

# گیاهخواری ارگانیک (وگان)

روش شرافتمندانه زندگی

برای جهانی صلح آمیز



تغییرات آب و هوایی را متوقف و

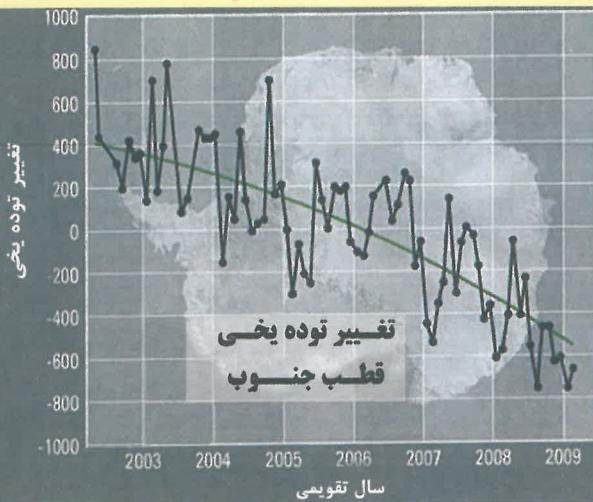
حیوانات را نجات دهید

راه حلی برای بهبود سیاره مان

## ۲-تغییرات آب و هوایی: بحرانی برای سیاره

### ۱-یخ های گرین لند و قطب جنوب می شوند.

ورقه های یخی قطبی به سرعت در حال کوچک شدن هستند. بر اساس مطالعه جامع جدیدی بر روی تغییرات آب و هوایی، یخ های گرین لند ۵ برابر بیش از ۲۰ سال گذشته ذوب می شوند. بر اساس مطالعه ای بین سالهای ۱۹۹۲ تا ۲۰۱۱ گرین لند سالانه ۱۵۲ میلیارد تن یخ و قطب جنوب سالانه ۸۵ میلیارد تن یخ از دست داده است.



ورقه های یخی می توانند ۸۰٪ گرمای خورشید را بازتاب دهند. یخ های به سرعت در حال ذوب نمی توانند گرمای خورشید را بازتاب دهند و با تبدیل شدن یخ به آبی که گاذب گرماست، ذوب سرعت گرفته و نواحی در حال ذوب وسیع تر می شوند. (ناسا، آمریکا، ۲۰۰۷)



یخ به سرعت در حال ذوب

## ۲-۳ بالا آمدن سطح آب دریا؛ به زیر آب رفتن سطح زمین و پناهجویان آب و هوایی:

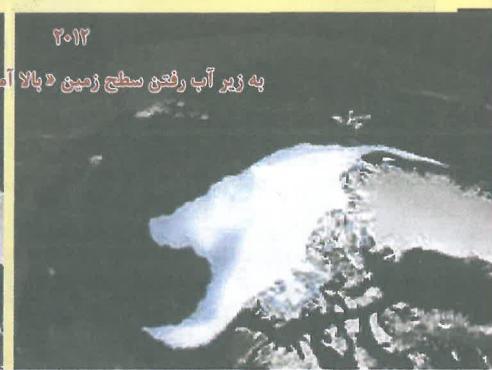
«اگر با تهدید محو شدن سرزمینتان روبرو بودید، چه می کردید؟ آیا نجات خواهیم یافت؟ یا در زیر دریا ناپدید خواهیم شد؟ اینل سوپوآز وزیر جزیره تووالو در اقیانوس آرام در کنفرانس تغییرات آب و هوایی سازمان ملل در پرو این پرسش را مطرح کرده است.»



به علت بالا آمدن آب دریا جزایر مثل تووالو، تونگا و ۴۰ جزیره مسکونی دیگر مجبور شدند برای مهاجرت همه ساکنین برنامه ای ترتیب دهند. ممکن است ۲۰۰ میلیون نفر و یا شاید تا یک میلیارد نفر پناهنده آب و هوایی تا سال ۲۰۵۰ به علت بالا آمدن آب دریا و به زیر آب رفتن زمین وجود داشته باشند.

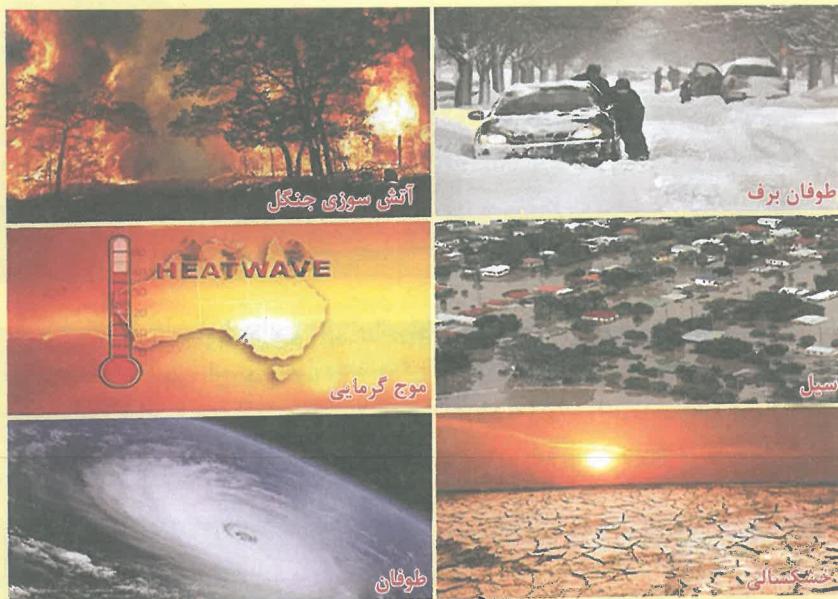
(سازمان بین المللی مهاجرت)

۲۰۱۲  
به زیر آب رفتن سطح زمین «بالا آمدن سطح دریا» بیخ در حال ذوب



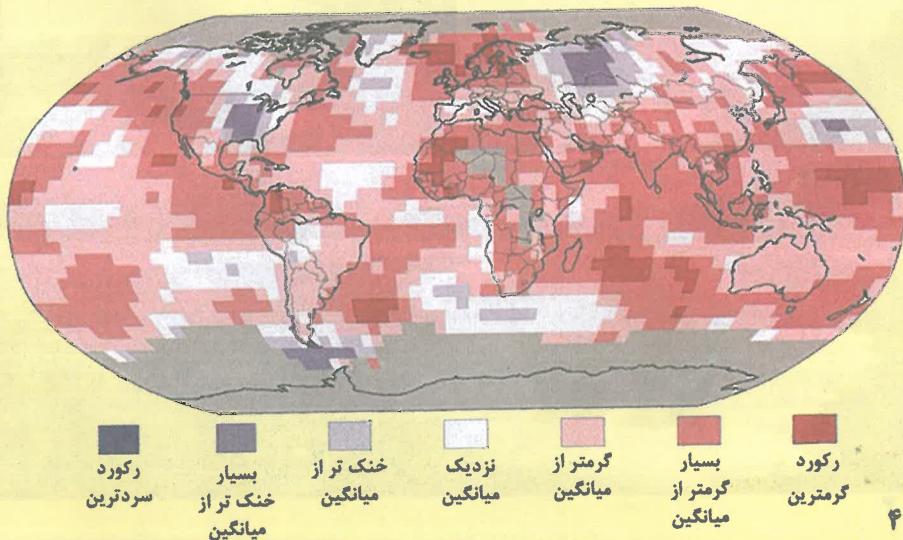
## ۴-۳ بلایای شدید آب و هواهی طبیعی

زمین در طول قرن گذشته به علت تاثیرات بشر در حال گرم تر شدن است. به نقل از سازمان ملل، آب و هوا زمین با نرخی فراتر از اغلب پیش بینی های علمی تغییر می کند. شرایط آب و هواهی سخت باعث وقوع بلایای طبیعی بیشتر مثل خشکسالی، آتش سوزی جنگل ها، سیل ها، طوفان ها، امواج گرمایی و طوفان های برفی می شود.



آمار دمای سطح زمین و اقیانوس جولای ۲۰۱۴

مرکز اطلاعات آب و هواهی بین المللی NOAA



در سپتامبر ۲۰۱۳، رهبران جهان در کنفرانس آب و هوایی سازمان ملل شرکت کردند تا برای اولین بار در طول ۵ سال در مورد تغییرات آب و هوایی صحبت کنند. واقعی شدید آب و هوایی برای جهان نیم تریلیون دلار و جان هزاران موجود هزینه داشته است.

\* زمین لرزه اقیانوس هند و سونامی (۲۰۰۳)- زمین لرزه باعث وقوع پشت سر هم شماری از سونامی های بسیار مخرب در کنار سواحل اقیانوس هند و کشته شدن ۲۳۰.۰۰۰ نفر در ۱۴ کشور شد.

\* آتش سوزی جنگل های استرالیا (۲۰۰۹)- امواج گرمایی مسبب آتش سوزی جنگل ها، بیش از ۵۰۰.۰۰۰ هکتار زمین را نابود و جان هزاران موجود را تخریب کرد.

\* سونامی و زمین لرزه زاین (۲۰۱۱)- خسارات واردہ ۳۰۰ میلیارد دلار آمریکا تخمين زده شده و ۱۵۸۹۱ نفر کشته اعلام شدند.

