

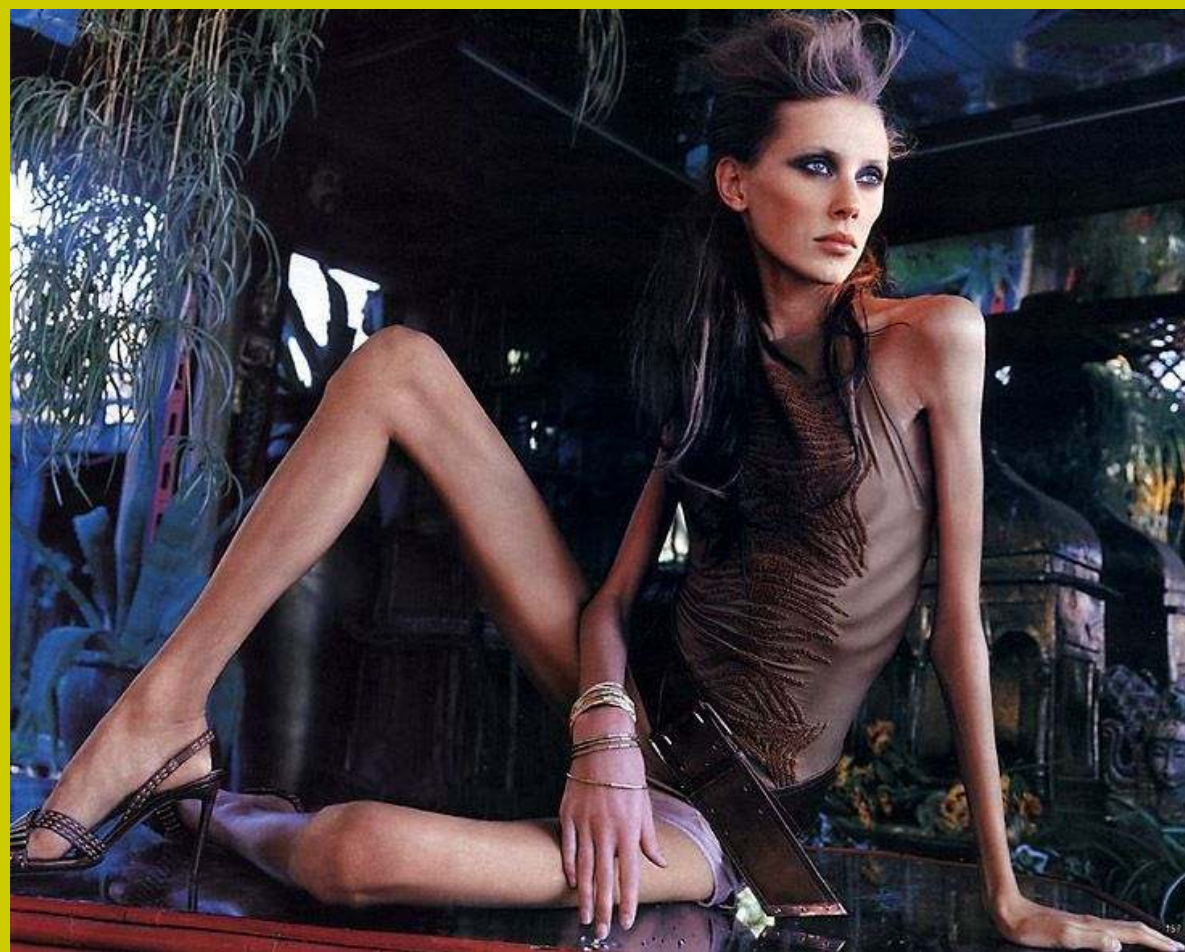
Idealna ishrana



Definicija: Veganska ishrana isključuje sastojke životinjskog porijekla (meso, jaja, mliječni proizvodi i med).

**Može li veganska
ishrana poboljšati ili
povratiti zdravlje?**

**Može li spriječiti neke
bolesti?**

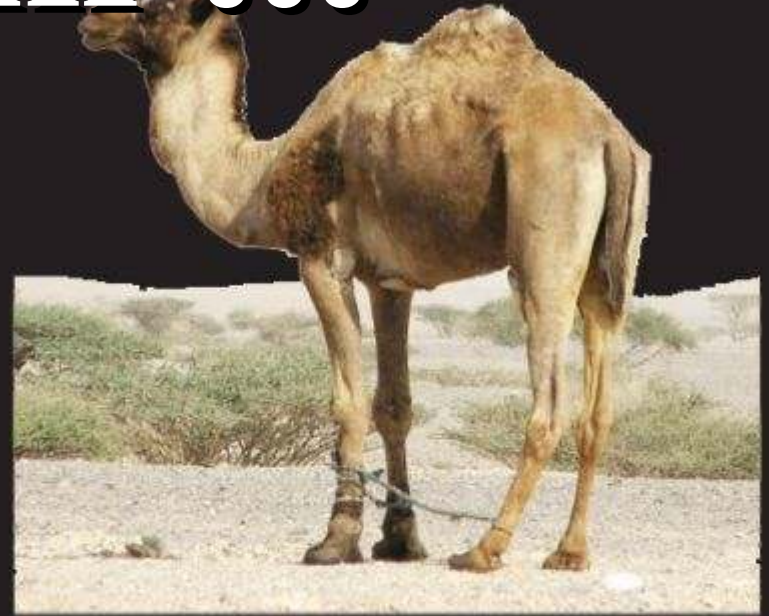


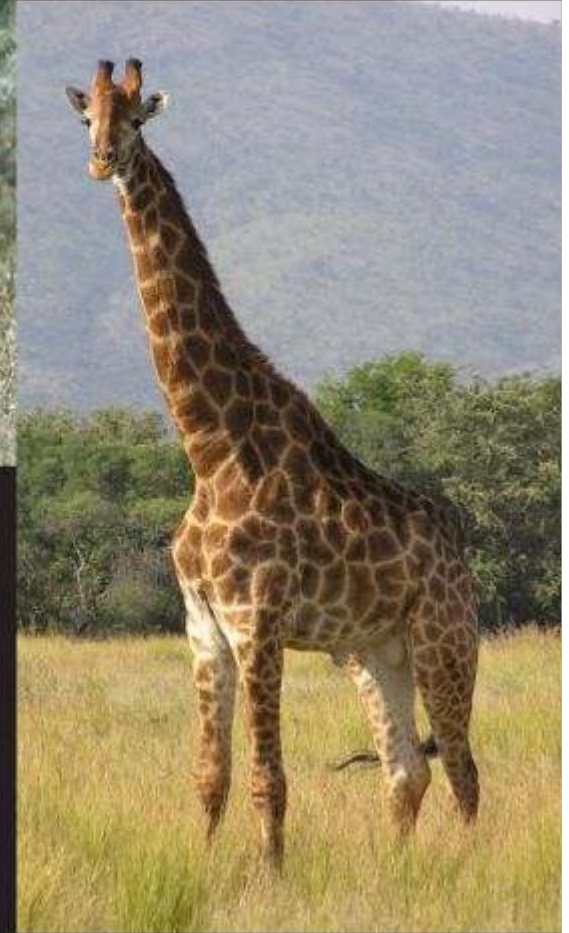
**Pate li vegani zbog nedostatka
proteina?**

**Najveće, najjače i
najizdržljivije
životinje su biljojedi**

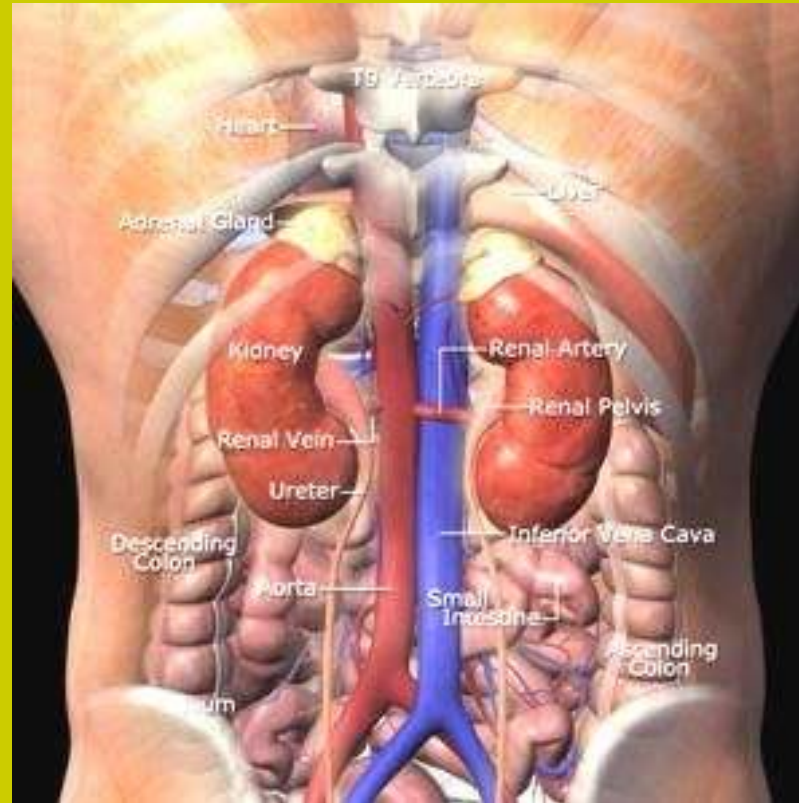
**One nikada ne pate zbog
nedostatka proteina**

Evo nekih ...





Višak proteina ne može biti pohranjen u tijelu.

