

How to Win an Argument with a Meat Eater

TRANSLATED INTO HUNGARIAN



ಒಬ್ಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ವಾದವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರು ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರೇ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತ ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳೂ ತಮ್ಮಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಲವಾಗಿ ವಾದಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವುದು ವಿರಳವೇನಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮೊಲಗಳಂತೆ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಪಲ್ಲೆ ತಿನ್ನುವ ವಿಚಿತ್ರ ಮಂದಿ; ಜನರನ್ನು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿಸಿ, ಕಾರ್ಯ ಸಮರ್ಥರಾಗಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅವರ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ವಾದವಿದ್ದೀತು. ಈ ತೆರನಾದ ವಾದವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗು ಮಾಡುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಅವಲೋಕನ ಇಲ್ಲಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮೀ ಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ವಿದ್ವಂಸಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಚಿತ್ರಣ ಇದು. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಫ್ಲೆಲ್ಟನ್ ನಗರದ “ಅರ್ತ್ ಸೇವ್” ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ “ಒಬ್ಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯ ಜೊತೆ ವಾದ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ” (ಹೌ ಟು ವಿನ್ ಎನ್ ಆರ್ಗ್ಯುಮೆಂಟ್ ವಿತ್ ಎ ಮೀಟ್ ಈಟರ್) ಎಂಬ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಈ ಬರಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಈ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕದ ಪುಲಿಟ್ಜರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರಿಗಣಿತವಾದ ಜಾನ್ ರಾಬಿನ್ಸ್ ಅವರ “ಡಯೆಟ್ ಫ್ಲಾರ್ ಎ ನ್ಯೂ ಅಮೆರಿಕ” ಪುಸ್ತಕವೇ ಪ್ರೇರಣೆ.

೧. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಹಸಿವಿನ ವಾದ

ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಹಸಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಹೇಗೆ - ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

೧. ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಹುಲ್ಲು, ಧಾನ್ಯ ಒದಗಿಸಲೆಂದು ಬಳಸುವ ಅಪಾರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗಾಗಿ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆವ ಜಮೀನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

೨. ಮನುಜರ ಹಸಿವು ತಣಿಸುವ ಬದಲು ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿಸಲು ಉಣಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಪಾರ. ಈ ಕೆಳಗಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

* ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ತಮ್ಮ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದರಿಂದ ಕೃಷಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

- * ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜೋಳದ ಶೇ. ೮೦ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ನ ಶೇ. ೯೫ ಭಾಗ ಬಾಡೂಟಕ್ಕೆಂದೇ ಸಾಕುವ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಧಾನ್ಯ ಉಣಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬಿಸಿ, ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶೇ. ೯೦ ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ಪರಿಣಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- * ಒಂದು ಎಕರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ೪೦,೦೦೦ ಪೌಂಡ್ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಪಶು ಆಹಾರ ಬೆಳೆದು ೨೫೦ ಪೌಂಡ್ ಗೋಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದ ಕೃಷಿಯೋಗ್ಯ ಭೂಮಿಯ ಶೇ. ೫೬ ರಷ್ಟು ಹೀಗೆ ಕೊಬ್ಬಿಸಿ ಕೊಲುವ ರಾಸುಗಳ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಲೆಂದೇ ಸೀಮಿತ. ಪ್ರತಿ ಪೌಂಡ್ ಮಾಂಸ ಪಡೆಯಲು ಹಸುಗಳಿಗೆ ೧೬ ಪೌಂಡ್ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಭೂಮಿ ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಯಲು ಬಳಕೆಯಾದರೆ ಜಗದ ಹಸಿವು ಇಂಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

