

## آب شدن یخ های قطب شمال تا سال ۲۰۱۳

دانشمندان آمریکا یکی از شگفت آور ترین پیش بینی ها را درباره ناپدید شدن یخ های قطب شمال ارائه دادند. آخرین مطالعات آنها بر روی نمونه ها نشان می دهد که آبهای قطب شمال در عرض تابستان های ۶-۵ سال آتی، یخ روی سطح خود را از دست خواهند داد. پروفیسور "ویسلا ماسلووسکی" در یکی از اتحادیه های ژئو فیزیک آمریکا گفت که با مشاهده وضعیت کنونی، پیش بینی قبلی راجع به روند آب شدن یخ ها درست از آب در نیامده است. آب شدن یخ ها در تابستان امسال باعث از دست رفتن ۴,۱۳ میلیون کیلومتر مربع بر روی دریای قطب شمال بود، کمترین میزان در دوران جدید. اما جالب توجه است که این میزان کم با مدلی که پروفیسور ماسلووسکی و تیم او، با استفاده از اطلاعات سالهای ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۴ برای پروژه های آینده خود بررسی می کنند، اصلاً هماهنگی ندارد.

مدرسه تحصیلات عالی نوال، مانتری، کالیفرنیا:  
"پیش بینی ما برای سال ۲۰۱۳ درباره از بین رفتن یخ های قطب شمال، همچون دو سال ۲۰۰۵ و ۲۰۰۷ حساب نمی شود."  
"با توجه به این امر، شاید پیش بینی های ما برای سال ۲۰۱۳ زیادی محافظه کارانه باشد."

### دنیای واقعی

در سالهای اخیر استفاده از ابرکامپیوترها برای بررسی پیامدهای آبی، بخش استانداردی از علوم مربوط به تغییرات آب و هوایی شده است. گروه پروفیسور ماسلووسکی که شامل همکارانی در ناسا و مؤسسه اقیانوس شناسی، آکادمی علمی لهستان می باشد به تولید مدلهای اطلاعاتی شهرت داشته و در این امر از دیگران پیشی گرفته است. تیم های دیگر نیز از بررسی اقیانوس در تابستان، اطلاعاتی بدست آورده اند اما نتایج آنها در گستره وسیعی سخن گفته و درباره سالهای ۲۰۴۰ تا ۲۱۰۰ می باشد. اما محققان مانتری بر این باورند که مدلهای کنونی به طور جدی از برخی مراحل آب شدن یخ، پیروی نمی کنند. بخصوص دکنتر ماسلووسکی تصریح کرد که این مدل ها باید با تصویرهای واقعی تری از طریقی که آبهای گرم از اقیانوس آرام و اقیانوس اطلس به سمت آبیگر قطب شمال می آیند، هماهنگی داشته باشد. پروفیسور ماسلووسکی گفت:  
"به نظر من مدلهای آب و هوایی جهانی، مقدار گرمایی را که توسط جریان های افقی هوا انتقال می یابند، و بر یخ های سطح اقیانوس اثر می گذارند، دست کم می گیرند."  
"به این دلیل که راه حلهای محدود آنها، آنها را از دیدن فاکتورهای جزئی باز می دارد."  
"ما از مدل هایی با وسعت بیشتر برای اقیانوس منجمد شمالی استفاده کرده و با اطلاعات جوی واقعی، حرکت یخ ها را بررسی می نماییم."  
"بخش درون دولتی تغییرات آب و هوایی، بخشی از سازمان ملل که به ارزیابی سیستم آب و هوایی کره زمین می پردازد، برای پیش بینی کاهش یخ ها در قطب شمال، از مدل متوسطی استفاده می نماید."

عقب نشینی یخ ها در سپتامبر ۲۰۰۷، رکورد قبلی عقب نشینی در سال ۲۰۰۵ را که ۵,۳۲ میلیون کیلومتر مربع بود، به هم زد." پایین ترن مقدار متوسط عقب نشینی در دراز مدت، بر اساس داده های ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۰، ۶,۴ میلیون کیلومتر مربع است. و در سال ۲۰۰۷ این مقدار به ۲,۳۱ میلیون کیلومتر مربع رسید، منطقه ای به مساحت آلاسکا و تگزاس و یا به عبارتی ده برابر بریتانیا.

## بازگشت روند کاهش

پروفسور پیتر وادهامز از دانشگاه کمبریج در بریتانیا، یکی از متخصصین یخ های قطب شمال است. او از داده های صوتی جمع آوری شده از نیروی دریایی استفاده کرد تا نشان دهد میزان کاهش یخ ها سرعت یافته است و این با نتایج مدل پرفسور ماسلوسکی همخوانی دارد.

او ابراز کرد:

" برخی مدل ها از روند فیزیکی که در حال وقوع است، بر آورد درستی نکرده اند." " یخ بیش از آنکه کاهش یابد، در حال نازک شدن است. در حالی که برخی از مدل ها گمان می بردند یخ نسبتاً پهن و ضخیم است." " مدل ویسلا کار آمد تر است زیرا با اطلاعات کار می کند و روندی را که درون یخ اتفاق می افتد، بررسی می نماید."

او بر اثر باز یافتی یخ استناد می نماید که بر اساس آن آنها با دریافت گرمای بیشتر، بیشتر گرم می شوند و این باعث افزایش آب شدن یخ می گردد." " این روند یک چرخه نیست بلکه دائماً در تغییر است. کاهش یخ در امسال باعث افزایش آن در سال بعد و حتی وضعیت بدتری می گردد."

" با از بین رفتن یخ ها، سطح بیشتری از آنها بدون یخ می ماند و این باعث جذب بیشتر گرما می شود."

" در پایان، همه یخ به طور ناگهانی آب خواهد شد. این امر زودتر از سال ۲۰۱۳ اتفاق نمی افتد اما به زودی و بسیار قبل تر از ۲۰۴۰ روی خواهد داد."

مرکز اطلاعات برف و یخ آمریکا با جمع آوری اطلاعات شهودی از یخ های قطب مال، به طور منظم بیانه هایی را به اطلاع عموم می رساند. در این خصوص از دانشمند محقق، دکتر مارک سرز، خواسته شد تا یکی از مهم ترین سخنرانی ها را در جلسه پاییزی "AGU" ایراد نماید.

او درباره آب شدن یخ های اقیانوس منجمد شمالی در خلال ماههای تابستان گفت: " چند سال پیش، من فکر میکردم این اتفاق در ۲۰۵۰، ۲۰۷۰ و یا قبل از ۲۱۰۰ روی خواهد داد، زیرا این چیزی بود که مدلهای ما به ما می گفت. اما همانطور که می بینیم، مدل ها هم اکنون به اندازه کافی سریع نیستند؛ ما با سرعت بسیار بیشتری در حال از دست دادن یخ ها هستیم."

" و حالا نظر من این است که بعید نیست تا سال ۲۰۳۰ همه یخ ها از بین بروند." و بعد دکتر سرز به خبرنگار ما گفت:

" من فکر میکنم ویسلا درباره پیش بینی اش کمی بی باک است، به این دلیل ساده که کاهش آب شدن یخ ها یعنی دگرگونی های طبیعی میتواند اتفاق بیفتد تا آب شدن یخ ها در سالهای آتی کمی کمتر از سالهای قبل باشد. اما ویسلا باهوش است و اگر پیش بینی او درست از آب در آید، مرا شگفت زده نمی کند." الگور " که معاون رئیس جمهور پیشین آمریکا بوده است در

سخنرانی جشن اهدای جایزه نوبل روز دوشنبه در اسلو، به تجزیه و تحلیل های پرفسور ماسلووسکی استناد می کند.

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/7139797.stm>

**گیاهخواری می تواند بیش از ۵۰٪ از مصارف انرژی و آب و طبعاً روند رو به رشد آلودگی هوا و کره زمین را متوقف کند.**

## چرا انسان باید گیاهخوار باشد

در این رژیم غذایی، خوراک های گیاهی و محصولات لبنی طبیعی مجاز و غذاهای منشأ گرفته از حیوانات مانند تخم مرغ ممنوع هستند. برای این رژیم دلایل بسیاری وجود دارد که مهم ترین آنها این است که ما بایستی از کشتن موجودات با ادراک صرف نظر کنیم و از قانونی که می گوید: تو نباید قتل کنی، پیروی نماییم. واضح است که آزار نرساندن و نکشتن موجودات زنده به نفع آنهاست، اما آنچه که شاید واضح نمی باشد این است که اذیت نکردن دیگران، به همان اندازه برای ما خود ما نیز مفید است چرا که در قانون کار ما داریم: " هر چه بکاری، همان را درو میکنی." اگر برای بر آوردن نیازهای غذایی خود، مستقیماً یا غیر مستقیم، موجب کشته شدن یک موجود زنده شویم، دینی به این قانون خواهیم داشت و عواقب کار خود را پرداخت خواهیم کرد.

