

პიტერ გელდერლოოსი

ვეგანიზმი

კრიტიკა ანარქისტული პოზიციიდან



ანარქისტული ბიბლიოთეკა

2017

თარგმანი: **Dàrk**

შესავალი

როგორც წესი, ვეგანური იდეოლოგიის დამცველები, ვერ ხედავენ განსხვავებას იმ ადამიანებს შორის, ვისთვისაც ჯერ ახალია ვეგანური იდეები და ვინც უკვე გაეცნო ამ იდეებს, მაგრამ არ შეიცვალა საკუთარი ცხოვრების წესი. ამ იდეოლოგიის მთავარი მახასიათებელი არის მკაცრი მოთხოვნა შეცვალო საკუთარი ცხოვრების წესი. თუმცა ყველა იდეოლოგია, საუკეთესო შემთხვევაში, წარმოადგენს ახალ ეტაპს ინდივიდის შემდგომი განვითარებისთვის.

ჩემი აზრით ანარქიზმი უფრო მეტად არის აზროვნების სტრუქტურა, მოქმედების და ამბოხების ტრადიცია, რომლის მიზანია ტოტალური თავისუფლება ყველა სახის ძალადობისა და ძალაუფლებისგან. მისი მრავალფეროვანი იდეოლოგიები – სინდიკალიზმი, პრიმიტივიზმი და ა.შ. მცირედი განსხვავებების მიუხედავად, ინარჩუნებს საბაზისო პრინციპებს, რომლებიც არის მუდმივი და უცვლელი, თუმცა არავითარ შემთხვევაში აისტორიული. ანარქიზმისგან განსხვავებით, არასწორი იქნება გავაკრიტიკოთ ვეგანიზმი - როგორც იდეოლოგია, აზროვნების სტრუქტურა ან მოქმედების ტრადიცია, რადგანაც არ არსებობს თუნდაც რაიმე ბუნდოვანი მთავარი პრინციპები, რომელსაც ყველა ვეგანი ან ვეგანების უმეტესობა იზიარებს. მაგალითად, ძალიან ბევრი ვეგანი არ თვლის რომ ყველა შემთხვევაში არასწორია ცხოველის მოკვლა საჭმლის გამო, ვეგანების მზარდ რაოდენობას კი საერთოდ არ სჯერა ცხოველთა გათავისუფლების, ამ ტერმინის რადიკალური გაგებით.

უფრო სამართლიანი იქნება თუ ვეგანიზმს გავაკრიტიკებთ, როგორც განსხვავებული აზროვნების და იდეოლოგიის მქონე ადამიანთა ერთმანეთთან დამაკავშირებელ საშუალებას და თავშეკავების მინიმალურ პრაქტიკას, რასაც სხვადასხვა მიზეზების გამო ერთმანეთისგან რადიკალურად განსხვავებული ადამიანები ირჩევენ, რომ შექმნან საერთო პრინციპები და გაერთიანდნენ ერთ სოციალურ ჯგუფად. ბევრი ადამიანისთვის მოტივი არის სოციალური, რომ მიაკუთვნონ თავი რომელიმე ჯგუფს ან მიყვნენ მოდას, ამას რა თქმა უნდა აქცევენ ჯანრთელობაზე ზრუნვის და ეთიკური მოტივების ჩარჩოში. ზოგისთვის, მოტივი არის რევოლუციური, რომ თავშეკავების მინიმალური პრაქტიკა განავრცონ მაქსიმალურ პრაქტიკაში, რომელიც შესაძლოა იპოვონ ცხოველების უფლებებისთვის და ცხოველების გათავისუფლებისთვის ბრძოლაში. შემდეგ კი ეს განავრცონ ყველა სახის დომინაციის და ექსპლუატაციის მოსპობაში.

ვეგანიზმის ეს კრიტიკა არ არის მიმართული კონკრეტული დიეტის ან ცხოვრების წესის მიმართ, რომელიც კლასიფიცირდება ვეგანურად. ეს კრიტიკა უფრო მეტად

მიმართულია იმ საერთო პლატფორმის, დამაკავშირებელი საშუალების მიმართ, რასაც ადამიანები ირჩევენ გამაერთიანებელ იდეოლოგიად. კრიტიკა ეფუძნება არგუმენტებს, რომ ამ შემთხვევაში ფაქტობრივად არ არსებობს არანაირი საერთო პლატფორმა, და მიმართულია იმ მოტივების და რწმენის წინააღმდეგ, რომლებსაც ეყრდნობა ვეგანიზმი.

სიახლე

ვეგანიზმი ძალიან ხშირად არის რეკლამირებული ჰიპსტერების, არასამთავრობო ორგანიზაციების, და ახალი მზარდი ტენდენციით – უკვე ბიზნესის მიერ. ეს კი ხაზს უსვამს იმ ფაქტს რომ კაპიტალიზმში, ყველაზე რადიკალური მოწინააღმდეგე ცხოველთა გათავისუფლების, მთავარი ექსპლუატატორი და ჩაგვრის ფორმების ინოვაციური, რბილად რომ ვთქვათ, გახდა ვეგანიზმის ახალი საუკეთესო მეგობარი. კაპიტალიზმში ასევე დაუმეგობრდა ფემინისტურ მოძრაობას და რათქმაუნდა მხოლოდ ყველაზე ჩამოუყალიბებელი ანარქისტები მიიჩნევენ ამას მიზეზად, რომ არ ვებრძოლოთ პატრიარქატს. თუმცა, პატრიარქატის წინააღმდეგ ბრძოლა და ფემინისტური მოძრაობა არ გულისხმობს აუცილებლად ერთი და იგივეს. (არსებობს ძალიან ბევრი ინტელექტუალური კრიტიკა, რომელიც შეიქმნა ჯანსაღი დებატებისთვის, კონკრეტული ფემინისტური მოძრაობების წინააღმდეგ, როგორც არასწორი ფორმის მქონე საშუალების პატრიარქატის წინააღმდეგ ბრძოლაში. თუმცა ამაზე სხვა დროს ვისაუბრებ). ასევე, ბრძოლა ცხოველების ექსპლუატაციის წინააღმდეგ და ვეგანიზმი არ არის ერთი და იგივე. კითხვა იმის შესახებ ეს უკანასკნელი საჭიროა თუ არა პირველისათვის ასევე წარმოშობს დებატებს.

მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ მწვანე კაპიტალიზმში ხდება დომინანტური სტრატეგია რათა კაპიტალიზმს მისცეს გადარჩენის, ტრანსფორმირების საშუალება, და ეს შეიძლება გახდეს ყველაზე დიდი კრიზისი, რაც კი მას ოდესმე შეუქმნია. ვეგანიზმი კი თამაშობს გადამწყვეტ როლს კაპიტალიზმის მოდიფიცირებაში (მწვანე კაპიტალიზმში). ნებისმიერი ვეგანი რომელსაც კი ოდესმე გამოუქვეყნებია სტატისტიკა წყლის რაოდენობის შესახებ, რაც გამოიყენება რომ იწარმოოს 1 კილოგრამი ძროხის ხორცი ან სტატისტიკა ფერმის ცხოველების მიერ გამოყოფილი მეთანის რაოდენობის შესახებ, აქტიურად უჭერს მხარს კაპიტალიზმს იმით, რომ მონაწილეობას იღებს კაპიტალისტური სიცრუის გავრცელებაში, რაც ნიღბავს დღევანდელი ეკონომიკური სისტემის რეალურ ბუნებას. ყველა დისკუსია მოხმარების ეფექტურობაზე და პროდუქტიულობაზე მოდის თავად კაპიტალიზმისაგან. ისტორიულად, კაპიტალიზმს განვითარებისათვის ჭირდებოდა მუდმივად მზარდი მოსახლეობა, თუმცა მომავალში შესაძლოა გამონახოს გზა რომ გათავისუფლდეს ამ საჭიროებისგან. მაგრამ მანამდე, კაპიტალისტებმა უნდა იპოვონ გზა, რათა გამოკვებონ უფრო მეტი მოსახლეობა უფრო ნაკლები

დანახარჯით, ამ ამოცანის სრულყოფილ და იდეალურ გადაჭრის საშუალებას კი ვეგანიზმი წარმოადგენს.

როგორც წინასიტყვაობაშია ნათქვამი, ვეგანიზმი მთელი თავისი ერთობლიობით არ არის იდეოლოგია ან წინააღმდეგობის ტრადიცია, ამ ფორმით ის მხოლოდ იმ უმცირესობებისთვის არსებობს ვინც საკუთარ თავის ვეგანად იდენტიფიცირებას ახდენს. ვეგანიზმი მთელი თავისი ერთობლიობით არის მხოლოდ იდენტობა მათთვის, ვინც ირჩევს მას. იმიტომ რომ ვეგანიზმი არსებობს როგორც საერთო პლატფორმა მათ შორის ვინც იბრძვის ცხოველთა გათავისუფლებისათვის და მათთვის ვინც აქტიურად მუშაობს კაპიტალიზმის მოდიფიცირებისთვის, რომ აღარაფერი ვთქვათ ნებისმიერი ბრძოლის შინაარსისგან დაცლაზე რომელთანაც ისინი შედიან კონტაქტში. ვეგანიზმი მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება საერთოდ პლატფორმად იყოს გამართლებული თუ ის უკამათოდ იქნებოდა ერთადერთი გზა თანმიმდევრული ანარქისტული ცხოვრებისათვის და ანარქისტული იდეალებისთვის ბრძოლაში. ეს კი რა თქმა უნდა არ არის ასე. შესაძლოა მოიყვანონ კონტრარგუმენტი რომ ვეგანიზმი არის პოტენციურად სასარგებლო როგორც საერთო პლატფორმა, რომელიც გარდამავალი შუალედური რგოლის ფუნქციას შეასრულებს უფრო რადიკალური პოლიტიკისთვის. იმ აშკარა ფაქტების გათვალისწინებით რომ უფრო მეტი ადამიანი ტოვებს ვეგანიზმს, ვიდრე ერთვება მასში, და ის ფაქტი რომ ადამიანები რომლებიც ერთვებიან ვეგანიზმში, როგორც წესი არიან მდიდრები და ჰიპსტერები, ვეგანიზმი წარმოჩინდება როგორც უსარგებლო მოდური ტენდენცია რომელსაც საკუთარი თავის რეკლამირებისთვის და გასართობად მიმართავენ.

ცხოველთა უფლებები

ცხოველთა უფლებებისთვის ბრძოლა არის საერთო მიზანი იმ ვეგანებისთვის რომელთა მოტივაციაც არის ეთიკური და არ არის დაფუძნებული მხოლოდ ჯანმრთელობაზე ან მოდაზე. მე არ მესმის რატომ სძულთ მათ სხვა ცხოველები ასე ძალიან, რომ სურთ უფლებები მიანიჭონ მათ, მაგრამ წარმოვიდგენ რას გულისხმობენ ისინი ამ უნებლიე ბოროტი განზრახვით და ვხვდები რომ ეს მათი უმეცრებიდან გამომდინარეობს, რადგანაც მათ არ იციან უფლებების მნიშვნელობა, არ იციან რას ნიშნავს კონტროლის დაწესება ცხოველურ ურთიერთობებზე და მათი დემოკრატიული პროექტის სამართლებრივ ჩარჩოებში მოქცევა. დემოკრატიისკენ მიდრეკილება არის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული სტრატეგიული და თეორიული მარცხი ანარქისტებს შორის. საერთო პლატფორმის იდეით მსგავსი საქციელის ჩადენა კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებს ამ ყალბ ერთობას და ბადებს კითხვას ღირს თუ არა საერთო პლატფორმის გამო ასეთი ნაბიჯების გადადგმა, რაც ასე ბევრი მანკიერების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. ცხოველთა უფლებების დღის წესრიგში დაყენება გულუბრყვილო და რეფორმისტულია. ქვემოთ განვიხილავ ცხოველთა

გათავისუფლების იდეის სტრუქტურას, როგორც მცდელობას რომ დაფარული და შელამაზებული იქნას რეალობა, ილუზიების შექმნის გზით.

არა ჰკლა

ვეგანიზმის ერთ-ერთი ეთიკური გამართლება აცხადებს, რომ ვეგანური ცხოვრების წესი არის ერთადერთი თანმიმდევრული განხორციელება იმ მორალური ჭეშმარიტების, რომლის თანახმად არასწორია სხვა ცხოველების მოკვლა. თუ მკვლელობის მორალური აკრძალვა არ მოდის პირდაპირ პაციფიზმიდან ან ქრისტიანობიდან, ეს შესაძლოა მხოლოდ დაფუძნებული იყოს იმ ფუნდამენტური ანარქისტული აკრძალვის ანალოგზე რომელიც გულისხმობს დომინაციის აკრძალვას: მკვლელობა არის დომინაციის ფორმა და ეს წინააღმდეგობაში მოდის ანარქიზმთან. გარდა იმ შემთხვევებისა როცა ეს ხდება თავდაცვის მოტივით. ეს ანალოგი არის სასტიკად მცდარი. მიუხედავად იმისა, რომ სახელმწიფო აპარატი არაერთხელ უსვამს ხაზს რომ მას გააჩნია ლეგიტიმაცია მოკვლის, განადგურების და ძალადობის, მსგავსი ქმედება მათი მხრიდან არის ყოველთვის უკანასკნელი საშუალება რომელსაც მიმართავენ. ამას იყენებენ იმ მიზნით რომ ჭკუა ასწავლონ და „განვრთნან“ ცოცხალი ადამიანები, რადგანაც დომინაცია მხოლოდ მაშინაა წარმატებული, როცა დომინაციის სუბიექტს ტოვებ ცოცხალს და გამომდინარე აქედან მისი აქტივობა შესაძლებელია იყოს დისციპლინირებული და ინდივიდი იყოს ექსპლუატირებული. სუბიექტი უნდა იყოს ცოცხალი, რომ მასზე განახორციელო დომინაცია და მოახდინო მისი ექსპლუატაცია.

მაგალითად მეფის მკვლელობაში არაფერია დომინაციური, იმიტომ რომ მეფე არ არის ის ადამიანი ვისზეც ახორციელებენ დომინაციას ან უწევენ ექსპლუატაციას, არამედ მეფე და ხელისუფლების სხვა წარმომადგენლები თუ ხელმძღვანელები, თავად წარმომადგენენ დომინაციის პოლიტიკური პროექტის ნაწილს და შემოქმედებს, ისინი თავად არიან დომინაციის განმახორციელებლები. შესაბამისად მათი მოკვლა არის მათი პროექტის უარყოფა, დომინაციის უარყოფა, დემონსტრირება რომ მათ კონტროლს და ძალაუფლებას შესაძლოა დაესვას წერტილი, ასევე სხვების ნახალისება რომ უფრო მეტი ამბოხების და დაუმორჩილებლობის აქტები განახორციელონ, რომელთა წარმატებით განხორციელების შემთხვევაში კი არ გაამრავლებს დომინაციის სუბიექტებს, არამედ მოსპობს მათ, რადგანაც დომინაციის განმახორციელებელი და დომინაციური იდეების გამტარებლები აღარ იარსებებენ, და შესაბამისად არც დომინაცია.

თუმცა მოკვლა არ უნდა იყოს უპირობოდ უარყოფითად განხილული. ის გარკვეულ შემთხვევებში (ცხოველები, ველური სამყარო, კვებითი ჯაჭვი) შესაძლოა იყოს ურთიერთობის ბუნებრივი ფორმა. მაგალითად არსებობს ეკოლოგიური ურთიერთობები რომელიც ურთიერთსაწინააღმდეგოა და ურთიერთობები,

რომლებიც სიმბიოზურია. ურთიერთსაინააღმდეგო ურთიერთობები არის მტაცებლის და მსხვერპლის ურთიერთობა. შესაბამისად მტაცებლისა და მსხვერპლის ურთიერთობა რომელიც ხშირად სიკვდილით სრულდება არაა უარყოფითი ან დადებითი აქტი, ეს ურთიერთობის ბუნებრივი ფორმაა.

ლომი არ არის ჯუნგლების მეფე (ის საერთოდაც არ არის ჯუნგლების ეკოსისტემის წარმომადგენელი, უფრო ბუსტად რომ ვთქვათ), შესაბამისად ლომს არ აქვს ძალაუფლება და კანონის ძალით არ ახორციელებს მკვლევლობის აქტს, ის უბრალოდ თავს ესხმის მსხვერპლს, მსხვერპლს აქვს საშუალება დაიცვას თავი (თუ მას ეს შეუძლია) ან გაიქცეს. ეს არის მტაცებლის და მსხვერპლის ბუნებრივი ურთიერთობები, მტაცებელი არ უწევს დომინაციას მსხვერპლს, არც უარყოფით მნიშვნელობის მატერებელია ეს აქტი. ის შედის ურთიერთობაში მათთან, და ეს ურთიერთობა არის ორმხრივი – ან სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ეს არის ის რაც ანარქისტებმა უნდა ჩათვალონ პოტენციურ შთამაგონებლად ცხოველთა გათავისუფლების იდეებთან დაკავშირებით. ბევრ ცხოველთა განმანთავისუფლებელს ისე ღრმად სწამს ადამიანების განსაკუთრებულობის, რომ ისინი აქტიურად ახდენენ კვლავწარმოებას იმ-იზმის რასაც ისინი ებრძვიან, (სულ მცირე ეს მაინც აქვთ საერთო მათ სხვა იდენტობის მქონე პოლიტიკოსებთან). თუ ადამიანური მორალი უნდა იდგეს ბუნებრივ ურთიერთობებზე მაღლა, ისეთზე როგორცაა მტაცებლის და მსხვერპლის ურთიერთობა, მაშინ თვალთმაქცობაა ამის პარალელურად ვაკრიტიკოთ სპეცისიზმი. აქედან გამომდინარე ჩვენ შეგვიძლება ვილაპარაკოთ მხოლოდ ჩვენს მიერ ცხოველების გადარჩენაზე მესიანისტური თვალსაზრისით – ადამიანი წარმოვიდგინოთ ღმერთის როლში. თუ ჩვენ საპასუხო არგუმენტს მოვიყვანთ რათა აღვნიშნოთ, რომ ბუნებრივი ურთიერთობები მტაცებელსა და მსხვერპლს შორის არ არსებობს ინდუსტრიული კვების წარმოებაში, ჩვენ ვიქნებით არაკეთილსინდისიერი თუ ასევე სამართლიანობის პრინციპიდან გამომდინარე არ ვახსენებთ ფაქტს რომ ჩვენ არ გვაქვს არანაირი მორალური სინდისის ქენჯნა საკვების გამო ჩადენილ მკვლევლობაზე, მკვლევლობის ინდუსტრიის უბრალოდ შინაარსობრივი უარყოფით კი ჩვენ გავხდებოდით გულჩვილები, სენტიმენტალურები, მაგრამ არა ვეგანები.

