

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

101

Reasons Why I'm a Vegetarian

By Pamela Rice



۱۰۱ دلیل برای اینکه
من گیاهخوار هستم

ترجمه: سیاوش احمدی نوربخش

۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم

قاتل آبها: ماهیگیران از تکنولوژی پیشرفته جهت محو آثار حیات از دریاها بهره می برند.

متأسفانه از منظر حقوقی پرندگان را به عنوان حیوان نمی شناسند. این یعنی پرندگانی که به سوی بشقابهای غذا روانه می شوند شامل هیچکدام از قوانین انسانی در ارتباط با حیوانات مانند لزوم بیهوشی پیش از کشتار نمی شوند! (شماره ۷۲)

رژیم تغذیه گوشتخواری، به میزان زیادی ریسک ابتلا به حملات قلبی را افزایش می دهد؛ این درحالی است که در سالهای اخیر مرگ به دلیل آسیبهای ناشی از حوادث متفرقه بسیار کمتر بوده است.

تکنولوژی درآینده احتمالاً جان انسانها را بیش از پیش می تواند نجات دهد، اما درحال حاضر انسان با پیامدهای آن دست به گریبان است. در بیماری نارسائی احتقانی قلب (CHF) بیماری که امروزه در جوامع به شدت درحال افزایش است، قلب، به دلیل تخریب زیاد قادر به حرکت دادن کافی خون در بدن نمی باشد و این امر منجر به تخریب اعضای بدن و اشکال در تامین مایعات مورد نیاز ارگانهای بدن می شود. در ایالات متحده نزدیک



یکی از فعالان گیاهخواری جین تالی (Jean Thaler)، اعتراض خود را نسبت به مسابقه «هات داگ خوری» در ناتان (Nathan) ابراز می کند.

به پنج میلیون نفر به اینصورت زندگی می کنند و هر ساله ۵۵۰۰۰۰ نفر به میزان این مبتلایان افزوده می شوند. این بیماری یکی از دلایل شایع بستری شدن افراد مسن بوده و مخارج سالانه بیمارستانی آن به ۲۶ میلیارد دلار در سال می رسد.

شاید بتوان به خوکهها هر صفتی را نسبت داد، اما آنها کثیف و نادان نیستند! چنانچه اگر اندکی فرصت به آنها داده شود، می توانند هوش بالای خود را نشان دهند. در صحبتی با پروفیسور استنلی کورتیس^۱ از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، او به چند خوک آموزش داد که ارتباطات پیچیده بین اشیاء و اثرات آنها را فهمیده و بدین وسیله بتوانند بازیهای ویدئویی انجام دهند. کورتیس و همکارانش به این نتیجه رسیدند که این مخلوقات از نظر خلاقیت، ابتکار و تمرکز فکری با شامپانزه ها برابری می کنند!

سایر محققین دریافته اند که مرغها قادر به ابزار همدلی با یکدیگر می باشند و به همین میزان دارای هوش و ذکاوت هستند. آنها دریافته اند که گاوهای شیرده به موسیقی عکس العمل نشان

انواع سرطانها هستند می بایست در وهله اول از جیره غذایی گیاهی، شامل میوه جات، سبزیجات، غلات و حبوبات استفاده نمایند آنها اذعان داشتند که انواع سرطانها توسط اصلاح جیره غذایی، کنترل وزن و فعالیت های ورزشی منظم قابل پیشگیری می باشند و این ملاحظات می تواند تا ۴۰٪ از ریسک ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

اداره ی غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد تخمین زده است که در حدود ۷۰ درصد از

شرکت های تجاری ماهیگیری جهان کاملاً استثمار شده اند، یا درحال ورشکستگی می باشند، یا اینکه بیش از حد مجاز به صید می پردازند و از تکنیکهای وحشیانه ای نظیر ردیابی های صوتی دریایی (سونار) - تورهای انحرافی^۱ و خطوط طویل و کشتیهای لایروبی استفاده می کنند و کارخانجات بسته بندی ماهی یخ زده علاوه بر اینکه در تجارت ورشکسته می شوند باعث تخریب اکوسیستم اقیانوسها نیز می گردند.

به عنوان مثال در روش خطوط طویل، ماهیگیران چهار و نیم میلیون قلاب را هر شب به آبها می اندازند. از میان ماهیان صید شده در جهان یک چهارم جزء گونه های غیرقابل مصرف هستند و یک سوم از آنها برای تغذیه چهارپایان یا ماهیان پرورشی استفاده می شود.

در اوایل سال ۱۹۹۸ نشست ۱۶۰۰ تن از دانشمندان زنگ خطری را درمورد اقیانوسها به صدا درآورد. پنج سال بعد، کمیسیون اقیانوسهای (Pew Oceans Commission) صنعت ماهیگیری را درمورد انقراض ۹۰ درصد از عمده ترین گونه های وحشی حیات اقیانوسها در طول ۵۰ سال قبل از آن تاریخ مقصر دانست.

در قانون «کشتار با ترحم» آمده است که پستانداران می بایست پیش از آنکه ذبح شوند، توسط ابزار گیج کننده به حالت بیهوشی در آیند. به دلیل سرعت بالای خطوط کشتار، گاهاً حیواناتی که کاملاً هوشیار هستند ذبح می شوند و همچنین کارگران مسئول در این امر مجبور هستند با موجوداتی که برای حفظ بقای خود تلاش می کنند همواره در کشمکش باشند.

کشتار بیش از ۱۰ میلیارد حیوان، که سالانه برای تولید غذا در ایالات متحده پرورش داده می شوند، نتیجه سیستم های سریع تولید می باشد. چنین آماری را تنها می توان با این روشهای سریع و وقته ناپذیر صنعتی بوجود آورد. چنانچه تولید کنندگان توسط قانون مجاب به رعایت حقوق حیوانات شوند می بایست امکاناتی را همچون فضای جادار، محیط پاکیزه، هوای تمیز و بهره مندی از نور خورشید و امکان داشتن تمایلات اجتماعی حیوانات با یکدیگر فراهم سازند. اگر نگه داشتن حیواناتی که از شرایط بد محیطی بیمار شده اند ممنوع می بود گوشت ارزان قیمت هرگز وجود نمی داشت. تاکنون این صنعت بارها و بارها در مقابل معیارهای پیشنهاد شده برای اصلاح وضعیت زندگی دامها حتی در ساده ترین اشکال آن، که تنها چند پنی به ازای هر حیوان هزینه اضافه در برداشته، ایستادگی کرده است. وجود قیمت های پائین باعث شد که تقاضا به بالاترین میزان خود برسد و صنایع هرچه بیشتر قدرتمند شوند. بطوری که در نیم قرن اخیر صنعت پرورش حیوانات در ایالات متحده به صنعتی شوم و مملو از بی عاطفگی تبدیل گردید و گاهاً این وضعیت به آنجا می رسد که نه می توان آن را توضیح داد و نه باور کرد.

هنگامی که قانون آب پاکیزه (clear water) در سال ۱۹۷۲ لازم الاجرا شد دولت، صنایع کشاورزی و دامپروری را از آن مستثنی کرد! نتیجه آنکه ۳۵۰۰۰ مایل رودخانه در ۲۲ ایالت به واسطه امور دامپروری آلوده شد و امروزه صنایع حمایت شده پرورش چهارپایان اهلی که تولیدکننده چندین میلیارد پوند فضولات در سال می باشند از رعایت این قانون امتناع می ورزند.

در سال ۲۰۰۳ دولت دو گزارش منتشر کرد، نخستین گزارش مبنی براین بود که تنها یک چهارم از بزرگترین گاوآردیهای شیری و مزارع پرورش خوک در آمریکا باقیمانده های فضولات حیوانات را جهت کاهش یافتن میزان مسمومیت آنها در محلهای مناسب دفع می کنند و گزارش دوم نشان می دهد که سیستمهای کامپیوتری EPA جهت بررسی نقاط ضعف سیستمهای مدیریت مواد دفعی این مراکز بسیار ضعیف عمل می کنند. نتیجه آنکه میلیونها تن از مواد زائد به آبراهه ها وارد می شوند و دولت از کنترل آنها عاجز است.

پس از بررسی ۴۵۰۰ مطالعه علمی و مقالات منتشر شده در مورد احتمال ارتباط بروز سرطان با شیوه تغذیه فرد، تیمی متشکل از ۱۵ دانشمند که توسط دو موسسه بزرگ سرطان شناسی حمایت می شدند، به این نتیجه رسیدند: افرادی که مایل به کاهش خطر ابتلا به بسیاری از

محتوای گیاه: آنتی اکسیدان، مواد فیتو شیمیایی، فیبر

در روز انجام می دهند و بیش از ۱۶ برابر میانگین کل جامعه از ناهنجاریهای ناشی از انجام کار یکنواخت و تکراری، رنج می برند. از طرفی، تعویض قطعات دستگاهها و ماشین آلات این کارخانجات می تواند به میزان ۱۰۰ درصد در سال نیز برسد.

۱۵ به دلیل خطر انقراض بسیاری از گونه های ماهیان (شماره ۴ را ببینید)، دولت سعی در کنترل ادوات ماهیگیری، میزان صید و فصل ماهیگیری نموده است ولی معمولاً این تلاشها با موفقیت همراه نبوده اند. چنین سیاستهایی هزینه های بالایی را طلب می کنند. تخمین زده می شود که بین ۲۵ تا ۵۰ درصد از کل آبیان صید شده به صورت غیر قانونی صید می شوند. بخشی از مشکل مربوط می شود به کشتی های صید قاچاق که وابسته به کشورهای ضعیفی هستند که عضو معاهدات بین المللی مربوط به قوانین ماهیگیری نمی باشند. در حدود یک چهارم کل صید ماهی جهان توسط این ماهیگیران صورت می گیرد و این درحالی است که کشورهای عضو معاهدات مزبور که اغلب ایالات متحده، اروپا، ژاپن می باشند مالک کشتیهای آنها هستند. در دهه ۱۹۹۰ این نوع دزدی قانونی از دریاها به میزان دو برابر افزایش یافت.

۱۶ مرغهایی که در مرغداریها پرورش می یابند مجبورند در فضاهایی به مانند «جای باتری»! که به صورت هزاران ردیف در کنار هم قرار می گیرند، زندگی کنند. مساحت هر کدام از این قفسها معادل ۴۸ تا ۸۶ اینچ مربع می باشد. (این صفحه ۹۱ اینچ مربع مساحت دارد). پس از گذشت چندین ماه از اسارت آنها، گردنشان مملو از تاج آنها خون آلود شده و پاهایشان زخمی می گردد. گاز حاصله از مدفوع های تجمع یافته و اجساد بو گرفته حیواناتی که مرده اند، کارگران این اماکن را مجبور می کند که از ماسک های ضد گاز استفاده کنند. هنگامی که این مرغها نیروی خود را از دست می دهند و فرسوده می شوند، آنها را به کشتارگاه حمل می کنند. گاهی آنها را با گاز خفه می کنند تا جهت غذای جوجه ها آسیاب سازند.

۱۷ در سال ۲۰۰۳ مجله «Consumer reports» به ۶۰ شهر در هشت ایالت مختلف جهت اخذ و آزمایش باکتریهای ۴۰۰ نمونه گوشت گاو و مرغ مراجعه کرد. نتیجه بدست آمده نشان داد که باوجود کاهش بارباکتریایی گوشت مرغها نسبت به آزمایش مشابه در سال ۱۹۹۷ (۷۵٪) در مقایسه با ۵۰٪ نتیجه بدست آمده در سال ۲۰۰۲) ولی تعداد بسیار بیشتری از نمونه های آلوده، حاوی سویه های

جایگزین به قلب پیوند زده می شود. حافظه، توانایی سخن گفتن و جهت یابی سه بعدی در ۱۰ تا ۵۰ درصد از بیماران تا ۶ ماه بعد از جراحی Bypass هنوز دچار مشکل می باشد. برای بعضی از بیماران این عوارض جانبی هرگز برطرف نمی شوند. افسردگی و بی حالی در بین یک سوم تا سه چهارم از بیماران رخ می دهد.