\* گردباد فیلیپین هایان (۲۰۱۳)- یکی از شدیدترین طوفان هایی که در کشور رخ داده تمام روستاهای متزوکه کرده و زندگی ۱۴ میلیون نفر را تحت تاثیر قرارداده و ۴ میلیون بی خانمان بر جای گذاشته است.

\* زمین لرزه نپال (۲۰۱۵)- زمین لرزه و پس لرزه ها باعث تخریب نواحی وسیعی از کشور شده، هزاران نفر را کشته و میلیون ها بی خانمان بر جای گذاشته است.

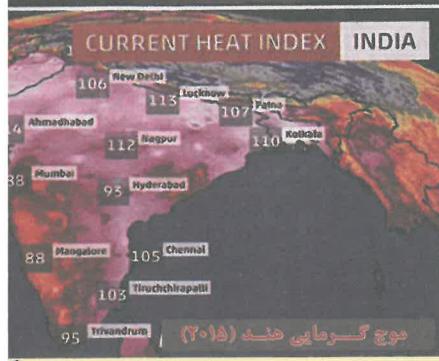
\* موج گرمایی هند (۲۰۱۵)- بیش از ۱.۱۰۰ نفر به علت بدترین موج گرمایی که در اوایل سال، در هند رخداد جان خود را از دست دادند. تنها یک سوم از جمعیت کشور به برق دسترسی دارند. این به این معناست که میلیون ها نفر این گرمای سوزان را تحمل می کنند.



آتش سوزی جنگل های استرالیا (۲۰۰۹)



سونامی زاین (۲۰۱۱)



موج گرمایی هند (۲۰۱۵)



زمین لرزه نپال (۲۰۱۵)

## ۲-۴ هیدرات های متان- بعب ساعتی در حال شمارش معکوس

آب و هواهای در حال گرم شدن می تواند باعث تخریب هیدرات های گازی شده و میلیارد ها تن متان منجمدی که اکنون در اعماق اقیانوس ها یا یخچال ها محبوب است را آزاد کند.

برای اولین بار در ۱۱۰۰۰ سال، یخچال های سیبری شروع به ذوب شدن گردید اند و میزان عظیمی متان آزاد شده است.



### متان- گاز سمعی کشنده:

متان معمولاً در بستر اقیانوس و در یخچال ها ذخیره می شود، گاز سمعی قابل انتقالی که برای بشر کشنده است. ۷۲٪ مرتبه بیشتر از CO<sub>2</sub> پتانسیل گرم کردن جهان را دارد.

بیش از ۴۰۰ میلیارد تن متان در زیر یخچال ها ذخیره شده اند، حدود یک چهارم همه متان موجود در خاک سراسر جهان، یخچال ها نیز حدود ۵۰۰ میلیارد تن CO<sub>2</sub> ذخیره می کنند.

(منبع: هفته نامه علمی طبیعت، ۲۰۰۸)  
(هم اکنون بیش از ۷۰۰ میلیارد تن CO<sub>2</sub> در اتمسفر وجود دارد)

وقتی یخچال به ناگهان شروع به ذوب شدن می کند، باعث آزادی حجم وسیعی از گاز های گرم کننده جهان، متان و CO<sub>2</sub> می شود. این باعث گرمایش جهانی غیر قابل مهار می شود و فجایع آب و هواهی غیر قابل کنترل خواهد بود.

### نشست متان از سطح دریا



### ۳- حل کردن مشکل:

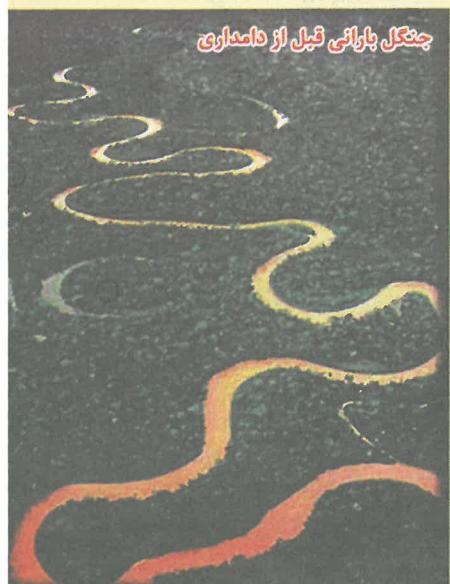
#### صنعت گوشت باید متوقف شود

”دام“ اصلی ترین علت بیابان زایی است، دام بزرگترین منبع آلودگی آب است، دام بیش از مجموع همه حمل و نقل با وسایل نقلیه در سرتاسر جهان گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کند ”(منبع: کتاب سایه بلند دام)

#### ۱- جنگل زدایی، بیابان زایی و چرای بی رویه دام را متوقف کنید

صنعت دام علت اصلی جنگل زدایی است. از دهه ۱۹۹۰، حدود ۹۰٪ جنگل زدایی آمازون به علت خالی شدن زمین به دلیل چرای گله‌ها یا پرورش خوارک دام رخ داده است. جنگل‌های LUST تخریب شده و با نرخ ۳۶ زمین فوتbal در دقیقه به زمین باز تبدیل می‌شوند.

جنگل بارانی قبل از دامداری



جنگل بارانی پس از دامداری



چرای بی رویه دام اصلی ترین عامل بیابان زایی و مستول بیش از ۵۰٪ فرسایش زمین است. مافقط به ۳۰٪ خشکی که سطح زمین را پوشانده دسترسی داریم، یک سوم از این ۳۰٪ زمین با ارزش، برای پرورش خوارک دام به کار می‌رود، همه برای تولید مقداری گوشت.

## ۳-۲ گازهای کشنده ناشی از دام و اثر گلخانه‌ای

**برورش دام** اصلی ترین عامل انسانی منتشر کننده متان و دیگر گازهای سمی است. متان نه تنها ۷۲ مرتبه بیشتر قابلیت مهار گرما را داشته، عمر کوتاهی نیز دارد. به این معنا که بسیار سریع تر از CO<sub>2</sub> اتمسفر را ترک خواهد کرد، طی یک دهه در مقایسه با هزاران سالی که برای CO<sub>2</sub> لازم است. دام همچنین بزرگترین منبع اکسید نیتروژن در جهان است.

### غازهای گلخانه‌ای که دامپروری آنها را تولید می‌کند:

سهم گازهای گلخانه‌ای

CO<sub>2</sub>

دام در انتشار ۹% از آن سهیم است.

- غالباً به علت افزایش چراگاه‌ها و زمین‌های زیر کشت محصول برای

تولید خوراک دام

متان

CH<sub>4</sub>

سهم صنعت دامپروری انتشار ۳۷% از آن است.

- غالباً به علت تغیر رودهای نشخوار گفندگان.

- متان ۷۲ مرتبه بیشتر از CO<sub>2</sub> پتانسیل گرم کردن جهان را دارد.

نیتروژن

سهم دام انتشار ۶۵% از آن است.

- بیشتر از فضولات حیوانی.

- اکسید نیتروژن ۲۹۶ مرتبه بیشتر از CO<sub>2</sub> قابلیت گرم کردن جهان را دارد.

منبع: FAO, 2006

### اثر گلخانه‌ای

برخی از اشعه خورشید که باعث گرمایش زمین می‌شود بازتاب می‌یابد. برخی به گرمایش تبدیل می‌شود.

CO<sub>2</sub>، گازمان، اکسیدنیتروژن و دیگر گازهای سمی موجود در اتمسفر گرمایش را محبوس کرده و باعث گرم نگه داشتن زمین می‌شوند.



### ۳- پایان دادن به گمبود غذا و آب

بیش از نیمی از غذای جهان، خوراک حیوانات مزارع می شود، در حالی که میلیارها نفر از مردم هر شب با شکم گرسنه به خواب می روند. «اگر همه غلاتی که اکنون خوراک دام های آمریکا است به طور مستقیم توسط مردم مصرف می شد، خوراک ۸۰۰ میلیون نفر از مردم تامین می گردید.» (به نقل از دکتر دیوید پیمنتل از دانشگاه کرنل)

به علاوه ما سالانه  $\frac{3}{8}$  تریلیون تن آب تمیز و با ارزش را در پرورش دام به هدر می دهیم در حالی میلیارد نفر در جهان به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارند.



حدود ۱۸۳ میلیون  
کودک از وزن ایده آل  
برای سنسنگان لاغرتر هستند



روزانه بیشتر از ۱۶/۰۰۰ کودک به علت های مربوط به گرسنگی می میرند. «هر ۷۰۰۰ کودک.» ما می توانیم بلا فاصله گرسنگی را در جهان متوقف کنیم، فقط اگر همه به رژیم غذایی گیاهی روی آورند.

## ۴- دامپروری صنعتی را متوقف کنید:

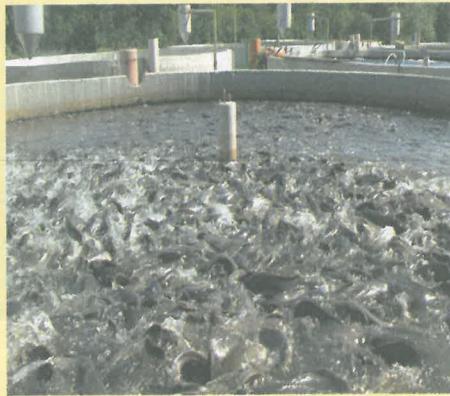
### حیوانات را نجات دهید

سالانه به طور متوسط بیش از **۳۰ میلیارد** حیوان توسط صنعت گوشت آمریکا کشته می شوند، با روش هایی که هر انسان شفیقی را به وحشت انداخته و اگر گربه ها یا سگ ها قربانی آنها بودند غیرقانونی شناخته می شد.