კარგად რომ გავიაზროთ ადამიანის მიერ ცოცხალი არსებების მოკვლა საკვების გამო, აღმოვაჩინოთ რომ ეს მორალისტური დამოკიდებულება მკვლევლობის წინააღმდეგ არის უკიდურესად ამაზრბენი. მე ვფიქრობ რომ ეს არის გულუბრყვილო განცალკევება ეკოსისტემის და ჩვენი – როგორც ცხოველების. მოკვლა შესაძლოა იყოს მშვენიერი აქტი – ველურ სამყაროში. ასევე მოკვლა შესაძლოა იყოს ინსტრუმენტი დომინაციის ხელში – სახელმწიფო აპარატი. მოკვლა არ არის არსებითად და ერთმნიშვნელოვნად ან ერთი ან მეორე.

მკვლევლობის აკრძალვა არის უბრალოდ ინსტრუმენტი ძალაუფლებების შენიღბვისთვის და პრივილეგირებულთა ხელშეუხებლობის გარანტიისთვის.

სიცოცხლის უფლება არის უშინაარსო პოლიტიკური ძალაუფლების გარეშე, ის უბრალოდ ხდება იძულების საშუალება რითიც ინდივიდი ებმება ექსპლუატაციის პროცესში და მოაქვს სარგებელი პრივილეგიებულთათვის. სიცოცხლის უფლება შესაძლოა ასევე დაცული იქნას საერთო საზოგადოებრივი კულტურული იდეალებით, ასეთი ზოგადი განსაზღვრება იქნება უძლური ბუნებრივი ურთიერთობების წინააღმდეგ (განსხვავებით სახელმწიფოსგან, რომელსაც აქვს ძალაუფლება რომ რესტრუქტურიაზაცია გაუკეთოს ბუნებას). რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს ზოგიერთი გულიბრყვილო ადამიანისათვის ბუნება არ ცნობს არანაირ უფლებებს. როცა ის წარმოშობს სიცოცხლეს, ის მხოლოდ გვაძლევს სიკვდილის გარანტიას. დასავლური ტრაგიკული იდეალი, რომელიც გადახლართულია კაპიტალისტურ ომთან ბუნების წინააღმდეგ, სიკვდილს წარმოაჩენს როგორც უარყოფით მოვლენას, სამწუხარო ფაქტს, და როგორც ჩანს იგივენაირად იქცევა ზოგიერთი ვეგანიც, მაგრამ დანარჩენებისთვის ეს უბრალოდ აღიქმება როგორც ფილოსოფიური და პოლიტიკური მოუშნიფებლობა.

ვინმემ შეიძლება კონტრარგუმენტად მოიყვანოს განსხვავება ბუნებრივი მიზეზით გამოწვეულ სიკვდილსა და მკვლევლობას შორის, მაგრამ ეს არგუმენტი მხოლოდ ზრდის უფსკრულს ადამიანებსა და დანარჩენ ცხოველთა სახეობებს შორის. თუ ადამიანური ეთიკა და სხვა ცხოველების ქცევა არსებობს სრულიად განცალკევებულ სფეროებში (თუ განვიხილავთ როგორც განცალკევებულ სფეროებს), მაშინ გამოვა რომ „ცხოველთა გათავისუფლება“-ს ჩვენ ისევე აღვიქვამთ როგორც დასავლური, კოლონიალური მნიშვნელობით აღქმული „ერაყის გათავისუფლება“. თუ დავუშვებთ რომ ადამიანის მიერ საკვებისათვის ჩადენილი მკვლევლობა არ არის ბუნებრივი, მაშინ გამოდის რომ ჩვენ არაფერი საერთო არ გვაქვს სხვა ცხოველებთან, ამ შემთხვევაში ერთადერთი გულწრფელი ვეგანური დისკურსი იქნებოდა „ღმობიერება დაუცველი ცხოველების მიმართ“. რა თქმა უნდა, „ბუნებრივი“ არის სოფისტური და ხშირად მანიპულირებადი კატეგორიაა, მაგრამ ამასთან ერთდ ისიც უნდა გავიხსენოთ რომ ეს არგუმენტაცია იწყება ვეგანების მცდელობის საპასუხოდ, რომლის მიხედვითაც მათ სურთ განაცალკევონ ჭამის „ბუნებრივი“ და „კულტურული“ ფორმები.

რადგანაც ადამიანებს გვაქვს გარკვეული გაუცხოება ბუნებასთან, ვეგანებმა შესაძლოა ჩათვალონ ეს ფაქტი უტყუარ არგუმენტად რომ ჩვენ გვაქვს არჩევანი მოვკლათ თუ არა სხვა ცხოველები საკვების გამო, მაგრამ ეს მსჯელობა ცირკულარულია, რადგანაც ეფუძნება დაშვებას რომ სხვა ცხოველების მოკვლა არასწორია და თავიდან უნდა იქნას არიდებული თუ შესაძლებელია. მათ შესაძლოა ამ კონტექსტშივე განიხილონ და ამ საკითხს მიაბან კოლონიალისტური დამამცირებელი გამონაკლისები აბორიგენი მონადირე-შემგროვებელი ტომებისათვის, ღარიბი ხალხისთვის რომელთაც აქვთ არასაკმარისი, არასრულფასოვანი კვება და არასათნადო წვდომა საკვებზე, ასევე მათზეც ვისაც „არ აქვთ არჩევანი“. უფრო ლოგიკურად თანმიმდრეკრული იქნებოდა მტკიცება

რომ ნებისმიერი რაღაცის ჭამა არის არჩევანი, ადამიანთა წილი ძალიან დიდია ბევრი გლობალური პრობლემის შექმნაში და ამიტომ ჩვენ საერთოდ უარი უნდა ვთქვათ ჭამაზე.

ასევე ვეგანიზმის კრიტიკა ბადებს კითხვას მცენარეების ჭამის შესახებ. სამწუხაროა რომ როცა მორიგი მასხარა პირველად იგებს ამ უცნაურ რამეზე – ვეგეტარიანიზმზე, ფიქრობენ რომ ისინი ხდებიან იმდენად ჭკვიანები რომ ხშირად პასუხის გაცემასაც არ კადრულობენ კითხვაზე – „რატომ არის სწორი მცენარეების ჭამა თუ არასწორია ცხოველების ჭამა“. რადგანაც თვლიან რომ ეს ისედაც ყველასათვის აშკარა და გასაგებია. სწორედ იმიტომ რომ საზოგადოების უმეტეს ნაწილში ამ საკითხთან მიმართებით არ არსებობს ინფორმაცია ან არასწორად არის გავრცელებული ეს ინფორმაცია, ვთვლი რომ მნიშვნელოვანია ამ საკითხის განხილვა.

საყოველთაოდ შეთანხმებული ხედვა იმაზე თუ რატომ არის სწორი მცენარეების ჭამა და რატომ არის არასწორი ცხოველების ჭამა, არის არგუმენტი რომ მცენარეებს არ აქვთ ცენტრალური ნერვული სისტემა (თუმცა ეს ასევე არ აქვს რამდენიმე ინდივიდს ცხოველთა სამყაროდან) და მაშასადამე არ შეუძლია იგრძნოს რაიმე ტკივილი. ამ არგუმენტში არის რამდენიმე უხეში შეცდომა. უპირველეს ყოვლისა, ეს არ არის დადასტურებადი და არც ემპირიული (ამ ტერმინის ჭეშმარიტი გაგებით), რომ გადაჭრით ვამტკიცოთ – მცენარეები არ გრძნობენ. ძალიან ბევრ კულტურას, რომელსაც აქვს უსასრულოდ გრძელი. და უფრო სანდო მეხსიერება ვიდრე მომხმარებლურ კულტურას გააჩნია, რომელმაც წარმოშვა ვეგანიზმი – ცხოვრობენ როგორც საკუთარი ეკოსისტემის მოკრძალებული წევრი და არ უწევენ ექსპლუატაციას ცხოველებს. მიაჩნიათ რომ ნებისმიერ ცოცხალ არსებას, იქნება ეს ცხოველი თუ მცენარე აქვს პიროვნულობა. ასევე დასავლური მეცნიერების სკეპტიკურ, მექანიისტიკურ საზღვრებშიც კი არსებობს რამდენიმე სიმპტომი ამის შესახებ. მაგალითად ორგანული ელექტრო მცენარეები აქტივობის დონეზე ურთიერთქმედებენ საკუთარ გარემოსთან ისე, რომ შესაძლოა გაუჩნდეთ გრძნობები. ისინი უდავოდ აჩვენებენ განზიდულობას ან მიზიდულობას სხვადასხვა სტიმულებზე, იქიდან გამომდინარე თუ რა შედეგი ექნება ამ სტიმულს მათ კეთილდღეობაზე.

მეორეს მხრივ, თუ კომპლექსური ცენტრალური ნერვული სისტემა არის ერთადერთი საფუძველი ტკივილის გრძნობის უნარისთვის, არსებობს ძალიან ბევრი ცხოველი რომელსაც აქვს ისეთი მარტივი ნერვული სისტემა რომ რთული დასაჯრებელია მათ იგრძნონ უფრო მეტი ვიდრე მიზიდულობა ან განზიდულობა სხვადასხვა სტიმულების მიმართ. საერთოდ რატომ უნდა შეფასდეს ცოცხალი არსება იმაზე დაყრდნობით თუ რამდენად არის ის ადამიანის მსგავსი? – ეს არის ის რაც უნდა ახსნან ვეგანებმა (საინტერესო იქნება როგორ ახსნიან ამას).

თუ მოკვლა დომინაციაა, მაშინ რატომ ვცემთ პატივს ცხოველებს და არა მცენარეებს? თუ არასწორია რომ მიაყენო სხვას ტკივილი, რატომ ვანიჭებთ უპირატესობას ცხოველებს და სხვა ცოცხალ არსებებს ვაყენებთ იეარქიული კიბის მათზე დაბალ საფეხურზე, როცა არცერთ შემთხვევაში არ არის გარკვეული თუ რას გრძობენ ან გრძობენ თუ არა საერთოდ რაიმეს? ჩვენი ერთადერთი კრიტერიუმი ჩვენთან (ადამიანებთან) მსგავსებაა ამის დასადგენად? უნდა იყოს თუ არა ვეგანიზმის ეთიკური არგუმენტები უფრო პროგრესული, სერიოზული და სულ ოდნავ მეტად მაინც კომპლექსური ვიდრე PETA-ს პოსტერები, რომელზეც ყოველთვის საყვარელ ლეკვების ფოტოებია დახატული და არასოდეს კიბორჩხალების ან ტარაკანების ?

ნებისმიერ შემთხვევაში, უფლების განვრცობა იმ არსებებზე, რომლებიც ყველაზე მეტად გვგვანან ჩვენ (მაგრამ ჩვენი მსგავსების მხოლოდ მექანიკური გაგებით), რომ ისინი დაცული იყვნენ ტკივილის მიყენებისაგან ძალიან წააგავს დემოკრატიული უფლებების გავრცელების პროცესს, როცა ამით თავიდან მხოლოდ პრივილეგირებული ჯგუფები სარგებლობდნენ და შემდეგ ეტაპობრივად ყველა ადამიანთა ჯგუფზე გავრცელდა. უფლებების საყოველთაო გავრცელება არ იყო გულმონყალების აქტი, ეს იყო ძალადობრივი პროცესი რომელიც ახდენდა ახალი მოქალაქეების გაერთიანებას რაციონალური კარტეზიანული კონცეფციის გარშემო; უფლებები იყო ტროას ცხენი უფრო კომპლექსური დომინაციისთვის და დომინაციის უფრო დახვეწილი მექანიზმის შექმნისთვის. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ვეგანური მორალი წარმოადგენს კიდევ ერთ გაუცხოებას ბუნებასთან; ადამიანებმა თავიდან რომ აირიდონ ცოცხალი არსებების მკვლელობა ან მათთვის ტკივილის მიყენება, უნდა მოიშორონ ეკოსისტემური ურთიერთობების ყველა ნაშთი საკვების წარმოებიდან, მოაწყონ ადამიანური და ბუნებრივი სოციალური გარემო ისე, რომ არ დაარღვიონ ზემოთხსენებული კონცეპტი.

გაუცხოება ყველაზე შესამჩნევია ზოგიერთი ეთიკური ვეგანის ანომალიურ და ახირებულ დამოკიდებულებაში ტკივილის მიყენების მიმართ. ვეგანიზმი, იმის ნაცვლად რომ შეექმნა უფრო რაციონალური ეთიკური ჩარჩო, რომელშიც უბრალოდ არასწორი იქნებოდა სხვა ცოცხალი არსების გამომწყვდევა გალიაში ან იძულებითი, არარეციპროკული, ძალადობრივი ურთიერთობის დამყარება სხვა ცოცხალ არსებებთან, მცენარეების მკვლელობის უფლებას იძლევა და ამის პარალელურად კი დაფუძნებულია მკვლელობის აკრძალვაზე და ქადაგებს ტკივილის მიყენების ამორალურობაზე.

(რაც შეეხება არა რეციპროკულ ურთიერთობებს, მნიშვნელოვანია გავაცნობიეროთ ძალადობის ცენტრალურობა იმ მიზნით რომ განვასხვავოთ არა რეციპროკული ძალაუფლება და არა რეციპროკული პარაზიტები, ეს უკანასკნელი კი მნიშვნელოვან ეკოსისტემურ ნიშას იკავებს)

ჩემთვის რთულია გავუგო იმ ადამიანის ვინც არ აღიქვამს ტკივილს ბუნებრივად, ზოგჯერ გარდაუვალ და სასარგებლო აქტადაც კი. როცა ჩვენ ტკივილს ვაყენებთ სხვებს, ჩვენი თანაგრძნობის უნარი ჩვენს გონებაში ახდენს კონფლიქტის პროვოცირებას. და ეს კონფლიქტი სასარგებლოა, რადგანაც გვაიძულებს დავფიქრდეთ და კითხვა დავუსვათ საკუთარ თავს იმაზე თუ რას ვაკეთებთ, რატომ ვიქცევით ასე და არის თუ არა ეს საჭირო. ასევე არის თუ არა რაიმე ესთეტიური ამ ქმედებაში. ჩვენ ჩამოვყალიბდით ისე, რომ შეგვიძლია შევჭამოთ ცხოველები და ასევე ვიგრძნოთ სიბრაღური, თანაგრძნობა მათ მიმართ. ამ დროს კი ჩვენი ბიოლოგია გვაყენებს არჩევანის წინაშე: ან ჩვენ დავამყაროთ მეგობრული ურთიერთობა იმასთან რასაც ვჭამთ, გვესმოდეს რომ პრივილეგიაა სხვა ცოცხალი არსების მოკვლა, დაველოდოთ დღეს როცა ჩვენც ასევე ვიქნებით მოკლული და შეჭმული; ან თავიდან ავიცილოთ ეს რთული პროცესი იდეოლოგიის ჩამოყალიბების გზით. და გვეცოდინება რომ რასაც ვაკეთებთ ა პრიორი არის სწორი. შედეგად კი ჩვენს გონებაში აღარ დარჩება ადგილი, მიზეზი, ეჭვისა და კონფლიქტისათვის. ცხოველების დეპერსონალიზაცია და დეგრადაცია, რაც თან ახლავს ადამიანის სუპრემაციის იდეებს, არის იდეოლოგია რომელიც აგვირგვინებს ემოციურ კონფლიქტს. ვეგანიზმი ახდენს ადამიანის ბატონობის მთელს ცხოველთა სამყაროზე გავრცობას და ახდენს დანარჩენი ბუნებრივი სამყაროს დეპერსონალიზაციას. ორივე შემთხვევაში, თავმომწონე ხორცის მჭამელსაც და ვეგანსაც აქვთ ერთი და იგივე მოტივაცია: მათ არ უნდათ რომ იგრძნონ სიბრაღური, თანაგრძნობა, ან პატივისცემა ცოცხალი არსებების მიმართ რომელიც უნდა მოკლან იმის გამო რომ გადარჩნენ.