۱۲ بسیاری از این بیماران به جراحی دیگری نیازمند هستند. اثبات شده که استفاده از یک جیره غذایی گیاهی، تمرینات ورزشی مدام و حفظ سلامت روحی می تواند جلوی بروز بیماریهای قلبی، عمده ترین عامل مرگ در کشورهای غربی را بگیرد. در طول قرن گذشته، کشاورزان نیمه غربی بیش از ۱۰۵ میلیون آکر از تالابها را زه کشی کردند و این مقدار نیمی از کل مساحت تالابهایی بود که در آن زمان وجود داشت. در تمام ایالت های مرکزی آمریکا و بالانحص در Iowa مرغزارها نیز با خاک یکسان شدند و به جای آنها کشت دانه های خوراکی وابسته به نیتروژن و آلوده کننده محیط نظیر ذرت و سویا صورت گرفت. تالابها و مرغزارها اجازه می دهند تا گونه های بومی گیاهان رشد کنند و همچنین باعث پاکیزه شدن و فیلتر شدن آلودگی های آنها می شوند. این گیاهان برای زنده ماندن به کود نیاز ندارند؛ بلکه برعکس فاکتورهای رشد موجود در کودها موجب استرس و حتی مرگ آنها می شوند.

۱۳ استفاده از یک غذای با منشاء گیاهی، موجب مقاوم شدن بدن در برابر بیماریها می شود. نخست در مسیری فعال به واسطه حضور کربوهیدرات های پیچیده، مواد شیمیایی گیاهی، آنتی اکسیدانها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها و دوم به واسطه جلوگیری از مصرف گوشت، خوردن هرچه بیشتر غذاهای گیاهی، جای کمتری برای غذاهای حیوانی باقی می گذارد. غذاهایی که شریانها را با کلسترول خود مسدود می کند، کلیه ها را با پروتئین های مازاد و قلب را با چربیهای اشباع شده خود از کار می اندازند. در سال ۲۰۰۳ به دنبال یک بررسی کوچک ولی تاثیرگذار در کانادا، مشخص شد که استفاده از غذاهای گیاهی با چربی پائین، حاوی سویا سطح کلسترول خون را به میزان استفاده از داروی کاهنده چربی خون Statin کاهش می دهد.

۱۴ بسته بندی گوشت و مراحل کشتار دامها، به طور واضح کارهایی خطرناک و زیان آور هستند. کارگران ممکن است در اثر سقوط لاشه حیوانات از ریل حرکت لاشه، آسیب شدیدی ببینند. کارگران کشتارگاههای طیور معمولاً یک حرکت ساده را بیش از ۲۰۰۰ مرتبه

می دهند و ماهیان به مانند سگها، استقلال فردی دارند.

۸ چهارپایان در ایالات متحده، پنج برابر بیشتر از تمام جمعیت آمریکاییها از حبوبات استفاده می کنند! به طور متوسط ۵/۸۶ پوند پروتئین گیاهی، علوفه و دانه برای تولید یک پوند پروتئین حیوانی لازم است و این اتلاف عظیمی است، در حالیکه در بسیاری از نقاط جهان، انسانهای زیادی گرسنه هستند. (شماره ۳۱ را ببینید) صنعت تولید گوشت قطعاً در جهت بهبود کارایی فرآیند تبدیل غذای گیاهی به گوشت اقدامات زیادی انجام می دهد، ولی این بهبودها به قیمت دستکاری های ژنتیکی و استفاده از دارو های افزایش دهنده رشد درمورد حیوانات تمام می شود.

۹ در حدود ۲۵ میلیون تن آنتی بیوتیک سالانه برای چهارپایان مصرف می شود که در بسیاری موارد هدف اولیه افزایش رشد آنها می باشد. این مقدار نزدیک به ۸ برابر مقداری است که برای انسان مصرف می شود. حتی اگر این کار کاملاً قانونی باشد، نهایتاً منجر به انتخاب باکتریهای مقاوم به آنتی بیوتیک شده و بر میزان وخامت فاجعه جهانی بیماری های مقاوم به درمان بیش از پیش افزوده می شود. مصرف گوشتهای آلوده به این آنتی بیوتیکها، خطر ابتلا به بیماریهایی را که پزشکان قادر به درمان آنها نیستند، افزایش می دهد.

۱۰ هر ساله ۷۶ میلیون مورد بیماری، ۳۰۰ هزار مورد بستری در بیمارستانها و ۵۰۰۰ مورد مرگ و میر در آمریکا به دلیل استفاده از مواد غذایی رخ می دهد و در بسیاری موارد این مواد غذایی منشاء حیوانی داشته اند. به استثنای باکتری های «E.coli» سویه ۰۱۵۷:H7 و L monocytogenes (لیستریا)، باکتریهای خطرناک با عنوان «inherent» به گوشت خام شناخته می شوند. تولیدکنندگان ممکن است به نحو کاملاً قانونی گوشتهای آلوده را به فروش برسانند و از بین بردن این میکروبهای خطرناک را به عهده مصرف کنندگان بگذارند تا شاید در طی فرآیندهای طبخ غذا این باکتریها نابود شوند؛ به جز مواردی بسیار نادر، نه USDA و نه FDA، هیچکدام قدرت اجرایی بر اماکن پرورشی که این میکروبها از آنجا منشاء می گیرند، ندارند.

۱۱ در عمل جراحی «Bypass» لازم است که دنده های قفسه سینه باز شوند حرکات قلب متوقف شود و بدن به یک دستگاه پمپ کننده خارجی متصل شود. آنگاه ویریدی از سایر قسمتهای بدن بر داشته شده و به عنوان رگ خونی

۳ سویه: گروهی از ارگانیسماها، نظیر باکتری ها که از خاستگاه ویژه ای بوده یا خصوصیات منحصر به فردی دارند که آنها را از سایر باکتریهای آندسته متمایز می کند.

صنعت گوشت، قوانین رفتار با حیوانات را خودش وضع می کند.

بعلاوه اینکه اقدام وحشیانه پر کنی نه تنها باعث پاک شدن لاشه پرندگان از مدفوع نمی شود، بلکه باعث تجمع عمقی باکتری ها در درز و شکاف های پوست پرندگان شده و در این حالت با هیچ فرآیندی نمی توان این میکروبها را خارج نمود.

۲۲ درحال حاضر چندین رودخانه بزرگ جهان دیگر به دریاها نمی رسند و سطح آب های زیرزمینی به سرعت درحال پائین آمدن است. صنعت تولید گوشت که در نیم قرن اخیر رشد پنج برابر داشته است، مسئول بخش عمده ای از این معضل می باشد.

تولید گوشت به میزان زیادی آب نیاز دارد. تولید یک پوند پروتئین حیوانی در حدود ۱۰۰ برابر بیشتر از تولید پروتئین گیاهی، به آب نیاز دارد.

هفته نامه «News Week» یکبار این موضوع را در مقاله ای با عنوان «میزان آب مورد نیاز یک گاو هزار پوندی می تواند یک ناوشکن را شناور سازد» مطرح کرد. هفتاد درصد آب بدست آمده از رودخانه ها، دریاچه ها، چاه های عمیق در بخش کشاورزی مصرف می شود و چهل درصد از محصولات کشاورزی نیز جهت پرورش دامهای گوشتی به مصرف می رسد.

۲۳ عقیم کردن گاوهای نر باعث می شود که کار کردن با آنها آسان تر شود. همچنین این کار موجب می شود گوشت این گاوها در بازار

مشتری پسند شود. سه روش جهت عقیم سازی وجود دارد: در دو مورد از این روش ها، خون رسانی به بیضه متوقف می شود و نتیجتاً بیضه ها توسط بدن حیوان جذب می شوند و یا بعد از دو هفته بیضه ها نکروزه شده و جدا می شوند. در روش سوم پوسته بیضه برش می خورد، بیضه ها از آنجا خارج شده قطع می گردند. به ندرت پیش از انجام این روشها از بیهوشی استفاده می شود و گاهاً این اعمال به درستی انجام نمی گیرند. یکی از توصیه های دامپزشکان دامپروری ها جهت عقیم سازی گاوهای نر این است که: «عقیم سازی نادرست به معنی سود کمتر می باشد.»

۲۴ مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی هر ساله از هر سه نفر، یک نفر به بیماریهای ناشی از غذا مبتلا می شود. در این میان کودکان، زنان آبستن، افراد بیمار، سالخورده، و فقیر بیش از بقیه در معرض خطر می باشند. استیسی آ. ساول مدیر امور اجرایی و علمی در سازمان میوه و سبزیجات ایالات متحده به ما می گوید که میزان ابتلا به

اجباری با کاستی های زیادی همراه هستند. در بررسی بعمل آمده توسط «FDA» در سال ۲۰۰۱ مشخص شد که صدها شرکت تولید کننده خوراک دام از قانون مذکور تخلف کرده اند.

۲۰ «کسب مقبولیت»، «عمومیت یافتن» و «درآمد بالا»، هدف اصلی تاسیس یک واحد پرورش می باشد و اصلاً مهم نیست که تا چه حد غیرانسانی و ضد اخلاقی باشد، زیرا قوانین «ضد خشونت» در آن به کار گرفته نمی شود. این محیط های کاملاً قانونی! شرایط بدست آوردن «کارت سفید» (اختیار تام و نامحدود) را برای توسعه بیش از پیش فعالیتها و تکنولوژیهای ظالمانه خود دارا می باشند. در واقع تمام قوانینی



این نقاشی دیواری شاید برای افراد معمولی هیچ مفهوم قابل توجهی به همراه نداشته باشد. اما یک گیاهخوار شاید به نگاه دیوانه وار این گاو (گاو پرورش داده شده جهت گوشت «سفید») توجه داشته باشد. دریچه های هوای بالای تصویر گاو حسی از فرومایگی را به این صحنه افزوده اند. عکاس، این صحنه را از یک محل قدیمی تولید گوشت در شهر نیویورک ثبت کرده است.

که جهت حمایت از حقوق حیوانات پرورشی وضع شده اند، به ندرت دارای ضمانت اجرایی موثری می باشند و جریمه هایی که برای خاطیان آنها در نظر گرفته شده فوق العاده ناچیز است و اساساً، صنعت گوشت از این امتیاز منحصر به فردی که در عالم حقوق دارا می باشد نهایت لذت و استفاده رامی برد. به جای اینکه جامعه مشخص کند کدامیک از اعمال آنها قانونی است و کدام نه، آنها خودشان این حدود را تعیین می کنند. در این حالت آیا تعجیبی وجود دارد که صرفاً اندکی زیان مالی درقبال منفعت عظیم حاصله از این حیوانات وجود دارد؟

۲۱ در اواسط دهه ۱۹۷۰، کشتارگاههای طیور به این نتیجه رسیدند که برای همسویی با تقاضای رو به افزایش بازار مصرف، صرفاً شستشوی لاشه جهت زدودن مواد مدفوعی به جای جدا کردن قسمتهای آلوده، کافی است. دولت هم در برابر این خواسته سر تسلیم فرود آورد. ولی تاکنون چندین مطالعه مشخص کرده اند که آب کشیدن لاشه ها، حتی تا ۴۰ مرتبه، جهت زدودن کثافات و آلودگیهای لاشه ها کافی نمی باشد.

مقاوم به آنتی بیوتیک باکتری های سالمونلا و کمپیلوباکتر بودند. این مجله همچنین متوجه شد که ۲۵٪ از گوشتهای گاو آلوده به باکتری لیستریا بودند، میکروبی کشنده و غافل گیر کننده که عفونتهایی بامیزان مرگ و میر بالا می دهند. این میکروب در حین پخته شدن غذا از بین می رود. اما از آنجا که این عامل گرایش زیادی به آلوده کردن گوشتهای سرد دارد، جای تعجب است که برچسب های تبلیغاتی فروشگاهها اینگونه گوشتها را «آماده برای خوردن» معرفی می کنند!!