೨. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಸರದ ವಾದ

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಳ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಮಣ್ಣು ಸವಕಳಿ, ಜೀವಸಂಕುಲ ಹಾಗೂ ಮಳೆಕಾಡುಗಳ ನಾಶ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- * ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಮರಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರಾತನ ಕಾಡುಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವೃಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯ ನಾಶದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಏರಿ, ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯನಾಶಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಾಂಸಾಹಾರ. ಮಾಂಸಕ್ಕೆಂದೇ ಸಾಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೇವು ಬೆಳೆಯಲು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ತನಕ ೨೬೦ ದಶಲಕ್ಷ (26 ಕೋಟಿ) ಎಕರೆಯಷ್ಟು ಕಾಡನ್ನು ಕೊಚ್ಚಲಾಗಿದೆ.
- * ಉಷ್ಣವಲಯದ ಮಳೆಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕಾಲು ಪೌಂಡ್ ಗೋಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ೫೫ ಚದರಡಿ ಕಾಡು ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈವರೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಶೇ. ೫೫ ರಷ್ಟು ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ನಾಶವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೫ ರಷ್ಟು ನಾಶಕ್ಕೆ ಪಶುಸಾಕಣೆಯೇ ಕಾರಣ.
 - * ಅರಣ್ಯನಾಶದ ಮತ್ತೊಂದು ಘೋರ ಪರಿಣಾಮ ವಿಭಿನ್ನ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಶು ತಳಿಗಳ ಸರ್ವನಾಶ. ಮೃಗಗಳ ಮೇವು ಮತ್ತು ಇತರ ನೆವಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಸಾವಿರ ತಳಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

* ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೩೦ ಕೋಟಿ ಪೌಂಡ್ ಮಾಂಸ ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಮದಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಫ್ತಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯ ಕಾಡು ಕಡಿದು ಮೇವು ಬಿತ್ತಲು ಈ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಲುದೊಡ್ಡ ಪ್ರಚೋದನೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಮೇಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಡೂಟದ ಮೇಜವಾನಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಬರಿದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕದ ಐದುವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಶೇ. ೭೫ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

*

೩. ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ವಾದ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

* ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ೩.೮ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ.

* ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಮೂರರಷ್ಟು ಮಿಗಿಲು.

ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ವಿಪರೀತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಲು ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕಿಗೆ ಏಕಸೂತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕುರಿತು ಅದೇ ನಿಯಮವೇನೋ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ಅಶಿಕ್ಷಿತರು ಎಂಬುದು ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ನಿಜ. ಅಮೆರಿಕದ ೧೨೫ ವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಗಳ ಪೈಕಿ ಕೇವಲ ೩೦ ರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕುರಿತ ಒಂದಾದರೂ ಕೋರ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ತಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ತರಬೇತಿ ಕೇವಲ ೨.೫ ಘಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ಸುಸಜ್ಜಿತರಲ್ಲ.

೪. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವಾದ

ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕೆಳಗಣ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

* ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪಶುಗಳಿಗೇ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯಲು ೨೫ ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರು ಬೇಕಾದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಗೋಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ೫೦೦೦ ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರು ಬೇಕು.

* ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಶೇ. ೩೩ ರಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳು (ಕೃಷಿ, ಅರಣ್ಯ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಇಂಧನಗಳು ಸೇರಿ) ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪೂರೈಸಲು ಕೇವಲ ಶೇ. ೨ ರಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳು ಸಾಕು. ಶೇ. ೩೩ ಮತ್ತು ಶೇ. ೨, ಎಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲಿಯ ಹೋಲಿಕೆ!

೫. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಜೀವಾಣು (ಸೀರಳಿಕ - ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್) ವಾದ

ಸ್ಟ್ರಾಫ್ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜೀವಾಣು (ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ವಾಭೈಲಕೋಚಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸೀರಳಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗ ತಡೆಯಲು ಜಾನುವಾರು ಉದ್ಯಮ ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. (ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೀರಳಿಕಗಳ ಶೇ. ೫೫ ಭಾಗ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಪಾಲು). ಆದರೆ ರೋಗಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸೀರಳಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್) ಗಳಿಗೆ ಜಗ್ಗದೇ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ತಡೆವ ಈ ಯತ್ನ ಭಾಗಶಃ ಫಲದಾಯಿ ಮಾತ್ರ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಸೀರಳಿಕ ಕೊಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಮಾಂಸ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮುದಾಯ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿದೆ.

6. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ವಾದ

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬಲು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಬಹುತೇಕ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ.

ಕೀಟನಾಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಒಳ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶ: ಅಮೆರಿಕದ ಶೇ. ೯೯ ರಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಡಿಡಿಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೇವಲ ಶೇ. ಎಂಟರಷ್ಟು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಡಿಡಿಟಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

೨. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ನೈತಿಕತೆಯ ವಾದ

ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಶಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವ ಪಶುವಧೆ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೋಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ನೊಂದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುವವರು ಹಲವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕದ ನೋವು, ಭಯ, ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ಕೊಂದು, ತಿಂದು ತೇಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧದ ನೈತಿಕ ಹೋರಾಟ ಇವರದು.

