



اول نوامبر
روز جهانی وگان

سالم تر شوید درحالیکه به نجات حیوانات و کره زمین کمک می کنید!

هر وعده غذایی بدون گوشت می تواند به موارد زیر کمک کند:

- * کاهش خطر ابتلا به بیماری های کشنده از قبیل بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان ها و برعین حال قطع تماس با عوامل بیماری زای ناشی از مواد غذایی.
- * از بین بردن گرسنگی جهانی از طریق استفاده موثرتر از غلات و سایر محصولات کشاورزی.
- * نجات حیوانات از درد و رخ در شرایط دامپروری ها و از درد و وحشت از کشتارگاه ها.
- * حفاظت از آب شیرین حیاتی و بی محدود، خاک سطحی حاصلخیز و سایر منابع ارزشمند.
- * حفظ اکوسیستم های غیرقابل جایگزین مانند جنگلهای بارانی و زیستگاه های حیات وحش دیگر.
- * کاهش گازهای گلخانه ای که در حال تسریع گرم شدن کره زمین هستند.
- * کاهش آلودگی زیست محیطی روده افزایش دامپروری.

WWW.PHCE.ORG برای اطلاعات بیشتر می توانید از این وب سایت دیدن کنید :

سه شنبه، 1 نوامبر روز جهانی وگان است، که این مناسبت از سال 1994 جشن گرفته شده است و همچنین این روز آغازگر "ماه جهانی وگان" نیز می باشد.

آیا می دانید "وگانیزم" چیست؟، یا از دلایلی که برای اتخاذ تغذیه طبیعی گیاهی وجود دارد آگاه هستید؟ در اینجا با وگانیزم آشنا می شوید و در مورد مشکلاتی که با خوردن ماهی، تخم مرغ، شیر و گوشت ایجاد می گردد آشنا می شوید.

برای دانلود پوستر روز جهانی وگان روی عکس های زیر کلیک کنید :



وگانيسم يک جايزگزين عالی برای گوشت است و گوشت چيزی است که فقط از طريق کشتن حيوانات بدست می آيد! علاوه بر اين تغذيه انسان ها بطور مستقيم با غلات و حبوباتی که هر ساله برای تغذيه ميلياردها دام مصرف می گردد، می تواند به ما کمک کند تا گرسنگی جهانی از بين برود، کمک می کند از منابع آبی محافظت کنیم، زمين ها را حاصلخيز می گرداند، و از انتشار

گازهای گلخانه ای می‌کاهد.

آیا می‌دانستید که جنگلها نابود می‌گردند نه فقط به قصد فراهم کردن منابعی نظیر چوب و کاغذ بلکه همچنین برای دام‌ها تا در این زمین‌ها بچرند و برای تغذیه‌شان غلات و حبوباتی همچون سویا پرورش داده شود؟

بسیاری از مردم در سراسر دنیا، به خاطر دلایل زیر به رژیم گیاهی (وگان) روی می‌آورند:

به خاطر حیوانات:



دربار کشتارگاه، چه فکر می کنید؟ آیا واقعاً تصور می کنید که کشتار رحیمانه است؟ دقیقاً تعریف شما از رحیمانه بودن، چیست؟ علاوه بر بدرفتاری جسمی و روانی، شکنجه، قطع عضو و کشتار، فکر می کنید چه چیز دیگری داخل یک کشتارگاه، رخ می دهد؟ حیوانات در کشتارگاه ها رنج کشیده و می میرند فقط بدین دلیل که ما اینجا در این سیاره با آنها هستیم. ما خانه و خیابان هایمان را از میان زیستگاهشان، می سازیم. ما محیط زیستشان را آلوده کرده و زیستگاهشان را نابود می کنیم. 98% از کشتار و بدرفتاری با حیوانات، در صنایع گوشت، لبنیات و تخم مرغ، انجام می گیرد.



EVOLVE!
Campaigns

There is no pillow so soft as a clear conscience.
~French Proverb

بیشتر ما با خوردن گوشت حیوانات بزرگ شده ایم، بدون اینکه حتی بدانیم این گوشت از کجا می آید و چطور از بشقاب ما سر در می آورد و وقتی می فهمیم واقعا شوکه می شویم.

