

# *From Crisis to Peace*

*The Organic Vegan Way  
is the Answer*

از بحران تا صلح

راه حل، رژیم و گان ارگانیک است

**The Supreme Master  
Ching Hai**

استاد اعظم چینگ های



# از بحران تا صلح

راه حل، رژیم وگان ارگانیک است

استاد اعظم چینگ های



نویسنده: استاد اعظم چینگ های

طراح جلد: "جینا بالاریا" و "داون فیت"  
Gena Balaria and Dawn Faith

طراح متن و صفحه آرایی:

"متیو ریورا"

Mateo Rivera

ویرایشگر:

Love Ocean Creative International Company, Ltd.

P.O. Box 109-973 TAIPEI TAIPEI CITY, 11099

Taiwan (R.O.C)

Phone: 886-2-87896317

www.loveoceancreative.com /E-mail: info@loveoceancreative.com

The Supreme Master Ching Hai © 2010

ویرایش اول به زبان فارسی: دسامبر ۲۰۱۶

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شما میتوانید با کسب اجازه از ناشر، محتوای این کتاب را با کمال میل منتشر کنید.

نسخه انگلیسی این کتاب با کاغذ بازیافتی و جوهر زیست سازگار بر پایه سویا

چاپ شده است.

برای اشاعه عشق فراوان، لطفاً این کتاب را

در اختیار دوستان و عزیزانتان نیز قرار دهید.

این سیاره زیبا به خاطر کارمای خوب همه ساکنین جهان خلق شد، اما اگر سرتاسر آن با کارمای بد جدید پوشانده شود، این سیاره و یا ساکنین آن نابود میشوند.

کارمای خوب خلق کنید  
مهربان باشید  
وگان باشید  
حامی محیط زیست باشید

استاد اعظم چینگ های

## فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۶
مختصری از زندگینامهٔ استاد اعظم چینگ های .....	۹
تقاضای شخصی استاد اعظم چینگ های از رهبران جهان .....	۱۲
یادداشتی در مورد ویرایش دوم کتاب .....	۱۶
نامه ای برای قدردانی .....	۱۷

### ۱- راه حل وگان برای نجات جهان

الف- شرایط اضطراری سیاره .....	۱۹
ب- انتخاب های غذایی ما، یک موضوع حیاتی هستند .....	۲۱

### ۲- نشانه های هشدار دهنده برای بیداری بشریت

الف- این شرایط از بدترین حالت هم بدتر است .....	۲۷
ب- وقت ما رو به اتمام است .....	۴۰
پ- همین حالا به ریشه مشکل رسیدگی کنید .....	۴۱

### ۳- رژیم وگان ارگانیک، درمان سیاره است

الف- سیاره را خنک کنید و محیط زیست را احیاء نمائید .....	۴۸
ب- این، سریعترین و زیست سازگارترین راه حل است .....	۶۶
پ- برای نجات زندگی، زندگی ببخشید .....	۶۹

۴- قوانین و سیاست های وگان وضع کنید

- الف- رهبران جهان باید الگو باشند ..... ۷۴
- ب- دولتها باید اقدام ضروری را انجام دهند ..... ۷۵
- پ- تغییر موفق دامپرووران به شغل های جایگزین ..... ۹۰
- ت- نمونه هایی از دولت های خوب ..... ۹۲
- ث- رژیم وگان ارگانیک، یک جنبش معنوی است ..... ۹۵

۵- تغییر فوری جهانیان به رژیم گیاهی

- الف- جهان به خدمات و رهبری شریف رسانه ها نیازمند است ..... ۹۷
- ب- رهبران مذهبی، دیگران را به سوی شیوه درست زندگی هدایت کنند ..... ۹۸
- پ- سیستم آموزشی شریف،
- شیوه زندگی سالم و زیست سازگار را آموزش میدهد ..... ۱۰۰
- ت- گروه های مردمی به ترویج جنبش وگان بپردازند ..... ۱۰۴
- ث- همان تغییری باشید که میخواهید ببینید ..... ۱۰۶

۶- جهش بشریت به عصر طلایی

- الف- یک نقطه عطف در تکامل بشر ..... ۱۱۶
- ب- زمین در حال صعود به تمدن کهکشانی بالاتری است ..... ۱۲۱
- پ- درک رؤیای بهشت ..... ۱۲۳

- ضمائم ..... ۱۲۷
- یادداشت ها ..... ۱۳۸
- فهرست مراجع سخنرانی های استاد اعظم چینگ های ..... ۱۵۱
- منابع بیشتر ..... ۱۵۵
- نشریات ما ..... ۱۵۸

## پیشگفتار

استاد اعظم چینگ های در سالهای اخیر، در کنفرانس ها، در مصاحبه با روزنامه نگاران و در گردهمایی با شاگردان، با اصرار روزافزون، در مورد بحران کنونی تغییرات اقلیمی در زمین صحبت کرده اند. به گفته ایشان، "سیاره ما همچون خانه ای در حال سوختن است. اگر با هم و با یک روحیه مشترک، برای خاموش کردن آتش کاری نکنیم، دیگر خانه ای نخواهیم داشت." اما ایشان یک راه حل تعالی بخش نیز به بشریت عرضه میکنند. راه حلی که هر فردی میتواند به راحتی انجام دهد: "گیاهخوار باشید تا سیاره را نجات دهید."

با شدت گرفتن بحران، سوانح طبیعی جان ده ها هزار نفر را می گیرند و میلیونها نفر را آواره میکنند و میلیاردها دلار خسارت اقتصادی به بار می آورند. افزایش سطح دریا، هم اینک نیز ۱۸ کشور جزیره ای را به زیر آب برده و خیلی از کشورهای دیگر را تهدید میکند. بعلاوه، الگوهای نامنظم بارش و خشکسالی های در حال افزایش، نواحی زیادی را تحت تأثیر قرار میدهند و در نتیجه به کمبود آب و غذا شدت می بخشند. کارشناسان اقلیمی در مورد شرایط اقلیمی بسیار حادثر در آینده و امکان وقوع "گرمایش جهانی مهارناپذیر" هشدار میدهند.

استاد اعظم چینگ های در این کتاب به معرفی عوامل اصلی دخیل در گرمایش جهانی و از همه مهمتر به دلیل اصلی آن، صنعت دامپروری، می پردازند.

در واقع بسیاری از تحقیقات علمی، دیدگاهی که استاد اعظم چینگ های بیش از بیست سال شرح داده اند را تأیید میکنند. پرورش حیوانات برای تهیه غذا، نه تنها مقدار زیادی از منابع ارزشمند ما نظیر آب، زمین و انرژی را تلف میکنند، در افزایش گازهای گلخانه ای سیاره نیز به اندازه رقم سرسام آور ۵۱٪، نقش دارد. همچنین دامپروری، بزرگترین عامل تولید گاز گلخانه ای متان جوی است که نسبت به دی اکسید کربن، بسیار قویتر است، اما عمر کوتاهتری دارد.

به گفته استاد اعظم چینگ های، کاملاً منطقی است که توقف تولید گوشت و "گیاهخوار شدن" یا "پیروی از یک رژیم گیاهی"، فوراً دمای جهان را کاهش دهد، مشکلات زیست محیطی ناشی از صنعت دامپروری را برطرف نماید و از هزینه های مقابله با تغییرات اقلیمی، تریلیون دلار بکاهد. همچنین یک چنین تغییری میتواند عملاً بدون هیچ تأثیر منفی بر سیاره و جامعه، ما را به چنین نتایجی برساند. در عوض، کاهش مقدار مشابه در میزان دی اکسید کربن حاصل از فعالیتهای صنایع و بخش حمل و نقل، میتواند اثر ویرانگر بر اقتصاد داشته باشد. بعلاوه، سالها طول میکشد تا فن آوری های زیست سازگار تولید شوند، در حالیکه با هر وعده غذایی و گان میتوان فوراً به کاهش متان دست یافت. پس پیروی از یک رژیم وگان، ساده ترین و کم هزینه-

ترین راه حل برای بحران تغییرات اقلیمی و همچنین تنها راه حل ماست، چون وقت ما رو به اتمام است.

هم اینک نیز بسیاری از کارشناسان اقلیمی، طرفداران محیط زیست و مقامات دولتی، از این روش برای نجات زمین از بدترین تأثیرات تغییرات اقلیمی طرفداری میکنند. سخنان آنها در مورد لزوم یک تغییر جهانی به سوی پیروی از رژیم فاقد محصولات گوشتی و لبنی، در گزارش ژوئن ۲۰۱۰ سازمان ملل به اوج خود رسید که این تقاضای اضطراری استاد اعظم چینگ های را بازگو میکردند: هر کسی که قدرت تصمیم گیری دارد، باید یک گام جسورانه بردارد و برای تسهیل فوری این تغییر، قوانینی وضع کند.

شاید در ایجاد بحران تغییرات اقلیمی، ردپای خونینی که سالانه در کشتار میلیاردها دام معصوم بر جای میگذاریم، از ردپای کربنی ما ویرانگرتر باشد. استاد اعظم چینگ های هشدار میدهند که این جرم اخلاقی به ابعاد جهانی رسیده و اقدامات خشن ما به شکل سوانح طبیعی به ما باز میگردند: "هر چه بکارید، همان را برداشت میکنید." تعالیم کیهانی که در همه ادیان بزرگ جهان یافت میشوند، اینچنین میگویند.

بعلاوه بشریت با یک نقطه عطف حیاتی روبروست. ما فقط یک شانس داریم تا این سیاره را نجات دهیم و آن شانس، همین حالاست. با پیروی از رژیم گیاهی پرمهر و نجات دهنده زندگی، میتوانیم تاریکی ای که احاطه مان کرده را از بین ببریم. این گام کوچک میتواند بشریت را به سطح بالاتری از آگاهی سوق دهد. ما هماهنگی را به سیاره زمین باز میگردانیم و از این رو عصر طلایی مملو از صلح، زیبایی و عشق را پدید می آوریم. بنا بر وعده استاد اعظم چینگ های، در آن زمان بهشت را روی زمین خواهیم داشت. بیائید از این فرصت استفاده کنیم و امروز این تغییر را ایجاد کنیم. بیائید همگی تکامل را برگزینیم و تمدن و سیاره مان را ارتقاء دهیم.

تیم ویرایش



## یادداشت ویرایشگران:

این کتاب حاوی گزیده‌هایی مشروح از سخنان استاد اعظم چینگ‌های در کنفرانس‌های بین-المللی، گردهمایی‌ها با شاگردان و مصاحبه با روزنامه نگارهاست. برای اطلاع از مراجع این سخنرانی‌ها، لطفاً به "مراجع سخنرانی‌های استاد اعظم چینگ‌های" در صفحه ۱۵۱ مراجعه نمایید.

استاد اعظم چینگ‌های در اشاره به نام خداوند، خدای مطلق، از صفت‌های بدون جنسیت استفاده می‌کنند تا در مورد جنسیت خدا، بحثی ایجاد نشود.

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال : When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

استاد اعظم چینگ‌های، به عنوان خالق آثار هنری و نیز استاد معنوی، هر گونه ابراز زیبایی درون را دوست دارند. به همین خاطر، ویتنام را "اولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. اولاک نام باستانی ویتنام و به معنای شادی است و فورموسا به طور کامل تری، زیبایی جزیره تایوان و مردم آن را آشکار میکند. استاد احساس می‌کنند که به کار بردن این نام‌ها، برای این سرزمین‌ها و ساکنین‌شان، تعالی معنوی و خوش اقبالی به همراه دارد.

## مختصری از زندگینامه

### استاد اعظم چینگ های

استاد اعظم چینگ های، بشردوست، طرفدار محیط زیست، نویسنده، هنرمند، طراح، موسیقیدان، کارگردان فیلم و استاد معنوی مشهور در جهان هستند که عشق و محبت ایشان نسبت به بشریت، به وراثت همه مرزهای ملی و نژادی رفته است. ایشان از اوایل دهه ۱۹۸۰، یکی از سرسپرده ترین پیشگامان اکولوژیکی سیاره بوده اند که به ترویج حفاظت از محیط زیست، حفظ تنوع زیستی، احیاء جنگل ها، زندگی توأم با تقویت منابع طبیعی و از همه مهمتر، رژیم وگان ارگانیک، سریعترین و مؤثرترین راه حل برای بحران تغییرات اقلیمی پرداخته اند.

استاد با عزمی راسخ، وقت و منابع خود را برای بیداری جهانیان نسبت به اثر فاجعه آمیز تغییرات اقلیمی و راه حل وگان، اختصاص داده اند. ایشان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸، کمپین هایی آگاهی دهنده در سطح جهانی نظیر "زندگی به گونه ای دیگر" و "اس او اس" (کمک) را آغاز کردند. همچنین به انتشار مجله خبری، نوشتن کتاب، تولید فیلم مستند در مورد گیاهخواری در سال ۲۰۰۵ به نام "قهرمانان واقعی" و سریال تلویزیونی "پادشاه و همراهان" پرداختند که در سوپریم مستر تلویزیون پخش شد. این کانال ماهواره ای جهانی که بیست و چهار ساعته پخش میشود، به ارائه اخبار در مورد تغییرات اقلیمی، رژیم وگان و دیگر موضوعات تعالی بخش می-پرداخت. استاد چینگ های از سال ۲۰۰۷ نیز از طریق بیش از ۲۹ کنفرانس تغییرات اقلیمی در ۱۵ کشور که به طور زنده در تلویزیون ها و رادیوهای ماهواره ای پخش میشود، دانش خود را با کارشناسان محیط زیست، رهبران دولتی، اشخاص مهم و شهروندان نگران در میان گذاشتند. در نتیجه این تلاشها شعار ایشان "وگان باشید، حامی محیط زیست شوید تا سیاره را نجات دهید" در سراسر جهان اشاعه یافت و به بشریت الهام بخشید تا شیوه زندگی سالم، زیست سازگار و وگان را بپذیرند و در نتیجه به سطح بالاتری از آرامش و هماهنگی دست یابند. استاد اعظم چینگ های، با الگویی پرمهر همچون خود، خوبی درون و عشق به همه مخلوقات خداوند را نیز به ما یادآور میشوند. بینش های عمیق حاصل از دستاورد معنوی، به ایشان امکان داد تا علت اصلی رنج بشر، اختلاف های اجتماعی و فروسایش محیط زیست را شناسایی کنند: خشونت که نسبت به موجودات دیگر از جمله دوستان حیوان معصوم مان روا میداریم. استاد اعظم چینگ-های از روی شفقت نسبت به موجودات ضعیف و بی زبان، کتاب های "پرنندگان در زندگی من"، "سگها در زندگی من" و "حیوانات شریف طبیعت" که همه در سطح بین المللی، از پرفروش-ترین کتابها بودند را به رشته تحریر در آوردند. این جواهرات ادبی که به زبان های مختلف در

دسترس هستند، افکار و احساسات عمیق همزیستان عزیز حیوان مان را آشکار میکنند و ذات الهی و عشق بی قید و شرط این موجودات را نشان میدهند.

استاد اعظم چینگ های در اولاک (ویتنام) به دنیا آمدند، در اروپا تحصیل کردند و برای صلیب سرخ کار کردند. ایشان خیلی زود به رنج موجود در هر گوشه از جهان آگاه شدند و آرزو برای یافتن درمانی برای این رنج، به مهمترین هدف زندگی شان تبدیل شد. سپس در جستجوی روشن ضمیری معنوی به کوه های هیمالیا رفتند و در نهایت، انتقال الهی نور و صوت درون که بعدها آن را متد کوان نامیدند را دریافت کردند. استاد اعظم چینگ های بعد از یک دوره ممارست ساعیان، به روشن ضمیری کامل دست یافتند. چندی پس از بازگشت از کوه های هیمالیا، به درخواست اطرافیان خود، متد کوان بین را با دیگران در میان گذاشتند و شاگردان خود را تشویق کردند تا برای یافتن عظمت معنوی خود، به درون بنگرند. طولی نکشید که دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی از آمریکا، اروپا، آسیا، استرالیا و آفریقا دریافت کردند. قلب شفیق استاد اعظم چینگ های، در محبت ایشان نسبت به محرومان نیز بازتاب یافته است. سرمایه حاصل از فروش آثار هنری استاد، این امکان را برای ایشان فراهم کرد تا در مأموریت خود مبنی بر تسلی به فرزندان نیازمند خداوند از طریق امور خیریه و امدادسانی در سوانح طبیعی سراسر جهان، از آن استفاده کنند.

با اینکه ایشان برای کارهای بشردوستانه ای که انجام میدادند، در جستجوی تقدیر نبودند، اما از دولت‌ها و سازمان های خصوصی سراسر جهان جوایز بسیاری دریافت کردند که عبارتند از: جایزه صلح جهانی، جایزه رهبری معنوی جهان، جایزه ترویج حقوق بشر، جایزه بشردوستانه شهروند جهان، جایزه خدمات عمومی برجسته به بشریت، جایزه صلح گوسی ۲۰۰۶، تقدیرنامه هفته موسیقی لس آنجلس، نقره مقام اول در ۲۷ امین مراسم سالانه جوایز تلی در ۲۰۰۶، جایزه شیوه زندگی فعال از طرف رئیس جمهور آمریکا، "جرج دابلیو بوش" و جایزه خدمات داوطلبانه از سوی رئیس جمهور آمریکا، "باراک اوباما" در سال ۲۰۱۰.

بعلاوه در ایالات متحده آمریکا، مقامات دولتی در هاوایی و ایلنوی، روزهای ۲۵ اکتبر و ۲۲ فوریه را روز استاد اعظم چینگ های نام نهادند. در جشن اعلام این روز در ایلنوی، "کلینتون"، "بوش" و "ریگان"، رؤسای جمهور سابق آمریکا، پیام های تبریک برای ایشان فرستادند.

استاد اعظم چینگ های در ستایش افراد پرهیزگار و تشویق دیگران به الهام گرفتن از این افراد، سری جوایز درخشان جهانی را ابداع کردند تا انسانها و حیوانات لایق را به خاطر دارا بودن صفات خاصی همچون قهرمانی، شفقت، رهبری، شجاعت یا هوش، مورد تقدیر قرار دهند.

استاد اعظم چینگ های، با از خود گذشتگی، زندگی خود را صرف ایجاد آینده ای زیبا برای سیاره عزیز ما و ساکنین ارزشمند آن کرده اند. در طول تاریخ، همه بزرگان رؤیایی داشتند و استاد اعظم نیز رؤیای خود را بدین شرح ابراز می دارند:

"آرزو دارم کل جهان صلح آمیز شود.  
آرزو دارم که همه کشتارها متوقف شوند.  
آرزو دارم که همه کودکان در آرامش و هماهنگی گام بردارند.  
آرزو دارم که همه کشورها با همدیگر دست دهند،  
از همدیگر حفاظت کنند و به همدیگر کمک نمایند.  
آرزو دارم سیاره زیبای ما نابود نشود.  
میلیاردها، میلیارد سال طول کشیده تا این سیاره ایجاد شده  
و اینجا بسیار زیبا و بسیار شگفت انگیز است.  
آرزو دارم که این امر ادامه یابد، اما در صلح، زیبایی و عشق."

واقعاً چقدر دلم میخواد که مردم این جهان، رهبران و غیر رهبران را در آغوش بگیرم و به آنها بگویم، "بیدار شوید". میخوام آنها را در آغوش بگیرم و به آنها بگویم، "بیدار شوید، حالا بیدار شوید. بیدار شو عزیزم، بیدار شو دوست من، خود را نجات دهید."

## تقاضای شخصی

### استاد اعظم چینگ های

### از رهبران جهان

من از رهبران شجاع دنیا بسیار قدرانم که از مرز خود فراتر رفته و به خاطر همگان، لب به سخن گشوده اند. حتی اگر عموم مردم، قدر نیت خیر آنها را ندانند، بهشت مطلع است و آنها پس از مرگ، پاداش عظیمی خواهند داشت. مسلماً خیلی سخت است که در جایگاه مسئولان امور باشیم.

رهبر بودن یعنی شجاع، شفیق و شریف بودن. به همین خاطر است که شما رهبر هستید. مسلماً آسان نیست که در جایگاه یک رهبر باشیم. به همین خاطر است که رهبران اندک هستند. در یک کشور، فقط یک شاه یا یک ملکه، تعدادی شاهزاده، تعدادی شاهدخت، یک رئیس جمهور، یک نخست وزیر وجود دارند که این تعداد در مقایسه با جمعیت این جهان، اندک است. اما از این کمتر، تعداد رهبران شجاع، رهبران دلیر، رهبران درستکار و خردمند است.

ما از چنین رهبران خردمند و شجاعی، کاملاً حمایت می کنیم و به آنها احترام می گذاریم. دعا میکنیم که بهشت، قدرت و خرد بیشتری به آنها بدهد تا وظیفه شریف شان را انجام دهند. چون همانطور که گفتم، تعداد رهبران، اندک است و کمتر از آن تعداد رهبران خردمند و شجاع است. به عنوان یک رهبر باید بدانیم که چه چیزهایی برای مردم خوب و چه چیزهایی برای آنها بد است. باید مردم را به انجام کار خوب، تشویق و آن را برایشان تسهیل نمائیم و از انجام کار بد، بازداریم و از آنها حفاظت نمائیم. معنای واقعی رهبر این است.

**شیوه زندگی بدون محصولات حیوانی که به همه انسانها سود میرساند را رواج دهید**

بهترین دولت باید سیاستهایی را رواج دهد که به مردم عادی و همه مردم سود رساند. برای اینکه تأثیری ایجاد شود، دولتها باید هم اینک درک کنند که این یک راه حل بسیار خاص است که به برآوردهای استثنائی نیاز دارد.

من از همه رهبران و دولت‌ها خواهش میکنم که به ترویج شیوه زندگی بدون محصولات حیوانی بپردازند و این کار را سریع انجام دهند تا بتوانیم سیاره مان را نجات دهیم.

ما وقت نداریم، وقت زیادی باقی نمانده. این دیگر در مورد سیاست نیست، در مورد نجات ما و فرزندان ماست. اگر همه دولت‌ها مردم را به رژیم سالم بدون محصولات حیوانی تشویق کنند، سیاره میتواند فوراً نجات پیدا کند.

فعالیت‌هایی که برای زمین ما خوب هستند نیز میتوانند، وسیله امرار معاش باشند. ما از نظر مواد غذایی کمبود داریم، پس دولت به راحتی میتواند از کشاورزانی که محصولات وگان ارگانیک کشت میکنند و نیز از پیشرفت در زمینه دیگر اقدامات زیست محیطی، حمایت نماید. این کار خیلی کمک میکند. دولت باید اولویت بندی کند و نجات سیاره، کشاورزی ارگانیک و یارانه دهی به این بخش را در اولویت قرار دهد.

من یکبار دیگر از همه رهبران میخواهم که عشق خود به مردم و همه کودکان را در اولویت قرار دهند و با شهامت، آنچه باید انجام دهند را بپذیرند و از قدرت بسیار خود که توسط مردم به آنها واگذار شده، استفاده کنند و جهان را نجات دهند.

هم اینک صنعت دامپروری در جهان، تقریباً به اندازه بخش انرژی یا حتی بیشتر از آن، در گرمایش جهانی تأثیر دارد. من میدانم که این صنعت، حداقل ۸۰٪ در این زمینه نقش دارد. تولید گوشت، از آب مردم می‌کاهد، به سلامتی آنها آسیب میزند، آنها را به سوی جنگ سوق میدهد و هر روز بیماری‌های جدید و مرگبار پدید می‌آورد.

این صنعت، مردم شما را میکشد. فقط شما هستید که میتوانید آن را متوقف کنید.

آنها به الگویی درخشان، قهرمان و وگان همچون شما نیاز دارند، چون آنها واقعاً به دولت‌شان، به رهبران‌شان می‌نگرند.

**با قوانین شما در زمینه کشاورزی وگان ارگانیک و کمپین‌ها یا قوانین برای ایجاد تغییر بسیار ضروری پیروی از شیوه زندگی وگان، کار آنها بسیار تسهیل خواهد شد.**

هموطنان شما، مردم شما، از شما قدردانی خواهند کرد، شما را مورد ستایش قرار خواهند داد، دوست‌تان خواهند داشت، از شما حمایت خواهند کرد و شما را به خاطر خواهند داشت که برای نسل‌های آینده زمین را نجات دادید، که زندگی آنها و عزیزان‌شان و فرزندان آینده‌شان را نجات دادید.

تغییر به سوی وگانیسم را رهبری کنید. بخشش و آرامش را رواج دهید و بعد حتی مشکلات دیگر نیز نظیر فقر، بحران های اقتصادی، بیماری های فراگیر نیز کاهش می یابند.

من از همه تلاشهای رهبران جهان در این راستا که تاکنون انجام داده اند، تشکر میکنم.

### **همه ما بخشی از راه حل هستیم**

اما اگر به من اجازه بدهید، صادقانه میگویم که آنچه حالا انجام میدهیم و طرح ریزی میکنیم، کافی نیست و به حد کافی سریع نیست و من از شما درخواست میکنم که شجاعت و ایمان داشته باشید تا سریعتر، کارهای بیشتری را انجام دهید.

از سازمان های جهان از جمله رسانه هایی که قدرت جنبش اجتماعی را درک میکنند، تشکر میکنم که به مردم اطلاع رسانی میکنند و آنها را به پیروی از شیوه زندگی وگان که هیجان انگیز، انسانی، سودمند، شیک و بدون محصولات حیوانی است، تشویق میکنند.

از افراد هم تشکر میکنم که سهم شان برای نجات سیاره را انجام میدهند، اما لطفاً برای اینکه این کار به موقع انجام شود، کارهای بیشتری هست که باید انجام دهیم و فرصت کمی داریم.

ما باید همچنان رهبران مان و انسانهای دیگر، همسایه هایمان را ملزم کنیم تا تغییر کنند، تا وگان شوند تا خود، خانواده و فرزندان شان، حیوانات و هر چیزی که حس میکنند ارزشش را دارد که برای آن زندگی کنند را نجات دهند.

ما میتوانیم از خطر رهایی یابیم، اما از جهت درست. خانه ما در حال سوختن است، اما شیلنگ آب درست آنجا در جلو ماست.

**فقط آن را بردارید و استفاده کنید. فقط وگان باشید و لطفاً سریع باشید. روزهای ما محدودند.**

به همه بشریت میگویم که بهشت شما را خیلی دوست دارد. پس ما بیش از هر زمان امیدواریم که سیاره نجات یابد. ما به سیاره ای جدید، شفیق، وگان دست می یابیم که مملو از انرژی پرمهر، محبت و برکات بیکران از سوی بهشت است.

من دعا میکنم که همه شما همچنان به سوی این صلح در دسترس، به پیش بروید. خیلی از همه شما تشکر میکنم. ممنونم.

اگر همه حالا از خوردن گوشت دست بردارند، در عرض هشت هفته، هوا تغییر میکند و به هوایی عالی تبدیل میشود. همه چیزهایی که آسیب دیده اند، در عرض این هشت هفته، به حالت عادی باز میگردند. اگر همه در این سیاره از خوردن گوشت دست بکشند و به قلب شفیق روی آورند، نتیجه فوری خواهد بود.





## یادداشتی در مورد ویرایش دوم کتاب

"از بحران تا صلح، راه حل، رژیم وگان ارگانیک است"، اولین بار در سال ۲۰۱۰ به چاپ رسید. مقامات دولتی، رهبران مذهبی و رسانه ها با الهام از این کتاب و دیگر تلاشهای استاد اعظم چینگ های، به طور روزافزون از روش زندگی وگان به عنوان راهی برای کاهش تغییرات اقلیمی و افزایش سلامتی انسانها، طرفداری میکنند. همانطور که استاد اعظم چینگ های، در مارس ۲۰۱۲، بعد از ماه ها مدیتیشن فشرده اعلام کردند، این تلاشهای سازنده، سرنوشت سیاره مان را تغییر داد و این امکان را فراهم کرد تا هستی تمدن زمین، برای حداقل نیم قرن تمدید شود. بعد از این گفته، استاد اعظم چینگ های، به افراد و گروه های سراسر جهان، نامه سرگشاده نوشتند و از کار ارزشمند آنها تشکر کردند. در این نسخه به روز شده از "از بحران تا صلح"، در صفحه بعد، آن نامه (در اصل به زبان انگلیسی) را ارائه می دهیم.

## نامه ای برای قدردانی

رهبران دولتی بسیارعالی و ارجمند، رهبران مقدس، شهیر و محترم ادیان والاقدر جهان، اعضای برجسته رسانه ها و مردم شریف:

با سپاس صمیمانه، با هیجان این خبر خوب را اعلام می کنیم که عمر سیاره ما به مدت نیم قرن افزایش یافته و این همچنان ادامه دارد.

ما از همه تلاشهای شریف شما صادفانه تشکر می کنیم. چنین تلاشهای متحدی به افزایش ایمنی زمین و ساکنین آن انجامیده است.

این اقدامات خردمندانه و دلسوزانه شامل شرکت در کمپین ها و قوانین حفاظتی در تشویق پیروی از زندگی سالمتر، صلح بیشتر، اتحاد و حقوق مدنی، رفاه حیوانات، کارهای بشردوستانه، برنامه های اجتماعی و حفاظت از محیط زیست هستند.

با اینکه من شخصاً شما را ملاقات نکرده ام، حس میکنم که ما همچون یک تیم کار میکنیم تا در سیاره باشکوه مان، از زندگی هماهنگ در بین همه گونه های حیات حفاظت کنیم و آن را پرورش دهیم.

ما با اشتیاق در انتظاریم تا حالا بیشتر از همیشه، این تلاشهای شریف را ادامه دهیم تا ایجاد جهانی صلح آمیز، پیشرفته تر و پر نعمت برای همه موجودات را بیشتر تضمین کنیم.

با احترام



استاد اعظم چینگ های



استاد اعظم چینگ های در سالهای بسیار، به خاطر بقای زمین، در مدیتیشن عمیق و مستمر بوده اند. از این رو، بسیار شادی آور بود که ایشان در دسامبر ۲۰۱۲، این خبر تعالی بخش از سوی بهشت که سیاره ما نجات یافته و تا میلیونها سال حفاظت خواهد شد را با جهانیان در میان گذاشتند.

"حالا که سیاره را نجات دادیم یا سیاره برای مدت بسیار، بسیار، بسیار، بسیار طولانی نجات داده شده، همه باید تلاش کنیم تا بیشتر به درون برویم، بیشتر بر ارتباط معنوی با الوهیت درون، متمرکز باشیم.

استاد اعظم چینگ های

۲۲ دسامبر، ۲۰۱۲

## راه حل وگان برای نجات جهان

در حال حاضر، شرایط اضطراری است. باید گرمایش جهانی را متوقف کنیم تا اول بتوانیم نجات یابیم. پس رژیم وگان تنها راه حل برای ایجاد تأثیر آنی و کلی بر روی همه مشکلات مربوط به محیط زیست، بقا، سلامت، اقتصاد و غیره در سیاره ماست.

من بر این باورم که سیاره ما در آستانه یک تغییر سازنده و شرایط بهتر برای همه ساکنین از جمله حیوانات، درختان و گیاهان است.

اگر از این فرصت استفاده کنیم و با هم تلاش کنیم تا عادات بدی نظیر گوشتخواری، مصرف مواد مخدر، مصرف دخانیات، مصرف مشروبات الکلی را تغییر دهیم، به همان شیوه که بسیاری از کشورها عادت استعمال دخانیات را ترک کردند، همگی می توانیم شاهد وقوع تغییر عظیم و معجزه آسایی در سیاره مان باشیم.

### الف - شرایط اضطراری سیاره

#### زمان اضطراری است

"دیر شده، وقت تصمیم گیری است. من کاملاً مطمئن هستم که شما تصمیم خردمندانه ای خواهید گرفت. دانشمندان موضوع گرمایش جهانی را کاملاً واضح بیان کرده اند." "بان کی مون"

"ما یک بحران اقلیمی داریم که برای سیاره شرایط اضطراری ایجاد کرده است." "ال گور"

دانشمندان جهان از این هراس دارند که اگر از یک سری نقاط بحرانی مشخص عبور کنیم، مراحل بعدی تغییرات اقلیمی نه تنها سریع بلکه غیر قابل بازگشت و فاجعه آمیز خواهند بود. در حال حاضر هم نشانه هایی از نزدیک شدن این زمان خطرناک وجود دارد که با مشاهده حباب گاز متان در دریاچه ها و جاهای دیگر میتوان به آن پی برد. این در حالی است که گاز متان، قبلاً به طور ایمن در زیر لایه های منجمد زمین قرار داشت.

هیچکس نمیداند چه زمانی این مقدار بسیار زیاد، به طور غیر قابل کنترل خارج میشود و به افزایش ناگهانی دما و در نتیجه سرعت بخشیدن به وقوع گرمایش لگام گسیخته می انجامد. این برای ما فاجعه آمیز خواهد بود.

دیگر اثرات ویرانگر تغییرات اقلیمی هم اینک در حال وقوع هستند: یخ بازتاب دهنده گرما در قطب شمال در تابستانی خیلی نزدیک، به طور کامل آب میشود. سطح آب دریا در حال افزایش است و تعداد زیادی از جزایر یا غرق شدند یا در خطر غرق شدن هستند. نواحی اقیانوسی بیجان یا نواحی مرده اقیانوسی به خاطر مقدار زیاد دی اکسید کربن، آنقدر اسیدی شده اند که دیگر قابل زندگی کردن نیستند. تعداد حریق های مرگبار افزایش یافته اند. کل گونه های حیوانات طبیعت، ۱۰۰ برابر سریعتر از حالت عادی، در حال انقراض هستند. طوفانها شدیدتر و ویرانگرتر شده اند. با گرم شدن مناطق، پشه های ناقل بیماری گسترش یافته اند. یخچال های طبیعی جهان در حال ناپدید شدن هستند. ده ها هزار دریاچه و رود، در حال خشک یا ناپدید شدن هستند و وسعت بیابان ها در حال گسترش است.

در نتیجه این اثرات زیست محیطی، دو میلیارد نفر با کمبود آب روبرو هستند و ۲۰ میلیون نفر در شرایطی اسفبار نظیر پناهندگی به سر می برند که از هیچ حفاظت رسمی برخوردار نیستند.

**براستی که اینها تقریباً همیشه پیامدهای اقدامات خشونت آمیز انسانها هستند. اولین اقدام خشونت آمیز، گوشتخواری است.**

بعلاوه، صنعت دامپروری سبب فرسایش بخش زیادی از خاک جهان میشود. این صنعت، عامل اصلی بیابان زایی، کاهش تنوع زیستی و اتلاف و آلودگی آب است و این در حالی است که به خاطر گرمایش جهانی، روز به روز آب کمیاب تر میشود. بعلاوه بخش دامپروری به طور کم-بازدهی، منابع سوخت فسیلی و منابع غذایی (غلات) ما را تهی میکند. به طور خلاصه، برای تولید گوشت گاو، در مقایسه با یک غذای وگان مشابه با آن یا حتی با خاصیت غذایی بیشتر، ۱۲ برابر غلات بیشتر، حداقل ۱۰ برابر آب بیشتر و ۸ برابر انرژی سوخت فسیلی بیشتر مصرف میکنیم.

### **دامپروری: عامل اصلی بحران جهانی**

تنها راه برای اجتناب از فاجعه اقلیمی "نقطه بدون بازگشت" این است که در مورد فاجعه-آمیزترین عامل تغییرات اقلیمی که تولید گوشت است، دست به کار شویم. تاکنون همه شواهد، همه اطلاعات را به دست آورده ایم تا با اطمینان بگوییم که "صنعت دامپروری، بزرگترین عامل تولید گازهای گلخانه ای است."

آخرین یافته های انتشار یافته در سال ۲۰۰۶، نشان داد که صنعت دامپروری بیش از مجموع همه بخش های حمل و نقل در جهان شامل هواپیما، قطار، ماشین، موتور و غیره، گاز گلخانه ای تولید میکند.<sup>۲</sup> "اطلاعات به روز شده به ما میگویند که صنعت دامپروری، عامل حداقل ۵۰٪ از گرمایش جهانی است."<sup>۳</sup>

"تجزیه و تحلیل های ما نشان میدهد که در واقع دامپروری و همه محصولات حاصل از آن، سالیانه حداقل ۳۲۵۶۴ میلیون تن دی اکسید کربن یا ۵۱ درصد از گازهای گلخانه ای در جهان را تولید میکنند."<sup>۴</sup>

مؤسسه دیده بان جهان "worldwatch"

متان از دی اکسید کربن، قویتر است

دامپروری، اصلی ترین عامل انتشار متان است و متان نه تنها از نظر توانایی نگه داشتن گرما ۷۲ برابر قویتر است، بلکه عمر کوتاه تری هم دارد. این یعنی این گاز، اتمسفر را بسیار سریعتر از دی کسید کربن و در طی فقط یک دهه ترک میکند، در حالیکه این امر برای دی-اکسید کربن، هزاران سال طول میکشد. در نتیجه حذف متان با توقف پرورش دام، سریعترین راه برای خنک کردن سیاره است.

بله، باید از عهده مهم ترین عوامل انتشار بر آئیم.

من دعا میکنم که همه رهبران خردمند، اقدام مهلک تولید گوشت که در حال حاضر، عامل اصلی سوق دادن ما به نقطه بدون بازگشت است را متوقف کنند. وگرنه شاید همه تلاشهای دیگر برای کربن زدایی کردن اقتصاد ما لغو شوند یا هرگز فرصت عملی شدن نداشته باشند.

اگر از خوردن و تولید کردن گوشت و دیگر محصولات حیوانی دست نکشیم، جهان را نابود میکنیم.

## ب- انتخاب های غذایی ما یک موضوع حیاتی هستند

ما در حال بلعیدن سیاره هستیم

اگر گوشتخواری منع یا محدود نشود، کل سیاره از بین میرود. این یک موضوع حیاتی برای همگان است. این یک انتخاب شخصی نیست. وقتی گوشت میخوریم، کل سیاره را

میخوریم، ۹۰٪ از منابع غذایی را میخوریم و سبب می‌شویم که دیگران گرسنه بمانند.<sup>۵</sup> گوشتخواری اصلاً یک انتخاب ضروری نیست.

حتی قبل از وقوع شرایط اضطراری در سیاره، افراد گوشت خوار کل سیاره را خوردند، آنقدر خوردند که گرسنگی و جنگ را سبب شدند و این کار از همان اول هم هرگز انتخاب درستی نبوده است.

"تا زمانی که انتخاب های غذایی مان را تغییر ندهیم، هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد، چون این گوشت است که اکثر جنگل های ما را نابود میکند. این گوشت است که آبهای ما را آلوده میکند. این گوشت است که سوانح طبیعی به بار می آورد و سبب میشود که همه پول ما به بیمارستان ها روانه شود. پس این (وگانیزم) اولین گزینه هر کسی است که میخواهد سیاره را نجات دهد."<sup>۶</sup>

مانیکا گاندی

همه این شرایط ناشی از گرمایش جهانی، بدتر و بدتر میشوند و تا زمانی که ما واقعاً شیوه زندگی خود را تغییر ندهیم، متوقف نمیشوند. راه حل واقعاً ساده است: فقط از خوردن گوشت دست بکشید، این بهترین راه حل است. این مسئله حالا به خاطر شرایط خطرناک سیاره ما و وقت محدودمان، ضرورت دارد.

توقف تولید گوشت، به سریعترین شیوه ممکن، گازهای گلخانه ای را کاهش میدهد و خسارت ناگفتنی وارد شده به محیط زیست، از تغییرات اقلیمی تا سوء استفاده از آب و خاک، آلودگی، کاهش حیوانات طبیعت و تهدید سلامت انسان را متوقف میکند.

علاوه بر توقف ۵۰٪ از گرمایش جهانی - منظورم حتی بیشتر از این مقدار است. این فقط یک برآورد بسیار محافظه کارانه است - تعداد بسیار زیادی فواید حیاتی نیز از توقف تولید گوشت حاصل میشود. مشکلات ما نظیر کمبود آب، بحران گرسنگی در جهان و فرسایش زمین و آلودگی حل میشوند.

**اگر رژیم گوشتی را با رژیم وگان مقایسه کنید، بیش از ۱۷ برابر زمین و ۱۴ برابر آب و ۱۰ برابر انرژی مصرف میکند.**<sup>۷</sup> ما به اندازه کافی غلات تولید میکنیم تا بتوانیم بیشتر از کل جمعیت زمین را به وفور تغذیه کنیم. اما با این وجود، یک میلیارد نفر گرسنه هستند و سالانه ۶ میلیون بچه می میرند، یعنی در هر پنج ثانیه یک بچه جانش را از دست میدهد و این در حالی است که ما آنقدر غذا داریم تا همه جمعیت جهان و بیشتر از آن، به میزان دو برابر آن یا حتی بیشتر را تغذیه کنیم.<sup>۸</sup> از سوی دیگر حدود یک میلیارد نفر به خاطر خوردن زیاد یا خوردن گوشت زیاد، از چاقی و بیماریهای مرتبط با آن رنج می کشند.

پس علاوه بر ذات شفیقی که با حفاظت از همه زندگی ها، پرورش می یابد، دلایل بسیار، بسیار زیادی برای وگان شدن وجود دارد. ذات شفیق هم اهمیت دارد، اما اگر مردم از رژیم وگان پیروی کنند، اهمیت به همه زندگی ها نیز خود به خود می آید.

### الزام سازمان ملل برای جنبش جهانی رژیم بدون گوشت و لبنیات:

"انتظار می رود که با افزایش جمعیت و مصرف محصولات حیوانی، تأثیر آن بر کشاورزی نیز بیشتر شود. کاهش بسیار زیاد این تأثیرات تنها با تغییر اساسی رژیم غذایی جهان به رژیم فاقد محصولات حیوانی، امکانپذیر است."<sup>۹</sup>

### رژیم گیاهی، سریعترین راه حل است

"اقدام برای جایگزین کردن محصولات دامی، نه تنها میتواند به کاهش سریع گازهای گلخانه ای اتمسفر منجر شود، بلکه میتواند بحران های کنونی جهان در زمینه غذا و آب را نیز معکوس سازد."<sup>۱۰</sup> سازمان دیده بان جهانی

وگان شدن، بر حذف متان از اتمسفر تأثیر فوری دارد و این در حالی است که متان از جمله گازهای گلخانه ای است که از بیشترین توانایی برای نگهداری گرما برخوردار است که این مقدار، از توانایی گاز دی اکسید کربن در نگهداری گرما ۷۲ برابر بیشتر است.<sup>۱۱</sup> وگان بودن مسلماً روند بیابان زایی را کند و منابع طبیعی شما نظیر دریاچه ها و رودها را حفظ میکند و از جنگل های شما محافظت می نماید.

شما میتوانید اقدامات زیست سازگارانه دیگری نظیر کاشت درخت یا استفاده از فن آوری های زیست سازگار را نیز انجام دهید، اما این اقدامات به زمان بیشتری نیاز دارند تا تأثیرگذار شوند. رژیم وگان، سریعترین راه است و همچنین کارمای بد کشتار را کاهش میدهد و از این رو، مهمترین اقدام به شمار می آید.

بدین ترتیب در مصرف آب تمیز، ۷۰٪ و از نظر میزان جنگل زدایی در آمازون به منظور ایجاد زمین برای چرای دامها، ۷۰٪ صرفه جویی میکنیم.<sup>۱۲</sup> همچنین سالانه بیش از ۳/۵ میلیون هکتار از زمین ها را آزاد میکنیم. به این شکل سالانه ۷۶۰ میلیون تن غلات، معادل با نیمی از منابع غلات جهان آزاد میشود. میتوانید تصورش را بکنید؟<sup>۱۳</sup> نسبت به سوخت فسیلی مصرفی برای تولید گوشت، ۳/۲ کمتر سوخت مصرف میکنیم، آلودگی ناشی از فضولات حیوانی پالایش نشده کاهش می یابد، هوا پاک می ماند و سالانه به



ازای هر خانوار در آمریکا، ۴/۵ تن از میزان آلاینده ها کاسته میشود. به این شکل از گرمایش جهانی، ۸۰٪ کاسته می گردد.<sup>۱۴</sup>

اگر فقط جنبه اقتصادی این موضوع را در نظر بگیریم، دانشمندان در هلند دریافتند که برای توقف گرمایش جهانی، به ۴۰ تریلیون دلار نیاز است و این در حالی است که با پیروی از رژیم وگان، در این مقدار ۸۰٪ صرفه جویی میشود! یعنی تنها با یک گام ساده مثل تغییر جهت از خوردن گوشت به خوردن محصولات گیاهی، میتوان ۳۲ تریلیون دلار صرفه جویی کرد.<sup>۱۵</sup>

ساخت و کار زمین طوری است که میتواند خود را ترمیم کند. موضوع فقط این است که ما بار اضافه بر سیاره تحمیل میکنیم. ما به مقدار زیاد زمین را آلوده میکنیم و به مقدار زیاد کارمای قتل ایجاد میکنیم. به خاطر کارمای بد ساکنین زمین، حتی خود زمین هم اجازه ندارد خود را ترمیم کند. به محض اینکه این عقوبت بد حاصل از اثر کشتار را حذف کنیم، زمین تغییر میکند و اجازه می یابد خود را ترمیم کند، تولید مجدد داشته باشد و دوباره حامی زندگی باشد. همه اینها به خاطر کارمای بد است. ما از حد ظرفیت زمین فراتر رفتیم، برای همین باید اقدامات خود را معکوس کنیم. فقط همین راه وجود دارد.

بعد میتوانیم زمین، زندگی خود و زندگی فرزندان مان و همچنین زندگی حیوانات را نجات دهیم. زمین به بهشت تبدیل خواهد شد. هیچکس هرگز از هیچ نظر کمبود نخواهد داشت. هیچکس گرسنه نخواهد ماند. هیچ جنگ، بیماری، سوانح طبیعی، گرمایش جهانی، هیچ چیز نخواهد بود، به جز صلح، شادی و فراوانی. من به بودا قسم میخورم که چنین خواهد شد.

### کشتار حیوانات، کارمای بد به همراه دارد

"هر چه بکارید، همان را برداشت میکنید." چیزهای مشابه همدیگر را جذب میکنند". به ما هم از نظر علمی و هم از نظر معنوی هشدار داده شده. مسلماً همه این سوانح طبیعی که در سراسر جهان رخ میدهند، با بی مهری بشر نسبت به همزیستانش ربط دارند. این بهای کاری است که نسبت به حیوانات معصومی انجام دادیم که هیچ آسیبی به ما نمی زند، که آنها نیز فرزندان خدا هستند، که به زمین فرستاده شدند تا به ما کمک کنند و روزگاران را شاد نمایند.

تمرکز ما نباید بر مشکل فنی، بر تعمیر فنی باشد. موضوع عقوبت است، علت و معلول است که ما باید به آن توجه داشته باشیم. بهای کشتار، بهای خشونت، از تأثیر ناشی از مجموع همه ماشینها، همه انفجارهای خورشیدی یا اقیانوسی بیشتر است، چون باید مسئولیت رفتارهایمان را

بپذیریم. هر عملی، عکس‌العملی در پی دارد. پس فقط باید از کشتار حیوانات و انسانها دست برداریم.

باید این کار را متوقف کنیم و بعد همه چیزهای دیگر به ناگهان واضح میشوند. ابزارهای فنی بهتری برای حل مشکلات اقلیمی پیدا میکنیم. شاید حتی دیگر لکه‌های خورشیدی، منفجر نشوند. شاید انفجارهای اقیانوسی متوقف شوند. تیفون‌ها متوقف میشوند. گردبادها خاموش میشوند. زلزله‌ها ناپدید میشوند. همه چیزهای دیگر به صورتی صلح‌آمیز در می‌آیند، چون ما صلح را ایجاد میکنیم و بعد نه فقط در میان انسانها، بلکه در میان همه همزیستان صلح داریم. به همین خاطر است که مدام بر رژیم وگان تأکید میکنم. این یک کد اخلاقی برای انسان بودن است. این نشان یک انسان با عظمت است.

### انرژی شفیق میتواند هر چیزی را تغییر دهد

چون تغذیه گیاهی نیکخواهانه است، برای شما انرژی شاد به همراه می‌آورد و در نتیجه به ایجاد شادی بیشتری می‌انجامد، شادی بیشتری جذب میکند و هنگامی که شما شاد هستید، همه چیز بهتر میشود. بهتر فکر میکنید، بهتر عکس‌العمل نشان میدهید، زندگی تان بهتر میشود. فرزندان تان بهتر میشوند، همه چیز بهتر میشود.

انرژی قوی، مثبت و پر مهر جمعی کل جهان، تاریکی‌ای که به سمت ما می‌آید، که هم اینک روبروی ماست را برطرف میکند. این تنها راه حلی است که دارم.