ბოიკოტიდან აჯანყებამდე

ძალიან ბევრ ვეგანს არ სჯერა რომ ფუნდამენტურად არასწორია საკვებისათვის მკვლელობის ჩადენა, მაგრამ მათ ესმით, თუ რამდენად ამაზრზენია ცოცხალი არსებების გალიებში გამოკეტვა და ამის გამო ხორცის ინდუსტრია. მანამდე, სანამ ხორცის წარმოება იარესებებს, მათ არ უნდათ რომ მიიღონ არანაირი მონაწილეობა ამაში. შესაძლოა ისინი ხედავენ საკუთარ ვეგანიზმს როგორც ბოიკოტის აქტს, ინდუსტრიის წინააღმდეგ. რომელიც მათი აზრით სხვადასხვა სტრატეგიებთან ერთად, წერტილს დაუსვამს ცხოველთა ტანჯვას. ან შესაძლოა ეს უბრალოდ არის თანმიმდევრული ემოციური პასუხი ამ ყველაფერზე. უფრო ლოგიკური და რაციონალურია ფრიგანიზმის გამართლება, ამ ტიპის ვეგანები ამბობენ რომ მათ შესაძლოა შეჭამონ ხორცი თუ ისინი იცხოვრებენ ჯანმრთელ, ეკოლოგიურად ჯანსაღ საზოგადოებაში, მაგრამ ინდუსტრიულ საზოგადოებაში ისინი ამას თვლიან დაუშვებლად. მნიშვნელოვანია რომ განსხვავება ვიპოვოთ ორი ტიპის რადიკალ ვეგანს შორის: ვეგანი რომელიც ფიქრობს რომ აბსოლუტურად არასწორია ხორცის ჭამა, და ვეგანი რომელიც ფიქრობს რომ ეს სიტუაციურად არის არასწორი. დროებით გვერდით გადავდოთ არაეფექტური ვეგანები, რომლებიც ვეგანიზმს ხედავენ როგორც ხელსაყრელ არჩევანს საკუთარი

ბრძოლისთვის. მორალური ვეგანები ხშირად პასუხობენ ვეგანური ეთიკის კრიტიკას არგუმენტებით, რომელიც დაფუძნებულია სიტუაციური ვეგანიზმის პრინციპებზე. რთულია განსხვავების პოვნა, კონკრეტულ კონტექსტსა და აბსოლუტურ ეთიკას შორის, რასაც ისინი იყენებენ პირველ შემთხვევაში რიტორიკულად, მეორეში კი თავდასაცავად. მაგალითად, ტიპური პასუხი ამ სტატიის პირველ ნაწილზე, თავს არიდებს ვეგანიზმის ეთიკურ კრიტიკას, იმით რომ არასწორად აღნიშნავს, თითქოს ვეგანიზმი არის ეთიკური ბოდიშის მოხდა საკვების წარმოების ქარხნული სისტემაზე. წინა ნაწილში ნათლად ჩანს რომ ეთიკური კრიტიკა დაფუძნებულია ეკოლოგიური, არაინდუსტრიული ურთიერთობების შესაძლებლობაზე ჩვენს საკვებთან. ამ ნაწილში, ინდუსტრიული სურსათის წარმოების წინააღმდეგ ბრძოლა არის აღებული როგორც მოცემულობა, და ერთადერთი კრიტიკა ვეგანიზმის წინააღმდეგ არის მისი ინდუსტრიის წინააღმდეგ ბრძოლასა და ინდუსტრიასთან დაპირისპირების ეფექტურობასთან დაკავშირებით. მიუხედავად იმისა რომ პრაქტიკული ვეგანები (მათი უმეტესობა), შეიძლება ითვლებოდნენ რომ არიან ნაკლებად მანიპულირებადი ვიდრე მორალური ვეგანები, როგორც წესი ცდილობენ დაფარონ კაპიტალიზმის ნამდვილი სახე, სტრუქტურა. ამით აფერხებენ ბრძოლას ცხოველთა ექსპლუატაციის და ეკოციდის წინააღმდეგ. ორი მოვლენა, რომელიც არ შეიძლება განვიხილოთ განცალკევებულად არის ცხოველთა უფლებები და ცხოველთა გათავისუფლების კონკრეტული სტრატეგიები, პრაქტიკული ვეგანები კი უფრო მეტ მნიშვნელობას ანიჭებენ პირველს, მეორის ხარჯზე.

მიუხედავად იმისა რომ პრაქტიკული ვეგანიზმი ცდილობს იყოს სტრატეგიული ხასიათის, ის ქმნის კაპიტალიზმის მცდარ გაგებას, მორალური სინძინდის და აღმატებულობის მცდარ მნიშვნელობას. ორივე მათგანი კი არის ფატალური, დომინაციის წინააღმდეგ ბრძოლის დროს.

პირველ რიგში, ნამდვილი ვეგანიზმი შეუძლებელია ნებისმიერი ადამიანისთვის რომელიც ცხოვრობს კაპიტალისტურ საზოგადოებაში. ხილისა და ბოსტნეულისა უმეტესობა არის დამტკვრილი ფუტკრებისა და კრაზანების მიერ, ამ პროდუქტების უმეტესობა კი კომერციულად არის მოყვანილი. მინდვრები, სადაც ეს პროდუქტები მოყავთ, განაყოფიერებულია ინდუსტრიული ხორცის ფერმებიდან მიღებული სასუქებით. ამის კომერციული ალტერნატივა ძირითადად არის ქიმიური სასუქები, რომლის წარმოება არის დაკავშირებული სასარგებლო წიაღისეულის მომპოვებელ ინდუსტრიასთან და ოკენების განადგურებასთან: არის კი ვეგანიზმი რაიმე სახის წინ გადადგმული ნაბიჯი ამ ყველაფერის შემდეგ? (მაგალითად ვეგანების უმეტესობა მორალური აღმატებულობის განცდით აცხადებს რომ არ მოიხმარს ცხოველის ტყავს, ჩემმა ერთ-ერთმა მეგობარმა თავდაჯერებულად მითხრა რომ ტანსაცმელი რომელიც მას აცვია არ არის დამზადებული ცხოველის ტყავისგან, მისი სიამაყის გრძნობა მალევე გაქრა როცა მე ვუთხარი რომ მისი ტანსაცმელი დამზადებულია ნავთობ პროდუქტებისგან).

თუ კარგად ჩავუღრმავდებით ამ ყველაფერს უფრო კარგად დავინახავთ რას წარმოადგენს ვეგანიზმი. წარმოიდგინეთ ვერტიკალური ვეგანური მონოპოლია რომელიც აწარმოებს საკვებს, სანყისი ეტაპიდან ბოლო ეტაპის (მზა პროდუქტად ქცევა) ჩათვლით. ფუტკრების მონაწილეობის გარეშე, ინდუსტრიული ხორცის ფერმებიდან მიღებული სასუქის გარეშე. თუნდაც ისიც წარმოვიდგინოთ რომ იყენებენ ორგანულ სასუქებს და პესტიციდებს. ასევე დავუშვათ რომ არ იყენებენ გიგანტურ ტრაქტორებს რომელიც ანადგურებს თხუნელებს, მწერებს და სხვა ცოცხალ არსებებს. ამის შედეგად მხოლოდ მდიდარი ხალხი შეძლებდა შეწვდომოდა ამ საკვებს. მაგრამ მიუხედავად საბოლოო ფასისა, ამ საკვების ყიდვით და გაყიდვით მიღებული სარგებელი წარმოადგენს დაბრუნებულ ინვესტიციებს. ფულადი ნაკადების მიმოქცევას, სხვადასხვა კომერციულ ბანკებში, სადაზღვეო კომპანიებში, რაც უბრუნდება ინვესტორებს უკან და ისინი დებენ ამ ფულს სხვა ინდუსტრიაში. მაგ. იარაღის ინდუსტრიაში, ტყავის ტანსაცმელის წარმოებაში, ექსპერიმენტებში (რომლებსაც ატარებენ ცხოველებზე), სათავგადასავლო ტურიზმში, ტექნიკური მოწყობილობების წარმოებაში, კობალტის მომპოვებელ ინდუსტრიაში და ა.შ. (არ აქვს არსებითი მნიშვნელობა კაპიტალ დაბანდების სფეროს.)

უფრო მეტად რომ დავაკონკრეტოთ. ყოველი ვეგანური რესტორანიც კი, თუნდაც ის აკმაყოფილებდეს რესტორნის მინიმალურ განსაზღვრებას (საკვების გაყიდვა), მხარს უჭერს ხორცის ინდუსტრიას, იმიტომ რომ ინდუსტრიულ ცივილიზაციაში, არ არსებობს განცალკევებულად ხორცის ინდუსტრია და ბოსტნეულის ინდუსტრია, არსებობს მხოლოდ კაპიტალი, რომელიც ფართოვდება სხვა ყველაფრის ხარჯზე. (ვეგანური რესტორანი არ ყიდის ხორცს, მაგრამ ახდენს კაპიტალის ცირკულირებას რომელიც უბრუნდება ბოსტნეულის მწარმოებელს, ავეჯის მწარმოებელს, ჭურჭლის მწარმოებელს და ა.შ. რომლებიც თავის მხრივ ამ კაპიტალს ამისამართებენ ან ახალ ინდუსტრიაში, ან მოიხმარენ სხვადასხვა პროდუქტს, საკუთარი თუ ინდუსტრიული მიზნებისთვის და ეს კაპიტალი რამდენიმე მედიატორის გავლის შემდეგ ისევ ხვდება მაგალითად ხორცის ინდუსტრიაში. უფრო თვალსაჩინო მაგალითია ფეხსაცმელების მწარმოებელი კომპანია რომელიც ვეგანურ ფეხსაცმელებს უშვებს ცხოველის ტყავისგან დამზადებული ფეხსაცმელების პარალელურად). რაც შეეხება ხორცის მოპარვას, ხორცის მოპარვის წინააღმდეგ არსებული ვეგანური არგუმენტი ასეთია: თუ შენ მოიპარავ ხორცს, სუპერმარკეტმა შეიძლება ამით მიიღოს ბარალი (დაკარგოს თანხა), მაგრამ ის შეუკვეთავს უფრო მეტ ხორცპროდუქტებს რომ შეავსოს მარაგი. შედეგად კი უფრო მეტი ხორცი იქნება მოხმარებული და უფრო მეტი ფულს მიიღებს ხორცის ინდუსტრია. მოგება, რომელსაც აკეთებს სუპერმარკეტი არის პირდაპირ რეინვესტირებული ყველა სახის საკვების დისტრიბუციაში, და მეორე რიგში სხვა დანარჩენ ინდუსტრიაში. თუმცა იგივე ლოგიკით, რაც სასარგებლოა ვეგანიზმითვის, ამ შემთხვევაში – ბოსტნეულის ყიდვა და ხორცის არ მოპარვა – არის ასევე სასარგებლო კაპიტალიზმისთვის, ზიანის მომტანი პლანეტისთვის და

ცხოველებისთვის. ყველა სახის ეთიკური კონსუმერიზმი არის ილუზია რომ ამით რაიმეს ვცვლით. ნებისმიერი სახის კონსუმერიზმი აძლიერებს, აფართოვებს კაპიტალს და ზიანი მოაქვს პლანეტისთვის. ხორცის მოპარვა არის უფრო ნაკლები ზიანის მომტანი ცხოველებისთვის, ვიდრე ბოსტნეულის ყიდვა სუპერმარკეტიდან. მაგრამ ორივე, ხორცის მოპარვაც და ეთიკური კონსუმერიზმიც არის უსარგებლო ქმედება რადგანაც ჩვენ ამ ქმედებებით არ ვახდენთ ინდუსტრიული ცივილიზაციის დემონტაჟს, რომელიც ანგრევს დედამიწას და ახდენს მისი ბინადრების ექსპლუატაციას თუ ლიკვიდაციას.

არ არსებობს ეფექტური ბოიკოტის რაიმე თანამედროვე მაგალითი, პროდუქტების მთელი კატეგორიის წინააღმდეგ. ამის პარალელურად კონკრეტული ბრენდების ინიციატივები ეთიკური კონსუმერიზმის შესახებ ინვესტ მომხმარებლებში დიდ მონონებას და ისინი სიხარულით ხდებიან ახალი რეკლამის ნაწილი. სინამდვილეში კი ეს წარმოადგენს კაპიტალიზმის მოდიფიცირების გზას, აქვე არ უნდა დაგვაზინყდეს როგორ ეხმარებიან ბუნებისდამცველი მოძრაობები თუ ორგანიზაციები კაპიტალიზმს ეთიკური კონსუმერიზმის იდეებით.

როცა რეფორმისტი ბუნების დამცველები 80-იან წლებში რეკლამას უწევდნენ გონივრულ კონსუმერიზმს (მაგ. აქცია - [101 რაღაც რაც შეგიძლია გააკეთო რომ გადაარჩინო პლანეტა](#)), მათ ითამაშეს მნიშვნელოვანი როლი შიდა ელექტრო მოხმარების ენერგოეფექტურობის ამაღლების მხრივ აშშ-ში. შედეგად შემცირდა ელექტროენერჯის მოხმარება, რამაც თავის მხრივ გამოიწვია ფასების კლება ელექტროენერჯიაზე. ამ ყველაფერმა კი საბოლოოდ გამოიწვია ჯამური ელექტროენერჯის მოხმარების ზრდა, დიდი ინდუსტრიების და კომპანიების ხარჯზე, რომლებსაც შეეძლოთ უფრო მეტი ელექტრო ენერჯია მოეხმარათ უფრო დაბალ ფასად. ანუ მათ აითვისეს ის გამოუყენებელი ელექტრო ენერჯია და ამით გაზარდეს წარმოება, რაც თავის მხრივ უფრო დიდი ზიანის მომტანი აღმოჩნდა პლანეტისათვის, მთელი ეკოსისტემისთვის და მნიშვნელოვნად შეუწყო ხელი არსებული ეკოლოგიური პრობლემების წარმოქმნას. საბაზრო ეკონომიკის პირობებში, ხორცის მოხმარების შემცირება გამოიწვევს ხორც პროდუქტებზე ფასის შემცირებას, რაც თავის მხრივ გამოიწვევს სამომხმარებლო ქსელის გაფართოვებას, მოსახლეობის იმ სეგმენტის ხარჯზე, რომელიც ჯერ კიდევ არ მოქცეულა ვეგანიზმის ზემოქმედების ქვეშ, მანამდე უბრალოდ ხშირად ან საერთოდ არ ქონდა ხორცის ყიდვის შესაძლებლობა და ისარგებლებს ფასების დაცემით.

თუ დავუშვებთ, რომ რომელიმე მითიური ვეგანური მოძრაობა გახდება საკმარისად დიდი იმისათვის, რომ გამოიწვიოს კოლაფსი ხორცის ინდუსტრიაში, ბოიკოტების და მისი თანმხლები საბოტაჟების გზით, საკუთარ თავს მოაქცევს ჩიხში, რადგანაც რეკლამირებას გაუწევს და ხელს შეუწყობს კაპიტალიზმის მოდერნიზებას. რაც თავის მხრივ საშუალებას მისცემს კაპიტალიზმს გაზარდოს საკვების წარმოების

ეფექტურობა მსოფლიოს მასშტაბით, გაზრდის მოსახლეობის რიცხვს (რაც არსებული ეკონომიკურ-პოლიტიკური სისტემის პირობებში კატასტროფული იქნება პლანეტისათვის), და ეკოსისტემის განადგურების მასშტაბებს აიყვანს უფრო მაღალ საფეხურზე. გაუცხოვება ბუნებისაგან მიაღწევს თავის ლოგიკურ დასასრულს: უმეტესობა ცხოველებისა იქნება გათავისუფლებული გალიებიდან, მაგრამ ისინი ამით არ აღმოჩნდებიან უკეთეს პირობებში, უბრალოდ ყველას ერთნაირად დაენძრევა.

ვეგანიზმი არა მხოლოდ ახალისებს საბაზრო მექანიზმების იგნორირებას, არამედ ის მოხმარებას წარმოაჩენს როგორც ქმედებას და მცდელობას რაიმეს შეცვლისთვის. ასევე ხელს უწყობს ფუნდამენტური დემოკრატიული მითის გამყარებას, რომლის თანახმად ადამიანები არიან პასუხისმგებელი იმის გამო თუ რას ყიდულობენ ან მოიხმარენ. შესაბამისად მოხმარება არის წარმოჩენილი როგორც თავისუფალი არჩევანი და არა როგორც ძალადობრივად თავს მოხვეული როლი. კაპიტალისტური სისტემისათვის დამახასიათებელი ყველა სახის ძალადობა და დომინაცია მოქცეულია მომხმარებლის როლში, საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში რომელიც დაფუძნებულია წარმოებაზე, საქონლის ყიდვაზე და გაყიდვაზე. გარდა ყველაზე მოხერხებული ადამიანებისა, ან დაშორებული რეგიონების, მაგალითად ჯუნგლების ანდაც მთიანი რეგიონების მკვიდრებისა (ყველა ვისი ანტიავტორიტარული არსებობა ეფუძნება ისეთ სტრატეგიებს როგორიცაა ნადირობა ან შემგროვებლობა), შეუძლებელია არ მოექცეს კაპიტალიზმში, თავი დააღწიოს კაპიტალისტურ საბაზრო ურთიერთობებს. ვეგანური ცხოვრების წესი არანაირად არ ამიანებს კაპიტალიზმს (როგორც ეს ბევრ ვეგანს მიაჩნია), არ სპობს ეკოციდს ან ცხოველთა ექსპლუატაციას, არ უშლის ხელს მატერიალურ ურთიერთობებს რომლებიც დაკავშირებულია ცხოველების ინდუსტრიასთან და ეკოსისტემის განადგურებასთან. განცხადება რომ ვეგანიზმს აქვს რაიმე საერთო ცხოველთა გათავისუფლებასთან ან რამით ხელს უწყობს ამას, იქნება ისეთივე ინფანტილიზმი, როგორიც ანარქისტის მხილება ორმაგ სტანდარტებში იმის გამო რომ მას აქვს სამსახური, მგზავრობს სახელმწიფოს მიერ აშენებულ ავტომაგისტრალზე, დადის საავადმყოფოში, ან ზოგჯერ ამჯობინებს რომ დაიცვას სახელმწიფო კანონები. ცხოველთა ექსპლუატაცია და გარემოს განადგურება არის მჭიდროდ გადახლართული თანამედროვე სისტემასთან. ერთადერთი რასაც მნიშვნელობა აქვს არის ის, რომ ჩვენ ვებრძოლოთ ამ სისტემას. ხოლო რას ვჭამთ და რას ვყიდულობთ ან არ ვყიდულობთ ამის პარალელურად, ეს მხოლოდ პირადი არჩევანის საქმეა და არაფერს ცვლის მნიშვნელოვნად.