در واقع رژیم گیاهخواری هدیه ای است که ما به خود ارزانی می داریم. احساس بهتر بودن میکنیم و همانطور که سنگینی دینمان تقلیل می یابد، کیفیت زندگی مان بهتر شده، به هوشیاری و عالم روحانی و تجارب درونی دست می یابیم. بنابراین گیاهخواری ارزشش را دارد. بسیاری از دلایل مذهبی مخالفت با گوشت خواری برای مردم متقاعد کننده اند، اما دلایل معتبر دیگری نیز در تأیید گیاهخواری وجود دارند که همگی از عقل سلیم نشأت می گیرند و به مسائلی همچون سلامت شخصی، محیط زیست، رنج حیوانات و گرسنگی جهان مربوط می شوند.

## سلامت و تغذیه

مطالعه سیر تکامل بشر نشانگر آن است که نیاکان ما ذاتاً گیاهخوار بوده اند. ساختمان بدن انسان برای گوشت خواری مناسب نیست. این نکته را دکتر " جی. اس. هانتینگن"، استاد دانشگاه کلمبیا در تحقیقی بر مبنای آناتومی قیاسی به اثبات رساند. او خاطر نشان کرده است که روده های جانوران گوشت خوار، کوتاه و روده بزرگ آنها صاف و کشیده است. بر عکس در حیوانات گیاهخوار، هر دو روده دراز هستند. گوشت به دلیل مقدار زیاد پروتئین و حجم کم محتوای فیبری، برای جذب شدن به زمان زیادی نیاز ندارد و بر همین اساس است که طول روده های گوشت خواران کوتاهتر از روده های گیاهخواران است. روده های انسان همانند روده های گیاهخواران دراز است. طول روده های ما روی هم رفته، تقریباً هشت و نیم متر است. روده کوچک چند بار در خود پیچیده است و جدار آن صاف نبوده و موج دار می باشد. به دلیل آنکه روده های ما طولانی تر از روده های گوشت خواران است، گوشتی که می خوریم، زمانی طولانی تر در روده هایمان می ماند و در نتیجه فاسد شده و مواد سمی تولید می کند. این سموم موجب سرطان روده بزرگ و افزایش کار جگر که مسئول تصفیه خون می باشد، می شوند و این نیز موجب سیروز کبد و حتی سرطانی شدن آن می شود.

گوشته‌دارای مقدار فراوانی اسید اوریک و پروتئین اوروکیناز می باشد که باعث افزایش فشار کار کلیه می شوند و می توانند باعث تحلیل رفتن کلیه گردند. در نیم کیلو گوشت، ۱۴ گرم پروتئین اوروکیناز وجود دارد. اگر سلول های زنده در اسید اوریک مایع قرار داده شوند، خاصیت متابولیک شان را از دست می دهند. بعلاوه گوشت فاقد سلولز و یا فیبر است و این فقدان می تواند به سادگی موجب یبوست گردد و می دانیم که یبوست خود می تواند باعث بیماریهایی همچون بواسیر و سرطان گردد.

کلسترول و چربی اشباع شده در گوشت موجب ناهنجاری هایی قلبی می شوند که در حال حاضر، عامل اصلی مرگ و میر می باشد.

دومین عامل مهم مرگ و میر، سرطان است. آزمایشها نشان داده اند که پختن و کباب کردن گوشت، نوعی ماده شیمیایی به نام " نتیل کولان ترن " در آن تولید می کند که خود ماده سرطان زای قوی می باشد. موشهایی که این ماده شیمیایی به آنها داده شده بود، نمونه های مختلفی از سرطان همچون تومور استخوان، سرطان خون و معده را در خود بروز دادند. تحقیقات نشان داده اند که موشهایی نوزادی که توسط موشهای مادر مبتلا به سرطان سینه تغذیه شده اند نیز دچار این بیماری شده اند، بعلاوه تزریق سلولهای سرطانی انسان به حیوانات نیز این بیماری را در آنها آشکار ساخته است. این نشان می دهد چنانچه گوشت مصرفی روزانه ما از حیوانات بیمار تأمین شود، احتمال اینکه ما هم به این بیماری دچار شویم زیاد است.

عده ای از مردم فکر می کنند گشتی که در اختیار ما قرار می گیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاه ها انجام می گیرد، سالم و بی خطر است. اما باید بدانیم که رقم کشتار آنچنان بالاست که آزمایش تک تک گوشت ها عملاً غیر ممکن است. به عبارتی کنترل سرطانی بودن تکه ای گوشت نیز ممکن نیست چه برسد به کنترل گوشت همه دامها! در کشتارگاه ها صرفاً عضو مبتلا به بیماری را جدا کرده و قسمتهای باقی مانده را به فروش می رسانند.

دکتر " ج. اچ. کاوگ " گیاهخوار معروف گفته است: " زمانیکه ما گیاهخواری می کنیم، دیگر نگران این مسئله نخواهیم بود که حیوانی که از آن خوراک درست کردیم، از چه بیماری مرده است و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذت بخش می شود!"

از همه اینها که بگذریم، یک مشکل دیگر نیز باقی می ماند. داروهایی چون استروئیدها و هورمون رشد و آنتی بیوتیک به حیوانات تزریق یا خورانده می شود. گزارش شده که این مواد از طریق گوشت به مصرف کننده انتقال می یابد و در نتیجه بدن شخص مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیک مصنوعی پیدا میکند و اثر داروهایی که ب هنگام بیماری مصرف می کند، تقلیل می یابد.

برخی عقیده دارند که رژیم گیاهخواری به اندازه کافی مغذی و قوی نیست. دکتر میلر، جراح متخصص آمریکایی، در تایوان بیمارستانی را بنا نهاد که در آن همگان، کارکنان و بیماران همه با خوراک های گیاهی پذیرایی می شدند. او می گوید: موش یکی از حیواناتی است که می تواند زندگی اش را از طریق گیاهخواری یا گوشت خواری تأمین کند. اگر دو موش را در نظر بگیریم و به یکی فقط گیاه و به دیگری فقط گوشت بدهیم، خواهیم دید که رشد و پیشرفت هر دو آنها مشابه است، با این تفاوت که زندگی موش گیاهخوار طولانی تر و مقاومتر در برابر بیماریها بیشتر است و بعلاوه زودتر از بیماریها بهبود می یابد. او همچنین عقیده دارد که علوم دارو درمانی پیشرفت زیادی کرده اند و قادر به معالجه بیماریها هستند. اما یک رژیم گیاهی صحیح میتواند از بیماریها پیشگیری کند. او متذکر می شود که خوراک های گیاهی منبع تغذیه مستقیم تری از گوشت هستند. مردم ر حالی حیوانات را می خورند که منبع خوراک خود حیوانات، گیاه است. زندگی حیوانات بسیار کوتاه است و تقریباً تمامی بیماری هایی که انسان به آنها مبتلا می شود را می گیرند. پس خیلی محتمل است که انسان با خوردن گوشت حیوانات ناسالم، دچار بیماری شود. بر این اساس، چرا انسان خوراک خود را مستقیماً از گیاهان نگیرد."

# زندگی به نوعی دیگر



زندگی خود را تغییر دهید

احساس قلبی خود را تغییر دهید  
رژیم غذایی خود را عوض کنید



به کشتارها خاتمه دهید  
سالم باشید و عشق بورزید



برایتان  
دعا میکنیم



جان ما را نجات دهید!  
دوستان داریم

چند نمونه مواد غذایی مقوی که تهیه آنها ملزم به کشتن حیوانات نیست:

درصد پروتئین (بر حسب وزن)	مواد غذایی
۱۶%	توفو (از لوبیا سویا)
۷۰%	گلوتن (از آرد)
۱۳%	ذرت
۸/۶%	برنج
۱۰ - ۳۵%	لوبیای سویا، لوبیا چیتی، نخودفرنگی، عدس و غیره
۱۴ - ۳۰%	بادام، گردو، بادام هندی، فندق و غیره
۱۸ - ۲۴%	تخمه کدو، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان و غیره

• میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند و همچنین حاوی فیبر (الیاف) مرغوبی هستند که برای حفظ سلامتی و عمر طولانی مفید میباشد.

• قرص ها و کپسول های مولتی ویتامین هم منبع خوبی برای ویتامین های لازم، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند.

- به منظور کاهش خطر جدی اپیدمی آنفلونزای مرغی در تمامی دنیا،
- برای جلوگیری از خطر بیماریهایی چون جنون گاوی (BSE) و بیماری خوک (PMWS) و غیره.
- به منظور توقف قربانی وحشتناک و مداوم بلیون ها حیوان اهلی عزیز مان، موجودات دریایی و دوستان پرند مان،

عاقلانه است که برای همیشه رژیم غذایی گیاهی را انتخاب کنیم:

رژیمی است سالم،  
باصرفه،  
مفید برای حفظ اکولوژی،  
همراه با دلسوزی و مهربانی،  
آزادمنش و شریف،  
صلح آمیز.