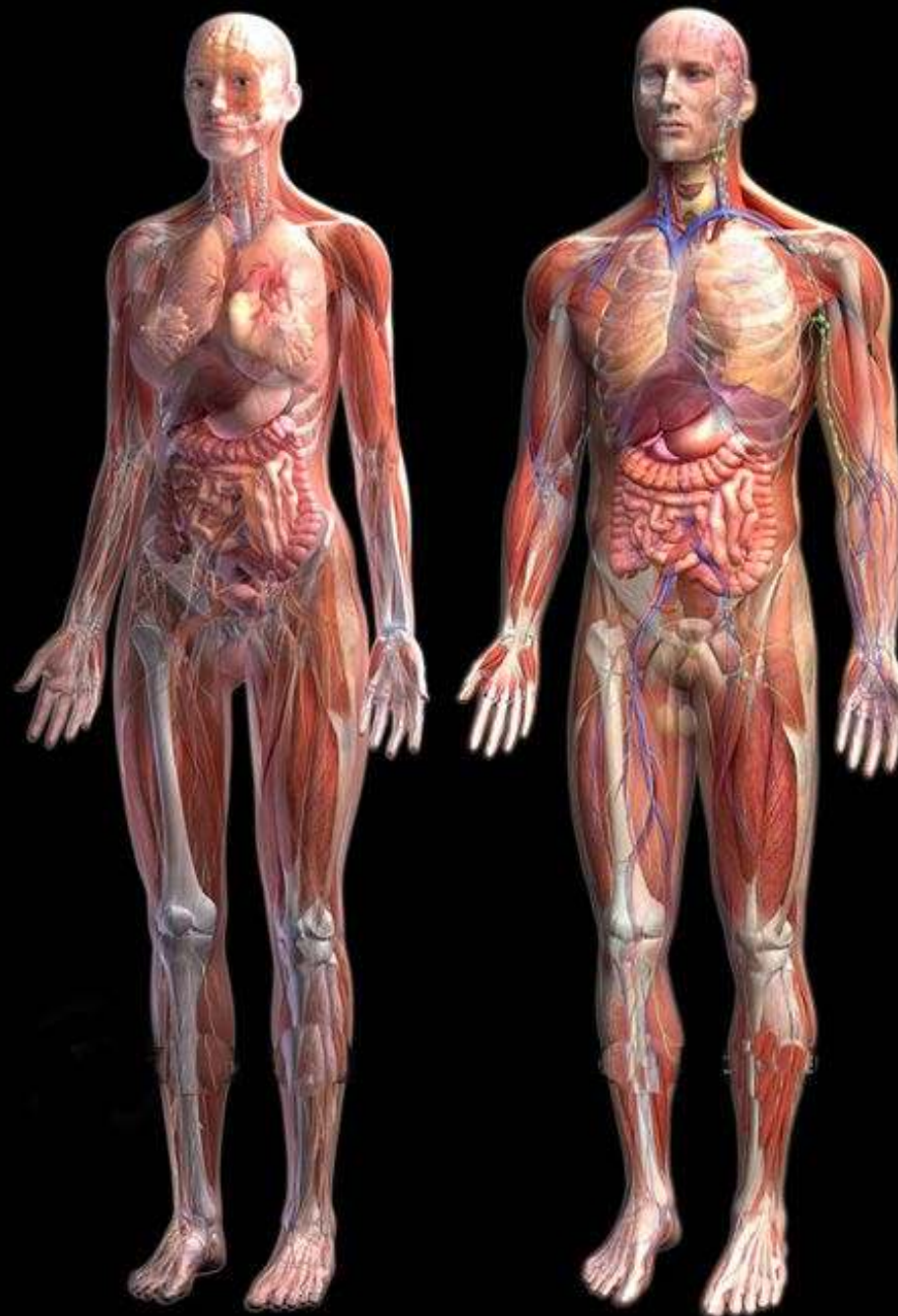


Višak proteina mora biti eliminiran kroz bubrege, što ih oštećuje i smanjuje njihovu funkcionalnost.

**Istraživači sa Max Planck
instituta u Njemačkoj,
dokazali su da većina voća,
povrća, sjemenki, orašica i
žitarica sadrži izvrstan izvor
proteina neophodnih
ljudskom tijelu.**

**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, oštri i savijeni da kidaju meso	Tupi i kratki (ili ponekada dugački zbog odbrane)	Tupi i kratki

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
<i>Zubi: kutnjaci</i>	Oštri	Pljosnati	Pljosnati
<i>Žvakanje</i>	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>	<i>pH 1</i> za probavu žilavih mišića, tetiva i kostiju	<i>pH 4 do 5</i>	<i>pH 4 do 5</i>

Tjelesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
<i>Dužina tankog crijeva</i>	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
<i>Debelo crijevo</i>	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	Oštre kandže	Plosnati nokti ili tupi papci / kopita	Plosnati nokti

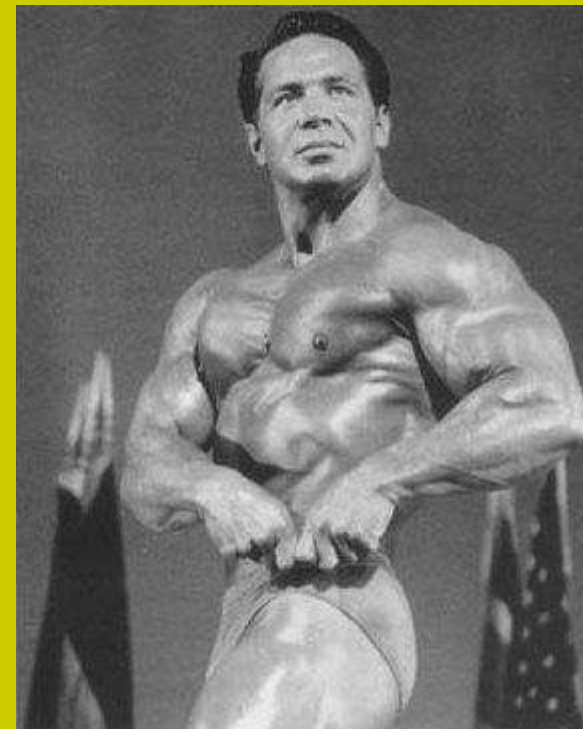
Slavni vegetarijanci

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
koji su prihvatili
vegetarijansku ishranu**

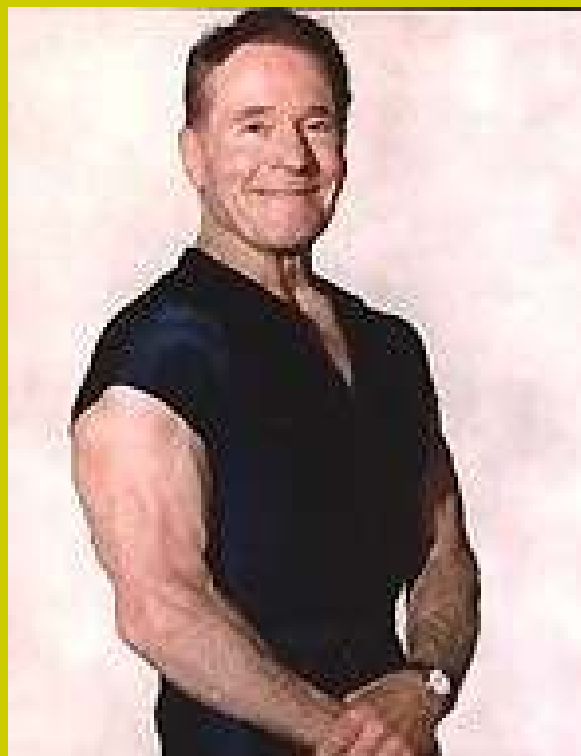
Bill Pearl
(Mr. Universe)



Andreas Cahling
(Mr. International)

Al Beckles

(vrhunski body builder 60tih)

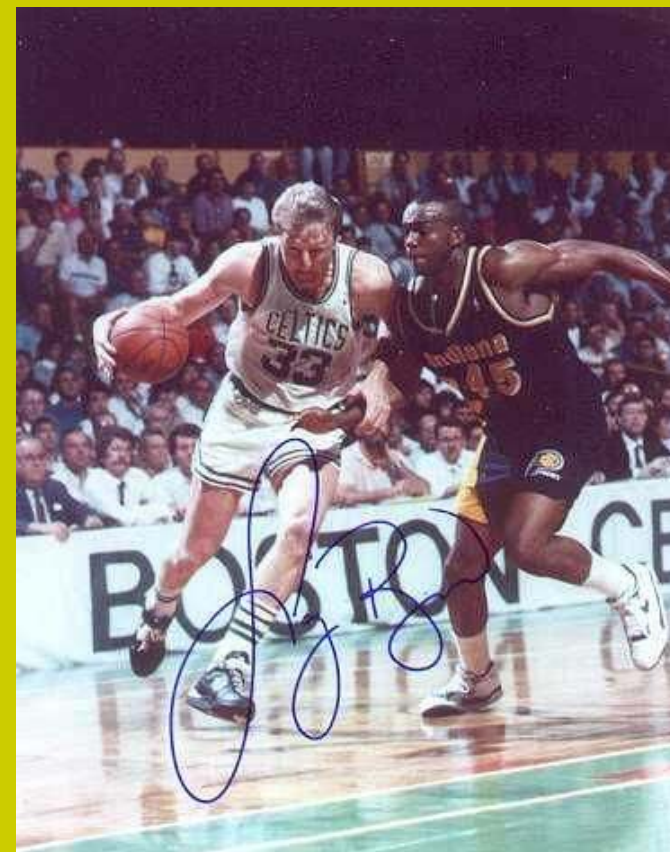
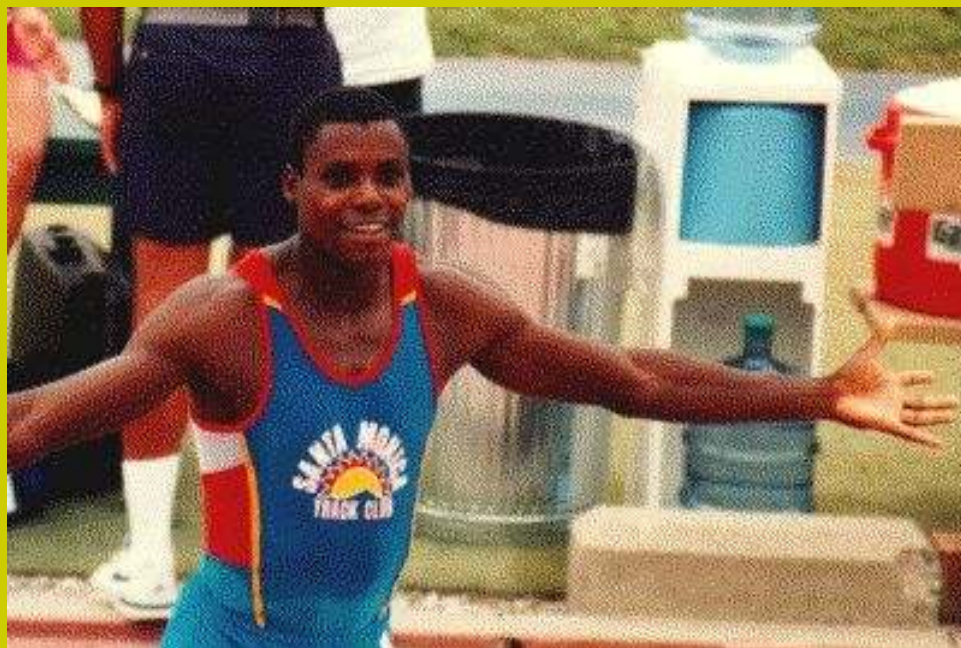