۱۸ به دنبال مطالعه ای در انگلستان رژیم غذایی ۶۱۱۵ فرد گیاهخوار با ۵۰۱۵۵ فرد

گوشتخوار در طول ۱۲ سال مقایسه شد. نتیجه این بود که جیره غذایی فاقد گوشت، ۴۰٪ ریسک کمتری در رابطه با ابتلا به سرطان و ۲۰٪ ریسک کمتری در بروز مرگ به دلایل گوناگون، به همراه داشت. دانشمندان آلمانی پس از مطالعه ۲۰۰۰ نفر گیاهخوار و افراد نسبتاً گیاهخوار برای مدت ۲۲ سال و مقایسه آنها با عامه مردم، به این نتیجه رسیدند که گروهی از افراد که گوشت مصرف نمی کنند یا فقط مصرف اندکی دارند، ۲۵ تا ۵۰ درصد احتمال کمتری برای مرگ به دلیل بیماری ها دارند.

۱۹ نیمی از لاشه های گاو و یک سوم از لاشه های خوک

در کشتارگاه، به صورت مواد زائد یا تولیدات جانبی این فرآیند هستند. به علاوه اینکه، سالانه در حدود یک میلیارد حیوان، پیش از رسیدن به کشتارگاهها، در محل پرورش آنها، از بین می روند. اما صنعت با این آمار مرگ و میر و اتلاف ها چه می کند؟ بلادرنگ سایر تولیدکننده ها را فرامی خواند! آنها نامش را باز یافت نهاده اند. لبهای این حیوانات به مکزیکو صادر میشود تا از آن نوعی ساندریج تهیه شود. شاخها به ژلاتین تبدیل می شوند. سایر قسمتها به کالاهای مختلفی، از لوازم آرایش گرفته تا دارو و مواد افزایش دهنده میل جنسی تبدیل می شوند. آنچه که باقی می ماند، تکه تکه شده، آسیاب گشته و جوشانده می شود تا جهت استفاده در کالاهای مختلف خانگی آماده شود. بیشتر این مواد به پودر قهوه ای رنگ چسبناکی تبدیل می شوند تا به عنوان ماده افزودنی به غذای حیوانات افزوده شوند. در سال ۱۹۹۷، تغذیه گاوها با پودرهای حاصله از محصولات فرعی کشتارگاههای نشخوارکنندگان ممنوع اعلام شد. این اقدام جهت جلوگیری از شیوع بیشتر بیماری جنون گاوی صورت گرفت. (شماره ۶۳ را ببینید) اما، در عمل مشخص شد که این فشارها و اقدامات

و فور گیاهان: تا سال ۲۰۵۰، فرد گرسنه ای وجود نخواهد داشت.

۳۱ افزایش رو به انفجار جمعیت جهان، به همراه عدم امکان تغذیه این جمعیت دو معضل اساسی در جهان امروز به حساب می آیند. انقلاب سبز که مایحتاج غذایی حیوانات و انسان ها را پیش بینی کرده بود، به طور واضحی دچار شکست شد. حقیقتاً، سرانه غلات از سال ۱۹۸۴ تا به امروز همواره در حال کاهش بوده است وعده های بیوتکنولوژی در حل این مشکل بسیار دور از واقع و همراه با خطر می باشد. امروزه، ۷۰ درصد از غلات آمریکا و ۴۰ درصد غلات در سایر نقاط جهان، با ریخت و پاش زیادی جهت دامها مصرف می شوند. در حالیکه صنعت دامپروری در جهان روز به روز به میزان بیشتری از غلات نیاز پیدا می کند، زمینهای زراعی جهان فقط در دهه ۱۹۹۰ میلادی به میزان ۲۰٪ کاهش پیدا کردند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که ۱/۲ میلیارد نفر انسان در سراسر جهان غذای کافی در اختیار ندارند. تولید بیشتر گوشت، مسلماً راه حل این مشکل نیست.

۳۲ ترکیبات PCBs^۹ به میزان زیادی سمی بوده و نخستین بار در صنایع به کار گرفته شدند. با اینکه تولید این مواد در حال حاضر در ایالات متحده و کشورهای غربی ممنوع شده است، هنوز باقیمانده های آن ها در زنجیره غذایی وجود دارند. این مواد در چربی های گوشت ماهی، گاو، خوک و نیز در شیر حضور دارند. مطالعات چندی نشان داده اند که در صورتی که این مواد به هر طریقی به جنین انسان برسند حتی در مقادیر بسیار کم منجر به نقص در رشد فکری کودکان پس از تولد خواهند شد. به زنانی که قصد آبستن شدن دارند توصیه شده است که از مصرف غذاهای با منشاء چربی حیوانی امتناع کنند. چرا که مواد شیمیایی مزبور تا سالها ممکن است در بدن باقی بمانند.

۳۳ بعضی از دامپروران در آمریکا، مدفوع طیور را جهت تغذیه چهارپایان استفاده می کنند. این کار غیرقانونی نیست و از طرفی باعث رشد حیوان می شود. مطابق دستورالعمل های «FDA»، این کار در صورتی بی خطر است که پیش از تغذیه چهارپایان، این مواد به اندازه ای حرارت داده شوند که باکتری های مضر موجود در آنها کشته شوند. مشکل در اینجا است که اغلب دامداران اصول لازم جهت آماده سازی این مواد را به طور کامل اجرا نمی کنند.

۳۴ دکتر بنیامین اسپاک^{۱۰} می گوید: «شیر گاو منجر به خونریزی داخلی، آلرژی و سوء هاضمه می شود و عامل بعضی

کفایت می کند.» (۵۶٪ بیشتر از جمعیت فعلی کره زمین.) و این مقدار بیشتر از جمعیت کره زمین در سال ۲۰۵۰ است. (با احتساب نرخ فعلی رشد جمعیت).

۲۸ در سال ۱۹۹۷ برای نخستین بار در تاریخ، یک ویروس از گونه پرندگان به گونه انسان جهش پیدا کرد! آنفولانزای پرندگان، سویه H5N1 به طور ناگهانی منجر به مرگ شش انسان و تمام گله های مرغها در هنگ کنگ شده بروز این سویه خطرناک از آنفولانزا زنگ خطری بود برای یک شیوع دنیا گیر. (شماره ۲۵ را ببینید) سازمان های ذیربط ۱/۳ میلیون پرنده را در عرض سه روز کشته و در خاک مدفون کردند. همچنین در سال ۱۹۹۹ نوعی ویروس مربوط به خوک، ۲۵۰ نفر را در مالزی دچار بیماری کرد. نتیجه آن شد که حدود یک میلیون خوک در آغولها محبوس شدند و با گلوله یا روشهای وحشیانه دیگری از پای درآمدند. بعضی از این خوکها درحالی که هنوز زنده بودند دفن شدند!

۲۹ امروزه چاه های بزرگ فاضلاب اغلب در مجاورت و یا حتی در زیر سطح طویل بنا می شوند. بوی متصاعد شده از این چاه ها به حدی زننده است که تا کیلومترها دورتر نیز به مشام می رسد و افراد را به شدت آزار می دهد. میزان آزار دهی این پدیده را می توان با «شکنجه آبی چینی ها» مقایسه کرد.

۳۰ گاو نر برای تولید گاوهای ماده شیرده نگهداری می شود؛ اما دامدار با این محصول فرعی صنعت تولید شیر چه کار می کند؟ اگر گاو نر را به خاطر تولید مثل به کار نبرند، یا به سرعت کشته می شود و یا جهت تولید گوشت قرمز پرورش داده می شود، در غیر این صورت حتماً برای تولید گوشت «سفید» از آن استفاده می کنند. برای نیل به این مقصود، گاو نر را در تمام عمرش به آخور می بندند و به گردن آن زنجیر می اندازند تا نتواند به اطراف حرکت کند. جیره غذایی این گاو مخصوص بوده و فاقد یونهای آهن و مواد خوراکی سبوس دار است. انواع آنتی بیوتیک و هورمون ها را به این گاو تزریق می کنند تا باعث افزایش رشد آن شوند و آنرا زنده نگه دارند. گاو نر در تمام مدت، به جز زمان غذا خوردن در تاریکی نگه داشته می شود. نتیجه کار چیست؟ یک حیوان با رشد تقریباً کامل با گوشتی به تردی و سفیدی یک گوساله تازه متولد شده این امر هر جور که هست، باعث می شود بعضی افراد احساس لذت کنند!

بیماری های ناشی از غذاها به دلیل مشکلات در مرحله تولید آنها، بسیار پائین است. اطلاعات مرکز کنترل بیماریها در سالهای ۱۹۹۶-۱۹۸۶ نشان می دهد که از مجموع ۳۲۲۷ مورد ابتلا به بیماری های ناشی از غذا فقط ۲۱ مورد مربوط به مشکلات در مرحله تولید آنها بوده و در این میان نزدیک به نیمی از موارد به دلیل آلودگیهای متقاطع سایر مواد غذایی با گوشت خام در طول مراحل آماده سازی غذا بوده است. [مثلاً چاقو، یکی از دلایل آلودگی های متقاطع در آشپزخانه ها می باشد. بدین معنی که ممکن است چاقویی با گوشت در تماس بوده و آلوده شده. گوشت آلودگی های خود را با پختن از دست می دهد ولی استفاده از همان چاقو برای تهیه سالاد (که پخته نمی شود) باعث انتقال باکتریها از گوشت به انسان می شود. مترجم]

۲۵ «USDA» هر پنج سال راهنمای تغذیه به روز شده ای را منتشر می سازد و همواره مردم را به مصرف هرچه کمتر گوشت تشویق می کند. البته توجه داشته باشید که آنها صراحتاً نمی گویند «گوشت کمتر بخورید» زمانیکه برای اولین بار در سال ۱۹۷۹ این مساله توسط «USDA» مطرح شد، صنعت تولید گوشت به شدت به خشم آمد و تحت فشارهای زیادی، این اظهارات پس گرفته شد. امروزه تاکید آنها بر کاهش «اسیدهای چرب اشباع شده و کلسترول» است که برای بسیاری از مردم، مفهوم شناخته شده ای نیست.

۲۶ مرغها ارزان هستند اما ففسها گران! لذا مرغ های پرورشی، روزهای مملو از افسردگی و ناراحتی را در فضایی تقریباً معادل ابعاد بدنشان سپری می کنند. هیچیک از آنها نمی توانند بدون، آشیانه بسازند، از نظافت کردن خود لذت ببرند، جفت گیری کنند و از جوجه های خود مواظبت کنند، در زیر نور خورشید زمین را جستجو کنند، بر روی جایگاههای بلند بنشینند، بپرند یا حتی بالهای خود را باز کنند. به جای آن، این مخلوقات تمام عمر خود را قوز می کنند و از خود در برابر هم قفسی هایشان که به نحوی دیوانه وار به کندن پرهای یکدیگر می پردازند، دفاع می کنند. هر تخم مرغی که به وجود می آید از یک مسیر سیمی به سمت پائین حرکت می کند که باعث آسیب دیدگی پاهای آنها نیز می شود.

۲۷ رشد بیش از حد مصرف غذایی گوشتی باعث شد که «کمیته مرجع جمعیتی» نظریه ای را مطرح کند: «اگر تمام انسانهای کره زمین از رژیم غذایی گیاهی استفاده کنند و در این بین غذایی به هدر نرود. تولید فعلی غذا در جهان به طور تنوری جهت ۱۰ میلیارد نفر جمعیت

۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم

شیر گاو: مهمترین منبع مواد شیمیایی سرطان زا.

این میزان معادل ۲/۳ تن در سال بود. ماده خوک ها، گاوها و مرغها امروزه به ماشینهای تولید بچه خوک، تولید گوساله و تولید جوجه تنزل یافته اند. ۳۹ ایالات متحده به گله داران سالانه ۵۰۰ میلیون دلار سوسپید می دهد. در یکی از برنامه های دولت، جلوگیری از هجوم جانوران وحشی به دامها، در دستور کار قرار گرفت. این برنامه توسط تله های فولادی دو دهانه، اسلحه های گرم، گازهای سمی و سیانور و جهت نابودی هزاران خرس سیاه، شیر کوهی، گربه وحشی و گرگهای صحرایی هر ساله به اجرا درمی آید.

۴۰ با اینکه «استئوپروز» بیماری استخوانی ای است که از کمبود کلسیم ناشی می شود، ولی الزاماً به دلیل کاهش کلسیم غذا اتفاق نمی افتد. این بیماری ممکن است به دلیل پروتئین بسیار بالای موجود در غذا نیز رخ دهد. این افزایش موجب خروج کلسیم از استخوانها می شود. یک فرد آمریکایی تقریباً دوبرابر میزان نرمال، از پروتئین استفاده می کند.

