

Smisao vegetarijanske ishrane

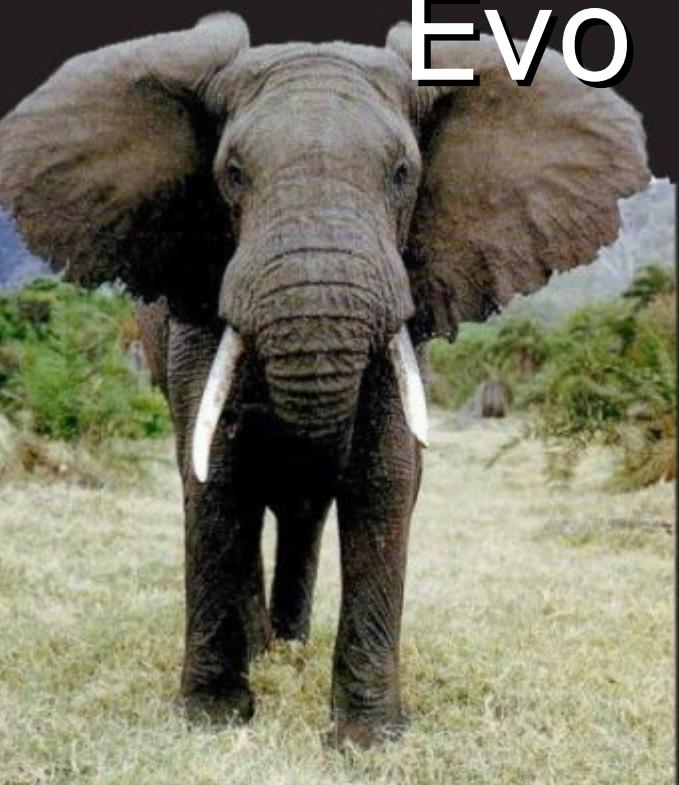
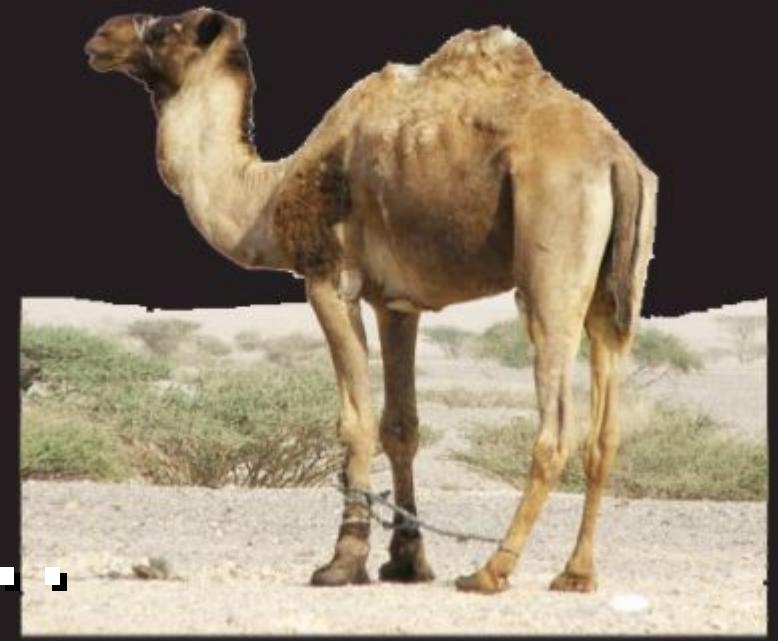


Pate li vegetarijanci
zbog nedostatka
proteina?

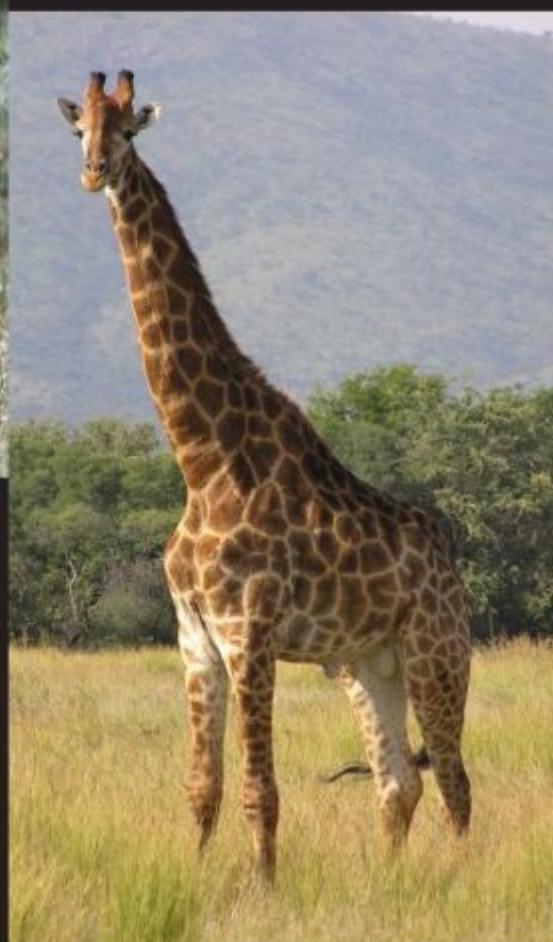




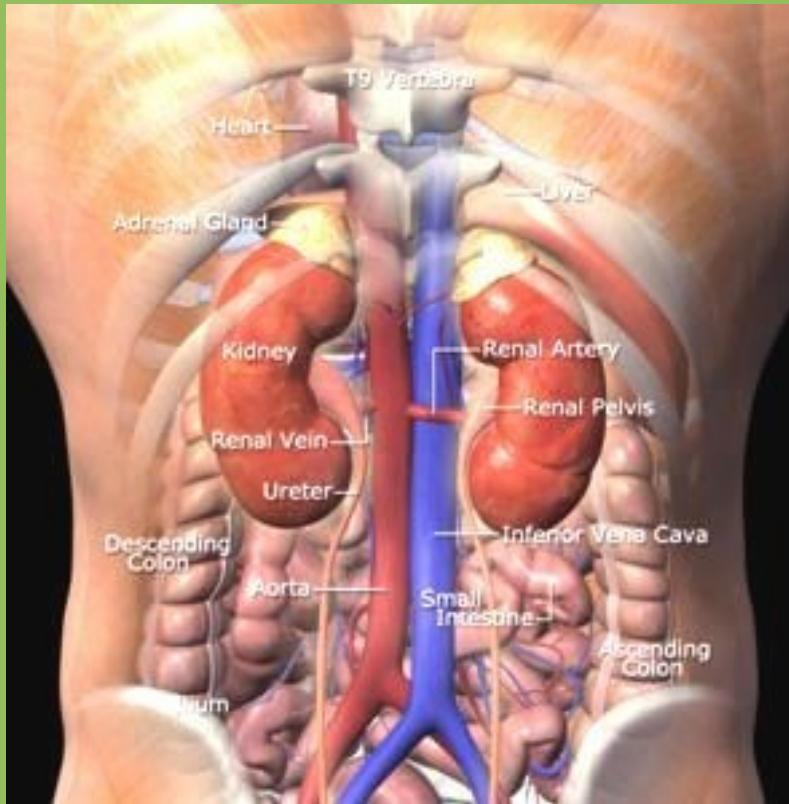
Najveće, najjače i
najizdržljivije
životinje su biljojedi



Evo nekih ...



Višak proteina ne može biti pohranjen u tijelu.



Višak proteina mora biti eliminiran kroz bubrege, što ih oštećuje i smanjuje njihovu funkcionalnost.

Je li naše tijelo
podobno za
jedenje mesa?

*Usporedimo naše
tijelo s tijelima
životinja mesojeda i
biljojeda*



Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
<i>Mišići lica</i>	Omogućuju samo široko otvaranje usta	Vrlo razvijeni	Vrlo razvijeni
<i>Pokreti vilice</i>	Minimalno pokretanje u stranu	Odlična pokretljivost u stranu	Odlična pokretljivost u stranu

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Zubi: sjekutići	Kratki i šiljasti	Široki i pljosnati	Široki i pljosnati
Zubi: očnjaci	Dugački, oštiri i savijeni da kidaju meso	Tupi i kratki (ili ponekada dugački zbog odbrane)	Tupi i kratki

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Zubi: kutnjaci	Oštiri	Pljosnati	Pljosnati
Žvakanje	Ne žvaču. Gutaju komade hrane	Žvakanje i usitnjavanje hrane	Žvakanje i usitnjavanje hrane

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
<i>Slina</i>	Kisela, bez enzima za probavu karbohidrata	Alkalna, s enzimima za probavu karbohidrata	Alkalna, s enzimima za probavu karbohidrata
<i>Želučana kiselina</i>	pH 1 za probavu žilavih mišića, tetiva i kostiju	pH 4 do 5	pH 4 do 5

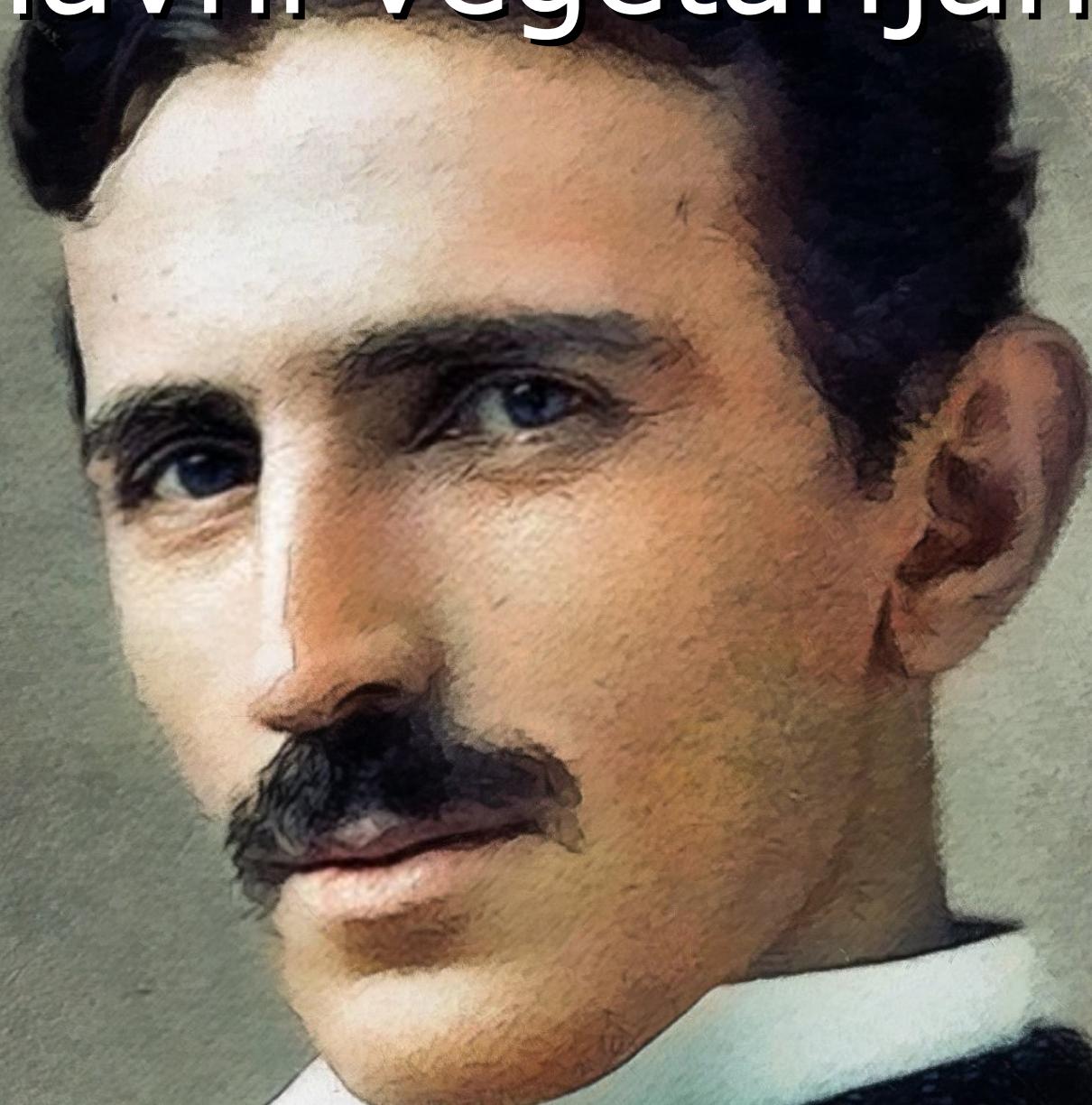
Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Dužina tankog crijeva	3 do 6 puta dužina tijela od usta do anusa	10 do 12 puta dužina tijela od usta do anusa	10 do 12 puta dužina tijela od usta do anusa
Debelo crijevo	Jednostavno i kratko	Dugačko i kompleksno	Dugačko i kompleksno

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Znojenje	Nema pora na koži. Znojenje je preko jezika	Znojenje kroz milijune pora na koži	Znojenje kroz milijune pora na koži
Nokti	Oštре kandže	Plosnati nokti ili tupi papci / kopita	Plosnati nokti

Slavni vegetarijanci

A portrait painting of Nikola Tesla, a man with dark hair and a prominent mustache, looking slightly to the left.