Jack LaLanne

(elitni fitness trener)

Larry Bird

(popularni košarkaš)



Carl Lewis

(elitni atletičar)

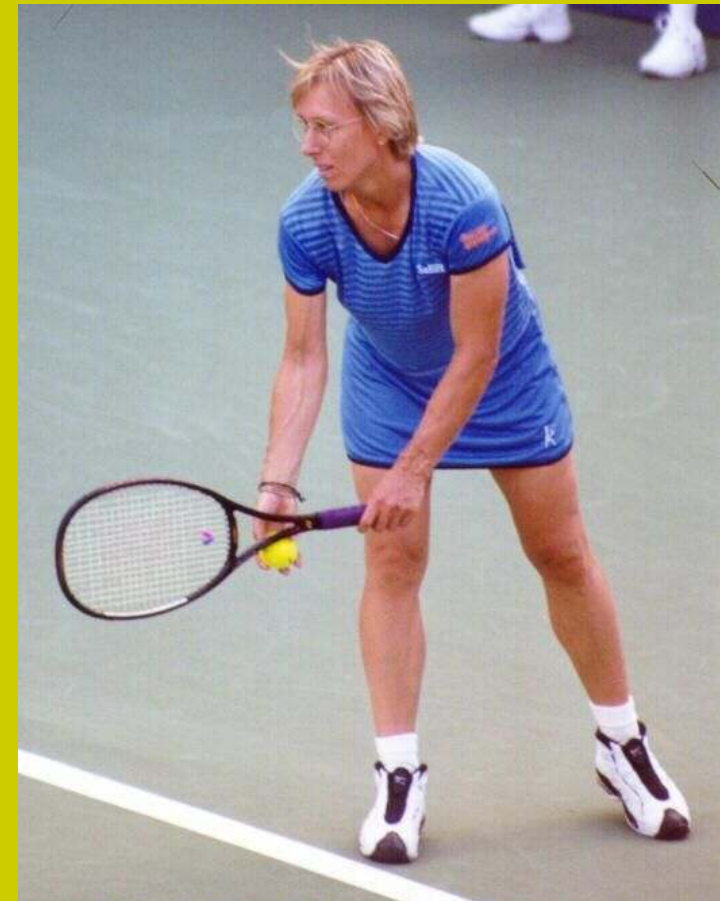


Edwin Moses

**(400m prepone –
svjetski rekord)**

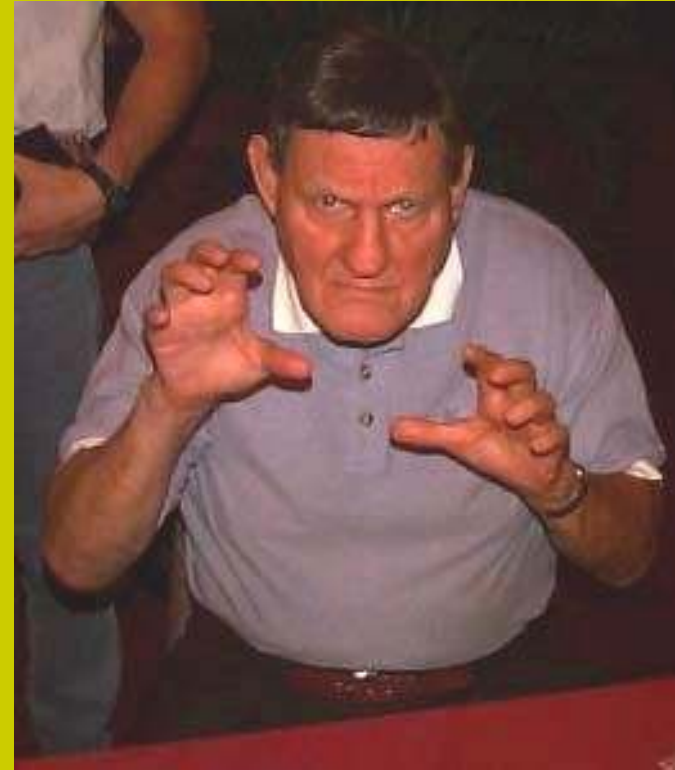
Martina Navratilova

**(svjetska šampionka
u tenisu)**



Killer Kowalski

**(bivši svjetski šampion
u hrvanju)**



Chris Campbell

**(bivši svjetski šampion u
hrvanju)**



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

**Zdravstveni razlozi
vegetarijanske
ishrane**

Srčani udar

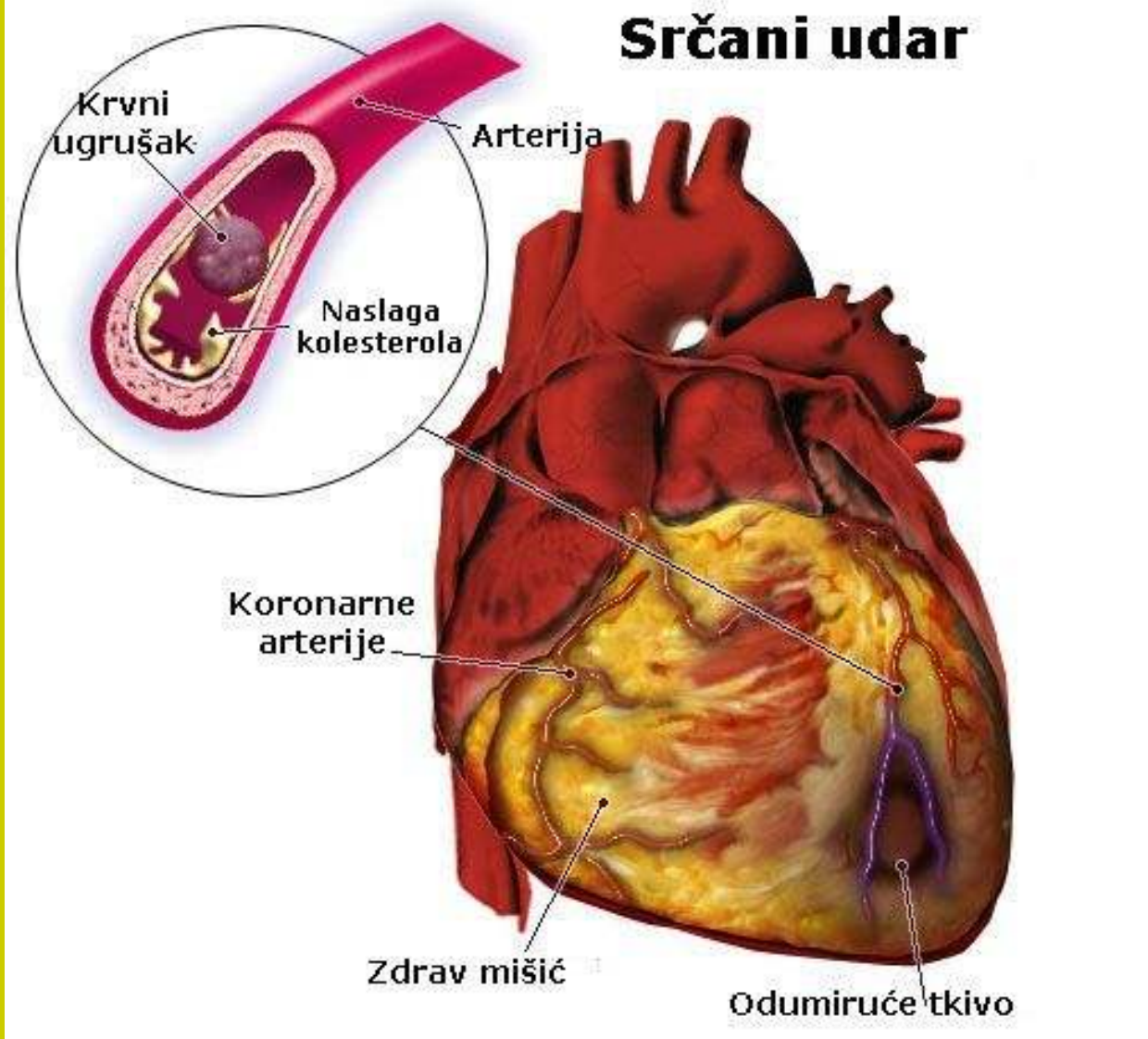


Jedenje mesa povećava rizik bolesti srca 2.3 puta.



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.



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

Još 1961. godine u *'Journal of the American Association'* je pisalo:

“90% - 97% bolesti srca mogu biti spriječene vegetarijanskom 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 dense cluster of cancer cells. The cells are irregular in shape, with some appearing as large, rounded, greenish-blue structures and others as smaller, more fragmented purple and pinkish structures. The overall appearance is highly textured and complex, illustrating the invasive nature of cancer cells.

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

The image shows a microscopic view of several green, rod-shaped bacteria with numerous flagella, set against a dark blue background. The bacteria are scattered across the frame, with one large one in the foreground and several smaller ones in the background. The flagella are thin, hair-like structures extending from the bacteria.

