



'ವೀಗಾನ್ ನ್ಯೂಸ್' ಎಂಬ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರೇ ಹೊತ್ತು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೀಗಾನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆ ನಡೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ವಹಿಸಿ ಕೊಂಡರು. ಇಂದು 'ದಿ ವೀಗಾನ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹಸ್ರಾರು ಪ್ರತಿಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಡೊನಾಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ತಮ್ಮ 92ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದಂದು ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, 'ನಾನು ವೀಗಾನ್ ಆದಾಗ, ಜನ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈಗ ನನಗೆ 92 ವರ್ಷ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಲೀ, ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ಮುಂತಾದವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿದ್ದೇನೆ. 90 ವರ್ಷ ದಾಟಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಉದಾಹರಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾವು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೇ ನಿಧಿಯಲ್ಲೇ ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಅವರದ್ದಾಗಿತ್ತು. ತಾವು ಸತ್ತಾಗ ಮನುಷ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆತ್ಮಗಳು ಸಹಾ ತಮ್ಮ ಮರಣಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಣಿ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಎಕರೆ ಜಮೀನಿತ್ತು. ಭೂಮಿ ಅಗೆಯಲು ಪಿಕಾಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಣ್ಣು ಹುಳುಗಳು ಸಾಯಬಹುದೆಂದು ಪ್ರೋಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು!

ಡೊನಾಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನವಂತ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಳುವೆಂದು ಜನ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ರೂರ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧವನ್ನು ಕೂಡ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡೊನಾಲ್ಡ್, ವಯೋಲಿನ್ ವಾದಕರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರು.

ಬಹುಮುಖಿ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ತಮ್ಮ 95ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (16ನೇ ನವೆಂಬರ್ 2005) ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೆಸ್‌ವಿಕ್ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದರು. ಅವರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಇಂದು ಲಕ್ನೌನಂತರ ಜನ ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ

ನೋವು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು PETA (ಪೀಟಲ್ ಫಾರ್ ಎತಿಕಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಅನಿಮಲ್ಸ್) ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿ ದಯಾ ಸಂಘ ಸಹಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್ 2010 ರಿಂದ ವೀಗಾನ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. 'ತಾವು ವೀಗಾನ್ ಆದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ' ಎಂದು ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಹೇಳಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲ್ಯೂಪ್ ಕಂಪನಿ ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಸ್ಟೀವ್ ಜಾಬ್ಸ್, ಅಮೆರಿಕದ ಹಿಂದಿನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಆಲ್ ಗೋರ್, ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ಕಾರ್ಲ್ ಲೂಯಿಸ್, ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪಟು ಮೈಕ್ ಟೈಸನ್, ಭಾರತದ ಮೇನಕಾಗಾಂಧಿ, ಚಿತ್ರನಟಿ ಅಮಲ ನಾಗಾಜುನ್, ಕಿರಣ್‌ರಾವ್, ಅಮೀರ್‌ಖಾನ್, ಕಂಗನಾ ರನೋಟ್, ಮಲ್ಲಿಕಾ ಶರಾವತ್ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯದ ಸಾರಿಗೆ ಸಚಿವರಾದ ರಾಮಲಿಂಗಾ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸೌಮ್ಯರೆಡ್ಡಿ ಸಹಾ ವೀಗಾನ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವೀಗಾನ್ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮದುವೆಗೆ ಬರುವವರು ರೇಷ್ಮೆ, ಉಣ್ಣೆ, ಚರ್ಮದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೊರೆ ಹಾಗೂ ಹೂಗುಚ್ಚಗಳನ್ನು ತರಬಾರದೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅಮೇರಿಕ, ಕೆನಡಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಂಘಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿವೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ವೀಗಾನ್ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲೂ ಇದು ಸಹಾಯಕ.

ಒಬ್ಬ ಕರುಣಾಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಿಗಳ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ನವೆಂಬರ್ ಒಂದರಂದು ನಾವು ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ದಿನವನ್ನು 'ವೀಗಾನ್ ದಿನ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.