Da vegetarijanska ishrana ne uskraćuje mentalnu snagu i inteligenciju, dokazali su mnogi slavni ljudi kroz povijest:

1) **Platon**, 2) **Sveti Ivan Chrysostom** (kršćanski mistik), 3) **Klement Alexandrijski** (ranokršćanski crkveni otac), 4) **Ovidije**, 5) **Sokrat**, 6) **Pitagora**, 7) **Leonardo Da Vinci**, 8) **Isaac Newton**, 9) **William Shakespeare**, 10) **Thomas Edison**, 11) **Albert Einstein**, 12) **Ralph Waldo Emerson**, 13) **Lav Tolstoj**, 14) **Martin Luther**, 15) **Nikola Tesla**, 16) **Franz Kafka**, 17) **Mahatma Gandhi**, 18) **George Bernard Shaw**, 19) **Anthony Robbins** i mnogi drugi.

Slavni sportaši vegetarijanci



1) **Bill Pearl** (bodybuilding), 2) **Andreas Cahling** (bodybuliding), 3) **All Beckles** (bodybuilding), 4) **Jack LaLane** (fitness trener), 5) **Carl Lewis** (atletika), 6) **Edwin Moses** (atletika), 7) **Martina Navratilova** (tenis), 8) **Griff Whalen** (američki nogomet), 9) **Serena Williams** (tenis), 10) **Venus Williams** (tenis), 11) **Ricky Williams Jr.** (američki nogomet), 12) **Nate Diaz** (borilačke vještine), 13) **Sushil Kumar** (hrvanje), 14) **Kendrick Farris** (dizanje utega), 15) **Scott Jurek** (maratonsko trčanje), 16) **Mac Danzig** (borilačke vještine), 17) **Mike Tyson**, (boks) 18) **Patrik Baboumian** (najsnažniji čovjek na svijetu), 19) **Novak Đoković** (tenis), 20) **David Carter** (američki nogomet) ...



Evo nekih činjenica koje vlasnici mesne industrije pažljivo skrivaju od nas.



Zdravstveni razlozi vegetarijanske ishrane

A photograph of a middle-aged man with a beard and glasses, smiling broadly and holding his left chest with his hand, suggesting a heart attack or chest pain.

Srčani udar

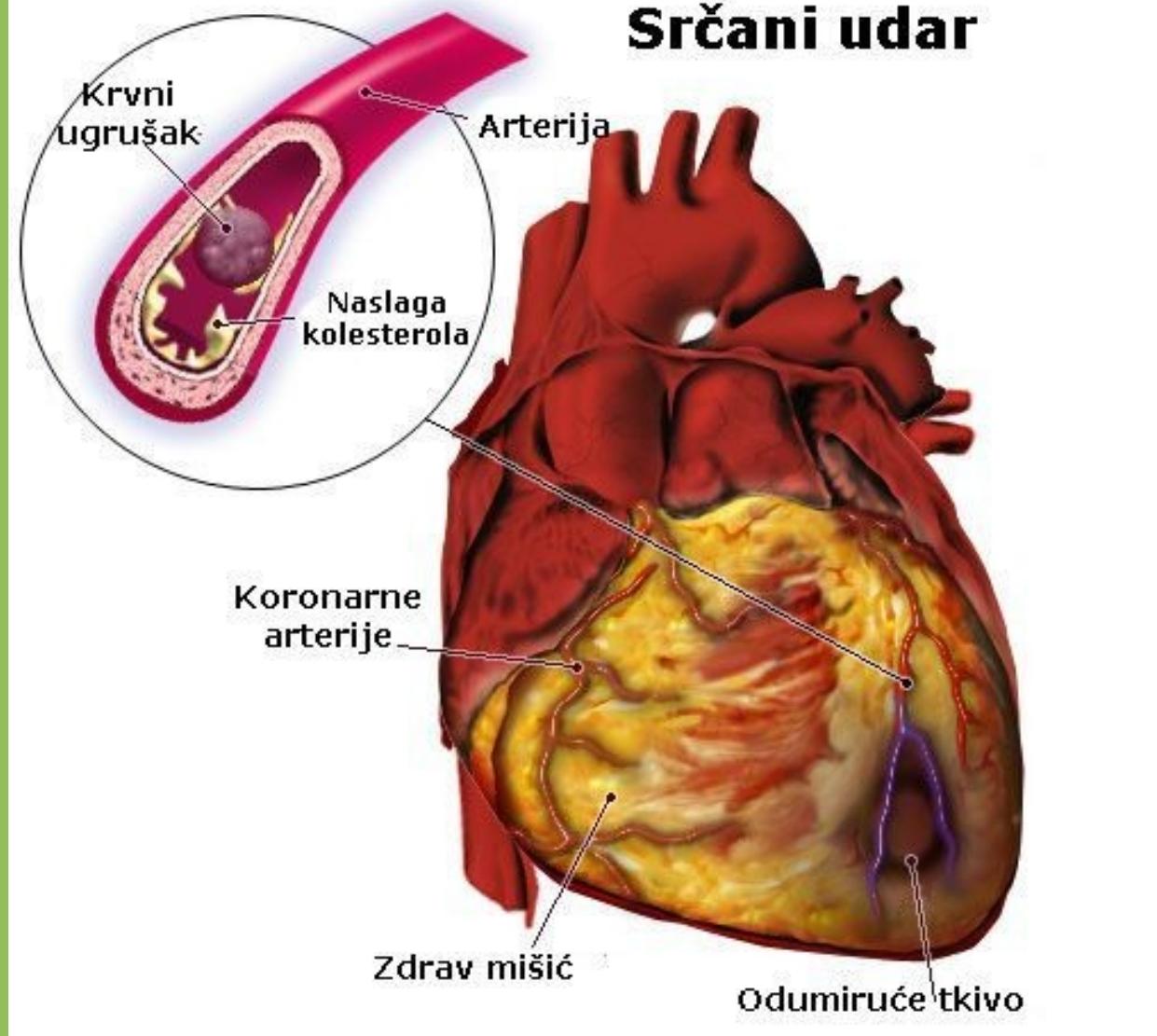
Jedenje mesa povećava rizik bolesti srca 2.3 puta.



Bolesti srca su odgovorne za otprilike 50% smrtnih slučajeva u Velikoj Britaniji, a ubojica br.1 u Sjedinjenim Američkim Državama.

Vegetarijanci imaju 14% manju razinu krvnog kolesterola nego mesojedi.

Srčani udar

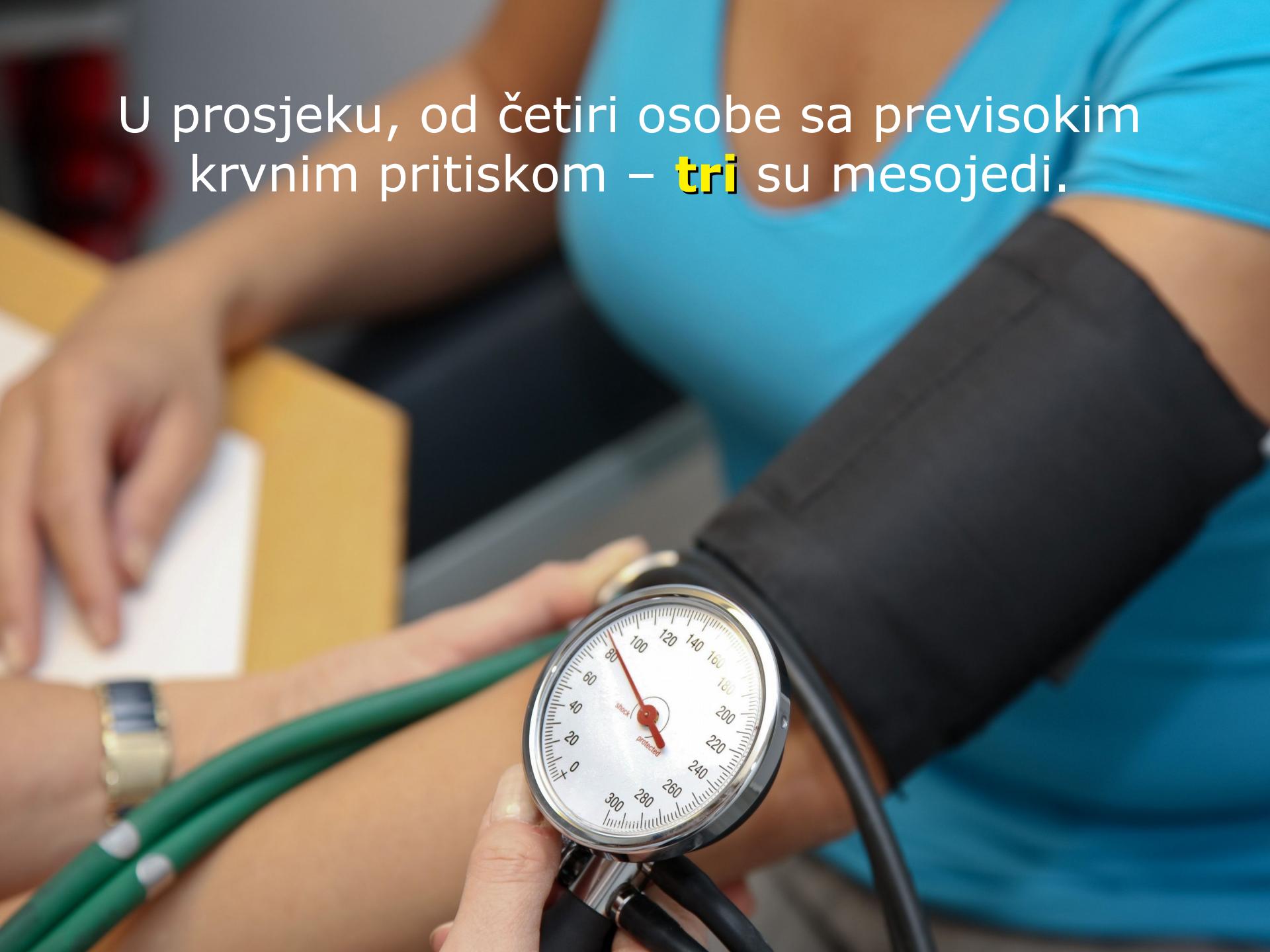


Meso sadrži puno veći postotak masnoća (naročito zasićene masnoće) nego biljke. Biljke ne sadrže kolesterol koji začepljuje krvne žile.

Još 1961. godine u 'Journal of the American Association' je pisalo: "90% - 97% bolesti srca mogu biti spriječene vegetarijanskim ishranom."



U prosjeku, od četiri osobe sa previsokim krvnim pritiskom – **tri** su mesojedi.





Upotreba antibiotika i hormona rasta u stočarstvu, peradarstvu, itd. jedan je od osnovnih faktora odgovoran za razvoj čitave armije novih patogena protiv kojih moderna znanost nema lijeka.

A scanning electron micrograph (SEM) showing a cluster of cancer cells. The cells are spherical and rounded, with a textured surface. They are colored in various shades of green, blue, and purple, with some darker purple protrusions. The background is black.

Rak

Ubojica br.2

Crveno meso i riba sadrže kancerogene elemente koji ponekada napadaju genetički materijal DNK stanica i tako razvijaju rak.

