும் மிக அத்தியாவசியமானது.

**கேள்வி :** ஒவ்வொரு மனிதரும் உலகில் பயிர்களையும் கறி, காய்களையும் உண்ண ஆரம்பித்தால் உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படாதா?

**மாஸ்டர் :** இல்லை ஏற்படாது. ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை பயிரிட உபயோகப்படுத்தினோம் என்றால் அதே இடத்தை இந்த பிராணிகளுக்குத் தேவையான தீவனத்தைத் தயாரிப்பதற்கு வேண்டியது போல பதினான்கு மடங்கு அதிக அளவு விளைச்சலைப் பெறலாம். ஒவ்வொரு ஏக்கரில் விளையும் பயிர்கள் எட்டு லட்சம் கலோரிகள் சக்தியை கொடுக்கிறது. ஆனால் இவைகள் இந்த பிராணிகளுக்கு இவற்றை அளித்திட அவைகளின் மாமிசத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைப்பது இரண்டு லட்சம் கலோரிகள் சக்தி மட்டுமே. ஆக இந்த மாமிச உணவைத் தயாரிக்கும்போது ஆறு லட்சம் கலோரிகள் சக்தி வீணாகிறது. எனவே இந்த மரக்கறி உணவு மிகவும் சிக்கனமானது. மாமிச உணவைக் காட்டிலும் நன்மை பயக்கக் கூடியது என்பது தெளிவாக விளங்குகிறது.

**கேள்வி :** நமக்கு எளிதான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்பதாக மரக்கறி உணவை ஏற்பது சரிதானா, அதாவது மாமிச உணவை இவர்கள் முற்றிலும் தவிர்ப்பது இல்லை. அவர்கள் மரக்கறி உணவு நிறைந்த கறி, காய்கள் போன்றவைகளையும், மாமிசத்தையும் சேர்த்து உண்பவர்கள் ஆவார்கள்.

**மாஸ்டர் :** இல்லை. இது சரியாகாது. ஒரு உணவில் துளி விஷம் கலந்தால் கூட, விஷம் கலந்த திராவகத்தில் உணவை விட்டு எடுத்தால், அது விஷமாக மாறிவிடும் இல்லையா. இந்த மகாபர சூத்திரத்தில் மகா காஸ்பயர் புத்தரிடம் வினவுகிறார். "நாங்கள் பிட்சை கேட்கும் போது எங்களுக்கு கறி, காய்களுடன் மாமிசமும் சேர்த்து கொடுத்தார்கள்

என்றால் அதை நாங்கள் உட்கொள்ளலாமா?" நாங்கள் அதை எவ்வாறு சுத்தப்படுத்துவது? புத்தர் பெருமான் கூறினார். நீரினால் கழுவிவிட்டு, கறி, காய்களை மாமிசத்திலிருந்து வேறுபடுத்தி, அதன்பிறகு கறிகாய்களை உட்கொள்ளலாம். ஆக இந்த பேச்சுகளிலிருந்து தெளிவாகத் தெரிகிறது. நாம் கறிகாய்கள் மாமிசத்துடன் கலந்து இருந்தால் நாம் அவற்றைப் பிரித்து, நீரினால் கழுவி, சுத்தம் செய்து அதன்பிறகே உட்கொள்ள வேண்டும், இந்த உண்மை இப்படி இருக்க எவ்வாறு ஆகாரத்தில் மாமிசத்தை சேர்த்து உட்கொள்வது? எனவே புத்தர் பெருமானும், அவரது சீடர்களும் மரக்கறி உணவையே ஏற்றனர் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. இருந்தபோதும் சிலர் புத்தர் பெருமானை தூற்றி வந்தனர். அவர் ஒரு சந்தர்ப்ப வாதி. மரக்கறி உண்பவர் அல்ல. தர்மம் செய்பவர்கள், பிட்சை அளிப்பவர்கள் அவருக்கு மாமிசத்தை அளித்தால் அவர் அதை உட்கொள்வார்.