عمرتان  
طولانی باد!

متشکرم.



برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفا به وب سایت های زیر مراجعه فرمایید:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>



## نخبگان گیاهخوار دنیا:



### فیلسوفان، رهبران عرفانی

دالایی لاما (چهاردهم) (رهبر عرفان و برنده جایزه صلح نوبل ۱۹۸۹، تبتی)، یوگاتاندا (استاد عرفان هندی)، سقرات (فیلسوف یونانی)، کنفوسیوس (فیلسوف چینی)، شاکیامونی بودا، لاموتسه (فیلسوف چینی)، فرانسیس مقدس (قدیس مسیحی ایتالیایی)، تیک نات هان (راهب بودایی و نویسنده ویتنامی)، لنو تولستوی (فیلسوف و نویسنده روسی)، یوگی ماهاریشی ماهش (نویسنده، فیلسوف و رهبر مراقبه TM)، فیثاغورث (ریاضیدان و فیلسوف یونانی)، دیوجانس (کیهان شناس و فیلسوف یونانی)، افلاطون (فیلسوف یونانی)، شوپن هاور (فیلسوف آلمانی) ...

### نویسندگان، هنرمندان و نقاشها

لئوناردو داوینچی (دانشمند، مخترع و نقاش ایتالیایی)، رالف والد امرسون (مقاله نویس و شاعر آمریکایی)، جرج برنارد شاو (نویسنده، برنده جایزه نوبل ادبیات ۱۹۲۵، ایرلندی)، جان رابینز (نویسنده آمریکایی)، آلبرت شو وایتزر (فیلسوف، دکتر و موسیقیدان، برنده جایزه نوبل صلح ۱۹۵۲، آلمانی)، پلوتارک (نویسنده یونانی)، ولتر (نویسنده فرانسوی)، شارلوت برونته (رمان نویس انگلیسی)، هانس کریستین اندرسن (شاعر و نویسنده دانمارکی)، فرانس کافکا (نویسنده اتریشی)، مارک تواین (نویسنده آمریکایی)، استیو مارتین (نویسنده و بازیگر آمریکایی)، ژان ژاک روسو (نویسنده و فیلسوف فرانسوی) ...

### دانشمندان، مخترعین و مهندسان

چارلز داروین (طبیعت شناس انگلیسی)، آلبرت اینشتین (دانشمند و برنده جایزه نوبل فیزیک ۱۹۲۱، آلمانی)، توماس ادیسون (دانشمند و مخترع آمریکایی)، اسحاق نیوتن (دانشمند انگلیسی)، نیکولا تسلا (دانشمند و مخترع کروواسی)، هنری فورد (بنیانگذار شرکت فورد، آمریکایی)، جورج والد (برنده جایزه نوبل پزشکی ۱۹۶۷، آمریکایی)، لینوس پاولینگ (برنده جایزه نوبل شیمی ۱۹۵۴ و صلح ۱۹۶۲، آمریکایی)، سر رمان (فیزیکدان و برنده جایزه نوبل فیزیک ۱۹۳۰، هندی)، سوپراهمانیام (دانشمند آستروفیزیک و برنده جایزه نوبل فیزیک ۱۹۸۳، آمریکایی-هندی الاصل)، استیو جایز (بنیانگذار و رئیس کل شرکت کامپیوتر اپل، آمریکایی)، ناتانیل بورنشتاین (مخترع زبان ایمیل MIME، آمریکایی)، آلبرت سننگیورگی (فیزیکولوژیست و کاشف ویتامین ث، برنده جایزه نوبل پزشکی ۱۹۳۷، مجارستان)، ادوارد وین (دانشمند فیزیک و نظریه ریسمانها، آمریکایی)، برایان گرین (دانشمند فیزیک و نظریه ریسمانها، آمریکایی) ...

### سیاستمداران و رهبران

سوزان ب. آنتونی (رهبر جنبش حقوق زنان آمریکا)، ماهاتما گاندی (رهبر حقوق بشر هندی)، مارتین لوتر کینگ و همسر (رهبر حقوق بشر آمریکایی)، کلارا بارتن (بنیانگذار صلیب سرخ، آمریکایی)، جانز درنووسک (رئیس جمهور اسلوانی)، دکتر اب. ج. عدل کالم (رئیس جمهور هند)، دکتر مان موهان سینگ (نخست وزیر هند)، پترا کلی (بنیانگذار جبهه سبز در آلمان)، دنیس ج. کوچینیک (نماینده کنگره آمریکا)، اونگ سان سو کی (ازادخواه ضد خشونت، برنده جایزه نوبل صلح ۱۹۹۱، برمه)، لیدی دایانا (پرنسس ولز، انگلیسی) ...

### شخصیتهای ورزشی

هانک آرون (قهرمان بسکتبال آمریکایی)، بیلی جین کینگ (قهرمان تنیس آمریکایی)، مارتینا ناوراتیلووا (قهرمان تنیس چکسلواکی)، ریتا کویان (۶ بار قهرمان جهانی کایاک رانی، ۲ مدال المپیک، مجارستان)، موتیکا واین ستل (قهرمان دنیا در دوچرخه سواری، اتریشی)، ایستفان سیپس (برنده رکورد ماراتن و نوبی استقامت، مجارستان)، کارل لونیس (صاحب ۶ مدال طلای المپیک دو میدانی، آمریکایی)، ادوین سن. مژز (صاحب ۲ مدال طلای المپیک دو میدانی، آمریکایی)، ایلنا والندزیک (قهرمان بوکس آلمانی)، الکساندر دارگاتز (ورزشکار آلمانی، قهرمان بدن سازی، پزشکی)، سیلکن لامن (قهرمان قایقرانی، کانادایی)، ایلنا والندزیک (قهرمان ورزش بوکس سبک وزن، آلمانی) ...

- رژیم غذایی گیاهی تاثیر عمیقی بر ذات و طبیعت ما دارد. اگر تمام دنیا گیاهخوار شود، سرنوشت بشریت میتواند تغییر کند. «آلبرت اینشتین»
- من فکر میکنم پیشرفت معنوی، در یک مقطعی ایجاب میکند که ما از کشتن حیوانات برای نیازهای جسمانی مان صرف نظر کنیم. «ماهاتما گاندی»
- من گیاهخوار و مخالف مشروبات الکلی هستم، زیرا به این صورت بهترین استفاده ممکن را از مغزم می کنم. «توماس ادیسون»

اسامی بسیاری از افراد گیاهخوار سرشناس دیگر را میتوانید در این سایت مشاهده نمایید:  
<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

دکتر میلر پیشنهاد کرده که ما می توانیم تمام مواد لازم برای تندرستی مان را از غلات، حبوبات و سبزیجات تأمین کنیم.

بسیاری عقیده دارند که پروتئین حیوانی از آنرو که پروتئین کاملی است بر پروتئین گیاهی رجحان دارد. اما واقعیت این است که علاوه بر اینکه برخی پروتئین های گیاهی کامل هستند، می توانیم با تهیه غذاهای مرکب از چندین پروتئین نا کامل گیاهی غذایی کامل تهیه نماییم. در ماه مارس ۱۹۹۸، سازمان تغذیه آمریکا اعلام کرد که رژیم گیاهخواری به شرط آنکه درست برنامه ریزی شود، از نظر سلامت و تغذیه کامل خواهد بود. افرادی به اشتباه بر این باورند که گوشتخوار ها قوی تر از گیاهخواران هستند. اما آزمایش انجام گرفته بر روی ۳۲ انسان گیاهخوار و ۱۵ انسان گوشتخوار نشان داد که گیاهخواران طاقت بیشتری دارند.

پروفسور " آبرونگ فیشر " استاد دانشگاه " یل " که این آزمایش ساده را روی این افراد انجام می داد، از همه آنها خواست تا دستهای خود را به اطراف کشیده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در همان حالت نگه دارند.

نتیجه آزمایش کاملاً روشن بود. از میان ۱۵ فرد گوشت خوار، تنها دو نفر توانستند برای مدتی بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، دستهای خود را به اطراف باز نگه دارند. از صف گیاهخواران ۲۲ نفر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، ۹ تن بیشتر از یک ساعت و ۴ تن بیشتر از دو ساعت و حتی یکی از آنها توانست بیش از سه ساعت دستهای خود را در آن حالت نگه دارد.

خیلی از قهرمانان دو استقامت پیش از مسابقه مدتی را گیاهخواری میکنند. دکتر " باربارا مور" متخصص گیاه درمانی، مسافت ۱۱۰ مایل را در زمان ۲۷ ساعت و نیم دوید. این زن ۵۶ ساله که تمام رکورد های مردان جوان را شکست، گفته بود:

" من می خواهم نشان دهم افرادی که در طول زندگی شان گیاهخواری میکنند، از بدنی نیرومند، مغزی فعال و زندگی سالم برخوردارند."