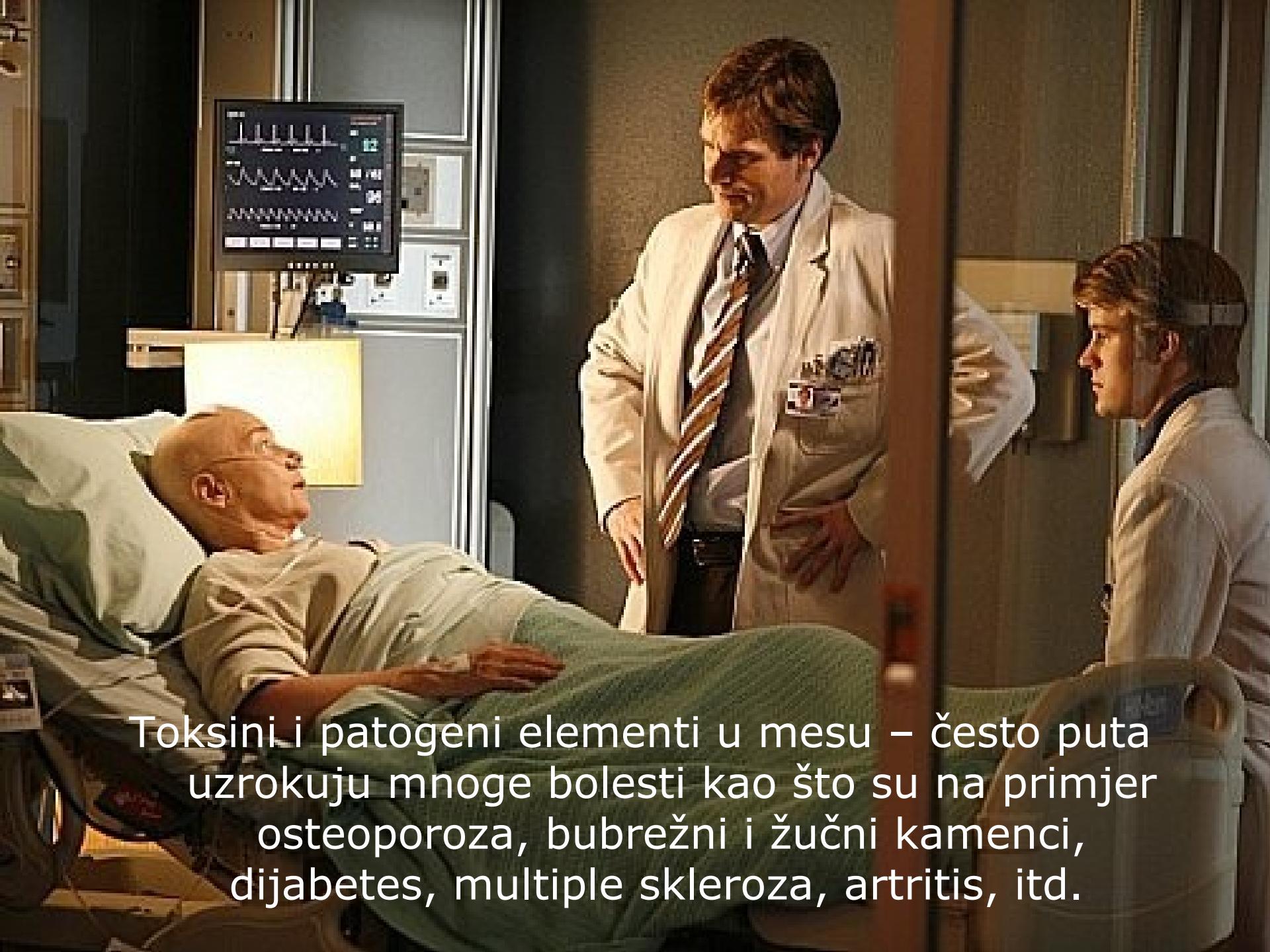


Kada se termički obrađuje, većina mesa proizvodi veliki broj benzena i drugih kancerogenih komponenti.

Patogeni organizmi



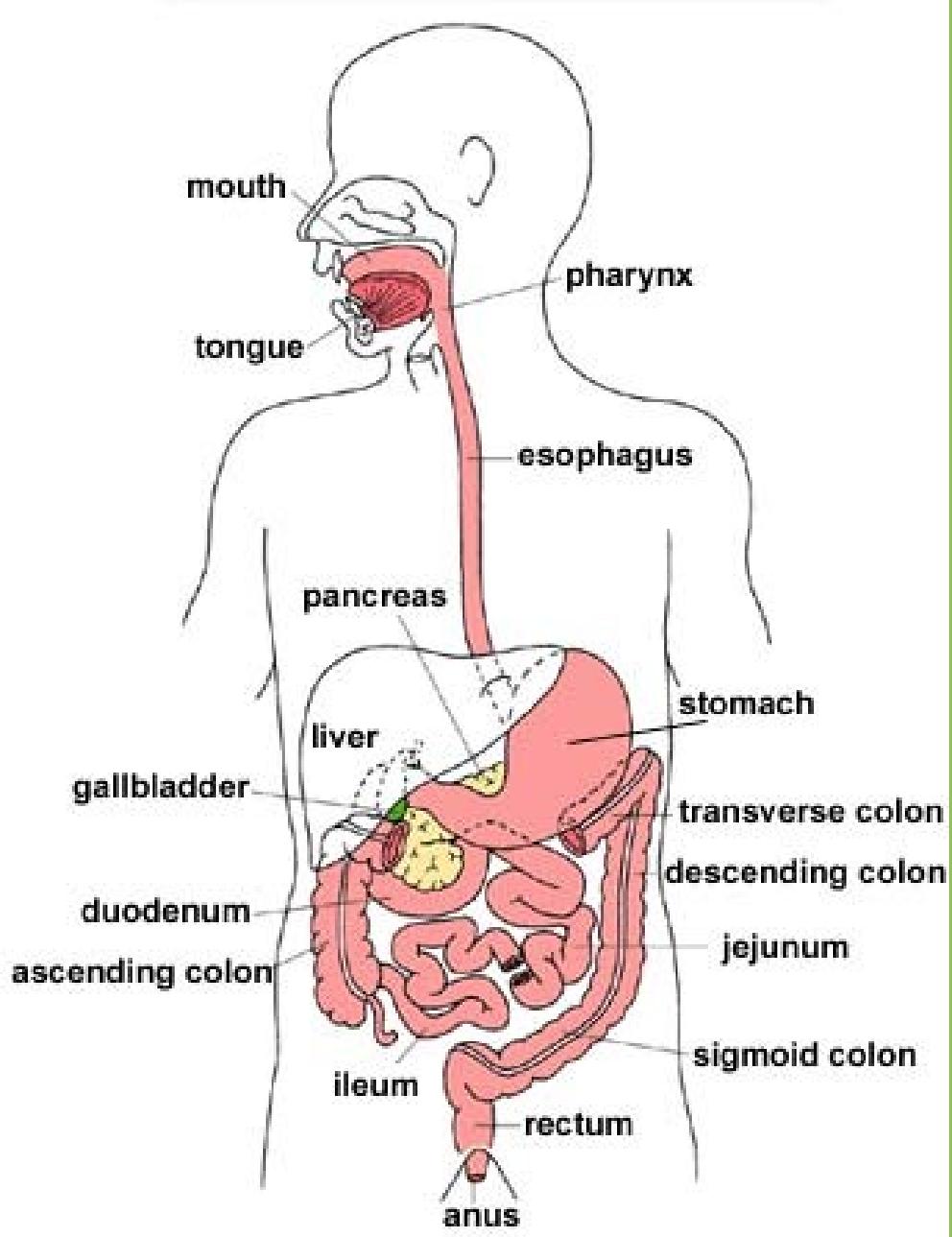
U mesu postoji nebrojeno mnogo bakterija i virusa koji su uobičajeni kod životinja. Mikro-organizmi se nalaze i u biljnoj hrani, ali njihov broj i opasnost koju predstavljaju – ne može se usporediti s onima u mesu.



Toksini i patogeni elementi u mesu – često puta uzrokuju mnoge bolesti kao što su na primjer osteoporozu, bubrežni i žučni kamenci, dijabetes, multiple skleroza, artritis, itd.



Kod nekih ljudi je i ovo posljedica masnoća,
kolesterol-a i hormona u mesu:



Kada dospije u probavni sustav, meso počne trunuti i izlučivati toksine, što ponekada dovodi do pojave raka, najčešće u debelom crijevu. Crijevna flora je od velike važnosti za vitalno zdravlje.

Kontaminacija mlijeka za dojenčad zbog pesticida koji se nalaze u mesu i mesnim prerađevinama, kod dojilja koje jedu meso je **35 puta veća** nego kod dojilja koje su vegetarijanke.



Meso sadrži 14 puta više pesticida i ostalih kemikalija nego biljna hrana.



Još neke činjenice ...



- Nedostatak vlakana. Vlakna apsorbiraju suvišne masnoće, čiste probavni sustav i pomažu peristaltiku (mišićnu aktivnost probavnog sustava). Većina biljne hrane obiluje vlaknima dok ih meso nema uopće.
- Meso ne sadrži karbohidrate, naročito škrob koji je od velike važnosti za dobro zdravlje.
- Nedostatak vitamina. Osim b-kompleksa, u mesu skoro da i nema vitamina.

Ako su ljudi
zaista stvorenji
da jedu meso,
zašto ga ne love
i jedu sirovo baš
kao što to čine
mesožderi?



Životinje mesožderi
nemaju potrebe za
kuhanjem, prženjem
i pečenjem mesa
kako bi ga mogli
svariti.





Glad u svijetu



Više od 20 milijuna ljudi
godišnje umre od gladi. **2/3**
od toga su djeca.

Svakih 3.6 sekunde netko u svijetu umre od gladi.



Činjenica je da u svijetu ima dovoljno hrane za svakoga. Ali tragedija je u tome što se većina hrane i zemljišta u svijetu posvećuje proizvodnji stoke (mesa) za ljude u industrijski naprednim zemljama, dok milijuni djece i odraslih u ostalom dijelu svijeta pate i umiru zbog gladi i neuhranjenosti.

Parcela zemlje koja hrani jednog mesojeda – može prehraniti 20 vegetarijanaca.



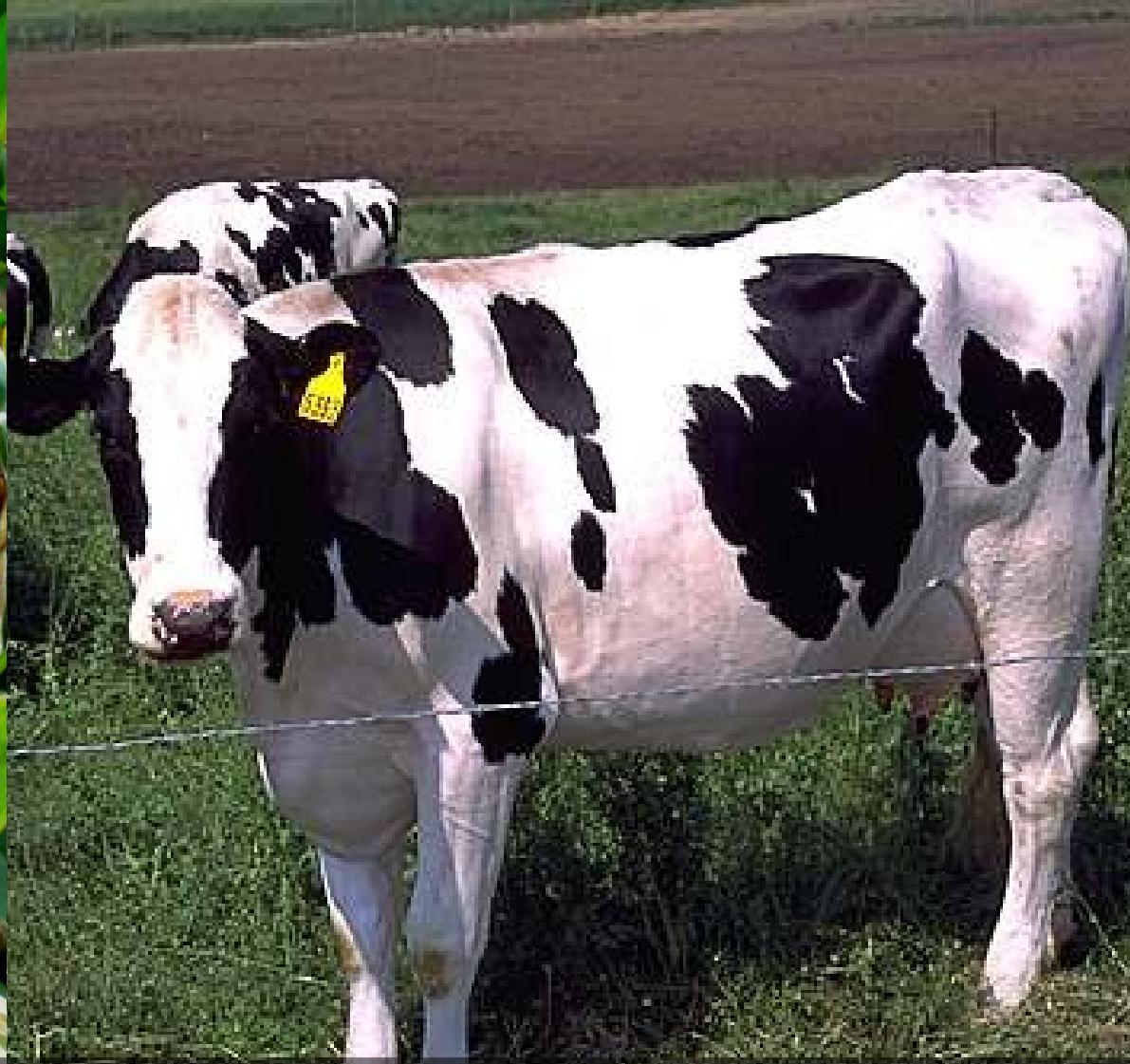
1



20

Postotak proteina koji se izgubi u procesu od krmnog bilja (kukuruz, ječam, soja, itd.) do mesa je **90%**