ინდუსტრიული საზოგადოების ბუნება არის მთლიანად იგნორირებული როცა ჩვენ შედეგის მომტან ქმედებად მიგვაჩნია მომხმარებლური არჩევანის გაკეთება. მანამდე სანამ ჩვენ ვზრუნავთ ჩვენს თავზე ან ჩვენს ამხანაგებზე, და იმაზე თუ როგორ გადავურჩეთ კაპიტალიზმის ტერორს, კონსუმერისტული ქმედებები არის

უსარგებლო. ერთადერთი რაღაც რასაც აქვს მნიშვნელობა არის ჩვენი ბრძოლა არსებულ სიტემასთან. პოლიტიკური ვეგანიზმი არის უსარგებლო ქმედება და ფუჭი ენერჯის ხარჯვა.

უბრალო დამთხვევა არ არის ის ფაქტი რომ ბევრი ანარქისტთაგანი, ვინც ხელახლა მოიპოვა საკუთარი თავის გამოკვების საშუალება - ადამიანები რომლებმაც დაიწყეს ცხოვრება ბუნებაში, ენევიან შემგროვებლობას (ურბანულსაც), ან ქმნიან ფერმებს - იყვნენ პირველები ვინც მიატოვა ვეგანიზმი. მათ მიატოვეს კონსუმერიზმი, იმედუნად რამდენადაც კი შეძლეს ეს და დაუბრუნდნენ ისევ ბუნებრივ, რეციპროკულ ურთიერთობებს, რაც თანამედროვე, კონსუმერულ-ილუზიურ ეთიკურ ჩარჩოებში მარტივად არ ჯდება.

ყველაზე ჯანმრთელი დიეტა ?

მანამდე, სანამ შევეხები ზოგიერთ გავრცელებულ ვეგანურ დებინფორმაციას ჯანმრთელობის შესახებ, სამართლიანი იქნება აღვნიშნო მონინააღმდეგე მხარის მიერ გავრცელებული სიცრუეები. ყველაზე გავრცელებული მეცნიერული არგუმენტი, რაც მე ოდესმე მომისმენია, არის ვეგანური დიეტის საყოველთაო რელევანტურობაზე. რომელიც ამტკიცებს რომ გარკვეული სისხლის ჯგუფის მქონე ადამიანებს ჭირდებათ ხორცის მიღება რათა იარსებონ. მე გავეცანი ამის შესახებ კვლევებს და ეს კვლევები სრულად დისკრედიტებული და აბსოლუტურად არასანდოა, ეს საკმაოდ სუსტი არგუმენტი აღმოჩნდა რაიმეს მტკიცების დასაწყებად. უფრო მეტიც, როგორც ჩემთვის ცნობილია, რძის ინდუსტრიის პროპაგანდა, რომლის თანახმად რძე არის კარგი ძვლებისთვის არის ასევე სიცრუე, ბროკოლი მაგალითად, არის ბევრად სასარგებლო ამ მხრივ. მაგრამ ძალიან ბევრ კვლევაში და ანალიზების გაცნობის შემდეგ, რომელიც არ არის გაჯერებული არც ერთი მხარის მითებით, დავასკვნე რომ ყველას არ შეუძლია იყოს ჯანმრთელი ვეგანურ დიეტაზე. უფრო მეტად კი ჩემმა პირადმა და ასევე მეგობრების გამოცდილებამ დამარწმუნა ამაში და მიმიყვანა ამ დასკვნამდე.

როგორც ჩემთვის ცნობილია, შემდეგ ფაქტები არის მყარი, სარწმუნო და იშვიათად ნახსენები იმ ვეგანების მიერ ვინც გულმოდგინედ ამტკიცებს ვეგანური დიეტის უპირატესობებს:

- ადამიანები ევოლუციონირდნენ ომნივორულ დიეტაზე;
- ადამიანებს ჭირდებათ განსხვავებული რაოდენობის სხვადასხვა ნუტრიენტები, როგორცაა რკინა და B12, ეს დამოკიდებულია მათი ორგანიზმის ტიპზე;
- ზოგიერთ ადამიანს აქვს ამ ნუტრიენტების უფრო მაღალი ან უფრო დაბალი აბსორბციის უნარი;
- საკვები დანამატები აბების სახით ხშირად არის არასაიმედო და არაეფექტური ნუტრიენტის წყარო, არა მხოლოდ იმიტომ რომ ზოგადად ისინი ინარმოება მოგებაზე-ორიენტირებული კომპანიების მიერ, არამედ კიდევ იმიტომაც,

რადგანაც ადამიანის ორგანიზმში ევოლუციონირდა რომ აითვისოს ნუტრიენტები საჭმელიდან და არა აბებიდან(მაგ. რკინის შემთხვევაში, საკვები დანამატები აბების სახით და „რკინით გამდიდრებული“ საკვები შეიცავს არა-ჰემური¹ რკინას რომელიც მიიღება მცენარეებიდან);

- ჰემური რკინა, რომელიც მხოლოდ ცხოველური წყაროებში მოიპოვება, აქვს აბსორბციის დონე 20 დან 35 პროცენტამდე, მაშინ როდესაც არაჰემური რკინა რომელიც მცენარეულ წყაროებში მოიპოვება აქვს აბსორბციის დონე 2 დან 20 პროცენტამდე;

- ჰემური რკინის აბსორბციის დონე არის ყოველთვის მაღალი, მაშინ როდესაც არაჰემური რკინის აბსორბციის დონე განიცდის ზემოქმედებას სხვა საკვები ელემენტებისგან (ცხოველური პროტეინი და ვიტამინი C ზრდის არაჰემური რკინის აბსორბციის დონეს, სოიოს პროტეინი და ფიტინის მჟავა (მცენარეული წარმოშობის ნივთიერება, მაგ. ფიტინის მჟავას შეიცავს შვრია, მწვანილები, რომელიც ასევე ნაწლავების მიერ კალციის შეთვისების პროცესსაც აფერხებს) აფერხებს არაჰემური რკინის ათვისებას;

- აუთვისებელი რკინა, აბებიდან თუ არა-ჰემური სახით მიღებული, აზიანებს უჯრედულ ქსოვილებს და იწვევს ჯანმრთელობის პრობლემებს;

- რკინის დეფიციტი ან განსაკუთრებით B12-ის დეფიციტი კი დროთა განმავლობაში ყალიბდება და შესაძლოა წლებიც კი დაჭირდეს რომ ჯანმრთელობის პრობლემების სახით გამოაშკარავდეს, მაგრამ როცა შესამჩნევი გახდება ეს პრობლემები შესაძლოა უკვე კრიტიკულად საშიში იყოს;

- არ არსებობს არც ერთი ვეგანური საკვები რომელიც ბუნებრივად მაღალია რკინის შემცველობით;

- თუთია, კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მინერალი, აკლია ბევრ ვეგეტარიანულ საკვებს, და ასევე იბლოკება ფიტინის მჟავის მიერ, რომელსაც შეიცავს მწვანილები;

- B12 არ მოიპოვება მცენარეულ წყაროებში, B12 -ის დეფიციტი არის უკიდურესად სახიფათო ჯანმრთელობისთვის მაგრამ მას შეიძლება დაჭირდეს 5-20 წელი რომ გამოძულავდეს, მისი სიმპტომები შენიღბულია ფოლიუმის მჟავით რომელიც უხვად მოიპოვება ვეგანურ საკვებში;

- ვეგანური, ხელოვნურად მიღებული B12 შესაძლოა საიმედოდ ჩაითვალოს მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ ის მიღებულია გარკვეული, სანდო ბრენდების „საკვები საფუარიდან“², აბებიდან ან რკინით გამდიდრებული საკვები პროდუქტებიდან, რომელსაც ხშირად აქვს დაბალი აბსორბციის დონე. („მითების დამანგრეველი ვეგანური საკვები“ პროდუქტების შესახებ რომლებიც მდიდარია რკინის შემცველობით, ან არგუმენტზე რომ ადამიანები ბუნებრივად არიან ვეგეტარიანელები, იხილეთ ბოლო თავი).

ზემოთხსენებული ფაქტებიდან გამომდინარე, ზოგიერთ ადამიანს შეუძლია იცხოვრონ ჯანმრთელად ვეგანურ დიეტაზე და იყოს ბედნიერი, იმ შემთხვევაში თუ ის ზედმინწვნიტ ყურადღებიანი იქნება საკუთრი დიეტის მიმართ, გაცნობიერებული

ეწეება შესაძლო საფრთხეები და თანმდევი რისკები. ზოგიერთი ადამიანი ამ დიეტაზე გადასვლისთანავე ცუდად იგრძნობს თავს, ხოლო ადამიანების უმეტესობას რამდენიმე წლის შემდეგ ეწეება რეგრესირებადი და არაჯანსაღი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. უფრო მეტიც, მათ განუვითარდებათ ანემია ან სხვა დაავადება, რომელიც გამოწვეულია არაჯანსაღი და არასრულფასოვანი კვებისგან. ჩემი ერთი მეგობარი, რომელიც არასოდეს ითვალისწინებდა ჩემს არგუმენტებს ვეგანიზმის წინააღმდეგ, საბოლოოდ, 10 წლიანი ვეგანური დიეტის შემდეგ აიძულა საკუთარმა ორგანიზმმა რომ მიეტოვებინა ვეგანიზმი. მას განუვითარდა ანემია, B12 ის მწვავე დეფიციტი, დეპრესია, თავს გრძნობდა ცუდად და გახდა სუიციდისკენ მიდრეკილი. თავმომწონე საფირმო ფრაზა – „თუ შენ ახლა არ ხარ ვეგანი ესეიგი არც არასოდეს არ ყოფილხარ“, უბრალოდ არ შეიძლება ითქვას მასზე. ის არის ადამიანი რომელიც უკიდურესად თავდადებულია ცხოველთა გათავისუფლების იდეის მიმართ, ადამიანი რომელმაც პირადი კომფორტი და ჯანმრთელობა შესწირა ამ იდეას. ის ყოველთვის ყურადღებით ეკიდებოდა საკუთარ რაციონს. პირველი რამდენიმე წლის განმავლობაში ის შესანიშნავად გრძნობდა თავს ვეგანურ დიეტაზე, მაგრამ კიდევ რამდენიმე წლის შემდეგ, როცა უკვე თავი იჩინა ჯანმრთელობის პრობლემებმა, მან ამის იგნორირება უკვე ვეღარ შეძლო. რა თქმა უნდა მისი შემთხვევა უფრო დრამატულია ვიდრე უმეტესობის, მაგრამ როცა ზოგიერთ ადამიანს უჭრება სურვილი და მოტივაცია დარჩეს ვეგანურ დიეტაზე, სინამდვილეში სავსებით შესაძლებელია რომ ეს იყოს ზოგადი სტიმულის დაკარგვა, რაც თანმდევი ეფექტია ანემიის ან B12 დეფიციტის. სხვა შემთხვევებში კი ადამიანები უბრალოდ აკვირდებიან საკუთარ ორგანიზმს და მოქმედებენ მისი მოთხოვნის და საჭიროებების გათვალისწინებით, ამ ფაქტის გაცნობიერების გარეშე.

როცა ჩვენ გვეუბნებიან რომ ვეგანური დიეტა ყველასთვის მუშაობს, ყველას შეუძლია იყოს ამ დიეტაზე ჯანმრთელი და ჩვენ არ უნდა ვჭამოთ ცხოველები, აქცენტს აკეთებენ ცხოველების ჭამის ამორალურობაზე. იმ ფაქტის გაუთვალისწინებლადაც კი თუ ჩვენ პირადი სისუსტით, ორგანიზმის დასუსტების, დასნეულების თუ სხვა მიზეზის გამო მივატოვეთ ვეგანური დიეტა. და მაშინაც როცა ჩვენ არ ვჭამთ ხორცს და ვიღაც იდიოტი გვეუბნება რომ ჩვენ უნდა ვჭამოთ ცხოველები, რადგანაც ეს საჭიროა ჩვენი ჯანმრთელობისთვის, რომ სულელები ვართ რადგანაც არ ვჭამთ ხორცს. ორივე შემთხვევაში ეს არის ფსიქოლოგიური ძალადობა და იდეოლოგიური ავტორიტარიზმი. ჭამა საბოლოო ჯამში წარმოადგენს ძალიან პირად საკითხს. ადამიანის დიეტის დევალვაცია კი ინვესტ მტრული დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას. რაც ისევ წამოწვევს ვეგანიზმის, როგორც საერთო პლატფორმის საკითხს. რომ განვიხილოთ ვეგანები ერთ მთლიანობად და ანარქისტები ერთ მთლიანობად, რომელ ჯგუფთან გვექნებოდა უფრო მეტი კუთვნილების შეგრძნება?

ვეგანიზმის შესაძლო ჯანმრთელობის უპირატესობები არ არის ისეთი ცალსახა და სარწმუნო როგორც მათ ხშირად წარმოჩენენ. ბევრი კვლევა რომელიც არგუმენტად მოყავთ ვეგანებს მათი დიეტის მხარდასაჭერად, რეალურად არ ეყრდნობა მკაცრ ვეგანურ დიეტას, არამედ შერეულ ვეგანურ დიეტას, ისეთებს როგორცაა ვეგანები რომლებიც ჭამენ მცირე რაოდენობის ხორცს ან სხვა ცხოველურ პროდუქტებს (მაგ. კვლევები რომლის დროსაც რესპოდენტებს უსვამენ კითხვას ისინი ჭამენ თუ არა ხორცს „კვირაში ერთხელ, ორჯერ ან სამჯერ, დღეში ერთხელ“ და ა.შ.). იმის გათვალისწინებით რომ ვეგანებს შორის უფრო მეტი არიან კაპიტალისტი ვეგანები, ასეთი ტიპის კვლევებს ნამდვილად გამოუჩნდებიან სპონსორები (ამაზე ბევრს აღარ გავაგრძელებ). მაგრამ აქამდე, სამეცნიერო ელიტა არასოდეს ყოფილა ასე დაინტერესებული განესაზღვრა ვეგანიზმი როგორც კატეგორია, რომელიც შეიცავს შესაბამისი რაოდენობის სხვადასხვა ჯგუფებს, მათი დიეტის მიხედვით. ამ კვლევებზე ასევე გავლენას ახდენს ის ფაქტი რომ ვეგანები და ვეგეტარიანელები როგორც წესი არიან უფრო მდიდრები, უფრო მეტად ბრუნავენ საკუთარ ჯანმრთელობაზე, რაც ნიშნავს იმას რომ მათ, მიუხედავად ცხოველურ პროდუქტებზე უარის თქმისა ხელი მიუწვდებათ უფრო მაღალი ხარისხის საკვებზე, საკვებ დანამატებზე და ვიტამინებზე.

არგუმენტი რომ ხორცის მოხმარება არის ცუდი გულისათვის, ჯერ კიდევ ბევრ კამათს და აზრთა სხვადასხვაობას იწვევს. მაგრამ ამის პარალელურად, იგივე არგუმენტის ვეგანური ინტერპრეტაციები არის ძალიან ცალსახა, ზედაპირული და ერთმნიშვნელოვანი – ხორცის მოხმარება საზიანოა ჯანმრთელობისთვის. სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე შეიძლება იყოს ცუდი გულისათვის, ხორცი კი ასტრონომიულად დიდი რაოდენობით შეიცავს ქოლესტერინს. თუმცა, ორგანიზმი არ არის მანქანა რომელშიც უნდა ჩაასხა მზა ინგრედიენტები. ქოლესტერინის რაოდენობა სისხლში არ არის მჭიდრო კავშირში მიღებული საკვების ქოლესტერინის რაოდენობასთან. უფრო მეტიც, ქოლესტერინი არის მნიშვნელოვანი და საჭირო ნუტრიენტი ორგანიზმისთვის. ზოგი კვლევის თანახმად ცხოველური ცხიმები იწვევს ქოლესტერინის მომატებას სისხლში, მაგრამ დანარჩენი კვლევები აჩვენებს რომ ქოლესტერინის მომატება სისხლში დაკავშირებულია გაჭერებულ ცხიმებთან, რომელიც მიიღება ცხოველური ცხიმის შერევით ტრანს-ცხიმებთან, ტრანს-ცხიმები მიიღება დამუშავებული მცენარეული ზეთებიდან და უხვად არის წარმოდგენილი ძალიან ბევრ ვეგანურ საჭმელში. არსებობს ზოგადი კონსენსუსი ტრანს-ცხიმების მავნებლობის შესახებ, ასევე მრავალი კვლევა რომელიც განიხილავს ცხოველური ცხიმებისაგან გამონვეულ ჯანმრთელობის რისკებს და ასევე ჯანმრთელობის ბენეფიტებს. რაც უდავოა არის ის, რომ არსებობს ძალიან ბევრი ბენეფიტი რომელიც შეგვიძლია მივიღოთ ცხოველური ცხიმებისგან, ასევე ყველა შესაძლო ჯანმრთელობის რისკი მარტივად შეგვიძლია გავანეიტრალოთ საკმარისი ფიზიკური ვარჯიშით და საკმარისი ბოჭკოვანებით დიეტაში. მეორეს მხრივ, ის ვინც არ ეწევა ჯანსაღ ცხოვრებას და აქვს შეზღუდული წვდომა ახალ, ჯანსაღ საკვებზე, უმჯობესია არ მიიღოს წითელი

ხორცი, განსაკუთრებით კი ღორის (ქოლესტერინის მაღალი შემცველობის გამო), თუმცა მოხარშული ხორცი ან უმი თევზი ზოგადად სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის.

