

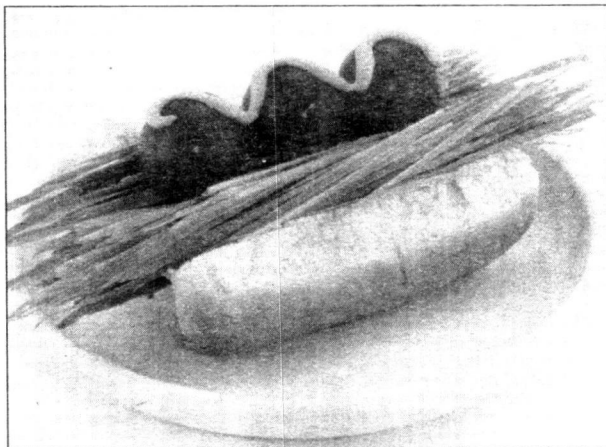
අපි කයි ද මස් ?



ම දෙමාපියන් මව්තයට පත් කරමින් ඇමෙරිකානු

දරුවන් අලුත් පුරුද්දක් සිය ආහාර රටාවට එක්කරගෙන තිබේ. එනම්, වැඩිපුර එළවළු සහ ධාන්‍ය වර්ග අනුභවයට ගැනීම යි. අතීතයේ ගොපළ කොල්ලන් මස් අනුභවයට ලොල් වුව ද අලුත් ගොපළ කොල්ලන් "එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නන් ය" යන තාමිතය ඔවුන්ගේ භාවිතාව වී තිබේ. පැරණි ගොපළ කොල්ලන්ගේ මුවග රැව් දුන්නේ "එළවළු පමණක් බුදින්නෝ ඉක්මණින් මිය යති. ඔවුන් වැඩිහිටි පෙනුමක් ගනී" යන කියමන යි.

"වසම්" සඟරාව විසින් ඇමෙරිකානුවන් 10,000 දෙනෙකු යොදා ගනිමින් සිදු කළ අධ්‍යයනයක දී හෙළි වී ඇති පිරිදි සමස්ථ ජනගහනයෙන් මිලියන 10 ක් ස්ථිර ලෙසින් ම එළවළු පමණක් බුදින්නෝ බවයි. ඊට අමතරව තවත් මිලියන 20 ක් පමණ තම ජීවිතයේ එක් වකවානුවකදී එළවළු වලට පමණක් සීමා වී සිටි අය බවත් අනාවරණය වී තිබේ. (අධ්‍යයනයේ ට්‍රේෂ ආන්තිකය + 1.0% කි.) -



එළවළු කෑමට සීමා වූ දශලක්ෂ සංඛ්‍යාත අයට තම මස් යනු තනනම් වචනයකි. තැනිතම් පරුෂ වදනකි. ඔවුන්ට එළවළු හෝ බැටළු මස් පෙනෙන්නේ ලදරුවන් මස් කර කොක්කක එල්ලා ඇති පරිද්දෙනි. ඔවුන් එළවළු කෑම හඳුන්වන්නේ "අවිහිංසාවාදී හෝජනයක්" ලෙසිනි. එළවළු කෑම පමණක් ආහාරයට ගැනීම යනු මානුෂිකත්වයට කිට්ටු වීමකි.

එළවළු වලට සීමාවීමෙන් පරපත නැසීමට අනුබල නොදීම මගින් වෙනත් ජීවියෙකුගේ ආයුෂ රැකෙන අතර ඔබගේ ද ආයුෂ දීර්ඝ වේ. එළවළු වලට සීමාවීම යනු අඩුවෙන් කෑම තොට පමණ දැන කෑමකි. "සැලසුම් කරගෙන එළවළු කෑම මගින් යහගුණ සපිරි ආහාර වේලක් ලැබෙනවා පමණක් නොව සමහර රෝගවලට එරෙහිව ඒවා මැඩලීමටත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවනකටත් හුරුවීමකි." ඇමෙරිකානු ආහාර පාලනය කර බුදින්නන්ගේ සංගමය ප්‍රකාශ කරයි.