آیا در رژیم گیاهخواری، پروتئین لازم وجود دارد؟

سازان بهداشت جهانی توصیه کرده که ۴,۵ درصد کالری روزانه از پروتئین ها تأمین می شود. % ۱۷ کالری گندم، % ۴۵ کالری بروکلیو % ۸ کالری برنج به صورت پروتئین است. پس حفظ یک رژیم غذایی بدون گوشت و سرشار از پروتئین بسیار آسان است. با این مزیت که از بسیاری از بیماریهای ناشی از رژیمهای غذایی پر چربی همچون بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری می کنیم. رابطه بین استفاده زیاد مواد گوشتی و سایر منابع غذایی حیوانی محتوی مقادیر زیاد چربی اشباع شده با بیماریهای قلبی، سرطان سینه، سرطان روده و سکنه به اثبات رسیده است. بیماریهای دیگری که اغلب توسط رژیم گیاهخواری قابل پیشگیری یا حتی درمان هستند، عبارتند از سنگ کلیه، سرطان پروستات، دیابت، زخم معده، سنگ کیسه صفرا، سندرم بیماریهای التهابی روده، التهاب مفاصل ( آرتروز)، بیماریهای لته، اکنه، سرطان لوزالمعده، سرطان معده، کاهش قند خون، بیوست، التهاب موضعی روده، افزایش فشار خون، پوکی استخوان، سرطان تخمدان، بواسیر، چاقی، آسم. بیشترین برای سلامتی شخصی، غیر از سیگار کشیدن، خوردن گوشت است. اکولوژی و محیط زیست

پرورش حیوانات برای گوشت آنها پیامدهایی مانند تخریب جنگلهای استوایی، افزایش گرمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، سوء استفاده از منابع انرژی، بیابان زایی و گرسنگی را در جهان به همراه خواهد داشت. استفاده از زمین، آب، انرژی همراه با تلاش انسان برای تولید گوشت، راه صحیحی برای بهره وری از منابع زمین نیست.

از سال ۱۹۶۰، حدود % ۲۵ از جنگلهای استوایی آمریکای مرکزی سوزانده و به چراگاه تبدیل شده اند. محاسبه شده است که هر ۱۰۰ گرم همبرگری که از حیوانات این منطقه بدست آمده، به بهای نابودی ۵ متر مربع از جنگلهای استوایی بوده است. بعلاوه افزایش گله ها مسائل زیر را به دنبال خواهد داشت:

اولاً، به تولید ۳ نوع گازی که باعث گرمای کره زمین می شوند، کمک میکند،

ثانیا، باعث آلودگی آب می شود. برای تولید ۴۵۰ گرم گوشت، به ۹۳۲۶ لیتر آب نیاز است. در حالیکه تولید گوچه فرنگی فقط ۱۱۰ لیتر آب و ۴۵۰ گرم نان گندم تنها به ۵۲۶ لیتر آب نیازمند است. تقریباً نیمی از آب مصرفی در آمریکا برای رشد مواد غذایی دامهاست. اگر منابعی که برای تولید دام، به کار گرفته می شوند، صرف تولید غلات برای استفاده انسانها می شدند، غذای بیشتری به مردم جهان می رسید. اگر جو دو سر تولید شده از یک جریب زمین به جای حیوان به انسان خورنده شود، پروتئین تولید آن ۸ برابر و کالری آن ۲۵ برابر خواهد بود. پروتئین و کالری و نیاسین یک جریب زمین بروکلی، ۱۰ برابر میزانی است که از گوشت حیوانی که در همان جریب زمین تغذیه شده بدست می آید. اینچنین آمارهایی بسیار زیاد می باشند. اگر منابع جهان بجای تولید خوراک دام، برای کشت غلات مصرفی غذای مردم استفاده می شد، بهره وری بالاتری نصیب ما می شد. اتخاذ یک رژیم گیاهخواری باعث می شود که با این سیاره ملایم تر رفتار کنیم. از طرفی وقتی بدانیم که با اصراف نکردن و قناعت به آنچه مورد نیاز ماست، از کشتن یک موجود زنده جلوگیری کرده ایم، با احساس بهتری خواهیم زیست.

### گرسنگی در جهان

تقریباً یک میلیارد انسان از گرسنگی و سوء تغذیه در این کره خاکی رنج می برند. هر ساله بیش از ۴۰ میلیون نفر که اکثر آنها کودک هستند، از گرسنگی می میرند. علی رغم این مسئله، بیش از یک سوم محصول غلات جهان، به جای انسانها، صرف تغذیه دامها می شود. در ایالات متحده آمریکا، دامها ۷۰٪ از غله تولیدی را مصرف میکنند. اگر این مواد غذایی بجای حیوانات، به انسانها خورنده می شدند، دیگر هیچ گرسنه ای روی کره زمین نداشتیم.

### رنج حیوانات

آیا می دانید که روزانه ۱۰۰ هزار گاو در آمریکا کشته می شود؟ در کشورهای غربی، اکثر حیوانات در دامداریهای صنعتی پرورش داده می شوند تا با حداقل هزینه، حیوانات بیشتری تولید شوند. حیوانات در ازدحام این مکانها به هم فشرده می شوند و شکلشان تغییر داده می شود و با آنها مثل ماشین رفتار می شود تا ه گوشتهای خوبی تبدیل شوند. این وقایع حقایقی هستند که بیشتر ما هرگز نخواهیم دید. می گویند که بازدید از یک کشتارگاه شما را برای همیشه گیاهخوار خواهد کرد.

لئو تولستوی گفته است: " مادامیکه کشتارگاهها وجود دارند، میدان رزم هم وجود خواهد داشت. گیاهخواری در واقع محکی بر انسانیت است." اکثر ما فعالانه کشتار حیوانات را منع نمی کنیم، در نتیجه بدون آگاهی از این مسئله که چه اتفاقی برای حیوانات می افتد، عادت گوشتخواری توسعه یافته و از طرف جامعه نیز حمایت می شود.

### مجمع قدیسین و دیگران

می بینیم که گیاهان از ابتدای تاریخ، غذای طبیعی بشر بوده اند. در افسانه های قدیمی " عبری یونان " سخن از مردمی است که میوه خوار هستند. کاهن های قدیمی مصر، هرگز گوشت نمی خوردند. فلاسفه بزرگ یونان مانند " پلاتو، دیوژنز و سقراط " همگی طرفدار گیاهخواری بوده اند.

در هند " شاکيامونی بودا " به اهمیت " اهیسا " اصل نیاز ردن موجودات زنده تأکید کرده است. او به اشگردانش گوشزد کرد که گوشت نخورند، در غیر این صورت، سایر موجودات از آنها می ترسند. بودا چنین می گوید: گوشتخواری فقط یک عادت اکتسابی است. بشر از ابتدا طوری آفریده نشده است که خواهان گوشت باشد. گوشتخواران بذر رحم و بخشش را از وجودشان خارج می کنند و یکدیگر را به قتل می رسانند و می خورند... به این ترتیب که من شما را در این زندگی می خورم و شما نیز من را در زندگی بعدی می خورید...، و این روال ادامه می یابد. اینان چگونه می توانند از سه قلمرو توهم بدر آیند؟"

بسیاری از یهودیان، مسیحیان و تائویست های اولیه، گیاهخوار بودند. در انجیل مقدس آمده است:



و خدا فرمود: " من انواع حبوبات و میوه را برای خوراک شما فراهم نموده ام و اما بای حیوانات وحشی و پرندگان، انواع علفها و برگهای گیاهان را گذارده ام. " ( پیدایش ۲۹: ۱ )  
و یک نشان دیگر از ممنوع کردن گوشت خواری در انجیل:  
شما نباید خوراکی را که خون در آن جریان دارد، بخورید، چرا که زندگی در آن جاری است. ( پیدایش ۹: ۴ )

خدا گفت: چه سی به شما گفته است، گوساله و بز را قربانی کنید و آنرا به من تقدیم نمایید. خودتان را از خون بی گناهان بشوید تا من صدای دعایتان را بشنوم. در غیر این صورت مهرم را از شما بر می گیرم، زیرا دشتهای شما آغشته به خون است. توبه کنید تا شما را ببخشم. "

پولس مقدس یکی از حواریین عیسی مسیح در نامه ای به رومی ها نوشت: " بهتر است نه گوشت بخورید و نه شراب بنوشید. " ( رومی ها ۱۴: ۲۱ )

تاریخ نویسان، اخیراً کتاب قدیمی ای را یافته اند که در آنها دید تازه ای از زندگی مسیح و آموزشهای ایشان بیان شده است. مسیح گفت است: افرادی که حیوانات را می خورند، در واقع گور خویش را مهیا می کنند، صادقانه به شما بگویم انسانی که می کشد، خود کشته خواهد شد. فردی که موجود زنده ای را می کشد و گوشتش را می خورد، در واقع گوشت یک انسان مرده را می خورد. "

مذاب هند نیز خوردن گوشت را منع کرده اند و اینطور گفته شده است که " مردم نمی توانند بدون کشتن یک موجود زنده، گوشت بخورند. کسی که به موجودی صدمه بزند، هرگز بخشوده نخواهد شد، بنابر این از خوردن گوشت پرهیز کنید. "  
در قرآن کتاب آسمانی مسلمانان، " خوردن خون و گوشت حیوان مرده " منع شده است.