இது முற்றிலும் தவறானதாகும். புத்திக்கும் எட்டாத ஒவ்வாத ஒரு கூற்றாகும். இவ்வாறு கூறுபவர்கள் புத்த மத தத்துவ நூல்களை சற்றும் படிக்காதவர்கள். ஞானமற்றவர்கள். அவர்கள் படித்த புத்த மத தத்துவ நூல்களை சற்றும் புரிந்துக் கொள்ளாதவர்கள். இந்திய நாட்டில் 90 சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமானவர் மரக்கறி உண்பவர்களே. காஷாயத்துணி, மஞ்சள் ஆடை உடுத்து பிட்சைக்கு வருபவர்களுக்கு அவர்கள் மரக்கறி உணவை மட்டுமே அளிக்க வேண்டும் என்று அறிந்தவர்கள் மேலும் அவர்களிடம், மாமிச உணவு அளிப்பதற்கு இல்லை.

**கேள்வி :** நான் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். ஒரு மாஸ்டர் கூற நான் கேட்டு இருக்கிறேன். இந்த புத்தர் பெருமான் ஒரு பன்றியின் காலை உண்டதால் ஏற்பட்ட வயிற்றுப் போக்கு காரணமாக இறக்க நேரிட்டது. இது உண்மையா?

**மாஸ்டர் :** இது முற்றிலும் தவறானது. புத்தர் பெருமான் ஒரு வகையான காளானை உட்கொண்டதால் இறக்க நேரிட்டது, நாம் ஒரு மொழியிலிருந்து மற்ற மொழிக்கு மாற்றுகிறோமே, மொழி பெயர்ப்பு செய்கிறோமே, அதனால் ஏற்பட்ட கோளாறு இது. பிராம்மண மொழியில் இந்த காளானுக்கு பன்றியின் கால் என்று பெயர். உண்மையில்

அது பன்றி எனும் பிராணியின் கால் அல்ல. இது எப்படி என்றால் “லோங்கான்” என்ற பழத்தை “யாளியின் கண்கள்” என்று சீன மொழியில் குறிப்பிடுகிறார்கள், ஆக பெயரை வைத்துப் பார்த்தால், அவைகள் மரக்கறி உணவு அல்ல என்று தோன்றும், ஆனால் உண்மையில் அவை மரக்கறி உணவு வகைகளே ஆகும். இந்த “யாளியின் கண்களைப்” போல். ஆக இந்த “பன்றியின் கால்” அல்லது பன்றியின் களிப்பு என்பது பிராம்மண மொழியில் கூறப்படும் காளான் ஆகும். இவைகள் பன்றியுடன் தொடர்பு கொண்ட காளான் வகையைச் சேர்ந்தது. அரிதானது. சுவையானது. எளிதாகக் கிடைக்காதது, எனவே புத்தர் பெருமானுக்கு வணக்கத்துடன் அளிக்கப்பட்டன. இந்தக் காளான் பூமிக்கு அடியிலேயே விளையக் கூடியது,

மனிதர்கள் இதைத் தேடிக்கண்டு பிடிக்க வேண்டும் என்றால் அவர்கள் இதை ஒரு வயதான பன்றியின் துணை கொண்டு, அவைகள் இதை விரும்பி உண்பதால், கண்டுபிடித்து எடுப்பார்கள், இந்தப் பன்றிகள் இவற்றை அவர்களது மோப்ப சக்தி கொண்டு கண்டுபிடித்து, அதைக் காலால் தோண்டி, மண்ணிலிருந்து எடுத்து உட்கொள்ளும். எனவே “பன்றியின் களிப்பு” என்று பெயர் கொண்ட காளானாக விளங்கியது. இந்த இரண்டு பெயர்களும் ஒரே விதமான காளான்களையே குறிக்கும். ஆக இந்த மொழிபெயர்ப்பு கவனமாகச் செய்யப்படாத நிலையிலும், மக்கள் இதைச் சரிவரப் புரிந்துக் கொள்ளாத ஒரு நிலையிலும், அடுத்தடுத்த சமுதாயங்கள் அதைத் தவறாகப் புரிந்துக் கொண்டு, புத்தர் பெருமானை, மாமிச உணவை உட்கொண்டவராகச் சித்தரித்து விட்டன. இது மிகவும் துர்பாக்கியமான ஒரு செயலாகும்.