۴۱ در مطالعه ای که ۸ سال به طول انجامید، مشخص شد زنان جوانی که به طور متوسط ۲۳ درصد کالری مورد نیاز خود را از چربی حیوانی - عمدتاً از منشاء گوشت قرمز و مواد لبنی پرچرب - تامین میکنند، نسبت به زنانی که تنها ۱۲ درصد از کالری خود را از چربی های حیوانی تامین می کنند، ۳۳ درصد خطر ابتلای بیشتری به سرطان پستان دارند. در سال ۲۰۰۳، متخصصین با بررسی ۹۰۰۰۰ زن جوان در سنین بین ۲۶ تا ۴۶ سالگی به این نتیجه رسیدند که نکته اصلی، نوع چربی مصرف شده است و نه مقدار آن. چربیهای گیاهی غیر هیدروژنه، نظیر روغن زیتون برای زنان خطری در ابتلا به سرطان ندارند.

۴۲ هنگامی که یک پرورش دهنده طیور با مرغهایی مواجه می شود که دیگر توان مناسبی جهت تخم گذاری ندارند، شیوه ای را به کار میگیرد که به آن «تولک بردن اجباری» می گویند. این کار با کاهش آب و غذای مرغها به مدت دو هفته صورت می گیرد، به گونه ای که آنها دچار حالت گرسنگی و تشنگی شوند. هیچ قانونی در ایالات متحده از این کار ممانعت نمی کند و هر مرغ در طول زندگی اش حداقل یکبار این حالت را تجربه میکند. در سال ۲۰۰۰، «مک دونالد» اعلام کرد که از مرغداری هایی که این اقدام را انجام می دهند، تخم مرغ خریداری نمی کند. این حداقل کاری بود که آنها می توانستند انجام دهند.

۴۳ ماهیان اصوات مختلفی را جهت ادای کلمات خاصی به کار می برند محققین دریافته اند که این اصوات به شکل هشدار و

آسیب اکوسیستم می شود. اکوسیستمی که به عنوان تصفیه کننده طبیعی آنها عمل می کند، نهایتاً توسط گاوها لگد مال شده و با مدفوع آنها آلوده می شود. علفزارهای بومی این مناطق سالها قبل توسط گونه های مهاجم گیاهی که بذر آنها به طور اتفاقی توسط سم گاوها به این نیمکره منتقل شده بودند، از بین رفته اند.

۳۷ تغذیه با رژیم مملو از پروتئین ممکن است به شما کمک کند تا در کوتاه مدت وزن خود را کم کنید. اما از طرف دیگر می تواند منجر به بروز سرطان، مسمومیت غذایی یا سایر بیماریهای خطرناک نیز بشود. اگر هدف شما سلامتی است، باید در ابتدا بیاموزید که چه چیزی را بخورید. انجمن قلب آمریکا و سایر سازمانهای بهداشتی عمده

به عموم مردم درمورد مصرف رژیم های غذایی «Atkins» هشدار داده اند (فقط به عنوان یک نمونه) چرا که این رژیم غذایی منجر به بروز سرگیجه، فرسودگی یا آسیب دیدگی کلیوی می شود. اغلب افرادی که از این رژیم غذایی استفاده می کنند به دلیل ناشناخته ای احساس کم آبی می کنند. امروزه معلوم شده که بالارفتن مصرف چربی و پائین آمدن کربوهیدرات غذا (که از عواقب این رژیم اعمال مغزی می شود.

۳۸ امروزه به کارگیری علم ژنتیک از طریق انتخاب نژادهای برتر به اندازه مصرف داروها و ابزارهای مقید کننده دامها، در پیشرفت صنعت دامپروری نقش دارد. حیوانات باید از طریق ژنتیک، با سخت گیریهای صنعت تطابق پیدا کنند. آنها باید ضمن مصرف هرچه کمتر غذا، با سرعت فوق العاده بالایی تولید کنند و نهایتاً تولیدی را که در اختیار مصرف کننده می گذارند باید از نظر شکل، مزه، رنگ و قیمت، رضایت بخش باشد. ژنهای جهش یافته در طبیعت بکر، قابلیت بقا نمی یابند اما به صورت صنعتی برای تولید این هیولاها به کار می روند.

امروزه مرغها سیصد تخم مرغ در سال تولید می کنند. اجداد وحشی آنها فقط دو جین تخم می گذاشتند. گاوها امروزه به طور متوسط ۹/۱ تن شیر در سال می دهند، درحالیکه در سال ۱۹۴۰

موارد دیابت کودکان می باشد.» در آخرین ویرایش کتاب معروف وی در زمینه کودکان توصیه شده است که بعد از سن دو سالگی کودکان به رژیم گیاهخواری عادت داده شوند، اما وی شیر گاو را برای کودکان به هیچ عنوان توصیه نمی کند. دکتر تی. کولین کمپبل که از محققین معروف در علوم تغذیه می باشد می گوید: «شاید بتوان گفت که پروتئین های شیر گاو مهمترین مواد سرطان زایی هستند که انسان تاکنون با آنها در تماس بوده است.»

۳۵ به دلیل پرورش حیوانات، جهان در هر قرن، سه یا چهار مرتبه، شاهد بروز اپیدمی بیماری آنفولانزا بوده است و در هر مرتبه این بیماری منجر به مرگ دهها هزار نفر از انسانها می شده. گونه های جدید



«زنده باد گیاهخواری، یکی از فعالان توسعه گیاهخواری، جف بوگوسین (Jeff Boghosian)، در میدان اتحاد شهر نیویورک در حال پخش کردن کتاب «۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم» است.

ویروس این بیماری از پرندگان مهاجر نشأت می گیرند و شرایط صنعتی پرورشی منجر به بقای ویروس بیماری زا در پرندگان می شود. خوکها به عنوان میزبان اصلی نوع پرنده ای و انسانها (شماره ۲۸ را ببینید) به عنوان میزبانی برای گونه های انسانی و پرنده ای این ویروس مطرح هستند. این ویروس در ریه خوکها و انسان ممکن است دچار تغییراتی در ژنتیک خود شود که نتیجتاً ویروسهای جدیدی ایجاد کند. ویروسهایی که قابلیت انتقال از پرندگان به انسان و در بین انسان ها را داشته باشند از نظر تاریخی جنوب چین محل بروز تغییرات فراوانی برای ویروس آنفولانزا بوده است، چراکه میلیاردها خوک، مرغابی های اهلی و انسان در فاصله نزدیکی از هم زندگی می کنند. متخصصین هشدار می دهند که اپیدمی وسیعی از آنفولانزا در راه است.

۳۶ گاو های گوشتی به آب و هوای مرطوب نیازمند هستند. آب و هوایی نظیر اروپا، آنجا که اجداد آنها می زیسته اند. اما گله داران در غرب آمریکا همچنان به سنت غلط خود در رابطه با نگهداری حیوانات در بایرترین زمین های ایالات متحده، مبادرت می ورزند. دامها اغلب در کنار رودخانه ها و نهرها، جایی که گونه های وحشی گیاهان و حیوانات، در آنجا رشد و نمو می کنند، به چرا می پردازند. این کار منجر به

ماهیان سخنگو: صداهای مرعش، حاوی پیامهایی هستند.

لای مرجانها بهره می برند. برخی از این سواحل نزدیک به یک میلیون سال قدمت دارند ولی در چند دهه اخیر نزدیک به ۲۰ درصد آنها کاملاً تخریب شده اند و بخش عمده ی تقصیر در این میان به گردن ماهیگیران است.

۵۰ با توجه به تحقیق به عمل آمده در بین ۴۰۰۰۰۰ اروپائی، برنامه غذایی با فیبر بالا بیش از ۴۰ درصد خطر ابتلا به سرطانهای مرگبار را کاهش می دهد به دلیل توانایی فیبر در کاهش اشتها، این ماده غذایی به لاغر شدن افراد کمک می کند. در یک مطالعه دیگر مشخص شد که در صورت استفاده افراد دیابتی از مقادیر فراوان فیبر، آنها قادر خواهند بود کنترل موثری بر میزان قند خون خود داشته باشند.

به دلیل اینکه تنها غذاهای گیاهی حاوی فیبر میباشند، اغلب آمریکایی ها به میزان کافی از این ماده محافظت کننده در برابر بیماریها برخوردار نیستند.

۵۱ شمال شرقی کالیفرنیا، امروزه محل زندگی ۱۰ میلیون خوک در سیستمهای پروراندی صنعتی می باشد. هر خوک به طور متوسط دو تا چهار برابر یک انسان مواد زائد تولید می کند. نتیجه یک تحقیق که در سال ۱۹۹۸ بعمل آمده نشان می دهد که سقوط شدید قیمت گوشت خوک منجر به پدید آمدن ۱۰۰۰ چاه فاضلاب متروک در این ایالت شد. یک سال بعد گردباد فلوید منجر به نشت این فاضلابها به «پاملیکوسوند»^{۱۶} گردید و در آنجا زیستگاههای طبیعی جانداران آبی سواحل شرقی را آلوده ساخت.

۵۲ پرورش دهندگان حیوانات به طور معمول یکسری اعمال را جهت آسان تر کردن کار خود بر روی حیواناتشان انجام می دهند و اغلب این اعمال کاملاً غیرانسانی می باشد. نوک چینی، داغ زدن، اخته کردن، سوراخ کردن گوش، جدا کردن بال و کاکل، شاخ بری، کشیدن دندانها و بریدن دم و کوتاه کردن پنجه ها، امور رایجی هستند که هر روز در دامپروری ها اتفاق می افتد. کارگران آموزش ندیده به جای دامپزشکان، اعمال جراحی انجام می دهند و به جای بیهوشی، صرفاً از روشهای مقید کردن دام بهره می برند.

۵۳ جوجه خروسها برای تولید کنندگان تخم مرغ، دردسر بزرگی هستند. کارگرانی که وظیفه تشخیص جنسیت جوجه ها را برعهده دارند، این جوجه ها را از بقیه جدا می کنند تا از چرخه حذف کنند. هیچ قانونی از این موجودات کوچک حمایت نمی کند، در حالیکه آنها را در سطلهای زباله می اندازند تا در اثر فشار، خفگی و گرسنگی از بین بروند.

می شود که استفاده از آنتی بیوتیک ها را اجباری می کند - اقدامی که خود منجر به پدیدار شدن سویه های باکتریهای جدید مقاوم به آنتی بیوتیک ها می شود. (شماره ۹۴ را ببینید)

۴۷ اگر شما مایلید وقتی به محل تولید غذای خود سری می زنید از شما به گرمی استقبال شود، بهتر است اصلاً به مرغداری ها فکر نکنید. به دلیل شرایط بد نگهداری این پرندگان و جمعیت فوق العاده زیاد آنها و وضعیت نقص سیستم ایمنی مزمن در آنها، مرغها و بوقلمون ها در سیستمهای مرغداری امروزی باید از تمام عوامل بیماری زا بی که در خارج از سالن مرغداری قراردارد، حفاظت شوند. چنانچه مرگذاران فقط اندکی در رعایت اصول سفت و سخت بهداشت و پیشگیری از بیماریها تعلل ورزند، کوچکترین عفونتها می توانند به یک شیوع دسته جمعی منجرشوند که نابودی میلیونها پرنده را اجتناب ناپذیر می سازد.

۴۸ در مقیاس صنعتی زمینهای وسیعی (به اندازه زمین فوتبال) لازم است که بتواند فاضلاب دامداری را در خود جای دهد. اما این مخازن ادرار و مدفوع، که مملو از انواع باکتریها و ویروسهای بیماری زا و انگلهای گرمی شکل هستند، می بایست به عنوان محلهای دفع مواد صنعتی خطرناک علامت - گذاری شوند و مقررات خاص مربوط به این اماکن درمورد آنها اعمال شود. این فاضلابها می تواند تا ۱۰۰ برابر بیشتر از فاضلابهای انسانی آلوده باشد. شورای حفاظت از منابع طبیعی بین سالهای ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۸ در ۱۰ ایالت آمریکای شمالی، ۱۰۰۰ مورد نشت فاضلابها و حداقل ۲۰۰ مورد مرگ و میر ماهیان را به ثبت رساند.