უდავო ფაქტია რომ, ქვეყნებში რომლებშიც სიცოცხლის ხანგრძლივობა ყველაზე დიდია, ასევე იმ ქვეყნებში რომელშიც ყველაზე ნაკლებად აწუხებთ გულ-სისხლძარღვთა პრობლემები, ადამიანები როგორც წესი იღებენ საშუალოდან დიდ რაოდენობამდე ცხოველურ ცხიმებს, მაგრამ ძალიან მცირე რაოდენობის ტრანს-ცხიმებს.

რაც შეეხება გულს, აშკარაა რომ ბოტკოვანი საკვები სასარგებლოა გულისთვის. ხორცი არ შეიცავს ბოტკოს. მაგრამ თუ ხორცი არ ჩაანაცვლებს მცენარეებს და კვება იქნება დაბალანსებული, ხორცის მიღება შესაძლოა სულაც არ იყოს საზიანო გულისთვის. როგორც ჩემთვის ცნობილია, არც ერთ კვლევას არ დაუდასტურებია რომ ზომიერი რაოდენობით ხორცის მიღება არის საზიანო თუ მისი მიღება ხდება ბევრი რაოდენობის ბოტკოსთან ერთად და ასევე თან ახლავს ზომიერი ვარჯიში. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, უმრავლესობა კვლევებისა ადასტურებს რომ დიეტა რომელიც დაფუძნებულია ხილზე, ბოსტნეულზე და ხორცზე არის უფრო ჯანმრთელი და სასარგებლო ადამიანების უმეტესობისთვის ვიდრე დიეტა დაფუძნებული ხილზე, ბოსტნეულზე და მარცვლეულზე.

მაგრამ გული არ არის ერთადერთი ორგანო რომელიც დამოკიდებულია ჩვენს დიეტაზე. არასოდეს მსმენია ვეგანებს ეხსენებინათ კვლევები, რომლებიც დოკუმენტირებულია ჯანმრთელობის უარყოფითი შედეგებით, გამონკვეული დიეტისაგან რომელიც არ შეიცავს ცხოველურ ცხიმებს. ასეთი უარყოფითი შედეგებია დაღლილობა, ორგანიზმის საერთო სისუსტე, მაღალი სიხშირის დეპრესია და გაზრდილი მიდრეკილება სუიციდისკენ. ასევე ბევრი ვეგანური ვებგვერდი არ ახსენებს იმ ფაქტს, რომ არაფერმენტირებული სოიო არის ტოქსიკური. თითქმის ყველა კომერციული ტოფუ, და ყველა TVP (მკვრივი მცენარეული ცილა) არის არაფერმენტირებული. მხოლოდ ტემპეს (ინდონეზიური კერძი, მზადდება ფერმენტირებული კარგად შემწვარი სოიოსგან) და ავთენტურ სოიოს ხაჭო არის გამონაკლისი. ასევე სეიტანი (რთული ცილა, ხორბლისგან დამზადებული ხორცისმაგვარი ნებოვანი მასა), მიუხედავად იმისა რომ ის არ არის სოიოს პროდუქტი, გლუტენი, რომლისგანაც ის მზადდება, არის საზიანო ადამიანების მნიშვნელოვანი ნაწილისათვის, იგივენაირად როგორც ძროხის რძე, რომლის დემონიზაციას ვეგანები ხშირად ახდენენ. სოიოს მტვერი არის ასევე ალერგენი რაც ზრდის ასთმის სიხშირეს, განსაკუთრებით საპორტო ქალაქებში, სადაც ტროპიკული ტყის სოიო იტვირთება და იგზავნება მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში.

მოცემული კონცეპტის – „ბუნებრივის“ მორალისტური წონის გათვალისწინებით, გასაკვირი არ არის რომ ზოგიერთი ვეგანი ამტკიცებს ხორცის მოხმარების არაბუნებრივობას. ნამარხების ანალიზი, ადამიანთან ყველაზე ახლოს მდგომი პრიმატების დიეტები, ჩვენი ნაწლავების სიგრძე, და ჩვენი უნარი მოვინელოთ უმი ხორცი, ყველაფერი მიუთითებს იმაზე რომ ომნივორული დიეტა მომდინარეობს სახეობების ჩამოყალიბების დასაწყისიდან. კონკრეტული მტკიცებულებების თანახმად ევოლუცია არის გამომჟავნებელი აპენდიქსის დეტალებში.

რელიგიური ტენდენციები

გარკვეულ ვეგანურ წრეებში დებინფორმაციის თითქმის სისტემატიური არსებობა მიუთითებს ვეგანიზმის რელიგიურ ხასიათზე. ბევრი ვეგანი თანმიმდევრულ ფორმულირებას ახდენს საკუთარი დიეტის და ცხოვრების წესის, როგორც თავისუფლებისთვის თავდადებული ბრძოლის ნაწილის, მაგრამ ისინი ვინც გამონაკლისია მსგავსი დოგმატიზმებისაგან, საკუთრ თავს უნდა დაუსვან კითხვა თუ რატომ აირჩიეს შეექმნათ საერთო პლატფორმა მანიპულატორ და მორალისტ ვეგანებთან.

თვითონ ვეგანიზმის კონსტრუქცია დოგმატურია ბევრი რამის გამო. ვეგანიზმი ქმნის მორალურად მაღლა მდგომ, განყენებულ ჯგუფს რომელიც დაფუძნებულია ილუზიური მორალური უმანკოების იდეაზე. ბევრ ჩვენგანს ჰქონია იმ ვეგანებთან კამათის მწარე გამოცდილება, რომლებიც წრეზე დადიან, რადგანაც მიაჩნიათ რომ მათი ქმედებები ხელს არ უწყობს ხორცის ინდუსტრიის ფუნქციონირებას. პირიქით, მათ სჯერათ რომ ებრძვიან ხორცის ინდუსტრიას, მაშინაც კი როცა ისინი იძულებული ხდებიან აღიარონ ინდუსტრების უთიერთდაკავშირებულობა. ჩვენ ეს გვაგონებს ქრისტიანებთან კამათს, როცა მათი ყველა მტკიცებულება გამომდინარეობს ბიბლიიდან, ან უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, მათი სურვილი სწამდეთ ამის ჭეშმარიტების.

ვეგანების რწმენა რომ ისინი არიან მორალურად უმანკოები, რომ თვითონ არ არიან პასუხისმგებლები ცხოველთა ექსპლუატაციის თუ ხორცის ინდუსტრიის არსებობის გამო, ასევე მათი სხვა წარმოდგენები არ არის რეალურად კაპიტალიზმის ფუნქციონირების შესაბამისი. ამგვარად ვეგანური დიეტა არაფერ შედეგის მომტანს არ აკეთებს რომ არსებითად მოსპოს ცხოველთა ექსპლუატაციის გამომწვევი სტრუქტურული მიზეზები. ვეგანიზმს არც კი აინტერესებს მათი არსებობა, იმიტომ რომ ვეგანიზმის რეალური მნიშვნელობა როგორც ასეთი, არის რწმენა საკუთარი ილუზიური უმანკოების შესახებ, მასისგან განყენებულ, მორალურად მაღლა მდგომ ჯგუფში ყოფნა, სუბკულტურად არსებობა.

ამ ჯგუფის წევრებს აქვთ შეგრძნება რომ ისინი არიან მორალურად აღმატებულები ვეგეტარიანელებთან შედარებითაც კი. მიაჩნიათ რომ მათზე მაღალ ადგილს

იკავებენ მორალურ იერარქიაში. ვეგანურ იდეოლოგიაში კარგად გაცნობიერებულმა ნებისმიერმა ვეგანმა იცის რომ ვეგანური იდეოლოგიიდან გამომდინარე, ვეგანური ლოგიკით, ვეგეტარიანელებიც იგივენაირად პასუხისმგებლები არიან ცხოველთა ექსპლუატაციის გამო როგორც ხორცის მჭამელები. რადგანაც კვერცხის წარმოება ან რძის ინდუსტრია არის კომპლექსურად დაკავშირებული ხორცის ინდუსტრიასთან. მსგავსი მორალური კუთხით დანახული პირდაპირი ასოციაციები მათთვის უფრო თვალსაჩინოა, ვიდრე ვთქვათ ტრანსპორტის ინდუსტრიასა და ხორცის ინდუსტრიას ურთიერთკავშირი. თუმცა, ვეგანი რომელსაც აქვს მიდრეკილება გაასამართლოს ან მოაქციოს საკუთარ რწმენაზე არავეგანები (ასეთი არაა ყველა ვეგანი, და შესაძლოა არც უმრავლესობა, მაგრამ ასეთები მაინც საკმაოდ ბევრი არიან) მორალურ იერარქიულ კიბებზე ყოველთვის უფრო მაღლა დააყენებს ვეგეტარიანელს, რომელიც მოიხმარს ყოველდღიურად დიდი რაოდენობის რძეს, ვიდრე ომნივორს, რომელიც ჭამს სახლში მოყვანილ ხილს და ბოსტნეულს და ასევე ჭამს ხორცსაც კვირაში ერთხელ.

ვეგანიზმის კიდევ სხვა რელიგიური მახასიათებლები შესაძლოა ვიპოვოთ ცხოველთა გათვისუფლების ან სოლიდარობის კონცეპტში. ვეგანური მოდელი არის საოცრად მსგავსი აბოლიციონისტების მილიტარისტული ქრისტიანული თანაგრძნობისა. იმ ფაქტის გათვალისწინებით რომ ვეგანები ლაპარაკობენ იმ არსებების სახელით ვინც არ ლაპარაკობენ საკუთარი თავისთვის, სოლიდარობის გამოხატვით და ალიანსის შექმნით მათთან, ვინც არასოდეს აკრიტიკებს მათ ან მოითხოვს რამეს მათგან (აბოლიციონისტების შემთხვევაში, მუნჯი მონის იდეალი არ იყო რეალობა მაგრამ იყო სასურველი მდგომარეობა, რომელიც განმტკიცებული იყო პირდაპირი კომუნიკაციის ზოგადი ნაკლებობით, ჩრდილოეთში მყოფი აბოლიციონისტებსა და სამხრეთში მყოფ მონებს შორის). ცხადია, ბევრი ცხოველი უწევს წინააღმდეგობას როცა ის გამოკეტილი ყავთ გალიაში, და ბუნება ზოგადად ანგრევს კედლებს და შლის საზღვრებს. მაგრამ ვეგანიზმი, იმ ზოგიერთ იშვიათ შემთხვევაში როცა ის მოიცავს ცხოველთა გათავისუფლების ქმედებებს, ადგენს ერთგვარ ეთიკურ ჩარჩოს ცხოველთა სამყაროში, სადაც სხვა დანარჩენ ცხოველებს არ აქვთ ადგილი (ნაკლებად მეგობრულ, რეკლამირებისთვის გამოუსადეგარ სახეობებს, რომლებსაც არ აქვთ საყვარელი ფუმფულა თათები ძაღლების ან კატების მსგავსად). ვეგანიზმი უარყოფს სხვა ცხოველებისგან სწავლის შესაძლებლობას - რაც ჩემთვის წარმოადგენს სოლიდარობის წინაპირობას, მაგრამ ეს აშკარად არაა ასე მათთვის - რადგანაც ისინი უარყოფენ იმ ეთიკურ ჩარჩოს რომელშიც ჩვენ ყველა დამოკიდებული ვართ ერთმანეთზე და ზოგჯერ ერთმანეთს ვჭამთ კიდევაც, როგორც ცხოველთა სამყაროში. ვეგანურ ცხოველთა ფერმებში, რატომ არ ათავსებენ ერთად გადარჩენილ (გალიებიდან დახსნილ) მელიას და გადარჩენილ ქათმებს? თუკი ისინი კვებავენ გადარჩენილ ძაღლებს და კატებს ტოფუს ნაცვლად ხორციით, ან ხორცის შემცველი-ხორცისგან დამზადებული პროდუქტებით, ამას

არაუშავს და ეს სწორია, რადგანაც ისინი არიან უბრალოდ ცხოველები, მაგრამ ჩვენ ხომ ამ ტიპის საქციელზე მაღლა ვდგავართ? ჩვენ ხომ არ ვართ უბრალოდ ცხოველები? ზუსტად ეს დამოკიდებულება ააშკარეებს მათ წარმოდგენებს საკუთარ თავზე, ისინი თავს ხედვენ როგორც მხსნელის, მესიის როლში და არა როგორც ეკოსისტემის თანასწორუფლებიანი, რიგითი წევრის როლში.

გახდი ომნივორი

ომნივორი ანარქისტებისთვის არსებობს ძალიან ბევრი გზა, რომ იცხოვრონ თანმიმდევრულად და ფორმულირება მოახდინონ დიეტის, რომელიც ხორცს შეასხამს მათ ბრძოლას საყოველთაო თავისუფლებისათვის მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ამ დიეტების ვრცელ ნაირსახეობებს აუცილებლად აქვთ ერთი საერთო: გააზრება იმ ფაქტის რომ, რადგანაც კაპიტალიზმი არის იძულებითი სახის სოციალურ-ეკონომიკური ურთიერთობის ფორმა და სხვადასხვა იძულებების თუ თავს მოხვეული ქმედებების ერთობლიობა, მორალური სინძინდე არ არის არც სასურველი და არც შესაძლებელი, ამგვარად ადამიანის დიეტა არ ასახავს აუცილებლად მისი იდეალების მოდელს, არამედ წინა პლანზე წამოწევს კონფლიქტს.

ინდივიდმა საკუთარი თავის გამოსაკვებად შეიძლება მიმართოს სხვადასხვა გზებს, ამას შესაძლოა ქონდეს საკვების მოპოვების ან მოპარვის ფორმა. ეს ორივე აქტივობა წარმოადგენს დაბალი ინტენსივობის არალეგალურ ქმედებას და ასევე ანტაგონიზმს დომინანტური სისტემის მიმართ. ეს ორივე ქმედება თუ ხორციელდება ფართო ანარქისტული პრაქტიკით, წარმოქმნის შესაძლებლობას სამოქმედო ტაქტიკის განავითარებისთვის და საფუძველს ქმნის კოლექტიური მოქმედებისთვის. პირველ შემთხვევაში, ინდივიდს შეუძლია მოახდინოს ნაგვის გადამამუშავებელი კომპანიების ან სხვა მსგავსი კაპიტალისტური საწარმოების საბოტაჟი. მეორე შემთხვევაში, ინდივიდს შეუძლია ორგანიზება გაუწიოს პროლეტარულ შოპინგს ან სუპერმაკეტების რეიდების.

ადგილები რომლებიც მარტივად წვდომადია ფიზიკურ სივრცეში, ისეთები როგორიცაა სასოფლო სამეურნეო ტერიტორიები ან მიტოვებული ურბანული სივრცეები, ინდივიდს შეუძლია დაიკავოს მიწა და მოაწყოს ბაღი ან ფერმა, რითიც ხელს შეუწყობს საკუთარი საკვების წარმოების თვითორგანიზებას. ეს ყველაფერი უკეთესად მუშაობს პრაქტიკაში და ქმნის ანარქისტული იდეალების სრული რეალიზების საშუალებას, იმ შემთხვევაში თუ დაფუძნებულია ეკოსისტემაზე და არა ქარხნულ მოდელზე, რაც ნიშნავს ბაღებს და ფერმებს ცხოველებით. მასშტაბის გათვალისწინებით შესაძლოა ეს მოდელი შეიცავდეს ფუტკრებს, თევზებს, ქათმებს, თხებს და ა.შ. ასეთი პროექტები რა თქმა უნდა აღმოჩნდება გარკვეული სირთულეების წინაშე მაგრამ განვითარების შემთხვევაში გამოიწვევს საჭირო ცვლილებებს და ხელს შეუწყობს ურთიერთდახმარებაზე, ურთიერთპატივისცემაზე დაფუძნებულ ურთიერთობებს მათში მონაწილე ადამიანებს შორის. ასევე

აღადგენს ბუნებრივ ურთიერთობებს და თანაცხოვრების ფორმებს ადამიანებსა იმ სახეობებს შორის რომლებიც იცხოვრობენ ასეთი ტიპის ფერმებში; დაგეგმვა ჯგუფის შიგნით და არა ზევიდან, სწავლა იმისა თუ როგორ მოუსმინო სხვა არსებებს რომლებიც ცხოვრობენ ფერმაში, მისცე მათ უფლება გავლენა მოახდინონ გეგმებზე; ადაპტირდე ახალ ურთიერთობის ნორმებთან და გაუმკლავდე ემოციურ კონფლიქტს, რომელიც ჩვენ გვაქვს როცა ვკლავთ სხვა ცოცხალ არსებებს.