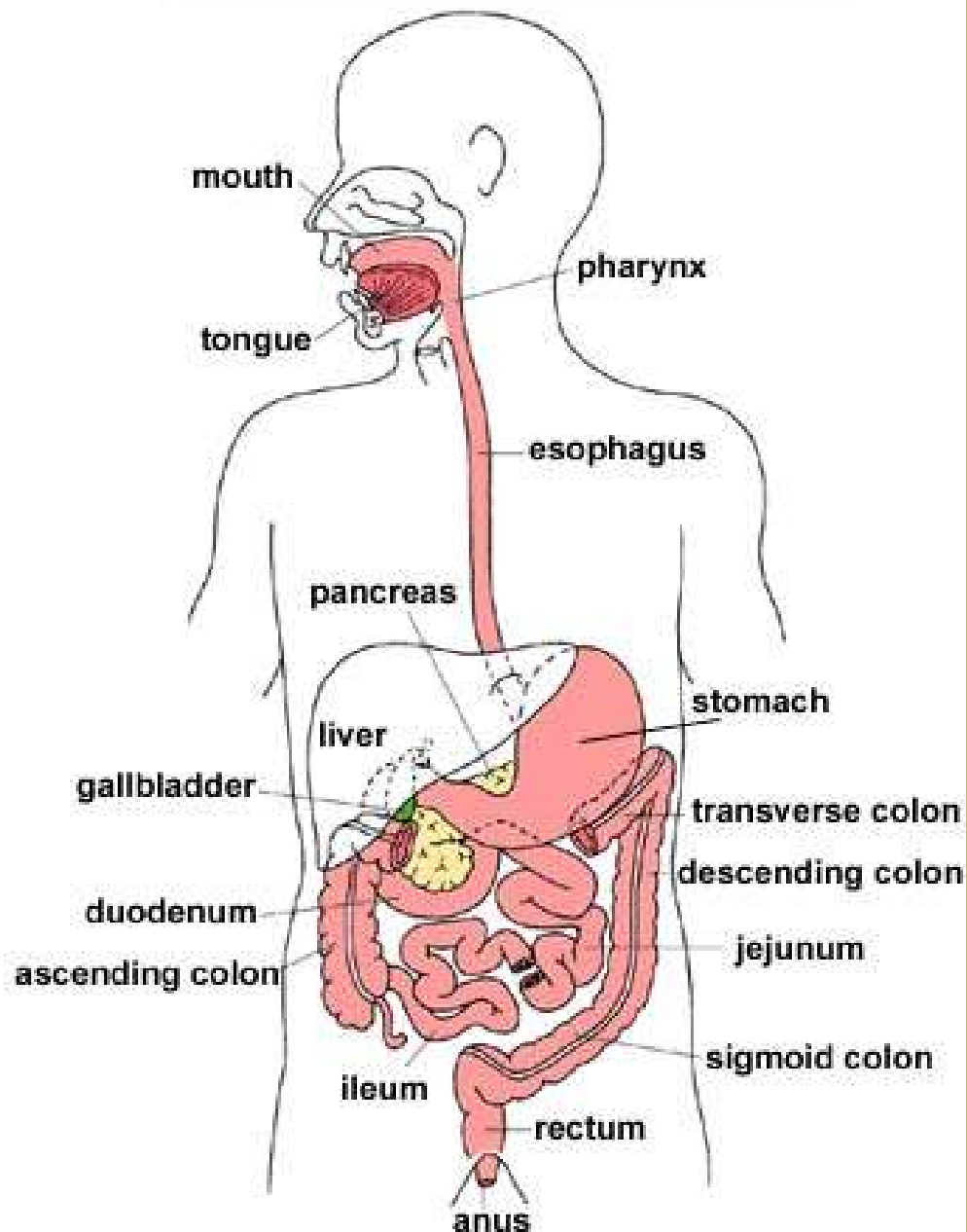
U mesu postoji nebrojeno mnogo bakterija i virusa koji su uobičajeni kod životinja. Mikro-organizmi se nalaze i u biljnoj hrani, ali njihov broj i opasnost koju predstavljaju – ne može se usporediti s onima u mesu.



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



**Kod nekih ljudi je i ovo posljedica masnoća,
kolesterola 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.



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

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





Glad u svijetu



**Više od 20 milijuna ljudi
godišnje umre od gladi.**


$\frac{2}{3}$ od toga su djeca.

Svakih 3.6 sekunde netko u svijetu umre od gladi.

Generalni sekretar UN nedavno je priznao:



“...konzumiranje mesa u bogatim zemljama je ključni faktor za glad u svijetu.”



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.

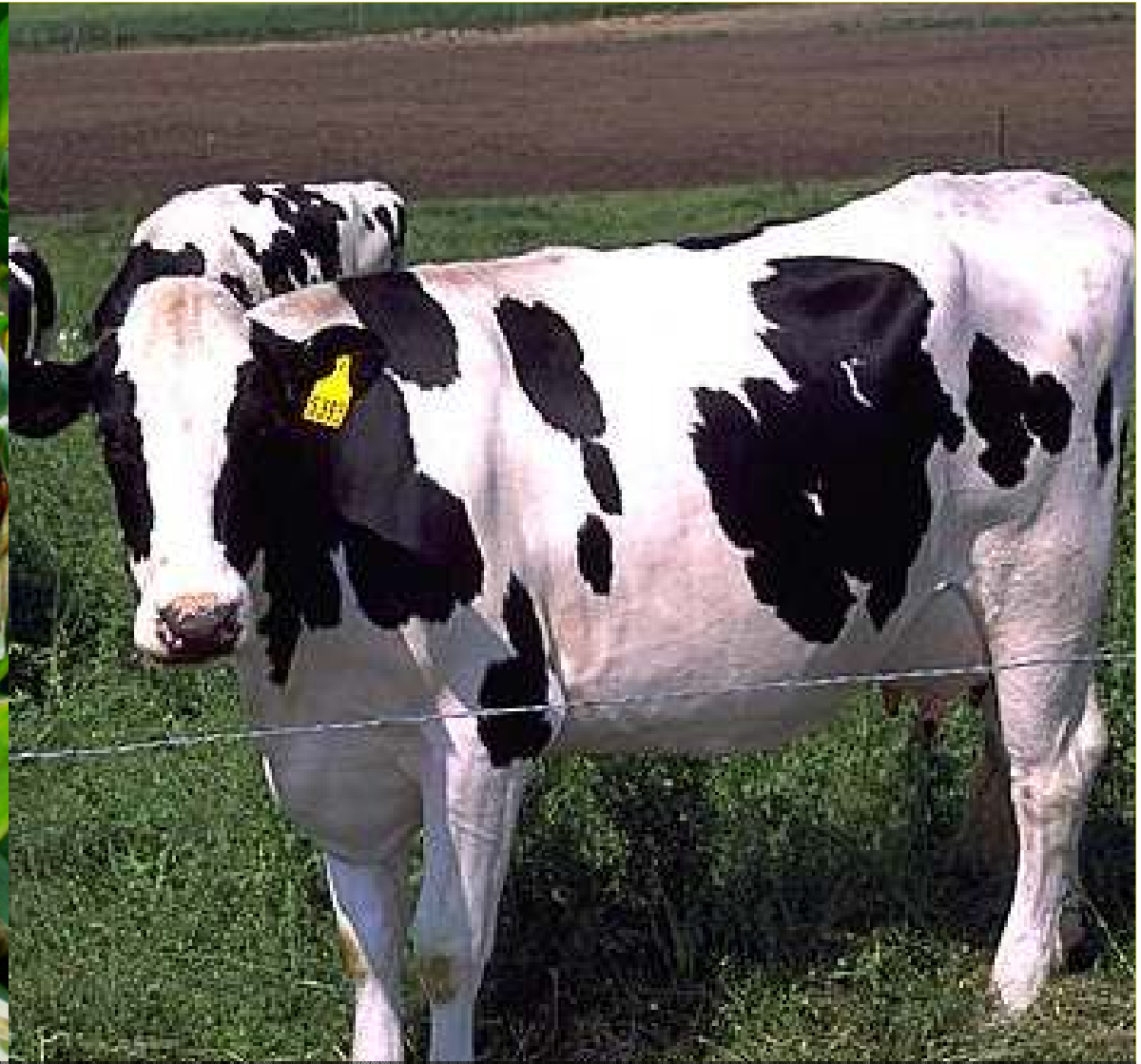


**Parcela zemlje koja hrani jednog
mesojeda – može prehraniti 20
vegetarijanaca.**




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





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

A photograph of a cowboy on a horse herding cattle in a corral. The cowboy is wearing a blue shirt, brown pants, and a cowboy hat, and is holding a lasso. The horse is white with brown spots. The cattle are brown and black. The background is a stone wall and a clear sky.

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

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



**Postotak poljoprivrednih
obrađivih 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.



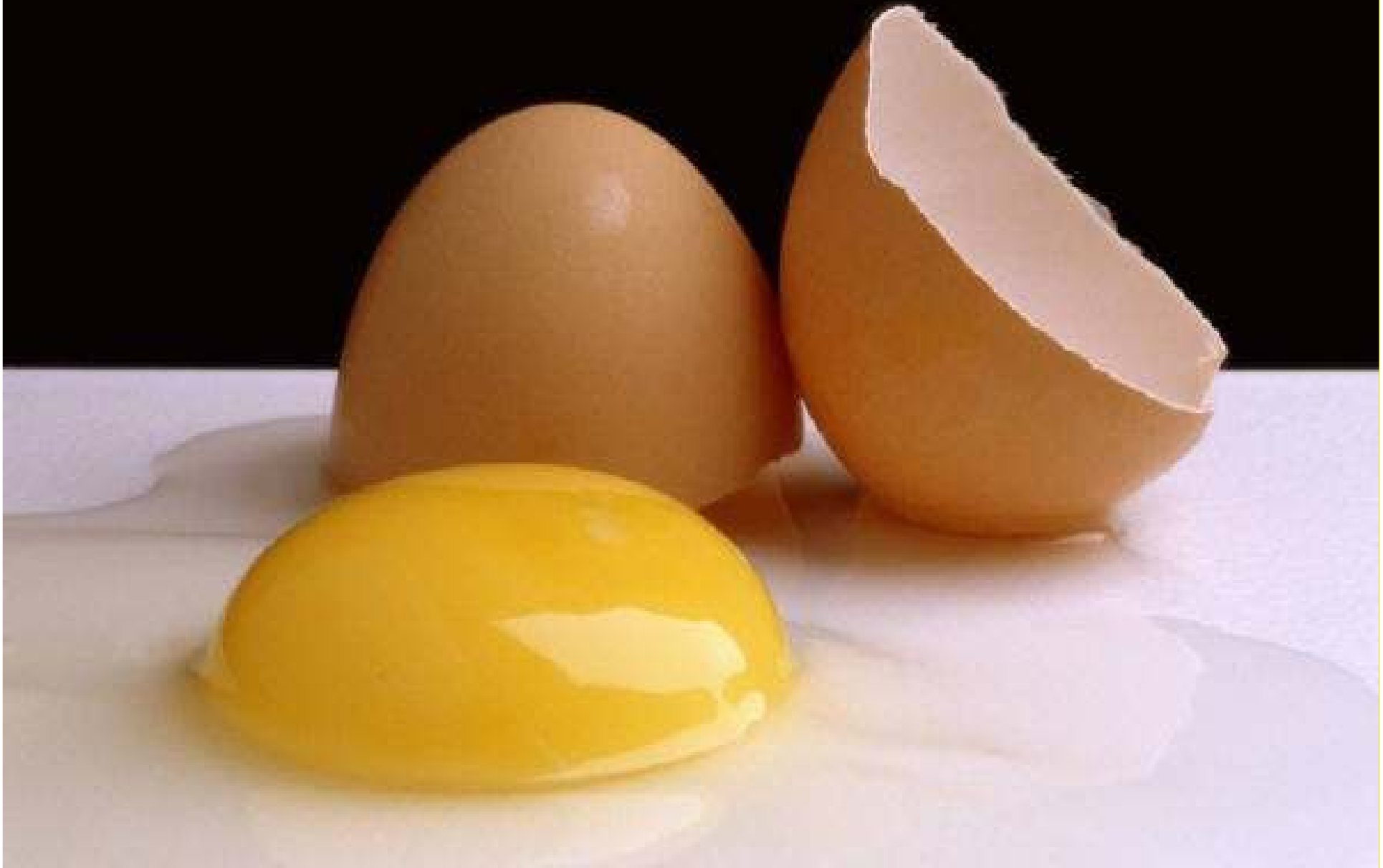


Samo je pitanje vremena kada će u svijetu početi učestali ratovi zbog pitke vode. Na nekim mjestima je već dostupna samo onima koji mogu platiti za nju.