دامپروری های صنعتی بزرگ شرکتی ای وجود دارند که در آنها با مرغ ها، ماهیان، بوقلمون ها و گاوها مثل ماشین برخورد می شود، نه موجوداتی دارای احساس.



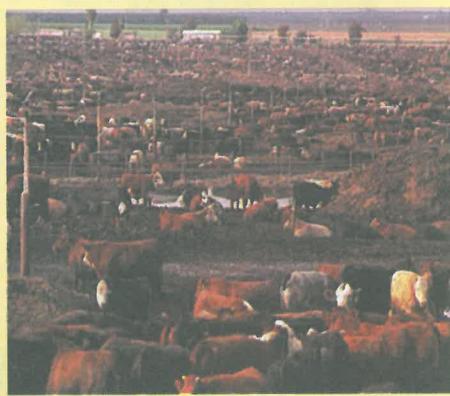
مرغداری



پرورش ماهی



مزروعه پرورش بوقلمون



گاو داری

## ۱-۴ مرغ ها: چرا نباید مرغ ها را بخوریم؟

مرغ هایی که برای گوشت‌شان پرورش داده و کشته می‌شوند تمام عمرشان را در آلونک هایی مملو از آمونیاک همراه با ده ها هزار پرنده دیگر سپری می‌کنند، به آنها به طور مداوم دوزهایی دارو و هورمون برای رشد بیشتر و سریع داده می‌شود، طوری که حتی ممکن است پاهاشان زیر بار وزن خودشان خم شده و یا متتحمل رنج از کار افتادگی ارگان شوند.

بر اساس گزارشی از دهارتمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا بیش از ۹۹٪ درصد لاشه مرغ های ذبح شده زمانی که به بازار می‌رسند آلوده به باکتری E.Coli است.



مرغ هایی که برای تخم هایشان پرورش داده می‌شوند درون قفس های سیمی فشرده شده، قفس هایی که آنقدر کوچکند که مرغ ها فضایی برای گشودن بال هایشان ندارند، مرغ ها دستکاری ژنتیک شده و دوز های آنتی بیوتیک به آنها داده می‌شود، که آنقدر رشد می‌کنند که زیر وزن خودشان خم می‌شوند.



سالانه در صنعت تخم مرغ دنیا ۶ میلیارد همین تازه متولد شده از طریق فله کردن، او بین (فلت) پوست در نتیجه گماش مداوم با (طوبت، شوک) الکتریکی یا ففتی با گاز سمن کشته می‌شوند. تنها به دلیل آن که خروس هستند، مرغ ها و خروس ها به سرنوشت بسیار امیزی دهار شده هستند از آنکه فرستنی برای اندگی داشته باشند، همه تراز مناطع بشر.

جوچه خروس ها، کمی پس از تولد کشته و دور ریخته می‌شوند، تنها به دلیل اینکه در صنعت تخم مرغ ارزش نداشته و نمی‌توانند تخم بگذارند.

## ۴-۲ تخم مرغ: شما واقعاً چه چیزی میخورید؟

مرغ‌ها به همان دلیلی که خانم‌ها تخم گذاری می‌کنند این کار را انجام می‌دهند- برای تولید مثل. هردو تخمک‌های مرغ‌ها و خانم‌ها دارای تخم در حال رشد است. برای خانم‌ها، یک تخم بالغ ماهیانه یک بار از تخمک آزاد می‌شود. اگر تخم بارور شود، به دیواره رحم چسبیده و یک جنین متولد نشده شکل می‌گیرد. اگر تخم بارور نشود، از طریق خونریزی دفع می‌شود. مشابه با انسان، تخم‌های نابارور مرغ از طریق خونریزی دفع می‌شود.

بنابراین آنچه شما برای صحنه‌انه میل می‌کنید، در واقع پریود مرغ است، و نه تخم مرغ بخارپزی که شما فکر می‌کنید.

تخم مرغ‌های درون یک مرغ مرسد



تخم دان مرغ



مجموعه زرد های تخم مرغ در حال رشد در تخم دان مرغ

## ۴-۳ حیوانات شکفت‌انگیز- مرغ‌ها

مرغ‌ها موجوداتی حمایت گرو و اجتماعی هستند. آن‌ها غریزه‌ای عمیق برای مراقبت از جوجه‌هایشان را دارند. مرغ‌ها مادر‌های بسیار وابسته به فرزندانشان هستند.



## ۴- چه بر سر گله گاوها گوشتی می آید؟

"گله گاوها گوشتی" اغلب عمرشان را در آغل های بسیار پر از دحام می گذرانند. آنها متحمل پروسه های دردناکی مانند علامت گذاری، عقیم سازی و بریدن شاخ می شوند، حتی بدون داروی بی حسی. آنها معمولاً از سل، سینه پهلو، کم آبی و گرما زدگی می میرند که ناشی از سبری کردن مدت های طولانی در کامیون های شلوغ، بدون آب و غذاست، در حالی که به آغل یا کشتارگاه منتقل می شوند.



گوساله ها مدت کوتاهی پس از تولد از مادرشان جدا می شوند. سرنوشت نرها پرورش یافتن در گله گاوها گوشتی است در حالی که ماده ها از سرنوشتی مشابه با مادرشان رنج می کشند.

"شیرگاو" برای گوساله ها نوشیدنی بسیار مغذی و معادلی است، نه برای انسان ها. ۶۵٪ مردم جهان پس از سنی که از شیر مادر گرفته می شوند نمی توانند لاکتوز شیر را هضم کنند و به لاکتوز حساسیت دارند. علائم آن شامل نفخ، انقباضات شکمی، احساس تهوع، گاز معده و اسهال است.

شیر (ارگانیک یا غیر ارگانیک) همیشه دارای بیش از ۳۵٪ هورمون و فاکتورهای رشدی است که برای گوساله نیاز است و به طور مستقیم باعث رشد سرطان در بدن انسان است.

## ۵- حقایق را راجع به شیر می دانید؟



## در یک لیوان شیر چه پیزی هاست؟



- \* ۱۳۵ میلیون سلول چرک (عفونی)
- \* هورمون های (شد کاوی)
- \* آنتی بیوتیک ها
- \* ۵۱ میلی گرم کلسترول
- \* ۳۰۰ کالری (۵۳٪ چربی)
- \* باکتری مدفع
- \* پروتئین اسیدی که کلسیم مومهد
- در استخوان را می تیرد.

شیر سرشار از چربی اشباع و کلسترول و پروتئین اصلی شیر (کاسئین) برای بدن انسان سمعی است. شیر همچنین آلوده به خون گاو، عفونت، آفت کش ها، هورمون ها و آنتی بیوتیک هاست که با برخی ناهنجاری های مهم سلامتی در ارتباط است.

* آسم	* مشکلات سینوسی	* اگزما
* دیابت	* سرطان روده	* سرطان سینه
* بیماری کلیه	* بیماری دندان	* پوسیدگی دندان
* بیماری کرون	* اوتیسم	* آرتروز
* بیماری استخوان	* نفخ	* کلسترول بالا

## ۴-۶ حیوانات شگفت انگیز؛ گاوها

گاوها حیواناتی آرام و اجتماعی اند. دانشمندان انگلستان کشف کرده اند که گاو ها از حل کردن مسائل لذت برده و حتی تجربه «یافتم» را دارند. لحظاتی که موفق می شوند می پرند درست مثل انسان ها. گاوها همچنین با روش های پیچیده اجتماعی با هم ارتباط دارند، بنابراین یک گله گاو خیلی شبیه به گروهی گرگ هستند، با حیوانات سر دسته و دینامیک های پیچیده اجتماعی، مثل دوستی ای که به مرور زمان عمیق تر می شود.



## ۴-۷ زنبورهای صنعت تولید عسل

زنبورها جزء حیوانات پرورشی اند، درست مثل مرغ‌ها، گاوها و ماهیان. این حشرات در مزارع پرورش زنبور در مقیاس بالا تولید می‌شوند. جایی که با آن‌ها رفتار بدی دارند، اغلب صدمه دیده و مجبور به تحمل فضائی تنگ و غیرطبیعی می‌شوند. پرورش ذهنده‌گان زنبور معمولاً هنگام عسل گرفتن بی‌توجه بوده و بال‌ها و پاهای این موجودات کوچک معمولاً در این پروسه از جا کنده می‌شود. به علاوه مزرعه داران بال‌های زنبور ملکه را قطع کرده تا مطمئن شوند نمی‌توانند کندو را ترک کنند.



زنبورها استثمار می‌شوند تا شرکت‌های بزرگ از عسل آن‌ها سود کسب کنند یک زنبور کارگر روزانه ممکن است سراغ ۱۰/۰۰۰ گل برود و در طول زندگی اش فقط یک قاشق عسل تولید می‌کند.