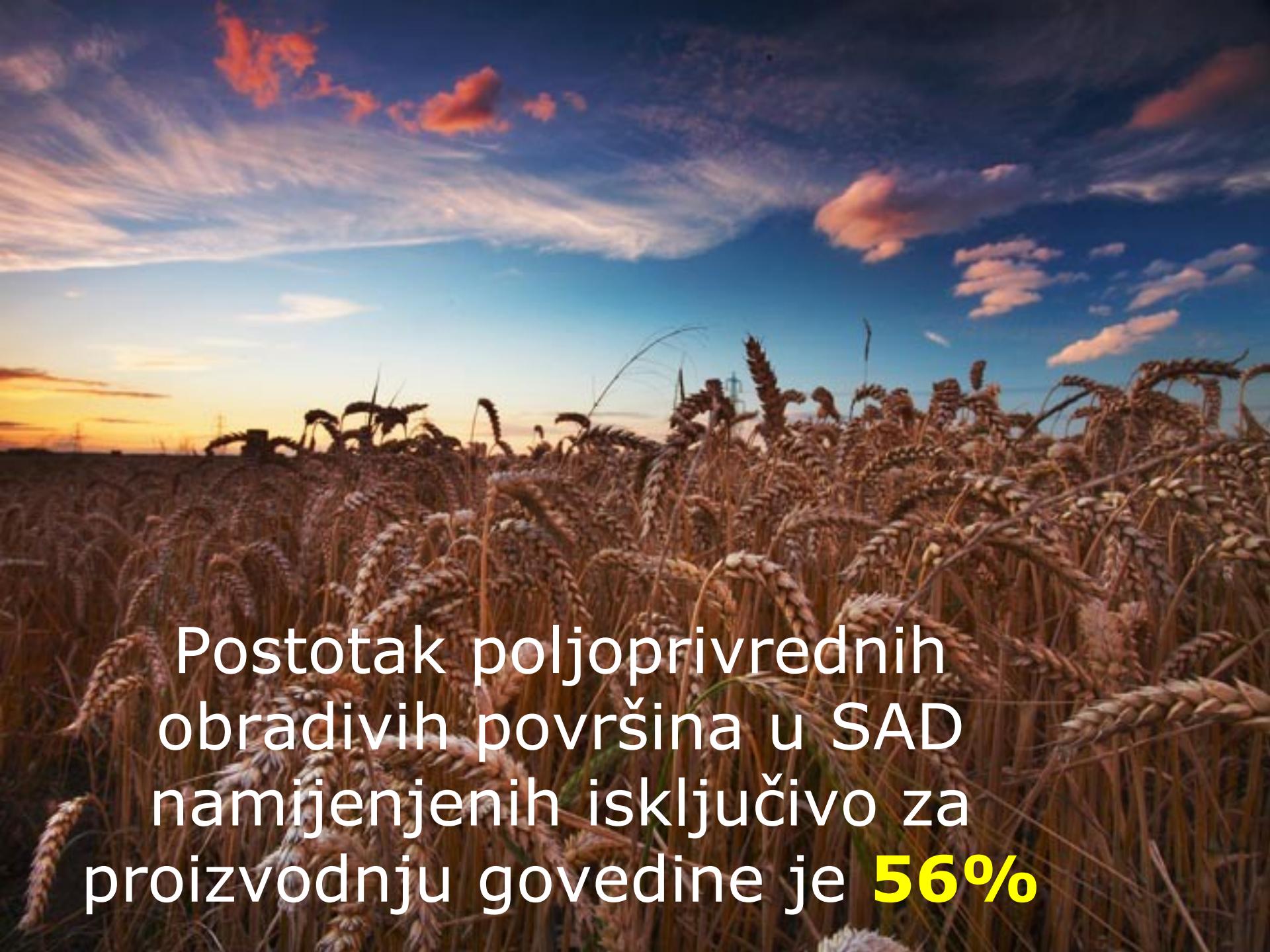


Količina žitarica i soje koja je neophodna da nahrani tovne životinje u SAD tijekom jedne godine – direktnom vegetarijanskim ishranom može prehraniti 1.3 milijuna gladnih ljudi godišnje.



Kada samo jedna osoba postane vegetarijanac – rezultat je da se osloboди dovoljno zemljišta koje može nahraniti **19 drugih ljudi.**

Ako bi **samo 10%** Amerikanaca mesojeda, prihvatio vegetrijanski način ishrane – to bi omogućilo 12 milijuna tona žitarica za ljudsku ishranu; dovoljno da prehrani **20 milijuna ljudi** koji umiru od gladi svake godine.

A wide-angle photograph of a wheat field at sunset. The sky is filled with large, wispy clouds colored in shades of orange, yellow, and blue. The foreground is dominated by the golden-brown ears of wheat, which are slightly blurred, creating a sense of depth. In the distance, a few small buildings or farm structures are visible against the horizon.

Postotak poljoprivrednih
obradivih površina u SAD
namijenjenih isključivo za
proizvodnju govedine je **56%**

Da bi se proizvelo 0.5kg žita, potrebno je utrošiti 95 litara vode; a da bi se proizvela ista količina govedine, potrebno je utrošiti oko **1400 litara** vode.



Iako se razina svjetskih mora i oceana postupno podiže – rijeke i jezera se suše, pa je samim time pitke vode sve manje unatoč rastućem broju populacije čovječanstva.





Samo je pitanje vremena kada će u svijetu početi učestali ratovi zbog pitke vode. Na nekim mjestima je već dostupna samo onima koji mogu platiti za nju.

Prethodna slika je snimljena u Indiji, 22km udaljeno od farme svinja koje imaju redovito i dovoljno snabdijevanje vodom. Njihovo meso je namijenjeno za izvoz u Japan.

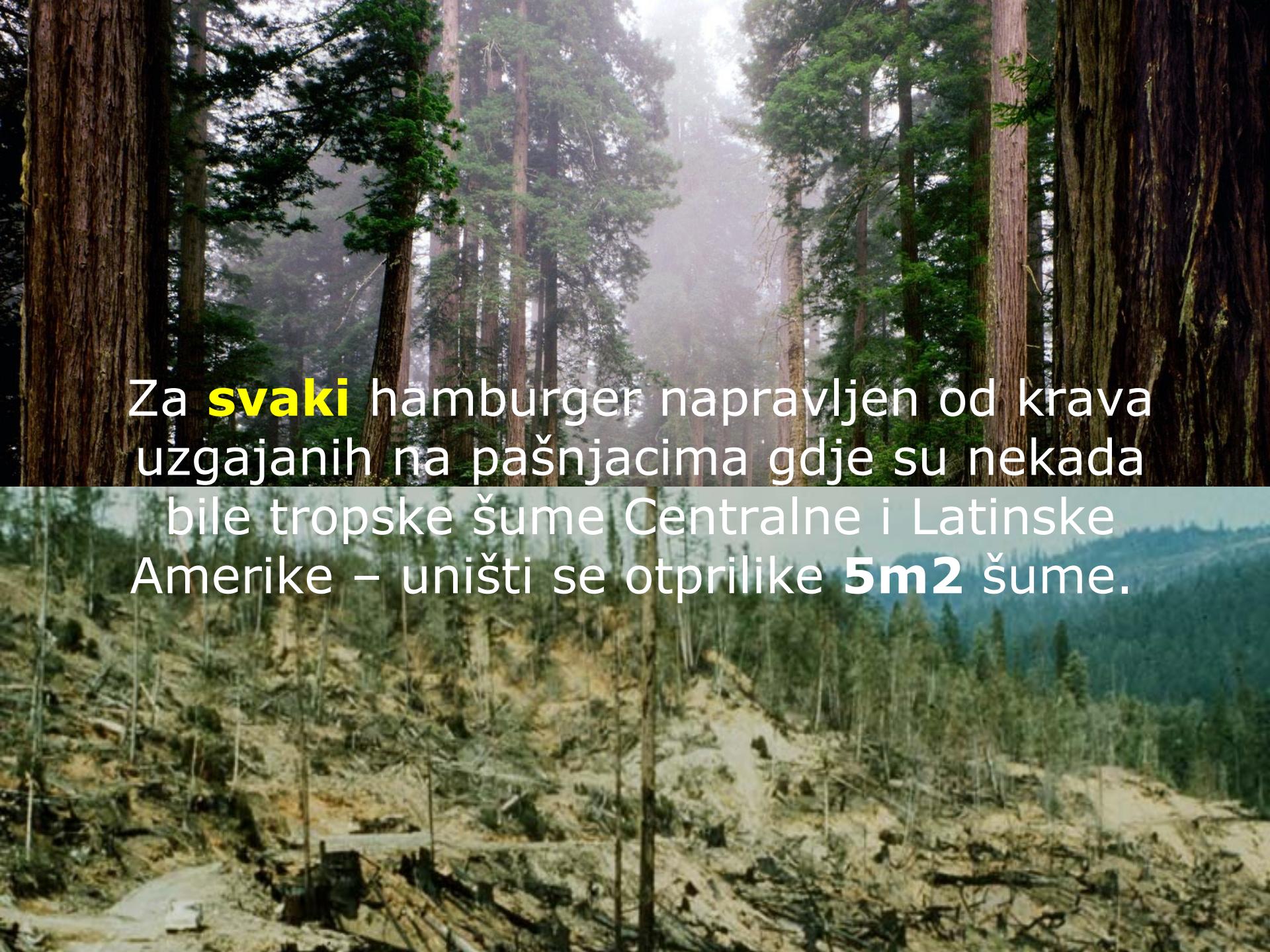




Ako bi svatko prihvatio vegetarijanski način ishrane i ako se hrana ne bi razbacivala – sadašnja proizvodnja hrane bi mogla teorijski prehraniti 10 milijardi ljudi- To je više nego broj populacije koja se predviđa u 2050. godini.

A photograph of a dense jungle. In the foreground, there's a rocky path or stream bed covered in moss and small plants. The middle ground shows more lush vegetation, including large green leaves and various tropical plants. The background is filled with thick trees and foliage, creating a sense of depth.

Ekologija



Za **svaki** hamburger napravljen od krava uzgajanih na pašnjacima gdje su nekada bile tropске šume Centralne i Latinske Amerike – uništi se otprilike **5m²** šume.



Zašto su šume od vitalnog značaja za opstanak života na Zemlji?

Procesom fotosinteze, drveće upija CO₂ a proizvode kisik toliko neophodan za sve nas. Tropske šume su 'pluća' našeg planeta.



60% amazonskih šuma u Brazilu se krči isključivo radi stvaranja pašnjaka za stoku koja završi u lancu restorana multinacionalnih kompanija.

Pošto šume imaju sposobnost apsorbiranja viška CO₂ (ugljičnog dioksida) u zraku, rapidno smanjenje površina svjetskih šuma dovodi do ubrzanog stvaranja 'efekta staklenika', tj. globalnog povećanje temperature. Neke od posljedica globalnog povećanja temperature su:

A composite image featuring two contrasting landscapes. The top half shows a massive, curling ocean wave in shades of teal and white, crashing towards the shore. The bottom half shows a vast, golden-yellow desert landscape with numerous sand dunes and ripples in the sand.

Podizanje razina mora i oceana

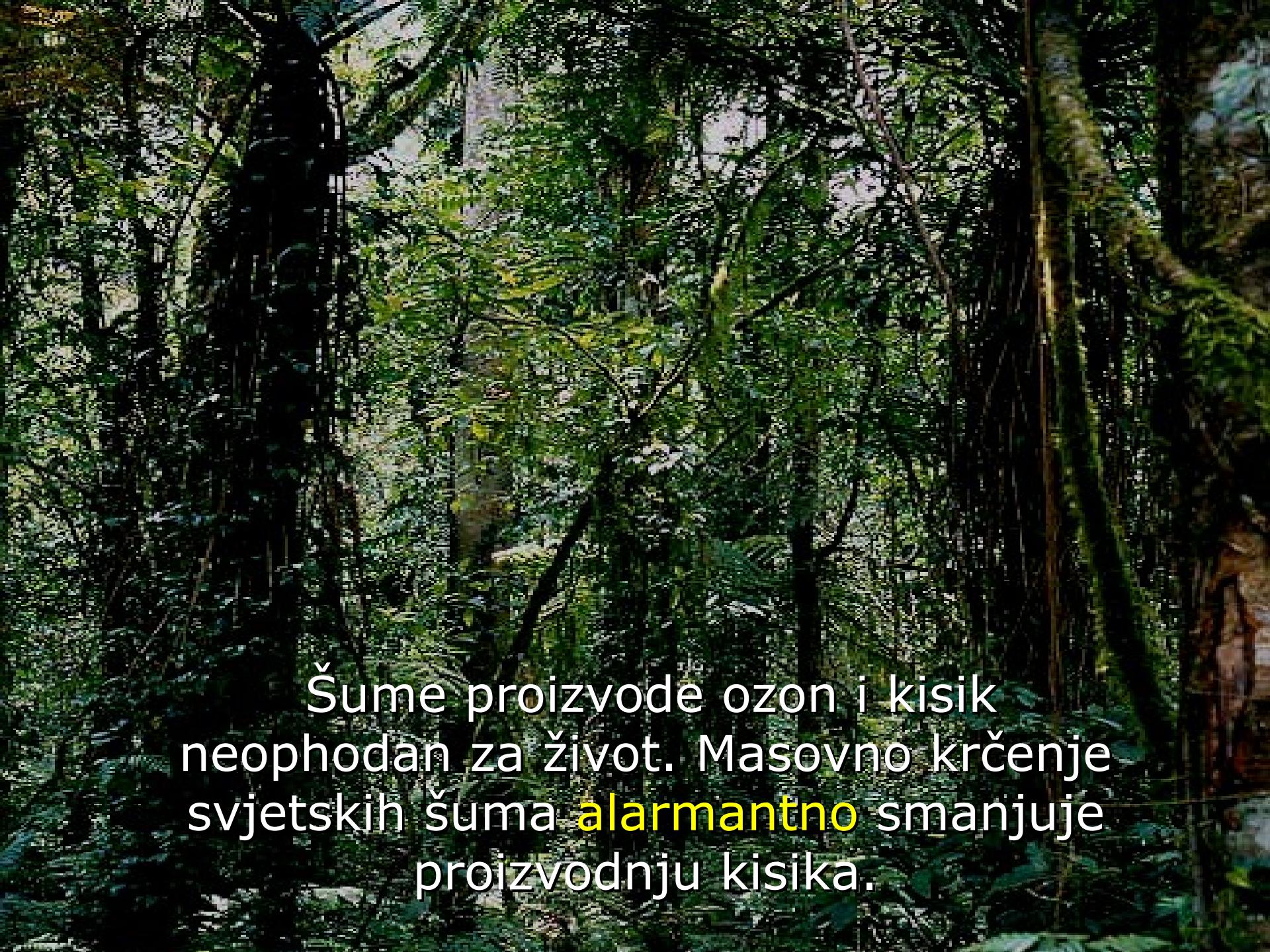
Širenje pustinja



Stvaranje razornih uragana



Sve je manje obradivog zemljišta; naročito u širokom pojasu oko ekvatora gdje se površina sušnih predjela udvostručila od '70-tih godina.



Šume proizvode ozon i kisik neophodan za život. Masovno krčenje svjetskih šuma **alarmantno** smanjuje proizvodnju kisika.



Uništenje šumskih sela u kojima
žive urođenici.



Uništenje prirodnog ambijenta u
kojem žive mnoge vrste flore i
faune. Trenutna stopa izumiranja
biljnih i životinjskih vrsta radi
krčenja šuma – **preko 1000 vrsta**
godišnje.



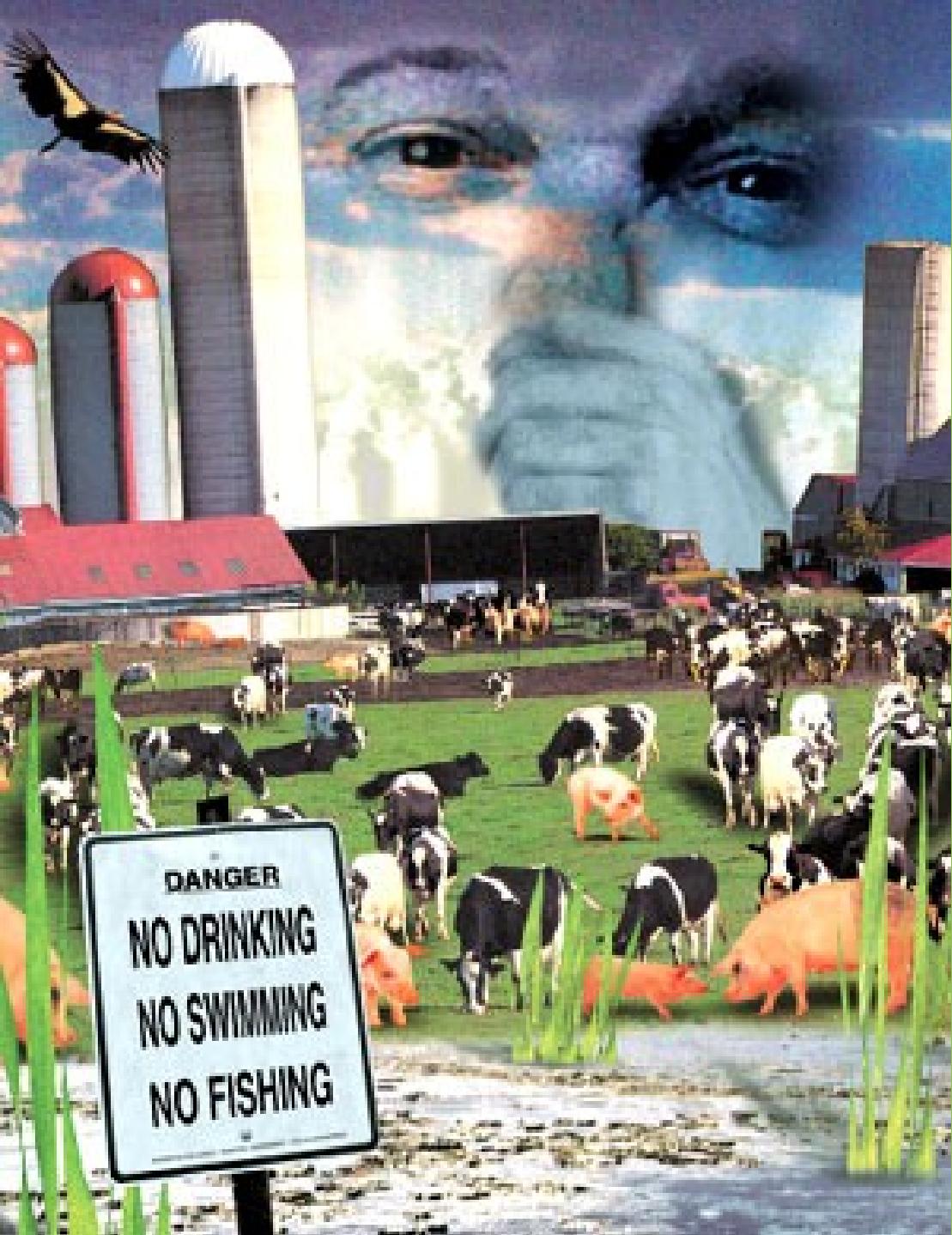
Krčenje tropskih šuma uvelike doprinosi povećanju ugljičnog dioksida (CO₂) u atmosferi.

Potrebno je 78 kalorija fosilnih goriva da bi se proizvela 1 kalorija goveđeg proteina; 35 kalorija za 1 kaloriju svinjetine; 22 kalorije za 1 kaloriju piletine; samo 1 kalorija za 1 kaloriju soje. Jedenjem vegetarijanske hrane, doprinosimo čuvanju neobnovljivih izvora energije.

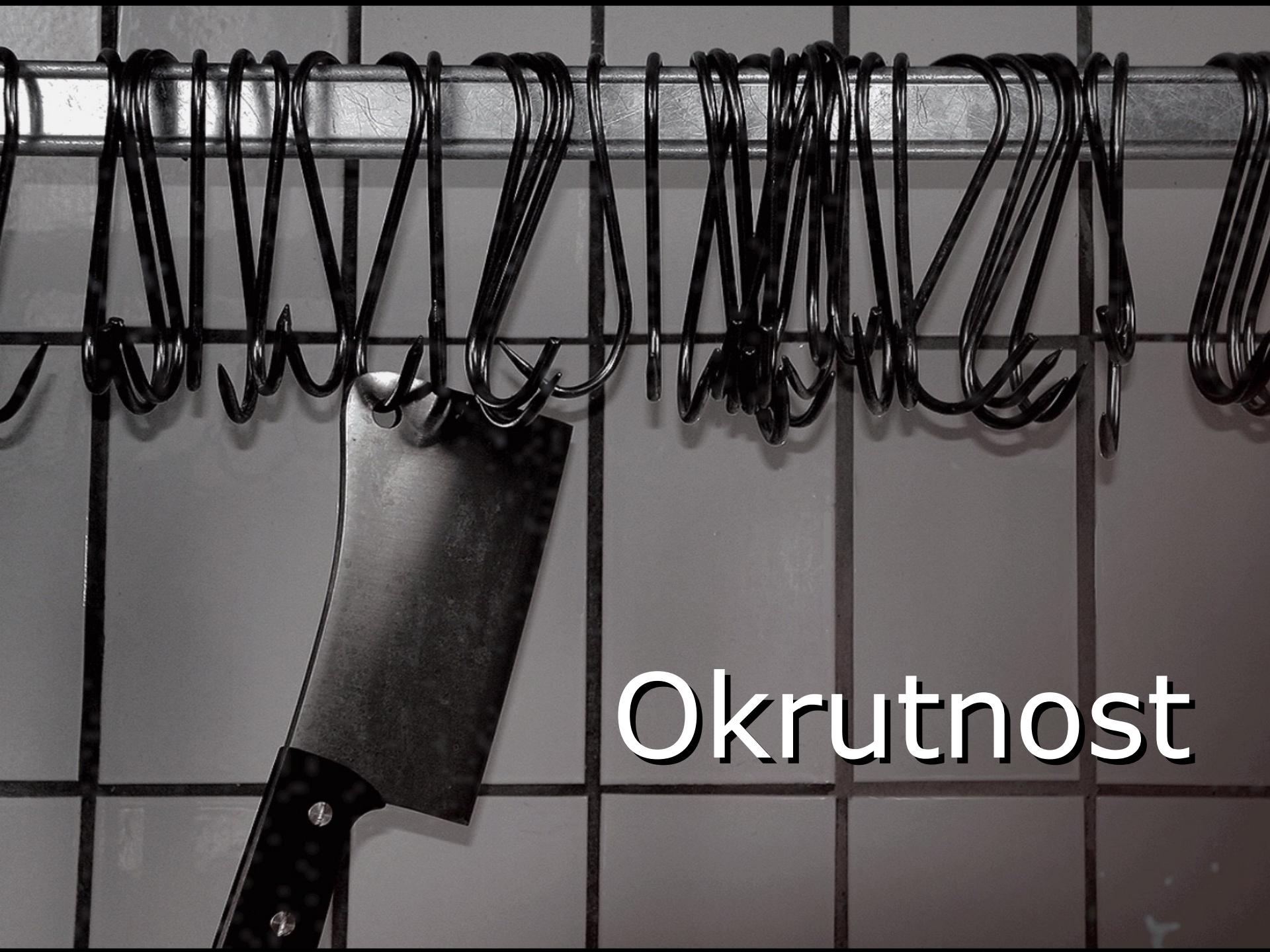
Stočarska industrija je odgovorna za stvaranje nitratnog oksida – kemijskog spoja koji ima **296 puta** veću GWP (Global Warming Potential) vrijednost od ugljičnog dioksida (CO₂).