۴۹ خوردن ماهیان سواحل مرجانی، به مانند سوزاندن تابلوی «مونا لیزا»^{۱۷} به خاطر چوب قاب آن است. این سواحل محل زندگی ۲۵ درصد از گونه های آبی دریایی می باشند. امروزه رشد روزافزون تقاضای رستورانها برای ماهیان زنده سواحل مرجانی، منفعت بسیار زیادی را برای این نوع ماهیگیری وقفه ناپذیر فراهم ساخته است. این نوع از ماهیگیری معمولاً توسط سیانیدها صورت می گیرد. غواصان در بیرون از آب قرصهای سمی را درون بطریهای پلاستیکی آب پاش دار با آب حل می کنند [و در اعماق آب، به دنبال استفاده از این ماده] همینکه شکار گنج شد، تا زمانی که کاملاً فلج شود فرصت می یابد تا در لابه لای مرجانها مخفی شود.

سپس غواصان از ابزارهایی که بتوانند مرجانها را تخریب کنند جهت بیرون کشیدن ماهیان از لابه

اعلام خطر می باشند. ماهیان دارای سیستم عصبی کاملاً شکل یافته و رفتارهای اجتماعی پیچیده می باشند. آنها همچنین قابلیت یاد گیری مسائل پیچیده را نیز دارند. دانشمندان انگلیسی در سال ۲۰۰۳ به این نتیجه رسیدند که ماهیها به واسطه سیستمهای عصبی موجود در مغزشان می توانند درد را احساس کنند. همانطور که یک فعال حقوق حیوانات گفته است، «ماهیان صرفاً گیاهانی نیستند که شما می کنید!» اما به نظر می رسد که ماهیگیران حرفه ای و تفریحی خیلی راحت ادعا می کنند که ماهیان درد را احساس نمی کنند.

۴۴ در هر فعالیت تجاری پرورشی، درصدی از حیوانات، بیمار و ناتوان می شوند. درمورد پستانداران به آنها «حیوانات زمین گیر» اطلاق می شود و خیلی ساده با آنها برخورد می گردد. این حیوانات از مراقبت های دامپزشکی محروم می شوند و اگر قادر به راه رفتن نباشند، احتمالاً توسط زنجیر بر روی زمین کشیده می شوند و یا با تراکتور و جرثقیل های چنگک دار به سوی کشتارگاه روانه می شوند. این حیوانات ممکن است به حال خود رها شوند که یا از گرسنگی بمیرند و یا در اثر سرما یخ بزنند. چنانچه خریداران دامهای کشتاری از پذیرش و ذبح این دامها خودداری کنند، پدیده حیوانات زمین گیر به میزان زیادی کاهش می یابد. در سال ۲۰۰۲ ظهور یک مورد جنون گاوی در ایالات متحده منجر به ممانعت از ورود گوشت نشخوار کنندگان به سید غذایی مردم شد. شاید بتوان امیدوار بود که دامداران از این به بعد نسبت به «راحت کشی»^{۱۸} حیوانات به شدت بیمار خود اقدام کنند.

۴۵ جیم مسیون^{۱۹}، وپیترسینگر^{۲۰} در کتاب خود با عنوان «کارخانه حیوانات» می نویسند: به جای استفاده از نیروی کارگری، دامپروری از هواکش ها، کلیدهای برقی و آب خوری ها و غذا خوری های کاملاً اتوماتیک بهره می برند. نظیر تمام سیستمهای مقتدر سرمایه داری، مدیران فقط به «هزینه های اولیه کار و حجم محصولات تولیدی» توجه دارند. «تفاوت در اینجاست که محصول کارخانه حیوانات، یک موجود زنده است.»

۴۶ گاوها با مصرف علوفه و یونجه به بهترین شکل رشد می کنند، اما برای آنکه گوشت بافت مرمری داشته باشد و رشد آن بیش از پیش تحریک شود، دامداران، احشام خود را با جیره های محتوی غلات بسیار زیاد (اکثراً ذرت) تغذیه می کنند. این غذای مقوی منجر به بروز آبه های کبدی در ۷۵ درصد از حیوانات

۱۵ Mona Lisa (بخند ز کند) نقاشی معروف هنرمند مشهور ایتالیایی، لئوناردو داوینچی

۱۲ Euthanecia
۱۳ Jan mason
۱۴ Peter Singer

زوال عقل : کشتارگاه ها گاز H2S را از خود متساعد می سازند.

۵۴ پرورش ماهی و نرمتان دریایی کمتر از ماهیگیری از آبهای آزاد برای محیط زیست زیان آور نیست. مراکز پرورش ماهی در خطوط ساحلی عامل اصلی تخریب جنگلهای ساحلی و زیستگاههای طبیعی تولید مثل ماهیان می باشند. این در حالی است که جنگلهای ساحلی، سپری در برابر امواج سهمگین «سونامی» می باشند.

بعضی از گونه های ماهیان، در اسارت تولید مثل نمی کنند. لذا پرورش دهندگان آنها می بایست بچه ماهیان را از طبیعت تهیه کنند. توانایی تکثیر و تزیاد این ماهیان در طبیعت به طرز خطرناکی کاهش یافته است. ماهیان پرورشی اغلب می توانند به طبیعت فرار کنند و به دلیل تداخل با ژنتیک دست نخورده ماهیان آزاد، منجر به بروز بعضی بیماریها می شوند.

عمل رایج «biomass fishing» که توسط تورهای ریز بافت صورت می گیرد. جهت حصول هرچه بیشتر صید به کار می رود. این روش صید که درحال حاضر به طور گسترده ای مورد استفاده قرار می گیرد، جایگزین روش قدیمی تری شده است که در آن از تورهای با پنجره بزرگتر استفاده می شد. در روش قدیمی بچه ماهیان می توانستند از تور عبور کنند و این امر به بقای نسل آنها در طبیعت کمک می کرد. روش نوین ماهیگیری، بدون استثناء تمام ماهیان را صید می کند و به این صورت به عنوان خطری برای محیط زیست مطرح است. ضمناً مراکز پرورشی ماهی مقادیر عظیمی از مواد زائد نیتروژن دار را وارد طبیعت می کنند.

۵۵ رشد فزاینده مصرف غذاهای گوشتی در کشورهای درحال توسعه تهدیدی است به اقتصاد شکننده این کشورها. عدم وجود زیر ساختهای بهداشتی مناسب، نیاز غیر قابل اجتناب به تکنولوژی پیشرفته پزشکی، هزینه های غیر ضروری هنگفتی را بر خزانه ملی این کشورها تحمیل می کند.

۵۶ زنان آبستن و حتی آنهایی که درآینده قصد بچه دار شدن دارند، به واسطه مصرف غذاهای دریایی آلوده به جیوه، فرزندان خود را در معرض آسیبهای مغزی جبران ناپذیری قرار میدهند.

با توجه به آمار «EPA»، در حدود ۶۳۰۰۰ مورد از کودکان متولد شده در سال - چیزی حدود ۱۵٪ از کل تعداد متولدین - زمانی که در رحم مادر خود بودند، در معرض مقادیر بالای جیوه قرار داشته اند. همچنین افراد بالغی که در تغذیه خود به میزان زیادی از ماهی استفاده می کنند، خود نیز قربانی اثرات تضعیف کننده مسمومیت با جیوه خواهند شد.

۵۷ بیماری تب برفکی، به خودی خود به ندرت برای چهارپایان کشنده است، با این وجود ابتلای به این بیماری برای دامهای یک سیستم صنعتی، شبیه حکم مرگ است. هنگامی که تاولهای این بیماری بر روی لبها و سمها تشکیل می شوند، منجر به کاهش رشد حیوان می گردند. در این زمان است که مسائل اقتصادی به میان می آید و دام محکوم به مرگ می شود و سپس در کوره سوزانده می شود تا از شیوع بیشتر میکروبیهای آن جلوگیری گردد. در سال ۲۰۰۱، در بریتانیای کبیر به مجرد شیوع این بیماری، ۶ میلیون گاو، خوک و گوسفند کشتار شدند، در حالیکه بسیاری از آنها سالم بودند و خسارت این کار معادل ۹ میلیارد دلار برآورد شد. تمام این کارها فقط برای این انجام شد که صادرات خارجی بریتانیا با مشکل مواجه نشود. لازم به ذکر است که در این میان تنها ۲۰۳۰ رأس دام، بیمار تشخیص داده شده بودند.

۵۸ اگر به دنبال مواردی از نقض قانون می گردید، صنعت تولید گوشت بهترین نمونه آن است؛ در فوریه ۲۰۰۳ «USA Today»، مقاله ای را در مورد یک کشتارگاه متعلق به شرکت «IBP» در «نبراسکا» منتشر کرد. دادگاه این محل را به انتشار بیش از ۱۸۰۰ پوند سولفید هیدروژن در روز متهم کرد - این مقدار ۱۸ برابر مقدار مجاز می باشد. برخی از مردم شهر با کپسولهای اکسیژن در خیابانها تردد می کردند (البته بسیاری از آنها فقط قصد شوخی داشتند). گاز H2S در ریه اثر خورندگی داشته و توانایی تنفس فرد را مختل می کند. یکی از متخصصین اثرات، سمی این گاز را به این صورت تشریح می کند. «استمرار این روند به زوال مغز می انجامد.» این ماده شیمیایی مسئول ۷۰٪ از موارد ابتلا به برونشیت در میان کارگران مراکز پرورش خوک است. همچنین «USA Today» گزارش کرد که شرکت «IBP» دارند این کشتارگاهها دارای ۲۰ سال سابقه در تخریب محیط زیست می باشد.

۵۹ دستکاریهای ژنتیکی و انتخاب ژنهای - مرغوب به موازات خلق دامهای با ویژگیهای فوق العاده، درد و رنج های فوق العاده ای را برای آنها به ارمغان آورده است!

شبیه سازی^{۱۹}، خود مشکلی دیگر بر مشکلات موجود افزوده است. آیا حیوانی که شبیه سازی شده بهترین و مرغوب ترین در نوع خود بوده است؟ به موازات کامل تر شدن تکنیک های شبیه سازی، حیوانات شبیه سازی شده دچار مرگهای زودرس و ناهنجاری های مختلف می شوند. شیر و گوشت آنها تنها چیزی است که برای انسانها اهمیت دارد.

۶۰ در سال ۱۹۸۲، مسمومیت با باکتری «E.coli» سویه «H7:O157» بسیار نادر بود. در سال ۱۹۹۹ «USDA»، گزارش کرد که این سویه کشنده باکتریایی، نیمی از گله های آمریکا را مبتلا کرده است. امروزه گاوها در محلهایی زندگی می کنند که مملو از مدفوع آنهاست و مدفوع این حیوانات عامل اصلی انتقال این باکتری محسوب میشود. مدفوع خشک شده در کشتارگاه به حالت ذرات معلق در هوا درآمده و در حالیکه ۳۰۰ لاشه در ساعت از این خطوط عبور می کنند، بر روی قسمتهای خوراکی آنها می نشینند.

امروزه محصولات گوشتی موجود در بازار مخلوطی است از گوشت تعداد زیادی از حیوانات فرآیند چرخ کردن و برش گوشت منجر به جابجا شدن میکربها از سطح گوشت به قسمتهای عمقی محصول نهایی می شود در این وضع، حتی در صورت پختن غذا نیز ممکن است میکروبیهای داخل گوشت به اندازه کافی حرارت نبینند و از بین نروند. دریک تحقیق دانشگاهی مشخص شده است که سویه «H7:O157» از باکتری «E.coli» می تواند در قسمتهای عمقی قطعات گوشت منجمد نیز زنده بماند.