می‌بینید، ما انرژی داریم تا همه چیز را تغییر دهیم. ما قدرت داریم تا فرمان دهیم که در اطراف ما چه چیزی روی دهد، اما باید از آن استفاده کنیم. باید به خاطر همه، از آن استفاده کنیم. باید به خاطر منفعت همه موجودات در این سیاره، از آن استفاده کنیم. باید فکر ما، عمل ما به انرژی کیهانی این پیام را بفرستد که یک سیاره بهتر می‌خواهیم، یک زندگی ایمن می‌خواهیم، یک جهان نجات یافته می‌خواهیم. بعد انرژی کیهانی دقیقاً همین کار را میکند.

ولی باید همگام با این انرژی عمل کنیم، متوجه اید؟ اگر چیزهای خوب می‌خواهیم، باید کار خوب انجام دهیم. اگر زندگی می‌خواهیم، نباید جان دیگران را بگیریم. به این ترتیب انرژی خوبی که ایجاد کردیم، میتواند این کارها و شگفتی‌های بیشتری را انجام دهد. فضای شفیق و پر مهری که ما در سراسر جهان، ایجاد می‌کنیم، میتواند معجزات بیشتری برای ما انجام دهد و چنین هم میکند.

اگر مطابق با قانون کائنات زندگی کنیم، میتوانیم هر چیزی که می‌خواهیم را خلق کنیم. قدرت وگان بودن به این اندازه است. چون وگان بودن یعنی زندگی نمی‌گیریم، زندگی می‌خواهیم، انرژی‌سازنده می‌خواهیم، نابودی نمی‌خواهیم. پس پاسخ، رژیم وگان است.

هر چقدر بشریت از نظر معنوی متعالی‌تر شود، مسلماً گرمایش جهانی کمتر خواهد شد. وقتی بشر از نظر معنوی متعالی‌تر شود و در همه موقعیت‌ها و همه محیط‌ها، نسبت به همه مردم، همه موجودات، عشق بیشتری داشته باشد، گرمایش جهانی روز به روز کاهش می‌یابد و به طور کامل از بین میرود. پس از آن، همه جهانیان در صلح و شادی زندگی میکنند و همدیگر را دوست خواهند داشت. اما همه باید بیدار شوند.

من خوش بین هستم که زمین ما به سطح بالاتری از آگاهی میرسد و با رحمت بهشت، معجزات رخ میدهند.



## نشانه های هشدار دهنده برای بیداری بشریت

به خاطر شرایط بحرانی سیاره، اگر سریع عکس العمل نشان ندهیم، شاید اصلاً چیزی برایمان نماند که حتی بخواهیم مورد حفاظت قرار دهیم. در آن زمان، شاید خیلی دیر باشد. اگر می‌خواهیم سیاره را نجات دهیم، نمیتوانیم این روند را تا همیشه ادامه دهیم و هر زمان خواستیم، آن را متوقف کنیم. متأسفم که می‌گوییم، اما وقت ما محدود است.

### الف: این شرایط از بدترین حالت هم بدتر است

روند کنونی تغییرات اقلیمی، از بدترین سناریویی که توسط هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی سازمان ملل (آی پی سی سی) گفته شده نیز بدتر است و خسارت‌ها و تأثیرات مهلک آن، هم-اینک نیز در رویدادهایی غیر عادی همچون طوفان‌های دریایی، سیل، خشکسالی و امواج گرمایی دیده میشود.

حتی اگر جهان، گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهد، سیاره برای ترمیم شدن و رهایی از گازهایی که اینک در اتمسفر هستند، به زمان نیاز دارد.

به همین خاطر لازم است که تمرکز ما بر روی گازهای دارای عمر کوتاه همچون متان باشد. به طور متوسط در طول یک دوره ۲۰ ساله، متان نسبت به دی‌اکسید کربن، حداقل ۷۲ برابر بیشتر گرما جذب میکند. بزرگترین منبع تولید متان، صنعت دامپروری است که برآستی یکی از مهمترین عوامل گرمایش جهانی است و باید متوقف شود.

اما در ابتدا لطفاً اجازه دهید که بعضی از جدیدترین شواهد در مورد اثرات تغییرات اقلیمی بر زندگی انسانها و حیوانات را با شما در میان بگذارم.

### یخهای قطب شمال و جنوب در حال ذوب شدن هستند

#### ذوب شدن یخ‌های قطب شمال

شاید تا سال ۲۰۱۲، یعنی ۷۰ سال زودتر از پیش بینی "آی پی سی سی"، شمالگان یا قطب شمال بدون یخ شود. بدون یخ محافظ برای بازتاباندن نور خورشید، ۹۰ درصد از گرمای خورشید به آبهای روباز وارد میشود و از این رو به گرمایش جهانی شدت می بخشد.<sup>۱۶</sup>

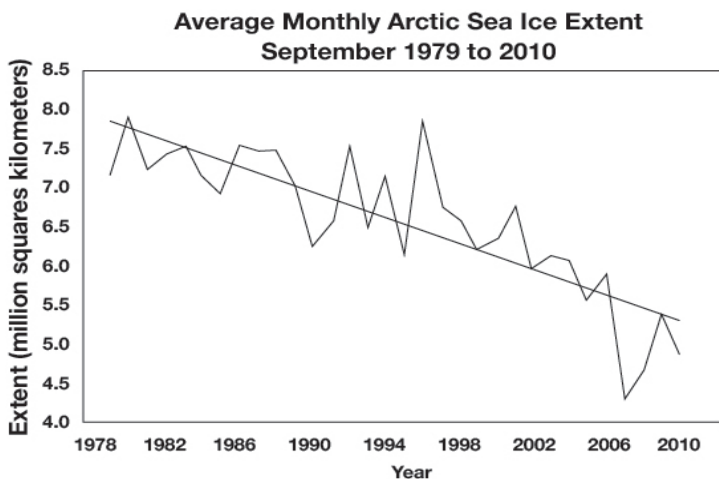
تغییر در پوشش یخی قطب شمال، چشمگیر است و به گفته اقلیم شناسان، تنها ۱۰ درصد از این یخها قدیمی تر و قطور هستند و ۹۰ درصد باقی مانده به تازگی شکل گرفته و باریک هستند.<sup>۱۷</sup>

### "چرخه باز خوردی" و گرمایش جهانی لگام گسیخته

اگر آب دریا گرم شود، یخ سریعتر ذوب میشود و به محض اینکه یخ ذوب شد، دیگر گرما به فضا بازتابیده نمیشود. به همین خاطر گرما با شدت بیشتری یخ و آب را گرم میکند و هر دو اینها به همدیگر کمک میکنند تا یخ بیشتری ذوب شود و سیاره بیشتر گرم شود. شما شاهد این چرخه شیطانی هستید.

به همین خاطر دانشمندان نتوانستند در گذشته، خیلی خوب این موضوع را پیش بینی کنند، اما حالا خیلی هشیار و مراقب هستند. آنها به شدت در پی راه حل هستند. موضوع فقط این است که ما کارها را به حد کافی سریع انجام نمی دهیم.<sup>۱۸</sup>

حد متوسط سطح یخ دریای شمال به صورت ماهیانه در فاصله سپتامبر ۱۹۷۹ تا ۲۰۱۰



منبع: مرکز ملی اطلاعات برف و یخ <http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

## ذوب شدن یخ‌های گرینلند و قطب جنوب

همچنان که صفحات بزرگ یخی گرینلند و قطب جنوب، در حال ذوب شدن هستند، انتظار می‌رود سطح آب دریا به طور فاجعه‌آمیز افزایش یابد و طوفان‌های شدیدتر پیش بیایند. اگر کل صفحه یخی غرب قطب جنوب آب شود، سطح آب دریا به طور متوسط در جهان تا ۳/۳ متر (۱۰/۸ تا ۱۱/۸ فوت) افزایش می‌یابد.<sup>۱۹</sup> این موضوع بر بیش از ۳/۲ میلیارد نفر - یعنی نیمی از جمعیت جهان - که در ۲۰۰ مایل مناطق ساحلی زندگی میکنند، تأثیر می‌گذارد.

دانشمندان آمریکایی از مرکز ملی اطلاعات برف و یخ، هم اینک می‌گویند که اگر همه قطب جنوب آب شود، سطح آب دریا میتواند بسیار بیشتر از حد انتظار و به گفته بعضی‌ها تا ۷۰ متر (۲۳۰ فوت) افزایش یابد که این تأثیر مرگبارتر بر همه ساکنین زمین.<sup>۲۰</sup>

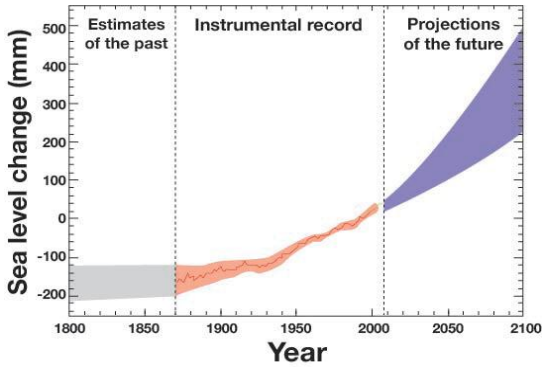
### ● به زیر آب رفتن زمین‌ها و پناهجویان تغییرات اقلیمی

به خاطر افزایش سطح آب دریا، همین‌طور که ما در حال صحبت هستیم، جزایر در حال غرق شدن هستند و در "تووالو"، "تونگا" و ۴۰ کشور جزیره‌ای دیگر، کل کشور در نظر دارند که مهاجرت کنند.

بنا به گزارشی از سازمان بین‌المللی مهاجرت، تا سال ۲۰۵۰ یا در طول عمر ما، شاید ۲۰۰ میلیون یا حتی یک میلیارد پناهجوی تغییرات اقلیمی داشته باشیم.<sup>۲۱</sup> اینها افرادی هستند که به خاطر افزایش سطح آب دریا یا آب شدن پوشش‌های یخی، ناچارند جزیره یا خانه‌های ساحلی خود را ترک کنند، چرا که این عوامل سبب میشوند تا کل جامعه یا کشورهای آنها غرق و نابود شوند.<sup>۲۲</sup>

(لطفاً برای کسب اطلاعات در مورد افزایش سطح آب دریا و تأثیرات جهانی آن، به ضمیمه ۱ مراجعه کنید.)

### پیش بینی افزایش سطح آب دریا



منبع: "آی پی سی سی"، گزارش ارزیابی چهارم، شکل اول

### هیدارت متان: بمب ساعتی

از دیگر تغییرات قطب شمال، ذوب شدن پوشش یخی یا همان لایه ای از زمین است که به طور طبیعی، منجمد و حاوی منابع متان (هیدارت متان) می باشد. آب شدن این لایه در سالهای اخیر سبب شده که متان انتشار یابد و از سال ۲۰۰۴ تاکنون، سطح متان در اتمسفر به شدت افزایش یافته است.<sup>۲۳</sup>

افزایش گرمایش جهانی تا بیش از دو درجه سانتی گراد میتواند وارد شدن میلیاردها تن متان دیگر (هیدارت کف اقیانوس) به اتمسفر و در نتیجه نابودی عظیم حیات بر روی سیاره را به دنبال داشته باشد.

"افزایش دما تا حد فقط چند درجه سبب میشود که این گازها بخار شوند و به اتمسفر وارد شوند که این به افزایش دما و انتشار متان بیشتر می انجامد، زمین و دریا گرمتر میشوند و غیره. ۴۰۰ گیگا تن متان محصور در توندراهای منجمد قطب شمال، به آن اندازه هستند که این واکنش زنجیره ای را ایجاد کنند... به محض اینکه ماشه کشیده شود، این چرخه میتواند به گرمایش جهانی مهار نشدنی منجر شود."<sup>۲۴</sup>

"جان اتچسون"، جغرافی شناس

فقط افزایش سطح آب دریا، سبب نگرانی ما نیست، گازهایی نظیر سولفید هیدروژن، متان و همه انواع گازها در اقیانوس هم هستند.<sup>۲۵</sup> همچنین اگر متان موجود در پوشش یخی

و غیره و نیز متان اقیانوس و همه انواع دامپها، دامپروری ها آزاد شود، یخ بیشتری ذوب میشود. به این متان همچنان اضافه میشود و برای مدت طولانی در اتمسفر می ماند.

در زمان رسیدن به نقطه بدون بازگشت که همچون غلتیدن در سرازیری است، دیگر هیچ تغییری امکانپذیر نیست. در آنزمان دیگر هیچ چیز کارساز نیست و شاید هیچکس نجات نیابد و یا فقط تعداد معدودی نجات یابند.

به محض اینکه سیاره نابود شود، همچون مریخ، زیست ناپذیر میشود و میلیونها سال و گاهی صدها میلیون سال طول میکشد تا سیاره ترمیم شود، البته اگر اصلاً ترمیم شود.

هر چقدر سریعتر تغییر کنیم، بهتر است و بعد میتوانیم تغییرات اقلیمی را متوقف کنیم. میتوانیم خیلی سریع، فوری، سیاره را احیاء کنیم، اما اگر تغییر نکنیم، سیاره نیز سریع و فوری نابود میشود.

## پسرفت یخچال های طبیعی و کمبود آب

### تأثیر پسرفت یخچالهای طبیعی

اکثر یخچال های طبیعی سیاره در عرض چند دهه از بین می روند و به این شکل، جان بیش از دو میلیارد نفر به خطر می افتد. یک میلیارد نفر از این افراد از پیامد پسرفت یخچال های هیمالیا رنج میکشند که با سرعتی بیشتر از هر جای دیگر در جهان، دو سوم از بیش از ۱۸ هزار یخچال منطقه، در حال پسروی هستند.<sup>۲۶</sup> تأثیرات اولیه ذوب این یخچال ها، سیل های ویرانگر و زمین-لغزه ها هستند. همچنان که پسرفت یخچال ها ادامه می یابد، نتایجی همچون کاهش بارندگی، خشکسالی های ویرانگر و کمبود آب به بار می آیند.<sup>۲۷</sup>

### وضعیت وحشتناک یخچال های طبیعی جهان

انتظار میرود که یخچال های مشهور در "پارک ملی یخچال ها" در مونتانا، آمریکا، در عرض یک دهه ناپدیدشوند.<sup>۲۸</sup> رود کلورادو (وابسته به میزان برف) که برای هفت ایالت غربی آب تأمین میکند، در حال خشک شدن است.<sup>۲۹</sup>

پرو ۷۰٪ از کل یخچال های رشته کوه آند را در خود جای داده و قله های آن، آب و توان هیدروالکتریک مردم کشور را تأمین میکنند. انتظار میرود که همه اینها تا سال ۲۰۱۵، تا فقط چند سال دیگر، ناپدید شوند.<sup>۳۰</sup>



## ماهگیری بیش از حد، مناطق مرده و اسیدی شدن اقیانوس

کمیسیون "پیو" در آمریکا دریافته که ماهگیری بیش از حد، بزرگترین تهدید برای اکوسیستم-های دریایی است و پس از آن، هرزآب های کشاورزی شامل مدفوع دامها و کودهایی که در کشت غذای دامها به کار میرود، قرار دارد.

تغییرات اقلیمی سبب ایجاد مناطق مرده در اقیانوسها میشود که حالا تعداد آنها به بیش از ۴۰۰ مورد میرسد. این مناطق مرده به خاطر هرزآب کودها که عمدتاً از دامها هستند، تولید میشوند و کمبود اکسیژن ضروری برای حفظ حیات را سبب میشوند.



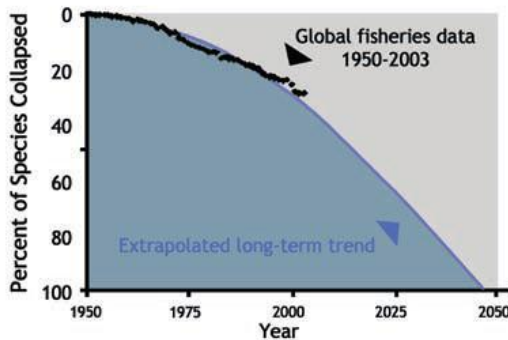
آلودگی آب ها با موج قرمزی که به ایجاد مناطق مرده در ساحل کوپاکابانا، ریو دو ژانیرو، برزیل منجر شد.

دانشمندان برآورد میکنند که به خاطر ماهگیری تجاری در ۵۰ سال گذشته، بیش از ۹۰٪ از ماهی های بزرگ در اقیانوس ها ناپدید شده اند.<sup>۳۳</sup>

آنها هشدار دادند که اگر ماهگیری به همین منوال ادامه یابد، همه گونه هایی که صید میشوند، تا سال ۲۰۵۰ از بین میروند. آنها گفتند که تلاش برای جبران این روند، باید فوراً آغاز شود.<sup>۳۴</sup>

کاهش گونه های دریایی در جهان: روند کنونی از بین رفتن ماهی ها در اثر صید

## Global Loss of Marine Species: the Current Trend in Fishery Collapse



"افزایش سرعت در کاهش گونه های اقیانوسی، سلامت انسانها را تهدید میکند."

"علم"، ۳ نوامبر، ۲۰۰۶

[http:// www.compassonline.](http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAlSciencePR.pdf)

org/pdf\_files/WormEtAlSciencePR.pdf and B. Worm et al.,  
"Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services."

کاهش یک ماهی خاص به اسیدی شدن بیشتر اقیانوس منجر شده که این نیز کاهش ظرفیت اقیانوس برای جذب دی اکسید کربن را به دنبال داشته است.

با بدتر شدن شرایط، نهنگ ها و دلفین ها از اقیانوس ها بیرون می آیند، چرا که اقیانوس برای آنها خفه کننده است. گاهی صدها ماهی با هم بیرون می آیند و در ساحل می میرند، چون دیگر نمیتوانند این شرایط سمی در آبهای دریا را تحمل کنند.<sup>۳۵</sup>

### شرایط غیر عادی جوی

در دهه گذشته، حداقل دو بار شاهد ثبت گرمترین دمای متوسط سالانه در تاریخ سیاره مان بوده ایم. در سال ۲۰۰۳، یک موج گرمای بی سابقه، اروپا را مورد حمله قرار داد و ده ها هزار تلفات به بار آورد. امواج گرمایی همچنین بدترین حریق ها در تاریخ استرالیا را سبب شدند.<sup>۳۶</sup>

در طول چند سال گذشته ایالت "پوئبلا" در مکزیک، شاهد افزایش حریق های بزرگ بوده و میزان بارندگی در آنجا در هر متر مربع، ۲۰۰ لیتر کاهش داشته است. مقدار متوسط دما در آنجا تا ۱۷/۵ درجه سانتیگراد کاهش یافته و هم اینک دمای زمستان نیز از حد عادی، بالاتر است.

پرو در طول پنج سال گذشته، ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷، حداقل سه رویداد مرتبط با دمای غیر عادی داشته و سیلابها بیش از ۵۰۰ هزار نفر را تحت تأثیر قرار داده اند. تنها در عرض ۳۰ سال، سیلابها بیش از ۶۰٪ و گلرودها ۴۰٪ افزایش داشته اند.<sup>۳۷</sup> رئیس جمهور پرو، "گارسیا" در سال ۲۰۰۹، به خاطر شرایط سرد و یخبندان در جنوب رشته کوه های آند و تغییرات اقلیمی مرتبط با آن که به مرگ حدود ۲۵۰ کودک انجامید و خیلی های دیگر را بیمار کرد، شرایط را اضطراری اعلام کرد.<sup>۳۸</sup>

(لطفاً برای دیدن اطلاعات به روز شده در مورد شرایط غیر عادی هوای جهان، به ضمیمه ۳ مراجعه کنید.)

"شرایط اقلیمی فقط به معنای مقدار متوسط دما و بارندگی نیست، بلکه نوع، تعداد دفعات و شدت رویدادهای اقلیمی را نیز شامل میشود. تغییرات اقلیمی ناشی از بشر، این قدرت بالقوه را دارد تا گستردگی و شدت شرایطی غیر عادی نظیر امواج گرمایی، امواج سرما، طوفان ها، سیل ها و خشکسالی ها را تغییر دهد."<sup>۳۹</sup>

آژانس حفاظت از محیط زیست سازمان ملل

## افزایش تعداد سوانح طبیعی

### خشکسالی، بیابان زایی و حریق های بزرگ

به گفته سازمان ملل، بیابان زایی که اغلب در اثر قطع تعداد زیادی از درختان و خسارت ناشی از فعالیت هایی مثل چرای دام پدید می آید، سلامت بیش از ۱/۲ میلیارد نفر در بیش از ۱۰۰ کشور را به خطر می اندازد.<sup>۴۰</sup>

منابع ارزشمند آب آشامیدنی نظیر سفره های موجود در زیر شهرهای بزرگی مثل پکن، دهلی، بانگوک و چندین منطقه دیگر مثل ایالت های میدوسترن، در حال خشک شدن هستند و رودهای گنگ، اردن، نیل و یانگ تسه در بیشتر ایام سال، بسیار کم آب هستند.

در بدترین خشکسالی چین در طول پنج دهه، (در سال ۲۰۰۹)، محصولات حیاتی در حداقل ۱۲ استان شمالی از بین رفتند و خدمات امدادی برای کشاورزانی که محصولات خود را در اثر خشکسالی از دست داده بودند، میلیاردها دلار خسارت برای کشور به بار آوردند.

در سال ۲۰۰۹، به خاطر خشکسالی در نپال و استرالیا، حریق های بزرگ به شدت افزایش یافتند.<sup>۴۱</sup> در آفریقا، مردم سومالی، اتیوپی و سودان که نمونه های اندکی از این موارد هستند، در اثر خشکسالی آسیب دیدند.

محققان میگویند که غرب آمریکا به خاطر آب شدن برف کوه ها و از بین رفتن این منابع بزرگ آبی، با بحران ویرانگر خشکسالی مواجه است.

### افزایش تعداد طوفان ها و سیلاب ها

شدت و مدت طوفان های دریایی و طوفان های استوایی در طول ۳۰ سال گذشته، ۱۰۰٪ افزایش داشته و دانشمندان مؤسسه فن آوری ماساچوست (ام آی تی) در آمریکا میگویند که علت احتمالی آن، افزایش دمای ناشی از تغییرات اقلیمی در اقیانوس است.

به گفته محققان در مؤسسه فن آوری جورجیا، آمریکا، در سراسر جهان، تعداد ویرانگرترین طوفان های دریایی گروه ۴ و ۵، در طول ۳۵ سال گذشته، دو برابر شده است. طوفان های گروه ۵، بالاترین میزان ویرانی در شهرهای بزرگ را سبب میشوند. شدت و مدت آنها نیز از دهه ۱۹۷۰ تاکنون، ۷۵٪ افزایش یافته است.

یکی از این طوفان ها که تأثیرات آن هنوز دیده و حس میشود، طوفان دریایی "کاترینا" در سال ۲۰۰۵ بود که بویژه مناطقی از نیو اورلئان را ویران کرد و مردم هنوز هم درگیر مرمت خانه ها و زندگی هایشان هستند.

"اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا" گفت که در سال ۲۰۰۸، برای اولین بار، شش گریباده استوایی پیاپی، در ایالات متحده آمریکا رخ دادند.

شمال اقیانوس اطلس و اقیانوس هند، دو منطقه هستند که قویترین طوفان های دریایی را دارند.

(لطفاً برای کسب اطلاعات در مورد سیلاب های بزرگ جهانی، به ضمیمه ۵ مراجعه کنید.)



کارهای امدادی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های در پاکستان، ۲۰۱۰



کارهای امدادی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های در هائیتی، ۲۰۱۰

## زلزله ها

دانشمندان کشف کردند که زلزله ها با گرمایش جهانی مرتبط هستند، چراکه وقتی یخ های موجود در قطب ها و زیر گرینلند ذوب شوند، به لایه های زمین فشار می آید و این میتواند به ایجاد حرکت و در نتیجه زلزله بینجامد.

یکی از غم انگیزترین سوانح دوران ما، سونامی ای (ناشی از زلزله) بود که در سال ۲۰۰۴ (در اندونزی) رخ داد و برای مردم اندونزی و جهانیان، اندوه بسیار به همراه آورد.

## هجوم حشرات

در ایالات متحده آمریکا، به خاطر هجوم سوسک ها که از تبعات گرمایش جهانی است، نزدیک به یک میلیون جریب از جنگل های کاج در کوه های "راکی" از بین رفته اند. مورد مشابه در کانادا نیز رخ داده است.

## جنگل زدایی

جنگل های بارانی، ریه زمین هستند. وقتی درختان قطع شوند و گیاهان بیشتر در معرض نور قرار گیرند و خشک شوند، بیشتر از آنکه دی اکسید کربن جذب کنند، آن را ساطع میکنند. این هم خطر دیگری است که ما را مورد حمله قرار داده است.

در برزیل، از سال ۱۹۷۰ تاکنون، ۹۰٪ از زمین های جنگل زدایی شده، صرف چرای یا تغذیه دامها شده اند. سرعت تبدیل جنگل های انبوه به زمین های بایر، به اندازه از بین رفتن ۳۶ زمین فوتبال در دقیقه است و همچنان که ما در حال صحبت هستیم، این جنگل ها در حال نابودی هستند.<sup>۴۴</sup>

در بخش های جنوبی مکزیک، جنگل های استوایی که زمانی تقریباً نیمی از ایالت "تاباسکو" را پوشانده بودند، به کمتر از ۱۰٪ سایز واقعی خود کاهش یافته اند. همچنین، چراگاه دامها به ۶۰٪ از کل زمین های این ایالات، افزایش یافته اند.<sup>۴۵</sup>

همچنین در کشورهایی مثل آرژانتین و پاراگوئه، جنگل های بیشتر و بیشتری به خاطر دامها و کشت سویا از بین میروند. آرژانتین، ۷۰٪ از جنگل های اولیه خود را از دست داده است.<sup>۴۶</sup>

بعد از آمازون و کونگو، اندونزی سومین کشوری است که بزرگترین جنگل بارانی جهان را دارد. اما جنگل بارانی این کشور، با سرعت هشدار دهنده ای برابر با از دست رفتن یک زمین فوتبال در دقیقه، در حال نابودی است. به گفته سازمان ملل، شاید تا فقط ۱۵ سال دیگر، ۹۸٪ از جنگلهای جهان از بین بروند.<sup>۴۷</sup>

میزان دی اکسید کربن انتشار یافته از جنگل بارانی آمازون، از میزان گازهای گلخانه ای تولید شده توسط انسانها در طول ۱۰ سال هم بیشتر است. بعلاوه، وقتی جنگل ها را میسوزانیم، کربن سیاه تولید میکنیم که قابلیت جذب گرمای این ذرات دوده، ۶۸۰ برابر دی اکسید کربن است.<sup>۴۸</sup>

## کاهش تنوع زیستی

به گفته بوم شناسان برجسته، نابودی حیوانات طبیعت در پی انقراض گونه ها، آنقدر سریع است که در حال حاضر چیزی برای مقایسه با آن وجود ندارد. دانشمندان همچنین پیش بینی میکنند که شاید ۱۶ هزار گونه در معرض خطر در زمین، ۱۰۰ برابر سریعتر از آنچه قبلاً تصور میشد، منقرض شوند.

"زیست شناس برجسته هاروارد، ادوارد ویلسون<sup>۱</sup> و دانشمندان دیگر، برآورد میکنند که سرعت واقعی انقراض بیشتر از هزار تا ده هزار برابر از حالت عادی است.  
روزانه بین ۲/۷ و ۲۷۰ گونه، منقرض میشوند."<sup>۴۹</sup>  
"جولیا ویتی"

"احتمال می‌رود که ۲۰٪ تا ۴۰٪ از گونه های جاندار در زمین، فقط به خاطر گرمایش جهانی و حتی بدون دخالت دادن عوامل دیگر، در قرن حاضر منقرض شوند."<sup>۵۰</sup>  
"هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی"

## کمبود آب

کاهش منابع آبی، به افزایش فشار بر مردم و حتی بروز درگیری در بین آنها منجر شده که از جمله این افراد، کشاورزان محروم هستند که یا آب کافی ندارند یا تقلا میکنند که به سهم خود دست یابند.

در سراسر جهان، ده ها هزار رود و دریاچه در حال خشک شدن هستند. مردم از خشکسالی در حال مرگ هستند. مردم در حال ترک روستاها و موطن خود هستند، چون دیگر آبی برای نوشیدن ندارند.<sup>۵۱</sup>

یک میلیارد نفر به آب تمیز و سالم دسترسی ندارند و سالانه ۱/۸ میلیون کودک، به خاطر بیماری های ناشی از آبهای آلوده، جان خود را از دست میدهند.<sup>۵۲</sup>

## کمبود غذا

سازمان ملل اعلام کرد که در سال ۲۰۰۹، جهان بالاترین میزان افراد گرسنه در چهار دهه اخیر را شاهد بوده است. ۱/۰۲ میلیارد نفر در جهان، غذای کافی ندارند.<sup>۵۳</sup>

در پرو، به خاطر گرمای بیش از حد و خشکسالی در ۱۲ سال گذشته، ۱۴۰ هزار هکتار از سیب-زمینی ها و ذرت ها خراب شده اند که این برابر با غذایی است که میتوانست ۱۱ میلیون نفر را سیر کند.

در آفریقا، زیمبابوه، سومالی، موری تیوس، موزامبیک و سودان - اینها تعداد معدودی از موارد هستند- بدترین خشکسالی تجربه میشود و شرایط برای کاشت گیاهان دشوار شده و از این رو کمبود مواد غذایی و افزایش قیمت شدت یافته است.

علاوه بر اینها، بیابان زایی و جنگل زدایی، باعث فرسایش بیشتر زمین ها میشوند. افزایش دما یعنی بارندگی نامنظم که هر بار یا خیلی کم یا خیلی زیاد است. به همین خاطر سیل های ویرانگری داریم که محصولات را به زیر آب می برند و حریق هایی که جنگل ها را می سوزانند.

این تأثیرات تغییرات اقلیمی، نا امنی غذایی و بحران غذایی را افزایش داده اند.

(برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغییرات اقلیمی و کمبود غذا در سراسر جهان، لطفاً به ضمیمه ۷ مراجعه کنید.)

## سلامت بشر

### مردم از تغییرات اقلیمی در رنج هستند

بر اساس تحقیقاتی در سوئیس، تغییرات اقلیمی همین حالا هم عامل ۳۱۵ هزار مورد مرگ و میر در سال است و ۳۲۵ میلیون نفر را هم به شدت تحت تأثیر قرار داده است.<sup>۵۴</sup> این علاوه بر خسارت های اقتصادی است که سالانه به بیش از ۱۲۵ میلیارد دلار میرسد.<sup>۵۵</sup> تأثیرپذیرترین مناطق، کشورهای در حال توسعه در آفریقا بوده اند و مناطق دیگری در جنوب آسیا و کشورهای جزیره ای کوچک، به شدت در معرض خطر هستند.

بعلاوه، ۹۹٪ از کسانی که به خاطر سوانح طبیعی، جان خود را از دست میدهند، در آسیا هستند.

### بیماری هایی که با حشرات گسترش می یابند

برای اولین بار در پرو، پشه های ناقل تب دانگ، دیده میشوند که این از گسترش آنها در مناطق جدید در اثر تغییرات اقلیمی ناشی میشود.<sup>۵۶</sup>



به این ترتیب خطر ابتلا شدن به بیماری هایی همچون مالاریا افزایش می یابد، چون این پشه ها تا ارتفاعات بالاتر نیز پخش میشوند. سازمان ملل برای صدها میلیون نفر در آفریقا که در معرض خطر هستند، نگران است.<sup>۵۷</sup>

(برای دیدن بخش هایی از "شش درجه: آینده ما در سیاره ای گرمتر" از "مارک لینوس"، به ضمیمه ۸ مراجعه کنید.)

## ب- وقت ما رو به اتمام است

بر اساس همه شواهد علمی و فیزیکی به روز شده، ما وقت زیادی نداریم. بعد از آن، حتی اگر بخواهیم سیاره را نجات دهیم، موفق نخواهیم بود.

تهدیدات ناشی از گرمایش جهانی، از نزدیک هم نزدیکترند و همانطور که از سوانح بسیار، آشوب ها، پناهجویان اقلیمی و پدیده های اطراف جهان می بینید، این تهدیدات هم اینک اینجا هستند.

به گفته دانشمندان متخصص، دمای جوی آنقدر با سرعت رو به افزایش است که وقت زیادی برای تغییر نداریم.

"ما از نقطه بحرانی گذشتیم، اما از نقطه بدون بازگشت نگذشتیم. هنوز میتوانیم اوضاع را به عقب بازگردانیم، اما این کار به تغییر جهت سریع نیاز دارد."<sup>۵۸</sup>

دکتر "جیمز هانسن"، رئیس مؤسسه تحقیقات فضایی "گودارد" در ناسا

خیلی از رهبران و دانشمندان جهان نیز در این باره نگران هستند. حقیقت این است که در جاهایی که گرمایش جهانی به حداکثر مقدار خود رسیده، ما همین حالا هم نمیتوانیم از عهده شرایط بر آئیم.

بعضی از کشورها و جوامع باید با بدترین خشکسالی ها کنار بیایند. آنها آب کافی برای کشت محصول یا حتی نوشیدن ندارند. رودها و دریاچه های آنها در حال خشک شدن هستند و یا کاملاً خشک شده اند. یخچال های طبیعی در بسیاری از مکانها، آنقدر شدید آب شده اند که یک لحظه سیلابهای گسترده هست و لحظه بعد، خشکسالی.

پس چطور میتوانیم با ده ها میلیون نفر از مردمی که به خاطر بیابان زایی، افزایش سطح دریا یا از دست رفتن همیشگی زمین های کشاورزی، به یکباره مهاجرت میکنند، روبرو شویم؟ این کار خیلی سخت و حتی شاید غیر ممکن است.

ما اصلاً آمادگی نداریم. ما به اندازه کافی آماده نیستیم.

ما باید این سیاره را نجات دهیم تا اول بتوانیم در آن بمانیم. چون اگر همه یخ ها ذوب شوند، اگر همه یخ ها در قطب ها آب شوند، اگر دریا گرم شود، شاید گاز از اقیانوس ساطع شود و شاید همه مسموم شویم. مقدار آن گازها، خیلی زیاد است.

اگر سخنرانی سنگاپور، (سپتامبر ۱۹۹۴) را دیده باشید، هشدار دادم که باید شیوه زندگی مان را تغییر دهیم، وگرنه خیلی دیر میشود. این مربوط به ۱۰ یا ۱۵ سال پیش است. قبل از آن هم همیشه در مورد جنگل زدایی، گوشتخواری و همه عوامل آسیب رسان دیگر به سیاره زمین، صحبت کرده ام.

دانشمندان، خیلی چیزها میگویند. آنها حالا گوش میدهند، اما فقط امیدوارم که سریع دست به کار شوند. فقط به عمل نیاز است. همه دولتهای جهان واقعاً باید این موضوع را جدی بگیرند. من فقط نگرانم که شاید اقدامات آنها خیلی کند باشد، همین. چون یخ، نور خورشید را بازتاب میدهد و آن را به فضا باز میگرداند، اما حالا این یخ ها آنقدر سریع در حال ذوب شدن هستند که بازتاب به اندازه کافی صورت نمی گیرد و چون دریا هم گرم شده، سبب میشود که یخ ذوب شود و وقتی یخ ذوب شود، دریا گرمتر میشود. متوجه منظورم، این چرخه، میشود؟

اینطور که ما پیش میرویم، اگر در عرض چهار یا پنج سال این وضعیت درست نشود، وقت تمام میشود. دیگر وقتی نیست. این موضوع همین حالا هم اینقدر اضطراری است.

## پ- همین حالا به ریشه مشکل رسیدگی کنید

### بزرگترین عامل بحران زیست محیطی مان را متوقف کنید

"دامداری، مهمترین عامل جدی ترین مسائل زیست محیطی امروز ماست. برای نجات از این موقعیت، به اقدام ضروری نیاز است."<sup>۵۹</sup>

دکتر "هنینگ استین فیلد"، رئیس بخش سیاست و اطلاعات در مورد دامداری، فائو، سازمان ملل

"دامداری مهمترین عامل جنگل زدایی است. دامداری بزرگترین عامل آلودگی آبهاست. دامداری بیشتر از مجموع بخش ترابری در سراسر جهان، آلودگی ایجاد میکند."  
"سایه بلند دامها"

از سرزنش دی اکسید کربن به عنوان عامل همه مشکلات مرتبط با گرمایش جهانی در سیاره-مان، دست بردارید. این ما هستیم که باید سرزنش شویم. صنعت گوشت باید سرزنش شود.

صنعت گوشت، همان چیزی است که باید روی متوقف کردن آن، بر انداختن آن، متمرکز شویم. برای متوقف کردن تغییرات اقلیمی و به هدر رفتن جنگلها و زمین ها، از صحبت حول و حوش موضوع دست بردارید. در مورد اصل مطلب صحبت کنید: صنعت گوشت باید متوقف شود.

هوشمندانه ترین راه این است که با وگان شدن، از بدتر شدن گرمایش جهانی جلوگیری کنیم. این کار خیلی ساده به نظر میرسد، اما بهترین و مؤثرترین راه حل است و اثر آن تقریباً فوری احساس میشود. برای جبران بدترین پیامدهایی که ایجاد کردیم، بدون این تغییر اساسی که از نظر زمانی نیز کارآمدترین است، هر کاری که کنیم، کافی نخواهد بود.

بعلاوه، مشکلاتی که هم اینک با آنها مواجه هستیم، نظیر گرم شدن اتمسفر، کمبود آب، کمبود غذا و بیابان زایی را میتوانیم با توقف تولید گوشت، سریع حل کنیم. اینک این کار را انجام دهید، نه دیرتر!

"گوشت نخورید. این چیزی است که هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی، قبلاً از گفتن آن هراس داشت، اما اینک این را میگوئیم که: لطفاً کمتر گوشت بخورید، گوشت، کالایی است که مقدار زیادی دی اکسید کربن تولید میکند."<sup>۶۰</sup>  
"دکتر راجندرا پاچوری"

## مشکل اصلی، یک مشکل معنوی است

"هیچ چیز به اندازه تغییر به رژیم وگان، برای سلامت بشر مفید نیست و شانس بقا روی زمین را افزایش نمی دهد."<sup>۶۱</sup>  
"آلبرت انیشتین"

همانطور که قبلاً اشاره کردم، باید به ریشه مشکل رسیدگی کنیم. ریشه مشکل، علت گرمایش جهانی است. ریشه، نامهربانی ما نسبت به همزیستان مان است.

**هر عملی، عکس العملی به دنبال دارد و این موضوع، خیلی علمی است.**

می بینید، اگر دانه سیب بکاریم، یک درخت سیب داریم و بعد از مدتی آن درخت سیب، به ما میوه سیب میدهد. چرخه حیات به این صورت است. اگر کشتار کنیم، نمی توانیم انتظار زندگی داشته باشیم. هر عملی پس از خود، ثمره ای مشابه میدهد. این یک موضوع دینی نیست، یک موضوع علمی است.

ریشه مشکل ما این است که نسبت به همزیستان مان، موجودات دوست داشتنی زنده و با- احساسی همچون حیوانات، از هر نوع و به اهر اندازه، که راه می روند و حرکت دارند، نامهربان بوده ایم. ما نسبت به محیط زیست مان هم نامهربان بوده ایم. ما همزیستان حیوان مان را کشته و محیط زیست مان را با کارهایی همچون جنگل زدایی و ویران کردن آب و نابود کردن هوا، از بین برده ایم. با انجام همه این کارها، نمیتوان نتیجه بهتری را انتظار داشت.

گریه های غم انگیز، فلاکت محض و رنج حیواناتی که در جاهای کثیف زندگی میکنند، در حصار قفس های تنگ و شکنجه آور، سرکوب میشوند، هر روز در تاریکی به سر می برند، هرگز دوباره نور خورشید را نمی بینند و نیز عذاب بسیار شدید آنها، قبل و بعد از کشته شدن، بهشت و زمین را به لرزه در آورده است.

به همین خاطر سوانح طبیعی، خشکسالی ها بوجود آمدند تا کارهای شیطانی بشریت را پاک کنند و هشدار و نیز پندی باشند برای بشر تا تغییر کند و بهتر شود تا آینده، روشن و شاد باشد و رنجی مشابه رنج حیوانات، وجود نداشته باشد.

"هر چه بکارید، همان را برداشت میکنید." همه کتاب های مقدس به ما می آموزند که اینگونه باشیم. پس بشریت باید بیدار شود، و گرنه باید تمام پیامدها را متحمل شویم.

پس برای حل مشکلی که اینک با آن مواجه هستیم، باید اعمال مان را معکوس کنیم. باید با همزیستان مان مهربان باشیم. به جای کشتن آنها، به جای قتل عام آنها، به جای خفه کردن آنها، باید از آنها مراقبت کنیم و با آنها مهربان باشیم و از آنها نگهداری کنیم. باید به جای جنگل-زدایی، دوباره درخت بکاریم. از هر محیط زیستی که داریم، مراقبت کنیم و به جای آلوده کردن سیاره مان، هوا، به انرژی دوستانه و زیست سازگار روی بیاوریم. فقط باید اعمال مان را معکوس کنیم.

باید با انرژی کائنات، قانون پرمهر طبیعت، هماهنگ باشیم. اگر بشریت به دیگر گونه های حیات احترام نگذارد، حیات انسانها نیز به خطر می افتند، چون همه ما به همدیگر مرتبط هستیم.

همه ما به همدیگر احتیاج داریم، حتی به آن کرم کوچکی که زمین ما را قابل کشت میکند. اگر مردم دست از کشتار بردارند و شیوه زندگی بدون محصولات حیوانی را برگزینند، ثمره این دانه-های صلح و مهربانی را برداشت خواهند کرد.

دعا میکنیم که تعداد کافی از مردم چنین کنند و سریع هم این کار را انجام دهند، چراکه وقت ما رو به اتمام است.

## بازگشت به خود پرمهر و نجات سیاره

ما باید درک کنیم که سوانح طبیعی، پیامدهای انرژی منفی موجود در اتمسفر ما هستند. این انرژی منفی در اتمسفر، در اثر احساسات ما، افکار ما و اعمال ما ایجاد میشود که با نفرت و خشونت، که با کشتار تعداد زیادی از انسانها و حیوانات معصوم همراه است. اگر این شیوه فاجعه-آمیز و آزار دهنده را تغییر ندهیم، فجایع هرگز تمام نمیشوند.

ما باید الگوهای فکری و شیوه زندگی مان را تغییر دهیم و در سطحی بالاتر، شفیق تر و شریف تر زندگی کنیم. باید با گرامی داشتن و حفاظت از همه زندگی ها، به خود حقیقی و مهربان مان بازگردیم و این کار را با تغییر فوری به رژیم وگان برای نجات سیاره زیبا و ارزشمندمان، انجام دهیم. رژیم وگان، گیاهخواری، بهترین و سریعترین راه حل است.

وگان بودن برای هر نوع پیشرفت معنوی خوب است. در واقع، همه تعالیم خردمندانه و قوی فرزنانگان در طول تاریخ، بر اهمیت رژیم نیکخواهانه وگان تأکید داشته اند. شرط اساسی برای رهرو معنوی بودن، پیروی از رژیم وگان است.

در پشت صحنه نظر کردن از محصولات حیوانی، مفهوم آهیمسا به معنی عدم خشونت، قرار دارد. با پیروی از رژیم وگان، ما از عواقب بد کشتار نیز اجتناب میکنیم و در نتیجه سفر معنوی مان را سنگین و پر مانع نمی کنیم.

وگان بودن یعنی از همه حیوانات محافظت کنیم. برای اینکه بشریت به عنوان یک تمدن، تکامل یابد، کشتار موجودات دیگر باید متوقف شود. برکت حاصل از این کار، بسیار زیاد است. به این ترتیب، علاوه بر احیاء سلامتی ما، تنوع زیستی رونق می گیرد، سیاره تعادل خود را بازیابد، وجدان مان آسوده میشود و ظرفیت کسب آگاهی بالاتر را پیدا میکنیم.

همه اینها ثمرات یک رژیم شفیق تر هستند. همچنین این رفتار پر مهر، فضایی صلح آمیز تر ایجاد میکند که برای همه موجودات، آرامش و تسلی بیشتری به همراه دارد. وقتی با خودمان در صلح باشیم و بدانیم که برای برادران و خواهران حیوان مان، رنج و دردی ایجاد نکرده ایم، آرامش درونی خواهیم داشت تا با دل و جان، تلاشهای معنوی مان را ادامه دهیم.

از آنجا که چیزهای مشابه همدیگر را جذب می کنند، درست همانطور که افراد با پیروی از رژیم شفیق بهبود می یابند، در مقیاس بزرگتر، سیاره مان نیز بهبود می یابد. انرژی خوب و شفیق، تاریکی ای که به سمت ما می آید و هم اینک در کنار ماست را از بین می برد.

به زودی در زمین، بهشت را خواهیم داشت.

## لطفاً بیدار شوید!

از استاد اعظم چینگ های

ای جهانیان، لطفاً بیدار شوید و بنگرید  
رودها و کوه ها آشفته اند  
جنگل ها می سوزند، تپه ها فرسوده میشوند، رودها خشک میشوند  
در پایان همه رؤیایها، روح های بیچاره به کجا میروند؟

ای زمین بزرگ، از خشم خود بکاه  
تا با طولانی شدن شب، از اشکهایمان کاسته شود  
ای دریاها و دریاچه ها، نواهای خود را متوقف نکنید  
اجازه دهید تا امید به فردا در میان بشر باشد...

ای موجودات با ادراک، در قلمرو ماوراء درنگ کنید  
هر چند که بی گفتن کلام آخر، رهسپار شدید.  
بگذارید تپش قلبم آرام شود  
همچنان که منتظر توبه به موقع زمینیان هستم.

ای جنگل های انبوه، جوهره راستین خود را حفظ کنید  
از نژاد بشر محافظت کنید، در لحظات خطایش.  
لطفاً هزاران قطره اشک صمیمانه من را بپذیرید  
تا درختان شکوهمند، برگها و ریشه های شما را آبیاری کنند.

ای قلب، از گریه خود بکاه  
تا در شبهای طولانی، روح بیاساید  
اشکها خشکیده اند و من قاصر از بیان هر کلام،  
با درد برای زجردیدگان می گریم!

ای شب، منشاء نورت را روشن کن  
برای روح انسانهای گرفتار در تاریک، راه را روشن نما  
آرام باش تا ذهنم آرام گیرد  
و با نوای معجزه آسای سماوی، به سکوت وارد شود.

ای روز، آشوب ناگهانی بر پا مکن  
بگذار قلب های ما آرام باشند  
و تقلاى بشر فرو نشیند  
و خود واقعی، شکوهمندانه بدرخشد.

ای قلب من، دیگر زاری نکن  
همچون حشره ای به خود پیچیده در سرمای زمستان.  
با آرامش در انتظار فردایی بهتر بمان  
و روزی که جهان با هاله بهشتی، مزین گردد.

آه، من می گریم، التماس میکنم، تمنا میکنم  
ای بوداهای جاودانه، الهه ها، فرشته ها  
روح های منحرف شده از مسیر واقعی،  
روح های سرگشته در چرخه بی پایان جهنم پر رنج را نجات دهید!

ای برادر، به یکبار بیدار شو  
با افتخار گام بردار، بر دریاها و رودهای عظیم  
مستقیم بنگر، به خورشید فروزان  
و پیمان فداکاری ببند، برای نجات همگان در زمین!

ای خواهر، این لحظه بیدار شو  
از ویرانه ها برخیز  
بیانید با هم سیاره را احیاء کنیم  
تا همگی ترانه های شاد یگانگی بخوانیم.

## رژیم وگان ارگانیک، درمان سیاره است

رژیم وگان، جهان ما را نجات میدهد. پیروی از رژیم گیاهی میتواند ۸۰٪ از گرمایش جهانی را متوقف کند، گرسنگی را در جهان ریشه کن کند، جنگ را متوقف کند، صلح را رواج دهد و آبهای زمین و همچنین بسیاری از منابع ارزشمند دیگر را آزاد کند و برای سیاره و بشریت، یک طناب نجات باشد. به طور خلاصه، رژیم وگان خیلی سریع، بسیاری از مشکلات ناشی از گرمایش جهانی که اینک با آنها روبرو هستیم را حل میکند.

بسیاری از بخشهایی که در آنها شاهد تأثیرات ویرانگر تغییرات اقلیمی هستیم، نظیر ذوب یخهای شمال، غرق شدن کشورها، کمبود آب ناشی از ذوب یخچال های طبیعی و حتی افزایش طوفان-ها، همه به طور مستقیم به افزایش دمای زمین مرتبط هستند. پس اولین و مهمترین کار ما این است که سیاره را خنک کنیم و بهترین راه برای توقف گرمایش جهانی، توقف تولید گازهای گلخانه ای تولید کننده گرماست.

ما هم اینک در مورد تلاشها برای کاهش آلاینده‌گی های صنعت و ترابری می دانیم. اما تغییرات در این بخشها، خیلی وقت گیر است- بیشتر از حدی است که در این زمان محدود و با این سرعت بتوانیم از عهده آن برآئیم. یکی از مؤثرترین و سریعترین راه ها برای کاهش گرما در اتمسفر این است که تولید متان را متوقف کنیم.

متان نه تنها ۷۲ برابر بیشتر از کربن، گرما را جذب میکند، بلکه خیلی سریعتر از دی اکسید-کربن، اتمسفر را ترک میکند. پس اگر تولید متان را متوقف کنیم، نسبت به وقتی که تولید دی-اکسید کربن را متوقف کنیم، اتمسفر سریعتر خنک میشود.

**رژیم وگان ارگانیک، تأثیری سودمند و خنک کننده دارد، چراکه تولید متان و گازهای گلخانه ای دیگری که برای بقای ما مرگبار هستند را متوقف میکند.**

به این خاطر ارگانیک، که ما نمی خواهیم مواد شیمیایی مضر، در همه جا پخش باشند و به آب ما وارد شوند و رودهای ما، خاک و همه چیزهای زنده را سمی کنند و همچنین سبب بیماری



انسانها شوند. همچنین به این خاطر ارگانیک که با این کار، بخش عظیمی از دی اکسید کربن موجود در هوا جذب میشود و از این رو سیاره خنک میشود.

## الف - سیاره را خنک کنید و محیط زیست را احیاء نمائید

متان، کربن سیاه و دیگر گازهای گلخانه ای را حذف کنید

### دامها، بزرگترین تولید کننده متان

دی اکسید کربن، بدترین تهدید برای ما نیست،  
متان بدترین است و متان از پرورش دامها ایجاد میشود.

میتوانیم با حذف بزرگترین تولید کننده متان در جهان که پرورش دام است، کار را آغاز کنیم. پس برای اینکه به سریعترین روش سیاره را خنک کنیم، باید از مصرف گوشت دست بکشیم تا صنعت دامپروری و در نتیجه تولید گازهای گلخانه ای و دیگر گازهای سمی ناشی از صنعت دامپروری، متوقف شود.

### گازهای گلخانه ای و پتانسیل های هشدار دهنده جهانی

گازهای گلخانه ای	دی اکسید کربن CO <sub>2</sub>	متان CH <sub>4</sub>	نیتروس اکساید N <sub>2</sub> O
پتانسیل گرمایش جهانی (GWP)*	۱	۲۵*	۲۹۸*
غلظت در اتمسفر پیش از انقلاب صنعتی	۲۸۰ پی پی ام	۰/۷۱۵ پی پی ام	۰/۲۷۰ پی پی ام
غلظت در اتمسفر در سال ۲۰۰۵	۳۷۹ پی پی ام	۱/۷۷۴ پی پی ام	۰/۳۱۹ پی پی ام
سهم درصدی صنعت دامپروری**	۹٪	۳۷٪	۶۵٪

\* به طور متوسط در یک دوره ۱۰۰ ساله، تأثیر متان و نیتروس اکساید در گرمایش جهانی، به ترتیب ۲۵ و ۲۹۸ برابر بیشتر از دی اکسید کربن است. به طور متوسط در یک دوره ۲۰ ساله، متان ۷۲ برابر قویتر است. (یک در میلیون یا پی پی ام، یعنی یک بخش از یک میلیون بخش). (گزارش چهارمین برآورد "آی پی سی سی"، جدول ۲، ۱۴)

\*\* ("استنقلید ات ال"، "سایه بلند دامها"، ۲۰۰۶)

اگر همه در جهان، اقدام ساده اما قدرتمند پیروی از رژیم فاقد محصولات حیوانی را عملی کنند، میتوانیم تأثیر گرمایش جهانی را فوراً معکوس کنیم. بعد وقت داریم تا واقعاً به کارهایی که به زمان طولانی تر نیاز دارند، همچون استفاده بیشتر از فن آوری های زیست- سازگار بپردازیم تا دی اکسید کربن را نیز از اتمسفر پاک کنیم.

در واقع اگر به توقف تولید گوشت، بی اعتنا باشیم، یا همه این تلاشهای زیست سازگار بدون تأثیر میشوند یا شاید قبل از اینکه حتی فرصت نصب هرگونه فن آوری زیست سازگار مثل انرژی بادی یا انرژی خورشیدی یا ماشین های هایبرید به منظور حفظ سیاره را داشته باشیم، سیاره را از دست بدهیم.

محققان ناسا به تازگی اعلام کردند که متان، گاز گلخانه ای قوی که دامپروی، بزرگترین منبع انسانی تولید کننده آن است، در طول یک دوره پنج ساله، صد برابر بیشتر از دی اکسید کربن، گرما جذب میکند.

"متان در یک دوره ۲۰ ساله، ۷۲ برابر بیشتر از دی اکسید کربن، زمین را گرم میکند."<sup>۶۲</sup>

هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی

"متان در یک دوره پنج ساله، ۱۰۰ برابر بیشتر از دی اکسید کربن، زمین را گرم میکند."

"گرمای حاصل از یک تن متان منتشر شده در امروز، در بازه زمانی یک ساله، از گرمای حاصل از یک

تن دی اکسید کربن منتشر شده در امروز، در بازه زمانی حالا تا سال ۲۰۷۵، بیشتر است."<sup>۶۳</sup>

دکتر "کرک اسمیت"، پروفیسور سلامتی زیست محیطی جهان، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

لطفاً همچنین در نظر داشته باشید که با اینکه بر طبق گزارشات، دامپروی ۱۸٪ از گازهای گلخانه ای را تولید میکند که از مجموع بخش های ترابری در جهان بیشتر است، اما این در واقع یک تخمین است، زیرا محاسبات بازبینی شده اخیر نشان داد که این صنعت بیشتر از ۵۰٪ از آلاینده های جهانی را تولید میکند. تکرار میکنم: با محاسبات مجدد، معلوم شد که دامپروی احتمالاً بیش از ۵۰٪ از آلاینده های جهان را تولید میکند- بیشتر از ۵۰٪ از آلاینده ها از صنعت دامپروی است. پس این (رژیم وگان) راه حل شماره یک است."<sup>۶۴</sup>

### خطر هیدارت متان و سولفید هیدروژن

وقتی هوا سرد است، هیدارت متان به صورت فشرده (در زیر زمین اقیانوس) می ماند و بی ضرر است. اما حالا، همچنان که هوا گرمتر میشود، این گازها در حال انتشار یافتن هستند. بر اساس

گزارش های علمی، آنها همین حالا هم در حال انتشار در اتمسفر هستند. پوشش های یخی هر روز در حال ذوب شدن هستند.<sup>۶۵</sup>

در حال حاضر هم نشانه هایی از نزدیک شدن این زمان خطرناک وجود دارد که با مشاهده حباب گاز متان در دریاچه ها و جاهای دیگر میتوان به آن پی برد. این در حالی است که گاز متان، قبلاً به طور ایمن در زیر لایه های منجمد زمین قرار داشت.<sup>۶۶</sup> هیچکس نمیداند که در چه روزی، میزان بسیار زیادی از این گازها به طور غیر قابل کنترلی خارج میشوند و افزایش ناگهانی دما را سبب میشوند و در نتیجه به گرمایش مهار نشدنی سرعت می بخشد. این برای ما فاجعه آمیز است.

"پوشش یخی زمین همچون بمب ساعتی در انتظار منفجر شدن است و همچنان که آب میشود، ممکن است ده ها هزار تراگرم متان به درون اتمسفر منتشر شود و گرمایش هوا را افزایش دهد. این منبع تازه شناخته شده از متان، تاکنون در مدل های اقلیمی لحاظ نشده بود."<sup>۶۷</sup>

(یک تراگرم = یک میلیون تن)

دکتر "کیتی والتر"، بوم شناس اکوسیستم های دریایی در دانشگاه آلاسکا

پس فقط متان نیست که در مورد آن نگران هستیم. گازهای زیادی در اقیانوس هستند. مثلاً سولفید هیدروژن به خاطر نابودی بالغ بر ۹۰٪ از موجودات زنده در تاریخ زمین ما در گذشته، ایجاد شده است.<sup>۶۸</sup>

بسته به میزان غلظت، فقط سولفید هیدروژن به تنهایی میتواند باعث آزدگی اندامهای مختلف بدن شود: چشم ها، بینی، گلو، تنگی ریه، سقط جنین خود به خودی، آسیب به متابولیسم بدن، سردرد، سرگیجه، استفراغ، سرفه، تنگی نفس، ضایعات چشمی، شوک، کما، مرگ و غیره.

حتی ممکن است در اثر گاز بمیریم، چه برسد به گرمایش جهانی. در حال حاضر، متان بسیار زیادی به اتمسفر وارد شده و بر اساس تحقیقات علمی، بیماریهای روانی و دیگر بیماری های فیزیکی، در بخش زیادی از مردم افزایش یافته اند.

گاز متان میتواند سردرد، بدکاری سیستم تنفسی و قلب را سبب شود و اگر بر غلظت آن افزوده گردد، به مرگ در اثر خفگی بینجامد. مسمومیت آن شبیه مونوکسید کربن است. متان، ۲۳ برابر کشنده تر از دی اکسید کربن است.

## دیگر گازهای مهلك ناشی از دامها

از صنعت دامپروری، گازهای مهلك و سمی دیگری نیز منتشر میشود. دامپروری بزرگترین منبع تولید کننده ۶۵٪ از نیتروس اکساید در جهان است که پتانسیل گرمایشی این گاز گلخانه ای، حدود ۳۰۰ برابر از دی اکسید کربن بیشتر است. این صنعت همچنین ۶۴٪ از همه آمونیاک ها را منتشر میکند که این نیز به بارش باران های اسیدی و تولید گاز مهلك سولفید هیدروژن می-انجامد. پس توقف صنعت دامپروری، یعنی حذف همه این گازهای کشنده و همچنین متان.<sup>۶۹</sup>

## اثرات ویرانگر کربن سیاه

کربن سیاه یک ذره گلخانه ای است که قدرت جذب گرمای آن، ۶۸۰ برابر بیشتر از دی-اکسید کربن است و سبب میشود که صفحات یخی و یخچال های طبیعی جهان، سریعتر ذوب شوند. بالغ بر ۴۰٪ از کربن سیاه، از سوزاندن جنگل ها به خاطر دامها تولید میشود.

دانشمندان دریافته اند که ۶۰٪ از ذرات کربن سیاه در قطب جنوب، با بادهای در حال عبور از زمین های در حال جنگل زدایی به منظور تولید دام در آمریکای جنوبی، به آنجا حمل شده بودند.<sup>۷۰</sup>

به منظور خنک کردن هر چه سریعتر زمین، تولید گوشت را متوقف کنید

اگر میخواهیم در یکی دو دهه آینده، سیاره مان را خنک کنیم، مؤثرتر این است که ابتدا متان را کاهش دهیم و چون بزرگترین منبع تولید متان در سیاره، دامپروری است، وگان شدن، سریعترین راه برای کاهش متان و در نتیجه خنک کردن سریع و موفقیت-آمیز سیاره است.

دکتر "کرک اسمیت"، محقق آمریکایی و عضو هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی نشان داده که تنها در عرض چند سال، پراکندگی متان از دی اکسید کربن پیشی می گیرد و در طول یک دهه، تقریباً به طور کامل از بین میرود، اما دی اکسید کربن در اطراف می ماند و تا هزاران سال، سیاره را گرم میکند! پس اگر می خواهیم سیاره را سریعتر خنک کنیم، باید گازهایی را حذف کنیم که سریعتر اتمسفر را ترک میکنند.<sup>۷۱</sup>

به عبارت دیگر، خسارت متان در کوتاه مدت بیشتر است، اما اگر آن را متوقف کنیم، میتوانیم روند گرمایش جهانی را خیلی سریع معکوس کنیم.

بهترین چیز، توقف گوشت، توقف کشتار حیوانات، توقف پرورش دام است. بعد گاز متان و گاز نیتروس اکساید متوقف می شوند! به این ترتیب، بخش زیادی از آلودگی هوا از بین می‌رود و بعد گرمایش جهانی متوقف می‌شود. قبلاً هم گفتیم، ۸۰٪ از آن تقریباً به طور فوری متوقف می‌شود و می‌توانیم در عرض چند هفته، نتایج را ببینیم.

## حفاظت از اقیانوس ها

### ایجاد نواحی مرده را متوقف کنید

با توقف تولید دام، منافع بسیار زیادی به دست می‌آید. مثلاً نواحی مرده اقیانوسی، در اصل به خاطر هرزآب کود زمین‌های کشاورزی که عمدتاً برای تغذیه حیوانات استفاده می‌شوند، ایجاد می‌شوند.

نواحی مرده برای اکوسیستم‌های دریایی، یک تهدید جدی هستند، اما اگر از آلوده کردن آنها با فعالیت‌های مرتبط با دامداری، دست برداریم، قابل احیاء شدن می‌باشند.

ناحیه مرده وسیع در خلیج مکزیک، به اندازه نیوجرسی، که همه حیات دریایی در آنجا را خفه کرده، به شدت تحت تأثیر هرزآب‌های نیتروژنی میدوست است که از فضولات حیوانی و کودهای مصرفی برای تولید غذای دام ناشی می‌شوند. این فضولات حیوانی، سمی هستند و آنتی بیوتیک، هورمون و سموم دفع آفات دارند و میزان عوامل بیماری‌زای مرگبار نظیر ای‌کولای و سالمونلا، در آنها، ۱۰ تا ۱۰۰ برابر فضولات انسانی است.<sup>۷۲</sup>

یکبار در سال ۱۹۹۵، یک مرداب بزرگ هشت جریبی از مدفوع خوک، در کارولینای شمالی منفجر شد و ۲۵ میلیون گالن از این فضولات سمی را پخش کرد که مقدار آن دو برابر رسوایی نشت نفت "اکسون-والدز" (۲۶ هزار تا ۷۵۰ هزار بشکه معادل با ۴۱ هزار تا ۱۱۹ هزار متر مکعب نفت خام) بود. به محض رسیدن این فضولات به اقیانوس، صدها میلیون ماهی در "رود جدید" این ایالت، به خاطر نیترات‌های موجود در فضولات و دیگر اثرات مضر آنها، فوراً کشته شدند.<sup>۷۳</sup>

"تعداد نواحی مرده اقیانوسی عاری از اکسیژن، از فقط ۴۹ در دهه ۱۹۶۰ به ۴۰۵ در سال ۲۰۰۸ افزایش یافته است."

"رابرت جی"، "دیاز و روتگر روزنبرگ"، بوم‌شناسان دریایی ارشد

## ماهگیری را متوقف کنید و زندگی دریایی را احیاء نمائید

ما برای متعادل کردن اقیانوس، به شدت به ماهی ها نیاز داریم،  
در غیر اینصورت زندگی ما به خطر می افتد.

ماهگیری اساساً به این خاطر به گرمایش جهانی مرتبط است که برای اکوسیستم های پیچیده جهان، مزاحمت ایجاد میکند. از آنجا که بیشتر از دو سوم سیاره، با اقیانوس ها پوشانده شده، اکوسیستم های دریایی متعادل بسیار اهمیت دارند.

اقیانوس یک اکوسیستم بسیار پیچیده است که هر موجود زنده آن، عملکرد خاص خود را دارد. پس، از میان بردن حتی یک ماهی کوچک برای غذای انسانها، یک عدم تعادل در دریا ایجاد میکند. در واقع، اینک در پستانداران دریایی، شاهد این عدم تعادل هستیم.

ماهگیری را متوقف کنید تا حیات دریا احیاء شود. از زمانی که ماهگیری شدید سبب شد که ماهی های سردین از سواحل نامبیا ناپدید شوند، فوران گازهای مضر، یک ناحیه مرده ایجاد کرده که به خاطر عدم حضور آن گونه های کوچک اما قوی و مفید برای اکوسیستم دریا، در حال نابود کردن اکوسیستم های منطقه است.<sup>۷۵</sup>

ماهگیری بیش از حد سبب شده که ماهی های باقی مانده کوچکتر شوند. از همین رو، اندازه سوراخ تورها نیز کاهش یافته تا قادر به گرفتن ماهی های کوچکتر باشد و این سبب شده که ماهی هایی از گونه های دیگر نیز به دام افتند. با این کار اکوسیستم های دریایی بیشتری نابود میشوند و حیات ماهی ها بیشتر از بین میرود. این ماهی ها یا آسیاب میشوند تا به عنوان غذای دام به کار روند و یا به عنوان کود استفاده میشوند و یا به عنوان ماهی مرده به اقیانوس بازگردانده میشوند. به ازای هر یک تن میگو، سه تن از ماهی های دیگر کشته شده و دور انداخته میشوند.

همچنین بر اساس یک تحقیق آمریکایی، خوکها و مرغ ها را مجبور میکنند تا غذای دریایی مصرف کنند که میزان آن بیش از دو برابر غذای دریایی مصرفی توسط همه مردم ژاپن و شش برابر غذای دریایی مصرفی مردم در ایالات متحده آمریکاست. امروزه، حداقل یک سوم از همه ماهی های صید شده در جهان، توسط دامها مصرف میشوند، نه انسانها.

"اگر برآوردهای گوناگونی که دریافت میکنیم، درست باشند، ما در شرایطی هستیم که در آخر خط،  
۴۰ سال دیگر، عملاً ماهی نداریم."<sup>۷۶</sup>

"پاوان سوکادو"، رئیس طرح پیشگام اقتصاد زیست سازگار در برنامه زیست محیطی سازمان ملل

شرایط دیگری به نام اسیدی شدن هست که در آن کمبود یک ماهی خاص، به اسیدی شدن اقیانوس می انجامد و این نیز ظرفیت اقیانوس برای جذب دی اکسید کربن را کاهش میدهد.

پرورش ماهی در آب، همچون پرورش دام در خشکی است. آنها نیز مشکلات زیست محیطی مشابه دارند که تأثیرات آن، آلوده شدن منابع آبی را شامل میشود. ماهی های پرورشی را با غذای مصرف نشده، مدفوع ماهی، آنتی بیوتیک ها، داروها و مواد شیمیایی دیگر، در نواحی بزرگ و محصور در سواحل اقیانوس نگه میدارند که این مواد به آبهای اطراف نیز راه می یابند و در نتیجه به اکوسیستم های ما آسیب میزنند و منابع آب آشامیدنی ما را آلوده میکنند.

پس هر کسی که فکر میکند خوردن ماهی، آنچنان آسیبی به محیط زیست وارد نمیکند، لطفاً مجدداً فکر کند. مصرف هر گونه محصول حیوانی، تأثیر منفی بر اقیانوس ها و جهان ما دارد.

## کمبود آب را متوقف کنید

### دامداری، بزرگترین مصرف کننده آب

"ما باید در مورد فعالیت های کشاورزی مان و چگونگی مدیریت منابع آبی مان، تجدید نظر کنیم، چون کشاورزی و دامداری، عامل مصرف ۷۰٪ از آب شیرین و بیش از ۸۰٪ از جنگل زدایی هستند." "بان کی مون"

آب برای حیات ما به معنای همه چیز است. ما باید از آب حفاظت کنیم، باید هر کاری که میتوانیم، انجام دهیم و اولین گام برای شروع، وگان شدن است، چون صنعت دامداری بیش از ۷۰٪ از آب های تمیز سیاره ما را مصرف میکند.

در حالیکه ۱/۱ میلیارد نفر از مردم به آب آشامیدنی ایمن دسترسی ندارند، ما سالانه ۳/۸ تریلیون تن آب تمیز و ارزشمند را برای تولید دام، به هدر می دهیم.

این جهان بیش از ۶ میلیارد نفر جمعیت دارد و منابع آب زیرزمینی برای چاه ها که نیمی از جمعیت جهان را تأمین میکنند، در حال از بین رفتن و خشک شدن هستند. همچنین ده شبکه رودخانه ای پر آب جهان، در حال خشک شدن یا فروکش کردن هستند و سه میلیارد نفر، کمبود آب دارند.

## آیا کمبود آب داریم؟

برای یک وعده گوشت گاو، بیش از ۱۲۰۰ گالن آب مصرف میشود  
برای یک وعده گوشت مرغ، ۳۳۰ گالن آب مصرف میشود  
برای یک وعده کامل غذای وگان با توفو، برنج و سبزیجات، فقط ۹۸ گالن آب مصرف میشود<sup>۷۷</sup>

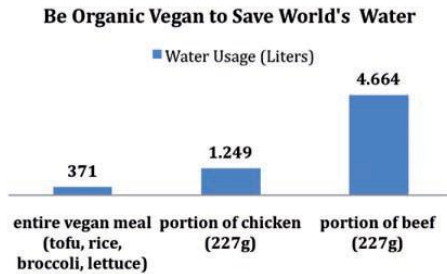
حتی اگر حمام نکنیم، دندان هایمان را مسواک نزنیم، تا وقتی خوردن گوشت را متوقف نکنیم، انگار هیچ کاری نکردیم.

آمریکایی ها هم اینک نیز در مورد کمبود آب نگران هستند. بخش زیادی از یخچال های طبیعی آنها ذوب شده و رودها خشک تر شده اند. فقط در عرض چند سال، شاید حتی برای ۲۳ میلیون نفری که برای بقاء، به آب نیاز دارند نیز آب کافی موجود نباشد.<sup>۷۸</sup>

رژیم وگان ارگانیک، سبب میشود: بیش از ۹۰٪ در آب جهان صرفه جویی شود

برای نجات آب های جهان، از رژیم وگان ارگانیک پیروی کنید

مصرف آب (لیتر)



منبع: "مارشیکا کریت"، مصرف آب در تولیدات خوراکی کالیفرنیا،  
بنیاد مطالعات آب، سپتامبر ۱۹۹۱، (نمودار E3 p28)

تولید گوشت، مقدار بسیار زیادی آب مصرف میکند. برای تولید فقط یک وعده گوشت گاو، به بیش از ۱۲۰۰ گالن آب تازه، خوب و تمیز نیاز است.<sup>۷۹</sup> در عوض یک غذای کامل وگان، فقط به ۹۸ گالن آب نیاز دارد. یعنی بیش از ۹۰٪ کمتر.



ما میتوانیم کمبود آب را متوقف کنیم. در حالیکه جمعیت های بیشتری از خشکسالی، به ستوه می آیند، ما نمیتوانیم آب را به هدر دهیم. پس اگر می خواهیم کمبود آب را متوقف و آب ارزشمند را حفظ کنیم، باید مصرف محصولات حیوانی را متوقف کنیم.

## از زمین نگهداری کنید

### چرای بی حد و بیابان زایی را متوقف کنید

بخش دامداری، بزرگترین دلیل استفاده انسان از زمین و مهمترین عامل نابودی جنگل های بارانی است.

برای حفاظت از خاک و زندگی مان، باید چرای دامها را متوقف کنیم. چرای بیش از حد دامها، دلیل اصلی بیابان زایی و خسارت های دیگر و عامل بیش از ۵۰٪، فرسایش خاک است.

فقط ۳۰٪ از زمین ما، خشکی است. از این ۳۰٪ ارزشمند، یک سوم از آن، نه برای بقای حقیقی ما، بلکه برای چرای دام یا کشت تن ها غلات برای تهیه غذای حیوانات استفاده میشود و همه اینها فقط برای اینکه چند تکه گوشت تولید شود.

به عنوان مثال، حدود یک میلیارد جریب یا ۸۰٪ از همه زمین های کشاورزی در آمریکا و حدود نیمی از همه زمین های آمریکا، برای تولید گوشت استفاده میشود. در عوض، برای کاشت همه سبزیجات در این کشور، کمتر از سه میلیون جریب از زمین ها مصرف میشود.<sup>۸۰</sup>

بر اساس تحقیقات جدید در مکزیک، ۴۷٪ از زمین ها به خاطر خسارت ناشی از صنعت دامداری، از بیابان زایی آسیب دیده اند.<sup>۸۱</sup> تا ۷۰٪ از کشور نیز از درجاتی از خشکسالی در رنج هستند.

پاکسازی زمین ها به خاطر دامها، ناپایداری و فرسایش جدی زمین ها در مکزیک را سبب شده است. در مناطق شمالی مکزیک، تقریباً دو سوم از زمین ها را در طبقه زمین هایی قرار میدهند که در مرحله نابودی یا فرسایش شدید هستند.<sup>۸۲</sup> وقتی دامها همه سبزیجات را میخورند و زمین را لگدمال میکنند، چیزی که باقی می ماند، همچون یک زمین سیمانی است که در آن نمیتوان هیچ چیز کشت کرد. این امر به بدتر شدن گرمایش جهانی می انجامد، چون از گیاهان در حال خشک شدن و خاک بایر، کربن بیشتری منتشر میشود.

### گرسنگی جهانی را ریشه کن کنید

اگر همه از رژیم گیاهخواری تبعیت کنند، به اندازه سیر کردن ۱۰ میلیارد نفر، غذا خواهیم داشت.

## به هدر دادن زمین ها برای پرورش دامها

آیا کمیود غذا داریم؟

چند نفر در جهان گرسنه اند؟

۱/۰۲ میلیارد نفر

در هر پنج ثانیه، یک بچه از گرسنگی می میرد.

غلاتی که هم اینک به دامها داده میشود، به اندازه ای هست که

بتواند حدود دو میلیارد نفر را سیر کند.<sup>۸۳</sup>

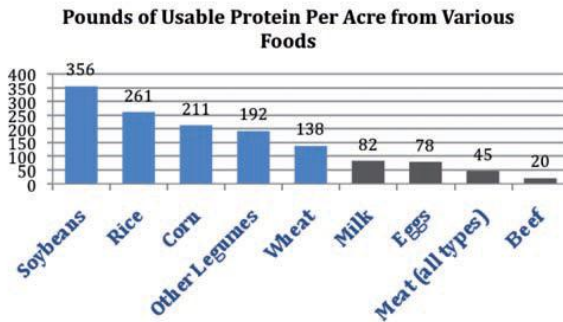
"جولی گلاتلی" و "تونی هاردل"

۹۰٪ از همه سویاها، ۸۰٪ از همه ذرتها و ۷۰٪ از همه غلاتی که در آمریکا کاشته میشوند، برای چاق کردن دامها به کار می روند، در حالیکه اینها میتوانند حداقل ۸۰۰ میلیون نفر از گرسنگان را نجات دهند.<sup>۸۴</sup> ما انسانهای گرسنه داریم، ما کودکانی داریم که در هر چند ثانیه، جان خود را از دست میدهند، چون ما زیادی از زمین ها استفاده میکنیم، زیادی از آب استفاده میکنیم و به جای غذا دادن به انسانها، زیادی به دامها غذا می دهیم.

اگر گوشت نخوریم، از محصولات کشاورزی، غلات، برای غذا دادن به انسانها استفاده میکنیم، نه برای تغذیه دامهای پرورشی بیشتر در آینده. به این ترتیب، دیگر گرسنگی و جنگهای ناشی از گرسنگی، نخواهیم داشت. تأثیر آن بسیار زیاد است.

## استفاده بهینه از زمین

میزان پروتئین مصرفی غذاهای مختلف در هر جریب (به پوند)



منبع: گروه مشورتی پروتئین، USDA; FAO/WHO/UNICEF، سال ۲۰۰۴

"برای تهیه یک پوند گوشت، به ۶ تا ۱۲ پوند پروتئین گیاهی نیاز است. تولید گوشت نسبت به تولید سیب زمینی یا گندم، حدود ۱۰۰۰ برابر بیشتر آب مصرف میکند. برای حمایت از یک همه چیز خوار، به ۲ هکتار زمین نیاز است. برای حمایت از ۲۰ وگان، به ۱/۲ هکتار زمین نیاز است. پس اساساً زمین مورد نیاز برای حمایت از شیوه زندگی یک همه چیز خوار، ۸۰ برابر بیشتر از زمین مورد نیاز برای حمایت از شیوه زندگی یک وگان است."<sup>۸۵</sup>

"گری ال. فرانسیونا"، پروفیسور حقوق دانشکده حقوق دانشگاه "روتزگر"، آمریکا، وگان

بعلاوه هر چقدر بیشتر از روشهای کشاورزی طبیعی و ارگانیک استفاده کنیم، غذای بیشتری داریم، سالم تر میشویم و خاک نیز سالم تر میشود و از آن به بعد، خاک بهبود می یابد و بعد از نظر غذایی، وفور بیشتر و بیشتری خواهیم داشت.

### جنگل زدایی را متوقف کنید

ما باید جنگل زدایی را ممنوع کنیم و مسلماً باید درختان بیشتری بکاریم. باید در جاهایی درخت بکاریم که زمین ها خالی یا دچار فرسایش هستند.

جنگل زدایی نیز به شدت تحت تأثیر تولید گوشت است. بر اساس برآورد سازمان ملل، جنگل زدایی عامل ایجاد حدود ۲۰٪ از همه گازهای گلخانه ای است و تقریباً همه جنگل زدایی ها با تولید گوشت مرتبط هستند.<sup>۸۶</sup> هشتاد درصد از زمین های آمازون، برای ایجاد منطقه ای برای چرای دامها به منظور آماده کردن آنها برای کشتار، جنگل زدایی شده اند و در باقی آنها نیز سویا کاشته شده که آن نیز عمدتاً برای غذای حیوانات استفاده میشود.

ما هر سال، جنگل هایی به مساحت انگلیس را از بین می بریم تا فقط حیوانات را پرورش دهیم. به همین خاطر است که سیاره ما در حال گرم شدن است و در نتیجه در خیلی از جاها، مشکل سیل و خشکسالی داریم.

در هر ثانیه، مساحتی به اندازه یک زمین فوتبال از جنگل های بارانی نابود میشود تا فقط ۲۵۰ همبرگر تولید شود.<sup>۸۷</sup>

به ازای هر همبرگر، ۵۵ متر مربع از جنگل های بارانی را از دست میدهیم.<sup>۸۸</sup>

جنگل ها نقش بسیار مهمی در جذب دی اکسید کربن دارند. مثلاً جنگل های منطقه شمال غرب اقیانوس آرام در آمریکا، میتوانند نیمی از همه آلاینده‌گی های ایالت اورگان، آمریکا را جذب نمایند.

به گفته سازمان زیست محیطی "صلح سبز"، ۸٪ از کربن مربوط به جنگل های زمین، در جنگلهای وسیع خلیج رود کنگو در مرکز آفریقا ذخیره شده اند. دانشمندان پیش بینی میکنند که با ادامه جنگل زدایی در کنگو، مقدار دی اکسید کربنی انتشار خواهد یافت که با میزان انتشار این گاز در ۶۰ سال گذشته در بریتانیا برابر است<sup>۸۹</sup> پس اهمیت دارد که در حالی که هنوز میتوانیم، جنگلها را حفظ کنیم.

درخت ها سبب جذب باران میشوند، خاک را نگه میدارند و از فرسایش جلوگیری میکنند. آنها اکسیژن و سایه میدهند و برای دوستان جنگلی طرفدار محیط زیست، حیوانات، خانه فراهم میکنند که این نیز سبب میشود که سیاره ما به شیوه ای خوب و بوم سازگار، به حیات خود ادامه دهد.

جنگل زدایی فقط سبب نمیشود که در دمای جهان، الگوهای بارندگی و اقلیمی که توسط جنگلها تنظیم میشود، تغییرات دائمی ایجاد شود. جنگل زدایی فقط این نیست که شاید میلیونها نفر از مردم، کسب و کار وابسته به جنگل خود را از دست بدهند. موضوع فراتر از اینهاست. موضوع، انقراض گونه های گیاهی و جانوری است که ۱۰۰ برابر سریعتر از حالت طبیعی رخ میدهد و اکوسیستم های ما را نابود میکند.

خوشبختانه ما راه حل را دم دست داریم و آن، رژیم وگان ارگانیک است. ما باید این راه حل وگان، ارگانیک را به عنوان تنها راه حلی که هم اینک برای نجات سیاره داریم، بپذیریم.

زمین هایی که برای چرا و کشت غذای دام استفاده میشوند، میتوانند به جنگل تبدیل شوند و به کاهش گرمایش جهانی کمک کنند. بعلاوه، اگر همه زمین های قابل کشت، به زمین های کشاورزی برای کشت سبزیجات ارگانیک تبدیل شوند، نه تنها مردم کاملاً سیر میشوند، بلکه بیش از ۴۰٪ از همه گازهای گلخانه ای در اتمسفر نیز جذب میشوند. همچنین بیش از ۵۰٪ از آلاینده‌گی های ناشی از پرورش دام، از بین میروند.<sup>۹۰</sup>

به همین خاطر در مجموع، با فقط پیروی از شیوه زندگی فاقد محصولات حیوانی، وگان و ارگانیک، میتوانیم اکثر آلاینده‌گی های بوجود آمده توسط انسانها را از بین ببریم.

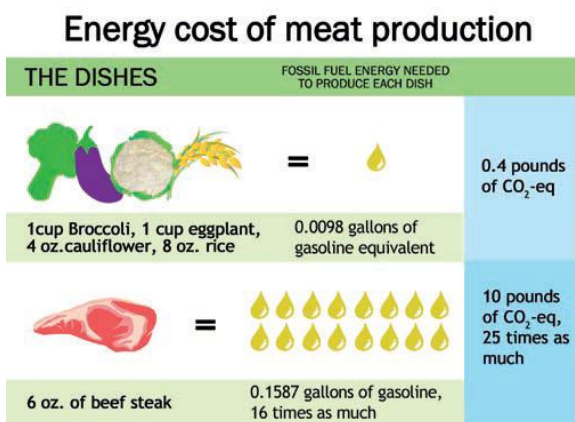
## در انرژی صرفه جویی کنید

### میزان انرژی مصرفی برای تولید گوشت

تولید گوشت، انرژی زیادی مصرف میکند و به شدت کم بازده است. برای تولید یک کیلوگرم گوشت گاو، ۱۶۹ مگا ژول (۱۶۹ میلیون وات) انرژی مصرف میشود که با این مقدار میتوان، با یک ماشین متوسط اروپایی، تا ۲۵۰ کیلومتر رانندگی کرد!

برای تولید یک استیک شش اونسی گوشت گاو، ۱۶ برابر بیشتر از یک غذای وگان شامل سه نوع سبزی و برنج، انرژی سوخت فسیلی مصرف میشود.

میزان انرژی مصرفی برای تولید گوشت



منبع: "گیدون اشل" و "پامیلا آ. مارتین"، رژیم، انرژی و گرمایش جهانی، "فعل و انفعالات

زمین"، جلد ۱۰، (۲۰۰۶)، صفحه شماره ۹

رئیس هیئت بین دولتی سازمان ملل، دکتر "راجندرا پاچوری"، به این نکته اشاره میکنند که گوشت برای حمل و نقل و نگهداری، همواره باید سرد نگه داشته شود، برای تولید آن، به کاشت و حمل و نقل غذای حیوانات نیاز است، به مقدار زیادی بسته بندی نیاز دارد، باید برای مدت طولانی در دمای زیاد پخته شود و همچنین باید به مقدار زیادی از فضولات حیوانی رسیدگی

شود تا از شر آنها خلاص شویم. تولید گوشت، خیلی پر هزینه، کم بازده و زیست ناسازگار است و در نتیجه تولید گوشت، از نظر تجاری بد است.<sup>۹۱</sup>

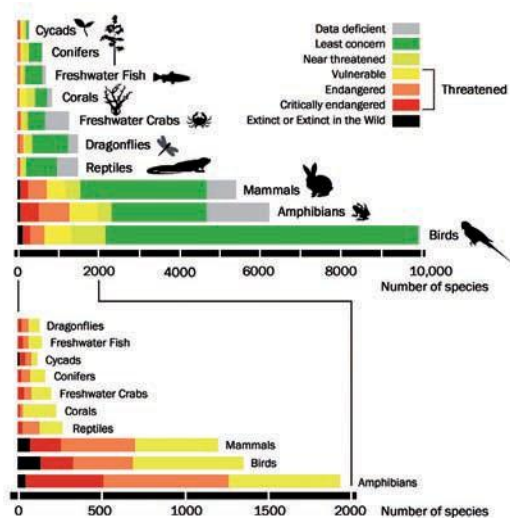
### بهای واقعی گوشت

"برای تولید یک پوند گوشت گاو، به ۲۵۰۰ گالن آب، ۱۲ پوند غلات، ۳۵ پوند خاک زراعی و انرژی ای برابر با یک گالن بنزین نیاز است. اگر همه این هزینه ها را در قیمت محصول لحاظ کنیم، قیمت همبرگر در آمریکا، بدون پارانه، حداقل ۳۵ دلار میشه."<sup>۹۲</sup>  
 "جان رایبیز"

### تنوع زیستی را احیاء کنید

همه چیز در این سیاره، از جمله ما، به هم مربوط هستیم و به همدیگر کمک میکنیم تا زندگی ما در اینجا، راحت و زیست پذیر شود. اما اگر این را ندانیم، خودمان را به کشتن می دهیم. هر بار که یک درخت یا یک حیوان را از بین می بریم، بخش کوچکی از خود را نابود می کنیم.

شرایط تهدید آمیز گونه ها در گروه های طبقه بندی شده و مورد ارزیابی جامع قرار گرفته



منبع: دبیرخانه اجلاس تنوع زیستی، چشم انداز ۳ در مورد تنوع زیستی در جهان، ۲۰۱۰،

[http://www.cbd.int/gbo/gbo3/images/GB\\_O3-Figure4-](http://www.cbd.int/gbo/gbo3/images/GB_O3-Figure4-)

ThreatStatusAssessedGroups.pdf

در اقیانوس ها و رودهای آب شیرین، گونه های زیادی از ماهی ها از بین رفته اند و محیط های کامل دریایی نظیر صخره های مرجانی، با اعمالی نظیر استفاده از تور کیسه ای و ماهگیری با انفجار، به شدت آسیب دیده اند. در خشکی نیز، مصرف گوشت سبب شده که مناطق عظیمی جنگل زدایی شوند تا محصولاتی مثل سویا که به عنوان غذا به دامها داده میشود، در آنها کشت شوند.

با چنین فعالیت هایی که اساساً تنوع زیستی ما را به سرقت می برند، گونه های گیاهی و جانوری، به طور هشداردهنده ای در حال ناپدید شدن هستند.<sup>۹۳</sup>

## رودها و خاک را از آلودگی پاک کنید

اگر واقعاً میخواهیم آب تمیز و ایمن را برای خود و فرزندان مان حفظ کنیم، باید از تولید دام دست برداریم و از رژیم گیاهی پیروی کنیم.

اژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا برآورد میکند که کشاورزی که اغلب به خاطر تولید گوشت است، عامل حدود سه چهارم از مشکلات مربوط به آلودگی آب در کشور می باشد.<sup>۹۴</sup> فضولات سالانه یک خوکداری با ۵۰۰ هزار خوک، از ۱/۵ میلیون نفر از شهروندان مانهاتان در شهر نیویورک، بیشتر است. در ایالت ویرجینیا، میزان تولید نیتروژن آلوده کننده توسط مناطق تولید ماکیان، ۱/۵ برابر همه مردم ساکن در آن منطقه است. برای رسیدگی به اینها، هیچ قانونی وجود ندارد.

فضولات ۱/۸ میلیون خوکی که در ایرلند هستند، از کل جمعیت کشور که ۴/۲ میلیون نفر است، بیشتر است!

از آنجا که زمین نمیتواند همه این فضولات را جذب کند، زیادی آنها به رودها و خاک ما روانه میشوند. ما در مورد مقدار بسیار زیادی مواد سمی با مشکلات هولناکی همچون گازهای سمی نظیر سولفید هیدروژن و آمونیاک، باقی مانده سموم دفع آفات، هورمون ها، آنتی بیوتیک ها و باکتری هایی نظیر "ای. کولای" صحبت میکنیم که میتوانند مسمومیت غذایی و حتی مرگ را سبب شوند و سبب هم شده اند.

پسماند کودهای شیمیایی مورد استفاده در محصولاتی که به عنوان غذای دام مصرف میشوند نیز با این فضولات هستند که بنا به گفته های اثبات شده دانشمندان، ایجاد نواحی مرده و نیز جلبک سمی، خزه های سبزی که در آب رشد میکنند را سبب میشوند.

رویدادی نظیر این به تازگی در بریتانی، فرانسه، محل قرار گرفتن اکثر دامداری ها و یک سوم از مزارع تولید لبنیات کشور، رخ داد. در ساحل بریتانی، هرزآب های حاوی فضولات و مواد شیمیایی به دریا می ریزند و سبب رشد جلبک های سمی و در نتیجه انتشار گاز مهلک و کشنده سولفید هیدروژن توسط آنها میشوند. به همین خاطر اخیراً در خبرها شنیدیم که یک اسب به محض وارد شدن به درون این خزه ها، در عرض نیم دقیقه جانش را از دست داد. حالا به همین دلیل، در اطراف آن منطقه، سلامتی بیش از ۳۰۰ نفر از مردم، تحت بررسی است.

آن حقیقتی که همه اینها را بدتر میکند، این است که فضولات حیوانی عمدتاً کنترل نشده هستند، یعنی هیچ چیزی نمیتواند این رویدادهای آلوده کننده که میتوانند بیماری یا حتی مرگ تعداد بیشماری از حیوانات و انسانها را سبب شوند را متوقف کند.

(برای مشاهده مثال های بیشتر در مورد آلودگی های ناشی از فضولات حیوانی، لطفاً به ضمیمه ۹ مراجعه کنید.)

## هزینه های مالی و درمانی را کاهش دهید

### در هزینه های کاهش تغییرات اقلیمی، تریلیون ها دلار صرفه جویی کنید

رهبران در مورد هزینه های کاهش تغییرات اقلیمی، نگران هستند. با این وجود، خبر خوب این است که اگر جهان به رژیم فاقد محصولات حیوانی روی آورد، می توانیم هزینه ها را تا نصف یا بیشتر، کاهش دهیم و این به معنای ده ها تریلیون دلار صرفه جویی است.

#### ۰ هزینه تغییرات اقلیمی

"تحقیقات کمیسیون اروپا برآورد میکند که تغییرات اقلیمی میتواند تا بیش از ۷۴ تریلیون دلار هزینه داشته باشد. افزایش یک متر سطح آب دریا میتواند خسارت های مالی طوفان را تا ۱/۵ تریلیون دلار افزایش دهد."<sup>۹۵</sup>

دانشمندان محیط زیست "اف. اکرمین" و "ای. استانتون"

"تا سال ۲۱۰۰، هزینه مقابله با تغییرات اقلیمی در ژاپن، میتواند سالیانه تا ۱۷۶ میلیارد دلار برسد."  
پروفسور "نبو میمورا" و همکاران

## صرفه جویی های حاصل از رژیم وگان

اگر همه جهانیان از رژیم وگان پیروی کنند، تا سال ۲۰۵۰، از هزینه های کاهش تغییرات اقلیمی که ۴۰ تریلیون دلار برآورد شده، ۸۰٪ کم میشود.<sup>۹۷</sup>



## کاهش هزینه های درمانی

این روزها، خطرات گوشتخواری، بیشتر و بیشتر آشکار میشود. بر طبق یک روال همیشگی، هورمون ها و آنتی بیوتیکهای زیادی به دامها داده میشود که وقتی این دامها به عنوان گوشت مصرف شوند، میتوانند سلامت انسانها را به خطر بیندازند.

در کشتارگاه ها، فرآورده های سمی جانبی همچون آمونیاک و سولفید هیدروژن نیز وجود دارند. این مواد سمی به خاطر میزان مسمومیت زیادشان، سبب مرگ کارکنان شده اند.

گوشت به عنوان به اصطلاح غذا، یکی از ناسالم ترین، سمی ترین، غیر بهداشتی ترین چیزهایی است که تاکنون توسط بشر مصرف شده است. اگر سلامتی و زندگی مان را دوست داریم و برای آنها ارزش قائلیم، هرگز نباید اصلاً گوشت مصرف کنیم. بدون گوشت، عمر طولانی تری خواهیم داشت و سالمتر و خردمندتر خواهیم شد.

از نظر علمی نشان داده شده که گوشت عامل ایجاد همه انواع سرطانها و همچنین بیماری قلبی، فشار خون بالا، سکتته و چاقی است. این لیست همچنان ادامه دارد. همه این بیماریها، سالانه میلیونها نفر را می کشند و میلیونها، میلیونها نفر از مردم به خاطر بیماری های مرتبط با گوشت می میرند و میلیونها نفر دیگر، به طور جدی بیمار و از کار افتاده میشوند. رویدادهای غم انگیز ناشی از رژیم گوشتی، بی پایان هستند. با همه مدارک علمی و پزشکی موجود، باید تاکنون این را فهمیده باشیم.

ما حتی به شرایط کثیف و محصور جاهایی که حیوانات را تا زمان کشتار در آنها نگه میدارند، اشاره نکردیم. این مکانها، انتقال بیماری هایی مثل ویروس آنفولانزای خوکی را تسریع میکنند. در واقع، بعضی از بیماری هایی که از طریق گوشت منتقل میشوند، همچون شکل انسانی بیماری جنون گاوی، در همه موارد به طرز غم انگیزی کشنده هستند. هر کسی که به بیماری جنون گاوی مبتلا شود، به طور غم انگیز و ناراحت کننده ای، محکوم به مرگ است. عوامل بیماری زای دیگر همچون ای.کولای، سالمونلا و غیره نیز میتوانند به مشکلات جدی در زمینه سلامتی، آسیب های طولانی مدت و گاهی حتی به مرگ منجر شوند.

در یک جهان وگان، دیگر چنین خبرهای بدی نمی شنویم که یک کودک بر اثر آسیب مغزی از بین رفته یا به خاطر ای. کولای، باکتری مرگباری که در اصل تقریباً همیشه از دامهاست، فلج شده است. دیگر به خاطر بیماری فراگیر و مرگبار آنفولانزای خوکی یا بیماری جنون گاوی، سرطان، دیابت، سکتته و حملات قلبی، سالمونلا، ایبولا و غیره، درد و اندوهی ایجاد نمیشود. حتی ایدز که اینقدر از آن می ترسیم، در اصل به خاطر خوردن گوشت شکار ایجاد شده است.

بیماریهای حیوانی ناشی از محیط های کثیف و هولناک پرورش دام، عامل ۷۵٪ از همه بیماریهای نوظهور و مسری در بین انسانها هستند.

حتی شیری که به طور رسمی گفتند، برایمان خوب است، سمی است و سبب بروزی بیماری میشود (و مسلماً از نظر مالی آسیب می زند). از جمله این بیماریها عبارتند از: میکروب های باکتریایی، سموم دفع آفات و آنزیم هایی که در پنیر یافت میشوند، از بخش درونی حیوانات دیگر ناشی میشوند. سرطان سینه، پروستات و بیضه، از هورمون های موجود در شیر ناشی میشوند. بیماریهای لیستریا و کرون. هورمون ها و چربی های اشباع شده در شیر به پوکی استخوان، چاقی، دیابت و بیماری قلبی منجر میشوند.

### • هزینه های درمانی گوشت و لبنیات

بیماری های قلبی عروقی در سال ۲۰۱۰، بیش از ۵۰۳/۲ میلیارد دلار، هزینه در بر داشته اند.<sup>۹۸</sup>  
معالجه سرطان در آمریکا، سالانه بیش از ۶/۵ میلیارد دلار هزینه در بر دارد.  
معالجه دیابت، سالانه ۱۷۴ میلیارد دلار هزینه دارد.  
هزینه شخصی افراد برای اضافه وزن، سالانه ۹۳ میلیارد دلار هزینه در بر دارد.<sup>۹۹</sup>

### فرصت ایجاد کنید تا بعد بتوانید از فن آوری های زیست سازگار استفاده کنید

ما نمی توانیم دی اکسید کربن را خیلی سریع حذف کنیم، چون در حال حاضر در زمینه فن-آوری، ابداعات دیگری نداریم تا آنچه داریم را جایگزین کنیم. تا حالا در خیابان های آمریکا، چند تا ماشین برقی دیده اید؟ هر کدام از این ماشینها، چقدر از دی اکسید کربن کم میکنند؟ نه چندان. اما گاز متان، ناشی از پرورش دام است، پس اگر دامپروری را متوقف کنیم، دیگر گرمایشی نخواهیم داشت!

هم اینک یک علم پیشرفته وجود دارد که در مورد جذب دی اکسید کربن و مخلوط کردن آن با آب دریا برای ایجاد سیمان، صحبت میکند. این کار، دی اکسید کربن مورد استفاده در روشهای تولید سیمان و همچنین دی اکسید کربن جدیدی که هوا را آلوده میکند را کاهش میدهد. اما با این وجود، خیلی طول میکشد که هر فن آوری جدید، توسعه یافته و در بازار قرار گیرد.