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.




Što je loše u jedenju jaja?





Salmonela je jedna od opasnosti po ljudsko zdravlje koja se krije u jajima. A ne zaboravimo ni tihog ubojicu - kolesterol. Samo jedno jaje sadrži preko 200 miligrama kolesterola.



Kokoši su nagurane po četiri u kavez od žičane mreže veličine 40 x 45 centimetara, ili po pet u kavez 45 x 50 centimetara i one tako provedu čitav svoj život. Farmeri gladni profita potpuno ignoriraju fizičke i mentalne patnje uzrokovane takvim barbarskim uvjetima sve dok kokoši nesu jaja, što one čine u prosjeku 230 puta godišnje.

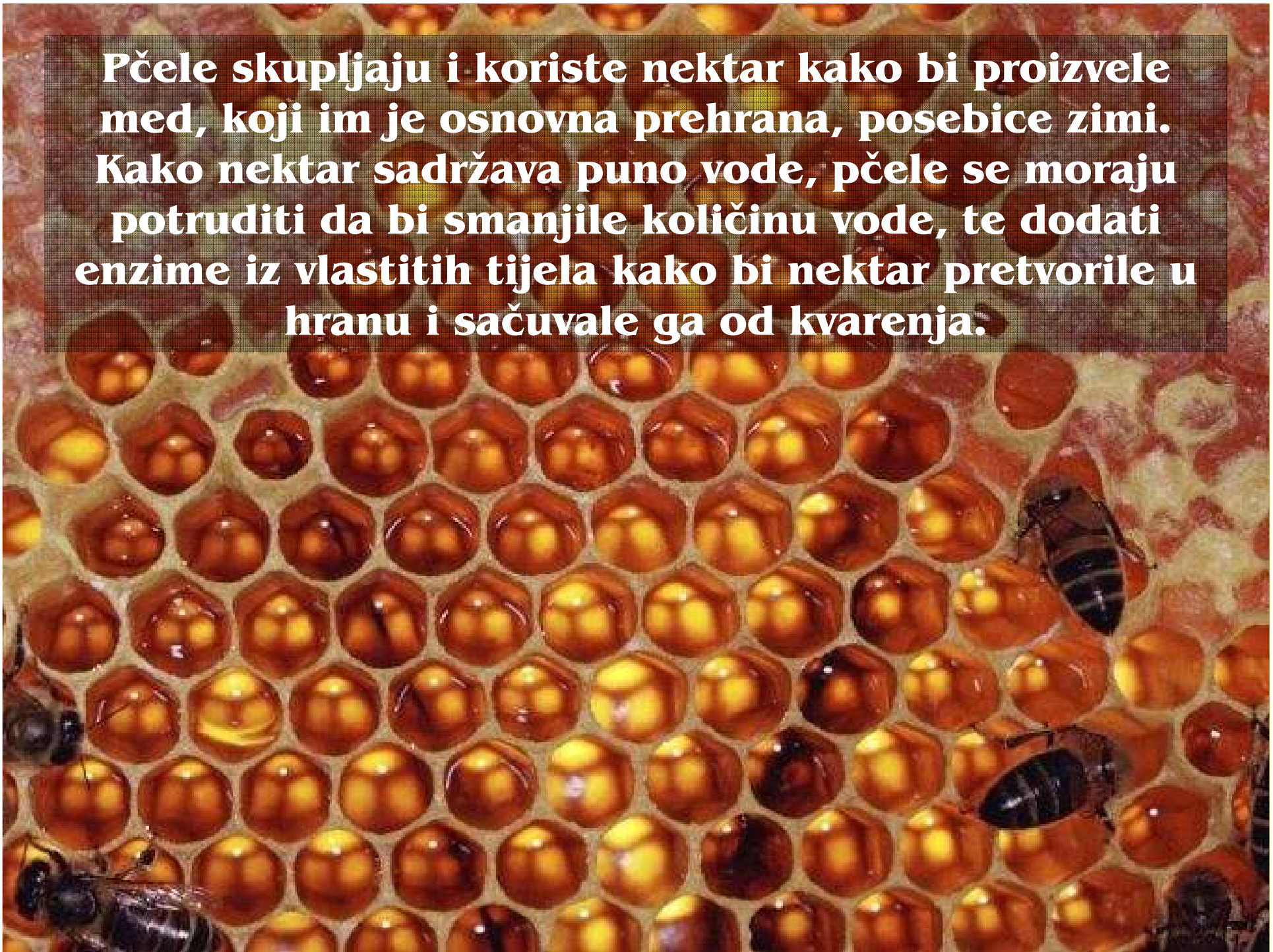


Umjetno osvjetljenje održava se do 17 sati na dan kako bi se potaknulo nesenje jaja. Pod svakog kaveza sastoji se od žičane mreže postavljene pod nagibom da bi se jaja mogla otkotrljati zbog sakupljanja i da izmet može padati dolje na pojas za čišćenje. To ima za posljedicu da mnoge kokoši imaju ozbiljne deformitete stopala.

**Što je loše
u jedenju
meda?**




Pčele skupljaju i koriste nektar kako bi proizvele med, koji im je osnovna prehrana, posebice zimi. Kako nektar sadržava puno vode, pčele se moraju potruditi da bi smanjile količinu vode, te dodati enzime iz vlastitih tijela kako bi nektar pretvorile u hranu i sačuvale ga od kvarenja.






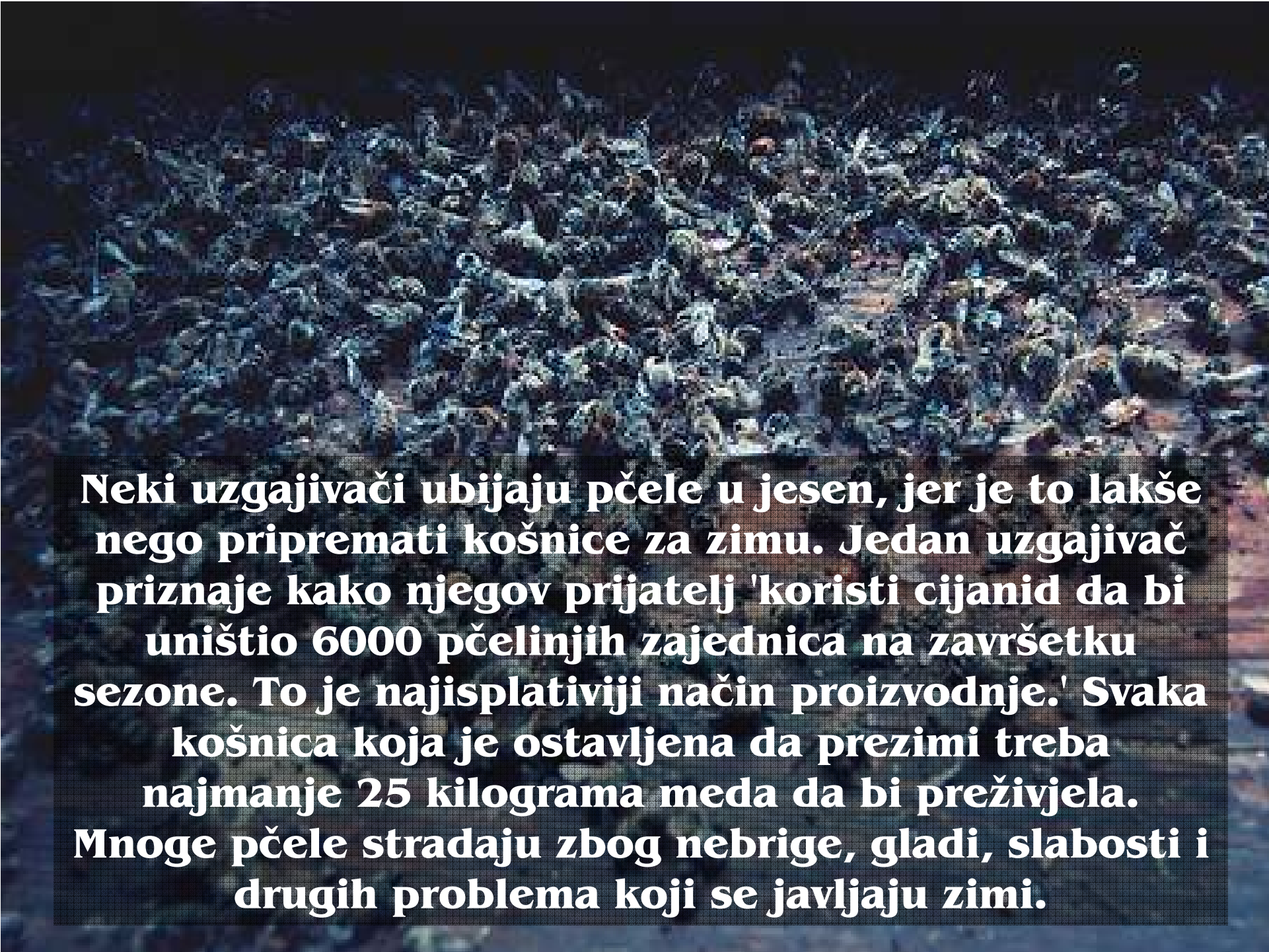
Da bi proizvele pola kilograma meda, pčele moraju oprašiti 2 milijuna cvjetova i preletjeti više od 88.000 kilometara.

The image features a close-up of a honeycomb with several white wax cells containing eggs. A bee is positioned on the right side of the frame, facing left. A semi-transparent text box is overlaid at the bottom center of the image.