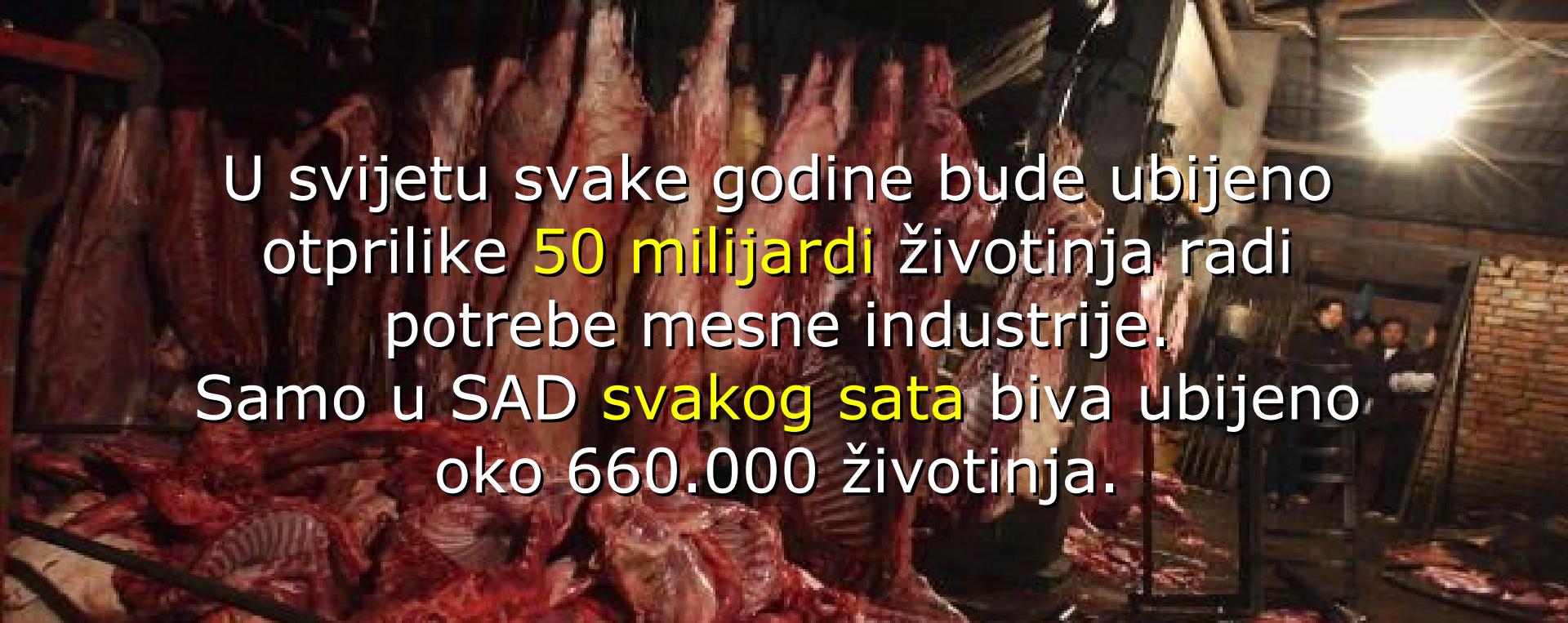
Također je odgovorna za ispuštanje 37% sveukupne količine metana u atmosferi. Metan ima **23 puta veću** moć zagrijavanja (stvaranja efekta staklenika) od CO₂. Nastaje kao nusproizvod probavnog sustava preživača. Pored toga, stočarska industrija stvara **64%** amonijaka koji uvjetuje padanje kiselih kiša.



Ne zaboravimo ogromne količine stajskog gnojiva koje se sa stočarskih farmi ispušta u rijeke i jezera, a dopire i do podzemnih voda. Takva kontaminacija uvjetuje smrt velikog broja riba i biljaka, a kada prodre do podzemnih (bunarskih) voda – uzrokuje epidemične bolesti i smrt ljudi koji piju vodu.

A black and white photograph showing a close-up view of a kitchen rack. The rack has a horizontal bar with several vertical slots and a series of S-shaped metal hooks hanging from it. In the lower-left foreground, a large kitchen cleaver with a dark handle and a sharp blade is positioned diagonally. Below the cleaver, a smaller knife with a dark handle and a straight blade is partially visible. The background is a plain, light-colored wall.

Okrutnost



U svijetu svake godine bude ubijeno
otprilike **50 milijardi** životinja radi
potrebe mesne industrije.

Samo u SAD **svakog sata** biva ubijeno
oko 660.000 životinja.



Takve peradarske farme su epicentri zaraznih bolesti jer ptice koje žive u tako neprirodnim uvjetima nisu otporne na bakterije i virus koji ih napadaju. Te bolesti se zatim prenose na ljudi konzumiranjem zaraženog mesa. Npr. znanstvenici iz Rusije su ustanovili da su okrutni uvjeti života na peradarskoj farmi u Kurganu odgovorni za izbijanje ptičje gripe zbog koje je bilo potrebno ubiti 45.000 odraslih pilića.

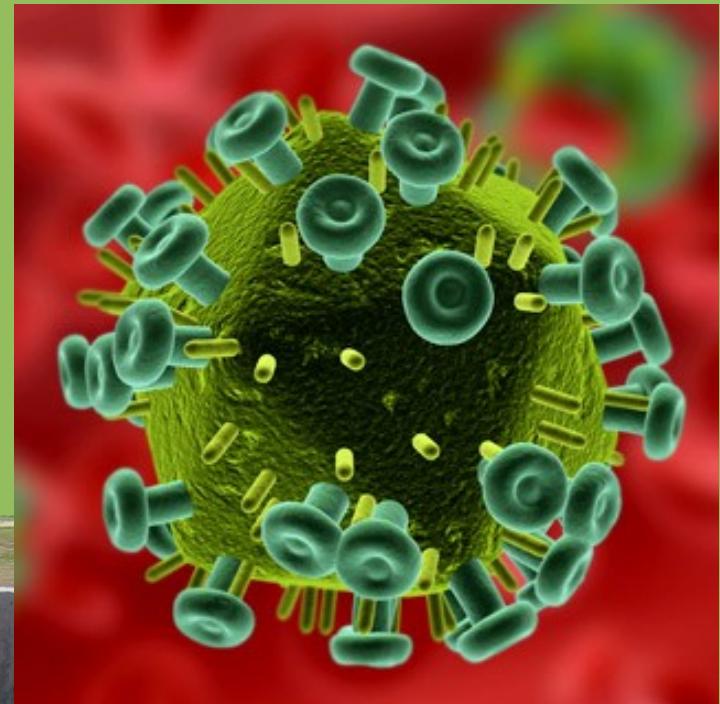


Pilićima se sijeku kljunovi kako ne bi kljucali jedni druge zbog stresnih uvjeta u kojima žive. Odrasla perad je nabijena jedna do druge što znači da nemaju prostora čak niti da rašire krila.



Znanstvenici jednostavno ne bi mogli izmisliti bolje inkubatore za viruse kao što su salmonela, E- coli, ptičja gripa i MRSA bakterije.

Nisu samo pilići
izloženi epidemijama
virusa i bakterija.





**“Kada bi klaonice
imale staklene
zidove, mnogi
ljudi bi postali
vegetarijanci.”**

(Paul McCartney)

Pošto muški pilići nemaju komercijalnu vrijednost, oni se 'pakiraju' u plastične vreće za smeće i poslije bace na otpad.



Ili se živi melju u mašinama u kojima se od njih pravi 'gnojivo' za oranice ili krmno brašno.

“Sve dok su naša
tijela živi grobovi
za ubijene
životinje, kako
možemo očekivati
idealne uvjete na
Zemlji?”

George Bernard Shaw



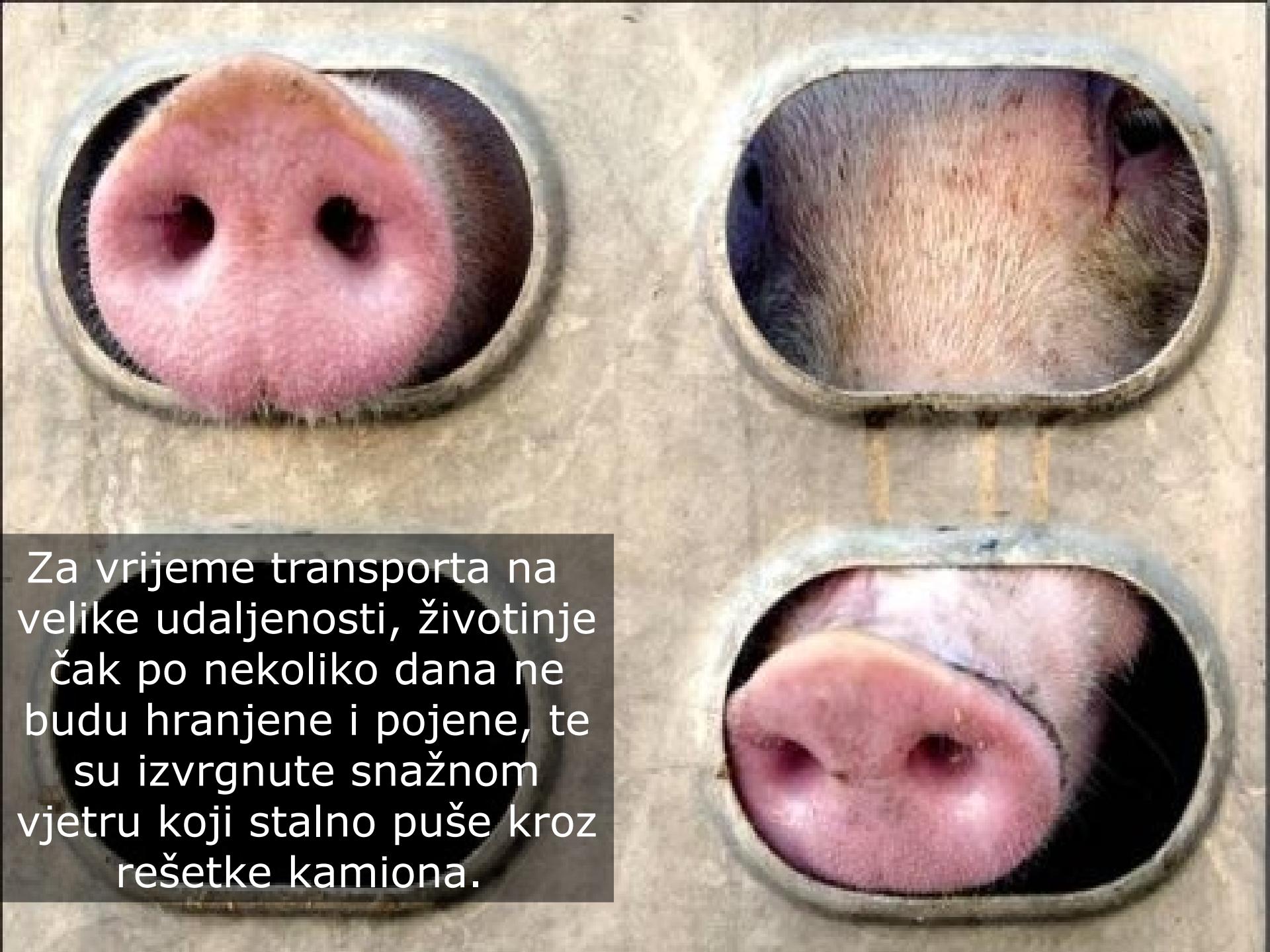


A photograph showing several calves in a dark, cramped stall. One calf in the center is lying down, facing the camera, with a yellow ear tag. Other calves are standing behind it, their heads visible at the top of the frame. The stall has vertical wooden panels and a metal floor.

Mlada telad će biti svezana lancem u uskom prostoru i neće se moći okrenuti oko sebe čitav svoj život. Biti će ubrizgana antibioticima i hormonima za ubrzani rast.



Malo toga se baca. Od ovoga će nešto otići u paštete, krmno brašno ili kozmetiku.



Za vrijeme transporta na velike udaljenosti, životinje čak po nekoliko dana ne budu hranjene i pojene, te su izvrgnute snažnom vjetru koji stalno puše kroz rešetke kamiona.