იმ ადგილებში სადაც ჩვენ გვაქვს კონტაქტი ველურ ბუნებასთან, შეგვიძლია – ისევე როგორც ბევრი ადამიანი აკეთებს ამას ახლაც – ხელახლა ვისწავლოთ ბევრი მნიშვნელოვანი უნარი რაც საჭიროა ჩვენი საკუთარი თავის გამოკვებისთვის. თუ რა თქმა უნდა ამას როგორც ჰობი ისე კი არ გავაკეთებთ არამედ როგორც გათავისუფლების სურვილის რეალიზებას, ეს კი აუცილებლად გამოიწვევს კონფლიქტს სახელმწიფო აპარატთან და პროგრესისა და მოქალაქეობის ნარატივებთან. იმ ადგილებში სადაც აბორიგენები ცხოვრობენ და აქვთ საკუთარი ტრადიციული საკვების მოპოვების ფორმები, ისინი თითქმის ყოველთვის ეხვევიან კონფლიქტში სახელმწიფო სტრუქტურებთან.

ასევე არსებობს სრულიად სხვა ხედვა, რომელშიც არც ჩვენი დიეტა და არც რაიმე სხვა ჩვენი არსებობიდან ყოველთვის არ წარმოადგენს ჩვენს იდეალების ილუსტრაციას. სავარაუდოა რომ ვეგანიზმი სრულად აცდენილია მოცემულ რეალობას და მასში საერთოდ არ არის გააზრებული ის ფაქტი რომ უმეტესობა ჩვენგანი არის ღარიბი. ჩვენ ვჭამთ იმას რასაც მოვიპოვებთ ნაგვის ყუთიდან, ან მოვიპარავთ როცა სუპერმარკეტის დაცვის თანამშრომელი არ გვიყურებს, ან ვიყიდით იმას რასაც შევწვდებით ჩვენი მათხოვრული ხელფასებით. არ არსებობს კვების რაციონის არჩევანი ამ სამყაროში რომელიც დაგვაკმაყოფილებს ჩვენ, არც ძვირადღირებულ ეკო-მეგობრულ სუპერმარკეტში, არც ჩამოფასებული პროდუქციის დახლებზე რომელიც შესაძლოა საერთოდაც არ იყოს ჩვენს საცხოვრებელთან ახლოს, და ნამდვილად არც პერმაკულტურულ ფერმაში სადაც ქალაქისგან მოშორებულ მცხოვრები ესკაპისტი ჰიპები ხარჯავენ მთელ თავის დროს და ენერჯიას რომ გამოიკვებონ თავი, იმ დროს როცა მსოფლიო მძღნერში იძირება.

ჩვენ ვჭამთ იმ საკვებს რასაც მოვიპოვებთ, თუნდაც შხამ-ქიმიკატებით დამუშავებულს, ვსუნთქავთ დაბინძურებულ ჰაერს, მომწამვლელ აირებს, და უბრალოდ ვარსებობთ კიდევ ერთი დღე რომ მოვიპოვოთ შესაძლებლობა რათა მივაყენოთ ზიანი, დავანგრძობთ და გავანადგუროთ ის რაც ახდენს ჩვენს დეგრადირებას. კანიბალიზმი არის ნორმა ჩვენს სამყაროში. ჩვენ ვჭამთ ჩვენს მსგავს (ძუძუმწოვარ) ცხოველებს, რომლებიც იზრდებიან საკონცენტრაციო ბანაკების პირობებში, ჩვენ ვატარებთ ტანსაცმელს რომელიც დამზადებულია სახელოსნოში მწირი ხელფასის მქონე მუშების მიერ, ჩვენ ვსუნთქვთ იმდენად

დაბინძურებულ ჰაერს რომ ის კიბოს გვიჩენს. ჩვენ დავდივართ გზებზე რომელიც ნავთობ პროდუქტებისგანაა დამზადებული, ჩვენ იძულებული ვართ დავხარჯოთ ჩვენი დროის დიდი ნაწილი საკუთარი თავის ექსპლუატაციაში ჩართვით, დამქირავებელზე გაქირავების გზით. არც ერთი ამ ჩამონათვალიდან არ არის არჩევანი, უბრალოდ ასახავს ფაქტს რომ ჩვენ ვცხოვრობთ რეალურ ჯოჯოხეთში. მანამდე სანამ თანამედროვე სოციალური წესრიგი არ დაინგრევა, სანამ ყველა გალია არ გაიხსნება და ყველა ციხე არ დაინგრევა. მანამდე ერთადერთი არჩევანი რომელსაც ვაკეთებთ არის უარყოფა. განსხვავებით ახალბედა გულუბრყვილო ვეგანისაგან, რომელიც უშედეგოდ ცდილობს სამყაროს შეცვლას, ჩვენ არ ვიტყუებთ თავს და არ ვიჭერებთ რომ შეგვიძლია ვიცხოვროთ ჩვენი იდეალებით. ეს არის ბუსტად მიზები თუ რატომ ვიბრძვით.

თუ ჩვენ ვცდილობთ რომ ჩვენი ბრძოლის ასახვა მოვახდინოთ ჩვენს დიეტაში, ვეგანიზმის უგულვებელყოფა მოგვცემს საკვების თვითორგანიზების გზით მოპოვების მეტ შესაძლებლობას, ჩვენს გარემოსთან ორმხრივი ურთიერთობის შესაძლებლობას, ბიორეგიონალურ მოქნილობას, მგრძობელობას და ანტიცივილიზაციურ მორალს. თუ ჩვენ უარვყოფთ ამ საზოგადოების ტოტალიტარულობას ან მოქმედებისთვის საჭირო ავტონომიურ სივრცეზე წვდომის არ არსებობას, ერთდაერთი რაღაც რასაც მნიშვნელობა ექნება, დარჩება შეტევა არსებულ სისტემაზე და ზრუნვა თვითგადარჩენაზე. ორივე შემთხვევაში, ომნივორული დიეტა არის რაციონალური არჩევანი.

დარჩი ვეგანურ დიეტაზე

არსებობს მთავარი ოპერატიული განსხვავება განცხადებებს შორის „მე არ ვჭამ არანაირ ცხოველურ პროდუქტს“ და „მე ვარ ვეგანი“. ყველა იდენტობა, რაღაც დონეზე, არის პოლიტიკური არჩევანი. ვეგანიზმის იდენტობის უკან დგას სტრატეგია რომელიც ცუდად არის გააზრებული. ცხოველური პროდუქტების არ ჭამის პრაქტიკას, მეორეს მხრივ შესაძლოა ქონდეს ბევრი გამართლება.

მე არ ვცდილობ ვინმე დავარწმუნო რომ მიატოვოს ვეგანური ცხოვრების სტილი. არსებობს უამრავი კარგი მიზეზი რომ იცხოვრო ამ გზით, თუმცა რამდენიმე მათგანი მე ვფიქრობ რომ უფრო სუბიექტურია: ზოგიერთი ადამიანი თავს გრძობს უფრო ჯანმრთელად ვეგანურ დიეტაზე; ზოგიერთი ადამიანი თვლის რომ ემოციურად უფრო ადვილია ან უფრო რაციონალურია ბრძოლა ცხოველთა გათავისუფლებისთვის თუ ისინი არ ჭამენ არაფერს რაც ოდესმე ცოცხალი იყო და დადიოდა; ზოგიერთ ადამიანს არ სურს რომ საკუთარ კუჭში მოათავსოს რაიმე რაც ცხოვრობდა ტანჯვით. ვეგანიზმი ასევე წარმოადგენს ეფექტურ ფსიქოლოგიურ სტიმულს კაპიტალიზმის ზოგიერთი ყველაზე სასტიკი ქმედებების დასანახად, იმ შემთხვევაშიც კი თუ არ აკეთებს არაფერს ამ სისასტიკეების აღსაკვეთად ან მათი მატერიალურ სარგებელის მოსასპობად ვისაც კავშირი აქვს ამ ყველაფერთან.

ამ სტატიით მე მინდა აღშფოთებით უარვყო ყბადაღებული არგუმენტი, რომლის თანახმად თითქოს ანარქისტებისთვის არასწორია ხორცის ჭამა და მორალურად უფრო მართებულია რომ იყვნენ ვეგანები. მე მინდა მივალწიო იმ ადამიანებამდე რომლებიც თავდადებული არიან ვეგანიზმის და მისი პრინციპებისადმი მაგრამ მათი ორგანიზმი იტანჯება ამ დიეტისგან. მინდა ვუთხრა მათ რომ ვეგანური დიეტა ყველასთვის არ მუშაობს, ყველას არ შეუძლია საკუთარი ჯანმრთელობის განადგურების გარეშე ვეგანურ დიეტაზე ყოფნა. მე მინდა შევუთხო მორალურ ჩარჩოს რომელიც ჩემი აზრით არის ინფანტილური და გადაჭარბებულად კულტურული. ყველაზე მეტად მე მინდა რომ საკუთარი წვლილი შევიტანო კოლექტიურ ანარქისტულ სივრცეებში დამკვიდრებული ნორმის მოსპობაში, რომლის თანახმად ვეგანიზმი არის სავალდებულო პირობა ინდივიდისთვის, რომელსაც სურს ამ სივრცეში ყოფნა. იმ შემთხვევაში კი თუ ინდივიდი არ იზიარებს ვეგანური ცხოვრების სტილს არის მარგინალიზებული ყველა სოციალურ ცენტრში, ყველა კონფერენციაზე და შეკრებაზე. ძალიან ბევრი არგუმენტი არსებობს გენერალიზებული ვეგანიზმის წინააღმდეგ. არ არსებობს რაციონალური ახსნა თუ რატომ უნდა იყოს გარიყული საერთო ანარქისტული სივრცეებიდან ზოგიერთი ჩვენგანი. ისინი ვინც უკვე გაიაზრა ვეგანიზმი სხვა კუთხიდან და აქვს განსხვავებული პოზიცია ამასთან დაკავშირებით არ უნდა მოექცნენ მათ ისე, თითქოს ისინი ნაკლებად თავდადებული არიან ბრძოლაში, დომინაციის ყველა ფორმის მოსპობისათვის.

მომხმარებლური საზოგადოების წინააღმდეგ, ცივილიზაციის წინააღმდეგ, მანამდე სანამ არავინ არ იქნება გამოკეტილი გალიაში!

ვეგანური ფსევდო-მეცნიერული მანიპულაციები

vegsources.com-ზე გამოქვეყნებული [მოსხენების](#) თანახმად, „ჩვენ შეგვიძლია გადავხედოთ ძუძუმწოვარ კარნივორებს, ჰერბივორებს და ომნივორებს რომ ვნახოთ რომელი ანატომიური და ფიზიოლოგიური მახასიათებლები არის დაკავშირებული თითოეული ტიპის დიეტასთან. შემდეგ ჩვენ შეგვიძლია გადავხედოთ ადამიანის ანატომიას და ფიზიოლოგიას რომ ვნახოთ რომელ ჯგუფს მივეკუთვნებით.“

შემდეგ, ისინი ადარებენ და განასხვავებენ ფიზიოლოგიურ მახასიათებლებს რომელია საერთო კარნივორ და რომელი ჰერბივორ ძუძუმწოვრებთან, შემდეგი სათაურების გამოყენებით: „პირის ღრუ“, „კუჭი და ნვრილი ნაწლავი“ და „მსხვილი ნაწლავი“.

სტატიის ძირითადი ნაწილი წარმოადგენს კარნივორების და ჰერბივორების შედარებას, ისინი აღწერენ ამ ორ ძუძუმწოვართა კლასს რომელიც ამკარად აჩვენებს მეტ მსგავსებას ადამიანებსა და ჰერბივორებს შორის. მაგალითად, ისინი

აღწერენ კარნივორების პირის ღრუს როგორც „ყბების უფრო ფართო გაშლის კუთხე თავის ზომასთან შეფარდებით. ეს ანიჭებს მათ აშკარა უპირატესობას განავითარონ გამოყენებული ძალა მსხვერპლის დაჭერის, მოკვლის და დანაწევრების დროს“, თითქოს არავეგანებს ოდესმე ემტკიცებინათ რომ ადამიანები ევოლუციურად არიან მიდრეკილი დაიჭირონ და დაანაწევრონ მსხვერპლი საკუთარი პირით.

წინასწარი ფონის შექმნის შემდეგ, მკითხველის წინასწარი პროვოცირებისათვის, რათა მან დაინახოს მსგავსებები ადამიანებსა და ჰერბივორებს შორის, მათ შემოაქვთ მონაკვეთის სათური-„რაც შეეხება ომნივორებს“, თითქოს ეს მეორეხარისხოვანი აზრი იყოს, როცა ფაქტობრივად დომინანტური თეორიაა რომ ადამიანები არიან ომნივორები, და არ არსებობს არც ერთი სარწმუნო თეორია რომელიც ამტკიცებს რომ ადამიანები ევოლუციონირდნენ კარნივორებად (იმ თეორიების გათვალისწინების ფონზეც კი რომელშიც ადრეული ანთროპოლოგები ბედმეტად ხაზს უსვამდნენ ნადირობასა და შემგროვებლობის დაპირისპირებას).

მაგრამ ავტორები, იმის ნაცვლად რომ განიხილონ ომნივორები როგორც კლასი, როგორც ეს გააკეთეს კარნივორების შემთხვევაში, ისინი რატომღაც შემთხვევით ირჩევენ დათვებს როგორც ყველა ომნივორის წინ მდგომს, მიუხედავად დიდი ევოლუციური დისტანციისა ჰომინიდებსა და დათვებს შორის, და მიუხედავად მათი საკუთარი აღიარება ფაქტისა რომ „დათვები კლასიფიცირდებიან როგორც კარნივორები“ და „დათვებს აქვთ ანატომიური მახასიათებლები რომლებიც შეესაბამება კარნივორთა დიეტას“. თუ მათ უნდოდათ რომ გულწრფელად შეეფასებინათ ფაქტები და ჩამოეყალიბებინათ არგუმენტები, რომლებიც ოდნავ მაინც მიუახლოვდებოდა სიმართლეს, მათ უნდა განეხილათ რომელიმე პრიმატი მრავალრიცხოვანი ომნივორი პრიმატებიდან. მაგრამ თუ ისინი შეადარებდნენ ადამიანებს ომნივორ პრიმატებთან, ისინი ამით საკუთარ იდეოლოგიას გამოუთხრიდნენ ძირს და წინააღმდეგობაში მოვიდოდნენ საკუთარ თეზისთან. ბევრი ომნივორის გვერდის ავლით რომლებიც მსხვერპლს იჭერენ საკუთარი ხელებით, ან ჰომინიდების და ზოგიერთი სხვა პრიმატის შემთხვევაში – იარაღებით, ინსტრუმენტებით. სტატიის ავტორმა ვეგანმა იდეოლოგებმა მოახდინეს რამდენიმე ფალსიფიკაცია. მათ ისევ მაგალითად მოყავთ დათვები, მათი ძლიერი მაგრამ ნაკლებად მოძრავი ყბების(სრულიად განსხვავებული ჰომინიდის ყბებისგან) შესახებ ამბობენ: „მოცემულ სახეობას არ შეუძლია განივითაროს უფრო სუსტი მაგრამ უფრო მობილური და ეფექტური, ჰერბივორის ტიპის ყბის სახსარი თუ ის არ იმყოფება არსებითად მცენარეულ დიეტაზე, სხვა შემთხვევაში მას შესაძლოა შეექმნას ყბის დისლოკაციის საფრთხე, ან ამათ გამოიწვიოს სიკვდილი და საბოლოო ჯამში სახეობის გადაშენება.“ ისინი ალბათ იმედოვნებენ რომ ეს ტექსტი მკითხველისათვის მოსაბეზრებლად იქნება დანერგილი და ბედაპირულად წაიკითხავს ან ის იდეოლოგიურად ბრმა იქნება რომ გაიაზროს შესაძლოა თუ არა სახეობას, რომელმაც, განივითრა უნარი დაიჭიროს მსხვერპლი ოთხი კიდურით და

იარაღებით, ინსტრუმენტებით, შეუძლია მუტაცია განიცადოს და განივითაროს უფრო სუსტი მაგრამ უფრო მეტად ადაპტირებადი ყბის სახსრის ტიპი, მისი დისლოკაციის რისკის გარეშე.

მათ ამ სულელური ფალსიფიცირების დროს ზედმეტად გაამართივეს „ევოლუციის თეორიის“ შეცვლილი ვერსია, რომლის თანახმად, ამტკიცებენ რომ- „კარნივორის ნაწლავების სტრუქტურა არის უფრო პრიმიტიული ვიდრე ჰერბივორების. ამგვარად, ომნივორი სავარაუდოა იყოს კარნივორი რომელსაც გააჩნია ადაპტირებადი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი და შეუძლია იყოს ჰერბივორის დიეტაზე.“ ეს ვარაუდები იძენს ძალიან მარტივ, სწორხაზოვან ევოლუციურ გეზს, რომელიც წინააღმდეგობაში მოდის ყველა აღიარებულ ევოლუციის თეორიასთან და ამის პარალელურად უახლოვდება ყველაზე დოგმატურ სოციალ დარვინიზმს. ისინი იმედოვნებენ რომ თვალებს აგვიხვვენ და დაგვაჯერებენ, რომ ომნივორები არიან შუალედური რგოლი ევოლუციის პროცესში, კარნივორული დიეტიდან ჰერბივორულ დიეტაზე გადასასვლელად(რომელიც შემდეგ შესაძლებელია წარმოაჩინონ როგორც ყველაზე განვითარებული და ყველაზე ეფექტური დიეტა). ერთადერთი ფაქტი რასაც ეს პრეზენტაცია ეფუძნება, არის ის რომ პირველი ძუძუმწოვარი ჰერბივორები განვითარდნენ კარნივორებისგან, ომნივორული დიეტის გავლის გზით.