ඉතිං අපින්, අපේ දරුවන් සහ

ලපටින් ද සමගින් එළවළුවලට පමණක් සීමාවිය යුතු ද? අපට දීර්ඝායුෂ ලැබීමටත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමටත් එය ඉවහල් වේද? සෑම තරාතිරකම, වයසකම අයට එය ගුණදයක වේද? අපටම ගැලපෙන එළවළු පමණක් සපිරි ආහාර වේලක් සොයාගත හැකි වේද? එසේ ලදහොත් අපට දිගටම ඊට අනුගතව ආහාර ගැනීමට පුරුදු විය හැකි වේවිද? මේ ගැටළු සියල්ලම ඔබ සිතට ගැනෙනු ඇති.

විශේෂයෙන්ම ඇමෙරිකානු දරුවන් එළවළු කෑමට දැඩි ඇල්මක් ඇති බව "Teenage Redearch Unlimited" විසින් සිදු කළ අධ්‍යයනයකදී සනාථ වී ඇත. ඇරිසෝනා රාජ්‍ය සරසවියේ මහාචාර්යවරුන් දෙපළක් වන Richard Stein සහ Carol Nemeroff පවසන්නේ සලාද බුදින්නන්, මස් බැඳුම් බුදින්නන්ට වඩා ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම සහ හොඳ සිරිත් අතින් පොහොසත් බව සිය අධ්‍යයනයකදී සොයාගත් බවයි. මීට ශතවර්ෂයකට කලින් තක්සේරුව වූයේ "මස්

එළවළු වලට සීමාවීමෙන් පරපත නැසීමට අනුබල නොදීම මගින් වෙනත් ජීවියෙකුගේ ආයුෂ රැකෙන අතර ඔබගේ ද ආයුෂ දීර්ඝ වේ. එළවළු වලට සීමාවීම යනු අඩුවෙන් කෑම නොව පමණ දැන කෑමකි. "සැලසුම් කරගෙන එළවළු කෑම මගින් යහගුණ සපිරි ආහාර වේලක් ලැබෙනවා පමණක් නොව සමහර රෝගවලට එරෙහිව ඒවා මැඩලීමටත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවනකටත් හුරුවීමකි."

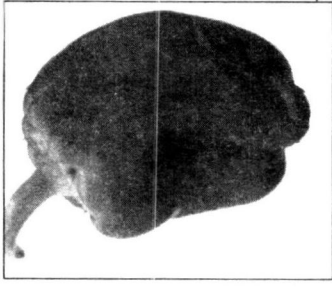
බහුල ආහාර හෝජනයක් වඩා පෝෂ්‍යදයකයි" යන මතයයි. "තමුත් අද දරුවන් ජීවත්වන්නේ එළවළු පමණක් බුදින්නන් බහුල පරිසරයකයි. ඒ නිසා එයට ලැබෙන අනුග්‍රහය සහ පරිසර හිතකාමී බව නිසා පැසල් ලුමුන් ඊට නැඹුරුව වැඩි බවයි පෙනෙන්නේ." "දැන් ඔවුන් මස් බැඳුම් පිරවූ පිටි මිශ්‍ර ආහාර වෙනුවට එළවළු බැඳුම් අනුකාරක පිරවූ සමාන ආහාර විකල්ප වශයෙන් ආහාරයට ගනී." ඔවුන් පවසයි.

තවත් ඇමෙරිකානුවන් 11,000 ක් යොදාගනිමින් සිදු කළ සංගණනයකදී අනාවරණය වූයේ "මම එළවළු පමණක්" බුදින්නෙක් යැයි කී අය අතුරෙන් 37 දෙනෙකුම ඊට පැය 24 කට කලින් මස් මාංශ අනුභව කර ඇති බවයි.

මෙයින් පෙනීයන්නේ මෙතරම ජන සංඛ්‍යාවකින් තුනෙන් පංගුවක් ජනතාව එළවළු පමණක් අනුභවයට ගැනීම පිළිබඳ නිසා අවබෝධයකින් තොරවී බවයි.

පළතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය, රනිල කුලයේ කරල් වර්ග

(බෝංචි, මැ ආදී) සහ භූගත ඇට වර්ග (රටකජු) ශරීර ශක්තිය ගෙනදෙන බව අපි දනිමු. මෙම ආහාර බහුල වශයෙන් ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් හෘද රෝග, ස්පුලබව, දියවැඩියාව සහ පිළිකා වර්ග බොහොමයක් වළකාගත හැකි බව වෛද්‍ය මතය යි. කාර්මික රටවල ජනයාගේ දීර්ඝායුෂයට මෙය ද එක් හේතුවක් විය හැකිය. අප සාමාන්‍යයෙන් එළවළුවක් දෙකක් සමග පළතුරක් සමග වැඩිපුර මේද සහිත කිරි, බටර් හෝ මස් වර්ගයක් එක්කර ගනී. ඒවාගේම සාමාන්‍යයෙන් එළවළු බුදින්නන්ට වඩා වැඩියෙන් පෝෂ්‍යදායී එළවළු වර්ග නිතර ආහාරයට එක්කර ගන්නා මස් බුදින්නන් සිටී.



එළවළුවලට සීමාවීම නිසා ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යය අඩාල විය හැකි ද? මෙතරම් බහුල වූ එළවළු රාජධානියකින් ඔබට රිසි සේ එළවළු තෝරාගෙන විවිධත්වයකින් යුතුව රජයේ වගේ ආහාර අනුභව කළ හැකි ය. තමුත් එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නන්ගේ විටමින් ඩී, විටමින් බී 12 සහ රිබෝෆ්ලේවින් මට්ටම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ඔවුන්ට තිබිය යුතු ය. එළවළු පමණක් බුදින අයට ඇති තවත් අවදානමක් යකඩ, කැල්සියම් සහ විටමින් බී 12 අඩු බව. මස්, බිත්තර සහ කිරි අනුභව කිරීමෙන් වළකින අයට මේ අඩුව ඇති වේ.

එළවළු පමණක් කෑමට ගන්නා මව්වරුන්ගෙන් කිරි බොන ළදරුවන්ගේ විටමින් බී12 සහ DHA මේද අම්ල (ඇස් පෙනීමට සහ වර්ධනයට ඉවහල්වන) ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නොවන බවත් පෝෂණවේදීන් සොයාගෙන තිබේ. එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නා දෙමාපියන්ට එරෙහිව අධිකරණය හමුවේ චෝදනා පත්‍රයක් ගොනු වූ අවස්ථාවක් ද පසු ගිය මැයි මාසයේදී නිව්යෝර්ක් නුවරින් වාර්තා විය. මාස 16 ක් වයසැති දරුවාගේ බර කි.ග්‍රෑම් 4.5 ක් හෙවත් සාමාන්‍ය වර්ධනයක් ඇති ළදරුවකුගේ බරින් අඩක් පමණ විය. තමන් එළවළු පමණක් ආහාරයට ගත් කළ ළදරුවාගේ වර්ධනය උවමනාවෙන් අඩාල කිරීම නිසා ඔවුන්ට එරෙහිව තඩුව ගොනු වී තිබිණි. ඊට නිවැරදිකරුවන් යැයි නොකී හෙයින් දෙමාපියන් තවමත් රිමාන්ඩ් බන්ධනාගාරයේ පසු වේ.

දෙමාපියන් කෙතරම් බල කළ ද තමා ආහාරයට ගත යුත්තේ කුමක්දැයි දරුවා වැඩෙනම ඔවුන් විසින් තීරණය කරනු ඇත. වයස අවුරුදු 8 ක දරියකගේ මවක් ඇය අවුරුදු 4 පටන් එළවළු ආහාර පමණක් ලබාදී තිබිය දී එම දරුවාගේ

එළවළු පමණක් කෑමට ගන්නා මව්වරුන්ගෙන් කිරි බොන ළදරුවන්ගේ විටමින් බී12 සහ DHA මේද අම්ල (ඇස් පෙනීමට සහ වර්ධනයට ඉවහල්වන) ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නොවන බවත් පෝෂණවේදීන් සොයාගෙන තිබේ. එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නා දෙමාපියන්ට එරෙහිව අධිකරණය හමුවේ චෝදනා පත්‍රයක් ගොනු වූ අවස්ථාවක් ද පසු ගිය මැයි මාසයේදී නිව්යෝර්ක් නුවරින් වාර්තා විය.