به گفته "برنامه زیست محیطی سازمان ملل"، مناطق طبیعی مراتع و جنگل ها، از نظر جذب دی اکسید کربن، از فن آوری های جذب کربن، مؤثرتر هستند. بعلاوه، به نظر من این کار خطرناک است. اینها هنوز آزمایش نشده اند. اگر کربن با میزان بیشتری، به اتمسفر بازگردد،

چی؟ اگر همه کربنی که هر ساله، در طول دهه ها، جمع کردیم، بر اساس یک اتفاق، به اتمسفر بازگردند، بعد چه کار کنیم؟ پس با رژیم وگان، بهترین غذا برای سلامتی مان، برای حیوانات و برای محیط زیست را می خوریم و بعد طبیعت، باقی کارها را انجام میدهد تا دوباره تعادل را ایجاد کند و جهان ما را نجات دهد.<sup>۱۰۰</sup>

## ب- این، سریعترین و زیست سازگارترین راه حل است

### سیاره را فوراً خنک کنید

"ماریان تیمه"، از بنیانگذاران "حذب حمایت از حیوانات" در هلند، به طور واضح به مزایای زیست محیطی کاهش گوشت در رژیم غذایی اشاره کرده است. مثلاً اگر همه مردم بریتانیا، هفت روز در هفته گوشت نخورند، مثل این است که نیمی از ۲۵ میلیون خانوار موجود در کشور، هیچ آلاینده ای ایجاد نکنند. اگر شش روز در هفته گوشت نخورند، مثل این می ماند که ۲۹ میلیون اتومبیل کشور، به طور کلی از جاده ها برداشته شوند.

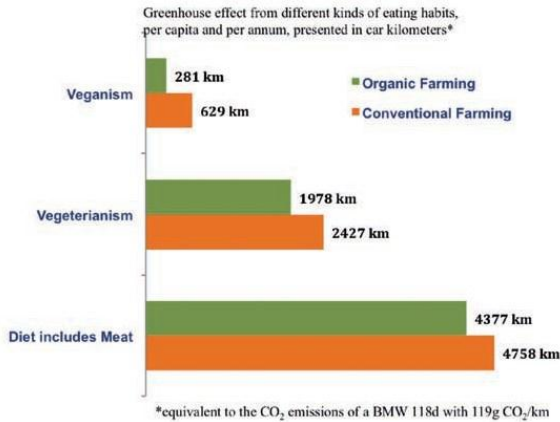
#### • مقایسه با رژیم معمول همه چیز خواری

- یک رژیم ارگانیک گوشتی، ۸٪ از گازهای گلخانه ای را کاهش میدهد.
- یک رژیم وگان و فاقد محصولات حیوانی، کمتر از ۱/۷ رژیم گوشتی، آلاینده ای ایجاد میکند که یعنی ۸۶٪ از گازهای گلخانه ای را کاهش میدهد.
- یک رژیم وگان ارگانیک، ۹۴٪ از گازهای گلخانه ای را کاهش میدهد.<sup>۱۰۱</sup>

گزارش "دیده بان مواد غذایی" در مورد اثرات رژیم های همه چیز خواری و وگان در آلمان

## صرفه جویی های ناشی از رژیم وگان ارگانیک

### The Organic Vegan Diet's Emissions Savings



منبع: "دیدبان مواد غذایی"، ارگانیک: ناجی وضعیت اقلیمی؟ گزارش "دیدبان مواد غذایی" درباره تأثیر گازهای گلخانه ای ناشی از کشاورزی متعارف و ارگانیک در آلمان. ماه مه ۲۰۰۹، صفحه X.

به همین خاطر، زیست سازگارترین سیاست زیست محیطی، زیست سازگارترین اقدام، شفیق-ترین، قهرمانانه ترین و نجات بخش ترین اقدام، رژیم وگان است.

دلیل آن، تأثیر مهم آن بر خنک کردن سیاره با حذف متان از اتمسفر است که با پیروی از رژیم وگان ارگانیک حاصل میشود. همچنین، علاوه بر حذف آلاینده‌گی های مضر متان، روشهای کشت ارگانیک در واقع میتوانند ۴۰٪ از کربن را به خاک بازگردانده و در آن ذخیره کنند. پس رژیم وگان، راهی است که نه تنها به حذف آلاینده‌گی های مهم می انجامد، بلکه حتی کربن بیشتری از اتمسفر جذب میکند.

همچنین با این روش، در جهت نجات جهان، به پیش میرویم. چون پیروی از رژیم فاقد محصولات حیوانی، باعث حذف روند تولید متان و آلاینده های مرتبط با آن میشود و جدا از اینکه به حیوانات ظلم نمیشود، به معکوس کردن سوانح طبیعی همچون سونامی ها، سیلابها، طوفان ها، تیفون ها، زمین لغزه ها و غیره در سیاره کمک میکند.

در واقع، رئیس "کنوانسیون چارچوب سازمان ملل در مورد تغییرات اقلیمی"، آقای "ایوو دو بوئر"، در ژوئن ۲۰۰۸ بیان داشت که "بهترین راه حل برای همه ما این است که گیاهخوار شویم." منظور او وگان بود.

## وگان بودن، زیست سازگارترین روش زندگی

توقف تولید گوشت، از مجموع هزینه ۴۰ تریلیون دلاری برای کاهش گرمایش جهانی، ۸۰٪ می‌کاهد، برای کشت مواد غذایی، ۴/۵ برابر کمتر زمین مصرف می‌کند، در مصرف آب شرب، بیشتر از ۷۰٪ صرفه جویی می‌کند و از پاکسازی جنگل‌های آمازون به منظور ایجاد چراگاه برای دامها، ۸۰٪ می‌کاهد. یک راه حل برای گرسنگی جهان: بیش از ۳/۴ میلیارد هکتار از زمین‌ها را آزاد می‌کند، بیش از ۷۶۰ میلیون تن غلات در سال (معادل با نیمی از منابع غلات جهان) را آزاد می‌کند. از سوخت فسیلی که برای تولید گوشت مصرف می‌شود، یک سوم می‌کاهد. آلودگی فضولات حیوانی پالایش نشده را کاهش می‌دهد، هوا پاکتر می‌شود، از آلودگی‌های سالانه هر خانوار آمریکایی، ۴/۵ تن می‌کاهد. ۸۰٪ یا بیشتر، گرمایش جهانی را کاهش می‌دهد. این لیست همچنان ادامه دارد.

بر اساس تحقیقی در آمریکا، کشاورزی ارگانیک، خاک زراعی را حفظ می‌کند و بسترهای آبی را پاک نگه می‌دارد و اگر در سراسر جهان مورد استفاده قرار گیرد، این قدرت بالقوه را دارد که سالانه، حدود ۴۰٪ از همه انتشارات کنونی دی‌اکسید کربن را جذب و ذخیره نماید. این کار، فایده مستقیم برای زمین ما دارد.

از دیگر جنبه‌های کشاورزی ارگانیک که برای ما مفید است، کشت نوبتی، استفاده از پوشش لاشبرگ و کودهای طبیعی است. کشت نوبتی یعنی در هر فصل، محصول متفاوتی در زمین کشت شود. این روش متنوع سبب می‌شود که گیاهان سالم بمانند و مواد مغذی و حاصلخیزی خاک احیاء شود. روشهای دیگر نظیر استفاده از لاشبرگ و حتی روش جدیدی به نام کشاورزی ارگانیک بدون کشت، به طور قابل توجهی، به احیاء رطوبت و کاهش فرسایش خاک کمک می‌کنند.

پس به طور کلی، کشاورزی وگان ارگانیک، از فلسفه زندگی هماهنگ با طبیعت و حفاظت از سیاره و همه موجودات آن، تبعیت می‌کند. روشهای به کار رفته در آن، از تعادل طبیعی بین کشاورزی و محیط زیست، حمایت می‌کنند. به مرور زمان، ترکیب این روش و به کارگیری روشهای در دسترس، می‌تواند عدم تعادل ناشی از مشکلات گذشته را، احیاء نماید.

## خوردن محصولات محلی و خوردن گوشت ارگانیک؟

جالب است که تحقیقات نشان می‌دهند که خوردن محصولات محلی، به اندازه وگان بودن خوب نیست. مثلاً دانشمندان در دانشگاه "کارنگی ملون"، محاسبه کردند که رژیم وگان، بیشتر از

هفت برابر رژیم گوشتی ۱۰۰٪ محلی، آلاینده‌گی‌ها را کاهش می‌دهد. به همین خاطر، رژیم وگان از خوردن غذاهای محلی هم بهتر است.

در یک تحقیق دیگر از "دیده بان مواد غذایی" در آلمان، معلوم شد که تغییر از رژیم گوشتی به رژیم گوشتی ارگانیک، تنها ۸٪ از آلاینده‌گی‌ها را کاهش می‌دهد، اما پیروی از رژیم غیر ارگانیک وگان که حتی غیر ارگانیک است، رژیم وگان، ۸۶٪ از آلاینده‌گی‌ها را کاهش می‌دهد.<sup>۱۰۲</sup> پس ما با وگان شدن، سیاره را نجات می‌دهیم. حتی با وگان غیر ارگانیک! پس در واقع، ارگانیک خوب است، محلی بسیار خوب است، اما اولین قدم این است که حداقل وگان شویم، چه ارگانیک و چه غیر ارگانیک.

حتی گوشت ارگانیک در واقع، اصلاً زیست سازگار نیست. در روند تولید، گوشت ارگانیک نسبت به غیر ارگانیک، به زمین بیشتر و انرژی بیشتری نیاز دارد. باورتان میشود؟ پس تلاش برای اینکه به صورت ارگانیک، دامها را پرورش دهید، حتی کمکی هم نمیکند. به عنوان مثال، ماکیان به اصطلاح "زیست سازگار"، "غیر محصور"، به ۲۰٪ انرژی بیشتر نیاز دارند و تأثیر این روش بر گرمایش جهانی، ۲۰٪ بیشتر و عمیق تر از پرورش ماکیان به صورت غیر ارگانیک است. راجع به اینها فکر کنید. ما تمام مدت همراه شده ایم.

## پ- برای نجات زندگی، زندگی ببخشید

قبل از اینکه انتظار داشته باشیم که یک شیر با آرامش، در کنار یک گوسفند بخوابد، ابتدا ما انسانها باید چنین کنیم.

### گوشتخواری، هم حیوانات و هم انسانها را به کشتن می‌دهد

گوشتخواری، بزرگترین ظلمی است که کسی میتواند حتی نسبت به ما انجام دهد. حتی اگر خودمان حیوانات را نکشیم، هنوز هم مسئول مرگشان هستیم.

ما برای تولید گوشت، تقریباً میلیاردها حیوان را می‌کشیم. سالانه رقم سرسام آور ۵۵ میلیارد حیوان، یعنی هشت برابر کل جمعیت زمین، کشته میشوند تا به مصرف انسانها برسند.<sup>۱۰۳</sup> این حتی بدون در نظر گرفتن چندین میلیارد ماهی است که از بین می‌روند. با احتساب اینها، در کل، روزانه بیشتر از ۱۵۵ میلیون موجود زنده، به خاطر ما کشته میشوند.

لبنیات هم در کنار گوشت قرار می‌گیرد، چون ظلم و شکنجه همان است و نتیجه پایانی نیز مرگ وحشتناک حیوانات بیچاره است. در صنعت لبنیات نیز، رحمی وجود ندارد.

انسانها نیز هر سال، به خاطر گوشت و ماهی و هر چیز مرتبط با مصرف حیوانات، جان خود را از دست میدهند. سالانه تقریباً ۳۳ میلیون نفر به خاطر بیماری های مرتبط با گوشت نظیر بیماری قلب، سرطان و دیگر بیماری هایی که روزانه جان بیش از ۹۰ هزار نفر را می گیرند، می میرند.

همچنین عده ای غذا ندارند، چون غلات مورد نیاز آنها، به عنوان غذا به حیواناتی داده میشود که به خاطر گوشت شان کشته میشوند. ۲۵ هزار نفر، به طور غیر مستقیم از گرسنگی می میرند که این نیز به خاطر گوشت است.

سالانه صدها هزار نفر جان خود را از دست می دهند، چراکه اینها قربانیان گرمایش جهانی ناشی از گوشت هستند. ما ده ها میلیون نفر دیگر داریم که به خاطر تغییرات اقلیمی، بی خانمان شده- اند. ما آنها را پناهجویان تغییرات اقلیمی می نامیم، البته اگر چنین واژه ای موجود باشد. در واقع این افراد، هیچ جایی ندارند.

همه اینها به جز حیوانات شریف و معصوم طبیعت و حیوانات اهلی است که از مشکلات مرتبط با گوشت در رنج هستند.

**گوشت، گرمایش جهانی را سبب میشود و میکشد و میکشد و میکشد. به همین خاطر، گوشت، قاتل است، جنایتکاری که باید کارش متوقف شود.**

### کشتار حیوانات: جنایتی در مقیاس جهانی

هیچ بحران اخلاقی ای از کشتار جمعی موجودات زنده معصوم و نازنین بزرگتر نیست، آن هم در حالیکه انتخاب های غذایی دیگری داریم. این کشتار جمعی، جنایتی جهانی است. انرژی این کشتار، انرژی های منفی دیگری را تولید و تقویت میکند که به نزول جامعه ما و ویرانی جهان ما می انجامند.

ما با کشتار مستقیم یا غیر مستقیم میلیاردها و میلیاردها موجود زنده معصوم و حتی کشتار میلیونها انسان در طول هزاره ها، انرژی منفی بسیار، بسیار، بسیار زیادی ایجاد کرده ایم. مستقیم از طریق جنگ. غیر مستقیم از طریق بیماری هایی نظیر طاعون، ذات الریه و اکتون، آنفولانزای خوکی، آنفولانزای مرغی و غیره که خودمان ایجاد کرده ایم.

این تصادفی نیست که عامل اصلی گرمایش جهانی، گوشتخواری است. بسیاری از مشکلات مهم در زمینه سلامتی در جهان ما نیز از گوشتخواری ناشی میشوند. پس گوشتخواری، ظلم به حیوانات است. گوشتخواری، ظلم به سلامتی خود ماست. گوشتخواری، ظلم به سلامت فرزندان

ماست. گوشتخواری، ظلم به سیاره است. وگان باشید تا هرگز و هرگز، دوباره مجبور نباشیم از انواع این پیامدها رنج بکشیم.

ما باید کشتار انسانها و حیوانات را متوقف کنیم. باید تولید محصولات حیوانی را متوقف کنیم. باید استفاده از آنها را متوقف کنیم. سه توقف: توقف کشتار، توقف تولید، توقف استفاده. همچنین مسلماً توقف خوردن، توقف خوردن گوشت.

وقتی مردم، به حقیقت هولناک صنعت دامپروری و به معصومیت همه حیواناتی که زندگی شان فدا میشود، پی ببرند، به آسانی میتوانند ببینند که خوردن گوشت یک موجود مرده دیگر، نه تنها لازم نیست، بلکه این کار سبب میشود که ردپایی خونین از خود به جای بگذاریم.

### دوباره با طبیعت، هماهنگ شوید

همه باید به یاد داشته باشیم که این زیستگاه سیاره ای، آب، هوا و منابع را با هم شریک هستیم. ما فقط کل طبیعت را با هم شریک هستیم. وگان باشید، حامی محیط زیست شوید و سیاره آنها، سیاره حیوانات را نیز نجات دهید. این واقعاً بهترین راه برای احیاء محیط زیست ما و تضمین بالاترین میزان از صلح و آرامش است.

"ما بخشی از زمین هستیم و او بخشی از ماست. گل‌های معطر، خواهرهای ما هستند. آهو، اسب، عقاب بزرگ برادران ما هستند. بدون حیوانات، انسان چه معنایی دارد؟"  
"اگر همه حیوانات، ناپدید شوند، بشر از یک تنهایی عظیم معنوی می میرد. قله های سنگی، زمینهای مرطوب بیلاقیها، گرمای فیزیکی بین اسب و انسان، همه از یک خانواده هستند. زمین به انسان تعلق ندارد، این انسان است که به زمین تعلق دارد.  
رئیس "سیلت"، رئیس قبیله بومی "دووامیش" در آمریکا، کسی که شهر سیاتل در ایالت واشنگتن، آمریکا، به خاطر او اینچنین نام گرفت.

تصور کنید که سیاره مان، اصلاً هیچ حیوانی نداشت. همه سگها، گربه ها، پرندگان، ماهی ها، بوفالوها، فیل ها، رفته بودند. تصور کنید که هیچ حیوانی زنده نبود. در این صورت، چطور زندگی میکردیم؟ چطور احساس میکردیم که در زندگی، غنی هستیم؟ زندگی خیلی خشک، بی روح و بی معنا میشد.

پس اگر به همه زندگی ها احترام می گذاریم، پس هیچ زندگی ای را نیز نمی گیریم. زمین، برای انسانها و حیوانات نعمت های بسیار دارد. نیاز نیست راهی را در پیش بگیریم که به موجودات دیگر آسیب یا ضرر وارد کند و دوباره و دوباره و دوباره، این یعنی رژیم فاقد محصولات حیوانی.



اگر همه بشریت با رژیم فاقد محصولات حیوانی زندگی کند و برای طبیعت و زندگی های دیگر، احترام قائل باشد، بهشت را بر روی زمین خواهیم داشت. آنگاه همه چیز بخشوده خواهد شد. همه چیز خوب و عالی خواهد بود. سیاره احیاء خواهد شد، حیوانات شکرگزار خواهند بود، انسانها سالم خواهند بود و همه شاد و متبرک خواهند بود. تنها کاری که باید بکنید این است که وگان باشید.

## حیوانات برای جهان، عشق به ارمغان می آورند

حیوانات در واقع برای کمک به انسانها آمده اند. همچنان که در انجیل آمده، "من آنها را آفریدم تا دوست و باور شما باشند." واقعاً اینطور است. اما همه انسانها نمیتوانند از این کمک سود برند و این جای تأسف دارد. آنها در عوض، حیوانات را می کشند.

هر چیزی که خداوند روی زمین گذاشته، برای هدفی بوده است. ما نباید موجودی را بکشیم. ما نباید به جز محصولات گیاهی، چیز دیگری بخوریم.

حیوانات با یک نقش خاص به این سیاره آمده اند. خیلی از آنها میتوانند فقط با حضورشان، قدرت الهی بهشت یا عشق را به این پایین بیاورند. بعضی از آنها مثل اسبها و خرگوش ها میتوانند مراقبان انسانی شان را در مقابل تأثیرات منفی، محافظت کنند یا با سلامتی کامل، شانس خوب و حتی با ثروت مادی، شادی یا تعالی معنوی به آنها کمک کنند. آنها بدون سر و صدا، مراقب ما هستند و فروتنانه برای ما برکت می فرستند. بعضی از آنها از سطوح بالاتر آگاهی هستند و فقط به خاطر کمک به انسانها یا موجودات دیگر زمین، به شکل حیوان به این پایین می آیند.

همچنین حیوانات، نقش های بسیار شریف و مهمی در قلمرو مادی دارند. بعضی از حیوانات مثل گورخرها، میمون ها و طوطی های وحشی، به پراکنده کردن دانه ها کمک میکنند و زنبورها و حشرات دیگر، به گرده افشانی محصولات و گیاهان دیگر یاری می رسانند. گروهی دیگر از حیوانات نیز سلامت جنگل ها و اقیانوس ها را حفظ می نمایند. حیوانات به طور مستقیم نیز به انسانها کمک میکنند.

من در روزنامه ها خواندم، در رادیو شنیدم و در تلویزیون دیدم که بسیاری از حیوانات شریف، انسانها را نجات میدهند. آنها به بهای از دست رفتن جان خود، جان خویشاوند خود را نجات میدهند. پس ما باید از همه این حیوانات پر افتخار و ارزشمند، یاد بگیریم.

(برای اطلاع در مورد نظرات معنوی استاد اعظم چینگ های در مورد "ان کیو" یا "خصوصیت شریف" و "ال کیو" یا "خصوصیت مهرورزی" حیوانات و انسانها، لطفاً به ضمیمه ۱۰ مراجعه کنید.)

## بهشت را روی زمین خلق کنید

با روش زندگی وگان ارگانیک، به عنوان بخشی از مأموریت قهرمانانه همه، تلاشهای جمعی ما با هم، قطعاً برای ما انسانها و همزیستان محبوب حیوان مان، جهانی ایمن و نجات یافته را به ارمغان می آورد.

به این ترتیب، بهشتی روی زمین خواهیم داشت که در آن، همه به طور برابر به خدمات اجتماعی و منابع اجتماعی دسترسی خواهند داشت. همچنین همه چیز به طور برابر توزیع خواهد شد و همه مورد احترام و عشق خواهند بود و دقیقاً به همه به طور عادلانه رسیدگی میشود.

### گفتگو بین استاد و شاگرد:

سؤال: استاد، لطفاً توضیح دهید که چطور یک ارتباط پر مهر بین انسانها و حیوانات، بر سیاره ما تأثیر میگذارد؟  
استاد: خب، در آن صورت یک صلح بزرگ در زمین خواهیم داشت.  
منظورم یک صلح بزرگ است.

## قوانین و سیاست های وگان وضع کنید

امیدوارم که دولت‌ها منع کشتار حیوانات و منع ادامه پرورش دام را به صورت قانون در آورند. اگر آنها واقعاً رهبرانی هستند که متعهد شدند از مردم شان، حفاظت کنند و از بسیاری از جنبه‌ها کشورشان را ارتقاء دهند، این اولین گامی است که باید برداریم. صنعت گوشت را متوقف کنید، صنعت ماهی را متوقف کنید، صنعت لبنیات را متوقف کنید. بعد سیاره ما مثل قبل و حتی بهتر میشود.

### الف - رهبران جهان باید الگو باشند

#### وگان باشید

به آنها (رهبران جهان) می گویم که از قدرت زیاد خود استفاده کنند و رژیم سیاره را تغییر دهند، فن آوری های جدید و انرژی زیست پایدار را فوراً انتخاب کنند و با گیاهخوار یا وگان شدن، خودشان هم الگو شوند. رژیم شان را تغییر دهند، از قدرت زیادشان استفاده کنند. در ایجاد سیاره ای با رژیم جدید، رژیم گیاهخواری (وگان)، خودشان نمونه باشند.<sup>۱۰۵</sup>

**آنها اول باید گیاهخوار (وگان) شوند و بعد واقعاً از قدرت خود استفاده کنند.** درست همانطور که استعمال دخانیات را ممنوع کردند. آنها میتوانند با استناد به همه ضررهایی که گوشت برای انسانها و سیاره دارد، گوشت را نیز ممنوع کنند. میتوانند چنین کنند، درست همانطور که استعمال دخانیات را ممنوع کردند.

#### بر اساس اصل عشق رفتار کنید

رهبران نیز باید خود را تغییر دهند و بعد نیز سیستم جامعه ما را تغییر دهند تا آزادتر، معنوی تر و از نظر اخلاقی متعالی تر شود. چون آنها مسئولیتی دارند که اگر بر اساس ذات رحیم و طرح پیشروندهٔ بهشت عمل نکنند، اگر بر اساس اصول کائنات عمل نکنند، برایشان سنگین خواهد بود.

اولین و مهمترین اصل، اصل عشق است. هر کار آنها که مطابق با این اصل باشد، خوب است. منظورم این است که برای افراد دیگر خوب است. اگر کارشان با پیشرفت مردم و حفاظت از همه موجودات و احترام به همه آنها همراه باشد، بر اساس اصل عشق است. هر چیز دیگری که بر خلاف این باشد، برای خود آنها و کشورهايشان یا کل سیاره، فاجعه به بار می آورد.

اگر این رهبران سعی کنند برای یافتن خود واقعی شان، به جنبه های معنوی تری از خود وارد شوند، خواهند فهمید که چقدر باشکوه، چقدر نیکخواه، چقدر مهربان، چقدر با محبت، چقدر خردمند و چقدر خداگونه هستند. بعد خودشان پاداش ها را خواهند دید. اما این به میزان بزرگی کمک آنها به بشریت یا حیوانات و محیط زیست و نیز به میزان صداقت شان بستگی دارد. اگر آنها حداکثر توان خود را به کار گیرند تا به جهان کمک کنند، عالی است و مسلم است که بهشت شکوهمند، انتظار آنها را خواهند کشید. خداوند از قلب و اعمال ما آگاه است، متوجه اید؟

## ب- دولتها باید اقدام ضروری را انجام دهند

رهبران کشورها باید یک کاری انجام دهند. مردم همه کشورها باید یک کاری انجام دهند. فقط به این خاطر که هنوز میتوانیم شیک اینجا بنشینیم و صحبت کنیم، فقط به این خاطر که هنوز در منطقه ما کمبود آب رخ نداده یا قیمت مواد غذایی بالا نرفته، به این معنا نیست که به زودی این چیزها برای ما رخ نمی دهند.

ما باید یک کاری انجام دهیم تا از مصیبتی که هم اینک نیز برای میلیاردها نفر در حال وقوع است، پیشگیری کنیم. هم اینک یک میلیارد نفر از مردم به خاطر تغییرات اقلیمی و کمبود آب و غذا، گرسنه هستند. لطفاً هم اینک اقدام کنید، خیلی ساده است. فقط وگان باشید. واقعاً فقط وگان بودن، برای شرایط کنونی کافی است و برای آینده دور نیز کافی خواهد بود.

## به توزیع اطلاعات در مورد روش زندگی گیاهی پردازید

مردم واقعاً در مورد آنچه در بشقاب هایشان است، اطلاع ندارند. تکه گوشت کوچک بسته بندی شده ای که به بشقاب آنها می رود، معمولاً به آنجایی که از آن آمده، هیچ شباهتی ندارد.

آنچه به اصطلاح سنت نامیده میشود، از نسلی به نسل دیگر انتقال می یابد و کل جامعه فقط به عنوان شیوه طبیعی زندگی، از آن حمایت میکند. حالا مردم در مورد ظلمی که به حیوانات روا میداریم، آگاهتر شده اند. برای همین فکر میکنم که ما، مردم، به رژیم شفیق تری که برای همه زندگی ها احترام قائل است، روی آوریم.

خیلی ها از آلاینده‌های مضر صنعت دامداری یا این نکته که کشتار به کشتار می انجامد و اینکه گوشت، یک نوع ماده سمی اعتیاد آور است، اطلاع ندارند. آنها نمیدانند که گوشت، سیاره ما را نابود میکند.

دولتها باید برای مردم توضیح دهند که در حال حاضر، گوشت واقعاً مضر است و شرایط، اضطراری است و مردم باید از خوردن گوشت دست بردارند. **موضوع دیگر، انتخاب شخصی نیست. موضوع، زندگی و مرگ سیاره است.**

اگر خطر وقوع سوانح طبیعی وجود داشته باشد، دولت فوراً مردم آن منطقه را جابجا میکند. اگر خطر جنگ باشد، به مردم همیشه اطلاع رسانی میشود که چطور از خودشان محافظت کنند. دولت حتی سربازگیری میکند تا آنها بتوانند بیرون بروند و از کشور محافظت کنند یا بیرون بروند و جنگ کنند.

شرایط کنونی، از جنگ هم اضطراری تر است. مطمئن هستیم که دولت، راه حلی برای آن دارد. مطمئن هستیم که در یک کشور، میتوان مردم را مطلع کرد. دولت قدرت این کار را دارد و برای همین هم، انجام این کار به دولت واگذار شده است.

دولتها باید کمک کنند. باید اطلاعات بیشتری پخش کنند و روش زندگی گیاهی را بیشتر رواج دهند، باید کل سیاره را با انرژی جدید شفقت و عشق و سلامتی بمباران کنند و بعد همه به این روند بپیوندند. انرژی حمایتگر، خیلی مهم است.

باید این موضوع را در همه جا تبلیغ کنند. باید به مردم اعلامیه بدهند تا بخوانند و گیاهخواری را به یک وظیفه عمومی تبدیل کنند. باید به طور رسمی آن را تأیید و تبلیغ کنند تا همه در مورد فواید رژیم گیاهخواری بدانند. باید به طور رایگان، وب سایت هایی در مورد غذاهای گیاهی، کلاسهایی برای آشپزی گیاهی، کلوب هایی برای گیاهخواران راه اندازی کنند. **باید پیروی از این رژیم را رسمی کنند. به این شکل همه به عنوان یک روند شاد، به عنوان یک تغییر جدید در جهان آن را دنبال میکنند.**

مهمترین چیز این است بشریت و همه مردم سراسر جهان بدانند که فایده اصلی گیاهخواری، نجات سیاره است. آنها باید بدانند که شرایط کنونی ما، چقدر خطرناک و چقدر اضطراری است. این مهمترین چیز است.

آنها همچنان باید بدانند که رژیم گیاهخواری، رژیم بدون کشتار، چقدر برای بشریت فایده دارد و تازه این به جز جنبه اخلاقی آن است. اگر در مورد فواید رژیم گیاهخواری برای سلامت ما و

نجات سیاره صحبت کنیم، بعد فرزندان ما در آینده خانه ای خواهند داشت تا در آن زندگی کنند.

ما فقط همین یک خانه را داریم: زمین. اگر این خانه نابود شود، دیگر نمیتوان خانه دیگری ساخت. بر خلاف خانه که میتوان آن را دوباره ساخت، اگر زمین ما نابود شود، دیگر نمیتوانیم یک خانه دیگر بسازیم. به این آسانی ها نیست. به همین خاطر، مهمترین چیز برای دولت این است که این اطلاعات را در دسترس عموم مردم قرار دهد.

### گوشت را نیز همانند دخانیات، منع کنید

گیاهخواری باید یک شیوه زندگی باشد. دیگر نباید در این باره بحث کرد.

باید گوشت را منع کنیم. ما با نشان دادن شیوه غذا خوردن و طرز تهیه غذاهای گیاهی به مردم، آن را منع میکنیم. ما با تمام وجود کار میکنیم. این واقعاً برای بقاست. اطلاع رسانی در مورد خطرات گوشتخواری را مأموریت خود در زندگی بدانید و راه حل را به آنها نشان دهید.

آنها سیگار را منع کردند و منع شد. آنها مواد مخدر را منع کردند و منع شد. در مورد سیاست تغییرات اقلیمی هم همینطور است. اگر فقط چیزی که میدانند خوب است را انجام دهند، خیلی سریع نتیجه می گیرند. یله، سریع بهبود می یابیم یا تأثیرات را متوقف می کنیم.

چون اگر دیگر دام یا حیوانات را پرورش ندهیم، زمین زیست پایدارتر خواهد شد، دیگر گازهای گلخانه ای یا گاز متان ناشی از حیوانات را نخواهیم داشت، دیگر مدام مقدار این حیوانات چندین برابر نخواهد شد. هر تعداد حیوانی که اینک داریم، همان را نگه میداریم و دیگر برای سود و تولید گوشت، حیوانی پرورش نمی دهیم. بعد زمین بهبود می یابد. بعد از مدتی، گاوها به شیوه طبیعی می میرند و بعد دوباره، در همه زمین ها درخت و گیاه می کاریم.

اگر روند منع دخانیات که ماده کشنده دیگری همچون گوشت است را در نظر بگیریم، بعد از سال ۱۹۵۰، با اعلام نتایج اولین تحقیق بزرگ که نشان میداد مصرف دخانیات، به سرطان ریه می انجامد، دولت منع دخانیات را به مرحله اجرا گذاشت و تا به امروز، این کار بیشتر و بیشتر شد، طوریکه امروزه در بیشتر از ۸۰ کشور، استعمال دخانیات در جاهای عمومی به نوعی منع شده است.<sup>۱۰۶</sup>

تحقیقات نشان میدهد که منع دخانیات در واقع به مردم کمک کرد تا دخانیات را ترک کنند و کسانی که ترک کردند، از بابت این منع، خوشحالتتر بودند، چون میدانستند که عادت آنها برایشان بد بوده است.

در مورد منع گوشت که هم اینک همه بر اساس تحقیقات میدانی که عادت بسیار بدی است، ما و فرزندان ما و عزیزان ما را به کشتن میدهد و سیاره مان را نابود میکند نیز همینطور است.

پس منع گوشت، جریانی قوی خواهد بود تا این روند را به سوی جهانی وگان به پیش برد.

چون یک رهبر خوب، آنچه برای مردم بد است را متوقف و آنچه خوب است را تسهیل میکند. آنها میتوانند با کمپین های عمومی، استفاده از رسانه ها و از طریق مدارس و اطلاع رسانی در مورد فواید شیوه زندگی سالم، نجات بخش و نجات دهنده سیاره، این کار را تسهیل نمایند.

## چاره دیگری نداریم

یا تغییر میکنیم یا همه نابود می شویم

اول از همه باید بدانیم که به جز تغییر، چاره دیگری نداریم، یا تغییر یا از دست رفتن سیاره. یا باید تغییر کنیم یا همه نابود می شویم. انتخاب دیگری باقی نمانده است.

اگر پرورش دام و گوشتخواری را متوقف نکنیم، نمیتوانیم سیاره که شامل همین افراد و تجارت گوشت آنها میشود را نیز نجات دهیم. به همین خاطر فکر میکنم که ما باید بین زندگی خود و حرفه مان، یکی را انتخاب کنیم. ما اول باید زنده بمانیم. باید در مورد همه مردم سیاره فکر کنیم، نه فقط در مورد برخی از سیستم های تجاری. شرایط واقعاً همینقدر اضطراری است.

اگر این کسانی که خود از نظر اقتصادی به صنعت گوشت وابسته هستند، در مورد این شرایط اضطراری و بحرانی به طور کامل مطلع شوند و بدانند که چقدر تغییر شیوه زندگی و شغل شان، مهم است، تمایل پیدا میکنند که تغییر کنند. آنها انگیزه هایی بسیار قوی دارند. مثلاً اولین آنها نجات سیاره از فاجعه تغییرات اقلیمی، نجات همه زندگی ها در این جهان است.

اگر این شیوه زندگی را متوقف نکنیم، به سوی فاجعه کامل و انقراض دسته جمعی پیش میرویم که همه را تحت تأثیر قرار میدهد، چه در زمینه تجارت گوشت و چه در زمینه حمل و نقل آن و هر کار دیگر مرتبط با این صنعت باشید، چه نباشید.

کشتار حیوانات و جنگ را متوقف کنید و سیاره را از بازسازی کنید

موضوع این است که رهبران باید بدانند که چه چیز در اولویت است. وقتی سیاره در حال نابودی است، نگرانی در مورد جنگ یا مقام یا هر چیز دیگر، چه فایده ای دارد؟ پس در حال حاضر، همه

رهبران باید بر نجات سیاره ما و اشاعه اطلاعات و تصویب قوانین جدید برای مردم به منظور داشتن زندگی نیکخواهانه تر، تمرکز داشته باشند.

حتی به قوانین هم نیاز نیست، اما شاید قانون بهتر باشد، شاید محکم تر باشد، وگرنه مردم آماده هستند. فقط دولت‌ها باید قوانین بیشتری وضع کنند و به مردم یادآور شوند که خوب باشند، که پرهیزگار باشند، که قانون عشق شامل عدم کشتار حیوانات، نخوردن حیوانات و انجام ندادن هیچ کار مضر نسبت به حیوانات و انسانهای دیگر و حتی محیط زیست را رعایت کنند.

این کار باید محکم تر و قویتر انجام شود. اول اینکه همه جنگها باید متوقف شوند. پول و کالا فقط باید برای حفظ زندگی و تغذیه همه موجودات به کار رود و همه کالاهای سیاره باید بین همه پخش شوند. مثلاً اگر جنگ نباشد، با پول آن میتوان تا دهه های بسیار، کل جهان را به طور رایگان تغذیه کرد.

همچنین همه کشتارها و شکنجه ها نسبت به انسانها یا حیوانات، باید متوقف شوند. همه جنگل - زدایی ها، آسیب به محیط زیست و نابود کردن درختان، همه باید متوقف شوند. همچنین اگر امکان دارد، رهبران باید چیزهای مفید و صلح آمیز برای همگان را به صورت قانون در آورند و اگر امکان دارد، مسائل معنوی نظیر حفاظت از گروه های معنوی واقعی، گروه های بی آزار اما سودمند را نیز در زمره قوانین قرار دهند.

ثروت را در میان همگان تقسیم کنید: به اندازه کافی، غذا و پوشاک در بین انسانها و حیوانات نیازمند توزیع کنید. برای همه شامل انسانها و حیوانات، مناطق حفاظتی بسازید و از همه زندگیها حفاظت کنید. جنگل ها را بازسازی کنید، رودها، دریاچه ها و اقیانوس ها را تمیز کنید و از آنها حفاظت نمائید. به گروه های حامی محیط زیست و حمایت از حیوانات، جایزه بدهید. الکل و مواد مخدر، محصولات گوشتی و حیوانی را کنار بگذارید و از میان بردارید. تست های آزمایشگاهی شامل ظلم به حیوانات، باید متوقف شوند. دامداری های صنعتی را از میان بردارید. زندانی ها و سربازان را در زمینه هایی همچون کمک به دیگران، کاشت گیاهان یا کارهای تولیدی به کار گیرید. به ترویج کاشت ارگانیک گیاهان بپردازید و خود نیز کمک کنید. برای آموزش و زمینه های مرتبط با سلامتی، یارانه تعیین کنید.

تجارت تولید اسلحه باید تا حد صفر کاهش یابد. جامعه را از همه محصولات و فعالیت های نادرست و زیان آور پاک کنید. برای همه امنیت و آسایش فراهم کنید تا هیچکس به خاطر کمبود نیازهای اولیه و آموزش، جرمی مرتکب نشود. مرزها را از میان بردارید و همه مردم را از جایگاه و احترام برابر برخوردار کنید.



اگر حتی لازم است که دولت‌ها، ارتشی داشته باشند، باید به ارتش آموزش دهند تا در سوانح طبیعی و موارد اضطراری به مردم کمک کنند و در جاهای مورد نیاز، خانه‌ها را بازسازی کنند و در زمان نیاز به مردم یاری رسانند. همه اینها و حتی بیشتر، باید انجام شوند. همه دولت‌ها، همه رهبران باید حداکثر سعی‌شان را بکنند تا در زمینه هر چیزی که به دیگران کمک میکند، به مردم کمک میکنند و به حیوانات و محیط زیست کمک میکنند، اقداماتی انجام دهند و باید این کار را همین حالا آغاز نمایند.

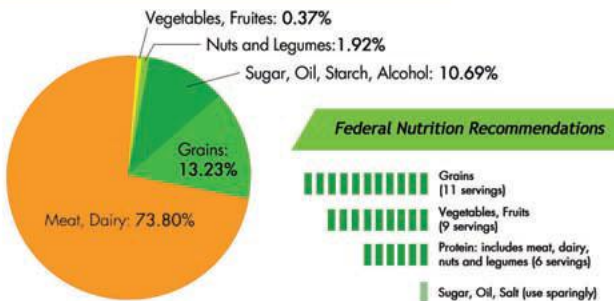
صنعت گوشت، یک تجارت زیانبار است

این صنعت در زمینه استفاده از انرژی و منابع، کم بازده است

چرا قیمت یک سالاد از یک همبرگر بزرگ بیشتر است؟

### Why Does a Salad Cost More Than a Big Mac?

Federal Subsidies for Food Production, 1995-2005



منبع: کمیته پزشکان برای طب مسئولانه،

“Health vs. Pork: Congress Debates the Farm Bill”

پزشکی خوب، جلد XVI، ۴، (پاییز ۲۰۰۷).

[www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health\\_pork.html](http://www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html)

این صنعت، تجارت بسیار، بسیار، بسیار بدی است و برای کل سیاره و همه، اصلاً منفعت ندارد. این صنعت، کم بازده ترین است و هزینه های تولید آن شامل برق، آب و غلات برای تولید همان مقدار به اصطلاح "غذا" که قابل جایگزین هم هست، بسیار زیاد است. ما غذاهایی بهتر از گوشت داریم.

## این صنعت به یارانه ها و درآمدهای مالیاتی وابسته است

به عنوان مثال، اگر دولت در هیچ زمینه به صنعت گوشت، یارانه نمیداد، قیمت همبرگر به دست آمده از جنگل زدایی در هندوستان که بعضی ها آن را میخورند، ۲۰۰ دلار میشد!<sup>۱۰۷</sup>

در آمریکا، حتی قبل از اینکه آنفولانزای خوکی، کسب و کار پرورش خوک را تحت تأثیر قرار دهد، صنعت تولید خوک میلیونها دلار ضرر کرده بود. چرا؟ چون آنها نمیتوانند به خاطر هزینه زیاد مواد غذایی، از عهده دادن غلات به دامهای خود بر آیند و امروزه قیمت مواد غذایی، بالاتر و بالاتر میرود. پس چطور میخواهند دوام بیاورند؟ پول های مالیات شما به دست دولت میرسد و دولت به آنها یارانه میدهد. پس این صنعت، یک تجارت بازنده است.

در همه جا، از آمریکا تا چین، دولت باید با پرداخت حداقل ده ها میلیارد دلار در سال، به دامپروی ها یارانه دهد!<sup>۱۰۸</sup> اما این پول شماست که در حال خوردن آن هستید! اگر با خوردن آن، سالم و شاد میشدید، منطقی بود. اما چنین نیست!

## این صنعت، هزینه های زیاد درمانی به دنبال دارد

این همبرگرها، همه بخشهای حیواناتی که شما حتی نمیدانید از کجا می آیند و انواع باکتری ها، انواع بیماریها را دارا هستند.<sup>۱۰۹</sup> اگر از مجله های پزشکی یا دانشمندان این علم، اطلاعات بخواهید، همه اینها را به شما خواهند گفت. ما نه تنها مالیات زیادی را صرف یارانه های صنعت تولید گوشت میکنیم، بلکه برای بستری شدن در بیمارستان و به خاک سپردن عزیزان مان و غمی که باید در همه عمر به خاطر از دست دادن یکی از عزیزان مان یا تعداد زیادی از آنها تحمل کنیم، مالیات خیلی بیشتری می پردازیم.

## این صنعت، رنج عظیمی برای حیوانات به همراه دارد

لازم نیست که بدن آسیب پذیر ما، همه این رنج ها را تحمل کند. اگر از گوشت اجتناب کنیم، از همه هزینه ها برای بیمارستان و دارو اجتناب میشود. بعلاوه قبل از اینکه دارو به دست ما برسد، ما با آزمایش روی حیوانات و کارهایی همچون کالبد شکافی آنها به صورت زنده، تزریق مواد شیمیایی به بدن آنها، رنج دادن آنها، شکنجه دادن آنها به مقدار زیاد برای تولید داروهایی که حس میکنیم برای ما ایمن هستند، سبب میشویم که حیوانات بیشتری رنج بکشند. در حالیکه این داروها هنوز هم برای انسانها، ایمن نیستند.

همه این رنج ها، همه این پول های مالیاتی، به جهت های مختلف میروند. اینها اصلاً به شما کمک نمی کنند. این کار فقط سبب میشود که منابع، قدرت اقتصادی و ملی، سلامت و شادی

انسانها، به هدر بروند. این کار فقط به هدر دادن است. این صنعت، تجارت، بسیار، بسیار، بسیار بدی است.

در هر موقعیتی که تصور کنید، از هر جنبه قابل تصور، صنعت گوشت به طرز وحشتناکی برای ما مضر است. اگر در حمایت از افراد دخیل در صنعت پرورش دام، یارانه به آنها تعلق نمی گرفت، با کسب و کارشان نمی توانستند پول کافی به دست آورند و تا حالا این تجارت از بین رفته بود. برای همین من پیشنهاد میکنم که دولت دیگر به صنایع پرورش و تولید دام، یارانه ندهد. در عوض به آنها بگوید که به کشاورزان وگان تبدیل شوند.

### شغل های مرتبط با صنعت گوشت، کارگران را به خطر می اندازد

علاوه بر همه اینها، اکثریت کارگرانی که در صنعت گوشت مشغول به کار هستند، از محل کار امنی برخوردار نیستند. این شغل، یکی از خطرناک ترین شغل ها و از جمله آنهاست که از نظر میزان جراحت و قرار گرفتن فرد در معرض مواد شیمیایی و بیماری هایی مثل آنفولانزا، آنفولانزای خوکی، آنفولانزای مرغی و جنون گاوی که همیشه کشنده و مهلک هستند، از درصدهای بالایی برخوردار است.

حالا باید از خودمان بپرسیم: آیا ارزشش را دارد؟ این به غیر از اثرات گوشت بر مصرف کنندگان آن است که شامل انواع بیماری ها مثل سرطان، دیابت و مشکلات سلامتی و بیماری قلبی است. تقریباً همه بیماری ها یا از رژیم گوشتی ناشی میشوند، یا به آن مرتبط هستند. پس از نظر انتخاب بهتر برای امرار معاش، آیا بهتر نیست به جای شغلی که سبب شود ما و دیگران بیمار شویم و در سنین جوانی بمیریم، شغلی انتخاب کنیم که به سلامتی ما و دیگران کمک کند؟

"این داستان به شدت ساختگی که غذاهای صنعتی، ارزان و مقرون به صرفه هستند، تنها به این خاطر دوام آورده که همه هزینه های زیست محیطی، درمانی و اجتماعی، به قیمت غذای صنعتی، اضافه نمی شوند. وقتی قیمت واقعی را محاسبه کنیم، واضح است که به خاطر همین ارزان بودن، سیستم تولید غذای ما تاکنون، بارهای مالی سنگین و سرسام آوری بر ما و نسل های بعدی، تحمیل کرده است."<sup>۱۱۰</sup>

سازمان "آلترنت"

### منع گوشت، تنها راه برای نجات سیاره است

هر کاری در زندگی که با شفقت انجام شود، برای شما خوب است و رضایت بهشت را فراهم می آورد و سیاره را نجات میدهد. چنین کاری، نه تنها کسب و کار خوبی است، بلکه هم حالا و هم در آینده، سیاره و بی شمار زندگی، از جمله افرادی که در زمینه های گوشتی کار میکنند را نجات

میدهد. به همین خاطر بودا، کسب و کارهای مرتبط با گوشت را جزء پنج شغلی دانست که مردم نباید به آنها وارد شوند.

کسب و کار گوشت، تجارت بدی است. برای شما خیلی بد است. چهار شغل بد دیگر عبارتند از: کار در زمینه اسلحه، در زمینه قاچاق انسان، در زمینه مواد سمی و سکر آور. همه این کسب و کارهای مضر، برای شما بد هستند، هم حالا و هم در آینده.

### کشاورزی ارگانیک را تشویق کنید، از آن حمایت کنید و به آن یارانه دهید

دولتها میتوانند دامداران را تشویق کنند تا محصولات گیاهی پرورش دهند و به آنها یارانه دهند تا سبزیجات بکارند و ضرر گوشت را جبران کنند، طوری که هر چقدر بیشتر بکارند، یارانه بیشتری بگیرند. همچنین باید به این افراد توضیح داده شود که با کارشان، خدمت بزرگی به جهان میکنند.

اگر آنها به جای پرورش دام، سبزیجات بکارند تا، به انسانها غذا دهند و کاری به حیوانات نداشته باشند، به قهرمانان بزرگ و ناجیان این جهان تبدیل میشوند. دولت باید به آنها بگوید که با حیوانات خود با مهربانی رفتار کنند تا زمانی که آنها با مرگ طبیعی، به بهشت بازگردند.

در حال حاضر، دولت یا رسانه ها در سطح گسترده به اشاعه یا تشویق این اقدام نمی پردازند. به همین خاطر به نظر حقیر من، دولت میتواند به جای یارانه دادن به دامپرورانی که به طریقی در زمینه گوشت یا به خاطر فاسد شدن گوشت ها در اثر بیماری ضرر کرده اند، به کشاورزان یارانه دهد تا حمایت مالی بیشتری داشته باشند و به آن تکیه کنند تا اینکه تقاضای بازار برای غذای ارگانیک افزایش یابد و کار آنها استحکام بیشتری پیدا کند. بعد آنها با خوشحالی، گیاهان بیشتری می کارند تا سلامتی مردم و سیاره را تأمین نمایند.

دولت میتواند بذر گیاهان را به آنها بدهد و روشهای بهتر کشاورزی، بدون کودهای شیمیایی را به آنها آموزش دهد، چون گاهی در مورد مضرات پرورش دام یا مواد شیمیایی یا کودها یا سموم دفع آفات، به خوبی به کشاورزان اطلاع رسانی نمیشود.

در مورد روشهای بهتر برای کشت گیاهان و کسب سود بیشتر، به کشاورزان اطلاع رسانی نمیشود. دولت میتواند به آنها کمک کند تا برای حفظ زمین و بهبود کیفیت محصول شان، کارهایی انجام دهند تا بتوانند اعتماد خریداران را جلب کنند. همچنین دولت میتواند گواهینامه یا سیستم استانداردی تعیین کند تا به ترویج بیشتر صنعت وگان ارگانیک بپردازد.

## اجرای کشاورزی ارگانیک، ساده است

در حال حاضر، غذاهای ارگانیک، خیلی طرفدار دارند و برای همه خیلی سالم هستند و تقاضای خیلی زیادی برای آنها وجود دارد.

در انجمن ما، افراد زیادی هستند که کشاورزی ارگانیک انجام میدهند و ثابت شده هر کسی، میتواند این کار را انجام دهد. هر کسی که علاقمند باشد، میتواند به سایت ما وارد شود و همه اطلاعات لازم در مورد کشاورزی ارگانیک را بدست آورد. این کار، خیلی ساده و خیلی راحت است. حتی به آب زیاد هم نیاز ندارد و گیاهان، خیلی سریع رشد میکنند. حتی یک یا دو نفر میتوانند بدون هیچ مشکلی، از هکتارهای زیادی مراقبت کنند.

ما به مردم میگوئیم که کشاورزی ارگانیک انجام دهند، آب باران و آبهای زیرزمینی را ذخیره کنند، از زمین محافظت کنند، درخت بکارند تا باران را جذب کنند و غیره. در منطقه "آلوار" در "راجستان"، یک روستای هند توانست آب کافی را هدایت کند و به پنج رود جاری- پنج رود جاری- که قبلاً به خاطر برداشتن مقدار زیادی آب، خشک شده بودند، جان دوباره ببخشد. از آنها نیز میتوانیم یاد بگیریم.

ما برای اطلاع رسانی به همه کسانی که به این موضوع علاقمند هستند، سایت [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com) را داریم. این کار به سرمایه زیادی هم نیاز ندارد. حتی اگر سرمایه هم نیاز باشد، دولت باید به کشاورزان ارگانیک یارانه دهد نه اینکه این کمک را صرف تولید گوشتی کند که برای ما مضر است. کمک به کشاورزی ارگانیک، کمک به همه و از جمله کشاورز است.

### برای مدارس، غذای وگان فراهم کنید و از فروشگاه های تعاونی محل، حمایت کنید

تا آنجا که میدانم، شاید سیستم های کاملی ایجاد شده تا مدارس به شیوه ای زیست سازگار، با کشاورزان در ارتباط باشند، اما چنین چیزی در همه جا اجرا نشده است.

در این برنامه که در اروپا و ژاپن شروع شد و حالا در آمریکا هم ایجاد شده، گروه هایی نظیر افراد متعلق به تعاونی های غذایی، با یک کشاورز یا چندین کشاورز ارتباط برقرار میکنند و آنها قبول میکنند که مواد غذایی تازه برایشان فراهم کنند. سپس این کشاورزان، انواع گیاهان را کشت میدهند و مردم از انواع چیزهای تازه خرید میکنند.

این امر خیلی محبوب شده و خیلی از جاها، حتی لیست انتظار هم دارند. به همین خاطر زمینها معمولاً زیست سازگار و ارگانیک، کشت میشوند. این موقعیت خوب است، چون مردم غذاهای

سالمی به دست می آورند که میتوانند به آنها اعتماد کنند و در عین حال از معیشت کشاورزان و اغلب به طور همزمان، از محیط زیست هم حمایت میشود.

من مطمئن هستم که اگر دولت از کشاورزی ارگانیک حمایت کند، این کار خیلی سریع مد میشود.

اگر دولتها به گونه ای رهبری کنند که در زمینه زیست سازگار بودن، حفاظت از سیاره، به مردم اطلاعات داده شود، کشاورزان با خوشحالی محصولات و گان بیشتری را پرورش میدهند.

گسترش کشاورزی ارگانیک، از بسیاری از جنبه ها سودمند است.

### فواید کشاورزی وگان ارگانیک

کشاورزی ارگانیک برای معیشت انسانها، سلامت انسانها و حیوانات، منابع طبیعی و حفاظت از سیاره ما مفید است و ما نمی توانیم همه این فواید را دست کم بگیریم، حتی نمی توانیم همه را در اینجا برآورد کنیم. کشاورزی ارگانیک، نه تنها به حفاظت از سیاره کمک میکند، به از بین بردن گرسنگی نیز یاری میرساند.

با موفقیت های به دست آمده در آفریقا و جاهایی همچون ایالات متحده آمریکا، اروپا و استرالیا، بازگشت به روشهای کشاورزی سنتی و ارگانیک، هم اینک نیز ثابت شده است. محصولات وگان ارگانیک خیلی، خیلی سریع رشد میکنند و در حال حاضر، خیلی، خیلی سوددهی دارند، چون تقاضا برای کشت آنها وجود دارد. اطلاعات مردم در مورد مضرات گوشت و فواید رژیم گیاهخواری، رو به افزایش است. در نتیجه، کشت ارگانیک و وگان گیاهان، برای هر کسی که میخواهد کسب و کارش را تغییر دهد، خیلی، خیلی، خیلی خوب است.

همچنین در قاره آفریقا، داستان های موفقیت آمیز زیادی در مورد کشاوری ارگانیک وجود دارد. مثلاً در منطقه ای در اطراف "کیپ تاون"، در آفریقای جنوبی، باغ های ۱۰۰٪ ارگانیک در محله ها وجود دارد و محصولات آنها به صورت محلی فروخته میشود.<sup>۱۱۱</sup> یک اقدام مشابه نیز در کنیا آغاز شده و اخیراً در اوگاندا نیز، بعد از معرفی کودهای ارگانیک، شاهد اثر موفقیت آمیز آن بر محصولات و خاک بوده اند.<sup>۱۱۲</sup>

ما در سوپریم مستر تلویزیون نیز یک برنامه کامل در مورد کشاورزی ارگانیک نشان دادیم و در سایت ما [www.SupremeMsterTV](http://www.SupremeMsterTV) هم اطلاعاتی در این زمینه هست. در این سایت، در مورد چگونگی انجام کشاورزی ارگانیک، کاری بسیار پر سود که آب کمتری مصرف میکند، به کار

خیلی کمتری نیاز دارد و برای سلامتی ما، کارگران و سیاره، بسیار سودمند تر است، اطلاعات زیادی وجود دارد.

اگر سبزیجات ارگانیک بخورید، به ندرت مجبور میشوید به بیمارستان بروید و میتوانیم همه پولمان را برای تحصیلات بهتر فرزندان، مراقبت بهتر از سالمندان و ساخت جاده های زیباتر، ساخت تجهیزات بیشتر و ابداعات بیشتر و بیشتر در زمینه انرژی های زیست سازگار و رایگان برای همه، صرف کنیم. فواید دیگر عبارتند از: انرژی رایگان برای همه، آموزش رایگان برای همه بچه ها، مراقبت رایگان از همه سالمندان و غذای رایگان برای همه مردم گرسنه در جهان که تعداد آنها حداقل به یک میلیارد نفر میرسد. این فواید، انتها ندارند.

### زیست سازگاری و بازدهی بالا

معلوم شده که تغییر به کشاورزی ارگانیک در سطح گسترده، میتواند جهان را تغذیه کند. تحقیقات در دانمارک و جاهای دیگر نشان داده که با استفاده از کشاورزی ارگانیک در زمین هایی که قبلاً با کارآبی کم مورد استفاده قرار می گرفتند، مقدار محصول بیشتر شده است.<sup>۱۱۳</sup>

در واقع، تولید محصولات زیاد با کشاورزی به روش متداول، به بهای آسیب به خاک، سلامتی ما و محیط زیست تمام میشود و مقدار زیاد این محصولات که فقط یک نوع دارند، مثلاً سویا، اغلب برای تغذیه دامها به منظور تولید گوشت و نه برای مصرف انسانها، کشت میشوند.

"برنامه زیست محیطی سازمان ملل"، تحقیقی در آفریقا انجام داد که در آن معلوم شد وقتی کشاورزان کوچک، از روشهای کشاورزی ارگانیک استفاده کردند، مقدار محصول شان دو برابر شد.<sup>۱۱۴</sup> در این روش، از آنجا که به جای خرید کود و سموم دفع آفات، اقدامات ارگانیکی همچون استفاده از کودهای گیاهی و کشت تناوبی، کیفیت خاک را بهبود می بخشد، کشاورزان ارگانیک میتوانند از پول خود برای خرید بذرهای بهتر استفاده کنند.

یک تحقیق دیگر در آمریکا نشان داد که روشهای کشاورزی ارگانیک میتوانند برای سه برابر کردن محصولات، استفاده شوند. یکی از عوامل اصلی در افزایش میزان محصول، کشت حبوباتی مثل لوبیا یا سویا و پوشاندن آنها در بین فصول کاشت بود که به تثبیت نیتروژن طبیعی موجود در خاک و در نتیجه تضمین بازدهی بالای محصولات انجامید.<sup>۱۱۵</sup>

با ادامه کمبود غذا در جهان و بدتر شدن این شرایط، روزانه افراد بیشتری گرسنه می مانند و در نتیجه اگر فقط فعالیت های پرورش دام را متوقف کنیم و همه ذرت ها و همه غلات و سبزیجات

را به حیوانات ندهیم، همه غذاهایی که اینک تولید میشوند، میتوانند دو میلیارد نفر از مردم را تغذیه کنند.

### کاهش استفاده از سموم دفع آفات و کودها

کشاورزی ارگانیک، حتی برای حیوانات، همه موجودات سیاره و حتی برای درختان و زمین خوب است، به این خاطر که در آن از کودهای شیمیایی یا سموم دفع آفات استفاده نمیشود. به گفته "آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده آمریکا" و "اتحادیه اروپا"، بسیاری از این سموم، خاصیت بالقوه ایجاد سرطان را دارند و همچنین تعداد زنبورها را کاهش میدهند و تعداد زیادی از حیوانات دیگری که در اینجا نمیتوان از همه نام برد را به کشتن میدهند.

یکی از تحقیقات آمریکا نشان میدهد که اگر هشت میلیون جریب از مزارع تولیدی در ایالات متحده آمریکا، ارگانیک شوند، خطر مصرف سموم دفع آفات در خوراکی ها، تا ۹۷٪ کاهش می-یابد. میتوان تصور کنید؟ کودهای شیمیایی و هرزآب های سموم دفع آفات نیز در ایجاد مناطق مرده اقیانوسی تأثیر دارند. ما با سموم دفع آفات و کودهای شیمیایی، در حال کشتن سیاره مان هستیم.<sup>۱۱۶</sup>

سالانه در سراسر جهان، بیش از پنج میلیون پوند سموم دفع آفات استفاده میشود! تنها حدود ۱۰٪- ده درصد- از این مواد شیمیایی، به مناطقی که قرار بوده، می رسند. بقیه به هوا و آب میروند و از آنجا همه چیز، از سرطان در انسانها و حیوانات تا ایجاد مناطق مرده در اقیانوس ها را سبب میشوند.

در اروپا، معلوم شد که علت مرگ میلیاردها زنبور در سراسر قاره، یک سم دفع آفت بوده و این در حالی است که سموم دفع آفات دیگر نیز به نازک شدن پوست تخم پرندگان، مرگ جوجه ها در اثر ترک خوردن پوسته تخم و شکستن آن، قبل از آمادگی آنها برای تولد می انجامند.<sup>۱۱۷</sup> بعلاوه محصولات ارگانیک، ارگانسم های تغییر ژنتیکی یافته ندارند و در واقع مواد مغذی آنها از میوه ها و سبزیجاتی که به طور معمولی کشت شده اند، بیشتر است.

### بهبود محیط زیست و خاک

اگر همه مردم، همه کشاورزان و همه زمین های قابل کشت در سیاره ما، به روشهای کشاورزی ارگانیک روی آورند، آنگاه فقط توسط همین روشهای کشاورزی، فوراً ۴۰٪ از دی اکسید کربن جذب میشود.<sup>۱۱۸</sup>



استفاده از کشاورزی ارگانیک، سلامت خاک که با روشهای معمول کشت، تحلیل رفته را احیاء میکند. خاک های سطحی باقی می ماند و در مقابل سیلاب ها و طوفان های دریایی، مقاومت بیشتری از خود نشان میدهند.

حیوانات طبیعت و اکوسیستم ها نیز بهره مند میشوند. بر اساس بزرگترین تحقیق صورت گرفته بر روی کشاورزی ارگانیک در بریتانیا، معلوم شد که در این روش، تعداد گونه های گیاهی ۸۵٪ و طول و قطر گیاهان ۷۱٪ از روش معمولی بیشتر است و به بازگشت سالم انواع گونه های حیوانات بومی هم کمک میشود.

بعلاوه، کشاورزی ارگانیک وگان، هرزآب کودهای شیمیایی که در اقیانوس، مناطق مرده بزرگ و هولناک ایجاد کرده اند را متوقف میکند.

### صرفه جویی در انرژی و منابع

کشاورزی ارگانیک نسبت به روشهای معمولی، پر محصول است و در انرژی و حتی آب، ۳۷٪ بیشتر صرفه جویی میکند.<sup>۱۲۰</sup>

### صرفه جویی در هزینه های دولت

در مقایسه با یارانه های مورد نیاز برای پابرجا نگه داشتن دامپروری ها، فقط در حدی که پول از دست ندهند و ورشکست نکنند، هزینه یارانه دهی به کشت ارگانیک سبزیجات بسیار کم است.

**با کشاورزی ارگانیک وگان میتوان هزینه های دولت را به مقدار خیلی، خیلی زیاد، به اندازه ۸۰٪، کاهش داد.<sup>۱۲۱</sup>**

تصور کنید که همه پول های مالیات، به ما بازگردد یا برای ساخت یک چیز بهتر نظیر انجام اقدامات برای کاهش بخش مهمی از گازهای گلخانه ای، صرف شود.

### سوددهی برای کشاورزان

تحقیق بر روی کشاورزان کوچک در آمریکای لاتین که به کشاورزی ارگانیک روی آورده بودند، نشان داد که درآمد آنها نسبت به قبل بیشتر شده است.<sup>۱۲۲</sup> به گفته دانشمندان محترم هلندی، اگر همه جهان وگان شود، از هزینه های دولت های جهان، ده ها تریلیون دلار کم میشود.<sup>۱۲۳</sup>

در آمریکا، هند و نیوزیلند نیز تحقیقات زیادی در این باره هست. آنها نیز تأیید کردند که از جمله دلایل کسب سود بیشتر، پایین تر بودن هزینه های تولید نسبت به کشاورزی معمولی است.

در این روش، از نظر تنوع محصولاتی که قرار است نوبتی کشت شوند، تنوع بیشتری هست، مثلاً ذرت، لوبیای سویا و یونجه. همچنین سیستم های ارگانیک، به طور طبیعی، در مقابل خشکسالی، از سیستم های معمولی کشاورزی مقاومتر هستند.

### بهبود امنیت غذایی و سلامتی

در پایان، همه ما از سلامتی بهتر سود می بریم، چون غذای ارگانیک، سم ندارد، سرشار از مواد مغذی است و در آن از مواد تغییر ژنتیکی یافته و سموم سرطان زای دفع آفات، خبری نیست. در مقایسه با محصولات حیوانی که به ایجاد سرطان، بیماری قلبی، دیابت و چاقی و غیره معروف هستند، میوه ها و سبزیجاتی که به صورت ارگانیک کشت شده اند، سرشار از مواد مغذی ای هستند که در پیشگیری از همه این بیماری های مدرن، به ما کمک میکنند. مسلماً غذای وگان ارگانیک، تنها غذایی است که باید نسبت به آن احساس امنیت کنیم، هم حالا و هم در آینده. در واقع، خواهیم فهمید که این غذا، ایمن ترین و بهترین غذا برای فرزندان ماست.

در واقع مواد مغذی غذاهای ارگانیک، از میوه ها و سبزیجاتی که به صورت معمولی کشت شدند، بیشتر است. به همین خاطر است که ما در گروه مان، تا آنجا که امکان دارد، از محصولات ارگانیک استفاده میکنیم.



میوه های ارگانیک خانگی که توسط کودک باغبان، برداشت شده اند.

## به کارکنان صنعت گوشت کمک کنید تا شغل های جدید پیدا کنند

به کارکنان صنعت گوشت بگوئید که یک کار دیگر انجام دهند، به آنها شغل های جدید دیگری بدهید تا به آنها بپردازند و در مورد فواید زندگی جدید که سرشار از سلامتی، شور، آرامش، عشق و شادی است، برای آنها توضیح دهید. همه مشتاقانه چنین چیزی را میخواهند و برای همین، حداقل آن را امتحان میکنند و به محض اینکه امتحان کردند، می فهمند که این روش خوب است. اگر آنها امتحان کنند، همسایه های آنها نیز امتحان میکنند، دوستان آنها نیز امتحان میکنند و بعد یک انرژی حمایتگر ایجاد میشود و کل جهان تغییر میکند.

دیگر نباید حیوانات را پرورش دهیم، چه برسد به کشتار آنها، باید همه اینها را متوقف کنیم. آنها میتوانند با توقف پرورش دام، با توقف پرورش حیوانات و توقف کشتار آنها برای امرار معاش، سیاره را نجات دهند. اگر دولت واقعاً از قدرت خود استفاده کند و برای آنها توضیح دهد و به آنها انتخاب های دیگری برای امرار معاش بدهد، آنها متوجه میشوند. برای آنها توضیح دهید، به آنها یارانه بدهید، شغل های دیگر یا گزینه های دیگر بدهید. ما چندین گزینه داریم.

من پیشنهاد میکنم که همه دامداران، خوکها یا گاوها را به عنوان حیوان خانگی نگه دارند. فکر میکنم ما باید حیوانات را نازا و عقیم کنیم تا دیگر بر تعداد حیوانات پرورشی افزوده نشود، چون اگر آنها چندین برابر شوند، در شرایطی نظیر امروز یا حتی بدتر قرار می گیریم.

امروزه برای دامداران، خرده فروشان و کسانی که در زمینه حمل و نقل فعالیت دارند، فرصت های خوب بیشتری وجود دارد. فقط کافی است کار خود را بکنند، اما به جای حمل خوک، سبزیجات ارگانیک و چیزهای دیگر را جابجا کنند. دامداران و خرده فروشان میتوانند از کسب و کار مرتبط با گوشت، به کشت و فروش سبزیجات ارگانیک روی آورند.

## پ- تغییر موفق دامپروران به شغل های جایگزین

### ایالات متحده آمریکا

یک آمریکایی بود که خوک پرورش میداد و تعداد زیادی خوک را در محیط کثیف دامداری صنعتی خود، چپانده بود. بعد از اینکه نویسنده مشهور و گان، "جان رابینز"، وارث مشهور حرفه بستنی سازی که شغل پدری خود، یک تجارت چند میلیون دلاری را ترک کرده و به شیوه زندگی و گان روی آورده بود، به دیدار او و دامداری صنعتی اش رفت، این دامدار ناگهان به یاد آورد که در کودکی، واقعاً یکی از خوکها را همچون دوست و همراه صمیمی اش دوست داشته،

اما مجبور شده به خاطر فشار خانواده و جامعه، نسبت به این احساس محبت آمیز بی اعتنا شود و آن را فراموش کند.<sup>۱۲۴</sup>

اما بعد از درک موضوع، او دیگر نتوانست حتی یک ثانیه بیشتر، از خوکهای مهربان سوء استفاده کند و تصمیم گرفت این حرفه را ترک کند. او به جای پرورش خوکها، یک مزرعه کوچک ارگانیک خرید و به فروش سبزیجات ارگانیک پرداخت و کسب و کارش هم خوب پیش میرود. او هنوز زنده است و قلبش از همیشه سرزنده تر.

یک دامدار دیگر هم هست که از کار قبلی خود به عنوان پرورش دهنده خوک، ۱۰ خوک را به عنوان حیوان خانگی نگه داشته و حالا اغلب به مدارس میرود تا به بچه ها نشان دهد که خوکها واقعاً چقدر باهوش ومهربان هستند تا مثلاً بچه ها خوکها را نخورند. او نه تنها دیگر خوک پرورش نمیدهد، بلکه در جهت مخالف و در راستای حفاظت از حیوانات، فعالیت میکند.

یک مزرعه دار دیگر هم بود که یک گاوداری بزرگ داشت، اما چون به خاطر خوردن گوشت، سرطان گرفت، ناگهان تغییر کرد. او بعد از درمان تومور خود، وگان شد و حالا از حامیان حیوانات است. او به همه جا میرود و سخنرانی میکند و حقیقت، حقیقت واقعی، حقیقت ظالمانه و حقیقت در مورد تجارت بد پرورش حیوانات را به مردم میگوید. او از طرفداران سرسخت حیوانات است. او "هوارد لیمن" نام دارد و یکی دوبار، به عنوان سخنگوی مهمان، در سوپریم مستر تلویزیون بوده است.

## خاورمیانه

اخیراً در ایران، یک پرورش دهنده گاو شیری- که حتی برای ما نامه نوشت و داستانش را گفت- نیز تصمیم گرفت برای کمک به سیاره و راحتی وجدان خود، حرفه اش را تغییر دهد. به همین خاطر اطمینان حاصل کرد که همه گاوهایش، زندگی محترم خود را در خانه هایی خوب و ایمن، سپری نمایند. او حالا در یک رستوران وگان کار میکند.

## آسیا

یک داستان دیگر از فورموسا (تایوان) است که در آن یک پرورش دهنده خوک، بعد از دیدن سوپریم مستر تلویزیون وگان شد و درک کرد که میخواهد از محیط زیست حمایت کند و از عواقب کارمایی بد برای خود و خانواده اش، اجتناب نماید. به همین خاطر در حال حاضر، همه خوکهای خود را به عنوان حیوانات خانگی و اعضای عزیز خانواده اش، تحت مراقبت دارد و به کشاورزی روی آورده است.

افراد ذکر شده در همه این موارد، حالا وضعیتی خوب و یا حتی بهتر از قبل دارند. در ابتدا، تغییر دادن کاری که در همه عمر میکردند، به شهامت زیادی نیاز داشت، اما همه آنها با تضمین میگویند که این کار نه تنها ارزشش را داشته بلکه ارزشش خیلی بیشتر بوده. ارزشی همچون آزادی بزرگ قلب و روح آنها و شادی و سلامتی خانواده شان.

## ت- نمونه هایی از دولت های خوب

### اتحادیه اروپا

پارلمان اروپا اعتراف کرد که رژیم گوشتی، عامل گرمایش جهانی است و آنها در نظر دارند تا یارانه صنعت گوشت را حذف کنند و در عوض به کشاورزان ارگانیک و غیره یارانه بدهند.<sup>۱۲۵</sup>

با اینکه این کار با سرعتی که من میخواهم، پیش نمیرود، اما با توجه به پیشرفت هایی که در جریان است، به نظر میرسد که در حال رسیدن به "حد نصاب تعیین کننده" هستیم. بعضی از رهبران باشهامت، دلیر و قهرمان، در حال کمک به ایجاد تغییر هستند که این بسیار تأثیرگذار و الهام بخش است.

"جنز هولم"، عضو پارلمان اروپا در تلاش بوده تا اتحادیه اروپا، به تصویب لایحه هایی در مورد کاهش گوشت به منظور کاهش گازهای گلخانه ای بپردازد.<sup>۱۲۶</sup>

### آلمان

وزیر محیط زیست آلمان از برزیل دیدن کرد تا برای جلوگیری از جنگل زدایی به منظور تولید گوشتی که به اروپا صادر میشود، قوانین سخت تری وضع کند.

### ایرلند

در حال حاضر، افراد زیادی وجود دارند که به کشاورزی ارگانیک تغییر شغل داده اند. در ایرلند، وزیر کشاورزی به همه کشاورزان کشور نامه نوشت و از آنها خواست تا به کشت ارگانیک سبزیجات روی آورند و حتی به آنها یارانه هم داد. در حال حاضر، درصد زیادی از کشاورزان در حال روی آوردن به کشاورزی ارگانیک هستند.

### بلژیک

یکی از بزرگترین شهرهای بلژیک، "جنت"، رسماً پنجشنبه ها را روز گیاهخواری اعلام کرد و از سال تحصیلی جاری، روزهای پنجشنبه در همه مدارس، غذاهای گیاهی سرو میشود.<sup>۱۲۷</sup>

## بریتانیا

من از اعلیحضرت "شاهزاده چارلز" به خاطر شجاعت صریح و فصاحت دلیرانه اش در صحبت از محیط زیست، تشکر میکنم. من واقعاً به او احترام میگذارم و او را تحسین میکنم. او مرد عمل و جلوتر از زمانه خود است.

مثلاً او یک بازار محصولات ارگانیک راه اندازی کرده و به شدت در تلاش است تا جنگل زدایی جنگل های بارانی در سراسر جهان را متوقف کند.

"شاهزاده چارلز" همچنین در تلاش است تا ردپای کربنی خود در زمینه هایی همچون حمل و نقل را کاهش دهد. او همچنین از سرمایه خود، ۲/۸ میلیارد، تقریباً ۳ میلیارد دلار، برای حفاظت از جنگل ها اهداء کرد.<sup>۱۲۸</sup>

من فروتنانه رهبری دولت بریتانیا را مورد ستایش قرار میدهم و همه پروژه های این دولت در راستای ایجاد آینده ای با آلاینده های کمتر را تحسین میکنم.

میخواهم به کار مهم دولت در سیاست غذایی زیست پایدار اشاره کنم. در ژوئیه ۲۰۰۸، گزارشی در مورد ارزیابی سیاست غذایی بریتانیا به درخواست نخست وزیر "گوردون براون"، بیان داشت: "یک رژیم سالم و کم اثر، نسبت به آنچه امروز می خوریم، از گوشت و محصولات لبنی کمتری برخوردار است."<sup>۱۲۹</sup>

از آن زمان تاکنون، این ایده در دولت بریتانیا رواج یافته، از جمله توسط مشاور "پروفیسور تیم لانگ" از "خدمات بهداشت ملی و کمیته تغییرات اقلیمی".<sup>۱۳۰</sup> دولت حتی با انتشار کتابچه راهنمایی به نام "راهنمای روشهای خوب در کشاورزی"، به کشاورزان کمک کرده تا حامی محیط زیست شوند.<sup>۱۳۱</sup>

همچنین بریتانیا رهبرانی دارد که به رژیم گیاهی روی آوردند و از آن طرفداری میکنند، مثلاً وزیر محیط زیست، غذا و امور روستایی، "هیلا ری بن"، عضو پارلمان "دیوید درو" و معاون پارلمان اروپا، "ادوارد مک میلان". اینها نشانه های خوبی در جهت درست هستند و همه کشورها میتوانند از الگوهای همچون بریتانیا، تقلید کرده و سود ببرند.

دولت باید نترس و بی نظیر باشد. امیدوارم که دولت بریتانیا به جایگاهی برسد که رهبری راه نجات سیاره را در دست گیرد. امیدوارم که بریتانیا در این زمینه، رهبر جهان شود. به طور خلاصه اینکه همه سیاست های بریتانیا در راستای ایجاد صلح، کمک های سازنده و شیوه زندگی

شفیق وگان و نیز پروژه های حامی محیط زیست، بهترین هستند و دولت بریتانیا میتواند در این زمینه، قوانین زیادی را پیشنهاد و آنها را عملی کند.

## ایالات متحده آمریکا

مجلس هاوایی و مجلس سنا در ایالات متحده آمریکا، به اتفاق آراء قانونی تصویب کردند که خواستار ایجاد غذاهای گیاهی و وگان در مدارس هاوایی بود.<sup>۱۳۲</sup>

شهر سین سیناتی، اوهایو، اولین شهر آمریکا بود که به ترویج گوشت کمتر به منظور توقف گرمایش جهانی پرداخت.<sup>۱۳۳</sup>

رهبران دولت در مورد فواید گیاهخواری صحبت میکنند. مثلاً در همین تابستان، عضو وگان کنگره آمریکا، "دنيس کوسینیچ"، برای اولین بار، برای گیاهخواران و غیرگیاهخواران، روزی را به نام "زمین وگان" نامگذاری کرد.<sup>۱۳۴</sup>

پیش از آن در آوریل ۲۰۰۹، سناتور "جیمی راسکین" از مریلند، آمریکا که در همه عمر گوشتخوار بود، یک هفته گیاهخواری کرد تا به محیط زیست کمک کند. او از آن زمان گیاهخوار مانده و در ماه سپتامبر، در جشنواره ملی غذای گیاهی صحبت میکند. اخبار خوب.<sup>۱۳۵</sup>

(در سال ۲۰۰۹، سیستم مدارس عمومی شهر بالتیمور، به اعلام "دوشنبه های بدون گوشت" پرداخت.<sup>۱۳۶</sup>)

(در آوریل ۲۰۱۰، سانفرانسیسکو، اولین شهر آمریکا بود که روزی را به عنوان روز گیاهی اعلام کرد. هیئت ناظران سانفرانسیسکو به اتفاق آراء، قانونی تصویب کردند که از تشویق رستوران ها، مغازه های خواربار فروشی و مدارس به افزایش ارائه غذاهای بدون گوشت در دوشنبه ها، حمایت میکرد.<sup>۱۳۷</sup>)

("وزارت آموزش" و "کمیته کار" به تصویب لایحه ای در مورد نهار مدارس شامل برنامه های آموزشی وگان و ارگانیک را پرداخت.)

## فورموسا (تایوان)

در فورموسا، رئیس جمهور "ما یینگ-جنو" اعلام کرد که خوردن سبزیجات بیشتر و گوشت کمتر، مهمترین تغییر روش در زندگی است که مردم میتوانند برای کاهش آلاینده ها انجام دهند.

گفتن این حرف توسط یک رهبر سیاسی، واقعاً شجاعانه و براستی یک گام بزرگ است. همسر او، بانوی اول فورموسا نیز با خواندن یک مقاله با صدای بلند برای کودکان، در مورد چگونگی مهار گرمایش زمین، خوردن گوشت کمتر و مصرف سبزیجات و میوه های بیشتر در تلاش برای کاهش آلاینده های، به عنوان الگویی در این زمینه عمل میکند.

رئیس جمهور "ما یینگ- جنو" و کل دفتر ریاست جمهوری، به امضاء بیانیه ای در مورد اقدامات کاهش دهنده دی اکسید کربن پرداختند که شامل خوردن غذاهای محلی و مصرف سبزیجات بیشتر و گوشت کمتر بود.

در پایان، بیش از یک میلیون نفر در فورموسا (تایوان)، با امضاء یک کمپین، متعهد شدند که مصرف گوشت خود را کم کنند.<sup>۱۳۸</sup>

### ث- رژیم وگان ارگانیک، یک جنبش معنوی است

کشاورزان کوچک، در وگانسیم نیز نقش معنوی دارند. خود رژیم وگان، یک جنبش معنوی است، چون مؤثرترین روش و تنها روش برای افزایش شفقت و "خصوصیت شریف" و "خصوصیت مهرورزی" در انسانهاست. این رژیم میتواند چرخه خشونت و عواقب کارمایی بد را معکوس کند: "هر چه بکاریم، همان را برداشت می کنیم." این شیوه زندگی، در مقابل همه رویدادهای منفی در قلمرو فیزیکی، ما را در حلقه عشق، حفاظت و رحمت قرار میدهد.

پس یک کشاورز ارگانیک وگان، با تهیه غذایی که میزان خشونت آن کمترین مقدار یا صفر است، از بیشمار افراد دیگر حمایت میکند تا اجر عظیم مصرف این مواد را داشته باشند. مسلماً به این شکل، خودش هم اجر معنوی بسیار کسب میکند.

### شیوه زندگی وگان ارگانیک، از اصل آهیمنسا (عدم خشونت) پیروی میکند

وقتی زندگی میکنیم و میگذاریم زندگی کنند، وقتی همه موجودات را طوری دوست داریم که گویی خود را، این از نظر معنوی خیلی بالاست. مسلماً این کار، با بزرگترین ادیان جهان، سازگاری دارد. این کار برای بهشت، بسیار خوشایند است. این کار به ما امکان میدهد تا به طور کاملتری، احترام و توجه به همه زندگی ها را گسترش دهیم.

به همین خاطر است که آرامش بیشتری دارید، متوجه اید؟ بیشتر حس میکنید که با محیط اطراف در ارتباط هستید، چون نبض زندگی در همه آنها میزند. زمین، نبض عشق و حیات را دارد. همه درختان و گیاهان، این نبض عشق به زندگی را دارند. وقتی زیر یک درخت می- نشینیم، این عشق حمایتگر را از آن حس میکنیم. وقتی از یک میوه خوشمزه لذت می بریم، از



سوی درختی که این میوه خوشمزه و مغذی را به ما عرضه میکند، عشق بی قید و شرط را حس میکنیم.

اگر شیوه زندگی وگان ارگانیک یا کشاورزی ارگانیک، روشهای کشاورزی ارگانیک را داشته باشیم، از طبیعت، از سیاره زمین، از درختان، از حتی یک دانه چمن، از گلهای، عشق بیشتر و بیشتری حس میکنیم. در هوایی که تنفس میکنیم، عشق بسیار زیادی حس میکنیم. از زمینی که روی آن راه میرویم، عشق بسیار زیادی حس میکنیم. این را حتی نمیتوانیم به زبان انسانی توضیح دهیم. باید آن را حس کنیم. من همیشه آن را حس میکنم، اما نمیتوانم این پیام معنوی را به دیگران انتقال دهم. هر کسی باید خودش این را تجربه کند.

به محض اینکه به شیوه زندگی شفیق و بهشتی وگان روی آوریم، همیشه عشق بیشتر و بیشتر و ارتباط بیشتر و بیشتری حس میکنیم. آهیمنسا یعنی آزار نرساندن به هیچ موجود زنده، که این کار با رژیم وگان آغاز میشود. رژیم وگان ارگانیک، بهترین است. هر چه بکاریم، همان را برداشت میکنیم. اجتناب از همه محصولات حیوانی توسط ما به عنوان یک شخص وگان، یعنی کاشتن این بذرهایی نیکخواهی در زمین و نیز در قلب های ما.

به عنوان مثال، اکثر محصولات لبنی، باعث ایجاد رنج میشوند، اول به این خاطر که گوساله ها را در بدو تولد از مادرشان جدا میکنند. افراد زیادی از این موضوع باخبر نیستند، از جمله خود من که قبلاً نمی دانستم. این گوساله ها خیلی زود کشته میشوند. آنها که از شیر و عشق مادر محروم هستند، به محض اینکه از مادر جدا میشوند، کشته میشوند. بعد به زور دستگاهی را به مادر متصل میکنند که میتواند درد زجر آور و بیماری به همراه داشته باشد و همه اینها فقط برای اینکه انسانها شیر گاو را بگیرند.

از آنجا که در کشاورزی وگان و ارگانیک، از سموم دفع آفات استفاده نمیشود و با پرورش دام، تولید لبنیات یا هر فعالیت مضر دیگر، هیچ ارتباطی ندارد، میتوان آن را کاری شفیق و با بهشت و ارزشهای موجود در بسیاری از مسیرهای معنوی و تعالیم مذهبی نظیر آئین بودایی، کنفوسیوس گرایی و تعالیم موجود در ادیان آنها منطبق دانست.

## تغییر فوری جهانیان به رژیم گیاهی

در این لحظه، به همه تلاشها و فعالیت همه گروه های مردمی، دولتها، رسانه ها، مردم، هر یک از افراد نیاز است. سیاره ما خانه ای در حال سوختن است. اگر با هم و با یک روحیه مشترک، برای خاموش کردن این آتش تلاش نکنیم، دیگر خانه ای نخواهیم داشت. صد درصد مردم جهان باید به زودی وگان شوند تا سیاره نجات یابد.

### الف - جهان به خدمات و رهبری شریف رسانه ها نیازمند است

در این لحظه در تاریخ ما، رسانه ها در نجات جهان، نقشی بسیار بزرگ، قهرمانانه و شریف دارند. رسانه ها میتوانند علاوه بر نجات زندگی ها، "خصوصیت شریف" و "خصوصیت مهرورزی" در قلب انسانها را نیز حفظ نمایند.

نشریات خیلی قدرتمند هستند. مردم خیلی درگیر فعالیت های روزمره هستند و به همین خاطر برای اطلاع از گزارشات و اطلاعات در مورد رویدادهای مطرح، موضوعات مهم و همه اطلاعات لازم برای زندگی خود، به رسانه ها روی می آورند. پس در این دوره حیاتی و مهم که سیاره ما و زندگی ما در معرض خطر است، رسانه ها ابزاری مفید برای بیداری مردم به شمار می آیند.

من خیلی خوشحالم که بسیاری از کانال های تلویزیونی و رادیویی، پخش برنامه هایی در مورد موقعیت اضطراری سیاره ما و حتی راه حل آن که رژیم وگان است را آغاز کرده اند. پیروی از رژیم وگان، تغییر بسیار کوچکی است که باید انجام دهیم. فقط کافی است یک تکه گوشت را از زندگی خود خارج کنیم و پروتئین گیاهی را وارد کنیم. همین، فقط یک تغییر کوچک، همه از عهده آن بر می آیند و این رژیم، سالمتر و کم خرج تر است.

رسانه ها در سوق دادن مردم به سوی راه حل، خیلی کمک میکنند. در واقع، در حال حاضر، اضطراری ترین نقش رسانه ها این است که خودشان وگان شوند، شفیق و شریف شوند، کارهای خوب انجام دهند و در مورد این اقدام اضطراری به مردم اطلاعات دهند. آنها باید الگو باشند.

رسانه ها در یادآوری به مردم در مورد اهمیت تغییر جهت به این سمت متعالی، کمک بسیار بزرگی میکنند. با کار خود مردم را تشویق کنید تا وگان شوند، تا جان انسانها، جان حیوانات و حتی محیط زیست را نجات دهند. چون رژیم وگان، با اینکه ساده است، اما پله بسیار بزرگی است که ما را در مسیر تکاملی مان، بالاتر می برد. بعلاوه زمان برای سیاره ما رو به اتمام است. برای نجات زندگی ها، باید سریع اقدام کنیم.

همه روزنامه ها، هر روز در زمان انتشار روزنامه، فقط میتوانند یک جمله چاپ کنند: "وگان باشید، صلح برقرار کنید." همین، خیلی راحت است. همه روزنامه ها میتوانند چنین کنند. فقط در یک جایی، عنوان "وگان باشید، صلح برقرار کنید" را قرار دهند.

امیدوارم که همه رسانه ها هر روز در تلویزیون، روزنامه ها، رادیو و غیره و حتی در تابلوهای بزرگ اعلانات، فیلم ها یا سینماها و آگهی های کامپیوتری، آگهی وگان را نشان دهند.

همه رسانه ها باید به نجات سیاره کمک کنند، چون اگر سیاره از بین برود، همه از بین میروند. همه باید این را درک کنند. پول بی فایده است، خانه بی فایده است، قدرت بی فایده است. به همین خاطر ما هر کاری که می توانیم، انجام می دهیم تا مردم این موضوع را درک کنند. ما باید این تنها سیاره ای که داریم، این زیباترین سیاره ای که می شناسیم را نجات دهیم. این، تنها جایی است که ما می شناسیم.

برای جامعه انسانی، یک دوست حقیقی و صادق باشید: در مورد هر موقعیت آسیب زننده ای به همه هشدار دهید، اطلاعات جدید و ارتباط موضوعاتی مثل ارتباط اضطراری بین گوشت و گرمایش جهانی را افشا کنید، به مردم گزینه هایی بدهید تا راه بهتر زندگی را انتخاب کنند و سخنگویی شجاع و قهرمان باشید، بویژه برای آنها که قدرت بیان ندارند، از جمله حیواناتی که بسیار زیاد رنج میکشند، چون همه ما به هم مرتبط هستیم و همدیگر را تحت تأثیر قرار میدهم.

جهان به خدمات و رهبری شریف رسانه ها نیاز دارد. پس لطفاً همه روزنامه نگاران شجاع، حداکثر تلاش خود را به کار گیرند و در مورد چگونگی نجات سیاره توسط ما، حقیقت را بگویند.

## **ب- رهبران مذهبی، دیگران را به سوی شیوه درست زندگی هدایت کنند**

مردم مذهبی و رهبران مذهبی باید در مورد این موضوع صحبت کنند، باید بیشتر نقش های رهبری را بپذیرند تا در درک مشکل بزرگی که با آن مواجه ایم و راه حل مهار گرمایش جهانی، به مردم کمک کنند.

رهبران مذهبی باید برای پیروان خود، الگو باشند. اول اینکه مسلماً باید پیروان خود را به گیاهخواری، انجام کارهای خوب، پرهیز از بدی و حفاظت از محیط زیست تشویق نمایند. اگر رهبران مذهبی بتوانند به پیروان خود اعلام کنند که این کارها را انجام دهند، آنگاه زمین ما به طور تضمینی ایمن میشود و نجات می یابد، چون صلح از بشقاب غذای ما آغاز میشود. صلح از میز غذای ما آغاز میشود.

رهبران مذهبی می توانند بر اساس تعالیم شریف بنیانگذاران اصلی ادیان نظیر عیسی، حضرت محمد (ص)، بودا، گورو ناناک و غیره که حامی شیوه زندگی شفیق و گیاهی بودند، صحبت کنند و تلاش نمایند که خود الگویی زنده در این زمینه باشند. کتاب های مقدس به جا مانده از همه این فرزانتگان، همه بر لزوم توجه به همدیگر و میزبان خوب بودن در زمین، تأکید دارند.

در انجیل آمده: "گوشت برای شکم و شکم برای گوشت، اما خداوند هر دو، گوشت و آنها را نابود میکند." سوترای "ماهاپاری نیروانا" در آئین بودایی نیز میگوید: "گوشتخواری، بذر شفقت را نابود میکند و هر عمل گوشتخواران، به خاطر بوی گوشتی که از بدن آنها می آید، همه موجودات را وحشت زده میکند."

**در واقع، آئین مسیحیت، بودایی، هندو، اسلام و همه ادیان، به ما گفتند: گوشت حیوانات رانخورید، چون آنها مخلوقات خداوند هستند.**

جنبه معنوی رژیم گیاهخواری (وگان) بسیار واضح است: عدم خشونت. "نباید کشتار کنید." وقتی خداوند به ما گفت: "نباید کشتار کنید"، نگفت فقط از کشتار انسانها اجتناب کنید. گفت از کشتار همه موجودات اجتناب کنید.

در انجیل بسیار واضح آمده که باید گیاهخوار (وگان) باشیم. همچنین بر اساس همه دلایل علمی، باید گیاهخوار (وگان) باشیم. از نظر سلامتی نیز همه دلایل مبنی بر این هستند که باید گیاهخوار (وگان) شویم. از نظر اقتصادی نیز دلایل دال بر این هستند که باید گیاهخوار (وگان) شویم. بر اساس دلایل شفقتی نیز باید گیاهخوار (وگان) شویم. به خاطر نجات جهان نیز باید گیاهخوار (وگان) شویم.

در بعضی از تحقیقات بیان شده که اگر مردم غرب یکبار در هفته گیاهخوار (وگان) باشند، سالانه ۶۰ میلیون نفر نجات می یابند. پس قهرمان باشید، گیاهخوار (وگان) باشید، به خاطر همه این دلایل. اما حتماً از من می پرسید: چرا گیاهخواری (وگانیسم)؟ گیاهخواری (وگانیسم)، چون خدای درون ما چنین میخواهد.

به همین خاطر باید به پیروان ادیان یادآوری شود که برای حل مشکلات زیست محیطی، باید این تعالیم را به اجرا در آوریم و مؤثرترین اقدام، چیزی است که مردم میتوانند فوراً انجام دهند: وگان شوند. مسلماً راه حل دیگر "حفاظت از محیط زیست است" یعنی از محیط زیست حفاظت کنیم و از لحاظ مصرف، صرفه جو باشیم.

**وگان بودن یعنی زندگی بر اساس باورهای مذهبی حقیقی ما. کنار گذاشتن گوشت و پیروی از شیوه زندگی گیاهی، یعنی اجرای عملی اصل شفقت.**

ما اینها را میخوانیم و به آنها عمل میکنیم، مثل عدم خشونت که کاملاً باید از آن پیروی کنیم. ما کشتار و دزدی نمی کنیم و در عوض، زندگی ها را نجات می دهیم و کار خیر انجام می دهیم. ما همدیگر را دوست داریم، به همدیگر کمک میکنیم و به ضوابط اخلاقی پایبند می مانیم. آنچه به ما تعلق ندارد را نمی گیریم. در عوض آنچه به ما تعلق دارد را به نیازمندان میدهیم. همه ادیان، اینها را به ما می آموزند، ما فقط آنها را در عمل میکنیم.

ما به تعالیم نگاه می کنیم و می بینیم که استادان به ما چه گفته اند، پیامبران به ما چه آموخته-اند. این تنها کاری است که باید انجام دهیم. حتی نیاز نیست کار دیگری انجام دهیم. این تعالیم واقعاً برای ما کافی هستند تا در صلح و آرامش زندگی کنیم، اما فقط باید آنها را به کار گیریم.

## **پ- سیستم آموزشی شریف، شیوه زندگی سالم و زیست سازگار را آموزش میدهد**

خانه ما در حال سوختن است. سیاره ما در خطر است. شما (مربی ها) باید به آنها آموزش دهید. باید اقدام فوری انجام دهید. به آنها بگوئید که چه کار کنند. آنها را به سوی زندگی بهتر هدایت کنید. آنها به شما نگاه میکنند، آنها از شما شکرگزار خواهند بود.

### **کودکان خود را آگاه کنید**

ما باید به آنها بگوئیم. باید رک و صریح باشیم و در مورد مسائل مربوط به گرمایش جهانی که برای سیاره اتفاق می افتد، صادقانه به آنها بگوئیم و آنها را از همه روشها مطلع کنیم تا برای این موضوع آماده باشند تا بتوانیم گرمایش جهانی را کاهش دهیم و اگر امکان داشت با همدیگر، آن را متوقف کنیم.

قلب های کودکان، بسیار معصوم و پاک است. آنها میتوانند به راحتی رهنمودهای بزرگسالان را بپذیرند. به همین خاطر ما باید با دقت، آنچه برای سیاره خوب است را برای آنها توضیح دهیم.

بعد از توضیح، آنها فوراً خواهند فهمید و آنچه از آنها خواستید را فوراً انجام خواهند داد. چون بچه ها برای بزرگسالان، احترام قائل هستند. اما در ابتدا، ما باید الگو باشیم.



کودکان وگان از غذای وگان شامل میوه جات، سبزیجات و پای سیب وگان، لذت می برند.

ما بزرگسال هستیم، ابتدا ما باید الگو باشیم، بعد میتوانیم به بچه ها آموزش دهیم، چون بچه ها از الگو یاد می گیرند، آنها از نمونه های درخشان بیشتر الگو می گیرند تا از صحبت. پس ما به عنوان افراد بزرگسال، باید نمونه هایی درخشان باشیم، باید حداکثر تلاش خود را بکنیم.

ما آنچه برای سیاره خوب است را انجام می دهیم تا بچه ها بتوانند، میراثی زیبا که برای آنها بر جای گذاشته ایم را به ارث برند. ما باید هر آنچه لازم است را انجام دهیم، حتی اگر برای آن، به از خود گذشتگی عظیمی نیاز باشد، اما در واقع، نیاز نیست برای چیزی از خود-گذشتگی کنیم. فقط کافی است یک تکه گوشت را کنار بگذاریم و آن را با یک تکه توفو جایگزین کنیم.

## نسل جوانتر را آماده کنید

به نظر میرسد که نوجوان ها به مد و چیزهای دیگر خیلی بیشتر علاقمند هستند تا موقعیت اضطراری کنونی ما. همچنین آنها اغلب ذهنی باز دارند. آنها باهوش و راحت هستند. آنها گروهی تأثیرپذیر و صادق هستند. به محض اینکه موضوع گرمایش جهانی به زندگی آنها وارد شود، واقعاً تصمیم می گیرند که یک کاری انجام دهند. شما شگفت زده میشوید، چون اگر آنها درک کنند

که آنچه انجام میدهند، واقعاً میتواند تفاوت ایجاد کند، اولین کسانی هستند که دست به عمل میزنند. آنها فقط نیاز دارند که رهبر خوبی مثل شما داشته باشند.

دو تحقیق جدید نشان داد که احتمال انجام کارهای داوطلبانه و نیازمند به از خود گذشتگی، در جوانها بیشتر از همه است.<sup>۱۳۹</sup> این فقط میگوید که جوانها در این سن، انرژی زیادی دارند و میتوانند از دلسوزترین افراد باشند.

پس میتوانید با کمک به آنها در یافتن روشهای فعال برای نشان دادن توجه و محبت شان، آنها را تشویق کنید. همچنین میتوانید به آنها کمک کنید تا دریابند که گرمایش جهانی واقعاً چیست. جنبه انسانی گرمایش جهانی، رویدادهای واقعی در مورد انسانها و حیواناتی که از این موضوع رنج می برند را به آنها نشان دهید، مثلاً خانواده های ساکن در کشورهای جزیره ای که به خاطر افزایش سطح آب دریا و در نتیجه خطر غرق شدن خانه هایشان- که در بعضی از موارد، غرق شده اند- باید نقل مکان کنند یا در نظر دارند که چنین کنند.

میتوانید در مورد رفتار غیر انسانی با حیوانات در کشتارگاه ها یا آزمایش های مربوط به مواد آرایشی به آنها بگوئید، در این زمینه فیلم های زیادی هست. ما هر سه شبه در برنامه "ظلم به حیوانات را متوقف کنید" در سوپریم مستر تلویزیون، این موضوع را به آنها نشان داده ایم. این ظلم ها، غیر قابل تصور هستند. اینها فراتر از معیارهای اخلاقی و انسانی هستند. در شأن ما نیست که اینطور رفتار کنیم. پس اگر بعضی از این حقایق در مورد اینکه حیوانات چطور به خاطر بشقاب انسانها رنج میکشند را به آنها نشان دهید، ذات شفیق دانش آموزان را بیدار میکنید و آنها تصمیم میگیرند که در این باره یک کاری انجام دهند.

همچنین میتوانید به آنها نشان دهید که چطور پرندگان مهاجر باید به جاهای دورتر و دورتر پرواز کنند تا جایی بیابند و در آن آشیانه بسازند، که چطور خرس های قطبی به خاطر نبود یخ، باید مسافت های طولانی تری را شنا کنند و گاهی از خستگی غرق شوند، که چرا در سالهای اخیر این همه سیل، این همه سوانح طبیعی و غیره، در کشورهای همسایه رخ داده است.

به آنها بگوئید که چطور تغییرات اقلیمی بر زندگی های واقعی، حیوانات واقعی، انسانهای واقعی و زندگی های آنها تأثیر گذاشته است. بعد آنها درک میکنند که توقف تغییرات اقلیمی، از همه چیزهای دیگر، از همه چیزهای دیگری که برای آنها در این جهان مهم است، حتی از شغل، از پول و حتی از تفریح، مهم تر است، چون بدون یک هوای متعادل و یک سیاره زنده، هیچکس نمیتواند از چیزهایی که میخواهد، لذت ببرد و کارهایی که میخواهد را انجام دهد.

اما این نیز مهم است که به جوان ها نشان دهیم که هنوز جای امیدواری هست و هوز میتوانیم سیاره را نجات دهیم. میتوانید اینطور به آنها بگوئید: این فرصتی است که آنها با وگان شدن و اشاعه خبر در مورد این راه حل، قهرمانان واقعی شوند. آنها میتوانند زندگی ها، از جمله زندگی خود و همچنین همه مردم جهان و بیشمار حیوان در سراسر جهان را نجات دهند.

اگر همه فواید وگان بودن برای افراد، برای حیوانات، برای گرسنگان، برای کودکان در حال مرگ از گرسنگی را برای آنها توضیح دهید، آنها عاشق این رژیم میشوند و بسیار هیجان زده میشوند، چون می فهمند که واقعاً میتوانند تفاوت ایجاد کنند.

جوانها اغلب مستعد ترین افراد برای تغییر شیوه زندگی شان هستند، البته اگر دلیل آن را درک کنند. در بسیاری از موارد، این رده سنی، اولین گروهی هستند که درک میکنند گیاهخواری خوب و درست است. به همین خاطر فکر میکنم اگر به طور منطقی برای آنها توضیح دهیم که چطور این موضوع، مهم ترین کار برای حل گرمایش جهانی است، در آنها انگیزه ایجاد میشود، از شما حمایت می کنند و پشت شما می ایستند. آنها این کار را انجام میدهند.

### به ارائه غذای گیاهی در مدارس، کمک کنید

هم اینک تحقیقات زیادی وجود دارد که فواید برنامه نهار و تنقلات سالم در مدارس را نشان میدهد. حتی معلوم شده که با مصرف میوه و سبزیجات بیشتر، تمرکز بچه ها بیشتر شده است.

بانوی اول (سابق) آمریکا همیشه میوه ها و سبزیجات تازه را به کودکان آمریکایی معرفی میکند. اگر به مدارس کمک کنیم تا این فواید را درک کنند، شاید خودشان در سطح گسترده تری، این روش را به کار گیرند. امروزه، حتی خیلی از مدارس و والدین، همراه با کودک، در مدرسه یا باغچه های خانگی، به کاشت سبزیجات می پردازند و کودکان نیز این فعالیت ها را خیلی دوست دارند، چون سبزیجات بیشتری میخورند- سبزیجاتی که خودشان کاشته اند!

همچنین میتوانیم به فرزندان مان بگوئیم که با وگان شدن، به طور مستقیم به درمان و نجات سیاره، به والدین، به خودشان و همه موجودات زنده در این جهان کمک میکنند. بچه ها قلب خیلی مهربانی دارند، به همین خاطر اگر بدانند که با وگان شدن میتوانند موجودات بسیاری را نجات دهند، خیلی، خیلی به این کار متمایل میشوند. خواسته ما این است که بتوانیم جهانی زیبا، سبز و خرم برای فرزندان مان بر جای بگذاریم. جهانی که در آن، انسانها و حیوانات در آرامش در کنار همدیگر زندگی کنند. کودکان خیلی دوست دارند که برای به وقوع پیوستن این خواسته، کمک کنند.



## ت- گروه های مردمی به ترویج جنبش وگان بپردازند

بهترین شیوه برای کمک گروه های مردمی این است که همه شما فعالانه، با هم، راه حل شماره یک و مؤثرترین راه حل برای توقف گرمایش جهانی، یعنی رژیم وگان را رواج دهید. چون اینک وقت زیادی نداریم تا منتظر تأثیر فن آوری های زیست سازگار باشیم، چون حتی نصب این فن آوری ها، به وقت بیشتری نیاز دارد.

پس رژیم وگان، اولین راه حل است، چون گازهای گلخانه ای صنعت گوشت، بیشترین مقدار گرما را جذب میکنند و حتی عامل بیش از ۵۰٪ از آلودگی ها هستند. تصور کنید که اگر ما بیشتر از ۵۰٪ از گازهای مضر را حذف کنیم، سیاره ما تقریباً فوری، حداقل به اندازه بیش از ۵۰٪ خنک میشود.

اگر به روشهای کشاورزی ارگانیک روی آوریم و همه زمین های کشت پذیر سیاره مان را برای کشاورزی ارگانیک استفاده کنیم، سبب جذب ۴۰٪ از دی اکسید کربن موجود در اتمسفر هم میشویم.<sup>۱۴۱</sup> پس ترکیب همه این فعالیتها سبب میشود که سیاره فوراً خنک شود. این موضوع، اسرارآمیز یا خرافی نیست، کاملاً علمی است. همه اینها اثبات شده اند و واضح هستند.

پس من برای جلب توجه دولتها در کنفرانس تغییرات اقلیمی کپنهاگ، برای سازماندهی، اطلاع رسانی و صحبت، به شما و استعدادهای شما تکیه دارم. لطفاً حداکثر سعی تان را بکنید. بعد از شنیدن صدای شما، دولت نیز میتواند این راه حل را تقویت کند.

گروه های مردمی (NGO) خوب میدانند که چطور در جهان، جنبش های سازنده آغاز کنند. آنها برای سیاره ما، خیلی، خیلی ضروری و خیلی مهم هستند. دست به کار شدن گروه های مردمی، برای بشریت و نیز برای بقای ما، بسیار، بسیار اهمیت دارد. در این مرحله به همه تلاشها و همکاری همه گروه های مردمی، دولتها، رسانه ها، همه مردم و تک تک افراد نیاز است.

سیاره ما خانه ای در حال سوختن است. اگر با هم و با یک روحیه مشترک، برای خاموش کردن این آتش تلاش نکنیم، دیگر خانه ای نخواهیم داشت. صد درصد مردم جهان باید به زودی وگان شوند تا سیاره نجات یابد.

ما میتوانیم در مورد میزان آلاینده ها، اهدافی تعیین کنیم، اما بایدزمان رسیدن به این اهداف را گسترش دهیم و خردمندانه عمل نماییم. مهمترین کار، توقف بزرگترین منبع تولید متان توسط انسانها، یعنی دامداری است. پرورش و تولید حیوانات را متوقف کنید تا گرمایش جهانی را متوقف

کنیم. خیلی ساده است، چون گرمایش جهانی به خاطر محصولات حیوانی ایجاد شده است. راه- حل خیلی ساده و صریح است و چیز اسرارآمیز یا کار مشکلی نیست.

صادقانه بگویم، اینطور که اینک سیاره به پیش میرود، نمیتوانیم سیاره را نجات دهیم. اینطور که ما اینک عمل میکنیم، خیلی دیر میشود، برای نجات سیاره خیلی دیر می شود. پس اول باید وگان شویم که این کار همزمان حفاظت از محیط زیست را نیز در بر می گیرد. بعد وقت داریم تا هر فن آوری زیست سازگا دیگر را ابداع و نصب کنیم.

در آن صورت جهان بهشتی هم خواهیم داشت، چون وگان بودن همه چیز را به شدت تغییر میدهد، از محیط زیست تا ذهنیت انسانها، تا استاندارد جهان و داشتن صلح در آن، تا حذف گرسنگی، تا ایجاد برادری واقعی در میان انسانها.

وقتی دمای هوا پایدار شود، اکوسیستم ها متعادل میشوند، حیوانات با آرامش زندگی میکنند و انسانها به شادی و سلامتی، ابداعات جدید و شگفت انگیز دست می یابند و زندگی ما به بهشتی رؤیایی تبدیل میشود، طوری که هرگز تصورش را نمی کردیم.



اعضای انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های، در زمان برگزاری "کاپ ۱۵" در کپنهاگ، در سال ۲۰۰۹ در دانمارک، به ترویج راه حل وگان می پردازند.

## ث- همان تغییری باشید که میخواهید ببینید

### با تغییر خودمان، جهان را تغییر دهیم

بهترین ها برای نجات سیاره، خود افراد هستند. این کار از خود ما شروع میشود. از زمان قدیم تاکنون، تکامل همیشه از خود افراد شروع شده است. اگر می خواهیم جهان را تغییر دهیم، باید اول خودمان را تغییر دهیم. حالا که دولت، دخانیات یا مشروبات الکی یا مواد مخدر را ممنوع کرده، اگر مردم همچنان به استعمال آنها ادامه دهند، تفاوت چندانی ایجاد نکردیم. پس ما باید تغییر کنیم.

هر چقدر افراد بیشتری، گوشت و همه محصولات حیوانی را از زندگی شان حذف کنند، شانس بیشتری داریم تا سیاره را نجات دهیم و در واقع زیبایی و برکت اولیه و حتی بیشتر از آن، بیشتر از هر چه تاکنون شناخته ایم، زیبایی بیشتر، نعمت بیشتر، صلح بیشتر، شادی بیشتر از آنچه که تاکنون شناخته ایم را به خانه زمینی مان بازگردانیم.

همچنین اگر زمین ما خود را احیاء کند و ما زندگی شفیق، بخشنده و صلح آمیز در کنار همه موجودات این سیاره را در پیش بگیریم، ابداعات شگفت انگیزی نیز خواهیم داشت.

### انرژی مثبت، جهان را نجات میدهد

همه شما در آن بیرون، لطفاً ادامه دهید. کارتان را انجام دهید، چون واقعاً تلاش همه حساب میشود. حتی یک اعلامیه حاوی اطلاعات در مورد رژیم گوشتی و فواید رژیم گیاهخواری برای کمک به سیاره، حساب میشود. حتی یک کلمه، حساب میشود. یک ذره اطلاعات، حساب میشود. همه کمی کمک کنند تا به خاطر جهت گیری مثبت آگاهی جمعی، کل سیاره تغییر کند.

همه یک چیز می خواهند، همه می خواهند سیاره را نجات دهند، همه می خواهند سیاره باقی بماند، همه می خواهند این شیوه زندگی یا حتی شیوه ای بهتر را حفظ کنند. اگر همه فقط یک تکه گوشت را کنار بگذارند و شیوه زندگی شان را تغییر دهند، آگاهی عظیم میشود، انرژی بسیار نیکخواهانه میشود. این خیلی ساده است.

ابتدا سیاره را نجات دهید، بعد چیزها تغییر میکنند. شما به تنهایی نمیتوانید سیاره را نجات دهید. تغییر آگاهی مردم میتواند چنین کند. اگر آنها وگان شوند، حامی محیط زیست شوند و کارهای خوب انجام دهند، یعنی تغییر مثبت کرده اند و آگاهی آنها به سطح بالاتری رفته است. بعد مسلماً اجر کافی برای داشتن زمین را خواهند داشت و خود و فرزندان و نوه ها و نتیجه ها و نسل های آینده آنها میتوانند در اینجا زندگی کنند.

در آن زمان، سطح آگاهی مردم، بالاتر و موضوعات برای آنها و همگان، شفاف تر خواهد بود. ما در عشق و صلح زندگی خواهیم کرد. باید جهان مثبت، بهشت روی زمین، همان چیزی که می‌خواهید را تصور کنید. باید جهان شریف تر، جهان مثبت، جهان زیبا، جهان بهشتی را تصور کنید. نجات جهان، یک اقدام شفیق است. حتی اگر جهان نجات نیابد، شما نجات می‌یابید. شما به خاطر عمل پرمهرتان، نجات می‌یابید. چون می‌خواهید دیگران را نجات دهید، اجر شما چندین برابر میشود.

اگر می‌خواهید جهان را نجات دهید، اگر می‌خواهید برای رسیدن به این هدف کاری انجام دهید، شرافت خود، ویژگی‌های بهشتی‌تان را گسترش می‌دهید. پس اگر به تشویق دیگران برای نجات سیاره بپردازید، اگر وگان شوید، اگر حامی محیط زیست شوید، اگر کارهای خوب انجام دهید و به علت میل به نجات زندگی همه موجودات زمین، به دیگران کمک کنید، "ویژگی قداست" دارید. شما قداست درون خود را مجدداً بیدار کرده‌اید. این فقط در مورد نجات سیاره فیزیکی و زندگی‌های فیزیکی نیست، بلکه نشان می‌دهد چقدر خوب هستید که می‌خواهید این کارها را انجام دهید و در پیکار نجات دهنده زندگی شرکت کنید.

#### قدرت در دست مصرف‌کنندگان است

هیچکس نمیتواند ما را از انجام آنچه برای زندگی و سیاره ما خوب است، باز دارد. ما فقط از مصرف کردن، خوردن و خریدن محصولات حیوانی دست می‌کشیم، بعد این شرکت‌ها فوراً ناپدید میشوند. پس قدرت در دست‌های ما قرار دارد.

ما، مصرف‌کنندگان معمولی، با کار ساده‌ای همچون تحریم گوشت و همه محصولات حیوانی، با وگان شدن، قویترین رأی را اعمال می‌کنیم. اگر همه ما وگان شویم، نیاز نیست که پرورش حیوانات که تهدید کننده زندگی است، ادامه یابد.

صنعت تولید گوشت خوک در آمریکا، از سال ۲۰۰۷ تاکنون (۲۰۰۹)، ۵/۴ میلیارد دلار ضرر کرده است.<sup>۱۴۲</sup> هم اینک شرکت‌های بزرگ، یکی پس از دیگری اعلام ورشکستگی میکنند و به همین خاطر از دولت کمک می‌خواهند. چیزی که در نهایت، به خرید محصولات ناخواسته پرورش دهندگان خوک توسط دولت، به مبلغ ۱۰۵ میلیون دلار، در سال ۲۰۰۹ انجامید.<sup>۱۴۳</sup> صنعت قدرتمند تولید گوشت خوک به دو دلیل در حال تقلاست، اول، قیمت بالای غلات و دوم عدم خرید محصولات آنها توسط مصرف‌کنندگان، از زمان شیوع آنفولانزای خوکی. تصور کنید که اگر هیچکس گوشت نخورد، هیچکس به خاطر امرار معاش، این حیوانات را نمی‌کشد. این کار از تبلیغات شرکت‌ها، خیلی قویتر است.

ما قدرت داریم. شرکت های تولید دام فقط به این خاطر قدرت دارند که ما به آنها قدرت می‌دهیم! ما قدرت مان را با آنها سهیم می‌شویم. اما اگر ما از آنها خرید نکنیم، آنها از بین می‌روند.

## "چگونه گیاهخواری را آغاز کنیم" از استاد اعظم چینگ های

- ۱- قبل از خرید، غذای وگان بخورید: یعنی قبل از اینکه خرید کنید غذای وگان بخورید تا وقتی در فروشگاه هستید، احساس گرسنگی نکنید.
- ۲- مستقیم به بخش فروش مواد وگان در فروشگاه بروید.
- ۳- دستور تهیه غذاهای وگان را از اینترنت، از دوستان تان یا از سازمان های وگان بگیرید.
- ۴- دوستان جدید وگان پیدا کنید که حامی شما باشند.
- ۵- در مورد فواید رژیم وگان، اطلاعات به دست آورید.
- ۶- به ترویج روش زندگی وگان بپردازید.
- ۷- همچون یک قدیس رفتار کنید.

### حامی محیط زیست باشید

حامی محیط زیست باشید. اینها اقداماتی برای حفاظت از محیط زیست هستند: کاشت درخت، توسعه انرژی زیست پایدار، استفاده از ماشین های هایپرید و غیره. مسلماً این شامل رژیم حامی محیط زیست، رژیم وگان نیز میشود.

### از کشاورزی ارگانیک حمایت کنید

سعی کنید ارگانیک باشید. برای حمایت از کشاورزان ارگانیک، غذای ارگانیک بخرید. برای حمایت از کشاورزی ارگانیک، هر کاری که میتوانید، انجام دهید.

دامپرورانی که انتخاب کردند به کشت مواد وگان یا مواد ارگانیک وگان روی آورند، از آمریکا تا ایران تا آولاک (ویتنام) تا فورموسا (تایوان)، به خاطر دریافت اطلاعات جدید، گاهی از سوی افراد دیگر، تغییر کردند. مثلاً اطلاعاتی همچون: برای اینکه پرورش دهنده باشند، یک پرورش دهنده واقعی که محصولات زیست سازگار تولید کند و با زمین هماهنگ باشد، روشهای بهتری وجود دارد. ما نیز میتوانیم از جمله افراد اطلاع دهنده باشیم، از جمله کسانی که در مورد مضرات گوشت و فواید رژیم وگان ارگانیک، با تک تک دامپروران صحبت میکنند.

هر کسی که میخواهد، هر کسی که میتواند، این کار را انجام دهد. به نزد دامپروران بروید، با آنها صحبت کنید. هر وقت که میتوانید، فرصتی برای رفتن ایجاد کنید. با اینکه ما از نظر قدرت، در جایگاهی همچون دولت نیستیم، اما تک تک ما میتوانیم سعی کنیم. تصویر کلی را برای آنها

توضیح دهید. در مورد شرایط موجود برای آنها بگوئید. بارها بگوئید تا متوجه شوند. برای آنها نامه بنویسید. با آنها حرف بزنید. ما فقط میتوانیم حداکثر سعی مان را بکنیم.

## گیاه و سبزی بکارید

می توانیم گیاهان و سبزیجات ارگانیک بکاریم. بهتر است از میان درخت های میوه و میوه های مغزدار، از میان سبزیجات و حبوبات، آن چیزهایی را انتخاب کنیم که مثل لوبیا، به آب کمتری نیاز داشته باشند.

هر بار یک درخت بکاریم، بعد هرگز کمبود اکسیژن نخواهیم داشت.

میتوانید در زمین تان یا در اطراف خانه تان، سبزیجات یا درخت بکارید. میوه ها هم میتوانند ما را سیر کنند. منظور من فقط آن میوه های شیرین نیست. انواع بسیار مختلفی از میوه ها وجود دارد، از جمله خیار، هندوانه، کدوی سفید، کدو و پاپایا. هر چیزی که میتوانید، بکارید. آنهایی که میتوانید راحت کشت کنید، آنها که سیر کننده و مغذی هستند، سریع رشد میکنند و به آب خیلی زیاد هم نیاز ندارند، چون ما میتوانیم با هر چیزی زنده بمانیم.

برای کسانی که حیاط دارند، به جای اینکه چمن یا چیز دیگری بکارید یا آنجا را خالی بگذارید، سبزی بکارید. میتوانید به قدر کافی برای خودتان یا به عنوان مکمل غذایی پرورش دهید. به این شکل میتوانید غذای گیاهی خوب داشته باشید و در هزینه، وقت و انرژی لازم برای حمل و نقل، صرفه جویی کنید.

حتی میتوانید در داخل خانه کشت و برداشت کنید. اگر هم بالکن داشته باشیم، میتوانیم حتی کشت آبی راه بیندازیم. باید حالا شروع کنیم تا شما بتوانید سبزیجات خود را داشته باشید.

اگر کمبود آب هست، میتوانید حبوبات یا میوه های بیشتری بکارید. حبوبات خیلی راحت رشد میکنند. آنها خیلی سریع رشد میکنند. آنها بدون آب هم می توانند رشد کنند. با تماشای سوپریم مستر تلویزیون میتوانید شیوه کشت گیاهان را یاد بگیرید.<sup>۱۴۵</sup>

## صرفه جو باشید

ساده زندگی کنید، خیلی ساده، هر چقدر ساده تر، بهتر. صرفه جو باشید یعنی بیشتر از حد نیاز مصرف نکنید و قدر هر چیزی که دارید را بدانید. منابعی که طبیعت در اختیار ما گذاشته، گرانقدر و محدود هستند. ما نمیتوانیم از آنها سوء استفاده کنیم، چون فقط وقتی خردمندانه از آنها استفاده کنیم، دوام می آورند.

لازم نیست که همیشه لباسهای جدید و طبق مد بخریم. لازم نیست به جدیدترین رستوران ها برویم. در زندگی چیزهای زیادی هستند که میتوانند بدون صرف هزینه زیاد، شادی و رضایت ما را فراهم کنند. همیشه میتوانیم بدون مبل زندگی کنیم، اینطوری هم خوب است.

صرفه جو باشید، کمتر از آب گرم استفاده کنید، کمتر دوش بگیرید و در حین دوش گرفتن، همینطور آب را باز نگذارید، در حین مسواک زدن، آب را باز نگذارید، کامپیوترتان را خاموش کنید، وقتی به نور نیاز ندارید، چراغ را خاموش کنید، هر چیزی که لازم ندارید و در حالت "آماده باش" هست را خاموش کنید، بعد شاید از کل مبلغ قبض های برق و آب شما، ۱۰٪ کم شود.

راه دیگر برای ساده زیستی، صرف وقت بیشتر در آرامش طبیعت یا ایجاد یک محیط طبیعی در خانه است که بتوان در آنجا سکوت و آرامش را تجربه کرد. مطالعه کتابهای تعالی بخش نظیر متون عرفانی و انجام مدیتیشن نیز روشهای خوبی هستند تا بوسیله آنها به خود یادآور شویم که برای شاد بودن و داشتن زندگی رضایتمندانه و صلح آمیز، نیاز چندانی به پول نداریم.

## کارهای خوب انجام دهید

ما باید برای سیاره مان، یک فضای محبت آمیز ایجاد کنیم.  
این نیز به حمایت از ما کمک میکند.

یک روش خوب دیگر برای سرعت بخشیدن به جنبش ما برای ایجاد سیاره ای زیست پایدار، ایجاد انرژی مثبت بیشتر است. کارهای خوب انجام دهید و مهربان و پرمهر باشید. باید ویژگی مهرورزی مان را گسترش دهیم. به این شکل برای حفاظت از ما و سیاره مان، حفاظتی محکم ایجاد میشود.

ما باید کارهای خوب انجام دهیم تا فضای مثبت و مهر آمیز سیاره مان را قوت بخشیم. باید یک فضای شاد و مهر آمیز برای سیاره مان ایجاد کنیم، بعد خود ما میتوانیم در آن فضا زندگی کنیم، تحت حفاظت باشیم و شاد باشیم. این خیلی علمی است. برای درک اینکه ما فضای خود را ایجاد می کنیم، حتی نیاز نیست به هیچ مذهبی باور داشته باشیم. اگر همه، فضایی هماهنگ ایجاد کنند، سیاره ما در آرامش خواهد بود و زندگی ما طوری خواهد شد که گویی در بهشت هستیم.

اگر پس انداز دارید یا بوداها و بودیساتواها، بیشتر از حد نیازتان به شما داده اند، آن را به نیازمندان و فقرا بدهید. فقط وقتی بدهید که کسی نیازمند است. نباید به خاطر اجر بدهید.

## دعا کنید و توبه کنید

دعا کنید، با اشتیاق دعا کنید. به بهشت، به همه بوداها، به همه الهه ها، به همه فرشتگانی که به بیداری ما کمک میکنند، دعا کنید. به همه حیواناتی که به خاطر مصرف گوشت شان، مستقیم یا غیر مستقیم، توسط ما آزار و شکنجه شدند، دعا کنید، برای درخواست بخشش از آنها دعا کنید. برای دریافت حفاظت و بخشش بهشت نیز دعا کنید. به همه الهه ها دعا کنید تا به موقع ما را بیدار کنند تا خانه مان را نجات دهیم. ماباید صادقانه دعا کنیم و سریع عمل کنیم. واقعاً نمی توانیم به تنهایی این کار را انجام دهیم.

باید به خاطر همه آسیب هایی که به زمین و ساکنین آن وارد کردیم، توبه کنیم و بارها طلب بخشش نماییم. باید اقدامات خود را معکوس کنیم. بهترین راه برای توبه، تلاش برای تغییر است. تغییر مسیر دهید، آنچه خوب است را انجام دهید. از هر چه بد است، بپرهیزید.

میتوانیم دعا کنیم که قدرت الهی در زمین متجلی شود و رهبران، رسانه ها، افراد با نفوذ و قدرتمند و همه مردم جهان را بیدار کند تا برای حفاظت از سیاره مان، گام های درست بردارند و این کار را خیلی سریع، قبل از اینکه خیلی دیر شود، انجام دهند.

چون در این مرحله، برای نجات سیاره مان به دخالت بهشت نیاز داریم، نه اینکه به آنها دعا کنیم که از ما حفاظت کنند، فقط باید دعا کنیم که همه را به راه حل رژیم وگان آگاه کنند، چون این راه حلی است که سیاره ما را نجات میدهد.

## شیوه زندگی وگان را آغاز کنید

### اخبار را اشاعه دهید

آنها که به افراد بشمار کمک کرده اند تا واقعیت را متوجه شوند و بتوانند روش زندگی شان را تغییر دهند و بهتر کنند، در زمینه های کاری خود، پیشگامان واقعی هستند و ستارگان حقیقی و قهرمانان زمان ما محسوب میشوند.

ما باید اخبار را اشاعه دهیم، همه کسانی که به سیاره اهمیت میدهند، باید اخبار را اشاعه دهند. بعد مردم به ما خواهند پیوست.



## به دولتها و رسانه ها نامه بنویسید

برای اینکه تأثیر کارتان بیشتر شود، میتوانید از طریق نامه با مقامات دولتی در ارتباط باشید و آنها را از حقایق این موقعیت جهانی وخیم و حاد مطلع کنید. در سایت ما همه اطلاعات در دسترس هستند تا دانلود، کپی و ارسال کنید. (www.Suprememastertv.com)<sup>۱۴۶</sup>

دولت آگاه است، فقط شاید موضوع دیگری را در اولویت قرار داده است. پس اگر شما و شهروندان دیگر نگران هستید، میتوانید با دولت خود تماس بگیرید و برای آنها نامه بنویسید و در مورد شرایط اضطراری ای که ما و نسل های آینده ما با آن روبرو هستیم، به آنها اطلاع رسانی و یادآوری کنید.

به رهبران دولتی خود نامه بنویسید و در مورد راه حل وگان به آنها بگوئید و اگر امکانش هست، بروید و با آنها دیدار کنید. رهبران از مشکلات بزرگی که کشورهایشان با آنها روبرو هستند، آگاه هستند. حالا اگر شهروندان نیز از آنها حمایت کنند، به آنها یادآوری کنند که نگران هستند و همه این نگرانی ها برای حفظ منافع خود مقامات است، آنها برای رسیدگی به موضوع تغییرات اقلیمی، حتی انرژی بیشتری هم به دست می آورند. بعد به یاد می آورند که گرمایش جهانی مهمترین مأموریت است، که این موضوع نه از نظر شغلی، بلکه از نظر شخصی نیز وظیفه آنهاست، چون بر خود آنها و فرزندانشان نیز تأثیر میگذارد.

به کل دولت نامه بنویسید، نه فقط به رئیس جمهور، چون گاهی رئیس جمهور به تنهایی نمیتواند به راحتی تصمیم بگیرد. به هر بخشی از دولت که میتوانید، نامه بنویسید. همه با هم این کار را انجام دهید. بعد کپی های زیادی بگیرید و هر کدام تان یکی از آنها را برای رئیس-جمهور و سازمان های اصلی بفرستید تا در این مورد تصمیم گیری کنند.

خیلی نامه بنویسید. برای آنها ایمیل، فکس، نامه بدهید. به روزنامه ها نامه بنویسید. با رادیو حرف بزنید. مصاحبه کنید. به همه بگوئید که شما میدانید. سعی کنید در هر جایی که میتوانید، تبلیغ کنید و نظر دیگران را جلب کنید. با رهبرانی که می شناسید، صحبت کنید. اگر رهبران را نمی شناسید، با دوستان آنها صحبت کنید، با دوستان رهبران، با خانواده آنها، با آشنایان آنها، با خدمتکاران آنها، با مستخدم های خانه آنها، با نظافتچی های آنها، با راننده های آنها، با اعضای خانواده شان، فرزندان شان، با آن فرزندان شان که با فرزندان شما به یک مدرسه میروند، با کارمندان آنها، منشی آنها، با هر کسی که فکر میکنید میتواند به روش قابل قبولی، این اطلاعات را به رهبر برساند.

اگر رهبران گام‌هایی مثبت برداشتند، باید به آنها نامه بنویسیم و تشکر کنیم و آنها را تشویق کنیم. باید به صورت مثبت تشویق کنیم. وقتی کار درستی انجام می‌دهند، باید آنها را تشویق کنیم تا در آن جهت بیشتر به پیش روند و حتی بهتر شوند.

من به رئیس جمهور اوباما نامه نوشتم، به پارلمان اروپا، کمیسیون اروپا نامه نوشتم و آنها به من جواب دادند. آنها گفتند به صحبت های من توجه میکنند و در روزهای پیش رو، سخنان و توصیه های من را، در قلب و خاطر خود نگه میدارند. من از این قبیل رهبرانی که گوش میدهند، قدردانی میکنم.

### جنبش های مردمی و شیوه زندگی وگان

سمنارهای مردمی برگزار کنید. در مورد راه حل وگان برای گرمایش جهانی، مدارک و اطلاعات به مردم بدهید. با گیاهخواران دیگر، همکاری مشترک داشته باشید. وقتی همه با هم کار کنند، حاصل این تلاش چندین برابر میشود و سیاره میتواند نجات یابد.

به عنوان افراد و جوامع، به جای اینکه منتظر دولت یا ابداع فن آوری باشیم، باید دست به کار شویم. این کار خیلی ساده است. فقط یک راه حل: رژیم شفیق. چون شفقت، شفقت می آورد. این، یک قانون خیلی ساده در کائنات است. هر عملی، عکس العملی دارد. پس نیاز نیست که منتظر باشیم تا روند تصویب سیاست توسط دولت یا تأمین منابع مالی یا چیزهای دیگر طی شود.

شما میتوانید در یک سطح محلی تر، کلاس های آشپزی وگان برگزار کنید. این به مردم کمک میکند تا بفهمند که تهیه غذاهای خوشمزه و مقوی وگان برای خود و خانواده شان، چقدر آسان است.

من همچنین ایده راه اندازی رستوران های زنجیره ای وگان "لاوینگ هات" را داشتم که به ارائه سریع غذاهای خوشمزه و مقوی وگان بپردازد و این ایده عملی شد. حالا تعداد زیادی از این رستورانها وجود دارد. بیشتر از ۹۰ رستوران "لاوینگ هات"، (بر اساس اطلاعات به روز شده: ۱۳۸ رستوران) در کشورهای مختلف هست، از فورموسا (تایوان) تا فرانسه تا آمریکا تا استرالیا.<sup>۱۴۷</sup> آنها در جاهای شلوغی مثل مراکز خرید و بخش های اصلی هستند.



یکی از غذاهای خوشمزه استاد اعظم چینگ های که در برنامه آشپزی ایشان به نام "هدیه عشق" نشان داده شد.

[SupremeMasterTV.com/gol](http://SupremeMasterTV.com/gol); [SupremeMasterTV.com/veg](http://SupremeMasterTV.com/veg)

مردم، هر کسی میتواند رستوران وگان باز کند. مردم لزوماً به خاطر وگان بودن غذا به آنجا نمیروند، بلکه واقعاً فکر میکنند که آنها غذاهایی معمولی و خوشمزه هستند و مشتری ها، پیر و جوان گزارش میدهند که "این غذاها حتی از گوشت هم بهتر هستند!" پس وقتی غذاها و محصولات وگان در دسترس مردم قرار گیرد، واقعاً به صورت یک گزینه در می آید.



لاوینگ هات، رستوران زنجیره ای وگان بین المللی، با سریعترین رشد پیشرفت و الهام گرفته از استاد اعظم چینگ های که در سال ۲۰۱۰، در گروه "رستوران های محبوب در سراسر جهان"، جایزه "وگان" مجله "اخبار گیاهی" را از آن خود کرد.

حالا مردم در تلاشند تا این بحران اضطراری را حل کنند. من پیشرفت و پذیرش را در همه جا می بینم.

من تلاشها در زمینه صلح را می بینم، دستهای یاریگر و سخاوتمند همه کشورها، افراد، گروه ها و سازمان ها را می بینم.

من عشق رو به گسترش در زمینه های مختلف را می بینم.

این نشانه ها شاید حالا هنوز مهم نباشند، اما همچون جرقه های آتشی هستند که به زودی به شعله هایی بزرگ تبدیل میشوند و جهالت و نفرت گذشته را می سوزانند و آغازی تازه از نژادی شریف تر و قدیس تر در زمین را رقم میزنند.

لطفاً مثبت فکر کنید و همچنان هر چه میتوانید انجام دهید تا همسایه های خود را بیدار کنیم. همچنان در رؤیای ایجاد جهانی بهشتی در این دوره از زندگی مان باشید که تا نسل های بعد نیز ادامه یابد.

ما با هم هستیم. ما شجاع هستیم. ما قوی هستیم. ما مصمم هستیم تا جهان را تغییر دهیم. ما شهامت داریم. ما نیز همچون همه بشریت، آرزو داریم که جهانی صلح آمیز، ایمن و پرمهر داشته باشیم.

همه ما لیاقت چنین چیزی را داریم! لطفاً ادامه دهید.

## جهش بشریت به عصر طلایی

اینک زمان آن رسیده که تغییر کنیم، تکامل پیدا کنیم، رشد کنیم و به عنوان اشرف مخلوقات، فرمانروایان و حافظان نیکخواه و فرزندان بهشت روی زمین، قد علم کنیم. بیائید به عصر طلایی، به دوران شفقت، هماهنگی، محبت و صلح واقعی که در انتظار ماست، جهشی بی نظیر داشته باشیم. من میدانم که ما میتوانیم این کار را انجام دهیم.

### الف - یک نقطه عطف در تکامل بشر

می بینید، یک گام کوچک از سوی همه در مسیر درست میتواند به جهشی بزرگ در تکامل ما به عنوان نژاد بشر منجر شود و این گام کوچک، خیلی ساده است. فقط کافی است کشتار نکنید. از اصل "زندگی کنید و بگذارید زندگی کنند"، از قانون کائنات مبنی بر اینکه به ما زندگی داده شده تا زندگی دهیم، پیروی کنیم. چون چیزهای ممنوع همدیگر را جذب میکنند، این را همه میدانیم. مسلماً این شامل پیروی از رژیم وگان نیز میشود.

انسانها به طور طبیعی در قلب خود، سخاوتمندتر و صلح آمیز تر هستند، موضوع فقط این است که همه ما برای مدت بسیار، بسیار، بسیار طولانی، اطلاعات غلط دریافت کردیم و دچار سوء-تعبیر شدیم. ما فکر کردیم که گوشت برای ما خوب است، فکر کردیم که تخم مرغ برای ما خوب است. همه این فکرها اشتباه است. درست بر عکس است. کاملاً ثابت شده که چیزهایی همچون گوشت، ماهی، لبنیات، تخم مرغ و هر محصول حیوانی که گفتند "برای ما خوب است"، برای ما مضر است. اینها برای ما خوب نیستند. اینها رنج و بیماری و به هدر رفتن بخش بسیار زیادی از پول مالیات دهندگان برای درمان بیماری و کارهای مرتبط با این صنایع را به همراه دارند.

پس ما برای مدت بسیار، بسیار طولانی، منحرف شده ایم. حالا باید تحقیق کنیم. باید به پزشکان و دانشمندان خردمند گوش دهیم. باید نتیجه تحقیقات آنها را ببینیم: گوشت و محصولات حیوانی، واقعاً، واقعاً برای ما سمی هستند. حالا باید از مصرف آنها دست بکشیم، بویژه به خاطر فرزندان مان. آنها به ما تکیه دارند، آنها فکر میکنند که ما بهتر میدانیم، اما اشتباه از ما هم نیست. ما هم باید تغییر جهت دهیم.

چرا اشتباه از ما نیست؟ چون به ما نیز اینطور آموزش داده شده و پدربزرگ و مادر بزرگ های ما، اجداد ما نیز همینطور آموزش دیده بودند و ما به خاطر اینکه به شدت مشغله داریم، به شدت مشغول فعالیت های روزانه برای بقا هستیم و کار میکنیم، وقت نداریم تا تحقیق کنیم، برای همین هم نمیدانیم که این چیزها واقعاً برای ما سمی هستند.

علاوه بر اینها، با خوردن اینها گویی سیاره مان را می خوریم. این کار فقط به کشتار انسانها و حیوانات نمی انجامد، بلکه سیاره مان را نیز نابود میکند. باید این کار را متوقف کنیم تا جهان-مان را نجات دهیم. فقط باید تغییر جهت دهیم، همین. فقط باید در مسیر مخالف، در مسیر درست گام برداریم و دیگر برای کسی رنج ایجاد نکنیم، دیگر جان موجودی را نگیریم، بلکه نسبت به همه مخلوقات مهربان باشیم و از آنها حفاظت کنیم. این جهشی است که بشریت به آن نیاز دارد.

بعد از اینکه این جهش را انجام دادیم، حس کاملاً متفاوتی خواهیم داشت. حس میکنیم به طور خودکار، به سطح بالاتری از آگاهی جهش یافتیم. فقط تصور کنید، ما موجوداتی عظیم، قوی، باهوش و توانمند هستیم. ما میتوانیم همه جور چیز بکاریم و بخوریم و نباید از قدرت خود، از هوش و توانایی خود، برای آزار، اذیت، شکنجه، رنج و کشتار موجودات کوچک، بی باور و معصومی همچون حیوانات که هرگز هیچ آسیبی به ما نزده اند، استفاده کنیم. بر اساس قانون، آنها معصوم هستند و اگر ما موجودات معصوم را بکشیم، این ما هستیم که باید مجازات شویم. اگر به شما توهین میشود، من را ببخشید، اما این حقیقت است و من مطمئن هستم که شما این را درک میکنید.

با این جهش بزرگ در تکامل، میتوانیم زندگی همراه با خواسته و ترس را رها کنیم و به زندگی واقعی که با آرامش، عشق و روشن ضمیری همراه است، وارد شویم. میتوانیم از چرخه شرارت-آمیز کشتار، رنج و خشونت به چرخه پرمهر محبت، حفاظت و شادی گام بگذاریم.

آیا میتوانیم جهانی را تصور کنیم که در آن ضعیف ها هرگز از قوی ها نترسند، خشونتی در کار نباشد، بین همسایه های دور و نزدیک جنگ نباشد، در هر ثانیه، در هر روز، هیچ بچه ای از گرسنگی، تشنگی یا بیماری نمیرد، آن هم در حالیکه از دست مادرش با قلب پر اندوه، هیچ کاری بر نیاید؟

همچنان که من صحبت میکنم، در جاهایی مختلف، بچه های زیادی از گرسنگی می میرند. در هر چند ثانیه، یک بچه از گرسنگی می میرد. ما نمیتوانیم همچنان به این روند ادامه دهیم. ما نمیتوانیم بیش از این منتظر بمانیم. باید این زندگی ها را نجات دهیم، نه فقط زندگی حیوانات، بلکه زندگی فرزندان مان، حتی اگر فرزند ما نیستند و فرزند دیگران هستند.

گوشت سبب ایجاد رنج بسیار میشود، چون گرسنگی و جنگ را سبب میشود. ما از همه غلات، حبوبات، سویا و منابع خوب، زمین و آب، برای حمایت از صنعت گوشت استفاده میکنیم و به همین خاطر جهان به کمبود غذا و آب دچار شده است. پس به منظور نجات زندگی ها، باید صنعت گوشت را متوقف کنیم.

شیوه زندگی کنونی ما، بسیار پایین تر از آن چیزی است که واقعاً هستیم. ما فرزندان خدائی هستیم که مملو از عشق و محبت هست. ما وارثان بهشت هستیم. فقط فراموش کرده ایم. میتوانید خدایی را تصور کنید که به زمین بیایید و هر چیزی که می بیند را بکشد تا بخورد؟ ببخشید، اما اگر چنین خدایی هست، من نمیخواهم فرزند او باشم. شما میخواهید فرزند چنین خدایی باشید؟

خب، نه. ممنون. شما خیلی مهربان هستید. اگر خدا اینقدر رحیم و شفیق و مهربان است و ما فرزندان او هستیم، فکر نمیکنید که باید همچون فرزندان خدا در زمین رفتار کنیم؟

ما باید در راه عشق و شفقت گام برداریم. ، اگر میخواهیم نام "پدر" را شکوهمند سازیم، باید نماینده او روی زمین باشیم. ما همیشه و هر روز دعا میکنیم که "ستایش بر تو، در بهشت و در زمین" اما آنچه انجام میدهیم، واقعاً ستایش اوست؟ ما باید نماینده او باشیم.

ما همیشه به خدا دعا میکنیم، چون باور داریم که او رحیم، حفاظت کننده، شفیق و مهربان است. ما فرزندان خدا هستیم، ما باید نماینده این ویژگی ها باشیم. ما این ویژگی ها را داریم، ما مهربان و با محبت هستیم. فقط منحرف شده ایم، اطلاعات نادرست دریافت کرده ایم و فراموش کرده ایم. پس لطفاً به یاد آورید. این ویژگی ها در عمق وجود ما هستند تا بدانیم که حتماً چیزی بهتر از آنچه در اطراف مان می بینیم، وجود دارد.

ما در طول تاریخ بشریت، انسانهای نمونه ای داشتیم که آنقدر متعالی بودند که نامشان تا به امروز می درخشد و این افراد فقط استادان معنوی نبودند، بلکه فیلسوفانی همچون "افلاطون"، دولتمردانی همچون "سقراط"، ریاضیدان هایی همچون "فیثاغورث" و شاعرانی همچون "رالف والدو امرسون" از آمریکا را نیز شامل میشدند. همه آنها گیاهخوار بودند. شگفت زده شدید؟ نه، نشدید. به نظر نمی رسد که شگفت زده شده باشید. پس همه این چیزها را میدانستید. همه افراد بزرگ، گیاهخوار یا وگان بوده اند. پس اگر به دقت در مورد آنها مطالعه کنیم، می بینیم که آنها اساساً به عنوان مهمترین بخش زندگی متمدن، رژیم وگان را آموزش داده اند.

رژیم وگان، یکی از مهمترین و شفیق ترین کارها برای آسیب نرساندن به زندگی دیگران و حتی به محیط زیست است. اگر یک رژیم گوشتی را با رژیم وگان مقایسه کنیم، می بینیم که در آن،

۱۴ برابر آب بیشتر، ۶ برابر غلات بیشتر، ۱۰ برابر انرژی بیشتر، بیشتر از ۲۰ برابر زمین بیشتر مصرف میشود و جنگل های بارانی ارزشمند نیز نابود میگردد.

وگان بودن از نظر اجر شریف و حفظ تنها خانه ای که داریم نیز خوب است. هر چقدر آسیب و زیان کمتری به سیاره و ساکنین آن برسانیم، کمتر باید بها پرداخت کنیم. ما هم اینک بهای سنگینی می پردازیم و اگر صنعت گوشت و لبنیات را متوقف نکنیم، بهای سنگین تری هم خواهیم پرداخت.

هر چقدر محبت پرمهر و حفاظت مان را به همه موجودات گسترش دهیم، در جهان و نیز ملکوت الهی با عظمت تر میشوم و احساس قلبی مان نیز بهتر میشود. به همین خاطر است که استادان بزرگ و دیگر روح های روشن ضمیر در گذشته، همه به ما آموزش دادند که اگر میخواهیم آزار نینیم، نباید به دیگران آزار برسانیم. به همه ادیان نگاه کنید، همه یک چیز، یک جمله، یک مطلب را بیان میکنند، که آنچه برای ما خوب است را نسبت به دیگران انجام دهیم، که هر چه بکاریم، بدون هیچ خطایی همان را برداشت میکنیم. به همین خاطر است که آنها به ما آموزش دادند که حیوانات را نخوریم و وگان باشیم.

برای اینکه این جهش را انجام دهیم، باید در رژیم غذایی مان یک تغییر بسیار کوچک ایجاد کنیم و به جای گوشت و پروتئین حیوانی، از پروتئین گیاهی که درجه یک هم هست، استفاده کنیم. پروتئین حیوانی، درجه دو هست. چرا؟ چون آنها سبزیجات و میوه های درجه یک را میخورند و بعد ما گوشت آنها را میخوریم. این یعنی، درجه دو. ما انسان هستیم، چرا چیزهای درجه دو را انتخاب کنیم؟ اینها برای ما مناسب نیستند. پس ما باید این جهش را انجام دهیم.

**خانمها و آقایان، ما باید این جهش را انجام دهیم، چون اگر چنین کنیم، عصر طلایی فوراً در اینجا خواهد بود و زندگی صلح آمیز و بدون از دست رفتن دائمی زندگی ها را برای ما به همراه خواهد آورد. این در حالی است که هم اینک در هر سال، ده ها میلیارد نفر به خاطر مرگ زود هنگام، از دنیا میروند! آن هم به دلیل شکنجه و کشتار برای رسیدن به لذت های زودگذری که همیشه میتوان با جایگزین های دیگر ایجاد کرد. گوشت را میتوان با چیزهای دیگر جایگزین کرد.**

در زندگی زمینی، شگفتی های زیادی هست که باید تجربه و کشف کنیم، علوم زیادی هست که باید کشف و افشا و ابداع شوند و فن آوری های شگفت انگیزی هستند که باید کشف و آشکار شوند! سیستم های اجتماعی بهتری وجود دارند. اینها چیزهایی هستند که هم اینک از سطح



منطق و تصورات ما فراتر هستند، اما فقط با استفاده از خرد و قدرت ابتکارمان، میتوانیم به آنها دست یابیم.

برای دستیابی به این خرد، اول باید مواد مضر و موانعی همچون گوشت، لبنیات، ماهی، ماکیان و همه محصولات حیوانی که آن را مسدود و سرکوب میکنند را از میان برداریم. این چیزها سبب مسدود شدن هوش ما میشوند و پیشرفت ما را به تأخیر می اندازند که این نه فقط به صورت معنوی و اخلاقی، بلکه از نظر فن آوری نیز هست.

در پایان، علاوه بر دلایل شخصی که برای خوشامدگویی به عصر طلایی داریم، سیاره ای هم داریم که باید مورد توجه قرار دهیم که مطمئن هستم میدانید که حالا در خطر از دست دادن همه چیز هستیم. پس این جهش در آگاهی، برای نجات سیاره و همه موجودات دیگر که لیاقت جهانی همهانگ برای زیستن را دارند، نیز هست.

اگر همه این جهش یا تغییر را انجام دهند، میتوانیم سیاره مان را نجات دهیم. من با همه شرفم قول میدهم و خداوند شاهد من است. همچنین میتوانیم خود را متعالی کنیم، چیزی که مدتهاست به تأخیر افتاده است.

### بشریت برای پیشرفت، آماده است

اینک دیگر وقت آن رسیده که بشریت به سطح بالاتری از آگاهی ارتقاء یابد. بشر باید شریف، مهربان و شفیق شود. باید وگان شود، حامی محیط زیست شود، کارهای خوب انجام دهد و اینها فقط برای سیاره نیست، برای وارستگی کل نژاد بشر و برخورداری او از اجر و ویژگی های معنوی است. بشریت باید چنین کند، فقط برای اینکه شریف باشد.

ما باید به ذات شفیق و مهربان درون قلب مان بازگردیم. این خیلی ساده است. ما آن هستیم. ما شفقت هستیم. ما رحمت هستیم، ما محبت هستیم. اگر برآستی می خواهیم همهانگی واقعی بین انسانها و حیوانات و طبیعت و بهشت را ببینیم، باید همهانگ باشیم، باید همهانگ زندگی کنیم و همهانگ عمل کنیم که این، خوردن همهانگ در هر بار سر سفره نشستن را نیز شامل میشود.

به همین خاطر، انتخاب رژیم وگان، یک پیشرفت واقعی در تکامل و ویژگی های خوب انسانی ماست. بعد همچنین می فهمیم که چیزهای هم نوع همدیگر را جذب میکنند، که خوبی، خوبی را جذب میکند. وقتی این حقیقت شفیق را با دیگران در میان بگذاریم، نه تنها انسانیت ما بلکه انسانیت جهان هم تعالی می یابد.

## ب- زمین در حال صعود به تمدن کهکشانی بالاتری است

صعود سیاره ما، یکی از طرح های کائنات برای سیاره ماست که باید به آن برسیم، باید تا حد سیارات متعالی تر و معنوی تر صعود کنیم. طرح، این است. به انسانها اختیار داده شده ولی انسانها از این اختیار، خردمندانه استفاده نکرده اند.

### از سیاره های مریخ و زهره، درس بگیرید

زمین در حال پیوستن به سیاره های دیگر کهکشان است- این یک رؤیای بزرگ است. فقط کافی است که به سیارات کناری مان، مریخ و زهره نگاه کنیم تا ببینیم که اگر حالا انتخاب درست را انجام ندهیم و به درستی تغییر نکنیم، این رؤیا، ناخوشایند و فاجعه آمیز میشود.

همه دانشمندان سیاره میدانند که میخ و زهره در گذشته، یک سری تغییرات شدید جوی، مشابه با آنچه که در اینجا شروع شده و ما در حال تجربه آن هستیم را تجربه کردند. مدتها پیش، مریخ و زهره، خیلی شبیه سیاره ما بودند، آنها آب داشتند، حیات داشتند و مردمی مشابه ما در آنها ساکن بودند. اما ساکنین مریخ و زهره، به خاطر پرورش زیاد دام، سیاره های خود را نابود کردند. چون گازهای انتشار یافته، به ایجاد تأثیر غیر قابل بازگشت گازهای گلخانه ای انجامید. در مورد مریخ، سولفید هیدروژن سمی نیز تأثیرگذار بود. به همین خاطر است که از زمین های زراعی و اقیانوس هایی که زمانی در آنجا بودند، فقط ردی را می بینیم.

حدود پنج میلیارد سیاره نابود شده اند یا سرنوشتی مشابه مریخ یا زهره داشته اند. تنها سیاراتی نابود یا ویران شده اند که سطح آگاهی آنها پایین بود، نه آن سیارات سطح بالا.

اتم سفر زهره بسیار گرم و مملو از گاز دی اکسید کربن است، شرایطی که به گفته دانشمندان "گرمایش جهانی مهارناپذیر" نامیده میشود و شاید آینده زمین نیز همینطور باشد.

سیاراتی که از نابودی نجات یافتند، مثل زهره، به این خاطر بود که جوامع ساکن در آنها وگان شدند، منظوم آن سیارات زهره ای است که نجات یافتند. قبلاً گفتم که ما چهار سیاره زهره داشتیم و فقط دو تا از آنها نجات یافتند، چون جوامع آنها وگان شدند. دو سیاره زهره دیگر، نابود شدند، یکی به طور کامل نابود شده و دیگری به شدت گرم و زیست ناپذیر است، چون آنها وگان نشدند.

اکثر کسانی که در مریخ بودند، در مورد رژیم وگان به عنوان راه حل نمی دانستند و یا گوش نمیکردند. مریخی ها یکبار نابودی را تجربه کردند و هرگز این درس دردناک را فراموش نکردند و

آنقدر لطف داشتند تا از طریق ارتباطی که داشتیم، پیام خود را برای ساکنین زمین بفرستند. پیام آنها این است: پرهیزگار باشید، قبل از اینکه خیلی دیر شود، خانه تان را نجات دهید.

ما به این شرایط نزدیک هستیم، ما تقریباً در نقطه بدون بازگشت هستیم. به همین خاطر است که اینک مدام سعی میکنیم تا این راه حل را اشاعه دهیم: رژیم وگان. این راه حل، قدرت فیزیکی لازم برای توقف گرمایش جهانی را ارائه میکند، چون از قدرت اخلاقی برخوردار است. این راه حل از قدرت علمی برخوردار است، چون "چیزهای همونوع همدیگر را جذب میکنند". ما باید به زندگی‌ها احترام بگذارم تا بتوانیم زندگی ایجاد کنیم.

### دوستان شریف در کهکشان، منتظر هستند

همانطور که تعداد زیادی سیاره غیر گیاهخوار وجود دارد، تعداد زیادی هم سیاره گیاهخوار وجود دارد. تعداد آنها بیشمار است، بیشمار. تنها در کهکشان ما، بیشمار سیاره گیاهخوار وجود دارد و این سیاره‌هایی که جوامع گیاهخوار دارند، پیشرفته تر از ما هستند. آنها حتی کمر بند سفر دارند. خیلی چیزهای دیگر هم دارند که هرگز نمی‌توانیم آنها را تصور کنیم.

این افراد در این جوامع، میتوانند از اوقات فراغت زیاد خود لذت ببرند و سرگرمی‌ها و استعدادهای خود را توسعه دهند و توانایی‌های نهفته‌شان را نیز کشف کنند. در نتیجه در این جوامع، ابداعات شگفت‌انگیز زیادی صورت گرفته و چیزهای شگفت‌انگیز زیادی رخ داده، چون مردم آرامش دارند و به بهترین نحو کار خود را انجام میدهند. هرگز کسی نگران کمبود مایحتاج فیزیکی نیست، به همین خاطر زندگی آنها پر از آزادی و شادی است. آیا این فوق‌العاده نیست؟

همه این جوامع، وگان هستند، به شما گفتیم. برداشت آنها از زندگی خیلی واضح است، خیلی واضح، خیلی از خود گذشته، خیلی بی‌قید و شرط و خیلی هوشمندانه. من هیچ تمدن پیشرفته، شاد و مسروری ندیده‌ام که غیر وگان باشد.

همچنین به محض اینکه کشتار را توقف کنیم، فضایی پرمهر تر، با محبت تر و جذب کننده تر ایجاد میکنیم تا شاید دیگر موجودات شریف کهکشان نیز به ما بپیوندند یا با ما ارتباط برقرار کنند.

اگر به نوعی شانس آشنایی با چنین سیارات یا موجودات پیشرفته‌ای را داشته باشیم، شادی و صلح آن سیارات یا آن موجودات، سبب میشود که به شدت بخواهیم در آنجا باشیم و دیگر به سود و زیان این جهان، چندان اهمیت ندهیم و اگر شانس پیوستن به آنها را داشته باشیم، این جهان را در هر زمان ترک کنیم. اما چون ما، بعضی از ما، از نظر معنوی، ذهنی و روانی و از نظر

میزان فضیلت، به اندازه آنها پیشرفته نیستیم، نمیتوانیم خیلی به آنها نزدیک شویم، نمیتوانیم به آنها بپیوندیم، سیاره ما نمیتواند در زمره آنها به شمار آید.

آنها مشتاقانه در انتظارند. آنها به ما پیام داده اند که باید بیشتر پیشرفت کنیم تا بتوانیم به کل سیستم کهکشان برسیم و اینکه آنها همیشه برای کمک به ما یا تعالی دادن سطح درک معنوی و توانایی ذهنی و نیز فن آوری های ما، در کنار ما هستند.

همچنین آنها خواسته خود را به ما تحمیل نمی کنند. آنها همینطور منتظر می مانند تا آمادگی لازم را به دست آوریم. تا زمانی که زندگی بر اساس معیارهای بالای کائنات را انتخاب نکنیم، در یافتن صلح و آرامش درونی هم مشکل خواهیم داشت، چه برسد به صلح با موجودات دیگر در کائنات. در نتیجه با ساکنین سیاره های همسایه در ارتباط نخواهیم بود و به همین دلیل، از وجودشان بی خبر می مانیم.

اما تغییر همه اینها کار مشکلی نیست. فقط کافی است به خود اصلی و پرمهرمان بازگردیم، چون ما آن هستیم. ما عشق هستیم. ما الهی هستیم. ما شفقت هستیم. ما بهترین ها در کائنات هستیم. فقط فراموش کردیم.

## پ- درک رؤیای بهشت

اگر هم اینک جهان، ۱۰٪ گیاهخوار شود، تأثیر خوب آن، کم و بیش در عرض ۶۰ روز مشاهده میشود. یعنی در ۸ هفته. ما در عرض ۸ هفته، تأثیر فوری را شاهد خواهیم بود. مسلماً شما هم فوراً خواهید دید، تقریباً فوری. اما برای دیدن تصویر کامل و بزرگ، باید هشت هفته، مدت کمی معادل با هشت هفته، صبر کنید.

در عرض هشت هفته، همه سوانح طبیعی متوقف میشوند. به این شکل بهشت خلق میشود. شما چه فکر میکنید؟ بهشت از کجا می آید؟ بهشت جایی است که در آن همه موجودات، به یک شیوه عمل میکنند. منظوم این نیست که همه مثل هم رفتار میکنند، بلکه از نظر سطح شفقت، سطح عشق، سطح دانش معنوی، سطح درک و سطح شرافت مثل هم هستند. بهشت یعنی این.

اگر در راستای تحقق بخشیدن به معیارهای بهشتی گام برداریم، بهشت برای ملاقات ما به پایین می آید. اگر همه این موضوع را درک کنند و گامهای کوچک و در واقع فقط یک گام بردارند، همان گام بسیار مهم گیاهخواری که سرنوشت سیاره را تعیین میکند، همه چیزهای دیگر بدون درخواست ما، به سویمان می آیند. اگر رحم داشته باشیم، رحم ایجاد میکنیم. در قانون کائنات، هرگز قصوری صورت نمی گیرد.

انرژی بد و منفی و کشنده، به انرژی نیکخواهی، شادی، آرامش، نیکخواهی نسبت به همه ساکنین سیاره از جمله نسبت به حیوانات و مسلماً انسانها که از همه مهمتر هستند، تبدیل میشود.

ما در چه زمینی زندگی خواهیم کرد؟ زمین دوباره بهشت میشود. صلح ناگهانی خواهیم داشت و به این درک ناگهانی می رسیم که بین همه کشورها، بین همه انسانها و بین انسانها و حیوانات، تفاوتی وجود ندارد. برای اولین بار به این درک میرسیم. نیاز به توضیح نیست. مردم ناگهان درک میکنند که همه ما برابر هستیم. ما و همه همزیستان مان که شامل حیوانات هم میشوند، برابر هستیم. همچنین مردم حتی برای درختان و گیاهان هم احترام قائل میشوند.

شیوه زندگی ما تغییر میکند و ویژگی های بهشتی بیشتری خواهیم داشت، بعد هوش بهشتی دوباره در ما بیدار میشود و بعد لیست بی پایانی از ابداعات و تسهیلات در دسترس خواهیم داشت. ما ماشین پرنده خواهیم داشت، البته نه اینطور که حالا هست، بلکه خیلی راحت تر. شاید حتی مثل سیارات دیگر، کمر بند پرواز هم داشته باشیم.

درک علمی و فنی ما نیز از زمین فراتر میرود. چون با یک فضای شفیق و متعالی، حتی میتوانیم با ساکنین سیارات پیشرفته تر دیگر ارتباط برقرار کنیم و از آنها آموزش ببینیم و در زمینه دانش، با هم مبادلات داشته باشیم.

همه کشورها به طور طبیعی منابع کافی خواهند داشت و صمیمانه به همدیگر کمک خواهند کرد. بر اساس آنچه در جوامع پیشرفته تر کائنات، در سیارات دیگر دیده ام، سیستم هایی نظیر سیستم بدون پول هست. اینها سیستم نیستند. ابتدا باید مردم، مفهوم زندگی، مفهوم جامعه، برداشت مردم تغییر کند. به محض اینکه مردم به روش اجتماعی تر و دوستانه تری روی آورند و بیشتر حس کنند که جهانیان همچون خانواده آنها هستند، آن سیستم مبادله ای به طور خودکار پدید می آید.

همه به هم عشق می ورزند و عشق، مهربانی و دارایی شان را با هم سهیم میشوند. بعد زندگی شادتری خواهیم داشت، از تعداد افراد تیره بخت کم میشود، تعداد بی خانمان ها کم یا صفر میشود، تعداد بچه های گرسنه کم یا صفر میشود، بیماریها کم میشوند یا کلاً از بین میروند. حیوانات، تحت حفاظت قرار می گیرند، دیگر کسی گوشت نمی خورد و همه، گیاهخوار یا وگان میشوند.

شما هر روز با لیخند به هم سلام میکنید و در کار رقابت ندارید. کسی مزاحم کسی نمیشود، فقط عشق می ماند و دوستی. هر چقدر سطح آگاهی سیاره بالاتر رود، بر شدت آن انرژی، عشق و محبت افزوده میشود.

وگان شدن همه در سراسر جهان یعنی افزایش شفقتی که همه مخلوقات را تعالی می بخشد و متحد میکند و برای انسانها و حیوانات، آرامش به ارمغان می آورد. با احترام به همه زندگی ها به جای کشتار، صلحی درونی ایجاد میشود که همچون موجی در سراسر سیاره گسترش می یابد و قلب انسانها را متعالی میکند و بهشتی هماهنگ در زمین بوجود می آورد. این رژیم، عصر طلایی ماندگار را برای همه ما به همراه دارد.



استاد اعظم چینگ های در موناکو، ۲۰۰۷

## ضمائم:

### ۱- افزایش سطح دریا و تأثیرات جهانی آن

تنها کشورهای جزیره ای کوچک نیستند که باید نگران افزایش سطح آب دریا باشند. بیش از ۷۰٪ از جمعیت جهان، در نواحی ساحلی زندگی میکنند و از ۱۵ شهر بزرگ جهان، ۱۱ شهر در مصب های ساحلی هستند. در قرن بیست، سطح آب دریا بین ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (۴ تا ۸ اینچ) افزایش داشته است.

"آی پی سی سی" پیش بینی می کند که در قرن ۲۱، سطح آب دریا از ۹ تا ۸۸ سانتی متر افزایش یابد. حتی افزایش سطح آب دریا به این اندازه که نسبتاً ناچیز است، ویرانی بزرگی ایجاد میکند. سیلاب های ساحلی و آسیب های ناشی از طوفان، از بین رفتن کرانه های ساحلی، نمکین شدن منابع آب شرب، سیلاب در مرداب های ساحلی و جزایر مرزی و افزایش نمک مصب ها، همگی واقعیت هایی هستند که حتی از افزایش سطح آب دریا به مقدار کم ناشی میشوند.

یک احتمال که به طرز ترسناکی واقعی است، ذوب شدن صفحه یخی گرینلند است. به گفته "آی پی سی سی"، "الگوهای اقلیمی نشان میدهند که هشدار محلی در گرینلند، احتمالاً یک تا سه برابر مقدار متوسط جهانی است. الگوهای صفحه یخی نشان میدهند که اگر گرمای بیشتر از ۳ درجه سانتیگراد (۵/۴ درجه فارنهایت) در منطقه، در طول هزاره ها ادامه یابد، به ذوب کامل صفحه یخی گرینلند و در نتیجه افزایش ۷ متری سطح آب دریا می انجامد." (گزارش سنتزی بر اساس ارزیابی سوم "آی پی سی سی"، خلاصه ای برای سیاستمداران).

اگر افزایش گازهای گلخانه ای مان را به شدت مهار نکنیم، با افزایش ۱۳ متری (۴۳ فوت) سطح آب دریا بین صفحات یخی گرینلند و صفحات یخی غرب قطب جنوب، مواجه خواهیم شد. حتی مقدار کمی افزایش سطح آب دریا، به فجایع اقتصادی و انسانی منجر میشود. در ادامه، پیامدهای احتمالی افزایش سطح آب دریا را شرح میدهیم:

- **میلیونها دلار هزینه برای سازگاری با موقعیت** - اگر از عهده آن بر آئید. تحقیق اخیر نشان میدهد که هزینه سازگاری با حتی یک متر افزایش سطح آب دریا در آمریکا، برابر است با ۱۵۶ میلیارد دلار (۳٪ از تولید ناخالص ملی).
- تنها با یک متر افزایش سطح آب دریا، بعضی از کشورهای جزیره ای مثل مالدیو، غرق میشوند. تانگون نیز دو جزیره تشکیل دهنده "کریباتی" (کشور جزیره ای در اقیانوس آرام) به زیر آب رفته اند. اگر روند گرمایش کنونی ادامه یابد، شهرهایی مثل لندن، بانگوک و نیویورک نیز، در نهایت به زیر آب میروند و میلیونها نفر آواره میشوند و خسارت سنگین اقتصادی به بار می آید.



- افزایش سطح آب اقیانوسها، منابع سطحی و زیرزمینی آب شیرین را تحت تأثیر قرار میدهد و کمبود آب شرب در جهان را تشدید میکند.
- جمعیت های روستایی و زمین های زراعی (بوپژه برنج) در بعضی از مناطق ساحلی، از بین میروند.

(Source: [http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea\\_level\\_rise/](http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/))

## ۲- پسرقت بیشتر یخچال های طبیعی جهان

- برف کوه های "سیرا نوادا" در آمریکا که برای آبیاری دره مرکزی کالیفرنیا، سبب سبزی و میوه جهان، آب تأمین میکند، زودتر و در بهار ذوب شده و پیش بینی میشود که تا پایان قرن، ۳۰ تا ۷۰ درصد کاهش یابد.

(Source: [http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435\\_14399.f\\_pdf.pdf](http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f_pdf.pdf) Sierra Climate Change Toolkit 2nd edition, Sierra Nevada Alliance)

- در قرن گذشته، ۸۰٪ از زمین های یخی بلندترین کوه آفریقا، "کیلیمانجارو" آب شدند که ۳۳٪ از این مقدار، فقط در فاصله سال های ۱۹۸۹ تا ۲۰۰۰ بوده است.

(Source: Thompson LG, Mosley-Thompson E, Davis ME, Henderson KA, Brecher HH, Zagorodnov VS, Mashiotta TA, Lin PN, Mikhalenko VN, Hardy DR, Beer J. 2002. "Kilimanjaro ice core records: evidence of Holocene climate change in tropical Africa". Science 298: 589—593. <http://bprc.osu.edu/Icecore/589.pdf>)

- گرمایش جهانی سبب شده که یخچال های طبیعی چین، سالانه تا ۷٪ کاهش یابند که این میتواند بر ۳۰۰ میلیون نفری که برای آب به آنها وابسته اند، تأثیرات ویرانگر داشته باشد.

(Source: "Ice-capped Roof Of World Turns To Desert" By Geoffrey Lean 08 May 2006, The Independent, <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>)

- از دهه ۱۹۳۰ تاکنون، یخچال های طبیعی در کوه های مرکزی آسیا، ۳۵ تا ۵۰ درصد آب شدند و صدها یخچال طبیعی کوچک ناپدید شدند.

(Source: <http://www.unep.org/pdf/ABCSummaryFinal.pdf> UNEP Atmospheric Brown Clouds: Regional Assessment Report With Focus on Asia 2008)

### ۳- شرایط اقلیمی غیر عادی در جهان

در رکوردهایی که تاکنون داشتیم، سال ۲۰۱۰ گرمترین سال بوده است:

به گفته دانشمندان در "مرکز ملی جوی و اقیانوس شناسی آمریکا" در "ان او ای ای"، امسال در مسیری است که میتواند گرمترین سال تاریخ شود.

دمای ژوئیه، دومین دمای بالای تاریخ بوده و دمای ماه های مارس، آوریل، مه، ژوئن، در طول تاریخ بالاترین بوده است.

در ژوئن ۲۰۱۰، "دیوید استرلینگ" از "مرکز ملی اطلاعات اقلیمی" در "ان او ای ای" نیز با اشاره به یافته هایی غیر عادی، گفت که خشکی های کل جهان گرم شدند.

بعلاوه، ۱۷ کشور که ۱۹٪ از مجموع خشکی های جهان را تشکیل می دهند و شامل کشورهای مثل فنلاند و روسیه نیز هستند، رکوردهایی جدید از گرمای طاقت فرسا ثبت کرده اند. این بیشترین سطح از سیاره است که در یکسال، دمای بالا با میزان بی سابقه را تجربه میکند. دکتر "مارک سرز"، مدیر "مرکز ملی اطلاعات برف و یخ" میگوید: "آنچه اهمیت دارد این است که گرمایش جهانی، متوقف نشده است."

"کونین ترنبرت"، رئیس بخش تحلیل شرایط اقلیمی در "مرکز ملی تحقیقات جوی" (ان سی ای آر)، هشدار داد که در چنین شرایطی، باید آمادگی افزایش طوفان های استوایی را داشته باشیم و افزود: "آخرین باری که اینقدر گرم بود، وقتی بود که طوفان های دریایی رکوردشکنی مثل "کاترینا" و "ریتا" را داشتیم، طوری که دیگر از عهده نامگذاری آنها بر نمی آمدیم. امسال، دمای اقیانوس اطلس، از دمای سال ۲۰۰۵ هم بیشتر است."

(Source: <http://solveclimatenews.com/news/20100816/most-ever-heat-record-temperatures-19-percent-earths-surface>)

<http://news.discovery.com/earth/heat-record-climate-change.html>

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/08/13/AR2010081306090.html>

<http://www.accuweather.com/blogs/news/story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp>

<http://green.blogs.nytimes.com/2010/08/17weather-extremes-and-climate-change/>)

## روسیه

در سال ۲۰۱۰، گرمای شدید در روسیه، فقط در ماه ژوئیه، به مرگ ۱۴۳۴۰ نفر در موسکو انجامید. این گرما همچنین در بخش های اروپایی روسیه، بدترین خشکسالی در طول نیم قرن را پدید آورد و سبب شد که دولت روسیه صادرات گندم را به حالت تعلیق در آورد. این گرما، در اکثر بخش های اروپایی روسیه، خطر شدید آتش سوزی را موجب شد.

(Source:<http://climateprogress.org/2010/08/07/russian-heat-wave-drought-soil-moisture-wheat>)

## آمریکا

سال ۲۰۱۰ با یخبندان در فلوریدا شروع شد. بعد تابستان آنجا، رکورد دار گرمترین تابستان در منطقه شد.

## استرالیا

شمال استرالیا، پر باران ترین مه- اکتبر ثبت شده را داشت، در حالیکه جنوب غربی آنجا، از نظر میزان خشکی هوا، رکورد دار بود.

## آمریکای جنوبی

سطح آب در بخش هایی از خلیج آمازون، به پایین ترین حد خود در تاریخ رکوردها رسید.

(Source:[http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidi-sastrousyear.html](http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidi-sastrousyear.html))

## ۴- آتش سوزی های بزرگ

### استرالیا

شرق استرالیا برای حریق ها و سیلاب های بیشتر آماده شد، چون از طرف جنوب با گرمایش شدید روبرو بود و باران های شدید هم، تهدیدی بود برای متلاطم کردن آب رودها و در نتیجه نابودی شمال. پیش بینی شد که یک موج گرمایی که یکبار در قرن می آید، در آخر هفته شدت یابد و افزایش دما و بادهای خشکی به همراه داشته باشد که بدترین شرایط حریق در طول ۲۵ سال را سبب میشوند.

(Source:[http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd\\_SFg9jClfRmHIWEg](http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd_SFg9jClfRmHIWEg))

## روسیه

در اوت ۲۰۱۰، حریق های جنگل و کودهای گیاهی در روسیه از کنترل خارج شد و بسیاری از بخشهای اروپایی کشور را فرا گرفت، طوری که در هفت منطقه روسی، شرایط اضطراری اعلام شد. در مجموع، در سراسر روسیه، ۵۲۰ حریق روی داد که بیش از ۱۸۸۵۲۵ هکتار (۴۶۵ هزار جریب) را در بر گرفت. نزدیک به ۶۵۰ هزار هکتار زمین سوخت.

(Source:<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704017904575408833952872038.html>)

## ۵- فجایع بزرگ جهانی در زمینه غذا

به گفته سازمان بهداشت جهانی، تا ماه سپتامبر، فقط سیلاب های امسال، به مرگ بیش از ۶۳۰۰ نفر در ۵۹ کشور انجامید.

به گفته "سوئیس ری"، تا ۳۰ نوامبر، حدود ۲۶۰ هزار نفر به خاطر سوانح طبیعی سال ۲۰۱۰، جان خود را از دست دادند. همچنین در سال ۲۰۱۰، خسارت اقتصادی این سوانح، ۲۲۲ میلیارد دلار بود که این از منابع مالی هنگ کنگ بیشتر است.

(Source:[http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrouyear.html](http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrouyear.html))

## چین

در سال ۲۰۱۰، باران های تابستانی که بدترین سیلاب های دهه را ایجاد کردند، به نواره های بزرگ چین آسیب زدند، بیشمار زمین لغزه مرگبار ایجاد کردند و سبب شدند که سطح آب خیلی از رودهای بزرگ، به میزان خطرناکی افزایش یابد. در پی این سیلابها، ۱/۴ میلیون خانه ویران شدند و همچنین ۲۷۵ میلیارد یوآن (۴۱ میلیارد دلار) خسارت اقتصادی به بار آمد.

شمال شرق چین، بیشترین آسیب را دید و کل شهرها سیل زده شدند و سطح آب رودهای مرز کره شمالی، به سطح بحرانی رسید و هراس از وقوع سیل در هر دو کشور را سبب شد.

(Source:<http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXejxDw>)

## پاکستان

سیلاب های سال ۲۰۱۰ در پاکستان، در ماه ژوئیه و به دنبال بارندگی های سنگین موسمی، آغاز شد. بیش از ۲۰۰۰ نفر جان سپردند و بیش از یک میلیون خانه نابود شد. حدود ۲۰ میلیون نفر هم آسیب دیدند یا بی خانمان شدند.

(Source: [http://en.wikipedia.org/wiki/2010\\_Pakistan\\_floods](http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods))

## استرالیا

در ژانویه ۲۰۱۱، در کوئینزلند، استرالیا، سیلاب های گسترده ای رخ داد که "ابعاد بسیار وسیع" داشت. در منطقه ای بزرگتر از فرانسه و آلمان، بیش از ۲۰ شهر، غیر قابل دسترس یا سیل زده شدند. علت این رویداد، پر باران ترین بهار ثبت شده در رکوردها در استرالیا بود. در سراسر کوئینزلند، حداقل ۶ رود طغیان کردند. سیلاب ها حدود ۲۰۰ هزار نفر را تحت تأثیر قرار دادند و خیلی ها محل را تخلیه نمودند. برای تعمیر آسیب های ناشی از سیلاب، به میلیاردها دلار استرالیا نیاز بود.

(Source: <http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-12102126>)

## ۶- زلزله های بزرگ در سراسر جهان

- یک زلزله ۸ ریشتری در مه ۲۰۰۸، در استان سیچوان، بخش زیادی از جنوب غربی چین را ویران کرد و حداقل ۸۷ هزار کشته و مفقود بر جای گذاشت.
- یک زلزله ۶/۲ ریشتری در گلمود، در اوت ۲۰۰۹، به زمین لغزه و ویرانی حدود ۳۰ خانه انجامید.
- در آوریل ۲۰۱۰، یک زلزله ۶/۹ ریشتری در غرب چین، حداقل ۵۸۹ کشته و بیش از ۱۰ هزار محروم بر جای گذاشت.

(Source: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/7588401/China-earthquake-kills-hundreds.html>)

## ایسلند و کشورهای دیگر

در پی توقف چند روزه رفت و آمدهای هوایی در اروپا به خاطر یک آتشفشان، در سفر بیش از هفت میلیون نفر، اختلال ایجاد شد. آتشفشان های دیگر در کنگو، گواتمالا، اکوادور، فیلیپین و اندونزی، سبب شدند که مردم به خاطر امنیت خود پا به فرار بگذارند. این در حالی است که در اوایل سال، سیلاب، زمین لغزه و زلزله های بیشتر، جان صدها نفر را گرفت.

## اندونزی

این کشور در یک دوره ۲۴ ساعته در اکتبر، سه رویداد رعب انگیز زمین را تجربه کرد: زلزله ای ۷/۷ ریشتری، سونامی ای که بیش از ۵۰ نفر را کشت و آتشفشانی که بیش از ۳۹۰ هزار نفر را فراری داد.

(Source: [http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyyear.html](http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyyear.html))

## در سراسر جهان

در اوایل ژانویه ۲۰۱۰، سه زلزله قوی جزایر سلیمان را به لرزه در آورد و تنها چند هفته بعد، یک زلزله ۷ ریشتری، بخش هایی از هائیتی را صاف کرد و بیش از یک میلیون بی خانمان، بیش از ۲۳۰ هزار کشته و ۳۰۰ هزار مجروح بر جای گذاشت. کره و ژاپن نیز به لرزه در آمدند. بعد در شیلی، یک زلزله ۸/۸ ریشتری رخ داد که یکی از قویترین زلزله های ثبت شده بود. پس از آن در ژاپن، مکزیک، سوماترا و اخیراً در غرب چین، زلزله های بیشتری رخ داد. تا آوریل ۲۰۱۰، مجموع مرگ و میرهای ناشی از این سوانح طبیعی، تقریباً به ۲۵۰ هزار نفر رسید.

(Source: <http://www.businessweek.com/news/2010-04-15/killer-quakes-on-rise-with-cities-on-faultlines-roger-bilham.html>)

## ۷- کمبود مواد غذایی در جهان

**هوای غیر قابل پیش بینی، پایداری منابع غذایی را تهدید میکند:**

مؤسسه بین المللی مدیریت آب (آی دابلو ام آی) در سریلانکا، در سه شنبه، ۷ سپتامبر ۲۰۱۰، از گردهمایی بین المللی دانشمندان در هفته جهانی آب در استکهلم، سوئد، گزارشی ارائه کرد. این گزارش ضمن هشدار در مورد بارندگی های نامنظم ناشی از تغییرات اقلیمی، بیان داشت که زمان-بندی غیر قابل اطمینان و میزان متغیر بارندگی، اثرات فزاینده و قابل توجهی بر امنیت غذایی و رشد اقتصادی دارد.

بخشی از این امر از این حقیقت ناشی میشود که حدود ۶۶٪ از محصولات آسیا، به جای آبیاری، فقط با آب باران تغذیه میشوند، در حالیکه در آفریقا، آب ۹۴٪ از محصولات، از باران تأمین میشود. رئیس "مرکز علم و محیط زیست" (سی اس ای) هند، با اشاره به نمونه های اخیر که هوای به شدت خشک، به حریق های ویرانگر این تابستان در روسیه و برعکس آن، سیلاب های فاجعه آمیز در پاکستان انجامیده، بیان داشت: "ما در حال رسیدن به نقطه ای هستیم که آب بیشتری به دست می-آوریم، روزهای بارانی بیشتری داریم، اما اینها خیلی متغیر هستند و در نتیجه به خشکسالی و سیلاب منجر میشوند."

(Source: <http://www.france24.com/en/20100907-erraticglobal-weather-threatens-food-security>)

## ۸- گرمایش جهانی: راهنمای درجه به درجه

اگر گرمایش جهانی با سرعت کنونی ادامه یابد، ممکن است منقرض شویم. با گرم شدن زمین، دقیقاً چه اتفاقی می افتد؟

Here is a degree-by-degree guide, excerpted from *Six Degrees: Our Future on a Hotter Planet*, by Mark Lynas, in *National Geographic*, January 22, 2008 (Lynas, M, 2007)

### ۱ درجه سانتیگراد افزایش دما

دریای بدون یخ، گرمای بیشتری را جذب میکند و گرمایش جهانی را تشدید میکند، آب های شیرین یک سوم از سطح جهان، از دست میروند، در سواحل کم ارتفاع سیل رخ میدهد.

شانس اجتناب از یک درجه گرمایش جهانی: صفر.

### ۲ درجه سانتیگراد افزایش دما

اروپایی ها از گرمزدگی می میرند، جنگل ها در آتش می سوزند، گیاهان تحت فشار، به جای جذب کربن، به انتشار کربن می پردازند، یک سوم از همه گونه ها منقرض میشوند.

شانس اجتناب از دو درجه گرمایش جهانی: ۹۳٪، اما تنها در صورتی که تا ده سال آینده، میزان گازهای گلخانه ای را تا ۶۰٪ کاهش دهیم.

### ۳ درجه سانتیگراد افزایش دما

کربن های انتشار یافته از گیاهان و خاک، به گرمایش جهانی سرعت می بخشد، جنگل های بارانی آمازون نابود میشوند، در شهرهای ساحلی، طوفان های دریایی شدید رخ میدهد، در آفریقا گرسنگی جان مردم را می گیرد.

شانس اجتناب از سه درجه گرمایش جهانی: اگر دما دو درجه زیاد شود و واکنش های چرخه کربنی از خاک و گیاهان را سبب شود، شانس ضعیف است.

### ۴ درجه سانتیگراد افزایش دما

آب شدن مهار ناپذیر پوشش های یخی، گرمایش جهانی را توقف ناپذیر میکند، بخش های زیادی از بریتانیا به خاطر سیلاب های شدید، زیست ناپذیر میشود، منطقه مدیترانه متروکه میشود.

شانس اجتناب از چهار درجه گرمایش جهانی: اگر دما تا سه درجه افزایش یابد و آب شدن مهارناپذیر پوشش های یخی را سبب شود، شانس ضعیف است.

## ۵ درجه سانتی گراد افزایش دما

متان کف اقیانوس، به گرمایش جهانی سرعت می بخشد. یخ های هر دو قطب ذوب میشوند، انسانها در جستجوی غذا مهاجرت میکنند و بیهوده تلاش میکنند تا مثل حیوانات، از زمین تغذیه کنند.

شانس اجتناب از پنج درجه افزایش دما: اگر دما به چهار درجه برسد و متان موجود در کف اقیانوسها را آزاد کند، شانس اندک است.

## ۶ درجه سانتیگراد افزایش دما

زندگی در زمین با طوفان های بسیار ویرانگر، سیلاب های غافلگیر کننده و شهاب های پر سرعت سولفید هیدروژن و متان که با سرعت بمب اتم در سراسر جهان در حرکت هستند، پایان می پذیرد و فقط قارچ ها زنده می مانند.

شانس اجتناب از شش درجه افزایش دما: اگر دما از پنج درجه بیشتر افزایش یابد، همه واکنش ها از کنترل خارج میشوند و شانس صفر است.

## ۹- آلودگی فضولات دامی

### در آمریکا

- حدود ۱۳ درصد از چاه های بومی آب شرب در میدوست، به خاطر نشت یا ریخته شدن کودها یا فضولات حیوانی، حاوی سطح ناامنی از نیرات هستند.
- در سال ۲۰۰۱، "ای پی ای"، پنج خوكداری بزرگ را مجبور کرد تا برای ساکنین محل، بطری آب تهیه کنند، چون فعالیت این خوكداری ها، آب شرب منطقه را آلوده کرده بود.
- بر اساس تحقیقی در سال ۱۹۹۷ معلوم شد که ۸۲ درصد از اقدامات مرتبط با دامداری، به تولید نیتروژن فراتر از ظرفیت زمین می انجامد و ۶۴٪ از فعالیت های مرتبط با پرورش ماکیان، به تولید فسفر اضافی منجر میشود.
- گزارش اخیر "بنیان خلیج چسپایک"، نشان داد که علت اصلی آلودگی خلیج، کود مرغ بوده است.

(Source: <http://www.humanesociety.org/assets/pdfs/farm/gve.pdf>)



## ۱۰- "خصوصیت شریف" (ان کیو) حیوانات و انسانها

"من با مدیتیشن متوجه شدم که 'خصوصیت شریف' (ان کیو) گونه های مختلف را میتوان به صورت درصدی اندازه گرفت و نشان داد که میزان شفقت و از خود گذشتگی آنها چقدر است.

مثلاً 'خصوصیت شریف' سگها و خوکها، به طرز تحسین بر انگیزی ۳۰٪ است. 'خصوصیت شریف' گاوها، ۴۰٪ است. در عوض حیواناتی که خشن تر هستند یا گوشت میخورند، 'خصوصیت شریف' کمتری دارند. مثلاً 'خصوصیت شریف' شیر، ۳٪ و ببر، ۴٪ است.

"'خصوصیت شریف' انسانها در کل پایین است، بعضی ها ۱۰٪ و بسیاری از ما ۳٪ (ان کیو) داریم. انسانها میتوانند از این الگوهای 'خصوصیت شریف' در میان همزیستان مان، یاد بگیرند." استاد اعظم چینگ های

## "خصوصیت مهرورزی" (ال کیو) حیوانات و انسانها

"این ویژگی یعنی عشق بی قید و شرطی فراتر از عشق بین زن و شوهر، مادر و فرزند، یعنی عشق به همه موجودات. ما آماده ایم تا از خود گذشتگی و کمک کنیم، چه به فردی که به ما نیکی کرده، چه به یک غریبه و چه به دشمن مان."

استاد اعظم چینگ های

در زیر، درصد "خصوصیت مهرورزی" (ال کیو) تعدادی از حیوانات و انسانها را می بینیم که استاد اعظم چینگ های از بینش های بهشتی مان، با ما در میان گذاشتند.

• حیوانات اهلی از ۸۰٪ تا ۳۰۰٪

۱۲۰٪	خوک	۱۱۰٪	سگ
۱۱۰٪	بوفالو	۹۰٪	مرغ
		۱۸۰٪	اسب

• حیوانات وحشی از ۲۰٪ تا ۳۰۰٪

۱۱۰٪	خرس	۱۰۰٪	میمون وحشی
۳۰۰٪	نهنگ	۱۰۰٪	فیل
۱۱۰٪	دلفین	۳۰۰٪	گاو
۲۱٪	شیر	۲۰٪	ببر

• انسانها: میانگین ۲۰٪

بالاترین در این سیاره: ۹۰٪

پایین ترین در این سیاره: ۵٪

قدیسان و فرزندگان: هزاران درصد و آنها انسان نیستند!

"خصوصیت شریف" (ان کیو) و "خصوصیت مهرورزی" (ال کیو)، هر دو مهم هستند، در حالیکه میزان هوش (آی کیو)، شاید مهم باشد، شاید هم نباشد! ما باید (ال کیو) را پرورش دهیم. انسانها باید به گذشته نگاه کنند و ببینند که چطور وقت (کم) و با ارزش مان را در این سیاره سپری کرده ایم." استاد اعظم چینگ های

## Chapter 1

1. Supreme Master TV, "Climate Change Public Service Announcements: What the VIPs Say," [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/17](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/17).
2. The UN study referred to here is Henning Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options*. The Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
3. Robert Goodland and Jeff Anhang found that "livestock contributes to 32,564 million tons of GHG annually, which equals 51 percent of global GHG emissions." See their article, "Livestock and Climate Change," *World Watch Magazine*, (Nov/ Dec, 2009), 10-19. <http://www.worldwatch.org/node/6294>.
4. Ibid, 11.
5. This is because when grain is fed to animals reared for human consumption, 90% of the energy from the original grain is lost.
6. Supreme Master TV, "Climate Change Public Service Announcements."
7. Lucas Reijnders and Sam Soret, "Quantification of the Environmental Impact of Different Dietary Protein Choices," *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 78, No. 3 (September 2003), 664S-668S. <http://www.ajcn.org/content/78/3/664S.full>.
8. World Food Programme, "Hunger Stats," <http://www.wfp.org/hunger/stats>.
9. UNEP, *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production*. June, 2010. <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>.
10. Goodland and Anhang, "Livestock and Climate Change", 15.
11. See Elke Stehfest et al., "Climate Benefits of Changing Diet." Netherlands Environmental Assessment Agency. Available online at <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
12. This study by the SIWI and IWMI (Stockholm International Water Institute and International Water Management Institute), "Saving Water from Field to Fork" (May 2008) found that 70% of clean water is fed to livestock. [http://www.sjwi.org/documents/Resources/Policy Briefs/PB From Filed to Fork 2008.pdf](http://www.sjwi.org/documents/Resources/Policy%20Briefs/PB%20From%20Filed%20to%20Fork%202008.pdf). The Center for International Forestry Research (Indonesia) states that 60-70 percent of deforestation in Brazil's Amazon rainforest results from cattle ranches. See the Center for International Forestry Research, "The Impact of the Growing Demand for Beef on the Amazon Rainforest in Brazil," April 2, 2004, [http://www.mongabay.com/external/brazil\\_beef\\_amazon.htm](http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm). Also see Cees de Haan et al., *Livestock and the Environment: Finding a Balance*, Chapter 2. <http://www.fao.org/ag/againfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>.
13. In an article published in *The Guardian*, April 15, 2008, columnist George Monbiot quotes the FAO's statistics and states, "While 100m tons of food will be diverted this year to feed cars, 760 m tonnes will be snatched from the mouths of humans to feed animals. This could cover the global food deficit 14 times. If you care about hunger, eat less meat." <http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>.
14. This is Supreme Master Ching Hai's own estimation. It corresponds with data presented in recent scientific studies. For example, based on the Stern Review, it is estimated that by the year 2050 the cost of adapting to climate change could be anywhere from \$10 to \$40 trillion per year. See

Nicolas Stern et al., *The Economics of Climate Change: The Stern Review*. HM Treasury, 2006. In February 2009 the Netherlands Environmental Assessment Agency published a new report including recommendations for Dutch and international policies on environmental sustainability. The report concludes that 70% of climate-change-mitigation costs could be saved through a global shift to a meat-free diet, with 80% being saved through a diet free of all animal products (a vegan diet) “The overall net present value of mitigation costs over the 2000–2050 period in both NoRM (no meat from ruminants) and NoM (no meat) are reduced by 70% compared to the reference case (0.3% of GDP and not 1%) and by even more than 80% in the NoAP case (no animal products) (Table 6)” (page 14). Also “In the Healthy Diet variant, for example, cumulative emissions are reduced by about 20%, while costs are reduced by more than 50%” (giving \$20 trillion) (page 15). Using the Stern Report values, potential savings of \$28 trillion and \$32 trillion respectively are projected.

15. Ibid.

## Chapter 2

16. NASA climate scientist Jay Zwally describes the urgency of the situation as follows: “The Arctic Ocean could be nearly ice-free at the end of summer 2012, much faster than previous predictions.” See “Arctic Ice ‘could be gone in five years’.” *The Telegraph*, December 12, 2007. <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arctic-ice-could-be-gone-in-five-years.html>.
17. Scientists from the National Snow and Ice Data Center have found that in the year 2009, ice older than two years accounted for less than 10% of the ice cover at the end of February. See “Arctic Sea Ice Younger, Thinner as Melt Season Begins,” in *Arctic Ice News and Analysis*, April 6, 2009, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>.
18. Director of the National Snow and Ice Data Center, Dr. Mark Serreze states, “We could very well be in that quick slide downward in terms of passing a tipping point. It’s tipping now. We’re seeing it happen now,” quoted in R. Black, “Arctic Ice ‘is at tipping point’,” *BBC News*, August 28, 2008. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm>. The National Snow and Ice Data Center in the US also notes, “Arctic sea ice generally reaches its annual minimum extent in mid-September. This August [2010], [the] ice extent was the second lowest in the satellite record, after 2007. On September 3 [2010], [the] ice extent dropped below the seasonal minimum for 2009 to become the third lowest in the satellite record. The Northwest Passage and the Northern Sea Route are largely free of ice, allowing the potential for a circumnavigation of the Arctic Ocean.” Please see “Updated minimum Arctic sea ice extent,” September 27, 2010, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2010/092710.html>.
19. Jonathan L. Bamber, “Reassessment of the Potential Sea-Level Rise from a Collapse of the West Antarctic Ice Sheet.” *Science*, May 15, 2009, 324: 901-903 [DOI: 10.1126/ science.1169335] (in Research Articles). Abstract online

- at <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>.
20. From the U.S. Geological Survey, "The Water Cycle: Water Storage in Ice and Snow." Available online at <http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycleice.html>.
  21. The International Organization for Migration, "Migration, Climate Change, and Environmental Degradation: A Complex Nexus." Available online at <http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>.
  22. At the 3rd Conference of the Parties of the UNFCCC held in Kyoto, Japan, H.E. Maumoon Abdul Gayoom (Maldives) called on world leaders to address climate change as follows: "The Maldives is one of the small states. We are not in a position to change the course of events in the world. But what you do or do not do here will greatly influence the fate of my people. It can also change the course of world history."
  23. "Methane Bubbling From Arctic Lakes, Now And At End Of Last Ice Age," *Science Daily*, October 26, 2007, <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm>. Also see "Scientists Find Increased Methane Levels in Arctic Ocean," *Science Daily*, December 18, 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm>. In a number of recent reports scientists have documented the intense methane release from seabed areas near East Siberia, Russia, and Spitsbergen. See, for example, Judith Burns, "Methane Seeps from Arctic Sea-bed," *BBC News*, August 19, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm>. Also Steve Connor, "Exclusive: The Methane Time Bomb," *The Independent*, September 23, 2009, <http://www.independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-themethane-timebomb-938932.html>.
  24. See John Atcheson, "Ticking Time Bomb," *Baltimore Sun*, December 15, 2004, from <http://www.commondreams.org/views04/1215-24.htm>.
  25. Dr. Gregory Ryskin of Northwestern University discussed his research indicating that 250-million years ago methane explosions from the ocean caused extinctions of 90% of marine species and 75% of terrestrial species, adding, "If it happened once, it could happen again." <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>.
  26. For example, in an interview with Supreme Master Television, Indian Glaciologist Dr. Jagdish Bahadur discussed the relationship between glacial retreat and disasters such as floods and droughts as follows: "Himalayan glaciers are in general on retreat as anywhere else on the planet due to global warming. Continued melting at the current rate will result in massive flooding. Immediately when glaciers recede they release more water, followed by severe drought." Supreme Master TV, "The Himalayan Glaciers Are Disappearing," March 25, 2009. [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=83&goto\\_url](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url).
  27. United States Environmental Protection Agency, "Climate Change-Health and Environmental Effect: Extreme Events," <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
  28. Anne Minard, "No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?" *National Geographic News*, March 2, 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>.
  29. University of Colorado at Boulder press release, "Western Water Supplies Threatened by Climate Change: Warming climate could deplete reservoir storage in the Colorado River Basin by mid-century," July 2009. <http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply/>.
  30. "Loss of Andes Glaciers Threatens Water Supply," *Tehran Times*, November 28, 2007. [http://www.tehrantimes.com/index\\_View.asp?code=158041](http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041).
  31. Pew Oceans Commission, *America's Living Oceans: Charting a Course for*

- Sea Change: a Report to the Nation*, 2003. Available online at [http://www.pewtrusts.org/our\\_work\\_report\\_detail.aspx?id=30009](http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009).
32. Robert J. Diaz and Rutger Rosenberg, "Spreading Dead Zones and Consequences for Marine Ecosystems," *Science*, Vol. 321, No. 5891 (2008): 926-929. [http://www.precapution.org/lib/marine\\_dead\\_zones\\_growing.080815.pdf](http://www.precapution.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf).
  33. "Big Fish Stocks Fall 90 Percent Since 1950, Study Says," *National Geographic News* May 15, 2003, [http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515\\_030515\\_fishdecline.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html).
  34. "Oceans' Fish Could Disappear by 2050," *Discovery News*, May 17, 2010. <http://news.discovery.com/earth/oceans-fish-fishing-industry.html>.
  35. Robert McClure, "Dead Orca is a 'Red Alert,'" *Seattle Post Intelligencer*, May 7, 2002. [http://www.seattlepi.com/local/69418\\_whale07.shtml](http://www.seattlepi.com/local/69418_whale07.shtml).
  36. For example the Black Saturday bushfires that burned across the Australian state of Victoria on Saturday, February 7, 2009 produced the country's highest ever loss of life from a bushfire. 173 people died as a result of the fires and 414 were injured. <http://www.abc.net.au/innovation/blacksaturday/#/stories/mosaic>.
  37. The World Bank, *Republic of Peru Environmental Sustainability: A Key to Poverty Reduction in Peru* June 01, 2007. [http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU\\_CEA\\_Full\\_Report\\_eng.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU_CEA_Full_Report_eng.pdf). Also see the World Bank, "Climate Change Aspects in Agriculture: Peru Country Note", January 2009, p. 3. [http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country\\_Note\\_Peru.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country_Note_Peru.pdf).
  38. "Children Die in Harsh Peru Winter," *BBC News*, July 12, 2009. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>.
  39. US Environmental Protection Agency, "Climate Change—Health and Environmental Effects: Extreme Events." <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
  40. "Thirty-Eight Percent of World's Surface in Danger of Desertification," *Science Daily*, February 10, 2010. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>.
  42. "Drought causes water shortage for five-million people in China," *Earth Times*, August 23, 2009. [http://www.earthtimes.org/articles/news/282501\\_drought-causes-watershortage-for-5-million-people-in-china.html](http://www.earthtimes.org/articles/news/282501_drought-causes-watershortage-for-5-million-people-in-china.html).
  43. "Australia Wildfire Death Toll Reaches 200," *CBC News*, February 17, 2009. <http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>.
  44. "What is Deforestation?" Lesson Plans by Lisa M. Algee, Environmental Education PhD student, the University of California at Santa Cruz. [http://kids.mongabay.com/lesson\\_plans/lisa\\_algee/deforestation.html](http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html).
  45. World Wildlife Foundation, "Deforestation," [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/about\\_forests/deforestation](http://wwf.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation).
  46. Yacov Tsur et al., *Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries*. Washington: Resource for the Future, 2004, 220.
  47. "Argentina has lost nearly 70% of its forests in a century," *France 24*, October 1, 2009. <http://www.france24.com/en/20090926-argentina-lost-major-part-forests-century-soy-crops-environment>.
  48. Rhett A. Butler, "98% of Orangutan Habitat Gone in the next 15 Years," *Mongabay.com*, June 11, 2007, <http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>. Also see UNEP, *The Last Stand of the Orangutan*, available online at <http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan->

- [report.pdf](#) .
49. More will be discussed about black carbon. It is sufficient to note here that scientists from NASA's Goddard Institute of Space Studies and Columbia University Drew Shindell and Greg Faluvegi have found black carbon is the second or third greatest individual warming agent after methane and CO<sub>2</sub>, and is responsible for 50% of Arctic melting. See Drew Shindell and Greg Faluvegi, "Climate response to regional radiative forcing during the twentieth century," *Nature Geoscience* 2 (April 2009), 294-300. Abstract online at <http://www.nature.com/ngео/journal/v2/n4/abs/ngео473.html>. Similarly, Noel Keenlyside, climate researcher at the Leibniz Institute of Marine Sciences in Germany points out, "In the Arctic and Antarctic areas, black carbon deposition on snow and ice causes the surfaces to absorb more of the sun's heat." Noel Keenlyside, "Atmospheric science: Clean air policy and Arctic warming," *Nature Geoscience* 2, (2009): 243-244. Abstract online at <http://www.nature.com/ngео/journal/v2/n4/full/ngео486.html>.
  50. Julia Whitty, "Animal Extinction: A Great Threat to Mankind," *The Independent*, April 30, 2007. <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>.
  51. IPCC (Intergovernmental Panel of Climate Change), *Fourth Assessment Report: Changes in Atmospheric Constituents and in Radiative Forcing*, 2007, 212. Available online at <http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.
  52. For more details, please see the Global Humanitarian Forum study, "Climate Change The Human Impact Report: The Anatomy of a Silent Crisis." Available at <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>.
  53. Kevin Watkins et al., *Human Development Report 2006: Beyond scarcity: Power, poverty and the global water crisis*, United Nations Development Programme, 2006, 20, 23. <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>.
  54. FAO, "1.02 Billion People Hungry—One Sixth of Humanity Undernourished—More Than Ever Before," *FAO Media Center*, June 19, 2009. <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>.
  55. Megan Rowling, "Climate Change Causes 315,000 Deaths a Year-Report," *Reuters*, May 29, 2009, <http://www.reuters.com/article/idUSLS1002309>.
  56. Ibid.
  57. "Peru Health Ministry Warns of possible dengue fever in Lima, insists on prevention," *Andean Air Mail and Peruvian Times*, March 2, 2009, <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possible-dengue-fever-in-lima-insists-onprevention/021936>.  
It is widely accepted that global warming-induced increases in floods and droughts are fuelling the spread of epidemics in areas unprepared for the diseases. For example, a *Washington Post* report states, "Malaria is climbing the mountains to reach populations in higher elevations in Africa and Latin America. Cholera is growing in warmer seas. Dengue fever and Lyme disease are moving north. West Nile virus, never seen on this continent until seven years ago, has infected more than 21,000 people in the United States and Canada and killed more than 800. The World Health Organization has identified more than 30 new or resurgent diseases in the last three decades, the sort of explosion some experts say has not happened since the Industrial Revolution brought masses of people together in cities." See Struck, Doug, "Climate Change Drives Disease to New Territory," *The Washington Post*, May 5, 2006, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>. Also see Alyshah Hasham, "Climate change spreads infectious diseases worldwide," *International News Services*, <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-change-spreads-infectious-diseases-worldwide>.
  58. From "Scientists: 'Arctic is Screaming': Global Warming May Have Passed Tipping Point," *Fox News*, December 12, 2007. Available online at <http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>.
  59. From FAO, "Livestock a major threat to environment: Remedies urgently

- needed.” *FAO Newsroom*, November 29, 2006. Available online at <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>.
60. From Peter Fricker, “Care about the environment? Eat less meat,” *Global and Mail*, Jan. 23, 2008. Available online at <http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.ece>.
61. Jerry Mayer and John P. Holms eds, *Bite-size Einstein: Quotations on Just About Everything from the Greatest Mind of the Twentieth Century*. St. Martin’s Press, New York, 1996, p. 10.