بیشتر گوساله ها، جوجه ها و سایر حیواناتی که برای گوشتشان پرورش داده می شوند، تا کشته شدن و به سر میز غذا آمدن زندگی بسیار بد و ناخوشایندی را پشت سر می گذارند. زندگی آنها با عکس هایی که شما در ذهن خودتان دارید و یا در کتاب های قصه و روی برچسب مواد غذایی گوشتی و لبنی می بینید بسیار فرق دارد.

آن عکس ها، حیوانات در مزرعه در حال چرا و گذران یک زندگی خوب و طبیعی را نشان می دهند، در حالی که واقعیت جز این است و آنها دیگر به این شکل زندگی نمی کنند. در عوض، تقریباً همه حیوانات داخل قفس ها و سالن های پر ازدحامی پرورش داده می شوند که حتی امکان تکان خوردن و چرخیدن به دور خود را هم ندارند. بچه ها به محض تولد از مادرشان جدا می شوند و هرگز به آنها اجازه بازی داده نمی شود و هرگز تابش آفتاب را بر پوست خود حس نمی کنند.

برخلاف این عقیده رایج که نوشیدن شیر و خوردن تخم مرغ باعث کشتن حیوانات نمی گردد، گاوهایی که به جهت منافع مالی پرورش داده می شوند و مرغ های مادر، چه در دامداری ها یا زمینهای کشاورزی روستایی زمانی که میزان تولید محصولشان کاهش یابند، کشته می شوند.

امروزه، پس از توجه به حقیقت نحوه پرورش حیوانات در مرغ داری ها و دامپروری های صنعتی، انسان های زیادی به گیاهخواری رو آورده اند.

برای اطلاعات بیشتر:

<http://www.phce.org/1389-05-02-03-26-30.html>
http://www.vegan.org/about_veganism/animals.html

برای دانلود کتاب، بروشور و مجله در زمینه حمایت از حیوانات:

<http://cal.ir/main/images/stories/PDF/gyiah720khari.pdf>
<http://cal.ir/main/images/stories/PDF/shekar.pdf>
<http://www.fa.vegan10.com/>
<http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=106>
<http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=110>

به خاطر محیط زیست:



دامپروری، ضایعات وسیعی را در زمین ایجاد می‌کند. این یک روش ناکارآمد برای تولید غذا است. فراهم کردن غذا برای حیوانات نیاز به مقدار عظیمی از زمین، آب، کود، و سایر منابع دارد که می‌تواند به طور مستقیم برای تولید غذای انسان استفاده می‌گردد.

تولید و پرورش دام، 70 درصد از کل زمینهای کشاورزی و 30 درصد از زمین‌های عاری از یخ را بر روی سیاره زمین در بر می‌گیرد.

کویرزایی بر اثر چرای بیش از حد دام‌ها و توسعه نواحی پرورش غذای دام بوجود می‌آید. 75 میلیارد تن خاک سطحی، بواسطه سوء مدیریت کشاورزی، تغییرات آب و هوا و چرای احشام سالانه در حال فرسایش است. بیش از 36٪ از ذخیره غلات جهان، صرف غذای دام‌ها می‌شود و 74٪ از سویای سرشار از پروتئین جهان برای تغذیه گاوها و سایر حیوانات بکار می‌رود. در حالیکه اگر هر کسی از یک رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کرد، آنگاه غذای کافی برای سیر کردن 10 میلیارد نفر وجود داشت.

برای اطلاعات بیشتر در مورد نقش تغذیه در بحران های زیست محیطی و دانلود کتاب و پوستر در این زمینه:



- <http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=103>
- <http://www.phce.org/1388-05-26-17-12-09/535-1389-11-03-20-22-38.html>
- <http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=110>

به خاطر سلامتی:

مصرف چربی ها و پروتئینهای حیوانی ارتباط مستقیمی با ناراحتی های قلبی، سرطان روده و ریه، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی کلیوی، فشار خون، چاقی مفرط، و تعداد دیگری از بیماری های تضعیف کننده دارد. شیر گاو شامل مقدار متنابهی از چربی و پروتئین است که مناسب گوساله های جوان می باشد اما برای انسان ها بسیار زیاد است.