ආහාර තේරීම ගැන ප්‍රශ්න කළ විට ඇය පැවසුවේ "මගේ දරුවට ආහාර ඇසුරුම්වල මූලික අකුරු කියවලා තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙත කොට මාව මතක් වෙත එකක් තැහැ" යනුවෙනි.

ඇමෙරිකානු දරුවන්ගේ කැල්සියම් පරිභෝජනය අඩු බව පර්යේෂණවලින් සනාථ වී තිබේ. තරුණ දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම් පිළිබඳව වසර ගණනාවක සිට සටහන් තබාගෙන අධ්‍යයනයක තීරන වන Christina Economes පවසන්නේ කුඩා කළ සිට ආහාර පිළිබඳව අවබෝධයකින් සිටි පවුල්වල ළමෝ එළවළු පමණක් ආහාරයට ගැනීම නිසි පරිදි සිදු කරන බවයි. අනෙක් ළමුන් අතවශ්‍ය පරිදි පාත්පිටි සහ සළාද වර්ග වලින් කුඩු පුරවාගෙන අතවශ්‍ය සංකාප්ත මේද ප්‍රමාණයක් (සළාද පොහවත රසකාරක මගින් Salael - dressing) ගිල දමයි. මෙසේ මස් අනුභව කරන්නන්ගේ සිරුරේ තිබෙන සංකාප්ත මේද වලට සමාන මට්ටමක් විය හැකි ය. ඔවුන්

මස් නොබුදින බැවින් අන් අයට වඩා තමන් සෞඛ්‍යසම්පන්න යැයි හැඟීමක් ඇතිවිය හැකි නමුත් ඇත්තෙන්ම ඔවුන් දුටුවලයෝ ය.

ඉක්මණින් ගිලදමන පිට්ටලින් තැනු ආහාර වර්ග, රස කාරක යෙදූ බීම සහ රස කැවිලි වර්ග වලින් ස්පුල භාවය සහ හෘදයාබාධ හටගන්නා බව ඇමෙරිකානු ආහාරවේදී සංගමය පවසයි. ඇමෙරිකානු තරුණ පරපුර මේ ව්‍යාධියෙන් පෙළේ. කිරිදෙන මව්වරුන්, ළදරුවෝ සහ මලල ක්‍රීඩකයෝ විශේෂයෙන් පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු වෙති.

ඔවුන්ට අවශ්‍ය අමතර පෝෂණය මස් කෑමෙන් පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ය. ක්‍රීඩා පෝෂණවේදීන් Suzane Eberle පවසන පරිදි "බොහෝ මලල ක්‍රීඩකයින් තම ආහාරයේ පෝෂණ ගුණාංග ගැන අවබෝධයක් තැනී අයයි. ඒ නිසා ඔවුන් ඉක්මණින් ශක්තිය ලැබෙන ආහාරවලට වැඩි වශයෙන් රුචියාවක් දක්වන්නේ."

මෙම ආහාරවල වැඩි කෙදීමය බවක් හා අඩු මේද ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය. "එතකොට කැලරි ලැබෙන්නේ කෙහෙත්ද?" ඇය අසයි. ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ මලල ක්‍රීඩකයින්ට දිනකට කැලරි 5000 - 6000 අතර පරිභෝජනයක් අවශ්‍ය වේ. මලල ක්‍රීඩකයා, එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නේ නම් සෑහෙන ශාක ප්‍රමාණයක් ගිලදුම්‍ය යුතු ය. එබැවින් එළවළු පමණක් බුදින මලල ක්‍රීඩකයින් දක්ෂයින් වනු ඇතැයි සිතීම උභවය ය.

මාංශ ආහාර නිපදවන්නන් ද එළවළු ආහාර ගුණාත්මක බවින් යුක්ත බව පිළි ගනී. තමුත් ජාතික උරුමයේ මණ්ඩලය පවසන්නේ උරුමයේ මේද ප්‍රමාණය 31% කින්ද, සංකාප්ත මේද ප්‍රමාණය 29% කින් ද කැලරි ප්‍රමාණය 14% කින් ද කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය 10% කින් ද අනෙක් මස්වල ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු බවයි. ඇමරිකාවේ කිරි පරිභෝජනය සෑහෙන ප්‍රමාණයකින් අඩු වී ඇතැයි පවසන Kurt Graetzer තැමනි කිරි නිෂ්පාදන අධ්‍යාපන වැඩසටහනේ ප්‍රධානියා කියා සිටියේ "මේ විදිහට ගියොත් අපේ ජීවන පරම්පරාව අස්ථි

විකෘති රෝගීන් පිරිසක් විය හැකියි” යනුවෙනි.

නිව්යෝර්ක් නගරයේ පිහිටි ප්‍රෙස්බිටේරියන් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ වෛද්‍ය මහාචාර්ය Michelle Warren පවසන්නේ “මෙයින් සිදුවන දරුණුතම ව්‍යාධීන් වන්නේ අස්ථි බර අඩුවීම සහ අස්ථි විකෘති තත්වයන් ඇති වීම යි. මෙම ව්‍යාධීන් සදකාලිකයි” යනුවෙනි. මෙම මහාචාර්යවරිය කාන්තා පෝෂණය පිළිබඳ වෛද්‍ය සභාවේ ද සාමාජිකාවකි. ඇය විසින් පරීක්ෂා කළ කාන්තාවන් අතුරෙන් එළවළු පමණක් බුදින තරුණ කාන්තාවන් අතර ආර්තව චක්‍රයේ අක්‍රමවත් බව සහ හිසකෙස් වැටීම පිළිබඳව පරීක්ෂාකර ඇති බවයි. “ඔවුන්ගේ හමේ පැහැයත් තද කහ පැහැති යි. මෙය සිදුවන්නේ තැඹිලිපාට එළවළුවල නිබෙන බ්‍රොකරොටින් පදාර්ථය නිසා යි. ඒ අතරට කැලරි අඩු ආහාරයක් ගැනීමත් එක්වීම ඊට තවත් ඉඩ ලැබෙනවා. එහෙම හමක් එතරම් ප්‍රියජනක තැහැ කියලා මට හිතෙන්නේ”. එක් තරුණියක් ඇය මාංශ ආහාර නොගැනීමට හේතුව ලෙසින් කීවේ ඇගේ පියාට හෘදයාබාධයක් සෑදුණේ ඔහු මස් කෑ නිසා බැවින් ඇය මස් නොකන බවයි.

වොෂිංටනයේ මහජන සුභසිද්ධිය උදෙසා ක්‍රියාත්මක වන විද්‍යා මධ්‍යස්ථානයේ (Center For Science in the Public Interest) විධායක අධ්‍යක්ෂ මයිකල් ජැකොබ්සන් මෙසේ පවසයි.

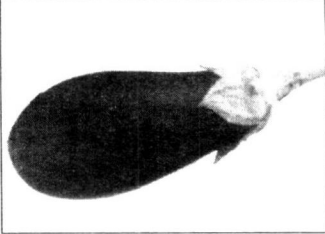
“ඇමෙරිකානුවන් දහඅහස් ගණනින් අකාලයේ මිය යන්නේ මස් සහ කිරි ආශ්‍රිත කෘම වලින් ලැබෙන සංතෘප්ත මේද උවමනාවට වඩා ආහාරයට ගත් නිසා යි. දැන් මෙතෙක් අතින් පැත්ත කැරකී තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ සාමාන්‍ය ඇමෙරිකානුවෙක් දිනකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 112 ක් පමණ ගිල දමනවා.” මෙය ජාතික විද්‍යා සරසවියෙන් නිර්දේශිත ප්‍රමාණය මෙන් දෙගුණයක ප්‍රමාණයකි. “මේ හේතුවෙන් පිලිකා සහ මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවිය හැකියි.”