## ۴-۸ حیوانات شکفت‌انگیز: زنبورها

- \* شانه عسل (لانه) که زنبورها می‌سازند شاهکاری قابل توجه، کارآمدترین و محکم ترین روش برای ذخیره عسل است.
- \* زنبورهای عسل حس بویایی فوق العاده، قابلیت یادگیری، یاد آوری مسائل و محاسبه مسافت را دارند.
- \* زنبورها از طریق رقصیدن با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

## ۴-۹ ماهی ها: به اجبار از خانه هایشان بیرون آورده می شوند.

بیش از ۷۰٪ گونه های ماهی جهان کاملاً استثمار شده یا از جمعیت شان کم شده است. ماهی مثل دیگر حیوانات درد را حس کرده و ترس را تجربه می کند. دکتر دونالد بروم، مشاور بهزیستی حیوانات در دولت انگلستان می گوید: «سیستم درد در ماهی در واقع مشابه با پرندهای و پستانداران است.»

ماهی ها وقتی که از اعمق اقیانوس بیرون آورده می شوند دچار کم فشاری بسیار دردناکی شده، تغییر ناگهانی فشار باعث متلاشی شدن باله ها، بیرون زدن حدقه چشم ها و اعضاء و احتشام شکم از دهانشان می شود، سپس با ریختن ماهیان روی کشتی، بسیاری به آرامی خفه می شوند.



ماهی های صید شده که بر روی عرش کشته در هم می لویند، معمولاً از نبود هوا خفه می شوند. پرورش

ماهی در حالی که ماهی ها در محیطی پر از دحام قرار می گیرند باعث شیوع انگل و بیماری ها می شود.

طی سال های گذشته صید با منافع اقتصادی کلا باعث خالی شدن اقیانوس ها از ماهی شده است. صنعت غذاهای دریایی به پرورش ماهی در پرورشگاه های ماهی معروف به کشت آبی روی آورده است. ماهی ها در محیطی پر از دحام آنقدر در هم فشرده می شوند که مرتب با دیواره ها و با یکدیگر برخورد می کنند. حجم بالای مدفوع در استخراج ها باعث شیوع انگل و بیماری ها می شود.

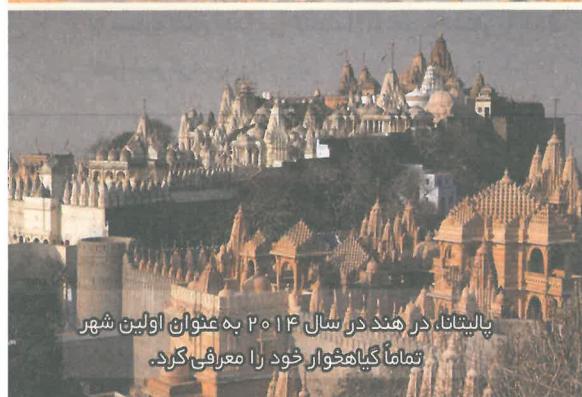
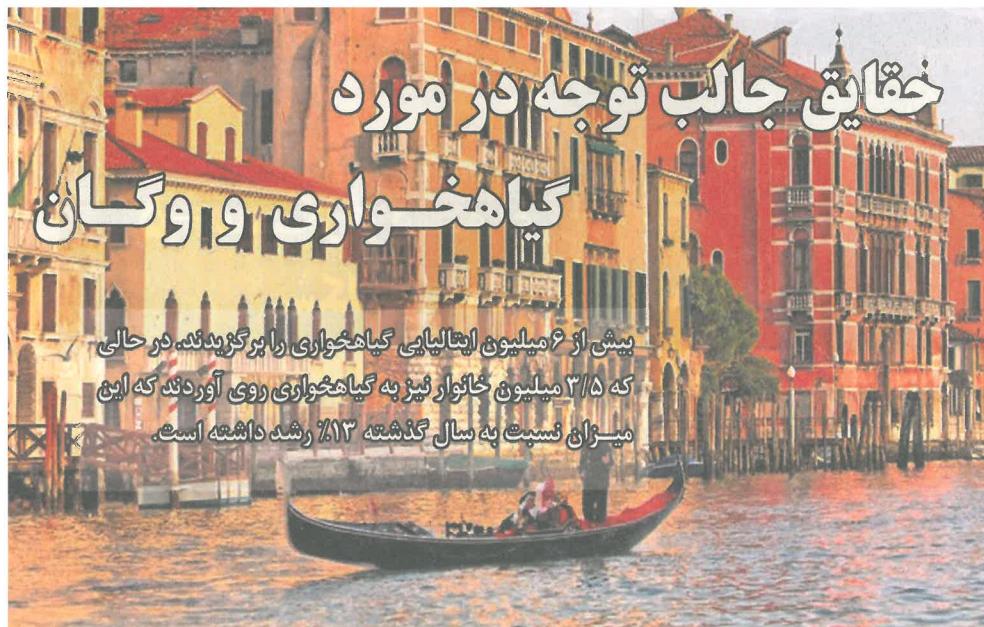
## ۴-۱۰ حیوانات سُلْفیِ انگلز: ماهی ها

تحقیقات اخیر نشان داده که ماهی موجودی بسیار باهوش است. آن ها دارای حافظه ای بسیار قوی بوده، قابلیت این را دارند که مکان یافتن غذا را تا ۱۲ روز پس از آن به یاد آورند. دکتر الکس جردن، محقق دانشگاه تگزاس بیان می کند که ماهی ها اگر در مجاورت دیگر ماهیانی که مهارتی را یاد گرفته اند قرار بگیرند یادگیری سریع تری دارند.



# خطایق جالب توجه در مورد گیاهخواری و وگان

بیش از ۶ میلیون ایتالیایی گیاهخواری را پر گزینیدند در حالی که ۳/۵ میلیون خانوار نیز به گیاهخواری روی آوردند که این بیزان نسبت به سال گذشته ۱۲٪ رشد داشته است.



پالیتانا، در هند در سال ۲۰۱۴ به عنوان اولین شهر تمام‌گیاهخوار خود را معرفی گردید.

چوچه بخشیدن  
گوشت



می دانستید که شهر «گنت» در بلژیک اولین شهری است که یک روز بدون گوشت را معرفی کرد؟ پنج شنبه بدون گوشت یا به طور رسمی پنج شنبه گیاهی!

پیرو شهر «گنت» پاول مک کارتی کمپین دوشنبه بدون گوشت را در سراسر جهان راه اندازی کرد. سان فرانسیسکو، پورت لند، سائوپائولو، چیانگ مای، تایپه و بسیاری شهرهای دیگر به آن پیوستند.

## گیاهخواری ارگانیک(وگان)

روش شرافتمندانه زندگی برای جهانی صلح آمیز

## ۵- مشکل ریشه‌ای مشکلی معنوی است

ریشه مشکل، علت گرمایش جهان و بلایای طبیعی، **نامهربانی** ما با دیگر ساکنان کره زمین است. هر عملی عکس العملی می‌طلبد، این بسیار علمی است. ما اگر دانه سیب بکاریم درخت سیب و سپس میوه به دست خواهیم آورد، ما اگر کشتار کنیم، نمی‌توانیم توقع زندگی داشته باشیم. ما با حیوانات هم سیاره و محیط زیستمان نامهربان بوده ایم.

گوشت دلیل همه جنگ‌ها و رنج‌ها در دنیاست. همینطور در وجود خود شما، پرهیز از مصرف گوشت به سیاره صلح اهدا می‌کند. ما اگر علت کشتار را حذف کنیم، نتیجه کشته یا زخمی شدن را برداشت خواهیم کرد.

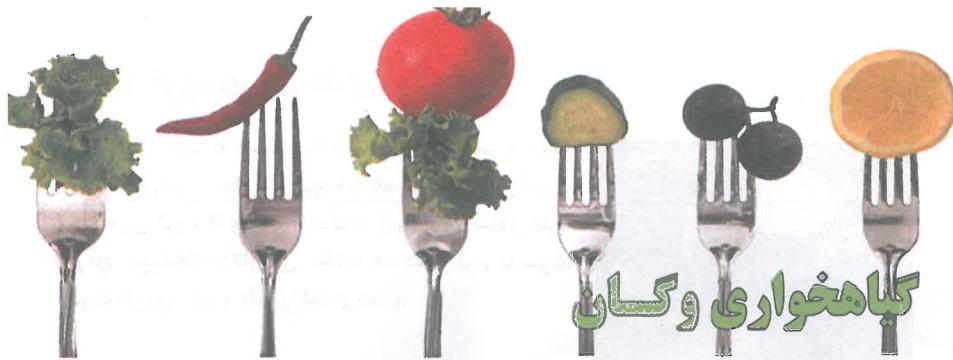
شیون‌های اسفناک، فلاتکت بی اندازه و درد و رنج حیواناتی که در قفس‌های کثیف، پر از دحام، تنگ، ناخوشایند و حصار کشیده زندگی کرده و درد شدیدی که قبل و هنگام کشتار تحمل می‌کنند، بهشت و زمین را به لرزه در آورده است.

از این رو **بلایای طبیعی** برای شستن اعمال شیطانی بشر و به عنوان **هشداری** رخ داده، همچنین به انسان‌ها توصیه می‌کند که به سوی بهتر شدن تغییر کنند تا آینده‌ای روش، شاد و بدون رنجی، مشاهه با آن چه بر حیوانات اعمال می‌شود، داشته باشند. باید درک کنیم که بلایای طبیعی بر اثر انرژی منفی موجود در اتمسفر ماست و این انرژی منفی در جو توسط احساسات، افکار و اعمال‌مان به وجود آمده است. از جمله تنفر، خشوفت، کشتار جمعیت زیادی انسان و حیوان بی‌گناه.

اگر روش فاجعه پرورمان را تغییر ندهیم، بلایا هیچ گاه به پایان نمی‌رسند.