۶۱ مقادیر عظیمی کود، آفت کش و فضولات دفعی از زمینهای حاصلخیزی که غذای احشام را تأمین می کنند، به رودخانه می سی سی پی وارد شده و از آنجا به سمت خلیج مکزیکو سرازیر می شود. این مخلوط حاوی موادی است که در زنجیره اکوسیستم اختلالاتی را ایجاد می کند و نتیجه نهایی آن مصرف اکسیژن بستر دریاها توسط میکروارگانیسم های شناور در آنها می باشد. در این حالت به دلیل کم شدن اکسیژن موجود در آب موجودات آبرزی مجبور می شوند که محل خود را تغییر دهند و چنانچه در همانجا بمانند دچار خفگی می گردند. این پدیده به عنوان «کمبود اکسیژن^{۲۰}» شناخته می شود. دانشمندان این مناطق را «نواحی مرده» می نامند. هر سال، تابستان این نواحی در خلیج مکزیکو به اندازه یکی از ایالتهای کوچک آمریکا گسترش بیشتری پیدا می کنند. چنانچه این نواحی همچنان گسترش یابد و حیات در آن رو به نابودی رود، روزی این فرسودگی اکولوژیکی غیر قابل تحمل خواهد شد.

۶۲ در جامع ترین بررسی ای که تاکنون در زمینه رژیم غذایی و شیوه زندگی انسانها بعمل آمده، دانشمندان چینی دریافته اند که مصرف حتی کوچکترین مقدار پروتئین حیوانی می تواند منجر به بروز بیماریهای مزمن شود... یافته های این مطالعه اپیدمیولوژیک عظیم

فایروال باکتریایی: پادزهرهای بسیار هوشمند در برابر آلودگی ها

در آنها زمانی که فصل (آماده جفت گیری) می شوند نیاز به جفت گیری طبیعی با یک گاو نر دارند. با توجه به «کتاب جیبی مدیریت گله های چهارپایان»، معمولاً به دو یا تعداد بیشتری کارگر جهت فرستادن گاو به داخل سالن شیر دوشی نیاز است. همچنین، در این کتاب آمده است که «جهت خارج کردن یک گاو فصل شده از گله خود، به کارگر نیاز می باشد.» به محض خارج کردن گاو از گله اش آن را در یک چارچوب فلزی می بندند. این چارچوب به گونه ای است که در قسمت پشتی آن دریچه ای تاب خورنده وجود دارد و گاو نر از این محل می تواند با گاو ماده جفت گیری کند. گله داران به این سیستم، «راک جفت گیری» می گویند. اما مدافعین نامند.

۶۸ صنعت پرورش طیور امروزه به صورت یک صنعت انحصاری و عمودی شکل در آمده است. به این معنی که تعداد اندکی کمپانی های عظیم تولید جوجه یک روزه از تولد جوجه ها تا مغازه های بازار را تحت کنترل خود دارند. در این

میان پرورش دهندگان پیمانکار در حقیقت به نوعی گرفتار می شوند. شرکت های بزرگ، صاحب پرند ه هستند. پیمانکاران هم کارگران، وسایل و فضای مرغداری را تدارک می بینند. در ظاهر به نظر می رسد که شرایط تماماً به نفع پیمانکار است. ولی به محض اینکه قرار داد امضاء شد، این افراد گرفتار چند صد هزار دلار بدهی های مختلف می شوند. طولی نمی کشد که آنها درمی یابند که این کمپانی های چند میلیون دلاری با تمام توان، چنان بدهی های سنگینی را بر آنها تحمیل کرده اند که کار آنها بیشتر شبیه برده کشی شده است. در این زمان، به موازات سخت تر شدن قوانین فدرال در دفع فاضلاب ها، فشار مضاعفی بر این پرورش دهندگان وارد می شود به گونه ای که بسیاری از آنها دست از ادامه این کار می کشند.

۶۹ در حدود ۲۲ درصد از کل میزان گاز متان تولید شده توسط اعمال انسان، مربوط به آروغ زدن ۲/۴ میلیارد نشخوارکننده در تمام کره زمین است. این عامل، سالانه ۸۰ میلیون تن گاز گلخانه ای که موجب گرم شدن کره زمین می شوند تولید می کنند. در همین حال، دامپروران و کشاورزان تولید کننده علوفه دامها، دراز بین بردن جنگلهای حاره آمازون نقش مهمی دارند. این جنگلهای واسطه تولید اکسیژن و جذب دی اکسید کربن نقش مهمی در تعدیل گرمایش زمین دارند. به دلیل نیتروژن حاصله از کودهای

در ۱۰۰ آشپزخانه از منازل افراد داوطلب استفاده کردند تا میزان رعایت بهداشت در حین پختن غذا را بررسی کنند. نتایج این مطالعه شگفت آور بود، چرا که در ۴۲٪ از موارد غذا نیم پخته مصرف شد، خطر انتقال میکروبها از گوشت به سایر غذاهایی که خام مصرف می شوند (نظیر سالاد) فوق العاده بالا بود و افراد کم سن و سال در بسیاری موارد در معرض خطر قرار داشتند. در یک مورد پستانک آلوده شده توسط یک تخم مرغ خام به دهان نوزاد گذاشته شد. صنعت گوشت باوجود این واقعیت که میکروبهای موجود در مواد غذایی روز به روز خطرناکتر و کشنده تر می شوند، ادعا می کند که وظیفه تولید محصولات



مرغهای یک مرغداری گوشتی در Delmarva Peninsula

فاقد میکروب را برعهده ندارد.

۶۶ از دامپروری گرفته تا سفره غذا، غذاهای حیوانی، تجارت آلوده ای هستند و پادزهر آنها وابستگی همیشگی به صنعت و تکنولوژی دارد. در مزرعه سیستمهای یونیزه کننده ای وجود دارند که از میزان غبارهای آلوده می کاهند. در کشتارگاهها، از بخار، آب نمک و محلولهای اسیدی، فشار فوق العاده بالا، مهار رقابتی (که از باکتریهای غیر بیماریزا جهت حذف باکتری های کشنده مواد غذایی استفاده می کنند)، آب الکترولیز شده، نیتروژن مایع، گاز ازن و پرتوافکنی برای کاهش میزان آلودگی لاشه ها استفاده می کنند. در سوپرمارکت ها، با برچسبهای ویژه ای، دمای ماده غذایی را نشان می دهند. سایر انواع دستگاههای تشخیص دهنده عبارتند از اسکنرهای «Scat» و تشخیص دهنده های میکروبی ساخته شده از فیبرنوری که از کریستالهای مرعش شونده کوآرتز استفاده می کنند. در آشپزخانه، با استفاده از تخته های برش پوشیده شده با نقره، باکتریهای مواد غذایی کشته می شوند. در نهایت، اگر هم شما بیمار شوید، با استفاده از دارو، سم ماده غذایی جذب شده و بهبود پیدا می کند. به نظر شما، فکر بعدی تکنولوژی در این زمینه چه می تواند باشد؟

۶۷ به طور طبیعی شیر گاوها می بایست دوشیده شود تا بار آنها سبکتر گردد -

مخصوصاً از آن جهت با ارزشند که در آن مقایسه منطقی بین جمعیت هایی با پیشینه ژنتیکی یکسان، لیکن رژیم غذایی و شیوه زندگی غیر یکسان بعمل آمده. رویهمرفته، این تحقیق مهر تاییدی بر رژیم غذایی گیاهی بوده است.

۶۳ ممکن است شما در مورد بیماری مرموز «کروتزفلت ژاکوب» مطالبی شنیده باشید. این بیماری موجب تحلیل مغز می شود و به مرگ بیمار می انجامد. دانشمندان معتقدند که این بیماری گونه انسانی بیماری جنون گاوی (BSE) می باشد. در زمان چاپ این کتاب تعداد افراد مبتلا به nvcjd (مرده و زنده) چیزی در حدود ۹۴ نفر است که رقم نسبتاً کوچکی

می باشد. وحشت از این بیماری به دلیل طبیعت مخوف آن است. بعد از گذشت مدت زمان طولانی، بیمار دچار حرکات غیرارادی می شود و در ظاهر دیوانه به نظر می رسد. تئوری مطرح شده برای این باور است که این افراد به دلیل تغذیه از گوشت گاوهایی که با مغز و بافتهای عصبی گوسفندان مبتلا به بیماری اسکرابی تغذیه می شده اند، بیمار گردیده اند. عامل این بیماری پس از ورود به بدن تا زمانی که فرد را بیمار

کند، دوره «کمون» (پنهان) نامشخص و به ظاهر طولانی ای دارد و ممکن است روز به روز مبتلایان بیشتری یافت شوند که به این بیماری دچار شده اند. پیش بینی ها حاکی از ابتلای بیش از نیم میلیون انسان در چند سال آینده می باشد، چرا که با وجود ممنوعیت استفاده از ضایعات کشتارگاهی برای تغذیه نشخوارکنندگان در سال ۱۹۹۷، تا آن زمان و دهها سال قبل از آن از این مواد استفاده می شده است.

۶۴ معمولاً گوشت ماهی از گوشت گاو سالمتر تلقی می شود. اما در مطالعه ای، پس از بررسی آب دریاچه ها، مشخص شد که در بیشتر از یک چهارم موارد، ماهیان دارای آلودگی شیمیایی ناشی از آب دریاچه ها می باشند. به علاوه گوشت ماهی در واقع غذایی است با چربی و کالری بالا و فاقد فیبر و مملو از کلسترول که عامل اصلی بسته شدن شریانها است. (شماره ۳۲ و ۵۶ را ببینید).

در مقاله ای در مجله «TIME» (۱۹۹۲) چنین آمده بود که اگر شما یک عمر از آب آلوده دریاچه ای بیاشامید، کمتر از اینکه یک ماهی آن دریاچه را بخورید، دچار آلودگی های شیمیایی می شوید.

۶۵ در مطالعه ای، پژوهشگران از دوربین های ویدئویی نصب شده

۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم

هشدار جهانی: آروغ نشخوار کنندگان، تهدید کننده شرایط اقلیمی است.

هورمونها در گاوهای گوشتی اختلاف پیش آمد. اختلاف بین المللی در میزان رعایت استانداردهای بهداشتی در تولید گوشت، بعضی جوامع را دچار انزوا کرد. در سال ۱۹۹۷، سازمان ملل متحد اعلام کرد که بیش از ۱۰۰ کشور جهان بر سر حق ماهیگیری با یکدیگر مجادله داشته اند.

۷۷ انفجار جمعیت نباید تنها از جنبه افزایش سرانه افراد انسانی مد نظر قرار گیرد - در حالیکه وزن تعداد ۱/۲ میلیارد گاو اهلی موجود در کره زمین از وزن کلیه انسانهای آن بیشتر است. گاوها در نیمی از مساحت کره زمین باعث دگرگونی اکوسیستم می شوند. در نیم قرن اخیر، بیش از ۶۰ درصد چراگاه های کره زمین به دلیل چرای بیش از حد دامها نابود شده اند. چرای بیش از حد، یکی از عوامل عمده گسترش صحراها در کره زمین می باشد.

۷۸ تخمین زده می شود که همواره در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد گاوهای شیری آمریکا دچار بیماری ورم پستان هستند. به نظر می رسد که عفونت دردناک پستان ها نتیجه اعمال انسان باشد. گاوها به دلیل مراقبتهای بهداشتی نامناسب، روشهای بد شیردوشی، شیردوشی بیش از حد و کارکرد نامناسب ماشینهای شیردوشی به این بیماری مبتلا می گردند. همچنین استفاده از هورمون رشد گاو، «بُواین سوماتوتروپین» (bst) نیز به نظر می رسد در ابتلا به ورم پستان نقش داشته باشد.

۷۹ غذاهای حیوانی از نظر یون سدیم بسیار غنی هستند. این امر موجب جذب آب بیشتر به درون رگها می شود. غذاهای حیوانی از طرف دیگر موجب ایجاد شدن «پلاک» در شریانها می شوند که به موجب آن مسیر عبور خون باریک تر می گردد. اگر این دو وضعیت را باهم در نظر بگیرید، به بیماری ای می رسید که ۵۰ میلیون آمریکایی به آن مبتلا هستند! «فشار خون بالا»، شما می توانید از مسدود کننده های کانالهای کلسیمی و یا داروهای ادرار آور برای کنترل این بیماری استفاده کنید. اما تحقیقات نشان داده اند که در این حالت خطر عدم توانایی در کنترل رفتارهای فردی همچنان وجود دارد.