ජාතික විද්‍යා සරසවියේ පරිසරවේදී David Pimental මීට විකල්ප මතයක් දරන්නෙකි. “ඇමෙරිකානු පශු සම්පත විසින්

හරක් මස් හක්ෂණය ගැන, ගෙන එන අනෙක් තර්කය හම් එමගින් උරුමය, කුකුළු මස් කෑම සීමාවන බව යි. හරකුන්ගේ ආහාරය පිණිස වචන තෘණ වර්ග වැටීමට බිම සකස් කිරීමේදී මිය යන කෘමීන්, වැලි මියන්, හික්මියන්, කම්බිලි පනුවන් ආදී සතුන්ගේ ජීවිත හානිය ද මෙහිදී අමතක කළ නොහැකි ය.

දිනකට ගිල දමන ධාන්‍යවල කැලරි ප්‍රමාණය අනුව මිලියන 800 දෙනෙකුගේ කුසගිනි තිවිය හැකි ය. එම ධාන්‍ය ප්‍රමාණය අපනයනය කළේ නම් එ.ජා. වෙළෙඳ ශේෂය වසරකට ධොලර් බිලියන 80 කින් ඉහළ දැමිය හැකිය” ඔහු පවසයි.

මීට අමතරව, එම පශු සම්පත විසින් කිලෝ ග්‍රෑමයක් බර ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබාදීමේදී අමතර ජලය ලීටර් 100,000 ක් ද බිමට ගනී. තමන් සෝයාබෝංචි කිලෝග්‍රෑමයක් නිපදවීමට ජලය අවශ්‍ය වන්නේ ලීටර් 2000 ක් පමණි. සත්ත්ව ප්‍රෝටීන නිපදවීමේදීත් තවත් අමතර සාධකයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනම් ඉන්ධන, ශාක ප්‍රෝටීන සමාන ප්‍රමාණයක් නිපදවීමට අවශ්‍ය ඉන්ධන මෙන් අට ගුණයක ප්‍රමාණයක් අවැසි වේ. මෙය වෙනත් වචනවලින් දක්වන Pimental පවසන්නේ එළවළු ආහාර වේලක් පිසීමට අවශ්‍ය ඉන්ධන (ගැස්) මෙන් දෙගුණයක ප්‍රමාණයක් (ගැස් ලීටර් 4 ක් පමණ) මාංශ ආහාර සහිත කෘම වේලක් සඳහා දහනය කළ යුතු බවයි. එක්සත් ජනපදයේ පශු සම්පත (කුකුළු, ගව, බැටළු, උරු ආදී) එරට ජනතාවගේ ජනගහනය පරිභෝජනය කරන ප්‍රමාණය මෙන් පස් ගුණයක් ධාන්‍ය ගිල දමයි. බිලියන 7



ක් වූ පශු සම්පත එරට ජනගහනය මෙන් 25 ගුණයකි.

මාංශ හක්ෂණයට පක්ෂව ඉදිරිපත්වන තර්ක දෙකකි. එකක් නම්, “අප අතීතයේදී මාංශ අනුභවයට පෙළඹියේ තැනිතම් විශාල, සමාජ-ශීලී මානවයන් ලෙසින් අපට මතු වීමට නොහැකි වනු ඇත” යන්නයි. මේ තර්කය ඉදිරිපත් කරන්නේ කැලිෆෝනියා සරසවියේ මානව විද්‍යාඥ Katharine Milton විසිනි. ආදි කල්පිත එළවළු හක්ෂකයින් වන ඔරංඔටන්ගේ සහ ගෝර්ල්ලා සමාජ-ශීලී බවින් අඩු ය. තමුත් සර්ව-හක්ෂක විමපත්සියා වඩා මිත්‍රශීලී බවක් ඇත්තෙකි. මීට වසර මිලියන 2.5 කට පෙරතුව සිටි ආදි කල්පිත මානවයා සත්ත්ව අස්ථි බිඳ දමා එතුළ වූ ඇට මිදුල ආහාරයට ගත්තට පුරුදුව සිටියහ. එය ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයකි. ඒ සම්භවයෙන් උපන් මිනිසා, සතුන්ගේ සියළුම ශරීරාංග ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු විය.

මිලටන් පවසන පරිදි ඔබගේ බුද්ධියෙන් ආහාර භෝජනයේ ගුණාගුණ නිශ්චය කිරීමට උත්සාහ ගැනීම ආදී කල්පිත මිනිසාගේ ඥාණය යොදා ගැනීම යි.

ඔවුන් මාංශ අනුභව කළා පමණක් නොව බුද්ධි වර්ධනයට අවැසි ග්‍රේකෝස් ලබා ගන්නේ පලතුරු, මුල් සහ අලවර්ග ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙනි. මේ බුද්ධියෙන් ඔවුන් බඩකට පුරා තිසි ආහාර වේලක් ලබාගෙන සිංදු තැබුම වැනි සමාජ-ශීලී කලාත්මක ජීවිතයකට ද හුරු විය.

ඔවුන් යුද්ධය වැනි ශරීර

සෞඛ්‍යයේ ශක්තිය උරගා බැලෙන අවස්ථාවන්ට ද හොඳින් මුහුණ දුන්න.

පසුව මීට වසර 10 000 ක් පමණ ඉහත යුගය වන විට කෘෂිකර්ම සහ වෙළඳුම ද ප්‍රගුණ කර තිබේ. අද මිනිසා තැවන එළවළු පමණක් ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නේ එම කෘෂිකර්මය සහ වෙළඳුම අතින් තවකරණය වූ නාස්ෂණික දැනුම ඉවහල් කරගෙන ය.

හරක් මස් හක්ෂණය ගැන, ගෙන එන අනෙක් තර්කය නම් එමගින් උරුමය, කුකුළු මස් කෑම සීමාවන බව යි. හරකුන්ගේ ආහාරය පිණිස වචන තෘණ වර්ග වැටීමට බිම සකස් කිරීමේදී මිය යන කෘමීන්, වැලි මියන්, හික්මියන්, කම්බිලි පනුවන් ආදී සතුන්ගේ ජීවිත හානිය ද මෙහිදී අමතක කළ නොහැකි ය. ධාන්‍ය ආහාර සපයා දී ගවයන් ඇති දැඩි කිරීමට වඩා තණකොළ පිට්ටනිවල උත්තම නිදහසේ කෘමට දීම වඩා ලාභදායක යැයි මීට ප්‍රතිවරුද්ධවත් අදහසක් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

මෙහිදී පැන නගින ගැටළුව වන්නේ සතුන් ඝාතනය උදෙසාම ක්‍රියාත්මක වන නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියකට අප ඉඩ දෙන්නේද? යන්නයි. මස් බුද්ධිතත් ඊට උපකාරී වේ. එළවළු පමණක් බුද්ධිතත් ඊට ඉඩ නොදේ.

දැන් මිනිසා ආහාර දමයේ අග කෙළවරට පැමිණ ඇති සෙයකි. එබැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමට නතරවී දැමීමට යා යුතු තැන. තමුත් 20 වැනි සියවසේ අග භාගයේදීත් 21 වැනි සියවසේ මුල් භාගයේදීත් මිනිසා තාමත් සතුන් මරා මස් බුද්ධි බව දෙවියන් වහන්සේ දැනගත්තොත්? “අපොසි දෙවියනේ පාපනරයින්ට සමාව දුන මැනව.” ඇමරිකානුවන් බොහෝ දෙනෙකුට මස් රස තවමත් මිහිරි ය. සෝයාබෝංචි වලින් තැනූ කෘම වේලකට ඔවුන් කවද “රසයි” කියා වි ද යන්න තම ගැටළුවකි.

Time සහරාව ඇසුරෙන් සිංහලට පරිවර්තනය කළේ **ප්‍රියංකර ජයසිංහ ආරච්චි**