## ۶- خود میراثمان پاک‌گردان و سیاره را انتجا نکنیم

برای حل مشکل پیش رویمان باید تغییری در اعمال‌مان بدهیم، باید با دیگر موجودات هم سیاره مان مهربان باشیم، به جای کشتار حیوانات و تخریب محیط زیستمان، باید از آن‌ها مراقبت کرده و با آن‌ها مهربان باشیم. **عدم کشتار** به معنای **نخوردن گوشت حیوانات** نیز هست، زیرا با اینکه خودمان آنها را نمی‌کشیم، دیگران باید آنها را بکشند تا ما بتوانیم گوشت‌شان را بخوریم. این کشتار غیر مستقیم است. وقتی خداوند به ما فرمود: «باید از کشتار اجتناب کنید.» خدا همه موجودات را فرمود نه فقط انسان‌ها را.



## گیاهخواری و گان

**گیاهخواری و گان** بیانگر فلسفه و سبک زندگی ای است که تا جایی که ممکن و عملی باشد در جستجوی اجتناب از هر شکل کشتار و خشونت بر حیوانات برای تأمین غذا، لباس و هر هدف دیگری است و در ادامه جایگزین های غیر حیوانی را ترجیح می دهد که برای انسان، حیوانات و محیط زیست مفید است. گیاهخواری و گان شفقت در عملکرد است.

### ۱- چیست گان

**گان** از کشتار حیوانات برای هر هدفی اجتناب می کند، شفقت دلیل کلیدی برای روی آوردن بسیاری به سبک زندگی گان است. گان ها تنها از قلمرو گیاهان، میوه ها، سبزیجات، جبوبات، غلات، آجیل ها و دانه ها تغذیه می کنند. گیاهخوار عدم خشونت در مقابل حیوانات و زمین را ابراز می نماید.



- \* گان رژیم گیاهی ای است که شامل سبزیجات، میوه ها، غلات و آجیل هاست.
- \* گان ها گوشت، تخم مرغ، شیر، عسل و هر غذای حیوانی را مصرف نمی کنند.
- \* گان ها از محصولات حیوانی مثل ابریشم، چرم، خز و پشم استفاده نمی کنند.

## ۶-۲ گروه های غذایی و گان



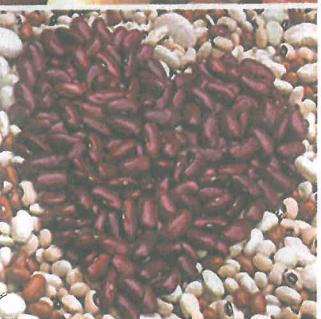
روزانه ۵ سهم یا بیشتر: **غلات** سرشار از فیبر و دیگر کربوهیدرات های پیچیده، همینطور پروتئین، ویتامین گروه B و روی هستند. این گروه شامل نان، برنج، تورتیلا، ماکارونی، غلات صبحانه گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو و بلغور گندم است.



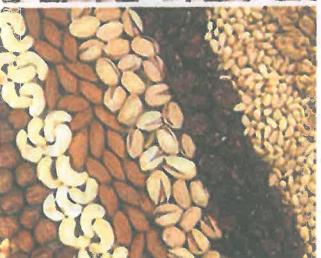
روزانه ۴ سهم یا بیشتر: **سبزیجات** سرشار از مواد مغذی اند، آنها تأمین کننده ویتامین، بتاکاروتن، ریبوفلافین، آهن، کلسیم، فیبر و دیگر مواد مغذی هستند. سبزیجات با برگ های سبز تیره به خصوص منبع خوبی از این مواد مغذی اند. سبزیجات زرد تیره و نارنجی رنگ، بتاکاروتن بیشتری را فراهم می آورند.



روزانه ۳ سهم یا بیشتر: **میوه ها** سرشار از فیبر، ویتامین ث و بتاکاروتن هستند. ترجیح میوه درسته را به جای آبمیوه مصرف کنید تا فیبر بیشتری به دست آورید. روزانه حداقل یک وعده از میوه هایی که ویتامین C بالایی دارند مصرف کنید، مثلًا لیموها، هندوانه، خربزه، طالبی و توت فرنگی انتخاب های خوبی هستند.



روزانه ۲ سهم یا بیشتر: **حبوبات** همه انواع لوبیا، نخود و عدس منبع خوب فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ویتامین B هستند. این گروه همچنین شامل نخود سبز، لوبیاهای پخته و سرخ شده، شیر سویا و پروتئین گیاهی بافت دار است.



بدن شما برای عملکرد مناسب به چربی سالم نیاز دارد. برخی از بهترین منابع چربی های سالم از **آجیل ها و دانه ها** می آیند. آجیل و دانه هایی را انتخاب کنید که دارای انواع چربی های سالم هستند، مانند بادام و بادام هندی.

جوانه گندم



شیر بادام



توفو  
(پنیر سویا)



گل کلم



عدس ها

سبزیجات با برگ سبز تیره



لوبیا ها

آجیل ها و دانه ها



جو دوسر



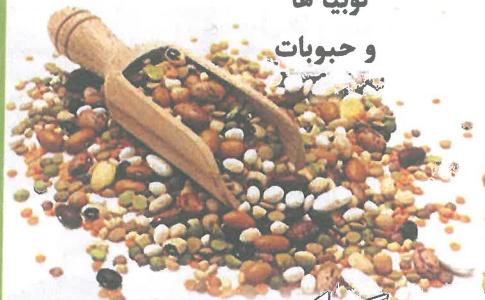
شیر سویا



### ۳-۹ مکانی مغذی گیاهی

لوبیا ها

و حبوبات



میوه های

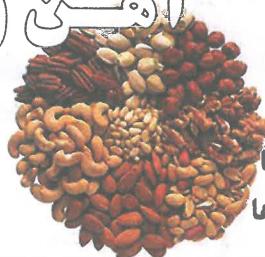
خشک شده



## آهن و روی گیاهی



بروکلی



آجیل ها  
و دانه ها



کلم پیچ



غلات کامل



اسفناج



عدس ها



میوه جات تازه



نخود سبز

شیر سویای غنی شده



محصولات گیاهی  
با کود طبیعی



## ویتامین B۱۲ گیاهی

غلات کامل صبحانه



خرما



آجیان ها  
و مغزها



سبزیجات سبز



جلبک دریایی



شیر بادام

کنجد



بروکلی



## کالسیم گیاهی

کشمش



ٹاؤنگیل



توفو  
(پنیر سویا)



انجیر



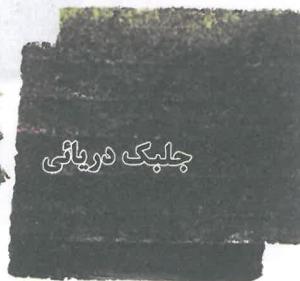
بامیہ



اسفتاج



چاپک دریانی



تخم کتان



کنجد



## امکا ۳ و ۶ گیاهی

کیوی



آووکادو



لوبیاها



قوقتو

(پنیر سویا)



گیاهی گچنم



ارده کنجد



شادابان



گردو



## ۳-۶ جدول دستور های غذائی جایگزین (جایگزین گوشت)

<p>لوبیاها و بیانات</p>	<p>لوبیاها و حبوبات منبع پروتئین کاملاً طبیعی با فiber بالا هستند و می توانند به عنوان غذای اصلی یا جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده شوند.</p>
<p>توفو (پنیر سویا)</p>	<p>توفو ابتدا در چین در حدود ۲۰۰ سال قبل از مسیح استفاده شد. توفو از مدت ها قبل رکن اصلی در آشپزی آسیایی به حساب می آید. توفو پنیر به دست آمده از لوبیا سویاست و مزه متعادلی داشته و به راحتی طعم هر غذایی را به خود می گیرد.</p>
<p>بروتقین گیاهی بافت دار</p>	<p>بروتقین گیاهی بافت دار همان آرد سویا است که چربی آن گرفته شده. گرما دیده و فشرده شده به شکل تکه های کوچکی در آمده که قابلیت جذب آب را دارد. از ۵۰٪ پروتئین تشکیل شده و جایگزین عالی برای گوشت تکه ای است.</p>
<p>قارچ</p>	<p>قارچ طعم و مزه غنی و خاکی دارد، سالم و سیر کننده است و می تواند در برگ های گیاهی و خوراک های سرخ شده استفاده شود.</p>

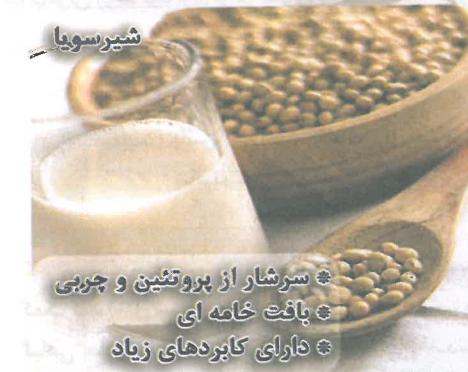
## ۳-۷ جدول دستور های غذائی جایگزین (جایگزین تخم مرغ)

<p>تخم کتان</p>	<p>تخم کتان به خوبی آسیاب شده، قوام دهنده خوبی است و با طعم آجیل مانندش برای پخت شیرینی ها و پنکیک بسیار خوب است. ۱ قاشق تخم کتان آسیاب شده + ۳ قашق غذاخوری آب = یک تخم مرغ</p>
<p>موز</p>	<p>موز در مافین ها و کیک ها رطوبت و شیرینی بیشتر را اضافه می کند. نصف یک موز له شده = یک تخم مرغ.</p>