**கேள்வி :** ஒரு சில மாமிச உணவை ஏற்கும் அன்பர்கள் கூறுகிறார்கள், நாங்கள் கசாப்புக் கடையிலிருந்து அல்லவா மாமிசத்தை வாங்குகிறோம் நாங்கள் பிராணிகளைக் கொல்வது இல்லையே, எனவே இந்த மாமிச உணவை ஏற்பது சரியான செயல்தான் என்கிறார்கள், இது சரிதானா?

**மாஸ்டர் :** இது மிகவும் கீழ்நிலைக்கு மக்களை தள்ளக் கூடிய மடமையான எண்ணமாகும். கூற்றாகும். இந்த கசாப்புக் கடைக்காரர்கள் பிராணிகளை வதைத்துக் கொல்வதற்குக் காரணம், இந்த மாமிச உணவை

வாங்குவதற்கு மக்கள் நிறைவதால்தான் இந்த லங்காவதார சூத்திரத்தில் புத்தர் பெருமான் கூறுகிறார். “இந்த மாமிச உணவை உட்கொள்பவர்கள் இல்லாது இருந்தால். ஒருவரும் பிராணிகளைக் கொல்ல மாட்டார்கள், ஆக மாமிசத்தை உண்பதும், பிராணிகளை கொல்வதும் ஒரே விதமாக பாவச் செயலாகும்.” நான் அதிக அளவில் இந்த பிராணிகளைக் கொல்வதாலேயே, இயற்கையான இடிபாடுகளும், பூகம்பம், புயல், வெள்ளக்கேடு போன்றவைகளும், மனிதர்களால் உண்டாக்கக்கூடிய அநேக விதமான அபாயங்களும் தூர்ச்சம்பவங்களும் நிகழ்கின்றன. இந்த போர்கள் நடப்பதற்கு காரணம் இந்த விதமான பிராணி வதைச் சம்பவங்களே.

**கேள்வி :** ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், இந்த பயிர் பச்சைகளால், யூரியா, உரோக்கினாஸ் போன்றவைகள் உண்டாவதில்லை ஆனால் இந்த பழம், கறி, காய் விளைவிப்பவர்கள் ஏராளமான பூச்சிடகொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்களே. இதனால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு கேடுகள் பல விளைகின்றனவே இது உண்மைதானே.

**மாஸ்டர் :** இந்த விவசாயிகள் பூச்சிக் கொல்லிகளையும், விஷம் நிறைந்த பொருட்களையும், **ஐ.ஐ.ஐ.** விளைச்சலுக்கு உபயோகித்தால் அதன் மூலம், புற்றுநோய், மலட்டுத் தன்மை, கணைய நோய் போன்றவைகள் வந்து சேரும். இதுதவிர, இந்த நச்சுப் பொருட்களும். டி.டி.டி, போன்றவைகளும், கொழுப்புச் சத்தாக மாறி, பிராணிகளின் கொழுப்புச் சத்துடன் கலந்து விடுகின்றன. எனவே மாமிச உணவை ஏற்கும் போது, நீங்கள் மிகவும் அதிக அளவில் சேர்த்து இருக்கும் பூச்சிக் கொல்லி, இன்னும் மற்ற விஷங்களும், இந்த பிராணிகளின் கொழுப்பில் கலந்து, இந்த பிராணிகள் வளரும் நேரத்தில் அவைகளது கொழுப்பில் ஊறிக் கிடக்கின்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நீண்டகால விஷங்கள் கலந்த கொழுப்பு, பிராணிகளின் உடலில், இந்த பழ வகைகள், தானிய வகைகள், கறி, காய்களில் இதைக் காட்டிலும் 13 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நாம் இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளின் படர்ந்த நிலையை, தாவர இனங்களில், நீரினால் நன்றாகக் கழுவி நீக்கி விடலாம். ஆனால் இந்தப் பிராணிகளின் கொழுப்பில் அடர்ந்து படர்ந்ததை நீக்க இயலுமா!.

இயலாது. இந்த பன்மடிப்பு விஷங்கள் ஏறிய நிலை மாமிசத்தில் இருக்கக் காரணம் இந்த பூச்சிக் கொல்லிகளின் விஷப் பெருக்கு பன்மடிப்புத் தன்மையே.