## خوردن گوشت

(۹۳) آل عمران

همه طعام ها برای بنی اسرائیل حلال بود مگر آنرا که یعقوب پیش از نزول توریه بر خود حرام کرده (که گوشت شتر و شیر آن است) بگو ای پیغمبر توریه را بیاورید و بخوانید اگر راست میگویید

(۱) مائده

ای اهل ایمان البته به عهد و پیمان خود وفا کنید، بهائم بسته زبان برای شما حلال گردید جز آنچه بعدا برایتان تلاوت خواهد شد و جز آن صیدی که بر شما در حال احرام حلال نیست

(۲) مائده

..... و چون از احرام بیرون شدید صید کنید

(۳) مائده

..... هر گاه کسی در ایام سختی از روی اضطرار نه بقصد گناه چیزی از آنچه حرام شده مرتکب شود حق بر او سخت نگیرد که خدا بسیار بخشنده و مهربان است

(۴) مائده

ای پیغمبر از تو سوال خواهند کرد که بر آنها چه چیز حلال گردیده بگو برای شما هرچه پاکیزه است حلال شده و نیز

حلال شده صیدی که به سگان شکاری آموخته اید که به آنها آنچه خدا به شما یاد داده می آموزید پس از صیدی که برای شما نگهدارند بخورید و نام خدا را بر آن صید یاد کنید و از خدا بترسید که خدا زود بحساب خلق میرسد

(۹۳) مائده

بر آنان که ایمان آوردند و نیکوکار شدند باکی نیست در آنچه از ماکولات خوردند هر گاه تقوی پیشه گرفته و ایمان و کارهای نیک کنند باز پرهیزگار شوند و ایمان آورند باز پرهیزگار و نیکو کار شوند که خدا نیکوکاران را دوست دارد

(۹۴) مائده

ای اهل ایمان خدا شما را به چیزی از صید می آزماید که در دسترس و تیرهای شما آیند تا بدانند که چه کس از خدا در باطن میترسد پس هر که از این بعد از حدود الهی تجاوز کند او را سخت عذاب دردناک خواهد بود

یک استاد بزرگ چینی زن به نام "هان شانتسه" شعری سرود که شدیداً در رد گوشتخواری است: "سریع جهات خرید گوشت و ماهی به بازار می روید و غذای همسر و بچه هایتان را تهیه می کنید ولی چرا باید جان آنها به خاطر ما گرفته شود. این غیر منطقی است و نه تنها شما را به بهشت نزدیک نمیکند، بلکه به قعر جهنم می فرستند." تعدادی از نویسندگان مشهور، هنرمندان، دانشمندان، فیلسوفان و مردان بزرگ، گیاهخوار بوده اند. افراد زیر مشتاقانه به دنبال گیاهخواری رفتند:

شاکایمونی بودا، عیسی مسیح، ویرجیل، هوراس، پلاتو، اوید، پتراچ، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتر، اسحاق نیوتن، لئوناردو داوینچی، چارلز داروین، بنجامین فرانکلین، رالف والدو امرسون، هنری دیوید توریو، امیل زولا، برتراند راسل، ریچارد واگنر، پرسبی بیشه شلی، اچ. جی. ولز، آلبرت انیشتین، رابیندرانات گورو، لئو توستوی، جرج برنارد شاو، مهاتما گاندی، آلبرت شوایتزر، و ....

آلبرت انیشتین گفته است: "من فکر می کنم تأثیرات پاکسازی که یک رژیم گیاهخواری بر وضعیت انسان می گذارد، برای نوع بشر بسیار مفید است. بنابراین این انتخاب این راه توسط مردم، بسیار پسندیده بوده و برایشان صلح و آرامش به ارمغان می آورد." این نصیحت تمام بزرگان و مقدسین در طول تاریخ بوده است.

سؤال و جواب

۱- خوردن حیوانات به معنی کشتن موجودات زنده است، آیا گیاهخواری هم نوعی کشتار نیست؟

جواب: خوردن گیاه هم کشتار موجود زنده است و در نتیجه مقداری مانع کارمایی برای ما خلق می کند، اما اثر کارمایی آن کمتر است و با تمرینات معنوی صحیح، کارمای آن پاک می شود.

از طرفی ما باید برای ادامه زندگی چیزی بخوریم، پس غذایی را انتخاب می کنیم که حس آگاهی آن کمتر است و کمترین درد را متحمل می شوند. ۹۰٪ گیاهان از آب است و بر این اساس، سطح آگاهی آنها همچنان پایین است که به ندرت متحمل درد می شوند. بعلاوه ما با خوردن گیاه نه تنها ریشه آن را قطع نمی کنیم بلکه به تولید دوباره قسمت‌های غیر جنسی و در نتیجه به تولید محصول کمک می نماییم، پس کار ما می تواند عملاً به نفع گیاهان باشد. بر همین اساس، پرورش دهندگان گیاهان می گویند که پیرایش و شاخه زدن گیاهان باعث رشد و زیباتر شدن گیاه می شود.

این مسئله در میوه‌ها آشکارتر است. یک میوه رسیده با بوی خوش، رنگ زیبا و خوشمزه بودنش انسان را به خوردن آن ترغیب میکند، و به این ترتیب درختان میوه بذر افشانی می‌کنند. اگر آنها چیده و خورده نشوند، ترشیده شده و از درخت افتاده و فاسد می‌گردند و دانه‌ها زیر سایه درخت از آفتاب محروم مانده و می‌میرند. بنابراین خوردن میوه و سبزی گرایشی طبیعی است که اصلاً دردی را برای آنها همراه نخواهد داشت.

۲- عده‌ای بر این نظرند که گیاهخواران کوتاه‌تر و لاغرتر از گوشت‌خوارانند. آیا این درست است؟

جواب: گیاهخواران الزاماً لاغرتر و کوتاه‌تر نیستند. اگر رژیم غذایی متناسب باشد، آنها هم بلند و قوی می‌شوند. همه حیوانات درشت اندام مثل فیل، گاو، زرافه، اسب آبی، اسب و غیره فقط سبزی و میوه می‌خورند. آنها نیرومندتر از حیوانات گوشتخوار بوده و خیلی آرام هستند و همچنین برای کمک به انسان بسیار سودمند هستند. اما حیوانات گوشتخوار خشن و غیر مفید می‌باشند. اگر انسان گوشت حیوان را بخورد، سخت تحت تأثیر غرایز حیوانی قرار می‌گیرد. انسانهای گوشتخوار الزاماً بلند و قوی نیستند و حتی میانگین عمر آنها بسیار کوتاه است. اسکیموها تقریباً فقط گوشت می‌خورند، اما آیا بلند و قوی هستند؟ عمر درازی دارند؟ فکر می‌کنم این مسئله را به خوبی درک کنید.

۳- آیا گیاهخواران می‌توانند تخم مرغ بخورند؟

جواب: نه، خوردن تخم مرغ یعنی کشتن موجود زنده، عده‌ای می‌گویند که تخم مرغ‌های امروزه، بی‌نطفه‌اند و بنابراین خوردن آنها کشتن موجود زنده نیست. این مسئله تنها به ظاهر صحیح است. یک تخم مرغ از اینرو بی‌نطفه می‌ماند که شرایط مناسب برای باروری از آن مضایقه شده است و نتیجتاً مراحل سیر تکامل و تبدیل شدن به جوجه را طی نمی‌کند. در اینجا باید گفت که اگرچه این تکامل صورت نپذیرفته، اما نیروی نهفته حیات که برای این فرایند لازم است، همچنان در تخم مرغ وجود دارد. نیروی زندگی در تخم مرغ وجود دارد و به همین دلیل تخمها تنها سلولهایی هستند که بارور شوند. عده‌ای به این مسئله اشاره می‌کنند که تخم مرغ شامل اساسی‌ترین مواد خوراکی از جمله پروتئین و فسفر است که برای انسان ضروری است. اما پروتئین در تمام دانه‌های گیاهی و فسفر در انواع سبزیها از جمله سیب زمینی وجود دارد.

ما از دوران باستان تا به امروز می‌دانیم که راهب‌های بسیاری بوده‌اند که گوشت و تخم مرغ نخورده‌اند و با این حال عمری دراز داشته‌اند. برای نمونه استاد "بینگ گوانگ" برای هر وعده غذا یک بشقاب سبزی و اندکی برنج می‌خورد و بیشتر از ۸۰ سال زندگی کرد. بعلاوه زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است که علت اصلی اختلال‌های قلبی است که در آمریکا و فورموسا یکی از مرگ‌آورترین بیماریهاست. شگفت آور نیست که می‌بینیم بیشتر بیماران تخم مرغ می‌خورند.

۴- انسان، حیواناتی از قبیل خوک، گاو، مرغ و اردک را پرورش می‌دهد. چرا نباید آنها را بخورد؟

جواب: پدر و مادر هم بچه‌هایشان را بزرگ میکنند، اما آیا حق دارند که بچه‌ها را بخورند؟ همه موجودات زنده حق زندگی دارند و هیچ‌کس نباید آنها را از این حق محروم کند. اگر نگاهی به قانون در هنگ کنگ و برخی از دیگر کشورها بیندازیم می‌بینیم که حتی خودکشی، خلاف قانون است. پس کشتن موجود زنده دیگر به مراتب قانونی‌تر است.

۵- حیوانها زاده می‌شوند که انسانها آنها را بخورند. اگر ما آنها را نخوریم، دنیا را پر می‌نند، آیا اینطور نیست؟

جواب: این عقیده غلطی است. آیا شما قبل از کشتن حیوانی از او می‌پرسید که اصلاً می‌خواهد توسط شما کشته و یا خورده شود یا نه؟ همه موجودات تمایل به زنده ماندن دارند و از مردن می‌ترسند. ما نمی‌خواهیم توسط ببری خورده شویم، پس حیوانات چرا بایستی توسط ما خورده شوند؟ انسان فقط ده‌ها هزار سال است که بر روی زمین زندگی میکند اما پیش از پیدایش انسان نمونه‌های مختلفی از حیوانات وجود داشتند. آیا آنها زمین را پر کردند؟

موجودات زنده یک توازن اکولوژیک طبیعی با هم دارند و در صورت کمبود غذا یا مکان، کاهش شدیدی در جمعیت آنها بوقوع خواهد پیوست. این مسئله جمعیت را در توازن نگه می دارد.

۶- چرا باید گیاهخواری کنیم؟

جواب: من گیاه خوارم چون خدای درونم چنین می خواهد. متوجه هستید؟ خوردن گوشت خلاف قانون جهانی " نمی خواهم کشته شوم " است. ما که نمی خواهیم کشته شویم، نمی خواهیم مالمان دزدیده شود، اگر با دیگران چنین معامله ای کنیم، در واقع علیه خود اقدام کرده ایم و این امر ما را متحمل رنج خواهد نمود. هر اقدامی علیه دیگران، برای شما رنج به همراه خواهد آورد. همانطوری که نمی توانید و نباید خود را گاز بگیرید و یا بزنید، همانطور هم نباید بکشید چون خلاف عقیده زندگی است. متوجه هستید؟ این مسئله ما را خواهد آزرده، پس نبایستی این کار را بکنیم. این به معنای محدود کردن خود نیست، بلکه به این معناست که زندگی خود را به زندگی تمام موجودات زنده گسترش دهیم. زندگی ما به پیکرمان محدود نمی شود بلکه شامل زندگی حیوانات و همه موجودات زنده است، این ما را اصیل تر، بزرگتر، شاد تر و بی انتها تر می سازد. درسته؟

۷- ممکن است توضیح دهید که گیاهخواری چطور به صلح جهانی کمک میکند؟

جواب: شاهد هستید که بیشتر جنگها در جهان به دلایل اقتصادی اتفاق می افتد. مشکلات اقتصادی وقتی که گرسنگی، فقدان آذوقه و یا تقسیم نابرابر آن در کشورهای مختلف غالب باشد، مبرم و حاد می شود. اگر وقتی را به خواند مجلات اختصاص دهید و در مورد حقایق مربوط به گیاهخواری تحقیق کنید، این امر را بخوبی خواهید فهمید. پرورش گاو و حیوانات دیگر جهت استفاده از گوشت آنها موجب ورشکستگی اقتصاد ما در همه زمینه ها و موجب گرسنگی در تمام جهان یا حد اقل در کشورهای جهان سوم شده است. این را من نمی گویم بلکه یک شهروند آمریکایی که این مسئله را بررسی کرده و در این باره کتابی نوشته است می گوید. می توانید به هر کتابخانه ای بروید و پژوهش های انجام گرفته در مورد گیاهخواری و خوراک را بخوانید. کتاب آنتونی رابینز در این باره جالب است. می توانید این کتاب را در کتابفروشی ها پیدا کنید.

جان رابینز نیز کتاب " رژیم گیاهی برای آمریکای جدید " را نوشته است. او یک میلیونر بستنی فروش معروف بود. ولی برای اینکه گیاهخوار باشد همه چیز خود را رها کرد و کتابی در مورد گیاهخواری نوشت که بر علیه رسوم خانوادگی و شغلش بود. پول هنگفت، موقعیت اجتماعی و شغلش را از دست داد، اما این کار را به خاطر " حقیقت " انجام داد. کتاب بسیار خوبی است. کتابهای دیگری هم وجود دارند که میتوانند اطلاعات و واقعیت های لازم را در مورد گیاهخواری و اینکه گیاهخواری چگونه به صلح جهانی کمک می کند، در دسترس شما قرار دارند. ما ذخیره و موجودی خوراکی مان را جهت تغذیه چهارپایان از بین می بریم. می دانید چقدر پروتئین، دارو، آب، نیروی انسانی، خودرو، کامیون، جاده سازی و صدها جریب زمین تلف می شود تا گاو برای خوردن آماده شود. درک میکنید؟ در حالیکه همه این چیزها می توانستند در میان کشورهای توسعه نیافته بطور مساوی تقسیم شوند، و بدین طریق مسدله گرسنگی حل شود، حالا اگر کشوری به مواد خوراکی نیاز داشته باشد، احتمالاً به کشور دیگر حمله می کند تا مردم خودش را نجات دهد. این امر در دراز مدت باعث عوامل بد و جدال می شود. " هر چه بکارید، همان را درو می کنید ". اگر ما کسی را برای آذوقه بکشیم، خود نیز بعدها به همین منظور کشته خواهیم شد، به طریقی دیگر دفعه بعد، و یا نسلی بعد. باعث تأسف است! ما بسیار با هوش و بسیار متمدن هستیم، با این حال اکثرمان هنوز علت اینکه چرا کشورهای همسایه ما متحمل درد و رنج هستند را نمی دانیم. چون سرگرم ذائقه مان، سلیقه مان و شکم مان هستیم. برای تغذیه یک پیکر، موجودات دیگر را می کشیم و به هموعان خود گرسنگی می دهیم. ما حتی هنوز در مورد حیوانات سخن نمی گوئیم توجه دارید؟ این گناه بعدها آگاهانه یا نا آگاهانه بر وجدانمان فشار می آورد و همین مسئله ما را مبتلا به سرطان،

توبرکلوز و دیگر بیماریهای بی درمان همچون ایدز می کند. از خود بپرسید چرا کشور آمریکا بیش از همه جا مبتلاست؟

آمریکا بالاترین رقم بیماران سرطانی را دارد، چرا که مردمانش بسیار زیاد گوشت می خورند. آنها بیشتر از مردم هر کشور دیگری گوشت می خورند. از خود بپرسید که چرا چینی ها و یا کشورهای دیگر دارای این رقم بالای سرطان نیستند. آنها این قدر گوشت ندارند. متوجه اید؟ اینها چیزهایی است که پژوهش ها و تحقیقات می گویند، نه من. پس مرا سرزنش نکنید.