* ಅಮೆರಿಕ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲೇ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಘಂಟೆಗೆ ೬೬೦,೦೦೦ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಭೀಕರ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಧೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ೧೧ ಹಸು, ಮೂರು ಮೇಕೆ ಮತ್ತು ಆಡು, ೨೩ ಹಂದಿ, ೪೫ ಹುಂಜ, ೧,೧೦೦ ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ೮೬೨ ಪೌಂಡ್ ಮೀನನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಾನೆ!

“ಛೂ, ಮಾಂಸ!” ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ರೀನಾ ಮಹಾರಾಜ, ೧೮, ಯುಎಸ್‌ಎ: “ಹದಿನೈದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾದೆ. ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಬೊಜ್ಜು ತರಿಸದು. ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಹಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ನಾನೀ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ. ಗೋಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿರಲಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೂ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.”

ಪಲ್ಲವ್ ಮೆಹ್ತಾ, ೧೮, ಯುಎಸ್‌ಎ: “ನನಗನಿಸುವಂತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಡದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅಂತಹವರು ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಾನೂ ನನ್ನ ಗೆಲೆಯರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಸೋದರಿ ನಿಕ್ಕಿ ಬಹಳ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಹಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಗಿಯರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.”

ಕೃಪೇಶ್ ಶೇರ್, ೧೮, ಯುಎಸ್‌ಎ."ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಆದರೆ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಗುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನೆಂದೂ ಬಲವಂತ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯವಾದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪರಿಕರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಹಸಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ."

ಅನಾಮಿಕ: "ನಾನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದುವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಗಿರುವುದು ಸಹಜ ಎನಿಸುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. "ನನಗೆ ಹಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮಿತ್ರರಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೂಡ ಪಕ್ಕಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಲ್ಲ. ನಾನು ಕುರಿ, ಹಂದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಂತೂ ೧೦ ರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಊಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಕಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಗುವ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಈಗ ನನಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವೆನೇನೋ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ನೈತಿಕ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹಿಂದುಧರ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪರಿಸರದೊಡನೆ ಮೇಳೈಸಿ, ದಯೆಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಅದರ ಬೋಧನೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಸು, ಹಂದಿ, ಕೋಳಿ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವುದು ಕರುಣೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಸೌಹಾರ್ದಯುತವೂ ಅಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು ಹೊಸ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು

ಅಮೆರಿಕದ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ಸ್ ಕಮಿಟಿ ಫಾರ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ (ಪಿಸಿಎಮ್) ೧೯೯೧ ರಲ್ಲಿ, ೩೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಮೆರಿಕದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವ 'ಅಧಿಕೃತ ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್ ನ "ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು" ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಮಾಂಸ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಭಾಗ ಎಂಬ ಬಹುಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಹೊಸ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಮಿತಿ ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಈ "ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು ೧೯೫೬ ರಿಂದ ಅಮೆರಿಕದ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಗನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಿಡುಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ ... " ಹಳೆಯ ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು ಮಾಂಸ, ಹೈನು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು. 'ಹೊಸ ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು' ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು. ಹೊಸ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹೈನು ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕ 35 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಕಳಪೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್ಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸದೇ ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ವಂಚಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ೧೯೧೬ ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಆರಂಭ ಆದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ ವರದಿ ಹೇಳುವಂತೆ: “ಈ ತೆರನ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪುರಾವೆ ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮದ ತೀವ್ರ ವಶೀಲಿಯ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಕೈಪಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಈ ತನಕವೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ”. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಂಬಾಕು ಉದ್ಯಮ ನಿರಂತರ ಅಲ್ಲಗಳೆವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಮನಾದ್ದು. ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ ವರದಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವಂತೆ: “ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜತನದಿಂದ ಆಯುವುದು ಅನವಶ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವೇ. ಮಾಂಸದಿಂದ ಸಿಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂಳೆ ಸವಕಳಿ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೋಸಿಸ್, ಹೈಡ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳಿಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೇ?

ಪ್ರಾಯಶಃ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೇ. ಆದರೆ ನೀವು ಬಹುಶಃ ಈ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೂ, ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನೇ ಕಲಿತ ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ರೀತಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ವೈದ್ಯರ ರೀತಿಗಿಂತ ಬಲು ಭಿನ್ನ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನ.