

104. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിനായി പരിപൂർണ്ണ സന്യാഹാരം കഴിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമം. നിങ്ങൾ ധാരാളം പാൽ കുടിച്ചാൽ അതിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിനു കാൽസ്യം ലഭിക്കും. പയർവർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് മാംസ്യം ലഭിക്കും, ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നിങ്ങൾക്ക് പോഷകങ്ങളും ധാതുക്കളും നൽകും.

സന്യാഹാര ഭക്ഷണശൈലി:

ആഗോളജലപ്രതിസന്ധിക്ക് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ പരിഹാരം

ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനില്പിനു ജലം ആവശ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും സ്റ്റോക്ക്ഹോം ഇന്റർനാഷണൽ വാട്ടർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (SIWI) യുടെ പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞതു പോലെ നമ്മുടെ ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ അമിത ഉപഭോഗം കാരണം ഭാവി തലമുറയുടെ ഈ അമൂല്യ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗം അപകടത്തിലായിരിക്കുന്നു.

2004 ഓഗസ്റ്റ് 16 മുതൽ 20 വരെ നടന്ന SIWI യുടെ വാർഷിക വേൾഡ് വാട്ടർ വീക്ക് കോൺഫെറൻസിൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെട്ട ചില ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുതകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- നിരവധി ദശകങ്ങളായി ഭക്ഷ്യഉല്പാദനത്തിലുണ്ടായ വളർച്ച ജനസംഖ്യാ വളർച്ചയെ മറികടന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ച ഉല്പാദനം കാരണം ലോകത്ത് മിക്കവാറും എല്ലായിടത്തും ജലക്ഷാമം നേരിടുന്നു.
- പൂർണ്ണ ഭക്ഷണമായി നൽകി വളർത്തിയെടുക്കുന്ന മാംസം ഓരോ കിലോ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ഏകദേശം 10000 – 15000

കിലോ ജലം ആവശ്യമാണ്. (ഇത് 0.01 % ത്തിൽ താഴെയുള്ള ഒരു കാര്യക്ഷമതാ നിരക്കാണ് കാണിക്കുന്നത്. ഏതെങ്കിലും സാധാരണ വ്യവസായം ഈ നിലവാരത്തിലുള്ള കാര്യക്ഷമതയിലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അതു വലിയ താമസമില്ലാതെ തന്നെ അടച്ചു പൂട്ടും)

- ധാന്യങ്ങൾ ഓരോ കിലോ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും 400 – 3000 കിലോ ജലം ആവശ്യമാണ്. (അതായത് മാംസത്തിനു ആവശ്യമായതിന്റെ 5 %)

- നിയന്ത്രിതമായ ജലഉപഭോഗത്തിന്റെ 90 % ത്തോളം ഭക്ഷ്യോല്പാദനത്തിനായാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

- ജലം ഇതിനകം തന്നെ ദുർലഭമായ ആസ്ട്രേലിയ പോലുള്ള രാജ്യങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ജലം മാംസമായി കയറ്റുമതി ചെയ്യുകയാണ്.

- വികസ്വരരാജ്യങ്ങളിൽ മാംസഭുക്കുകൾ ഒരു ദിവസം 5000 ലിറ്ററിനു (1000 ഗാലൺ) തുല്യമായ ജലവിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സസ്യാഹാരം കഴിക്കുന്നവർ 1000 – 2000 ലിറ്റർ (200 – 400 ഗാലൺ) ജലം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. (ഗാർഡിയനിൽ 8 / 03 / 2004 ന്റ് റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തത്)

SIWI യുടെതല്ലാത്ത മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ട് സോയാബീനുകൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നതിനായി ആമസോണിലെ മഴക്കാടുകൾ വർദ്ധിച്ച തോതിൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായി റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇവ മാംസം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനായി വളർത്തുന്ന കന്നുകാലികൾക്ക് തീറ്റകൊടുക്കാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇവ നേരെ മനുഷ്യർക്കു ഭക്ഷണം നൽകാനുപയോഗിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായിരിക്കും!

106. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് നിരവധി ഉപാസകർ ഓർത്തിരിക്കുന്നതു പോലെ ഗുരു “തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ” എന്ന മാതൃകാ ലഘുലേഖയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന “സന്യാഹാര ഭക്ഷണരീതിയുടെ ഗുണങ്ങൾ” എന്ന പ്രഭാഷണത്തിൽ മാംസോല്പാദനത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നുണ്ട്. “മാംസത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനു അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. അത് മഴക്കാടുകളുടെ നാശത്തിനും, ആഗോളതാപനം ഉയരുന്നതിനും, ജലമലിനീകരണം, ജലദുർലഭ്യം, മരുഭൂമികളുടെ വ്യാപനം, ഊർജ്ജവിഭവങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗം, പട്ടിണി ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. മാംസോല്പാദനത്തിനു വേണ്ടി ചിലവാക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റേയും, ജലത്തിന്റേയും ഊർജ്ജത്തിന്റേയും മാനുഷികാദ്ധ്യാനത്തിന്റേയും വിനിയോഗം ഭൂമിയുടെ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഒരു മാർഗ്ഗമല്ല”

അതുകൊണ്ട് ആഗോളവ്യാപകമായുള്ള ജലഉപഭോഗം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നതിനായി മാനവരാശി ലോകത്തിനു ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനു ഒരു പുതിയ രീതി കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സന്യാഹാര ഭക്ഷണശൈലി ഈ ആവശ്യം നിറവേറ്റുന്നു.

ബന്ധപ്പെട്ട റിപ്പോർട്ടുകൾക്ക് ദയവായി സന്ദർശിക്കുക:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>