۸- فواید معنوی که از گیاهخوار بودن عاید ما می شوند، چیستند؟

جواب: بسیار خوشحالم که شما سوال تان را به این طریق مطرح کردید، چرا که این بدان معنی است که شما تمرکز خود را روی فایده های معنوی گذاشته اید و اینها برایتان مهم است. بیشتر مردم وقتی در مورد گیاهخواری صحبت می کنند مراقب سلامتی، تغذیه و تناسب اندامشان هستند. جنبه های معنوی گیاهخواری در این است که پاکیزه و غیر سبعانه است. " تو نباید کسی را بکشی." خدا وقتی اینرا به ما گفت، نگفت که تنها انسان را از بین نبر، بلکه حرف او در برگیرنده همه موجودات بود. آیا او نگفت که همه حیوانات را دوست ما ساخته است تا به ما کمک کنند؟ آیا او حیوانات را تحت مراقبت ما قرار نداده است؟ او گفت مواظب آنها باشید و بر آنها فرمان برانید. آیا وقتی اختیار آنها با شماست، آنها را می کشید و می خورید؟ در این صورت پادشاهی تنها خواهید شد. خب وقتی خدا این را می گوید، باید به فرمان او گردن نهیم. نیازی به پرسش از او نیست. سخنان او کاملاً روشن است. اما چه کسی غیر از خدا، خدا را می فهمد؟

بنابر این برای فهمیدن خدا، بایستی خدا شد. من شما را دعوت می کنم که دوباره خدا گونه شوید. خودتان باشید، و نه کس دیگری. مراقبه کردن بر خدا این معنی را نمی دهد که صرفاً خدا را پرستش کنید و بس. بلکه به این معنی است که شما خود، خدا خواهید شد. دریافتن این است که شما و خدا یکی هستید. " من و پدرم یکی هستیم." آیا مسیح این را نگفته است؟ اگر وی گفت که او و پدرش یکی هستند، ما و پدر و مسیح هم می توانیم یکی باشیم، چرا که ما نیز فرزندان خدا هستیم. مسیح همچنان گفت که هر آنچه را که او انجام می دهد ما نیز می توانیم حتی بهتر انجام دهیم. بنابر این ما می توانیم از مسیح هم بهتر شویم. چه کسی می داند؟ چرا وقتی هیچ چیز درباره خدا نمی دانیم، او را پرستش کنیم؟ وقتی می خواهیم با دختری ازدواج کنیم، بایستی او را بشناسیم. این روزها چنین معمول است که قبل از ملاقات طرفین، ازدواجی صورت نمی گیرد. پس چطور می توان خدا را با ایمانی کور پرستش کرد. ما این حق را داریم که از خدا بخواهیم خود را بر ما ظاهر و آشکار سازد و این حق را داریم که خدایی را که پرستش می کنیم، انتخاب کنیم. می بینید که در انجیل و دیگر کتابهای آسمانی به صراحت آمده است که باید گیاهخوار بود. برای حفظ تندرستی مان باید گیاهخوار باشیم. به دلایل علمی، به دلایل اقتصادی و همینطور به خاطر ترحم نسبت به موجودات باید گیاهخوار باشیم. و بعلاوه باید برای حفظ جهان گیاهخواری کنیم. در پاره ای از پژوهش ها آمده است که اگر در غرب آمریکا مردم فقط یک بار در هفته گیاهخواری کنند شانزده میلیون انسان در سراسر جهان از گرسنگی نجات می یابند. و این ارقام در کشورهای دیگر که گوشت مصرف می کنند نیز آمار پائینی ندارد. بنابراین برای قهرمان شدن هم که شده، گیاهخوار شوید. به خاطر جهان گیاهخواری کنید.

۹- اگر همه گیاهخواری کنند، آیا با کمبود مواد خوراکی روبرو خواهیم شد؟

جواب: نه محصول غلات به دست آمده از یک تکه زمین، چهارده برابر بیشتر از میزانی است که از کشت علوفه برای تغذیه دامها بدست می آید. از گیاهان کاشته شده در یک جریب زمین، ۸۰۰ هزار کالری انرژی تأمین می شود، حالا اگر این محصول برای پرورش دام هایی که گوشت آنها خوراک انسان می شود، مورد استفاده قرار گیرد، گوشت دام بدست آمده فقط ۲۰۰ هزار کالری انرژی خواهد داشت. این بدان معنی است که در این روند پرورش دام،

۶۰۰ هزار کالری از بین رفته است. بنابراین خوراک گیاهی مسلماً مؤثرتر و اقتصادی تر از خوراک گوشتی است.

۱۰- آیا یک گیاهخوار می تواند ماهی بخورد؟

جواب: اگر می خواهید ماهی بخورید، اشکالی ندارد! اما باید بدانید که برای گیاهخواری، ماهی جزء گیاهان نیست.

۱۱- برخی از مردم می گویند، مهم این است که انسان خوش قلب باشد، لزومی ندارد که گیاهخوار باشد؟ آیا این درست است؟

جواب: اگر کسی واقعاً انسان خوش قلبی است، چرا بایستی گوشت موجودات دیگر را بخورد؟ او نبایستی با مشاهده رنج آنها قادر به تحمل خوردن گوشت باشد.

منسیوس هم گفته است: " اگر او را زنده دیده باشی، نمی توانی مرگش را تحمل کنی و اگر ناله او را بشنوی، نمی توانی خوردن گوشت او را تاب آوری. بنابراین یک انسان خوش قلب و واقعی از آشپزخانه فاصله می گیرد."

شعور آدمی بالاتر از حیوانات است. ما برای سلب مقاومت آنها از اسلحه و چاقو استفاده می کنیم و آنها مالا مال از بیزاری و نفرت جان می دهند. انسانی که این کار را می کند و با موجودات ضعیف و کوچک، با گردن کلفتی برخورد می کند، نمی تواند شریف نامیده شود.

هنگامی که حیوانات کشته می شوند، دچار ترس، رنج و خشم بیش از حدی می شوند. این حالات زهری تولید می کنند که در گوشت آنها می ماند و به آنها که این گوشت را می خورند، آسیب می رساند و از آنجایی که سرعت ارتعاشات در حیوانات پایین تر از انسان است، بر ارتعاشات و نتیجتاً بر رشد انسان تأثیر می گذارد.

۱۲- آیا این کافی است که انسان به قول معروف " گیاهخوار راحت طلب " باشد؟

(منظور از گیاهخواران راحت طلب افرادی هستند که در اجتناب از گوشت خواری چندان جدی نیستند. آنها سبزیجاتی را در غذا با گوشت همراه است جدا می کنند و می خورند.)

جواب: نه، برای نمونه خوراکی را فرض کنید که در مایع زهر آلودی ریخته شده و دوباره ز آن مایع بیرون کشیده می شود. فکر می کنید این خوراک زهر آلود شده است یا نه؟

در " ماها پاری نیروانا سوترا "، " ماهاکاسیپا " از بودا پرسیده شد: " اگر ما به خوراکی از سبزی و گوشت بخشیده شود، آیا می توانیم این غذا را بخوریم؟ چگونه می توان این غذا را پاک نمود؟"

بودا پاسخ داد: " بایستی سبزی را از گوشت جدا کرده و آن را خوب شست تا پاک شود و قابل خوردن شود."

از این گفتگو در می یابیم که حتی سبزی که با گوشت در غذایی است، زمانی قابل خوردن می شود ه با آب شسته شده باشد، چه برسد به خود گوشت! از این رو به سادگی می توان فهمید که بودا و شاگردانش گیاهخواری می کردند. به هر حال عده ای به بودا تهمت زدند که او

گیاهخوار راحت طلبی بوده است و اگر به او گوشت هم داده می شده می خورده است. ولی این مسئله کاملاً بی اساس است. افرادی که اینچنین می گویند، آنهایی هستند که یا نوشته های

مقدس را کم خوانده اند و با اینکه آنها را نفهمیده اند. در هند بیش از ۹۰٪ از مردم

گیاهخوارند، آنها بهنگام دیدن راهب های زرد پوش می دانند که بایستی به آنها خوراک گیاهی بدهند، بماند که بیشتر این مردم گوشتی ندارند که ببخشند!

۱۳- خیلی وقت پیش من از استادی شنیدم که " فوت بودا بر اثر خوردن پاچه خوک و دچار شدن به اسهال بوده است " آیا این مسئله صحت دارد؟

جواب: به هیچ وجه. بودا به دلیل مسمومیت ناشی از خوردن نوعی قارچ مرد. اگر ما نام این قارچ را همینطور به اصطلاح تحت اللفظی از زبان براهمنی به زبان دیگری بر گردانیم، نام

این قارچ می شود: " پاچه خوک ". اما این در حقیقت پاچه خوک نیست. درست شبیه " لن گن " در زبان چینی که

نوعی میوه است. این واژه در زبان چینی به معنی چشم اژدها می باشد. از این قبیل گیاهان زیادند که اسماً گیاه نیستند اما در حقیقت گیاهند. مثل همین " چشم اژدها ".

این قارچ هم در زبان براهمنی، " پاچه خوک " یا " سرمستی خوک " نامیده می شود که در هر دو این نامها اسم خوک وجود دارد. از آنجایی که این نوع قارچ کمیاب بود، مردم هند به احترام بودا، آنرا به او هدیه می کردند. این قارچ روی زمین یافت نمی شود و زیر زمین می روید. اگر کسی بخواهد این قارچ را بیابد، بایستی با کمک خوک پیری که اتفاقاً این قارچ را با اشتها می خورد، آنرا جستجو کند. خوکها بوی این قارچ را حس کرده و هر کجا که احساس کردند این قارچ در زیر زمین است با پایشان زمین را کنده و قارچ را یافته و می خورند. به همین علت است که مردم این قارچ را " پاچه خوک " و " سرمستی خوک " می نامند. در واقع هر دو نام به همان قارچ اطلاق می شود. از آنجا که این واژه بدون دقت لازم به زبانهای دیگر ترجمه شده است و از آنجا که مردم ریشه این نام را واقعاً نمی دانستند، نسلهای بعدی دچار سوء تفاهم شدند و بودا را به اشتباه به عنوان " مردی گوشتخوار " شناخته اند. این واقعاً مایه تأسف است.