### Chapter 3

62. IPCC, *Fourth Assessment Report*, 212.
63. Kirk Smith, “Methane Controls Before Risky Geo-engineering, Please,” *New Scientist* 2714 (June 25, 2009). [http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).
64. Goodland and Anhang, “Livestock and Climate Change.”
65. William Collins, Professor of Earth and Planetary Science, the University of California, Berkeley, U.S.A. has already pointed out the abrupt changes in climate that methane can induce: “Methane gas molecules locked inside cages of water ice are in such a concentrated form that when the ice melts they expand to 164 times their frozen volume and are 72 times more potent than carbon dioxide as a GHG.” See Peter Preuss, “Impacts: On the Threshold of Abrupt Climate Change.” *Berkeley Lab News Letter*, September 17, 2008, <http://newscenter.lbl.gov/feature-stories/2008/09/17/impactson-the-threshold-of-abrupt-climate-changes/>.
66. For more details on methane release from the sea, see Cornelia Dean, “Study Says Undersea Release of Methane Is Under Way,” *The New York Times*, March 04, 2010, <http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>. Also Michael Fitzpatrick, “Methane release ‘looks stronger,’” *BBC News*, Jan. 6, 2010, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>. For methane release from lakes, see Katey M. Walter et al., “Methane production and bubble emissions from arctic lakes: Isotopic implications for source pathways and ages,” *Journal of Geophysical Research* 113, [http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw\\_2008\\_Walter001.pdf](http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf). Also see Katey
67. M. Walter et al., “Methane bubbling from Siberian thaw lakes as a positive feedback to climate warming,” *Nature* (2006) 443. <http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.html>.
68. Katey Walter, “Siberian Lakes Burp ‘Time-Bomb’ Greenhouse Gas,” *Science Daily*, September 8, 2006. <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>.
69. Peter Ward, “Impact From the Deep,” *Scientific American*, September 18, 2006, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=I100322>, and Supreme Master TV, “Learning from the Past: Mass Extinctions and Global Warming with Dr. Peter Ward,” Sept. 23, 2009, [http://suprememastertv.com/pe/?wr\\_id=87&page=4&page=4#v](http://suprememastertv.com/pe/?wr_id=87&page=4&page=4#v). Also L.R. Kump, A. Pavlov and M. A. Arthur, “Massive release of hydrogen sulfide to the surface ocean and atmosphere during intervals of oceanic anoxia,” *Geology*, v. 33 (2005), 397-400.



70. Scientists have found that “the livestock industry [including meat, eggs and dairy] are responsible for 65% of worldwide, human-caused nitrous oxide emissions.” See Steinfeld et al., *Livestock’s Long Shadow*, 114. A number of studies have addressed this issue, particularly those by Professor Heitor Evangelista and colleagues of Janeiro State University in Brazil, Professor Mark Jackson of the University of California at Berkeley, Greenpeace and Friends of the Earth. See news reports by Lauren Morello, “Cutting Soot Emissions May Slow Climate Change in the Arctic,” *Scientific American*, August 2, 2010, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climate-change-in-the-arctic> as well as by Randy Boswell, “Soot Is Second Leading Cause of Climate Change: Study,” *Ottawa Citizen*, August 1, 2010, [http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop\\_story#ixzz0vekfEf8s](http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekfEf8s).
71. See “An Interview with Dr. Kirk Smith, Professor of Global Environmental Health at UC Berkeley,” Supreme Master TV, July 1, 2008, [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/21](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/21).
72. Monica Bruckner, “The Gulf of Mexico Dead Zone,” <http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>.
73. SIWI and IWMI, “Saving Water from Field to Fork.” Also see Natural Resources Defense Council, “Facts about Pollution from Livestock Farms,” <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>.
74. Robert J. Diaz and Rutger Rosenberg, “Spreading Dead Zones and Consequences for Marine Ecosystems.”
75. Dr. Andrew Bakun and his colleague, Dr. Scarla Weeks of the University of Cape Town in South Africa, have found that overfishing of sardines off the southwest coast of Africa may have been a factor in eruptions of two toxic gases—hydrogen sulfide, and methane— from the Atlantic Ocean floor. Hydrogen sulfide causes a horrible, rotten-egg smell that had long burdened (and perplexed) residents of local communities in Namibia, while also poisoning fish and causing oxygen poor dead zones in the water. See Andrew Bakun and Scarla J. Weeks, “Greenhouse gas buildup, sardines, submarine eruptions and the possibility of abrupt degradation of intense marine upwelling ecosystems” *Ecology Letters* (2004) vol.7, issue 11, 1015– 1023. [http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun\\_2004\\_eco\\_letters.pdf](http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf).
76. From Thomas Lane, “UN Official Warns on Fisheries Losses.” *BBC News*, May 21, 2010. <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>.
77. David Pimentel, ecologist and Professor Emeritus at Cornell University, USA warns, “With 87% of total water used for livestock production, the United States will soon become a water-stressed country.” Pimentel, “U.S. could feed 800-million people with grain that livestock eat, Cornell ecologist advises animal scientists,” *Cornell Science News*, August 7, 1997. <http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>.
78. See, for example, Anne Minard, “No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?” *National Geographic News*, March 2, 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>. For a scholarly report, see R. D. Moore et al., “Glacier change in western North America: influences on hydrology, geomorphic hazards

- and water quality,” *Hydrological Processes* 23 (2009), 42–61. DOI: 10.1002/hyp.7162.  
[http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009\\_GlacierChangeWaterRunoff.pdf](http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf).
79. A classic study on this topic is Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production*, prepared for the Water Education Foundation, Sacramento, CA. 1991.  
[http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith\\_1991\\_water\\_inputs\\_in\\_ca\\_food\\_production-excerpt.pdf](http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf).
  80. Marlow Vesterby and Kenneth S. Krupa, *Major Uses of Land in the United States, 1997* (SB973) September 2001,  
<http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>.
  81. See The United Nations Convention to Combat Desertification (UNCCD), “Ten Years on: UN marks World Day to Combat Desertification,” June 17, 2004, [http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01\\_06\\_04](http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04).
  82. Yacov Tsur et al., *Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries*, 220.
  83. Juliet Gellatley and Tony Hardle, *The Silent Ark: A Chilling Exposé of Meat*. HarperCollins Publishers Ltd., 1996.
  84. Harvey Blatt, *America’s Food: What You don’t Know about What You Eat*. Boston: MIT Press, 2008, 136.
  85. From “The Science and Solution to Global Warming,” Supreme Master Television, August 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/16](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/16).
  86. According to IPCC scientists, deforestation or forest clearing contributes from 17.4% to up to one third of world atmospheric GHG emissions. See IPCC, *Fourth Assessment Report, Synthetic Report*, Section 2, p. 36 and *Working Group Report*, section 7, p. 527.
  87. John Robbins, *Diet for a New America*, excerpted from <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
  88. Julie Denslow and Christine Padoch, *People of the Tropical Rainforest*. Berkeley: University of California Press, 1988, 169.
  89. See Greenpeace UK, “The Congo Rainforest of Central Africa,” <http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>.
  90. A study by the Rodale Institute, USA states, “Even though climate and soil type affect [CO<sub>2</sub>] sequestration capacities, these multiple research efforts verify that practical organic agriculture if practiced on the planet’s 3.5-billion tillable acres, could sequester nearly 40 % of current CO<sub>2</sub> emissions.” See Timothy LaSalle and Paul Hepperly, “Regenerative Organic Farming: A Solution to Global Warming,” 2008. Available online at [http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale\\_Research\\_Paper-07\\_30\\_08.pdf](http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf).
  91. In an interview with Supreme Master Television, Professor of Geophysical Sciences at the University of Chicago Dr. David Archer states, “It’s very clear that when you grow grain and then feed it to animals and then eat the animals, you lose 90% of the energy from the original grain, and so not only can you feed fewer people on the agriculture that you have but as they discovered, it also requires a lot more fossil fuel energy to make that happen.” See Supreme Master TV, “The Science and Solution to Climate Change,” [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=16](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=16). Also, Earth Save International has summarized the high cost of meat production as follows: “12 pounds of grain: Makes eight loaves of bread or two plates of spaghetti. 55 square feet of rainforest:

- For every pound of rainforest beef, approximately 600 pounds of precious, living matter is destroyed, including 20 to 30 plant species, over 100 insect species and dozens of mammals and reptiles. 2,500 gallons of water: This could be used to grow more than 50 pounds of fruits and vegetables.” See Earth Save International, “The Hamburger Poster,” <http://www.earthsave.org/support/hamburgerSMALL.pdf>.
92. John Robbins, *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth*. Tiburon: H. J. Kramer, 1987, 367.
  93. Here are some numbers and statistics: According to a study by the International Union for the Conservation of Nature, 30% of the world’s mammal, bird and amphibian species are currently threatened with extinction due to human actions. See The Millennium Ecosystem Assessment Report, 2005, [http://maweb.org/en/ Reports.aspx](http://maweb.org/en/Reports.aspx). Over a million species will be lost in the coming 50 years. Moreover, among 45,000 species monitored by IUCN, 40% were threatened with extinction in 2008. See “IUCN Red List reveals world’s mammals in crisis,” IUCN News release, October 6, 2008. <http://www.iucn.org/search.cfm?uNewsID=1695>.
  94. The US General Accounting Office long ago established that overall livestock produce 130 times more waste than humans. Pigs produce three times the excrement that humans do, and cows produce 21 times the amount of waste generated by humans. See *Animal Agriculture Waste Management Practice*, 1999, <http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>.
  95. F. Ackerman and E. A. Stanton, Climate Change—the Costs of Inaction: Report to Friends of the Earth England, Wales and Northern Ireland, 2006. [http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ\\_costs\\_cc.pdf](http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf). Also see F. Ackerman, *Climate Change: The Costs of Inaction: Testimony presented to: United States Congress House Committee on Energy and Commerce*, 2009. [http://www.e3network.org/opeds/Ackerman\\_testimony\\_April22.pdf](http://www.e3network.org/opeds/Ackerman_testimony_April22.pdf).
  96. From B. Barrett and A. Lim, “Japan to suffer huge climate costs.” *OurWorld 2.0* (United Nations University), June 30, 2009. <http://ourworld.unu.edu/en/japan-examines-costs-of-climate-change/>.
  97. The estimate of a \$40 trillion climate-change cost by 2050 is based on the model provided by the Stern Review. For the vegan diet’s benefits based on this estimation, please see Elke Stehfest et al., “Climate Benefits of Changing Diet,” The Netherlands Environmental Assessment Agency, 2009. Available online at <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
  98. See “Heart Disease and Stroke Statistics 2010 Update: A Report From the American Heart Association,” *Circulation*, 2010; 121; e46-e215 p. e206. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/121/7/e46>.
  99. See the Centers for Disease Control and Prevention study, “Diabetes: Success and Opportunities for Population-Based Prevention and Control: At a Glance 2010” <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>. Also, F. G. Jansman et al., “Cost considerations in the treatment of colorectal cancer”, *Pharmacoeconomics*. No. 25 (2007), 537-562. Abstract online at <http://ideas.repec.org/a/wkh/phecon/v25y2007i7p537-562.html>.
  100. These passages are taken from Supreme Master Ching Hai’s interview with journalist Ben Murnane on July 7, 2009. The interview was published in the

- July 12, 2009 issue of the *Irish Sunday Independent*, Ireland, under the title, “An Urgent Call to Save Our Planet.” See the interview in video: [http://www.suprememastertv.com/wow/?wr\\_id=365&page=9&page=9#v](http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v).
101. Foodwatch, *Organic: A Climate Saviour? The Foodwatch report on the greenhouse effect of conventional and organic farming in Germany*. May 2009. [http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch\\_report\\_on\\_the\\_greenhouse\\_effect\\_of\\_farming\\_05\\_2009\\_ger.pdf](http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf).
102. Ibid.
103. See Gowri Koneswaran and Danielle Nierenberg, “Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change” (discussion section), *Environmental Health Perspectives*, 116(5) (May 2008): 578-582, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>.
104. William Lambers, “25,000 die of hunger each day,” *History News Network* (George Mason University), October 7, 2007, <http://hnn.us/articles/27396.html>.

## Chapter 4

105. At a video conference held in January 2008 in Los Angeles, USA, Supreme Master Ching Hai responded to a question about what message she would give to world leaders. This paragraph is part of her answer.
106. In September 2010, the number of countries that had enacted smoking bans reached 94.
107. WorldWatch Institute, “Matters of Scale -The Price of Beef,” *World Watch Magazine*, Jul/Aug 1994. Available online at <http://www.worldwatch.org/node/791>.
108. In recent years, farm subsidies have remained high in the United States even in years of near-record profits. The US government pays about \$20-25 billion direct subsidies to farmers annually. According to the USDA 2006 Fiscal Year Budget, animal-feedgrain subsidies alone comprised more than 35% of this total. Between 2003 and 2004, the US spent \$3.6 billion on animal-feed corn and soy each year. This made the feed grain available below cost. See the Institute of Agriculture and Trade Policy, Trade and Global Governance Program, “Below-Cost Feed Crops: An Indirect Subsidy for Industrial Animal Factories,” June 2006, <http://www.worc.org/userfiles/IATP%20cheap%20grain.pdf>.
109. *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry*, by Gail A. Eisnitz (Human Farming Association, 2006) shows that one hamburger can contain up to 100 different cows, and that one infected cow can contaminate up to 16 tons of beef.
110. AlterNet.org Editors, “The Seven Deadly Myths of Industrial Agriculture: Myth Three,” September 5, 2002, <http://www.alternet.org/story/13904>.
111. By 2008, eleven organic gardens were already operating in the township; for example, see Helen Kilbey, “South Africa: Cape Town Goes Organic,” *AllAfrica.com*, January 14, 2008, [http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern\\_africa/south\\_africa\\_cape\\_town\\_goes\\_organic.html](http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_cape_town_goes_organic.html). Also see “From the

- Ground Up: Organic Gardening Fuels a Food Revolution,” *AllAfrica.com*, January 9, 2008, [http://allafrica.com/specials/organic\\_food\\_sa](http://allafrica.com/specials/organic_food_sa).
112. A new fertilizer imported from Tanzania has helped Kenyan farmers reduce soil acidity and increase per-hectare yields of cereal grains such as maize by 30 per cent. In Uganda, agricultural productivity is expected to increase following a recent pledge by Korea to construct an organic fertilizer factory there. See Ministry of Agriculture, Republic of Kenya, “Farmers to Reap Maximum Benefits from Organic Fertilizer,” [http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-from-organicfertilizer&Itemid=46](http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-from-organicfertilizer&Itemid=46).
  113. “Organic food has long been considered a niche market and a luxury for wealthy consumers. Researchers in Denmark found, however, that there would not be any serious negative effect on food security for sub-Saharan Africa if 50% of agricultural land in the food exporting regions of Europe and North America were converted to organic by 2020.” See “Researchers: Organic push won’t hurt world food supply,” *USA Today*, May 5, 2007, <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>.
  114. According to the IFOAM, the current global market for organic foods and drinks is estimated to be around US\$50 billion, and increased by 10-20 per cent annually from 2000 to 2007. This sub-sector provides a unique export opportunity for many developing countries because 97 percent of its revenues are generated in the OECD countries, while 80 percent of its producers are found in the developing countries of Africa, Asia and Latin America. See UNEP, “Organic Agriculture in Uganda,” <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>. Also see UNEP, “Environment-Led Green Revolution Key to Future Food Security in Africa,” Press Release, May 14, 2009, <http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>.
  115. Ivette Perfecto et al., “Organic Agriculture and the Global Food Supply,” *Renewable Agriculture and Food Systems*, 22 (2007): 86-108. <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>.
  116. “Organic farms ‘best for wildlife’,” *BBC News*, August 3, 2005. [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/4740609.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm).
  117. See Al Meyerhoff, “The loss of billions of bees raises questions about our pesticide controls,” *Los Angeles Times*, July 30, 2008, <http://beediary.wordpress.com/tag/ccd>.
  118. Timothy LaSalle, “Organic farming could stop global climate change,” *The Tree Hugger*, October 10, 2010. <http://www.treehugger.com/files/2009/10/organic-farming-could-stop-global-climate-change.php>.
  119. C. Benbrook, “Simplifying the Pesticide Risk Equation: The Organic Option,” *State of Science Review of the Organic Center*, March 8, 2008. [http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic\\_Option\\_Final\\_Ex\\_Summary.pdf](http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic_Option_Final_Ex_Summary.pdf).
  120. FAO, *Organic Agriculture and Food Security* (2007).

- <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofs/OFS-2007-5.pdf>.
121. See note 14. This refers to research by the Netherland Environmental Assessment Agency to provide recommendations for the Netherlands government and international policy making.
  122. See study by the UN agency The International Fund for Agricultural Development (IFAD), "The Adoption of Organic Agriculture Among Small Farmers in Latin America and the Caribbean," April 2003, Report No. 1337. [http://www.ifad.org/evaluation/public\\_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm](http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm).
  123. See note 14, 119.
  124. See John Robbins, "The Pig Farmer," April 2010, available online at <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer>. Also see John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*.
  125. See the European Parliament, "2050, The Future begins today— Recommendations for the EU's future integrated policy on climate change," April 2, 2009. <http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>.
  126. See Jens Holms, "The EU Parliament calls meat a Climate Threat," February 4, 2009. <http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>.
  127. See Chris Mason, "Belgian city plans 'veggie' days," *BBC News*, May 12, 2009. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm>.
  128. See Candra Malik, "Prince Charles Gives \$2.8b to Preserve Rain Forests," July 30, 2009. <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-to-preserve-rain-forests/321249>.
  129. See "Who's Up for a Low Carb Diet?" *Sustainable Development Commission* (Northern Ireland), June 18, 2009. <http://www.sd-commission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>.
  130. Ibid.
  131. This refers to the booklet produced by Countryside Management Branch DARD entitled *Code of Good Agricultural Practice*, August 2008, which provides good management practices to avoid polluting water, air and soil. [http://www.dardni.gov.uk/code\\_of\\_good\\_agricultural\\_practice\\_cogap\\_august\\_2008.pdf](http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf).
  132. See Hawaii State Legislature, "Requesting the Board of Education to Develop a Policy to Include Vegetarian and Vegan Meal Options in All School Menu Plans," Report HCR59 HD1, offered on November 2, 2009. [http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59\\_HD1\\_.HTM](http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_.HTM).
  133. See City of Cincinnati, *Climate Protection Action Plan-the Green Cincinnati Plan*, July 19, 2008, 35, 209-211. Available online at [http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr\\_pdf18280.pdf](http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf).
  134. Jennifer Duck, "Bringing Home the Bacon, Vegan Style," *ABC News*, May 4, 2007, <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1>. Also see "Dennis Kucinich Celebrates Vegan Earth Day With A Special VEGGIE Message," <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-a-special-veggie-message/>.
  135. Jason Tomassini, "Senator goes vegetarian for week," *Gazette.Net*, April 29, 2009, [http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650\\_32520.shtml](http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml). Also see Kailey Harless, "Raskin's Revolution," *VegNews.com*, May 4, 2007, [www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1](http://www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1).
  136. Meatless Monday, "Baltimore Schools Go Meatless," <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools>.
  137. The San Francisco Vegetarian Society, "San Francisco is First U.S. City to Declare Mondays as 'Veg Day,'" April 7, 2010,

<http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>.

138. See Taiwan Environmental Information Center, “Million people sign up to resist Global Warming by adopting vegetarian diet” (in Chinese), <http://e-info.org.tw/node/33565>.

## Chapter 5

139. In the National Survey on Giving, Volunteering and Participating (NSGVP), Statistics Canada interviewed 2,389 Canadians aged 15 to 24. See Susan Pedwell, “I want to make a difference,” *Canadian Living*, [http://www.canadianliving.com/life/community/i\\_want\\_to\\_make\\_a\\_difference.php](http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php).
140. According to World Watch research, the livestock industry contributes 51% of the greenhouse gases produced on Earth. See note 3.
141. See notes 90, p.1
142. See the Iowa Pork Producers Association, “USDA to buy more pork,” November 11, 2009, <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx>. Also see the National Pork Producers Council (NPPC)’s *Capital Pork Report* (November 2009), <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>.
143. Ibid.
144. More suggestions for green activities are available on the Supreme Master Television website.
145. See, for example, the Supreme Master TV documentaries, “No Water Required! Dry Farming in Âu Lạc (Vietnam),” free online at <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/79>, “Growing Fruits and Vegetables in Sand-One Story From Âu Lạc (Vietnam),” [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72](http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/72).
146. The link is [SupremeMasterTV.com/sos-flyer](http://www.suprememastertv.com/sos-flyer).
147. Founded on March 7, 2008, Loving Hut vegan restaurants numbered 221 worldwide by the end of January, 2011.

## فهرست مراجع سخنرانی های استاد اعظم چینگ های

این کتاب حاوی بخش هایی مشروح از سخنرانی های استاد اعظم چینگ های در رویدادهای مختلف است. در ادامه لیست کامل را ارائه می‌دهیم.

1. *The Way to Gain the Kingdom of God is through Enlightenment*, public lecture in Massachusetts, USA on February 24, 1991. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/451.
2. *Greening the Planet*, public lecture in California, USA on May 19, 1991. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/346.
3. *Eating Meat Destroys Lives and Harms the Planet* (Part 1), international gathering in Hawaii, USA on September 3, 1994. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554.
4. *Live a Life of Conscience and Love* (Part 3), international gathering in Cambodia on May 11, 1996. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/630.
5. *In Balance with Our Planetary Ecosystem*, international gathering in Florida, USA on June 6, 2001. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/362.
6. *Preserving Our Beautiful Planet* (Part 2), international gathering in London, United Kingdom on October 24, 2006. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
7. *Simple Living to Save the Planet* (Part 1), international gathering in Austria on May 27, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
8. *Animals Contribute to the Health of Our Planet* (Part 2), international gathering in Paris, France on August 1, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/611.
9. *Supreme Master Ching Hai on Climate Change*, international gathering in Paris, France on December 25, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/307.
10. *Time to Act on Global Warming*, international gathering in Paris, France on December 26, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/350.
11. *A Global Effort to Save the Planet*, teleconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on January 20, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/357.
12. *The Solution*, international gathering in Austria on February 28, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/327.
13. *Go Veg, Be Green, Save the Planet*, international gathering in Monaco on May 4, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/383.
14. *SOS! International Seminar on Global Warming: Saving Lives and Protecting the Earth*, international conference in Seoul, South Korea on May 22, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/245.
15. *Eden on Earth through Vegetarianism*, videoconference with Association members in Surrey, United Kingdom on June 12, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/386.
16. *Vegetarianism is the Solution to Save the World*, videoconference with Association members in London, United Kingdom on June 13, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396.
17. *2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?*, international conference in Taipei, Formosa (Taiwan) on June 29, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254.



18. *Eden on Earth*, international arts gallery exhibition in Taipei, Formosa on July 5, 2008.
19. *Spreading the Vegetarian Solution*, videoconference with Association members in Seattle, USA on July 6, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412.
20. *Have a Positive Vision and Attitude*, videoconference with Association members in SanJose, USA on July 10, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421.
21. *Go Veg, Be Green, Do Good*, videoconference with Association members in New York,USA on July 13, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430.
22. *A Noble Goal and Change of Heart Can Save the Planet*, videoconference with Association members in Au Lac (Vietnam) on July 20, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447.
23. *Humans are Inherently Compassionate and Loving*, videoconference with Association members in Bangkok, Th ailand on July 24, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455.
24. *Climate Change*, international conference in West Hollywood, USA on July 26, 2008.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262.
25. *SOS: Stop Global Warming*, international conference in Tokyo, Japan on July 27, 2008.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265.
26. *Leading a Virtuous Lifestyle in Accord with the Law of Love*, videoconference with Association members in Los Angles, USA on July 31, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458.
27. *Live Our Lives with Conscience and Love*, videoconference with Association members in Penghu, Formosa (Taiwan) on August 2, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467.
28. *Compassion Begets Compassion*, videoconference with Association members in Sydney,Australia on August 17, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484.
29. *Going in the Noble Direction*, videoconference with Association members in Auckland, New Zealand on August 19, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492.
30. *Find Safety & Protection by Walking the Way of Heaven*, international gathering in France on August 20, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532.
31. *Eating Meat Destroys Lives and Harms the Planet (Part 7)*, international gathering in France on August 23, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554.
32. *Th e Only Refuge is in the Virtuous Way of Living*, videoconference with Association members in Vancouver, Canada on August 24, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514.
33. Live Interview with Supreme Master Ching Hai by East Coast FM Radio, Ireland on August 31, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275.
34. Interview with Supreme Master Ching Hai by Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio, USA on September 11, 2008.  
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460.
35. *Stop Global Warming: Act Now*, international conference in Pathum Th ani, Th ailand on October 11, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284.

36. *The Birds in My Life* Aulacese (Vietnamese) edition, international book premiere in Pathum Thani, Thailand on October 11, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/288.
37. *A Great Mission: Saving the Planet*, videoconference with Association members in California, USA on November 26, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/502.
38. Interview with Supreme Master Ching Hai by East Coast Radio FM, Ireland on November 30, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/310.
39. *Celestial Art*, English edition international book premiere in Los Angeles, USA on December 12, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/304.
40. *Trust in God* (Part 3), international gathering on December 16, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/download/7478.
41. *Compassion is Inherent in All of Us*, international gathering on January 26, 2009.
42. *SOS International Conference* in Ulan Bator, Mongolia on January 27, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/314.
43. *Act Now!-For a More Peaceful and Safer World* videoconference with Supreme Master Ching Hai and Former Philippine President Fidel Ramos in Taipei, Formosa (Taiwan) on February 21, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/319.
44. *SOS-Save the Planet*, international conference in Xalapa, Veracruz, Mexico on March 6, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/326.
45. *Juice Fast for Peace* videoconference in Culver City, California, USA on March 7, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/331.
46. *Spiritual Practice and Sincerity Helps the Planet*, international gathering on March 8, 2009.
47. *Save Our Earth Conference 2009: Protecting the Environment and Respecting All Lives*, international conference in Seoul, South Korea on April 26, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/339.
48. *Be Organic Vegan to Save the Planet*, international conference in Lome, Togo on May 9, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/343.
49. *Let's Make the Change-Protect the Environment*, international conference in Boca del Río, Veracruz, Mexico on June 4, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/348.
50. *Vegan Earth Day for a Vegan World*, international conference in Woodland Hills, California, USA on June 21, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/355.
51. Interview with Supreme Master Ching Hai by journalist Ben Murnane on July 12, 2009, Published in the Irish Sunday Independent. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/365.
52. *There is an Alternative Way of Living*, international gathering on July 26, 2009.
53. Interview with Supreme Master Ching Hai by journalist Charles Norton for The House Magazine, UK on August 8, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/375.
54. *We Have to Save the Planet at All Cost*, international gathering on August 8, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/625.
55. *Solutions for a Beautiful Planet*, international conference in Nonthaburi, Thailand on August 15, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/372.

56. *The Dogs in My Life* and *The Noble Wilds*, Aulacese (Vietnamese) edition, International Book Premiere in Nonthaburi, Thailand on August 15, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/386.
57. *The Secrets of Venus*, videoconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on August 29, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636.
58. *Global Warming: Yes, There is a Solution!*, international conference in Lima, Peru on September 12, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/387.
59. Supreme Master Ching Hai's *The Dogs in My Life*, Spanish edition, international book premiere in Lima, Peru on September 12, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400.
60. *Children's Health and Sustainable Planet*, international conference in Jeju Island, South Korea on September 21, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379.
61. *Global Unity: Together in Saving Lives*, international conference in Hong Kong, China on October 3, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383.
62. *Protect Our Home with L.O.V.E.*, international conference in Taichung, Formosa (Taiwan) on October 11, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388.
63. Supreme Master Ching Hai's *The Noble Wilds*, German and French edition, *The Dogs in My Life*-Polish edition, international book premiere in Frankfurt, Germany on October 18, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390.
64. *Vegan Organic for Prosperity and to Save the Planet from Climate Change*, international conference in Jakarta, Indonesia on October 22, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393.
65. *Humanity's Leap into the Golden Era*, international conference in Washington DC, USA on November 8, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397.
66. Supreme Master Ching Hai's video message to the Association of Mexican Magistrates Pro-Environment Justice and Interview by Country Focus on BBC Radio Wales on November 12, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403.
67. *SOS-A Quick Action to Stop Global Warming Climate Change*, international conference in Orizaba, Veracruz, Mexico on November 16, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411.
68. Interview with Supreme Master Ching Hai by the Irish Dog Journal on December 16, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406.
69. *The Extraordinary Love and Immeasurable Wisdom of a Living Master*, teleconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on August 1, 2010.

### **Related Films**

- *Home* (2009)

A documentary by Yann Arthus-Bertrand that is almost entirely composed of aerial shots of various places on Earth. The film shows the diversity of life on the planet and how humanity is threatening its ecological balance. <http://www.home-2009.com/us/index.html> (also on Youtube)

- *Meat the Truth* (2007)

Produced by the scientific bureau of the Party for the Animals, also known as the Nicolaas G. Pierson Foundation, this film reveals that the greatest cause of climate change is livestock farming for meat and dairy production, which produces more emissions than all the world's vehicles combined. Appearing in the film are renowned Dutch actors, writers and politicians, who share their views on being vegetarian. Scientific data from the United Nations Food and Agricultural Organization are also presented. [www.partijvoordedieren.nl](http://www.partijvoordedieren.nl) (Dutch) [http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg\\_34.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm)

- *An Inconvenient Truth* (2006)

In this US Academy Award-winning documentary former Vice President of the United States, Al Gore, informs the public that global warming is a real and present danger. Based on leading-edge research from top scientists around the world, the movie describes how human activities over the past century could result in annihilation of our home planet, and that we have a small window of time to reverse this destructive trend so as to avert major global catastrophes such as extreme weather, floods, droughts, epidemics and heat waves beyond anything ever experienced. The film is a call to action for all of us to take responsibility and do our part.

- *A Delicate Balance: the Truth* (2007)

This film goes further than Al Gore's *An Inconvenient Truth* by stating that the only hope for the planet is if people give up meat and dairy products. <http://www.adelicatebalance.com.au/>

- *The 11th Hour* (2007)

A feature film documentary created, produced and narrated by Leonardo DiCaprio, describes the state of the natural environment and informs viewers that the present time is the last moment when change is possible. The film offers hope and potential solutions to environmental problems by calling for restorative action to reshape and rethink global human activity through technology, social responsibility and conservation. <http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>;  
<http://www.imdb.com/title/tt049293>

- *Earthlings* (2005)

This film, narrated by Academy Award nominee Joaquin Phoenix, describes humankind's dependence on animals for food, clothing, entertainment and use in research, but also illustrates our complete disrespect for animals. Through its in-depth study of pet stores, puppy mills, animal shelters, factory farms, the leather and fur trades, sports, the entertainment industry, medicine and science, *Earthlings* chronicles

the day-to-day practices of some of the world's largest businesses, which rely on animals for profit. [http:// veg-tv.info/Earthlings](http://veg-tv.info/Earthlings) (Also on Youtube)

- *Devour the Earth* (1995)

This succinct documentary produced by the UK's Vegetarian Society and the European Vegetarian Union is narrated by world-renowned vegetarian and member of the Beatles Sir Paul McCartney. The film also features a prologue by the late president of Slovenia, Dr Janez Drnovsek. *Devour the Earth* clearly illustrates the environmental consequences of human activity and the effects of the meat-based diet on our beautiful, precious planet. <http://www.youtube.com/watch?v=x420RF9AVk8> (Also on Youtube)

- Films on PETA.com:

Click on "Meet Your Meat" and watch the educational videos (<http://features.peta.org/VegetarianStarterKit/index.asp>)

### ***Related Links***

#### **SUPREMEMASTERTV.COM**

Features programs on the green, healthy, compassionate organic vegan lifestyle and the topic of global warming. Featured broadcasts include live conferences on climate change, interviews with Nobel Prize laureates, NASA scientists, government leaders and environmental experts.

#### **VEGSOURCE.COM**

An excellent source for vegan recipes, educational videos, articles and books on the vegetarian lifestyle and animal-welfare topics.

#### **IVU.ORG**

The World Union of Vegetarian/Vegan Societies. Has promoted vegetarianism worldwide since 1908.

#### **WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG**

Materials and guidance to encourage individuals, the media, governments and other institutions to enact laws and policies that result in decreased consumption of animal products.

#### **MERCYFORANIMALS.ORG**

The official website of Mercy For Animals (MFA) offers information on animal-rights issues, an online store and more.

#### **CHOOSEVEG.COM**

The online edition of MFA's guide offering recipes, videos, tips and more.

#### **EGGCRAUELTY.COM**

Photos, videos and information on MFA undercover investigations into animal cruelty at Ohio, USA egg farms.

#### **VEGGUIDE.ORG**

The ultimate restaurant and shopping guide for vegetarians and vegans.

**GOVEG.COM**

Resources for activists, news articles, hundreds of recipes and more.

**VEGANHEALTH.ORG**

Information on how to live a healthy, vegan lifestyle.

**VIVA.ORG.UK**

Through its popular campaigns, research, undercover exposés and effective media presentations, Viva! brings the reality of modern farming into people's living rooms.

## نشریات ما

به منظور متعالی کردن روح ما و الهام بخشیدن به زندگی روزمره مان، مجموعه ای غنی از سخنرانی های استاد اعظم چینگ های به صورت کتاب، DVD ، MP3 ، MP4 و CD وجود دارد.

علاوه بر کتاب های انتشار یافته و نوارها، میتوان از طریق اینترنت، به انواع گوناگونی از تعالیم استاد دسترسی داشت. به عنوان مثال، چندین وب سایت، جدیدترین مجله خبری استاد اعظم چینگ های را عرضه میکنند (وب سایت های کوان بین را در زیر ببینید). از دیگر نشریات آنلاین میتوان به اشعار و جملات قصار و همچنین فایل های صوتی و تصویری سخنرانی های استاد، اشاره کرد.

## کتابها

خواندن یکی از کتاب های استاد در وسط یک روز پرمشغله، میتواند زندگی تان را نجات دهد. سخنان ایشان، به طور واضح، ذات حقیقی مان را به ما یادآور می شوند. چه سخنرانی های معنوی و آموزنده ایشان در سری کتاب های "کلید روشن ضمیری آنی" و چه اشعار بسیار شفیق ایشان در "اشکهای خاموش" را بخوانید، در هر حال همیشه جواهرات خرد برایتان آشکار میشوند.

در لیست کتاب هایی که در زیر ارائه میشود، تعداد کتاب های در دسترس در هر زبان، در پرانتز نوشته شده. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینها و کتاب های دیگر، لطفاً به بخش "شیوه دستیابی به نشریات" رجوع کنید.

### **The Key of Immediate Enlightenment:**

Aulacese(1-15), Chinese(1-10), English(1-5), French(1-2), Finnish(1), German(1-2), Hungarian(1), Indonesian(1-5), Japanese(1-4), Korean(1-11), Mongolian(1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish(1-3), Swedish(1), Thai(1-6) and Tibetan(1).

### **The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:**

Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

### **Special Edition/Seven-Day retreat in 1992:**

English and Aulacese.

### **The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour:**

English(1-6) and Chinese (1-6).

### **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

### **My Wondrous Experiences with Master:**

Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

### **Master Tells Stories:**

English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

### **Coloring Our Lives:**

Chinese and Aulacese, English.

### **God Takes Care of Everything — Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

### **The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor –Your Halo Is Too Tight!**

Chinese and English.

**Secrets to Effortless Spiritual Practice:**

Chinese and English, Aulacese.

**God's Direct Contact – The Way to Reach Peace:**

Chinese and English, Aulacese.

**Of God and Humans – Insights from Bible Stories:**

Aulacese, Chinese and English .

**The Realization of Health – Returning to the Natural and Righteous Way of Living:**

Aulacese, Chinese, English.

**I Have Come to Take You Home:**

Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

**Aphorisms 1:** Gems of eternal wisdom from Master. Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

**Aphorisms 2:** Gems of eternal wisdom from Master. Available in English, Chinese

**The Supreme Kitchen(1) – International Vegan Cuisine:**

Combined volume of English/Chinese, Aulacese and Japanese.

**The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:**

Combined volume of English/Chinese

**One World... of Peace through Music:**

Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

**A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai – Painting Series:**

English and Chinese.

**S.M.Celestial Clothes:** Combined volume of English/Chinese.

**The Dogs in My Life:** Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish, Polish and German.

**The Birds in My Life:** Aulacese, Arabic, Chinese, English, French, German, Mongolian, Russian, Korean and Indonesian.

**The Noble Wilds:** Aulacese, Chinese, English, Mongolian, Korean, French and German.

**Celestial Art:** Aulacese, Chinese, English

**From Crisis to Peace:** Available in Aulacese, Chinese, Dutch, English, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Korean, Norwegian, Portuguese, Polish, Russian, Romanian, Spanish, Swedish and Thai.

**Thoughts on Life and Consciousness**

A book written by Dr. Janez: Available in Chinese

مجموعه اشعار

The Love of Centuries: A book of poems by Master

Available in English, Chinese, and Aulacese (Vietnamese)

Silent Tears: A book of poems by Master Available in English and Chinese

Wu Tzu Poems: A book of poems by Master

Available in Aulacese, Chinese and English

The Dream of a Butterfly: A book of poems by Master

Available in Aulacese, Chinese and English

Traces of Previous Lives: A book of poems by Master

Available in Aulacese, Chinese and English



The Old Time: A book of poems by Master  
Available in Aulacese, Chinese and English.  
Pebbles and Gold: A book of poems by Master  
Available in Aulacese, Chinese and English  
The Lost Memories: A book of poems by Master  
Available in Aulacese, Chinese and English  
Beyond the Realm of Time (song performance in Aulacese): CD and DVD  
A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD  
Th at and Th is Day (poetry recitation in Aulacese): CD  
Dream in the Night (song performance in Aulacese): CD and DVD  
T-L-C, Please (song performance in Aulacese): CD  
Please Keep Forever (poetry recitation in Aulacese): CD

Songs and Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) English, Aulacese, Chinese  
The Song of Love: (DVD) Aulacese and English  
Good Night Baby: (CD) in English  
The Jeweled Verses (poems by distinguished Aulacese poets with recitation in Aulacese):  
CDs 1, 2 and DVDs 1, 2  
The Golden Lotus (poetry recitation in Aulacese): CD and DVD

### کتابچه نمونه رایگان "روشن ضمیری آنی"

کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی"، به معرفی تعالیم استاد اعظم چینگ های می پردازد. در دسترس بودن این کتاب به صورت الکترونیکی، به خوانندگان سراسر جهان این امکان را می دهد تا هرگاه به اینترنت دسترسی دارند، آن را به رایگان دانلود کنند یا به طور آنلاین بخوانند. این جواهر ارزنده، از آفریقایی تا زولو، از بنگالی تا اردو، از مقدونی تا مالی و بسیاری از زبان های دیگر وجود دارد و تاکنون به بیش از ۸۰ زبان ترجمه شده است.

در این کتابچه، استاد اعظم چینگ های به اهمیت مدیتیشن در زندگی روزمره تأکید می کنند. سخنرانیهای ایشان در مورد ابعاد بالاتر معنوی و فواید رژیم وگان نیز در آن آمده. همچنین اطلاعاتی در مورد تشریف در متد کوان یین، اعلی ترین و غایی ترین راه نیز ارائه شده. بینش های عمیق استاد اعظم چینگ های در "کلید روشن ضمیری آنی"، به آنها که در جستجوی حقیقت هستند، پرتویی روشن از امید عرضه می دارد.

همانطور که استاد اعظم چینگ های گفتند، "با رسیدن به آرامش و صلح درونی، به همه چیز دست خواهیم یافت. همه خشنودی ها، تحقق تمام آرزوهای دنیوی و بهشتی، از ملکوت خدا، از درک درونی هماهنگی ابدی مان، از خرد جاودانه مان و از قدرت الهی مان حاصل می شود. مهم نیست چقدر پول و ثروت، قدرت و موقعیت اجتماعی داشته باشیم، اگر به اینها دست نیابیم، هرگز رضایت حاصل نمی کنیم."

برای دسترسی مستقیم به "کتابچه نمونه"، لطفاً از این سایت دیدن فرمائید:

<http://sb.godsdirectcontact.net>

این وب سایت، این کتابچه را به زبان های گوناگون عرضه می کند. در تقدیم بهترین هدیه به جهان از طریق اشاعه پیام خدا و تعالی دادن آگاهی انسانها، به ما بپیوندید. اگر زبان مادری تان در لیست ما نیست و تمایل دارید این کتابچه را به زبان انتخابی تان ترجمه کنید، لطفاً از طریق این ایمیل [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org) با ما تماس بگیرید.

برای دانلود کتابچه نمونه، به این سایت ها مراجعه نمائید:

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkter.kontakt.mit.ott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

### شیوه دستیابی به نشریات

همه نشریات با هزینه کم ارائه می شوند. اگر مایل به خرید یا سفارش یک محصول هستید، لطفاً ابتدا با مرکز محلی خود یا شخص رابط تماس بگیرید و از وجود آن محصول مطلع شوید. برای دستیابی به لیست نشریات قابل دسترس، می توانید با مرکز محلی تان تماس بگیرید یا از سایت های زیر دیدن فرمائید:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

بعلاوه، بسیاری از مقالات آنلاین مجلات خبری، لیست کتابها و نوارهای تازه انتشار یافته را ارائه می دهند.

اگر لازم بود، میتوانید محصولات را به طور مستقیم از مرکز فورموسا تهیه کنید. آدرس مرکز در زیر آمده:  
P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC (36899)

فهرست کامل محصولات نیز به درخواست شما، قابل ارائه می باشد.

God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai International  
Association's global Internet:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

در این سایت، به فهرست سایت های کوان بین در سراسر جهان دسترسی دارید و می توانید با زبان های گوناگون، به جستجو در آن بپردازید. همچنین به طور شبانه روزی، به برنامه "سفری به عوالم زیبایی" در تلویزیون دسترسی دارید. شما می توانید "اخبار استاد اعظم چینگ های" که به صورت کتاب الکترونیکی یا فرمت قابل چاپ، در دسترس است را دانلود کنید یا برای دریافت آن، مشترک شوید. نسخه های کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" نیز به زبان های مختلف در دسترس هستند.

We invite you to listen to the recitation of Venerable Th ich Man Giac's beautiful poetry through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recites two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara". An Ancient Love (poetry recitation in Aulacese): CD and DVD Traces of Previous Lives (poetry recitation in Aulacese): Audio tapes and CDs 1, 2 and 3, DVDs 1 and 2 (with subtitles in 17 languages) A Path to Love Legends: Audio tapes and CDs 1, 2 and 3; video tapes 1 and 2 (poems by distinguished Aulacese poets; recitation in Aulacese)

\* Th e poems "A Path to Love Legends," "An Ancient Love," "Beyond the Realm of Time," "Dream in the Night," "Please Keep Forever," "Th at and Th is Day," "Traces of Previous Lives," "Th e Jeweled Verses," "Th e Golden Lotus" and "T-L-C, Please" recited or set to music and sung by the poet herself.

DVD و CD, MP3 های سخنرانی های استاد اعظم چینگ های، موسیقی و کنسرت ها به زبان های عربی، ارمنی، آولاکی، بلغاری، کامبوجی، کانتونی، چینی، کرواتی، چک، دانمارکی، هلندی، انگلیسی، فنلاندی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، مجارستانی، اندونزیایی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، مالی، ماندارینی، مغولی، نپالی، نروژی، فارسی، لهستانی، پرتهالی، روسی، سیلانی، اسلوانیایی، اسپانیایی، سوئدی، تایلندی، ترکی و زولو موجود هستند. کاتالوگ ها نیز بنا به درخواست، فرستاده می شوند. از همه پرسشهای مستقیم نیز استقبال می شود.

"خطاب به همه انسانها: بهشت خیلی شما را دوست دارد. پس بیشتر از همیشه امید داریم که سیاره نجات یابد. ما به سیاره ای جدید، شفیق و وگان دست خواهیم یافت که مملو از انرژی محبت، مهربانی و برکات بی پایان بهشتی است."

"اگر همه حالا از خوردن گوشت دست بردارند، در عرض هشت هفته، هوا تغییر میکند و به هوایی عالی تبدیل میشود. همه چیزهایی که آسیب دیده اند، در عرض هشت هفته، به حالت عادی باز میگردند. اگر همه در این سیاره از خوردن گوشت دست بردارند و به قلب شفیق روی آورند، نتیجه فوری خواهد بود."

"دعا میکنم که همه شما به حرکت به سوی این صلحی که در دسترس ماست، ادامه دهید. از همه شما خیلی سپاسگزارم. از شما ممنونم."

استاد اعظم چینگ های