۸۰ در اوایل قرن بیستم، نحوه استخراج ارزان و وسیع نیتروژن از هوا کشف شد. این کشف نهایتاً موجب شد که ۲ میلیارد نفر بر جمعیت کره زمین افزوده شود و به انسان امکان داد که محصولات کشاورزی خود را بیش از پیش در اختیار چهارپایان قرار دهد. نیتروژن بیش از حد موجب رشد سریع جلبکها می شود و آنها با مصرف اکسیژن آنها باعث کمبود اکسیژن در آب می شوند. در حال حاضر آبراهه های

وجود ندارد. بعلاوه مجله «Consumer Reports» به این نتیجه رسید که پرندگان که اصطلاحاً در محیط های باز پرورش داده می شوند، نسبت به سایرین احتمال آلودگی بیشتری به کمپلوباکتر و سالمونلا دارند.

۷۴ در سال ۲۰۰۰ سازمان حفاظت از منابع طبیعی ایالت نیویورک و اداره بهداشت این ایالت اعلامیه ای را با مضمون «خوردن ماهیان حاصل از ماهیگیری تفریحی» انتشار داد. متن اعلامیه به این صورت بود: هیچکس نباید بیش از یک وعده در هفته از ماهی های صید شده از آبهای آزاد ایالت تغذیه کند؛ آلودگی شیمیایی ممکن است مشکل ساز شود؛ تمام چربیها را جدا کنید؛ از مایعات حاصله از پخت و پز استفاده نکنید. از سوی دیگر، اگر شما علاقمند به ورزش ماهیگیری هستید ولی نمی خواهید خود را آلوده کنید، این اعلامیه پیشنهاد می کند ماهیان را پس از صید آزاد کنید. اما قلاب را پاره نکنید. بلکه از نخ آن را جدا کنید. همچنین از بازی کردن با ماهیان به گونه ای که خسته و بی حال شوند بپرهیزید.

۷۵ «اوکیناوا» سالمترین و پرمعروفترین مردم دنیا را دارا است و به داشتن بیشترین جمعیت ۱۰۰ ساله ها در دنیا افتخار می کند. محققین دریافته اند که مردم این ناحیه در سنین بالا همچنان سلامت روحی خوبی دارند و کمتر به آسایشگاههای سالمندان نیازمند می شوند. تعجبی نیست: آنها به میزان بسیار کمی از غذاهای با منشأ حیوانی استفاده می کنند. این نتیجه گیری از یک تحقیق ۲۵ ساله بدست آمده است. البته در این بین ژنهای افراد نیز سهم دارند. با این وجود افراد جوانتر این ناحیه که به رفتار های غذایی غربی عادت کرده اند، به طور واضحی کمتر از والدین خود عمر می کنند.

۷۶ همچنان که بازار فروش محصولات دامی روز به روز گسترده تر می شود «دردسرای گوشتخواری» بیش از پیش صلح جهانی را تهدید می کند. فقط ظرف یک ماه پس از کشف نخستین مورد بیماری جنون گاوی در کانادا صنعت گوشت در آن کشور تخمین زد که ممنوعیت واردات گوشت، ۴۱۰ میلیون دلار به این صنعت زیان وارد کرده است. در سال ۲۰۰۱ بیماری تب برفکی (شماره ۵۷ را ببینید) به سرعت موجب شد که تمام کشورهای جهان روابط تجاری خود را با کشورهای عضو اتحادیه اروپا به صورت شدیداً کنترل شده در آورند و این در حالی بود که بیماری تا حدود زیادی فقط به انگلستان محدود شده بود. در این فاصله، بین اتحادیه اروپا و ایالات متحده بر سر استفاده از

پتروشیمی، متان حاصله از تجزیه مواد گیاهی و نیتروژن اکسید حاصله از اسید فیکاسیون، مزارع مدرن ذرت (ماده غذایی اصلی نشخوار کنندگان) به عنوان یکی از عمده ترین عوامل گرم کننده کره زمین شناخته شده اند. در مقام مقایسه یک بزرگراه در شهر لوس آنجلس هم ممکن است چنین اثری بر جای گذارد.

۷۰ در برابر صنعت قدرتمند گوشت، بازرسان «USDA» روز به روز با شرایط کاری سخت تر و خشن تری روبه رو می شوند. در یک بررسی که در سال ۲۰۰۰ از ۶ درصد از این بازرسان بعمل آمد، مشخص شد که تقریباً نیمی از آنها ترجیح می دهند که وجود مدفوع، استفراغ، خرده های فلزی و سایر آلاینده ها را گزارش نکنند طبق یافته های جنبش آزادی اطلاعات در سال ۱۹۹۸ مشخص شد که هفت کشتارگاه حتی پس از اینکه جهت باز پرسی و طرح هزاران شکایت وارده، تعطیل شده بودند مجدداً اجازه یافتند که به کار خود ادامه دهند.

۷۱ امروزه، بوقلمون ها به گونه ای اصلاح نژاد شده اند که سینه های بسیار بزرگ آنها اجازه نمی دهند حتی رفتارهای جفت گیری از خود نشان دهند. لذا صنعت به تلقیح مصنوعی آنها اقدام می کند. این عمل کارگران شاغل را بعد از مدتی به کلی از انسانیت دور می کند - چرا که آنها موظفند برای ساعتها طولانی به سرعت کار کنند ولی در قبال آن درآمد بسیار پائینی دارند. از طرفی دیگر این عمل از جنبه حقوق حیوانات نیز عملی اسفناک است. چرا که این پرندگان برای یک یا دو بار در هفته مورد تجاوز واقع می شوند و این عمل تا ۱۲ الی ۱۶ ماه ادامه خواهد یافت، تا روزی که به کشتارگاه اعزام شوند.

۷۲ در اکثر کشتارگاههای صنعتی طیور، سرهای پرندگان به صورت وارونه در حوضچه های آب نمک برق دار انداخته می شوند. ولتاژ برق در حدی تنظیم شده که فقط موجب بی حرکت شدن پرنده شود و در عین حال به خروج خون از بدن پرنده در هنگام ذبح کمک کند، لذا پرندگان علاوه بر درد و رنج حاصله از ذبح شدن، از شوک آزاردهنده الکتریکی نیز آسیب می بینند. از طرفی جریان برق به گونه ای تنظیم شده که کمترین اشکال را در فرآیند کشتار ایجاد نماید.

۷۳ از لحاظ قانونی، لغت «پرورش در محیط باز» عملاً بی مفهوم است. دولت فدرال تنها اسناد مهمی مبنی بر رعایت شرایط مناسب و دسترسی گاو های پروراری به محیط های باز دارد. برای حمایت از این حیوانات به اصطلاح «پرورش در محیط باز» هیچ قانونی

عمر بالای مردم اوکیناوا: بزرگترها از کودکان خود بیشتر عمر می کنند.

محصولات غذایی حاوی ماهی که در آمریکا مصرف می شود جزء واردات این کشور است و تنها تعداد کمی از این شرکتها خارجی مورد بررسی بازرسان آمریکایی قرار می گیرند.

۸۷ دکتر «جول فورمن»^{۸۷} که تاکنون صدها انسان را با استفاده از رژیم غذایی گیاهی از بیماریهای مزمن نجات داده است می گوید که چنانچه غذاهای با منشأ حیوانی به میزان قابل ملاحظه ای در برنامه روزمره یک فرد استفاده شوند، نمی توان براساس توصیه های مقالات علمی در مورد غذا و بهداشت افراد، رژیمی مناسب را تهیه نمود. مسلم است گوشت حاوی مواد تغذیه ای فراوانی است، اما غذاهای گیاهی حاوی مقادیر بیشتر کالری برای بدن هستند.

۸۸ همانگونه که دود حاصله از کارخانجات صنعتی منجر به تشکیل بارانهای اسیدی می شود، بخارات سمی حاصله از فضولات تجزیه شده چهارپایان در دامداریها نیز به صورت باران به زمین بازمی گردند و در ماهیان ایجاد مسمومیت می کنند. گاز سوزاننده آمونیاک نیز برای اکوسیستم کره زمین بسیار مضر است، چرا که گونه های خاص گیاهی که با وجود نیتروژن قادر به رشد هستند در این شرایط بهتر رشد می کنند و بر گیاهان علفزارهای طبیعی چیره می شوند.

۸۹ خوردن گوشت، باید بیش از پیش به عنوان یک رفتار خطرناک تلقی شود. چرا که انسان بیشتر از گذشته به بیماریهای مشترک بین انسان و حیوان مبتلا می شود. بیماری «Creutzfeldt Jakob» و «Nipah» و «SARS» همگی شواهدی بر این مثال هستند. بویژه روشهای عجیب غذا درست کردن از حیوانات نیز زمینه را برای ابتلای هرچه بیشتر به بیماریهای بالقوه خطرناک فراهم می کند. در چین مغازه هایی که به عنوان «Wet market» معروف هستند، انواع موجودات ضعیف و غالباً بیمار را در قفسها به نمایش می گذارند تا خریداران بتوانند طعم طبیعت وحشی را بچشند. این حیوانات، نظیر مار کبرا، گربه، زباد و مورچه خوار هستند. در آفریقا شکار حیوانات برای گوشت، نه تنها گونه های نزدیک به انسان (نظیر میمونها) را تهدید می کند بلکه عامل انتشار بیماریهای «Ebola, AIDS» می باشد. بریدن درختان جهت سکنی گزیدن مردم در جنگلهای دست نخورده و سفرهای هوایی، در جهت تسهیل این دو روند نقش موثری داشته اند.

۹۰ حتی اگر افراد گوشتخوار از عوامل عمده مرگ انسانها (نظیر بیماری قلبی، سکت، دیابت و سرطان) جان سالم بدر ببرند، خودشان به دست خود عامل مرگ آور دیگری بوجود آورده

های مورد نیاز دامها اقدام کردند و سپس این علوفه ها را که به شدت آتشگیر هستند، دسته بندی و در زیر درختان جمع آوری کردند. از طرفی فاکتورهای مساعد جهت رشد علف های هرز در این نیمکره بوجود آمد. از جمله این فاکتورها می توان به مساعد شدن وضعیت زمین در پی چرای بیش از حد دامها نام برد. این گیاهان پر رشد، در تابستانها لایه خشک و مشتعل شونده ای را ایجاد می کند که منجر به آتش سوزیهای وسیع جنگلی می شود.

۸۴ برای افزایش حجم ماهیچه های نشخوارکنندگان، آنها را وا می دارند که واکنشهای سنگین باری را بالا و پایین ببرند. این عمل ظالمانه در حالی صورت می گیرد که این حیوانات از قدرت اسکلتی مناسبی برای انجام این کار برخوردار نیستند. شکستن استخوانها در این حالت معمول است.

استخوانهای مرغهای تخم گذار نیز به دلیل یک عمر تولید بالای تخم مرغ دچار کمبود کلسیم شده و بسیار شکننده می شوند. تحقیقات صنعتی نشان می دهد که یک چهارم از مرغهای کشتار شده، دچار شکستگی استخوان می شوند. کارگرانی که مسئول جمع آوری مرغها در جعبه ها و ارسال آنها به کشتارگاه هستند، به علت درآمد بسیار کم و ناچیز، معمولاً نسبت به پرندگان بسیار بی اعتنا و بی رحم هستند. [این بی رحمی باعث شکستگی استخوان در پرندگان می شود. مترجم]

۸۵ با انباشته شدن چربیهای اشباع شده ی حیوانی در شریانهای خورسان بدن، بر میزان خطر ابتلا به سکت قلبی افزوده می شود. البته به طور حتم می توان خوش بین بود که به واسطه عمل جراحی پرهزینه و رایج angioplasty این عارضه را درمان کرد. در این عمل، از یک کاتتر^{۸۵} استفاده می شود که در نوک آن بالون کوچکی وجود دارد که وظیفه ی آن، هموار نمودن پلاکهای تشکیل شده در سطوح داخلی شریانها است و به این صورت مسیر عبور جریان خون باز می شود. (اغلب لازم است که این عمل مجدداً تکرار شود) یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی - به همراه ورزش منظم - می تواند نتیجه مشابهی به همراه داشته باشد.