۱۴- پاره ای از مشتاقان گوشت می گویند: " ما گوشت را از گوشت فروشی می خریم و از آنجاییکه حیوان توسط خود ما کشته نشده است، خوردن این گوشت بلامانع است." آیا فکر میکنید که اینها درست می گویند؟

جواب: این اشتباه فجیعی است. می دانید که قصاب ها موجودات زنده را از آنرو که دیگران خواهان گوشت هستند، می کشند. بودا در " لانکاواتارا سوترا " گفته است: " اگر گوشت خواری نبود، هیچ کشتاری اتفاق نمی افتاد. کشتن موجود زنده و خوردن گوشت، هر دو به یک اندازه گناه است." به دلیل کشتار بیش از حد موجودات زنده است که فجایع طبیعی و بلاهایی ب سرمان می آید که خود مسبب آنها هستیم. جنگها نیز به دلیل کشتار بی حد انجام می شوند.

۱۵- عده ای می گویند چون گیاهان نمی توانند سمومی چون اوره و اوروکیناز تولید کنند، کشاورزان به میزان زیادی مواد ضد آفت بکار می گیرند که می توانند برای تندرستی مضر باشند. آیا این درست است؟

جواب: پاشیده شدن مواد ضد آفت و مواد شیمیایی سمی چون ددت روی محصول، می تواند به سرطان، نازایی و بیماریهای جگر منتهی شود. سم هایی همچون ددت، می توانند در چربی پراکنده شوند و معمولاً هم در چربی حیوانات ذخیره می گردند. این بدان معناست که خوردن گوشت به معنی جذب تمام مواد ضد آفت و سم های بسیار غلیظ می باشد که در خلال رشد حیوان در چربی آنها ذخیره شده است. تراکم این مواد در چربی ۱۳ بار بیشتر از جمع شدن و تراکم آنها در سبزی، میوه و غلات است. مواد ضد آفت پاشیده شده بر روی میوه ها را می توان پاک کرد، اما مواد جمع شده در چربی حیوان را نمی توان. از آنجا که این سموم قابلیت تراکم دارند، می توانند طی مراحل انباشته شوند و در نتیجه مصرف کنندگان بالای زنجیره مواد غذایی بیشترین آسیب را می بینند. آزمایش های انجام گرفته در دانشگاه آیویا نشان داد که تقریباً همه سموم بدن انسان از خوردن گوشت ایجاد شده است. آزمایش کنندگان دریافتند که میزان مواد سمی در بدن گیاهخواران کمتر از نصف آن مقدار در بدن گوشتخواران است. در واقع غیر از سموم ضد آفت، سموم دیگری نیز در گوشت یافت می شوند. در جریان پرورش حیوانات، بیشتر خوراک آنها آغشته به مواد شیمیایی می باشد که برای تغییر رنگ گوشت، رشد سریعتر و تغییر بافت آنها مؤثرند. حتی برای نگهداری گوشت هم از این مواد شیمیایی استفاده می شود. بعنوان مثال، داروهای نگهدارنده مشتق از نیترات ها، بسیار سمی هستند. در ۱۸ جولای ۱۹۷۱ نیویورک تایمز گزارش داد: " بزرگترین خطر پنهانی برای تندرستی گوشت خواران، آلوده های نادیدنی در گوشت، مثل باکتری ها در ماهی آزاد، باقیمانده مواد ضد آفت، مواد نگهدارنده، هورمونها، آنتی بیوتیک و سایر افزودنی های شیمیایی هستند." علاوه بر این به حیوانات واکسن تزریق می شود که می تواند در گوشت آنها باقی بماند. با توجه به همه اینها، پروتئین موجد در میوه تازه، گردو، فندق و مانند اینها، حیوانات، ذرت و شیر از پروتئین موجود در گوشت خالص تر است. چرا که پروتئین گوشت حاوی ۵۶ درصد ناخالصی های نامحلول در آب است. پژوهشها نشان داده اند که این مواد افزودنی ساختگی، می

توانند موجب سرطان و سایر بیماریها و یا تغییر شکل جنین، شوند. بنابراین ای بهتر است که زنان آبستن نیز وگان باشند تا تندرستی جسمی و روحی جنین تأمین شود. اگر به اندازه کافی شیر بنوشید، کلسیم به میزان لازم به بدنتان خواهد رسید. البته شیر طبیعی و یا شیر سویا. همچنین با خوردن حبوبات، پروتئین لازم و با خوردن میوه و سبزیجات می توانید ویتامین و دیگر مواد معدنی مایحتاج بدنتان را تأمین نمایید.

### معرفی

گیاخواری می تواند بیش از ۵۰٪ از مصارف نفت و آب آمریکا را متوقف کند. رژیم گوشت خواری موجب ایجاد گرسنگی جهانی شده و اولین دلیل نابودی جنگلهاست. اتخاذ تصمیمی مبنی بر روش زندگی سبز می تواند علاوه بر بهبود زندگی دیگران در جهان، بر سلامتی شما نیز بیفزاید.

### گام اول:

برای اجتناب از میل شدید به غذاهای گوشتی، می توانید از مواد جایگزین گوشت استفاده کنید. مثلاً غذاهایی که از سویا و غلات و محصولات گیاهی درست شده اند. خوردن غذای سالم می تواند برای جهان خوب بوده و مفرح و خوشمزه باشد.

### گام دوم:

به جای شیرهای هورمونی گاو، از شیر سویا با طعم های مختلف استفاده نمایید. اگر نگران کلسیم کافی هستید، از سبزیجات برگ دار استفاده کنید و تمرینات ورزشی نیز انجام دهید. ورزش و یک رژیم گیاهی بدون لبنیات نیز، از پوکی استخوانها جلوگیری می کند. کلم برگ و برگهای آن را بخار پز کنید و با مقداری لیموی تازه نوش جان فرمایید. از آنجا که مردم چین، از شیر گاو استفاده نمی کنند، دچار پوکی استخوان نمی شوند؛ در واقع آنها برای پوکی استخوان، کلمه ای در زبان خود ندارند.

### گام سوم:

اگر از محصولات حیوانی استفاده می کنید، از آنهایی استفاده کنید که طبیعی هستند نه آنها که به طریق شیمیایی تولید می شوند.

### گام چهارم:

از روغنهای سالم همچون آووکادو و آجیل ها در رژیم غذایی خود استفاده نمایید. تحقیقات نشان داده است که وقتی مردم در رژیم غذایی خود نیاز به گوشت را احساس می کنند، در واقع نیاز به چربی دارند نه نیاز به پروتئین.

### گام پنجم:

میوه های خام و سبزیجات را به رژیم غذایی خود وارد کنید. غذاهای پخته شده عاری از آنزیمهای ضروری برای هضم، هستند. سعی کنید سالاد بخورید و با استفاده از سس های سالم همچون سرکه و روغن زیتون به آن طعم ببخشید.

### گام ششم:

کتابهایی درباره آشپزی گیاهی و انواع سالاد ها تهیه کنید.



### گام هفتم:

غذاهای بین المللی را نیز بشناسید. گوشت را کنار بگذارید و به بررسی دنیای غذاهای گیاهی شیرین و خوشمزه و خوش طعم بپردازید تا در سفره خود، غذاهایی از دیگر نقاط جهان نیز داشته باشید. تهیه هر غذا را به یک ماجراجویی تبدیل کنید نه یک کار سخت. سعی کنید طعم غذاها را در یابید نه اینکه آنها را آنچنان ببلعید که انگار می خواهید یک فضای خالی در شکم تان را پر کنید. از هر لحظه غذا خوردن خود لذت ببرید.

### گام هشتم:

در همه کارهای خود مهربان باشید. اگر می خواهید در یابید که چطور ۶ بیلیون حیوان در سال در دامداری ها رنج می کشند، لطفاً از کشتارگاه ها و دامداری ها دیدن نمایید.

### گام نهم:

در انرژی صرفه جویی کنید و در فعالیتهای مربوط به آن شرکت نمایید. دفاتر مربوط به این امور را توجیه نمایید. نامه بنویسید و همکاری کنید. از آنها بخواهید تا مسیرهای دوچرخه سواری ایمنی برای شما بسازند، و حمل و نقل عمومی را بهبود بخشند و مشوقی برای استفاده به صرفه انرژی در خانه ها باشند.

### گام دهم:

پیاده روی کنید، دوچرخه برانید و از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

در هر زمان یک گام بردارید و حداکثر تلاش تان را بکنید.

**اگر همه ما شروع به حرکت به سمت دنیایی سبز تر نماییم،  
می توانیم همه با هم در دنیای رؤیایی مان زندگی کنیم.**

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به وب سایت های زیر مراجعه فرمائید.

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.suprememastertv.com/per>

<http://www.vegsoc.or>

<http://www.vrg.org>

<http://www.vegsource.com>