“Čovjek je zaista
kralj svih zvijeri
... jer njegova
brutalnost je
nadišla
životinjsku.”

(L. Da Vinci)

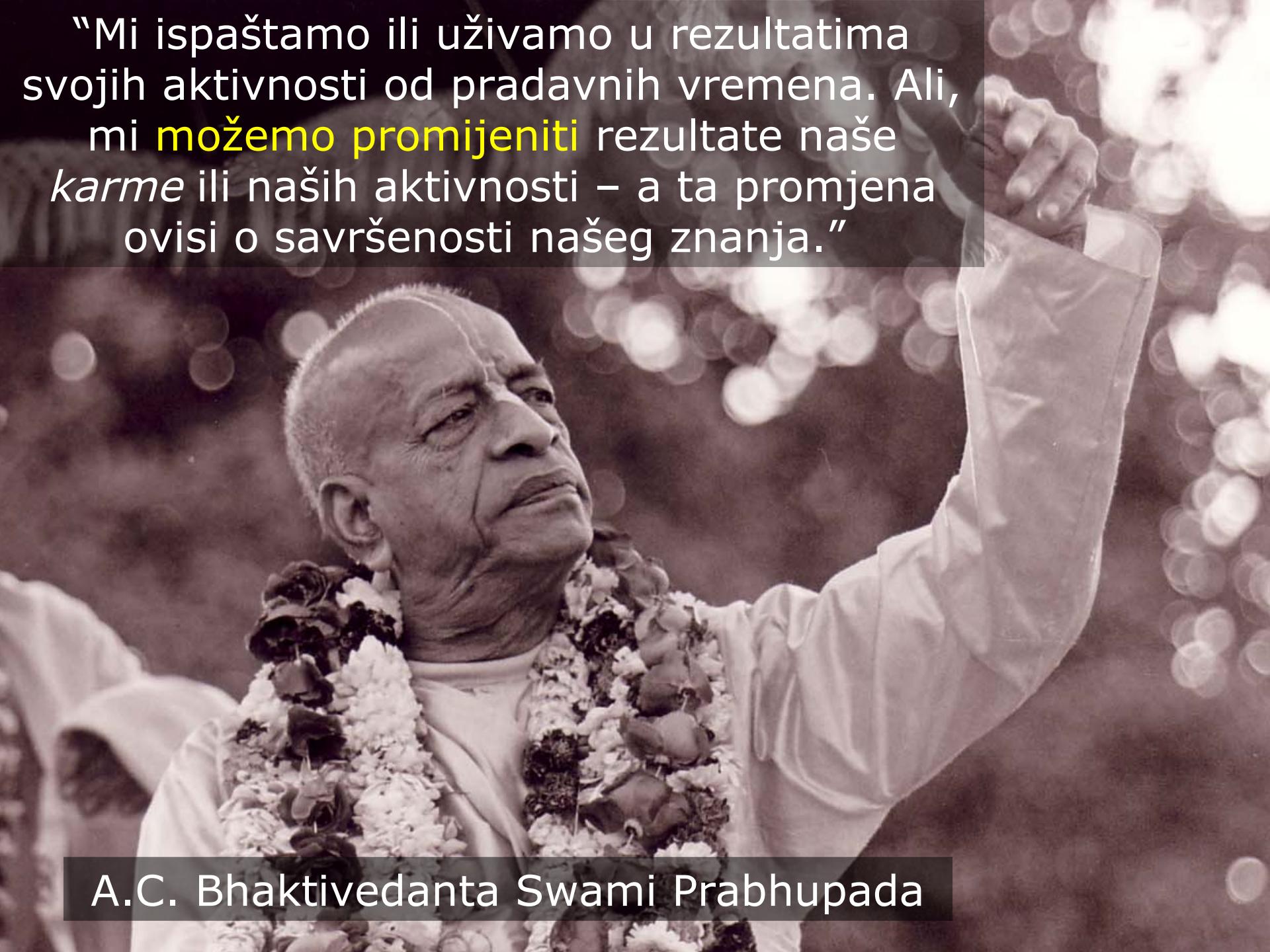
Pa, ako je
meso toliko
loše, što onda
uopće jesti?



Žitarice, voće, povrće, mahunarke, orašice, sjemenke, med, mlijeko i proizvodi od biljaka – su jedina primjerena hrana za ljudi koji žele biti zdravi i živjeti u suradnji s prirodom.



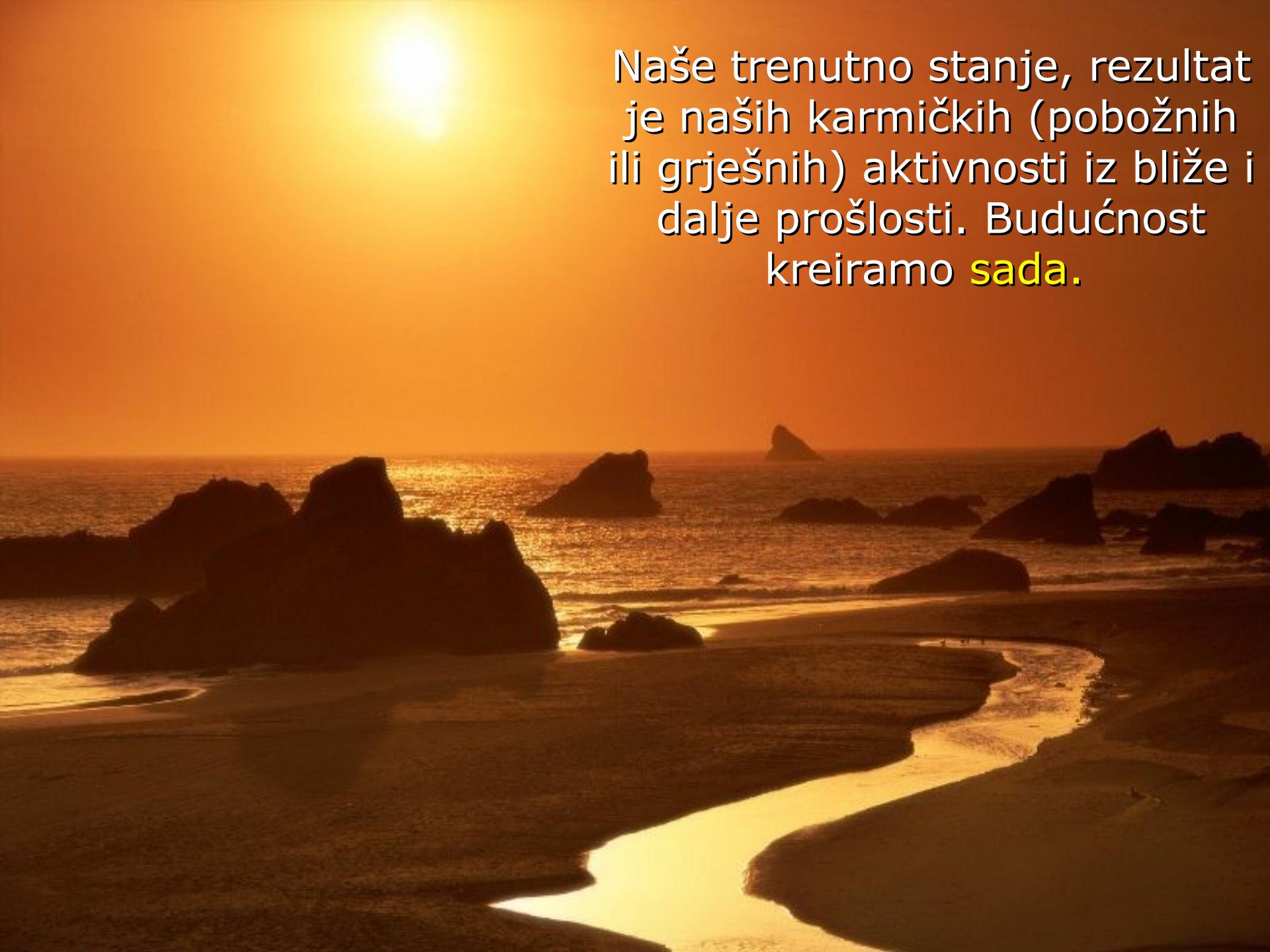
"Mi ispaštamo ili uživamo u rezultatima svojih aktivnosti od pradavnih vremena. Ali, mi možemo promijeniti rezultate naše *karme* ili naših aktivnosti – a ta promjena ovisi o savršenosti našeg znanja."



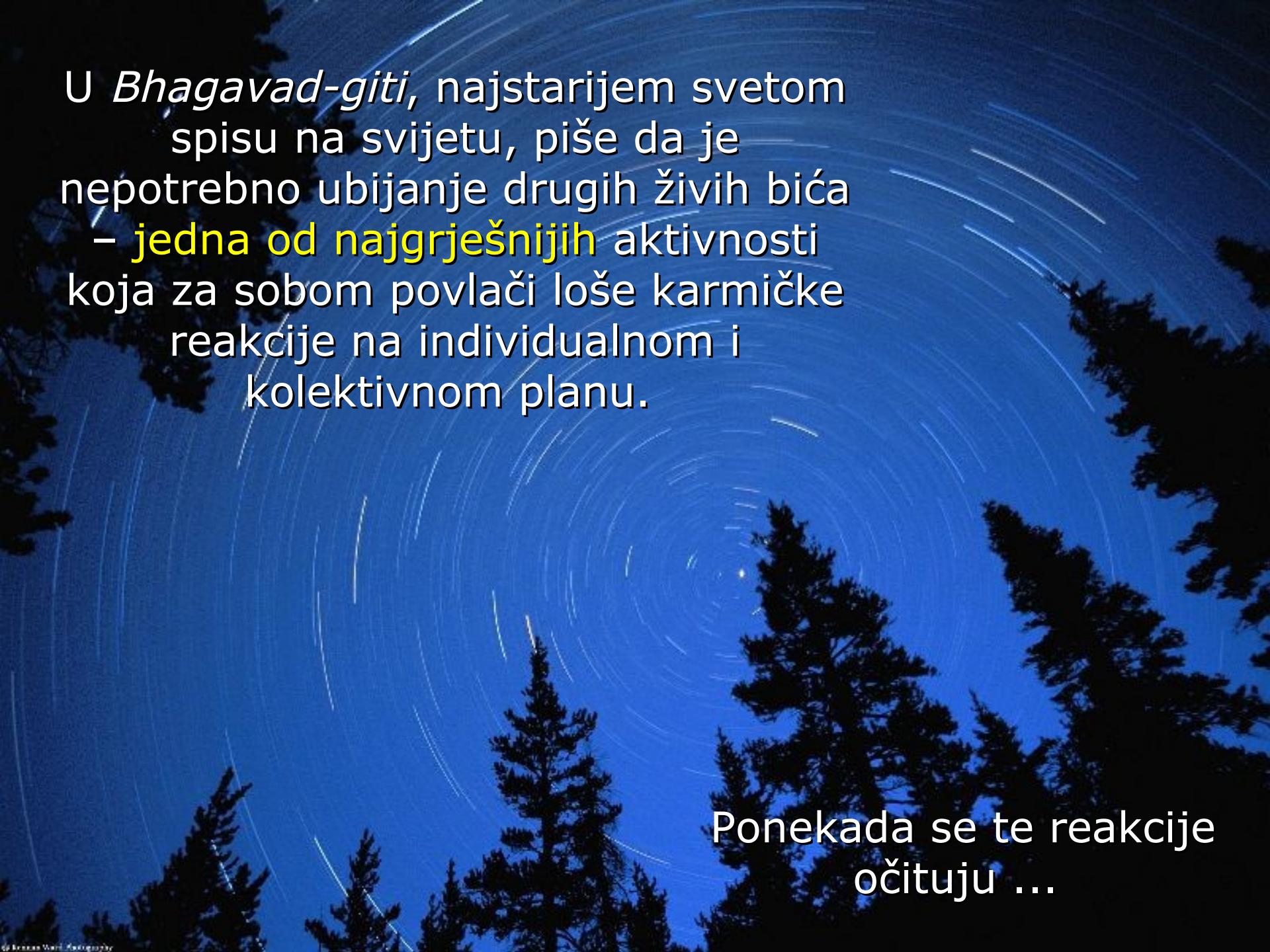
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada



Riječ *karma* označava univerzalni (i nepogrešivi) zakon akcije i reakcije. Dobra djela bivaju nagrađena određenim pogodnostima u životu, a loša djela kažnjena, sukladno s proporcijom naših grijeha.