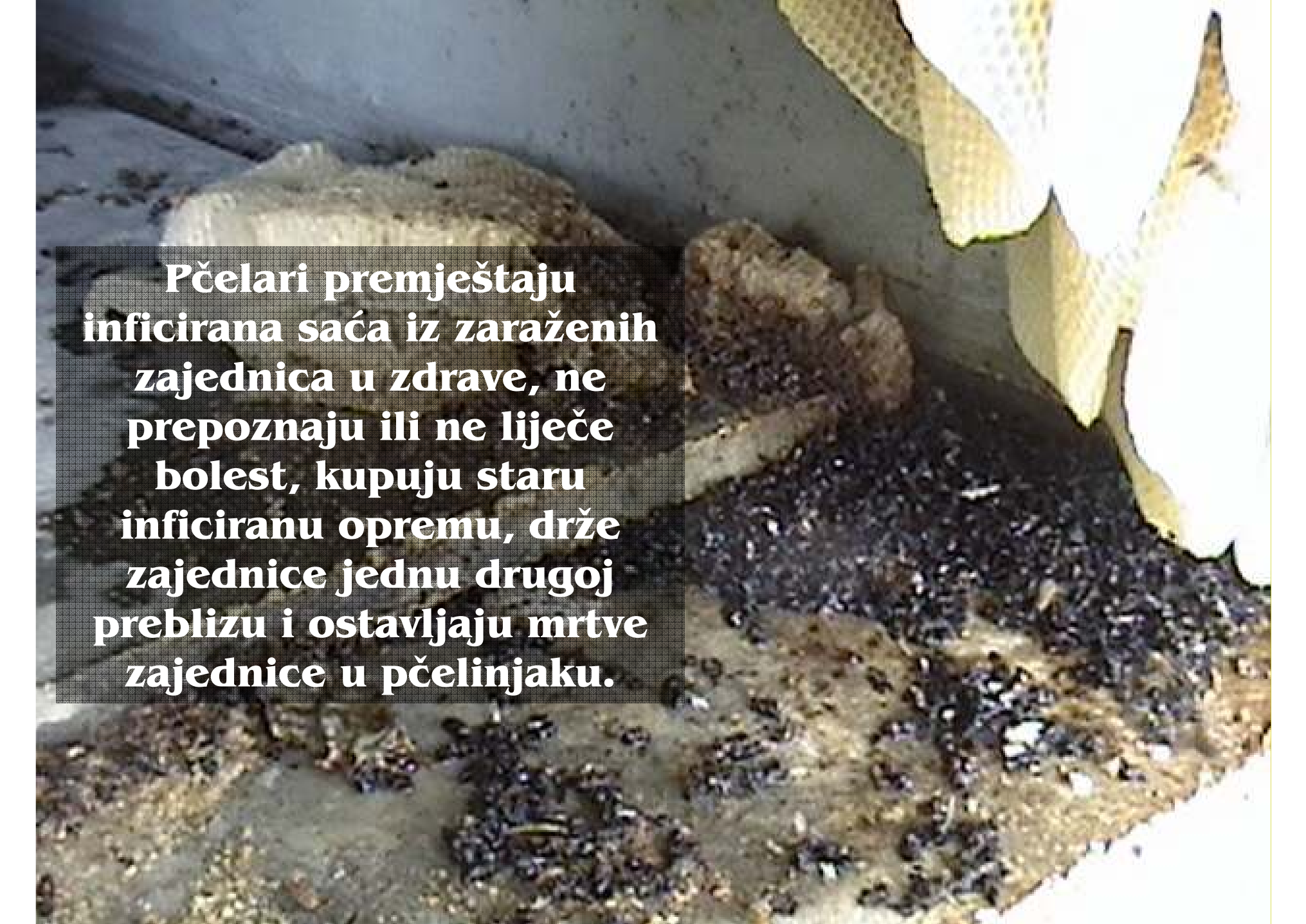
Zarađivanje na medu zahtjeva manipulaciju i iskorištavanje pčela, njihove želju za životom i potrebe da zaštite svoje košnice. Pčele su žrtve neprirodnih uvjeta života, genetske manipulacije i stresnog načina transportiranja.




Kako 'rojenje' (podjela košnice nakon rođenja nove matice) može smanjiti proizvodnju meda, pčelari čine što mogu kako bi to spriječili, uključujući i podrezivanje krila matici, ubijanje i zamjenu starije matice nakon godinu ili dvije, te zatvaranje matice koja bi htjela započeti rojenje.



Neki uzgajivači ubijaju pčele u jesen, jer je to lakše nego pripremati košnice za zimu. Jedan uzgajivač priznaje kako njegov prijatelj 'koristi cijanid da bi uništio 6000 pčelinjih zajednica na završetku sezone. To je najisplativiji način proizvodnje.' Svaka košnica koja je ostavljena da prezimi treba najmanje 25 kilograma meda da bi preživjela. Mnoge pčele stradaju zbog nebrige, gladi, slabosti i drugih problema koji se javljaju zimi.



Pčelari premještaju inficirana saća iz zaraženih zajednica u zdrave, ne prepoznaju ili ne liječe bolest, kupuju staru inficiranu opremu, drže zajednice jednu drugoj preblizu i ostavljaju mrtve zajednice u pčelinjaku.



Umjetna hrana, koja se koristi zato jer pčelari uzimaju med koji bi pčele normalno jele, čini pčele podložnima bolesti i napadima drugih insekata. Kad uoče bolest, pčelarima se savjetuje da 'unište zajednice i spale opremu', što može značiti spaljivanje ili trovanje pčela.

Što možete učiniti?



Izbjegavajte med, pčelinji vosak, propolis, matičnu mliječ i ostale proizvode koji se dobivaju od pčela. Veganske groždane masti i svijeće su dostupni u prodaji. Umjesto meda, u receptima možete koristiti rižin sirup, melase, sijerak, ječmeni slad, sirup od javora i suho voće ili voćni šećer.

**Što je loše u
vezi mlijeka i
mliječnih
proizvoda?**

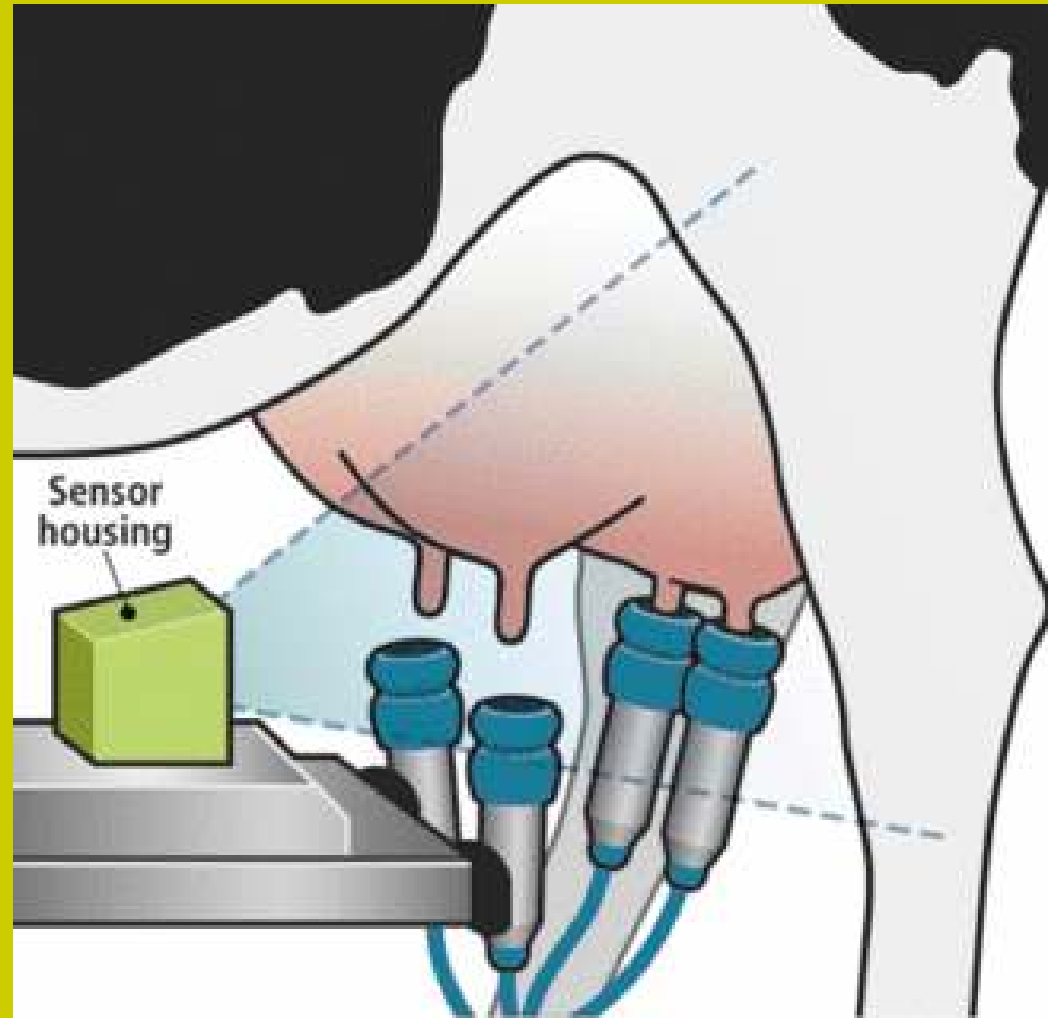


U mliječnoj industriji tele se odvaja od krave već nakon trećeg dana starosti da ne bi popilo previše mlijeka i kako bi se što brže naviklo na drugu hranu jer njegova hrana 'treba' ljudima. Svakoga dana stotine tisuća teladi odvaja se od njihovih majki, jer mi moramo zadovoljiti našu neprirodnu i nezdravu želju za kravljim mlijekom. Oni će ionako nakon intenzivnog tovljenja kroz koji mjesec mučno završiti u klaonicama.





Po rođenju teleta, snažna majčinska veza između krave i njenog novorođenog teleta prekida se već nakon par dana; tele je stavljeno na zamjene majčinom mlijeku koje bi inače sisalo 6 mjeseci.



Krava mora proizvesti 10 puta više mlijeka nego što bi njeno tele popilo, a koje se ostavlja mužnji, dok njeno tele jede zamjene mlijeku.