მაგრამ ევოლუცია არის უფრო მეტად კომპლექსური ვიდრე ერთი, სწორხაზოვანი გეზი; ის უფრო გავს წრეების უსასრულო ერთობლიობას, რომლებიც გამუდმებით მოძრაობენ და იკავებენ ახალ ნიშებს, რომლებშიც სიტყვები „წინ“ და „უკან“ კარგავენ მთელს თავის მნიშვნელობას. სახეობას, ცხოველთა ოჯახიდან, რომელიც ევოლუციონირდა ჰერბივორულ დიეტაზე, ისეთივე მარტივად შეუძლია ევოლუციონირდეს ომნივორულ დიეტაზე როგორ მათივადაც შეუძლია დარჩეს ჰერბივორულ დიეტაზე. ეს შესაძლოა ბუსტად ისაა რაც მოხდა ბევრი პრიმატის შემთხვევაში, მათ შორის ჰომინიდების.

იმის გათვალისწინებით, რომ სტატია არ შეიცავს პრიმატი ომნივორების აღწერას, მას შეუძლია მანიპულაციურად წარმოაჩინოს ადამიანის ორგანიზმის ბევრი ომნივორული მახასიათებელი, მაგ. კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი და მსხვილი ნაწლავი, განაცხადოს რომ თითქოს ისინი არის ფუნდამენტურად ჰერბივორული. მაგრამ მთავარი ფაქტი წვრილი ნაწლავის შეფარდებითი სიგრძის შესახებ ადამიანებში არის ამკარად მანიპულაციური იმ მიზნით რომ ის ეთანხმებოდეს მათ თეორიას. ომნივორებს შორის წვრილი ნაწლავი არის 6-8 ჯერ უფრო გრძელი ვიდრე მათი ტანი, როცა ჰერბივორებში ის არის 12-20 ჯერ უფრო გრძელი ვიდრე მათი ტანის სიგრძე. ადამიანებში ეს შეფარდება არის 8-მდე, ეს კი ბუსტად ჯდება ომნივორულ დიაპაზონში. მიუხედავად ამისა დოგმატური ვეგანები აცხადებენ რომ ეს თანაფარდობა არის 10-11,(რაც ამ შემთხვევაშიც კი უფრო ახლოს არის ომნივორებთან ვიდრე უმეტეს ჰერბივორთან). საინტერესოა როგორ მიიღეს მათ

ეს რიცხვი? სტატიაში ჩვენ ვკითხულობთ რომ „ჩვენი წვრილი ნაწლავი არის საშუალოდ 22 დან 30 ფუტამდე სიგრძის. ადამიანის ტანის სიგრძე იზომება თავიდან ხერხემლის ბოლომდე და საშუალოდ შეადგენს 2 დან 3 ფუტამდე სიგრძეს საშუალო-ზომის ინდივიდებში.“

უპირველეს ყოვლისა ის ფაქტი რომ, 2 ფუტი თავიდან ხერხემლის ბოლომდე არ არის ის რიცხვი რასაც უმეტესი ადამიანი ჩათვლის „საშუალოდ“, თუ რა თქმა უნდა არ ვლაპარაკობთ ბავშვებზე. გასაკვირია როგორ შეუძლიათ მათ ასეთი განცხადებებით გავიდნენ ვეგანურ აუდიტორიაზე. უფრო გაუგებარია მტკიცება რომ წვრილი ნაწლავის საშუალო სიგრძე არის 30 ფუტი. სამედიცინო პუბლიკაციების და პოპულარული საგანმანათლებლო მასალების ფართო სპექტრში, საშუალო სიგრძე არის 6-7 მეტრი, ან 18-22 ფუტი. საინტერესოა საიდან მოიტანეს ამ სტატიის ავტორებმა ეს რიცხვი, რის საფუძველზეც ისინი აგებენ საკუთარ თეორიას? ამის მიხვედრა რთული არაა: ვიკიპედიაზე გადავანყდი ინფორმაციას რომ წვრილი ნაწლავის ზომა ზოგჯერ შეადგენს 50%-თ მეტს აუტოფსიის დროს. შესაძლოა მათ იპოვეს ეს პარამეტრი და იფიქრეს რომ ამაზე ააგებდნენ სტატისტიკას, რომელიც ასე ჭირდებოდათ რომ გაემყარებინათ საკუთარი თეორია. მათ აიღს ყველაზე მაღალი შესაძლო საშუალო პარამეტრი, რაც არის 30 ფუტი ნაწლავისთვის, და შეამცირეს ქალის საშუალო სიმაღლე რამდენიმე ინჩით რომ ტანის საშუალო სიგრძე მიეღოთ 2 ფუტი. ამის საფუძველზე მათ შეძლეს გაეკეთებინათ სტატისტიკა და ამ ორი პარამეტრის თანაფარდობა მიეღოთ 10-11, რაც აღმოჩნდებოდა უფრო ახლოს ჰერბივორთა დიაპაზონთან ვიდრე ომნივორთა დიაპაზონთან. მაგრამ თუ გავითვალისწინებთ მოცემული მანიპულაციური სტატისტიკური წყაროს, „ბუნებრივი“ ვეგეტარიანელი ადამიანი გამოდის მკვდარი ადამიანი.

ცხადია, ამ სტატიის ავტორები უფრო დაინტერესებული არიან ხალხის სიცრუეში შეყვანით და არასწორი ინფორმაციის მიწოდებით. ასევე ბევრი ვეგანი და ვეგეტარიანელი ვინც ციტირებს მსგავს სტატიებს აშკარად უფრო დაინტერესებული არიან გაამართლონ საკუთარი დოგმები ვიდრე გამოიკვლიონ და კრიტიკულად იფიქრონ, რაც საჭიროა იმისთვის რომ სწორად შეაფასონ საკუთარი იდეოლოგიის საფუძველი. ფაქტებთან შეჯახების დროს კი ისინი უბრალოდ ირჩევენ იმას რაც ყველაზე მეტად მოსწონთ და თანხვედრაში მოდის მათ იდეოლოგიასთან.

ბევრი ვეგანური ვებგვერდი განიხილავს ვეგანური დიეტის ჯანმრთელობის ბენეფიტებს. მაგალითად ხშირად საუბრობენ ოსპზე, რომ ის მდიდარია რკინის შემცველობით; თუმცა ოსპის ერთი ულუფა შეიცავს მხოლოდ 6.6 მილიგრამ რკინას, როცა 1 ულუფა ქათმის ღვიძლი შეიცავს 12.8 მილიგრამ რკინას. ასევე ოსპისგან მიღებულ რკინის აბსორბციის დონე არის 10ჯერ უფრო დაბალი- სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ ოსპი მოამარაგებს თქვენს ორგანიზმს მხოლოდ 30% დან 5% მდე აბსორბირებადი რკინით. ნებისმიერი ობიექტური შეფასება დაახასიათებს ოსპს, როგორც ერთ ერთი მდარე პროდუქტს რკინის შემცველობის თვალსაზრისით.

სოიო ასევე მიჩნეულია როგორც განსაკუთრებით მაღალი რკინის შემცველობის მქონე პროდუქტი, რომელიც არის მცენარეული წარმოშობის. მაგრამ მე არ მინახავს არც ერთი ვეგანური სტატია რომელიც ახსენებს როგორ ბლოკავს სოიოს ცილები მცენარეული რკინის აბსორბციას.

ვებგვერდი „ვეგეტარიანული კვლევის ჯგუფი“ (ეს სტატია ასევე გამოქვეყნდა ბევრ სხვა ვეგანურ და ვეგეტარიანულ ვებგვერდებზე) მანიპულაციურად ადარებს რკინის საუკეთესო ვეგანურ წყაროებს მწირ ან უმნიშვნელო ომნივორულ რკინის წყაროებს (მაგალითად. [ჰამბურგერი](#), რძე), ისინი რკინის შემცველობის შედარების დროს ასევე მანიპულაციურად ადარებენ [მცენარეულ პროდუქტებს ხორცთან](#), მაგალითად 100 კალორია ქათმის ხორცს (რომელიც არის სულ რამდენიმე ლუკმა – დაახლოებით 50 გრამი) ადარებენ 100 კალორია ისპანახს (რაც სრულიად საკმარისია კუჭის გასახეთქად – დაახლოებით ნახევარი კილოგრამი) და ამტკიცებენ რომ ომნივორული საჭმელი არის უფრო მაღალი კალორიული შემცველობის და უფრო მწირი რკინის შემცველობით ვიდრე ვეგანური. ისინი შედარების დროს ასევე მოიაზრებენ ისეთ ვეგანურ საკვებს რომლებიც არის ხელოვნურად გამდიდრებული რკინით, და რა თქმა უნდა არ ახსენებენ რომ ხელოვნურად გამდიდრებული პროდუქტიდან მიღებულ რკინას აქვს დაბალი აბსორბციის დონე. გემოთ ნახსენები ვებგვერდი ასევე ამტკიცებს რომ ვეგანურ დიეტას აქვს უპირატესობა იმაშიც რომ არის ვიტამინი C-ს მაღალი შემცველობით, რაც ზრდის რკინის აბსორბციას. ეს განცხადება არის არაკეთილსინდისიერი ორ პუნქტში: პირველი ის რომ ომნივორული დიეტები შესაძლოა ასევე იყოს ვიტამინი C-ს მაღალი შემცველობის. რაც შეეხება მეორეს, ვიტამინი C ზრდის მხოლოდ არაჰემური რკინის აბსორბციის დონეს. ჰემური რკინას ყოველთვის აქვს უფრო მაღალი აბსორბციის დონე: ცხოველური წყაროებიდან მიღებული რკინა აბსორბირებული იქნება ორგანიზმის მიერ ისეთივე კარგად ვიტამინი C ს გარეშე. უფრო მეტიც, ვიტამინი C სთან ერთადაც კი არაჰემური რკინის აბსორბციის დონე არის მაინც გაცილებით უფრო დაბალი. ასევე იმის გათვალისწინებით რომ ცხოველური ცილები ასევე ზრდის არაჰემური რკინის აბსორბციის დონეს, ჯანსაღ დიეტაზე მყოფი ომნივორი უფრო უკეთესად აითვისებს მცენარეული წყაროებიდან მიღებულ რკინას ვიდრე ვეგანი.

რომ წარმოვიდგინოთ თუ რამდენად ფართოდ არის გავრცელებული ეს ვეგანური დებინფორმაციები, გაგიზიარებთ ჩემს პირად გამოცდილებას. გასული თვეების განმავლობაში მე ვეკითხებოდი ბევრ ნაცნობს რომ დაესახელებინათ ვეგანური წყაროები, რომელიც მდიდარია რკინით. ყველა მათგანმა დაასახელა ისპანახი. ერთადერთი გზა რომ წარმოაჩინონ ისპანახი როგორც რკინის მაღალი შემცველობის მქონე პროდუქტი, არის სტატისტიკის შეცვლა და მისი სრულად მორგება მილიგრამები/კალორიების და არა მილიგრამები/ულუფასთან შეფარდებასთან. ასევე ყველა ინფორმაციის დამალვა აბსორბციის უნარზე. მეორეს მხრივ, ვეგანური ვებგვერდები ერთსულოვანად ამტკიცებს თუ როგორი

ადვილია მიიღო ორგანიზმისთვის საკმარისი რკინა ვეგანური დიეტით. ამის პარალელურად კი ისინი მაღავენ ან მანიპულაციურად ცვლიან ინფორმაციას, რათა მათი მიმდევრები და ასევე პოტენციური მიმდევრები დააჯერონ რომ ვეგანური დიეტიდან შესაძლებელია მიიღონ საკმარისი რკინა.

ამ ვებგვერდებზე ასევე ვერ ნახავთ ისეთ ინფორმაციასაც კი როგორცაა თუნდაც ამერიკის დიეტოლოგთა ასოციაციის დასკვნა, რომ ვეგეტარიანელებისთვის საჭირო რკინის რაოდენობა არის 1.8 ჯერ მეტი ვიდრე არავეგეტარიანელებისთვის. ერთადერთი ვებგვერდი სადაც მე ვიპოვე ეს სტატისტიკა იყო ათლეტიზმის მწვრთნელებისთვის განკუთვნილი ვებგვერდი რომლებსაც ყავთ მზარდი რაოდენობის ვეგეტარიანელი კლიენტები. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რაც უფრო შორს დგას ადამიანი პოლიტიკური ვეგანიზმიდან უფრო უტყუარ ინფორმაციას იღებს. [American Dietetic Association (ADA). 2003. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (6), 748-65.] საინტერესოა აღვნიშნოთ რომ ADA-ს კვლევის თანახმად, ვეგეტარიანელების „უმეტესობას“ შეუძლია მიიღოს საკუთარი ორგანიზმისთვის საჭირო რაოდენობის რკინა. თუმცა პოლიტიკურ ვეგანურ ვებგვერდებზე, ფაქტი რომ ადამიანების უმცირესობას ეს არ შეუძლია, საერთოდ არ იქნება ნახსენები.

რაც შეეხება უმცირესობებს, მე ახლახანს ვესაუბრე ჩემს ვეგეტარიანელ მეგობარს, რომელმაც მითხრა რომ მან დაძლია ანემია საკუთარი ორგანიზმის მოთხოვნილებებზე დაკვირვების გზით, უარყო ექიმის რჩევები და გადავიდა ვეგეტარიანულ დიეტაზე. რკინის რაოდენობა მის სისხლში სწრაფად გაიზარდა და მიაღწია ნორმალურ დონეს. ასევე საინტერესოა რომ მან მითხრა თავისი მეგობრის შესახებ, რომელიც ძირითადად იყო კარნივორულ დიეტაზე, რადგანაც მისი ორგანიზმი უმეტესი მცენარეული წარმოშობის ცილების მიმართ იყო ალერგიული. ეს ორი ისტორია არის მაგალითი იმისა რომ საშუალო მნიშვნელობები და სტატისტიკა არ არის აბსოლუტური და ყველასთვის არ გამოდგება, ასევე ისინი ხშირად არ შეესაბამება რეალობას. ყველა ორგანიზმი არის განსხვავებული, ყველა ორგანიზმის აქვს განსხვავებული საჭიროებები. ადამიანების უმეტესობას შეუძლია მიიღოს ორგანიზმისთვის საჭირო რაოდენობის რკინა ომნივორული დიეტებიდან, მაშინ როცა ზოგიერთ ადამიანს აქვს საპირისპირო გამოცდილება. ნებისმიერი სახის დიეტური აბსოლუტიზმი მორგებულია უმრავლესობის საჭიროებებზე რაც წარმოადგენს ჩაგვრის ფორმას.

ბევრი ვეგანური ვებგვერდები თაყვანს სცემენ ისპანახს და სხვა მწვანილებს, როგორც რკინით მდიდარ წყაროებს, იმის ხსენების გარეშე რომ ფიტინის მჟავა, რომელსაც ეს მცენარეები შეიცავს აფერხებს რკინის აბსორბციას. რაც არ უნდა ირონიული იყოს, ვებგვერდი რომელიც განკუთვნილია სისხლის ისეთი დაავადებების მქონე ადამიანებისთვის, რომლებიც ინვევს მეტისმეტად ჭარბ

რკინის აბსორბციას, რეკომენდაციას უწევს ზუსტად იმ პროდუქტებს რაც ეხმარება მათ, რომ შეინარჩუნონ რკინის შემცველობა სისხლში დაბალ დონეზე: „ისპანახი, ყვავილოვანი კომბოსტო, სალათა, მწვანე ხაჭაპური და სხვა ბოსტნეული უნდა შეადგენდეს რკინის დაბალი შემცველობისათვის საჭირო დიეტის მთავარ ნაწილს. ამ ბოსტნეულების უმეტესობა შეიცავს ქიმიკატებს, რომლებიც აფერხებს რკინის აბსორბციას.

ვეგანების ეს თაღლითური, ასე ვთქვათ, იდეოლოგიური ჟონგლიორობები, უბრალოდ გამაღიზიანებელი იქნებოდა მხოლოდ მაშინ, თუ ისინი არ ითამაშებდნენ სხვა ადამიანების ჯანმრთელობით ან არ მოახდენდნენ მათზე ფსიქოლოგიურ მანიპულაციებს. მათ რომ ჰქონოდათ მყარი ეთიკური არგუმენტები ვეგანიზმის სასარგებლოდ, რაღაში დაჭირდებოდათ ვეგანური პროპაგანდის ჯანმრთელობაზე დაფუძნებული არგუმენტებით განმტკიცება? განსაკუთრებით მაშინ, როცა ამის გასაკეთებლად მათ არაკეთილსინდისიერი მოქცევა ჭირდებათ, რათა შეცვალონ, გააყაღონ ფაქტები და სტატისტიკა. თუ ადამიანები ვეგანიზმს ირჩევენ ეთიკური მიზნების გამო, სხვა ვეგანებმა უნდა ნაახალისონ ისინი საკუთარი გულწრფელობით და უთხრან მათ იმ ჯანმრთელობის რისკების შესახებ, ასევე იმ ბენეფიტების შესახებ რაც შეიძლება ქონდეს ვეგანურ დიეტას. გულწრფელი შეფასება სიძლიერეების და ასევე სისუსტეების, არის ერთ-ერთი პრინციპული განსხვავება გათავისუფლებისთვის ბრძოლასა და იდეოლოგიას ან რელიგიას შორის. უმეტესი დოგმატი ვეგანებისა კი ვერ აბარებს ამ ტესტს.