A photograph of a sunset over a beach. The sky is a warm orange and yellow, with the sun low on the horizon. Silhouetted rock formations are scattered across the ocean in the middle ground, and the sandy beach in the foreground is partially washed by small waves.

Naše trenutno stanje, rezultat
je naših karmičkih (pobožnih
ili grješnih) aktivnosti iz bliže i
dalje prošlosti. Budućnost
kreiramo **sada**.



U *Bhagavad-giti*, najstarijem svetom spisu na svijetu, piše da je nepotrebno ubijanje drugih živih bića – jedna od najgrješnijih aktivnosti koja za sobom povlači loše karmičke reakcije na individualnom i kolektivnom planu.

Ponekada se te reakcije
očituju ...



U našoj državi ...

U našem gradu ...



... ili u našoj obitelji



A scenic photograph of a waterfall. The water flows from the top right down a dark, mossy rock face into a bright blue-green pool at the bottom. The surrounding area is filled with dense green trees and foliage.

Svi zajedno smo odgovorni za
budućnost svijeta kojega
ostavljamo svojim potomcima.

A dramatic illustration depicting a man in a dark suit and tie, looking shocked or horrified, pouring a thick black liquid from a bottle onto a globe of the Earth. The globe is melting at the point of contact, with bright orange and yellow flames erupting from the wound. The background is a plain, light color.

Aktivnosti modernog
čovječanstva su u zadnjih 40
godina uništile **1/3 prirodnih
obilja planeta Zemlje**. Sada
smo na sasvim sigurnom putu
do klimatskog kaosa. Bogati
profiteri i političari smatraju da
je ekonomski napredak važniji
nago da se ovaj planet održi
pogodnim za život.

Bobby Jakes

Vrijeme je da napravite
svoj prilog.

Prestanite nasjedati
propagandi bogatih
vlasnika mesne industrije

...



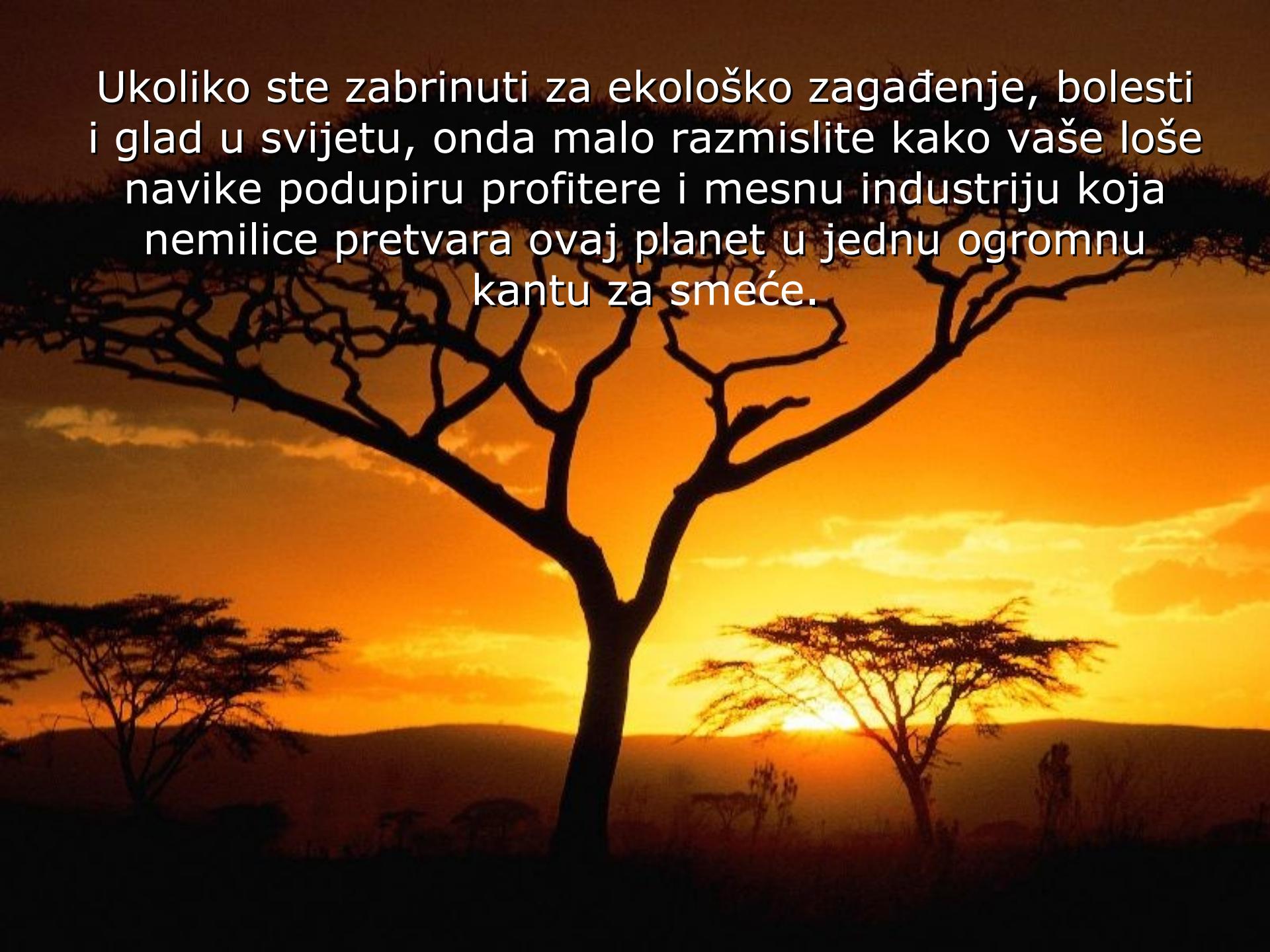
... i počnete živjeti u skladu sa
svojim **izvornom prirodom**, za
konačno zadovoljstvo vas
samih, vaših potomaka,
čitavog čovječanstva i ovog
napačenog planeta.



Njemački filozof Arthur Schopenhauer je rekao:
"Sve istine prolaze kroz tri faze. Prvo su ismijavane,
zatim su agresivno napadnute i konačno su
prihvaćene kao očigledne."



Kroz te tri faze je prolazila izjava da je zemlja okrugla, a kroz iste prolazi i činjenica da je vegetarijanska ishrana jedina pogodna ishrana za ljudska bića.



Ukoliko ste zabrinuti za ekološko zagađenje, bolesti i glad u svijetu, onda malo razmislite kako vaše loše navike podupiru profitere i mesnu industriju koja nemilice pretvara ovaj planet u jednu ogromnu kantu za smeće.

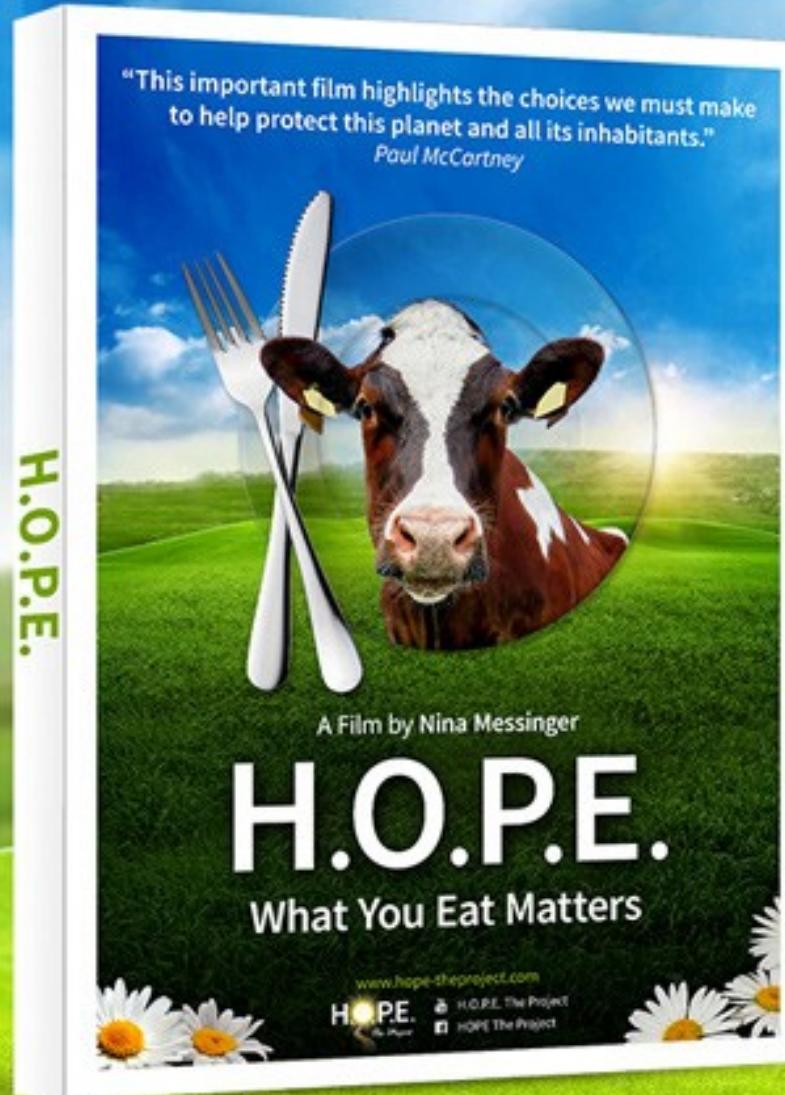
Ako smatrate ovu prezentaciju korisnom i poučnom, pošaljite je svojim rođacima i prijateljima koji:

- Kažu da vole životinje, ali ipak jedu meso.
- Žele zdraviji i dugovječniji život.
- Su zabrinuti zbog ratova, terorizma i nasilja svijetu.
- Žale ljudi što žive u apsolutnom siromaštvu.
- Žale svu djecu što umiru od gladi.
- Su zabrinuti zbog krčenja tropskih šuma.
- Su zabrinuti zbog raspada bio-ekoloških sustava ovog planeta.
- Svojim potomcima žele ostaviti svjetlju budućnost.
- Su zabrinuti zbog izumiranja velikog broja životnih vrsta flore i faune, itd.

“Najbolji način da promijenimo svijet - je da promijenimo sebe.”



Molim vas posjetite <https://www.hope-theproject.com/> i pogledajte dokumentarni film *What You Eat Matters*
(Važno je što jedeš)



Forks Over Knives

<https://www.forksoverknives.com/>

FREE WEBINAR

Food, Hormones and Health: Your Body in Balance

Join Dr. Neal Barnard for an eye-opening presentation on how food and hormones play a powerful role in overall health.

Tuesday, April 7 at 2 p.m. PT / 5 p.m. ET



The Game Changers

<https://www.youtube.com/watch?v=XPW062dkWWE>

WATCH NOW ON DIGITAL

THE
**GAME
CHANGERS**

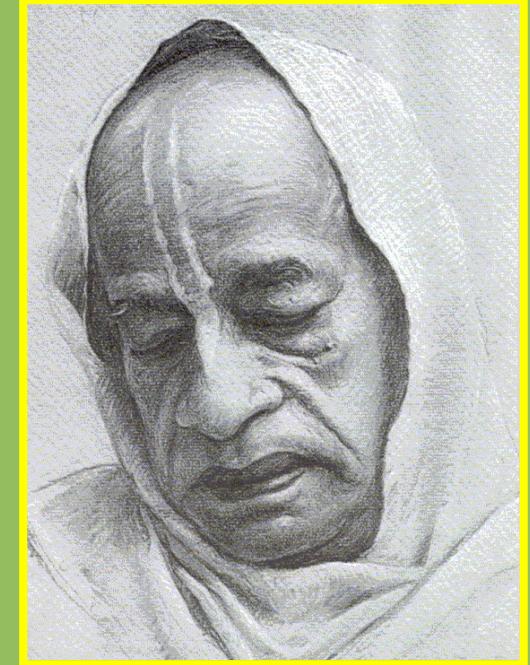


Autor prezentacije: Vladimir Pavić
(Vrisabha das)
vpd108@gmail.com

ISKCON "International Society for Krishna Consciousness"

"Međunarodno društvo za svjesnost Krišne"

(Osnivač A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada)



Ova prezentacija napravljena je sukladno s filozofijom **Bhagavad-gite** i učenjima *A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada* – vjerodostojnog duhovnog učitelja koji je duhovnu tradiciju i filozofiju drevnih Veda, učinio dostupnom za ljude cijelog svijeta.