**Mnoga telad poput
ovoga, nikada u
životu ne vidi
zelenu travu i
svijetlost sunca.**





**Telad živi u izolaciji,
u drvenom sanduku,
bez mogućnosti
da se okrenu,
ispuštajući otpad na
pod gdje borave.**

**Hranjeni su nezdravom tekućinom bez željeza, kako bi
im meso ostalo 'ružičasto', jer to potrošači tako vole.
Nakon 3-5 mjeseci idu na klanje. Ali do tada su već
toliko nezdravi da i ako ne bi bili zaklani, umrli bi od
raznih bolesti vezanih uz prehranu.**



Svega 20-25% teladi ide u proizvodnju mlijeka. Ostali se nakon dva tjedna odvajaju za proizvodnju mesa, reneta za proizvodnju sireva i zbog njihove kože.

Automatska mužnja smanjuje kontakt između farmera i krava, što rezultira da se mnoge bolesti ne uoče na vrijeme.



Neke činjenice

- krave se muzu 2-3 puta dnevno i 7-10 mjeseci godišnje čak i za vrijeme trudnoće;
- umjesto da proizvodi 3 litre mlijeka dnevno za svoje tele, ona ih proizvodi 30;
- težina kravljeg vimena može biti i do 50 kg;
- krava je hranjena koncentratima proteina da bi povećala proizvodnju mlijeka;
- umjesto 20 godina koliko prirodno krava živi, ubijaju ih zbog mesa, već nakon 5 godina - zbog slabih higijenskih uvjeta i nadzora, uzrokovanih brzinom proizvodnje i količinom krava;
- metalne cijevi koje sišu mlijeko često prenose infekcije, a često i ozljeđuju krave (25% pati od infekcija poput mastitisa).

Pogledajte nekoliko slika o iživljavanjima u mesnoj / mliječnoj industriji











**Ako bi svatko prihvatio veganski 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.**



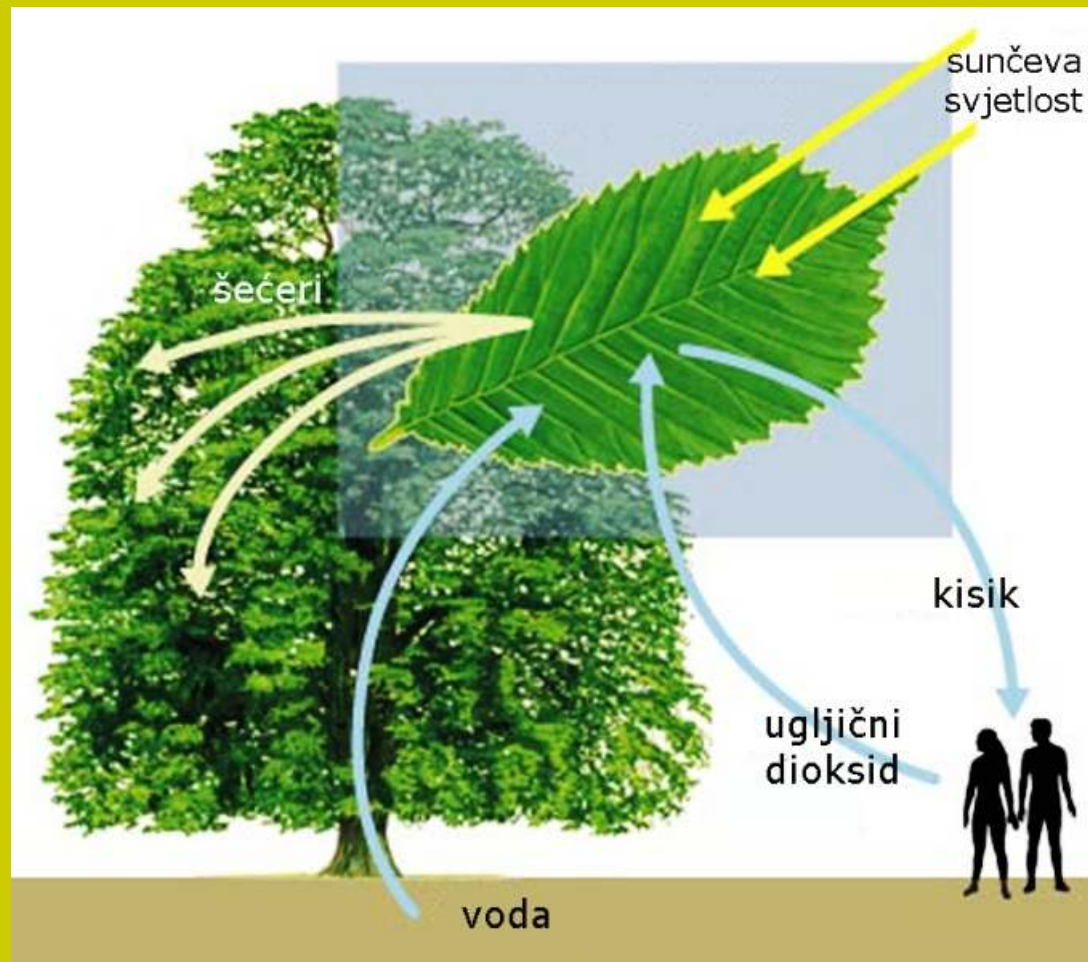
A lush tropical forest with a stream flowing through it. The scene is filled with dense green foliage, including various trees and plants. The stream is the central focus, with water cascading over rocks. The overall atmosphere is serene and natural.

Ekologija


The image is a vertical composite. The top half shows a dense, misty forest of tall, thin trees, likely a temperate rainforest. The bottom half shows a landscape where the forest has been cleared, with a dirt road and a small structure visible in the foreground, and a large area of cleared land in the background. The text is overlaid on the top half of the image.

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

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



Procesom fotosinteze, drveća upijaju 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 apsorpiranja 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:



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 veganske hrane, doprinosimo čuvanju neobnovljivih izvora energije.

Svi auti, **svi** kamioni, **svi** autobusi,
svi vlakovi, **svi** brodovi i **svi** avioni u
svijetu – ne proizvedu toliko
ugljičnog dioksida kao ...



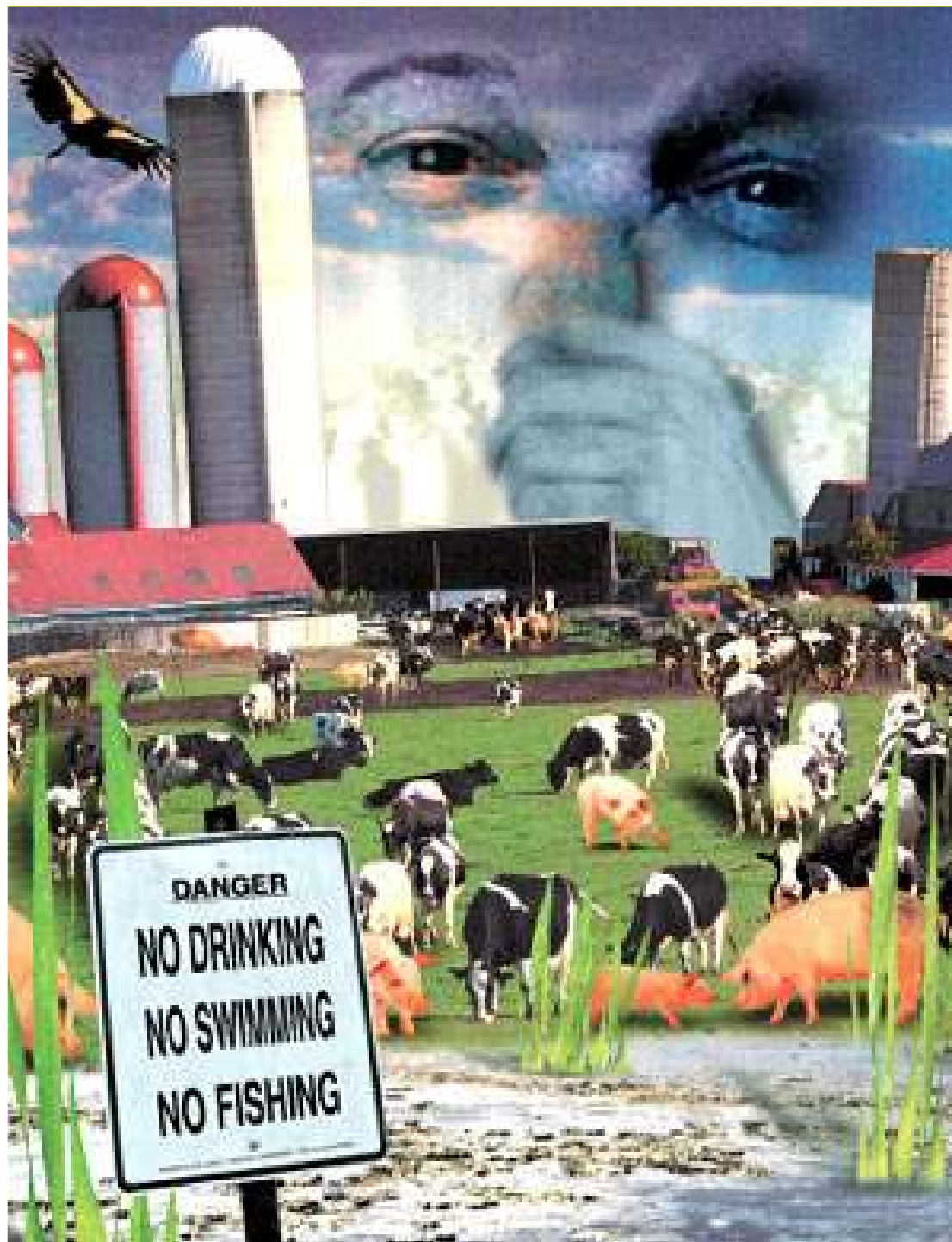


... intenzivno stočarstvo.

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.

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.



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.