## ۳-۸ جدول دستور های غذائی جایگزین (محصولات جایگزین بیانات)

<p>کره مارگارین غیرلبنی، غیر هیدروژنیزه برای آشپزی، شیرینی پزی یا کره صبحانه.</p>	<p>کره مارگارین غیرلبنی، غیر هیدروژنیزه برای آشپزی، شیرینی پزی یا کره صبحانه.</p>
<p>خامه هندی</p>	<p>خامه بادام هندی شیرینی متعادلی دارد. برای سوپ های خامه ای و آب میوه های اسماوتی عالی است.</p>

## ۹- جدول دستور های فناوری جایگزین (محصولات جایگزین شیر)



## ۵- فوائد سلامتی رژیم گیاهی

مطالعات زیادی نشان داده اند که رژیم غذایی گیاهی بسیار سالم تر از رژیم گوشتی است. یک رژیم گیاهی معمولاً دارای چربی های اشباع و کلسترول کمی است که در گوشتش، لبیات و تخم مرغ یافت می شود. میوه ها و سبزیجات دارای ترکیبات متنوعی اند به نام فیتوکمیکال، مثل آنتی اکسیدان، فلاونوئید و فیتونوترینت که فوائد بسیاری را برای سلامت به همراه دارند.

**کلسترول پائین تر- کلسترول** کمتر یکی از اصلی ترین فوائد غذای گیاهی است. گیاهان کلسترول ندارند، حتی منابع چربی اشباع مانند نارگیل و کاکائو. غذاهای گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل ها و غلات کامل می توانند سطح کلسترول و بیماری های قلبی را کاهش دهند.

**قند خون کمتر-** روش اصلی مبارزه با قند خون بالا مصرف فیبر بیشتر است که جذب قند را در جریان خون آهسته تر می کند. مطالعات بر روی دیابت نشان می دهد که رژیم غذایی گیاهی سرشار از کربوهیدرات های پیجیده و فیبر و با چربی چرمه ای و پیتامیم فشار خون را کاهش دهد. کم بھترین رژیم تجویزی برای کنترل دیابت است.

**فشار خون پائین تر-** اغلب افراد گیاهخوار به طور ناخودآگاه فشارخون پائین تری دارند که ناشی از مصرف بیشتر غذاهای سرشار از پیتامیم است.



**کاهش خطر ابتلا به سرطان- رژیم گیاهی** می تواند به جلوگیری و یا کند شدن روند سرطان کم کند. (مثل سرطان پستان، بروستات، دهنۀ رحم و روده) این به دلیل آن است که غذاهای گیاهی حاوی آنتی اکسیدان های ضد پیری و ضد سرطان و فیبر و فیتوکمیکال هستند. مطالعات نشان می دهد که تنها دوهفته گیاهخواری به طور چشمگیر روند مقابله با سرطان را بهبود می بخشد.

**کاهش وزن-** مورد آخر، ولی نه کم اهمیت آن است که گیاهخواری به

شما در کاهش وزن کمک می کند. کاهش وزن به طور طبیعی زمانی اتفاق

می افتد که شما فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری مصرف کنید که

در میوه ها و سبزیجات موجودند. متخصصان سلامت و گان می گویند

که در طول دو هفته گیاهخواری، اغلب مردم ۲/۳ کیلوگرم وزن از

دست می دهند بدون آنکه احساس گرسنگی کرده یا مجبور به پرهیز

باشند.

## ۷- گیاهخواری ارگانیک برای بهبود سیاره

یکی از بهترین و سریع ترین روش های توقف گرمایش جهانی **حذف گاز متان** است.

گیاهخواری ارگانیک اثر سودمند و خنک کننده ایجاد کرده که از انتشار متان و دیگر گازهای گلخانه ای جلوگیری می کند. ارگانیک، زیرا ما مواد شیمیایی مضر را نمی خواهیم که به درون آب آشامیدنی مان راه یافته، رودخانه ها، خاک و همه موجودات را مسموم کند.

و گان، زیرا این طور سریع تر است، باشقت ترین و مؤثر ترین روش برای حذف گاز های گلخانه ای است.

### ۱- حذف متان بروای خنک گودن سیاره

دی اکسید کربن بدترین تهدیدگر ما نیست، بلکه متان است. و متان از دام می آید، بنابراین برای خنک کردن هر چه سریع تر سیاره ما باید از مصرف گوشت جلوگیری کرده تا صنعت دامپروری را متوقف کنیم. اگر همه افراد جهان این روش راحت مؤثر رژیم ارگانیک غیر حیوانی را به کار گیرند، آنگاه اثر گرمایش جهانی با سرعت زیادی معکوس می شود. کشاورزی ارگانیک سبزیجات گاز های گلخانه ای را کاهش داده و انرژی را ذخیره می کند. ۴۰٪ گازهای گلخانه ای مثل متان، دی اکسید کربن، اکسید نیتروژن جذب و به علاوه بیش از ۵۰٪ انتشارات ناشی از دام حذف خواهند شد.



## ۷-۲ صرفه جویی در انتشارات گازهای گلخانه‌ای در رژیم گیاهی ارگانیک

### کشاورزی قاتل آب و هوای

اثر گلخانه‌ای ناشی از عادات غذایی متفاوت، در مقیاس کیلومترهای طی شده با اتومبیل به طور سرانه و سالیانه بیان شده است.

وگانیسم(گیاهخوار کامل)

281km

629km

کیاهخواری

رجیم حاوی گوشت

کشاورزی ارگانیک(غذای ارگانیک)

کشاورزی سنتی(غذای غیر ارگانیک)

معادل با انتشار از یک اتومبیل

CO<sub>2</sub>/KM با ۱۱۹ گرم BMV

1978km

2427km

4377km

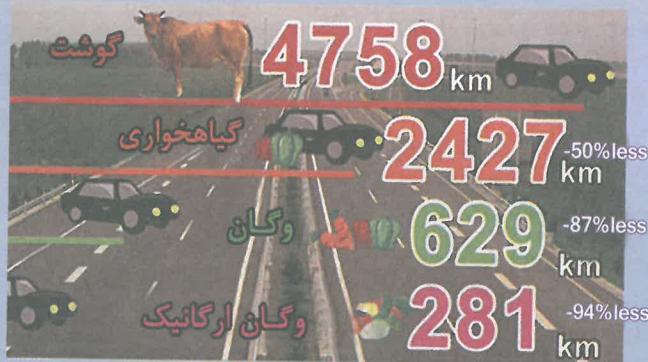
4758km

## سبک زندگی با اثر کربنی کم از رجیم غذایی ما آغاز می شود

یک رژیم وگان می تواند

۸۷٪ گرمایش جهانی را کاهش دهد

اثر کربنی سالانه معادل با رانندگی با یک ماشین سواری عادات غذایی



(توجه: وگان به فردی گفته می شود که کلا از مصرف هر گونه محصولات حیوانی،

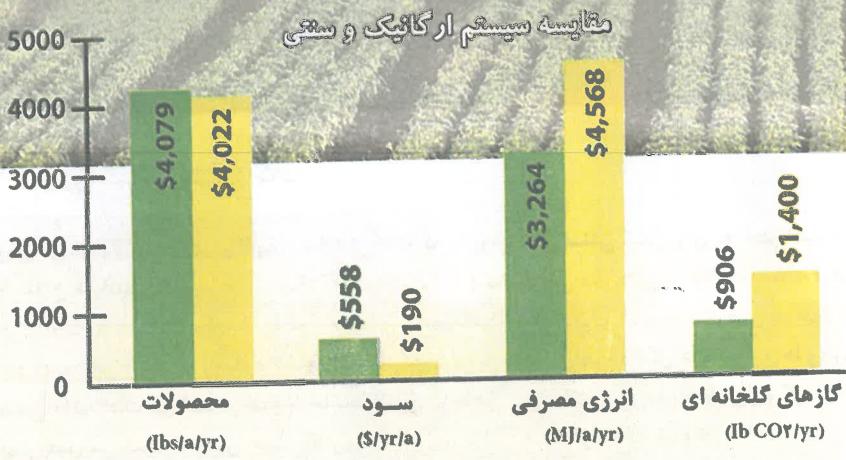
از جمله تخم مرغ، لبنیات، گوشت، چرم و غیره خودداری می کند.)

انتشار کازهای گلخانه‌ای توسط یک فرد وگان ۸۷٪ کمتر از فرد گوشتخوار و

یک فرد وگان ارگانیک ۹۴٪ کمتر از آن است



در سال ۲۰۱۱، انسستیتو "رِدال" نتایج سنجش کشاورزی را منتشر کرد، تحقیقی ۳۰ ساله ادعا کرد که از نظر بازده محصول، کامیابی اقتصادی، مصرف انرژی و سلامت انسان، کشاورزی ارگانیک بهتر از کشاورزی سنتی است.