۸۶ بیشتر از نصف شرکتهای تولید کننده محصولات غذایی دریایی در ایالات متحده، از دستورات ایمنی غذایی پیروی نمی کنند. بازرسان FDA تنها سالی یکبار جهت بررسی فعالیتهای داوطلبانه این شرکتها در جهت حفظ بهداشت، از آنها بازدید می کنند که معمولاً این بازرسی ها محدود به بررسی کاغذهای گزارش کار کمپانی می باشد. ضمناً، سه چهارم از

آمریکای شمالی و اروپا ۲۰ برابر بیشتر از زمان قبل از انقلاب صنعتی، حاوی نیتروژن هستند. در جهان امروزی که روز به روز بر تعداد گوشتخواران آن افزوده می شود، حتی فاضلاب های انسانی نیز نیتروژن بیشتری دارند. برای تولید یک گرم گوشت، بیش از ۱۵ گرم نیتروژن لازم است؛ ولی برای تولید یک گرم آرد گندم فقط سه گرم نیتروژن مورد نیاز است.

۸۱ حیوانات مورد مصرف غذایی در تمام شرایط جوی حمل و نقل می شوند. هنگامی که هوا سرد است، دامهایی که در کناره های کامیونها قرار دارند ممکن است دچار سرمازدگی شوند و یا در اثر یخ زدن ادرار و مدفوع کف کامیون در جای خود بی حرکت شوند- در هوای گرم، استرس ناشی از گرما موجب مرگ تعداد زیادی از آنها می شود. به هرحال این ضرر و زیانها به عنوان هزینه های تمام شده این صنعت به پای مشتریان حساب خواهند شد. طبق گفته متخصص پرورش خوک، «کینت ب. کفارت»^{۸۱}: «حتی در صورتیکه میزان مرگ و میر با افزایش فضای آزاد خوکها در کامیون، به صفر برسد، باز هم خوکهایی که جلوی مرگشان گرفته شده برای پرداخت هزینه های ناشی از بیماری «تب حمل و نقل» کافی نیست.

۸۲ هنگامی که مرغ، ماهی و گوشت قرمز بر روی شعله اجاق کباب پزی، کباب می شوند، قطرات چربی آنها بر روی آتش می چکد این قطرات تولید دود و بخاراتی می کنند که سطح غذا را به صورت لایه ای از مواد سرطانزا می پوشانند. در صورت طولانی تر شدن مدت زمان کباب کردن، سایر مواد شیمیایی خطرناک نیز به این لایه افزوده می شوند. امروزه شیمی دانان به گوشتخواران توصیه می کنند که مدت زمان کباب کردن را تا جایی که ممکن است کوتاهتر کنند. طرفداران محیط زیست اعتقاد دارند که کباب پزهای رستورانها یکی از مهمترین منابع تولید دوده و پدیده «مه دود»^{۸۲} می باشند. اما با این وجود هنوز دلیل بسیار مهمی برای کباب کردن کامل گوشت وجود دارد: چگونه باید میکروبیهای بیماریز را از گوشت حذف کرد؟

۸۳ در نتیجه ی انتقال گاوهای اهلی به نیمکره غربی، آتش سوزیهای وسیع جنگلی در غرب آمریکا به میزان یک آتش سوزی در هر سه سال افزایش یافت این درحالی است که پیش از آن این امر به میزان یکبار در هر قرن اتفاق می افتاد. دامداران به سوزاندن علف های زمینها پرداختند و به جای آنها به رشد علوفه

۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم

حیوانات غیربومی و آنها که در معرض خطر انقراض هستند: مجرای جهت عوامل بیماریزای مرگبار.

استفاده می شود) به میزان ۶ تا ۱۲ برابر اندازه نرمال خود می رسد. در حدود ۱۰ درصد از این اردکها هرگز به کشتارگاه نمی رسند، چراکه معده آنها در اثر فشار وارده می ترکد و منجر به مرگشان می شود.

۹۸ هرساله ۲۴۰۰۰ ماهیگیر در چین کار، دچار مرگ می شوند و این امر موجب شده که ماهیگیری به عنوان خطرناک ترین حرفه در دنیا شناخته شود. طبق گفته سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد، احتمال مرگ یک ماهیگیر آمریکایی در چین کار، ۱۶ برابر بیشتر از یک پلیس یا آتش نشان است.

در سال ۲۰۰۳، ظرف یک روز بیش از ۲۰۰ ماهیگیر در پی غرق شدن ۶۰ قایق ماهیگیری بنگلادشی در دریا غرق شدند. همچنانکه روز به روز به لطف ماهیگیری های پی در پی و بی وقفه ماهیان کمیاب تر می شوند ماهیگیران هم باید خطرات بیشتری را به جان بخرند.

۹۹ هر روزه، ۶۰۰ نفر در آمریکا به دنبال ایست قلبی، به طور کاملاً ناگهانی، طوری که حتی نمی توان آنها را به بیمارستان رساند، فوت می شوند. ۹۰ درصد از این افراد دارای دو یا تعداد بیشتری شریانهای تنگ شده (در اثر بیماری تصلب شرایین) هستند. این بیماری نتیجه مستقیم رژیم غذایی گوشتی است.

۱۰۰ اعتقاد بر این است که گیاهخواران به احتمال بسیار کمتری به بیماریهایی نظیر بعضی انواع سرطان ها، سکتته و تصلب شرایین مبتلا می شوند. چرا که خون این افراد محتوی مقادیر بیشتری اسید سالیسیلیک (جزء فعال موجود در قرص های آسپرین) می باشد. در تحقیق بعمل آمده در اسکاتلند، خون افراد گیاهخوار ۱۲ برابر بیشتر از افرادی که گوشت قرمز یا ماهی استفاده می کردند، حاوی اسید سالیسیلیک بود. این ماده شیمیایی دارای خواص ضد التهاب بارزی می باشد و به مقدار زیادی در میوه و سبزیجات یافته می شود.

۱۰۱ در همایش دانشمندان در اواسط دهه ۱۹۹۰ میلادی، چنین پیش بینی شد که کمبود انرژی، زمینهای فرسوده، خشکسالی و دو برابر شدن جمعیت تا سال ۲۰۵۰، منجر به افزایش اجباری استفاده از غذاهای با منشاء گیاهی در بین آمریکاییان می شود. آنها معتقدند که این رژیم غذایی که نتیجه کمیابی می باشد، دقیقاً رژیم سالمتری است. مطمئناً به زودی همه ما می آموزیم که از این رژیم غذایی برتر، لذت ببریم!

گوشتی دارد. در حال حاضر گوساله های تازه متولد شده ظرف ۱۴ تا ۱۶ ماه به وزن مناسب جهت ارسال به کشتارگاه می رسند. این مدت در گذشته که گاوها در چراگاه می چریدند، معادل ۴ تا ۵ سال بود (شماره ۴۶ را ببینید) از نظر انرژی، غذای دامهای امروزی را می توان با Snicker (ماده غذایی تجاری، مورد مصرف انسان) مقایسه کرد. نتیجه این جیره غذایی، فضولاتی است که میزان نیتروژن خیلی بالایی دارند، خیلی بیشتر از آنچه که به عنوان یک کود بتوانند استفاده شوند. این فضولات مملو از انواع هورمونها و سایر مواد دارویی هستند که موجب ناهنجاریهای تناسلی در ماهیان رودخانه می شوند.

۹۵ شرایط اقلیمی موجود برفراز ناحیه سفره های آب زیرزمینی «وگالالا» در آمریکا، بسیاری از مواقع (به جز یک دهه در هر چند ده سال)، کاملاً خشک است. آب فراوان حاصل از این دریاچه کهن زیرزمینی، عامل نعمات فراوانی در این منطقه بوده است، اما در ۵۰ سال اخیر، گیاهان این نواحی دچار کم آبی شدیدی شده اند. در بعضی سالها، کشاورزان آنچنان برای آبیاری زمینهای خود از این سفره آب زیرزمینی بهره برده اند که مجموع آن از مقدار آبی که در یک سال از رودخانه عظیم «کلرادو» می گذرد، بیشتر بوده است. سفره آب مذکور در اصل نتیجه ذوب یک یخچال طبیعی است و آب باران در دوباره پرکردن آن نقشی ندارد. نتیجتاً متخصصان تخمین زده اند که تا نابودی کامل این پدیده ی طبیعی تنها ۵۰ سال زمان باقی مانده است.

۹۶ کاهش ۲۵ درصدی میزان بیماری های قلبی در لهستان، در اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی با تغییر سیاست دولت و حذف سوسیسید متعلق به فرآورده های گوشتی همزمان بود. طبق گزارش تیمی از متخصصین بین المللی، افزایش مصرف روغن های گیاهی و افزایش واردات میوه جات، دو رویداد دیگری بودند که با کاهش این بیماریها همزمان شدند. محققین یادآور شدند که این میزان کاهش در بیماریهای قلبی «ظاهراً تا آن زمان سابقه نداشته است».

۹۷ برای تهیه غذای «فوی گراس»^۳، اردکهای نر را مجبور می کنند که روزانه سه مرتبه ۶ تا ۷ پوند ماده دانه ای مصرف کنند. برای این کار از لوله هایی استفاده می شود که غذا را توسط فشار هوا به آنها می خوراند. این فرآیند شکنجه کننده، برای ۲۸ روز ادامه می یابد. در این هنگام اندازه کبد این اردکها (که از آن

اند و آن رژیم غذایی آنهاست. یک رژیم غذایی گوشتی، مطمئناً برای فرد استفاده کننده موجب بروز انواع ناهنجاریها می گردد. یک غذای کامل با منشاء گیاهی و فیبر بالا و دانه های گیاهان تیره حبوبات تنها راه خلاص شدن از دردهای مفصلی، ناهنجاریهای روده ی تحریک پذیر، دردهای شایع کمر بوده و علائم آلرژی و سرماخوردگی را کاهش می دهد و خطر ابتلا به سنگهای مثانه، کلیه و سوزش معده را کم می کند. اما شاید بزرگترین ارمان یک رژیم غذایی گیاهی، یک عمر زندگی بدون یبوست باشد!

۹۱ در برخی کشتارگاهها، مجاری فاضلاب توسط لخته های خون و دل و روده حیوانات مسدود می شوند. در نتیجه حوضچه هایی بوجود می آید که عمق مایعات آنها تا زانوی کارگران می رسد. در بعضی مواقع حتی تمام کله حیوان در حال ذبح نیز در این مایعات فرو می رود. این کثافات ممکن است به قسمتهای خوراکی لاشه نیز پاشیده شوند و آلودگی را گسترش دهند.

۹۲ از آنجا که ماهیگیران دریافته اند که بخاطر ماهیگیری بیش از حد از دریاها، میزان صید نرمال آنها به مراتب کمتر شده است، احتمال دارد که به سمت شکار سایر گونه های آبیان که در زنجیره غذایی دریاها در مراتب پائین تری از تکامل قرار دارند، روی آورند. مصرف کنندگان، آگاهانه یا نا آگاهانه، در حال مصرف ماهیانی هستند که خود غذای بعضی گونه های در معرض انقراض می باشند. اگر این روند همچنان ادامه یابد، متخصصین پیش بینی می کنند، شبکه غذایی دریاها ۲۵ تا ۳۵ سال آینده دچار فروپاشی می شود. (شماره ۴ را ببینید).

۹۳ در طبیعت، خوکه همواره از آلودگی پرهیز می کنند و شبانه بیش از ۹ مایل به راهپیمایی و تغییر محل خود می پردازند. این در حالی است که دامپروری ها ماده خوکهای آبستن را بر روی زمینهای بدون پوشال، با آلودگی شدید و مملو از صدهای گوشخراش و فضایی که به زحمت از اندازه خود حیوان بزرگتر است، نگهداری می کنند.

این موجودات فوق العاده باهوش، سرانجام به دنبال آبستنی های مکرر حاصل از تلقیح دچار حالات جنون می شوند. برای اینکه خوکهها مجبور شوند به بچه هایشان غذا دهند، آنها را در محل خود محکم می بندند و در انتهای دوره که قابلیت تولید مثل آنها تقلیل می یابد، آنها را روانه کشتارگاه می کنند.

۹۴ امروزه انرژی زیاد دانه ذرت، بی شک مهمترین نقش را در رشد سریع گاوهای



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