7 دسامبر 2011، لندن، انگلستان- در مقاله ای تحت عنوان ” رژیم های غذایی گیاهی: راه حلی برای بحران سلامت عمومی ما” که در میان همه اعضای پارلمان Magazine House توزیع شد، پزشکان برجسته خاطر نشان نمودند که تغییر جهت به سوی یک رژیم غذایی عاری از گوشت و فرآورده های لبنی، بزرز چشمگیری وقوع (و از این رو هزینه های) خطرناک ترین بیماری هایی که هم اکنون سلامت عمومی را تهدید می کنند، از قبیل چاقی، سرطان، بیماری قلبی و دیابت را کاهش می دهد.

برای اطلاعات بیشتر در زمینه سلامتی با تغذیه گیاهی و گزارش جدیدترین نتایج آزمایشات بالینی منتشر شده و دانلود کتاب:



<http://www.phce.org/health.html>

<http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=104>
<http://www.phce.org/1390-07-13-10-17-06.html>

در روز 1 نوامبر چه اتفاقی می افتد؟



این زمان فرخنده در سراسر سیاره جشن گرفته می شود تا آگاهی مردم از مزایای بسیار شیوی زندگی دلسوزانه وگان برای سلامت بشر و آینده زمین بیشتر شود. برخی از فعالیت های بین المللی شامل جشنواره های عاری از ظلم، نمایش فیلم ها، نمایشگاه های غذا و تعلیم آشپزی گیاهی می باشد. امسال در روز جهانی وگان این امید وجود دارد که تعداد افرادی که به این شیوی زندگی مبتنی بر گیاه روی می آورند، افزوده شود، حتی برای یک روز!

این یک فرصت عالی برای تشویق مردم به اتخاذ رژیم مهربانی است. با تلاش های خیرخواهانه مشترک، شهروندان دنیا می توانند همگی به محافظت و نجات سیاره کمک کنند. امیدواریم همه روز جهانی وگان زیبایی داشته باشند.

چند تا دستور غذایی رایگان می خواهید؟ می توانید برای دستورالعملهای خوشمزه وگان و خام گیاهخواری از بخش غذای گیاهی و خام گیاهی وب سایت ما و دیگر سایت ها که در زیر آمده اند دیدن نمایید:



[پلوه و خورشت های گیاهی](#)

[سوپ ها و آش های گیاهی](#)

[خوراک های گیاهی](#)

[غذاهای فرنگی گیاهی](#)

[دسرهای گیاهی](#)

[نوشیدنی های گیاهی و خام گیاهی](#)

[غذاها و دسرهای خام گیاهی](#)

[غذاهای گیاهی کتاب سبز](#)

[وگافود](#)

[دانلود کتاب آشپزی گیاهی](#)

دستورهای غذایی گیاهی بیشتر

برای آگاهی از تعداد بیشتری دستورهای غذایی خوشمزه و سالم، می توانید پکیج آموزش ویدئویی آشپزی گیاهی کانون انسان پاک، زمین پاک یا کتابچه آن را از فروشگاه ها و رستوران های عرضه محصولات گیاهی خریداری نموده و یا به آدرس contact@phce.org ایمیل بزنید. این پکیج از ۶ عدد DVD تشکیل شده و ۲۶ غذای گیاهی ایرانی و شیرینی و بستنی غیر لبنی را آموزش می دهد. همچنین می توانید از قسمت آشپزی گیاهی و خام گیاهی وب سایت کانون انسان پاک زمین پاک www.phce.org در آدرس



منابع دیگر:

<http://animalrights.about.com/b/2010/10/28/november-1-world-vegan-day.htm>

<http://www.national-awareness-days.com/world-vegan-day.html>

<http://www.govegan.org.uk/WhyVegan.html>

http://www.vegan.org/about_veganism/index.html