بر اساس گزارش سازمان ملل، کشاورزی ارگانیک می‌تواند آفریقا را تغذیه و در آمد بیشتری برای کشاورزان فقیر روستایی به ارمغان آورد. گزارش نشان می‌دهد که بازده محصولات تا ۱۱۶٪ افزایش داشته و هنگامی که کشاورزان از روش شیمیایی به روش‌های پایدار تر و کشت ارگانیک روی آوردن، تولید محصول غذایی دوبرابر شده است. تحقیق دیگر در آمریکا به این مهم دست یافت که روش‌های کشاورزی ارگانیک می‌تواند در هدف افزایش سه برابری محصول کشاورزی به کار گرفته شود.

ثابت شده است که کشاورزی ارگانیک در مقیاس وسیع می‌تواند جهان را تغذیه کند. با کمبود غذا در جهان روزانه افراد بیشتری گرسنه باقی می‌مانند. اگر ما دامپوری را متوقف کرده و از همه زمین‌های موجود برای کشاورزی ارگانیک استفاده کنیم، می‌توانیم گرسنگی را در سطح جهان متوقف نمائیم.

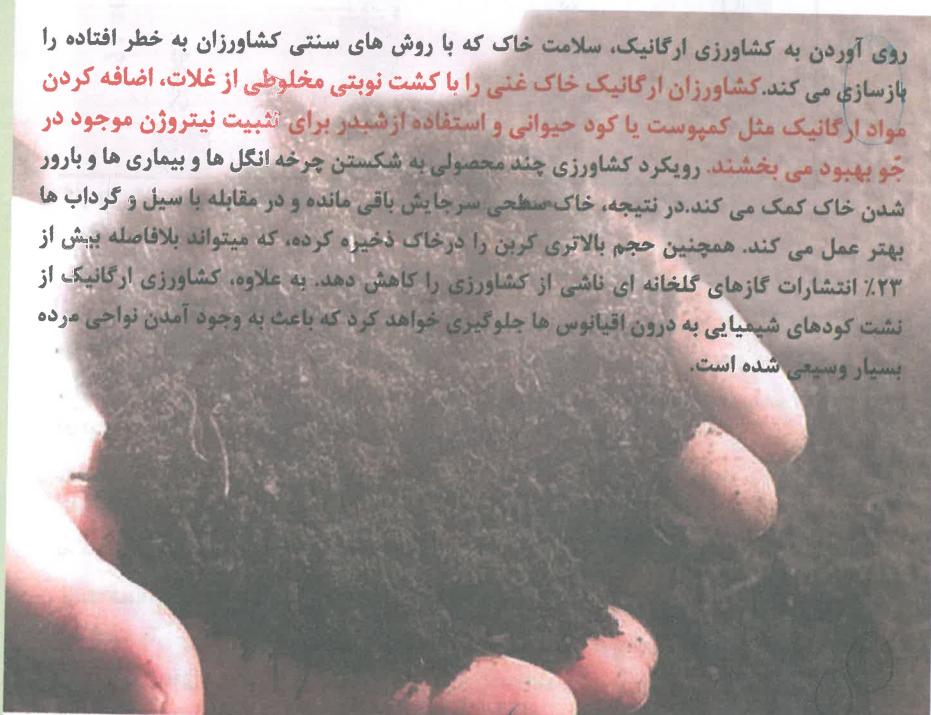
## ۷-۲ کاهش مصرف آفت‌کش‌ها و کود‌ها

کشاورزی ارگانیک برای حیوانات و همه موجودات سیاره خوب است، همینطور برای گیاهان و زمین، زیرا از آفت‌کش‌ها یا کودهای شیمیایی استفاده نمی‌کند. سالانه بیش از ۲۵۰۰۰۰۰۰ تن آفت‌کش در سراسر جهان مصرف می‌شود اما فقط ۱۰٪ از این مواد شیمیایی به نواحی مورد هدف می‌رسند، باقی به درون هوا یا آب وارد می‌شوند که با موارد زیادی از جمله ایجاد سرطان، کاهش کلونی گلای زیورها و ایجاد مناطق مرده اقیانوس مرتبط است.



## ۷-۳ پیوست رجیط‌زیست و خاک

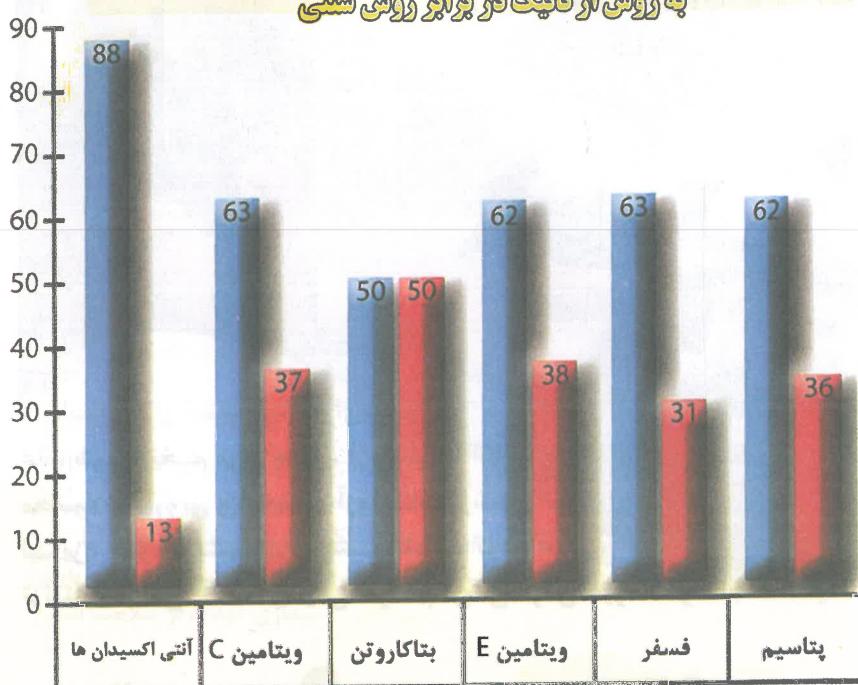
روی آوردن به کشاورزی ارگانیک، سلامت خاک که با روش‌های سنتی کشاورزان به خطر افتاده را بازسازی می‌کند. کشاورزان ارگانیک خاک غنی را با کشت نوبتی مخلوطی از غلات، اضافه کردن مواد ارگانیک مثل کمپوست یا کود حیوانی و استفاده از شبدر برای تثبیت نیتروژن موجود در جو پیبوود می‌بخشند. رویکرد کشاورزی چند محصولی به شکستن چرخه انگل‌ها و بیماری‌ها و بارور شدن خاک کمک می‌کند. در نتیجه، خاک سطحی سریع باقی مانده و در مقابله با سیل و گرداب‌ها بهتر عمل می‌کند. همچنین حجم بالاتری کردن را در خاک ذخیره کرده، که میتواند بلافضله بیش از ۲۳٪ انتشارات گازهای گلخانه‌ای ناشی از کشاورزی را کاهش دهد. به علاوه، کشاورزی ارگانیک از نشت کودهای شیمیایی به درون اقیانوس‌ها جلوگیری خواهد کرد که باعث به وجود آمدن نواحی مزده بسیار وسیعی شده است.



## ۷-۹ کاهش مصرف آفت کش ها و کود ها

همه از رژیم سلامت تر گیاهی ارگانیک نفع خواهند برد. غذای ارگانیک عاری از سموم و اصطلاح ژنتیکی (GMO) و آفت کش های سرطان زا بوده و سرشار از مواد مغذی است. برخلاف محصولات حیوانی، که عامل سرطان، بیماری قلبی، چاقی و غیره شناخته می شوند، سبزیجات و میوه های ارگانیک حاوی مواد مغذی است که از بروز این شرایط امروزی جلوگیری می کند.

### مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزیجات کشت شده به روش ارگانیک در برابر روش سنتی



مطالعات نشان می دهد که میوه ها و سبزیجات ارگانیک نسبت به نوع کشت یافته با کشاورزی سنتی دارای مواد مغذی بیشتری هستند. (جدول توسط لیزا واتسون. منبع: «شواهد جدید بر ارجحیت غذاهای گیاهی ارگانیک در تأمین مواد مغذی دلالت دارد.» توسط چارلز بن بروک، مرکز ارگانیک، مارس ۲۰۰۸)

## ۷-۷ گیاهخواران و گان چهوئه نجات می دهند؟

### گیاهخواران و گان چگونه نجات می دهند؟

#### نجات حیوانات

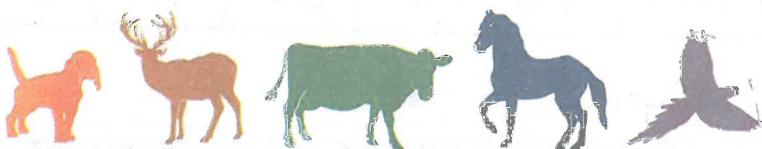
جان میلیارد ها حیوان می تواند نجات داده شود. بیش از ۱۵۰ میلیارد حیوان سالانه کشته می شوند.

بیش از ۷۷٪ درختان جنگل های  
بارانی آمازون برای تولید گوشت قطع  
شده اند.



#### حیوانات را از کشته شدن برای:

غذا، شیر، تخم مرغ، عسل، آزمایشات،  
محصولات دارویی و آرایشی، آزمایشات پزشکی،  
لباس، خز، ابریشم، چرم، پشم، شگار، کود با غبانی،  
تزئینات خانگی، آلات موسیقی، مراسم قربانی کردن حیوانات و ...نجات دهید.