எனவே இந்த உணவு வகைகளை உபயோகிக்கும் நுகர்வோர் மிகவும் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள், “ஐயோவா” பல்கலைக் கழகத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சியின் மூலம் நமக்குத் தெரிவது என்னவென்றால், மனிதர்களின் உடலில் கண்ட விஷங்கள் அனைத்துமே இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளிடமிருந்து வந்தவைகளேயாகும். இன்னும் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியில் இந்த மரக்கறி உண்டவர்கள் உடலில் கண்ட விஷப் பொருட்கள், மாமிச உணவு ஏற்பவர்களின் உடலில், கண்ட விஷப் பொருட்களைக் காட்டிலும் 50 சதவிகிதம் குறைவாகவே காணப்படுவதைக் கண்ட அறிந்தார்கள். உண்மையில் இந்த மாமிசத்தில் இந்த பூச்சிக் கொல்லிகளைத் தவிர இன்னும் பற்பல விஷப் பொருட்கள் உள்ளன, இந்தப் பிராணிகளை வளர்க்கும் போது, அவைகளுக்கு பலவித இரசாயன சத்துக்கள், அவைகள் வேகமாக வளர்வதற்கும், அவைகளது மாமிசத்தின் நிறத்தை மாற்றுவதற்கும், சுவையை அல்லது தரத்தை மாற்றவும், இந்த மாமிசத்தைப் பாதுகாக்கவும், அவைகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக, இந்த பாதுகாக்கும் சாதனங்கள், அதிலும் நைட்ரேட்ஸிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவைகள் மிகுந்த விஷம் அடங்கியவைகளாகும். ஜீலை மாதம் 18ம் தேதி நியூயார்க் டைம்ஸில் எழுதப்பட்டது; என்னவென்றால் “மாமிச உணவு 1971ம் சூண்டு உண்பது ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறுகளை விளைவிக்கும். கண்ணுக்குத் தெரியாத மாசுகள் பல, மிகவும் கடுமையான விளைவுகளையும், கேடுகளையும் ஏற்படுத்துபவையாகும். சாலமன் போன்ற மாமிசத்தில் காணப்படும் பாக்டீரியாக்கள், இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளின் துகள்கள், நாட்பட பாதுகாக்கும் இரசாயனங்கள், ஹார்மோன்கள், ஆஉடல் பயோடிக்குகள், இன்னும் பிற இரசாயன கூட்டுப் பொருள்கள் போன்றனவ, ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கும் பொருள்களாக உள்ளன. இது தவிர பிராணிகளுக்கு கொடுக்கப்படும். தடுப்பூசி மாமிசத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இந்த விதத்தில் பார்க்கப் போனால் பழம், கொட்டைகள், பருப்புகள், பீன்ஸ், மக்காச் சோளம், பால்

போன்றவைகளில் புரதச் சத்து மாமிசத்தைக் காட்டிலும் மிக அதிகமாக காணப்படுகிறது. இது தவிர மாமிசத்தில் 56 சதவிகிதம் தண்ணீரால் கரைத்து எடுக்கப்பட முடியாத கேடு விளைவிக்கும் மாசுகள் படிந்து உள்ளன.

ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரிவது என்னவென்றால், இந்த மனிதர்களால் கூட்டி வைக்கப்பட்ட கூடுதலான இந்த பொருட்கள் புற்றுநோய்களுக்கும், இதர நோய்களுக்கும், உருக்குலைந்த கருக்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. எனவே கருத்தரித்த பெண்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்காகவும், அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் கருப்பையிலிருக்கும் குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்காகவும், மரக்கறி உணவை ஏற்பதே சாலச் சிறந்தது. நீங்கள் வேண்டிய அளவிற்கு சத்தமான பால் அருந்தினால் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைக்கிறது. இந்த பீன்ஸிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான புரதச் சத்து கிடைக்கிறது, இந்த பழங்களிலிருந்தும், கறிகாய்களிலிருந்தும் உங்களுக்குத் தேவையான னவட்டமின்களும், கனிவளச் சத்துக்களும் கிடைக்கிறது.