შენიშვნები

1. არა-ჰემური - საკვებიდან მიღებული რკინა არის ორი სახის, ჰემური და არაჰემური რკინა. ჰემური რკინა რომელიც ხორცში და თევზში არსებული რკინის 40 პროცენტია, აითვისება კარგად. არა-ჰემური რკინა რომელიც ცხოველურ პროდუქტებში არსებული რკინის 60 პროცენტს წარმოადგენს და ასევე მცენარეებში არსებული რკინის მთელ რაოდენობას, არის უფრო რთულად და მწირად ათვისებადი.

2. საკვები საფუარი - საკვები საფუარი შეიცავს ზოგიერთი B ჯგუფის ვიტამინების კომპლექსს, მაგრამ ბუნებრივად იგი არ შეიცავს B12 ს, საკვები საფუარი ხელოვნურად არის გამდიდრებული B12-ით. კობალამინი (კოფერმენტი B12) ევოლუციაში ერთ-ერთი უძველესი, ყველაზე დიდი და სტრუქტურულად რთული მოლეკულაა ვიტამინებს შორის, ის შეიცავს მეტალის, კობალტის (Co) ატომს. ის მონაწილეობს როგორც კოფაქტორი პროკარიოტების, ისევე ეუკარიოტების მეტაბოლიზმში. მისი წარმოება არ შეუძლია არც მცენარეებს, არც ცხოველებს მათ შორის ადამიანს. მხოლოდ რამდენიმე სახეობის ბაქტერიას გააჩნია ისეთი ფერმენტი რომელიც საჭიროა B12 სინთეზისთვის. აღნიშნული ვიტამინი აუცილებელია ადამიანის ნერვული სისტემისთვის, მისი ნაკლებობის დროს

სხვადასხვაგვარი სიმპტომები შეიძლება გამოვლინდეს აბროვნების დაქვეითებს ჩათვლით, ემოციური ცვლილებები, როგორებიცაა დეპრესია და ფსიქოზი, აგრეთვე აბნორმალური შეგრძნებები, რეფლექსების და ზრდის შეფერხება, ერთროციტების დაბალი დონე, გემოს შეგრძნების დაქვეითება და ა.შ. ხანგრძლივი არასრულფასოვანი ან ვეგანური დიეტის შედეგად დეფიციტი შეიძლება გადაიზარდოს ქრონიკულ დაავადებებში, როგორიცაა მაგალითად ავთვისებიანი ანემია ან ორსულობის დროს ბავშვის გენეტიკური დეგენერაცია. ვინაიდან ის წყალში ხსნადი მოლეკულაა მისი მიღება ხშირად საჭირო, თუმცა შეიძლება ღვიძლი ინახავდეს პრეფორმას. ბუნებრივი საკვების შემადგენლობაში მისი მიღება შეიძლება მხოლოდ ცხოველური პროდუქტებით, ხორცი (განსაკუთრებით ღვიძლი), თევზულითა და რძის პროდუქტებით, ვინაიდან მისი მასინთეზირებელი ბაქტერია ბინადრობს ცხოველების ნაწლავში. ბიოტექნოლოგიისა და გენური ინჟინერიის საშუალებით შეიძლება B12 მასობრივი წარმოება მიკრობულ ფერმენტორში და შესაძლებელია მისი მიღება პირდაპირ დანამატის სახით ან ამ ვიტამინით გამდიდრებული საკვებით.

მთარგმნელის კომენტარი

სტატიის თარგმნის მთავარი მიზანი იყო ვეგანების, უფრო მეტად კი პოტენციური ვეგანების ინფორმირება, ვეგანიზმის რეალური შინაარსის და შესაძლო რისკების შესახებ, რადგანაც ვეგან აქტივისტები მორალისტური ლობუნგებით თუ მანიპულაციური სტატისტიკებით ადვილად ახვევენ ადამიანებს თავს საკუთარ „ვეგან-რელიგიას“. რის შედეგადაც ძალიან ბევრი ადამიანი ბრმად ხდება ვეგანი, ვეგანიზმის შინაარსის ყოველგვარი გააზრების ან ჯანმრთელობის შესაძლო რისკების გათვალისწინების გარეშე.

მაგრამ ასევე უნდა აღვნიშნო რომ არასწორად მიმაჩნია სტატიის ავტორის განცხადება ომნივორულ დიეტაზე, როცა მის აუცილებელ თანმდევ მოვლენად წარმოაჩენს ცხოველის მოკვლის აქტს და ემოციურ კონფლიქტს ადამიანის გონებაში, რაც ასე არ არის.

ადამიანების უმეტესობა, ჩვენს რეალობაში ხორცს თითქმის ყოველდღიურად ჭამს, თუმცა “შავ საქმეს” – ცხოველის მოკვლას, მათ მაგივრად სხვა ასრულებს, რაც ამ შავი საქმის შემსრულებლის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე შესაბამისად მოქმედებს. ყოველდღიურად რომ გვინევდეს ათეულობით ცხოველის მოკვლა ალბათ რთული წარმოსადგენი არაა როგორ იმოქმედებდა ეს ჩვენზე. ადამიანების უმეტესობას, ხორცის ჭამისათვის საკუთარი ხელებით რომ უწევდეს ცხოველის მოკვლა, ალბათ დაუფიქრებლად გახდებოდა ვეგანი. როცა მათ მაგივრად სხვა კლავს ცხოველს და შემდეგ თვითონ სუპერმარკეტის დახლიდან ყიდულობენ ხორცს, ეს კი ვერანაირად ვერ გამოიწვევს ემოციურ კონფლიქტს. მიუხედავად იმისა რომ ხორცისმჭამელებს ძალიან კარგად აქვთ გააზრებული საიდან ხვდება

მათ თეფშზე ხორცი, მაინც ორმაგი სტანდარტები აქვთ და მზად არიან ძალის ცემისთვის ადამიანი მოკლან ამ დროს რომ სულაც ქათმის ბარკალი ეჭიროთ ხელში ან ხბოს მწვადს შეეჭეოდნენ. რათქმა უნდა ეს კულტურის გავლენის შედეგია, მაგრამ ინფორმაციულ ეპოქაში ეს თვალთმაქცობა თუ მოჩვენებითი გულუბრყვილობა უფრო ამაზრბენია. ამის პარალელურად კი ვეგანებს აგდებულად უყურებენ და დასცინიან მათი დიეტის თუ ემოციურობის გამო. ეს ცინიკური დამოკიდებულება, სტიგმატიზირება და ზიზღი ვეგანების მიმართ, მხოლოდ იმის გამო რომ ისინი არ ჭამენ ხორცს, შემამფოთებელი და საშიშია. თუ დავუშვებთ რომ ეს ადამიანები ერთ დღესაც მეორე მხარეს გადავლენ და თვითონაც ვეგანები გახდებიან, ხორცის მჭამელები კი უმცირეობაში აღმოჩნდებიან, უბრალო დაცინვა დიდი ალბათობით უფრო რადიკალური ქმედებებით შეიცვლება მონინააღმდეგე მხარის, ამ შემთხვევაში ხორცის მჭამელების მიმართ.

თუმცა ასევე ფაქტია რომ ბევრი პროფესიონალი ათლეტი სხვადასხვა დისციპლინებიდან, კრივით და შერეული საბრძოლო ხელოვნებით დაწყებული, ბოდიბილდინგით დამთავრებული, ირჩევს ვეგანურ დიეტას. მათი პროფესიული წარმატებები კი გარკვეულწილად ამტკიცებს ვეგანური დიეტის უპირატესობებს. ასევე ზოგიერთ დისციპლინაში არსებობს ხანმოკლე ვეგანური დიეტის პრაქტიკა, რაც გულისხმობს 2-3 კვირიან მკაცრ ვეგანურ დიეტას, ფიზიკური გამძლეობის, სისწრაფის და მოქნილობის გასაზრდელად. ხანმოკლე ვეგანური დიეტის ეფექტურობაში საკუთარ თავზე ჩატარებულმა ექსპერიმენტმაც დამარწმუნა, როცა დაახლოებით 6 კვირის განმავლობაში მკაცრ ვეგანურ დიეტაზე ვიყავი. შემძლია თამამად განვაცხადო რომ ხანმოკლე, პერიოდული ვეგანური დიეტა საკმაოდ სასარგებლო და დადებითი შედეგების მომტანი შეიძლება იყოს ადამიანების უმეტესობისთვის, თუმცა იგივეს ვერ ვიტყვი ხანგრძლივ ვეგანურ დიეტაზე. მოკლედ რომ შევაჯამოთ, როგორც სტატიის ავტორიც აღნიშნავს, ვეგანურ დიეტას შესაძლოა ქონდეს როგორც დადებითი ისევე უარყოფითი შედეგები ადამიანის ორგანიზმზე და ჯერ კიდევ რჩება კვლევის საგნად.

სპეციალური დამატება

(Biology. Neil A. Campbell, Jane B. Reece, 7th Ed.)

ყველა ცხოველი ჭამს სხვა ორგანიზმებს – მკვდარს ან ცოცხალს, მთლიანად ან ნაჭრებად. ცხოველები სამი კვებითი კატეგორიიდან ერთს შეესაბამებიან. პერბივორები (მცენარის მჭამელები), როგორცაა გორილა, რქოსანი საქონელი, კურდღელი და ბევრი ლოკოკინა, ძირითადად აუტოტროფებით იკვებებიან (წყალმცენარეები ან უმაღლესი მცენარეები). კარნივორები (ხორცის მჭამელები), როგორცაა ზვიგენი, მიმინო, ობობა და გველები, სხვა ცხოველებს ჭამენ. ომნივორები რეგულარულად მოიხმარენ ცხოველებს, ისევე როგორც უმაღლეს მცენარეებსა და წყალმცენარეებს. ომნივორებს მიეკუთვნება ტარაკანი, ყვავი,

დათვი, ენოტი და ადამიანი, რომლებიც ჩამოყალიბდნენ მონადირეებად და შემგროვებლებად. ტერმინები – ჰერბივორები, კარნივორები და ომნივორები გამოხატავენ საკვების ფორმას, რომელსაც ცხოველი ჩვეულებრივ გამოიყენებს, და იმ ადაპტაციებს, რომლებიც მათ ამ საკვების გადამამუშავებაში უწყობენ ხელს. დაიმახსოვრეთ, რომ ცხოველთა უმეტესობა შემგუებლობითი მკვებავია და საჭიროების შემთხვევაში იმ საკვებსაც გამოიყენებს, რომელიც მათი ძირითადი დიეტის ფარგლებში არ შედის. მაგალითად, რქოსანი საქონელი და ირემი, რომლებიც ჰერბივორებს მიეკუთვნება ხანდახან მცენარეულ საკვებთან ერთად, მცირე ზომის ცხოველებსაც მიირთმევენ, როგორცაა მწერები, ჭიები ან ფრინველთა კვერცხი. კარნივორების უმეტესობა საკვებ ნივთიერებებს იღებს მცენარეული მასალისგან, რომელიც მსხვერპლის მომწელებელ ტრაქტში რჩება. და ყველა ცხოველი მათ სხვა საკვებთან ერთად პროკარიოტებითაც (ბაქტერიები და სხვა მარტივი ორგანიზმები) იკვებება.



ხარი, მცენარეჭამია ცხოველი ლეჭავს სხვა ცხოველის ძვალს. რქა და ძვალი შეიცავს ფოსფატს და ოსტეოფაგია (“ძვლის ჭამა”) ფართოდ არის გავრცელებული მცენარეჭამია ცხოველებში, სადაც ნიადაგი და მცენარეები არასაკმარის ფოსფატს შეიცავენ. ცხოველებს სჭირდება ფოსფორი, როგორც მინერალური საკვები ნივთიერება ატფ-ის, ნუკლეინის მჟავების, ფოსფოლიპიდების და ძვლების წარმოსაქმნელად.



მცენარეთა უმრავლესობა ავტოტროფია, თუმცა ზოგიერთ მცენარეს ახასიათებს უჯრედგარე მონელება (კარნივორი მცენარეები). მაგალითად ჭაობის მცენარე ვენერას ბუბიჭერიას (*Dionaea muscipula*) აქვს ქლოროფილი და მზის ენერჯიის ხარჯზე ორგანულ ნაერთებს წარმოქმნის, მაგრამ მას აკლია ისეთი მნიშვნელოვანი ელემენტი, როგორც არის აზოტი. ამიტომ იგი “იძულებულია” აზოტი ცხოველური საკვებიდან – მწერებიდან მიიღოს. დროზე არის ფოთლები მბზინავი, წებოვანი წვეთის საშუალებით მიიზიდავენ და მიიკრავენ მწერებს, შემდეგ გამოყოფენ საჭმლის მომნელებენ წვენს და მოინელებენ მათ.

ადამიანთა პოპულაციებში **ცუდად კვება** უფრო ფართოდ არის გავრცელებული, ვიდრე არასაკმარისი კვება (არასაკმარისად კვებადი შეესაბამება კალორიულ დეფიციტს). და თვით ზედმეტად მკვებავი ადამიანიც (მსუქანი) შეიძლება იყოს ცუდად კვებადი. მნიშვნელოვანი საკვები ნივთიერებების ოთხი კლასი არსებობს: აუცილებელი ამინომჟავები, აუცილებელი ცხიმოვანი მჟავები, **ვიტამინები** და მინერალები. საკითხიდან გამომდინარე ამ ეტაპზე მხოლოდ ამინომჟავებზე გავაკეთებთ აქცენტს.

ადამიანს ცილების წარმოსაქმნელად 20 ამინომჟავა სჭირდება, მაგრამ შეუძლია მათი დაახლოებით ნახევრის დასინთეზება. დარჩენილი ნაწილი, აუცილებელი ამინომჟავებია, და ისინი გადასამუშავებელ მდგომარეობაში საკვებიდან უნდა მიიღოს. ზრდასრული ადამიანის დიეტაში რვა აუცილებელი ამინომჟავაა (მეცხრე, ჰისტიდინი ასევე აუცილებელია ბავშვებისთვის). დიეტა, რომელიც ვერ უზრუნველყოფს აუცილებელი ამინომჟავების საკმარის რაოდენობას იწვევს ცუდი კვების ერთ ფორმას, რომელსაც ცილის დეფიციტი ეწოდება. ეს არის ადამიანებში ყველაზე უფრო ფართოდ გავრცელებული ცუდი კვების ტიპი. მსხვერპლი, ჩვეულებრივ ბავშვები არიან, რომლებიც თუკი ბავშვობის ასაკში გადარჩნენ, სავარაუდოდ ფიზიკური და გონებრივი განვითარების ჩამორჩენით ხასიათდებიან.

ცილოვანი ცუდი კვების შემთხვევაში, რომელსაც კვაშიორკორი ეწოდება, დიეტა უზრუნველყოფს საკმარის კალორიებს, მაგრამ ცილების სერიოზული დეფიციტი აღინიშნება. სინდრომს ეს სახელი ეწოდება განურ სიტყვაზე დაყრდნობით, რაც უარყოფილს ნიშნავს. იმ შემთხვევასთან კავშირში, როდესაც ბავშვი დედის რძეს ვერ იღებს.



კვაშიორკორი (ცილების დეფიციტი). მუცლის შესიება ოსმოსური ეფექტია: სისხლის უნარი, სხეულის სიღრუეებიდან ოსმოსის გზით შეითვისოს წყალი შემცირებულია ცილების დეფიციტის გამო.

აუცილებელი ამინომჟავების ყველაზე სანდო წყარო არის ხორცი, კვერცხი და სხვა ცხოველური პროდუქტები. ცხოველურ პროდუქტებში ცილები “სრულფასოვანია”, რაც ნიშნავს, რომ ისინი უზრუნველყოფენ ყველა ჯადოსნურ ამინომჟავას საჭირო პროპორციებით. მცენარეული ცილების უმეტესობა “არასრულფასოვანია”, რამდენადაც ერთი ან რამდენიმე აუცილებელი ამინომჟავა არ აქვს. მაგალითად, მარცვლეულს (სიმინდს) არ აქვს ამინომჟავა ლიზინი. ადამიანები, ვინც ეკონომიკური საჭიროებიდან გამომდინარე, ყველა საჭირო კალორიას მარცვლეულიდან იღებენ, ცილის დეფიციტი უვითარდებათ. ასეთი მდგომარეობა ვითარდება იმ ადამიანებში, ვინც მხოლოდ ბრინჯს, ხორბალს ან კარტოფილს მიირთმევს. აღნიშნული პრობლემა შეიძლება თავიდან იქნას აცილებული მცენარეული საკვების კომბინაციის მიღებისას, რომლებიც ერთმანეთს შეავსებს აუცილებელი ამინომჟავებით ორგანიზმის მომარაგებაში.

ბევრმა კულტურამ ცდებისა და შეცდომების საფუძველზე ცილოვანი დეფიციტის თავიდან ასაცილებლად განავითარა ბალანსირებული დიეტა.