حیوانات را از تجربه درد، احساساتی مثل ترس، ناراحتی، شیون و اضطراب در قفس زندانی شدن، آزار دیدن، کشته شدن، سرگرمی های باغ وحش و ...نجات دهیم.

رنج و درد بی پایان اعمال شده بر حیوانات را خاتمه دهیم!

آزادی برای همه حیوانات!

## ۷-۷ گیاهخواران و گان چگونه نجات می دهند؟

### نجات خودتان

نجات سلامتی تان- جلوگیری و معکوس شدن روند بیماری های مزمن. کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مثل بیماری قلبی، سرطان، سکته، گرفتگی رگ های قلبی، کلسترول پائین تر و معکوس شدن روند تصلب شراین.

### و گان ها روزهای بیماری کمتری خواهند داشت!

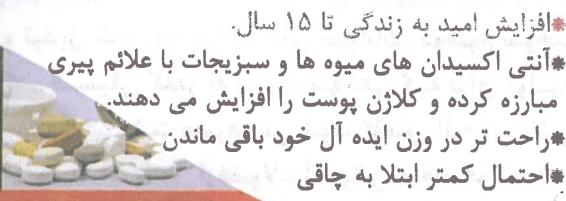
\* سبک زندگیتان را با رژیمی سالم نجات دهید، چهره ای جوان تر و عمری طولانی تر داشته باشید.

\* افزایش امید به زندگی تا ۱۵ سال.

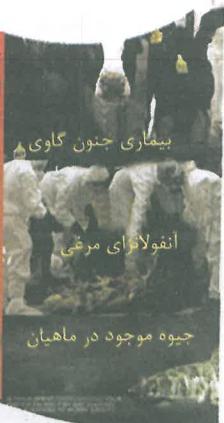
\* آنتی اکسیدان های میوه ها و سبزیجات با علائم پیری مبارزه کرده و کلارن پوست را افزایش می دهند.

\* راحت تر در وزن ایده آل خود باقی ماندن

\* احتمال کمتر ابتلا به چاقی



خودتان را از خطر ابتلا به بیماری های ناشی از گوشت حفظ کنید: بیماری جنون گاوی، آنفولانزای پرندگان، آنفولانزای مرغی، ای کولی، سالموننا، عفونت باکتریایی لیستریپوز، مسمومیت با صدف، چیوه موجود در ماهی، بیماری زبان آبی، ویروس ابولا- رستون در پولتان صرفه جویی کنید



هزینه هایی صرف شده برای سلامتی کاهش یافته یا خرج نمی شود، نیاز به داروهای بسیاری را از بین می برد، تک تک مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان در گیاهان وجود دارد. با مزیت سلامت بهتر و پایان بیماری تهدیدگر سلامت انسان.

زمان خود را برای گسبب IQ بالاتر صرفه جویی کنید

کودکان گیاهخوار نسبت به همسالان خود باهوش تر بوده و IQ بیشتری دارند. وقتی بدن انسان سلامت باشد، از هوش بیشتری نیز برخوردار خواهد بود.



## ۷-۷ گیاهخواران و گان چگونه نجات می دهند؟

### نجات سیاره

نجات مزارع کشاورزی و خانوادگی و معکوس کردن روند خسارت وارد به محیط زیست ناشی از دامپروری صنعتی. کاهش سالانه ۴/۵ تن از انتشارات به ازای هر خانواده آمریکایی. یک رژیم گیاهی می تواند گازهای گلخانه ای را تا ۹۴٪ درصد کاهش دهد.

ذخیره آب و حفظ ۷۰٪ از آب تمیز، حفظ جنگل های بارانی آمازون از قطع و تبدیل شدن به چراگاه های حیوانات. دوسوم سوخت فسیلی کمتر به نسبت سوختی که برای تولید گوشت مصرف می شود. کاهش آلودگی ناشی از فضولات حیوانی، حفظ هوای پاک.

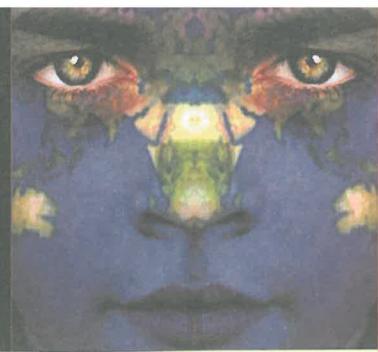


اگر فقط یک سوم غلات جهان که هم اکنون خوراک حیوانات مزارع می شود، به طور مستقیم به انسان داده می شد برای همه افراد گرسنه جهان کافی بود. اگر جهانیان به گیاهخواری روی آورند، آنگاه دولت ها تریلیون ها دلار در هزینه تغییرات آب و هوایی صرفه جویی خواهد کرد.

"دیروز باهوش بودم و می خواستم جهان را تغییر دهم، امروز فهیم هستم، از این رو خودم را تغییر می دهم" (مولانا)

## ۸- تغییر جهان

### با تغییر دادن خودمان



با خودمان آغاز می شود. از دیر باز انقلاب ها با اشخاص آغاز شده اند. اگر ما قصد تغییر جهان را داریم، باید ابتدا خودمان را تغییر دهیم. قدرت در دستان ماست، هیچکس نمی تواند مانع انجام کاری شود که به نفع خود و سیاره مان است.

همه هدف مشترکی دارند.

همه می خواهند سیاره را نجات دهند.

همه می خواهند جهان را حفظ کنند.

همه می خواهند این سبک زندگی را نگه دارند.

راهکار حفظ آن بسیار ساده است- فقط آن تکه گوشت را کنار گذاشته، سبک زندگیتان را تغییر دهید و گیاهخوار و گان شوید.

کوچک  
را کنار بگذارید را نجات دهید

# ۹- سبک زندگی شرافتمدانه

## ۱- سبک زندگی چهره های مشهور



وگان

**جیمز کامرون** کارگردان مشهور فیلم های موفق تایتانیک و آواتار است. مدرسه «میوز» در کالیفرنیا که توسط آقا و خاتم کامرون تأسیس شده منوی غذای بدون گوشتی را به همه دانش آموزان از پائیز ۲۰۱۵ معرفی کرد.



وگان

**امیر خان** از بزرگترین ستاره های بالیوود است. با هدف سلامت بیشتر آقای خان به گیاهخواری و گان روی می آورد. پس از تماشای ویدئویی در مورد آنکه چطور گیاهخواری می تواند از ناخوشی های معمول جلوگیری کند، تصمیم وی به روی آوردن به گیاهخواری، میلیون ها طرفدارش را در مورد انتخاب غذائی شان به فکر وا داشت.



گیاهخوار

**اندی لاو** ستاره مشهور فیلم هنگ کنگ است. وی پس از تولد دخترش با بیان اینکه پرستار بجهه ای که استخدام کرده ایم گیاهخوار نیست، مرخصی گرفت. بنابراین من باید مسئول غذای های گیاهی برای همسر و فرزندم بودم. می خواستم مطمئن شوم که همه اعضا خانواده رژیم غذایی پاک و کاملی دارند.



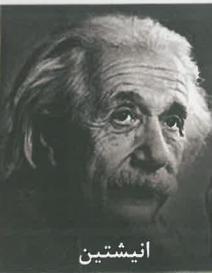
وگان

**بیل کلینتون** چهل و دوین رئیس جمهور ایالات متحده و ال کور به عنوان معاون وی خدمت کرد. پس از دوران ریاست جمهوری وی، هردو شروع به تهیه ژورنالی برای نجات زمین مادر کردند. کلینتون موسسه ای را به هدف تغییرات آب و هوایی تأسیس کرده، در حالی که ال کور به طور خستگی ناپذیری برای تعلیم مودم در آن مورد در مستند «حقیقتی ناخواهایند» فعالیت می کند.

## ۹-۲ آنها گیاهخوار و وکان هستند با سبک زندگی آکاہانه، مشهور، زیبا، شجاع و ورزشکار



لئوناردو دا وینچی



انیشتین



فیثاغورث



زرتشت

گیاهخوار،  
حکیم ایتالیایی،  
هنرمند،  
مخترع و دانشمند

گیاهخوار،  
فیزیکدان تئوری،  
برنده جایزه نوبل  
فیزیک در ۱۹۲۱

گیاهخوار،  
فیلسوف یونانی،  
ریاضی دان،  
تشویری دان موسیقی

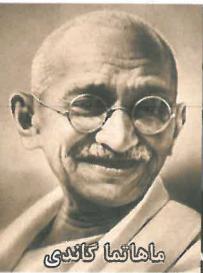
پیامبر ایران باستان



کارل لوئیس



دکتر زهرا آذر



ماهاتما گاندی



دکتر چالدھری پسکی

وکان،  
قهرمان افسانه ای دو  
و میدانی، برنده ۹ بار  
مدال طلای المپیک و  
۸ بار قهرمان جهان

خام گیاهخوار،  
داوای بورد تخصصی  
در دستگاه گوارش، کبد  
و بیماری های داخلی  
و متخصص تغذیه

گیاهخوار،  
رهبر سیاسی  
و بشردوست هندی

چراحتی زنان



صادق هدایت



پاتریک بابومیان



لو تولستوی



استیو جابز

گیاهخوار،  
دانستان نویس،  
متترجم و روشنفکر

گیاهخوار و گان،  
قوى ترین مرد آلمان

گیاهخوار،  
صلح طلب و متفکر  
اخلاقی روسی

گیاهخوار و گان،  
بنیانگذار و  
مدیر عامل  
کامپیوتراپل