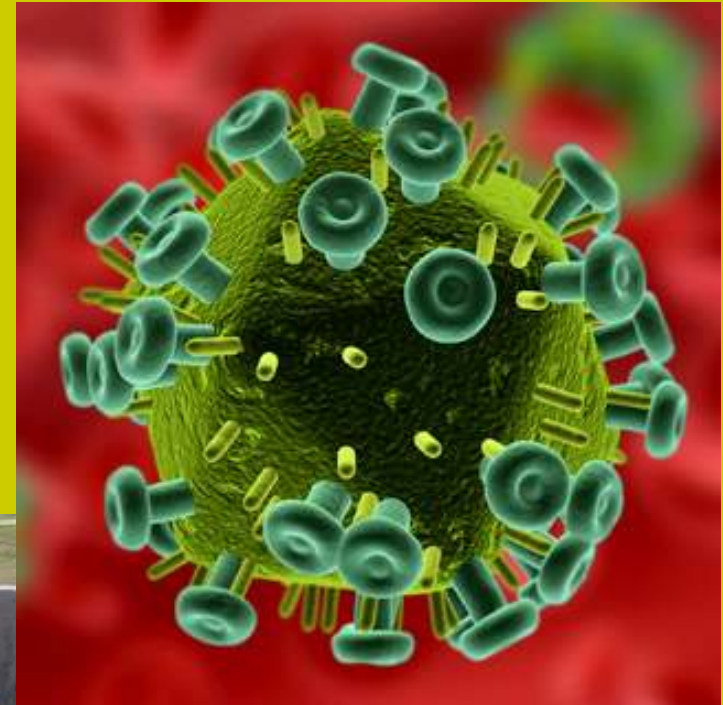


Znanstvenici jednostavno ne bi mogli izmisliti bolje inkubatore za viruse kao što su salmonela, E- coli, ptičja gripa i MRSA bakterije.

Takve peradarske farme su epicentri zaraznih bolesti jer ptice koje žive u tako neprirodnim uvjetima nisu otporne na bakterije i viruse koji ih napadaju. Te bolesti se zatim prenose na ljude 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.



**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



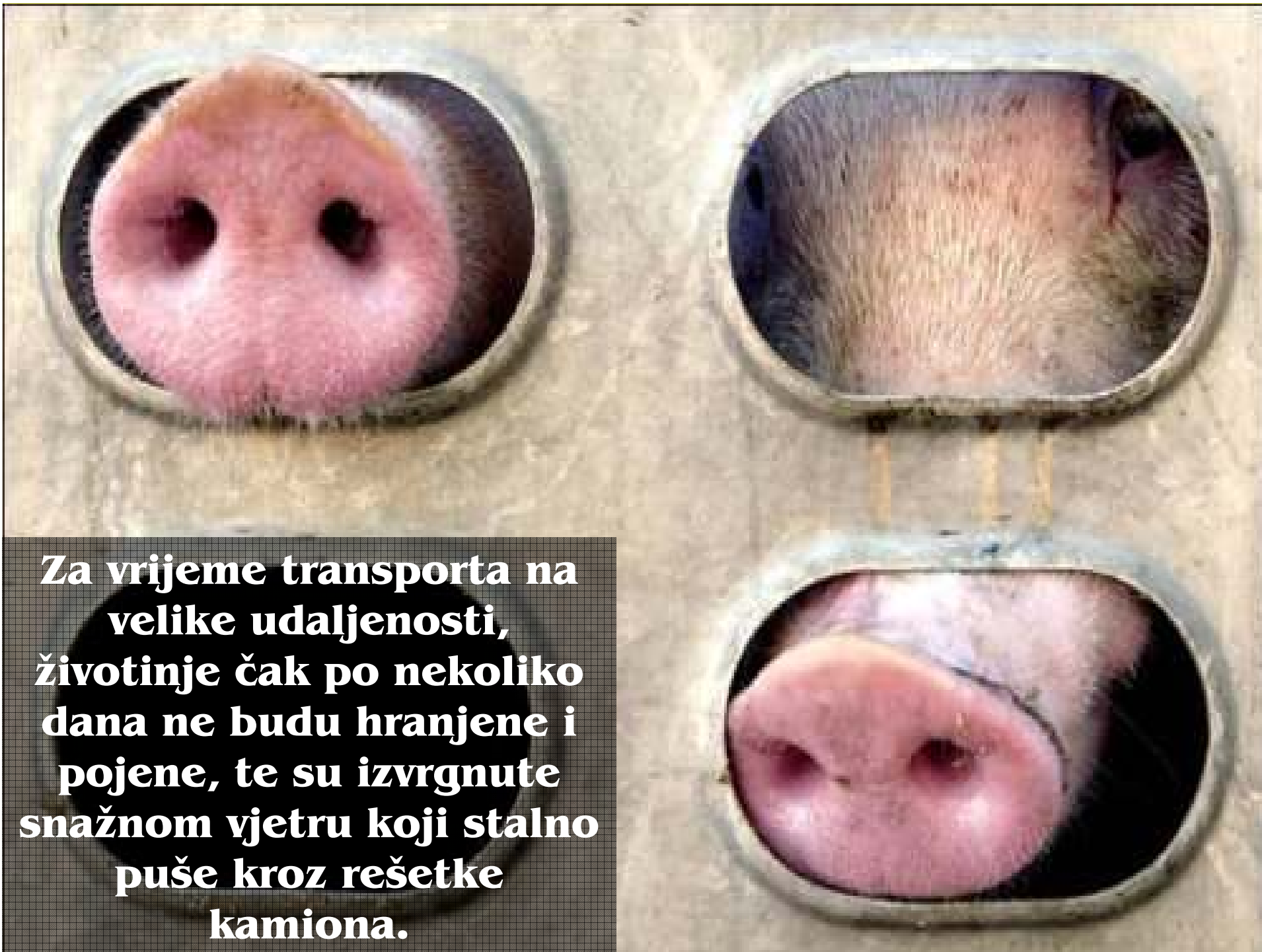


Mlada telad će biti svezana lancem u uskom prostoru i neće se moći okrenuti oko sebe **čitav svoj život**. Biti će ubrizgana antibioticima i hormonima za ubrzani rast.





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

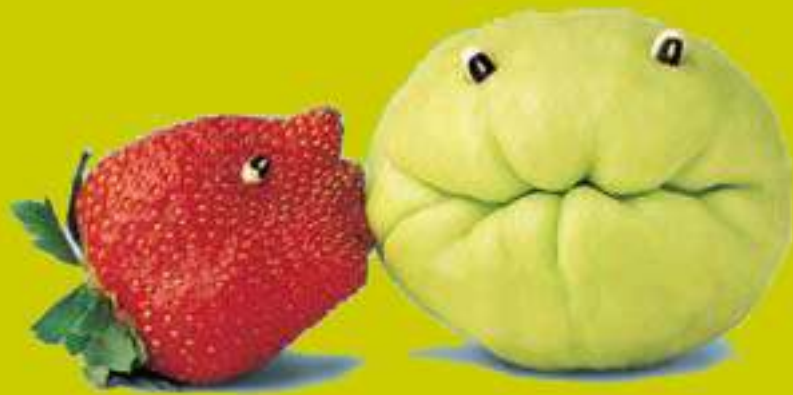


Za vrijeme transporta na velike udaljenosti, životinje čak po nekoliko dana ne budu hranjene i pojene, te su izvrgnute snažnom vjetru koji stalno puše kroz rešetke kamiona.



**“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?**

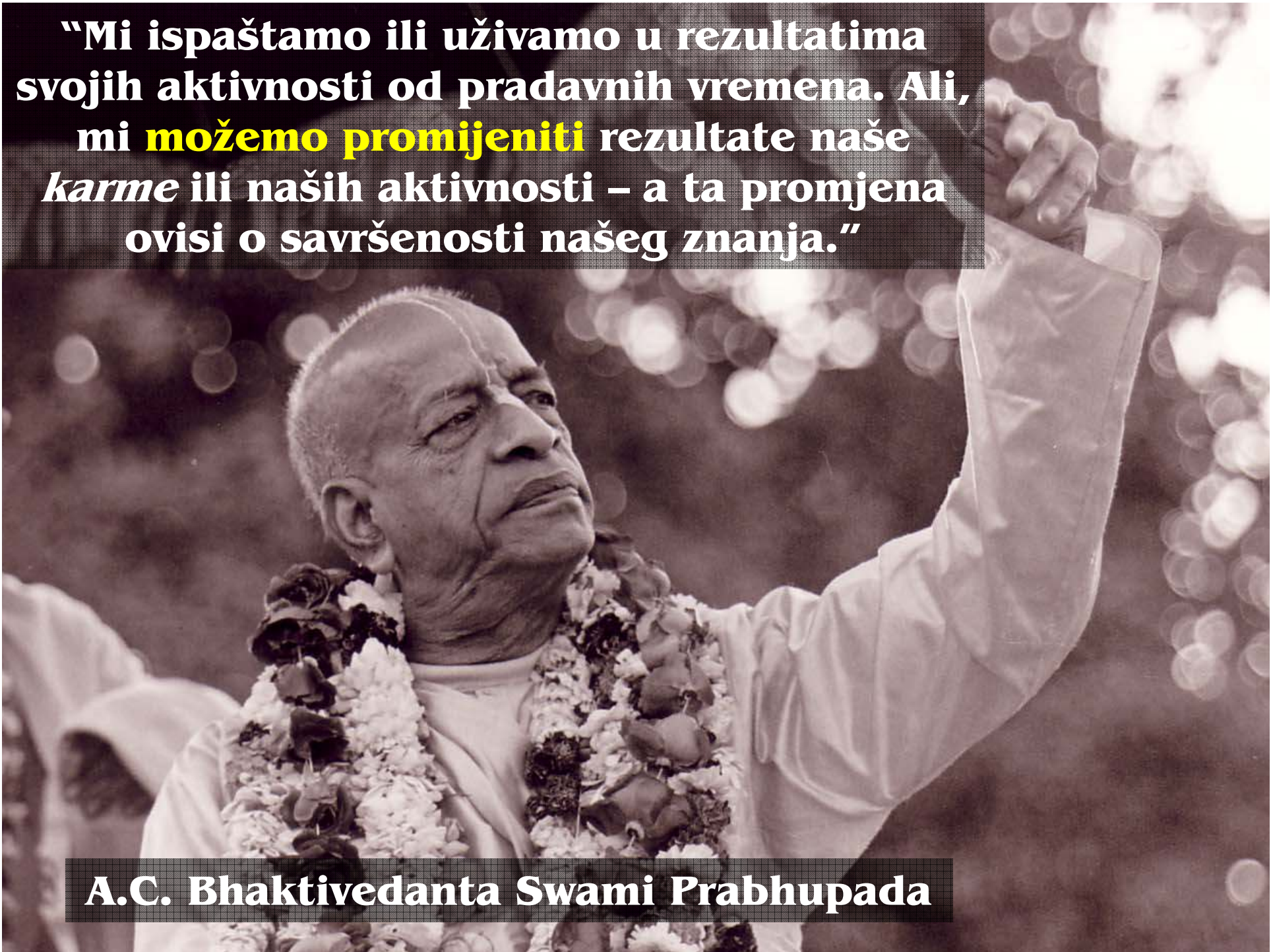


Žitarice, voće, povrće, mahunarke, orašice, sjemenke i biljna ulja – su jedina primjerena hrana za ljude koji žele biti zdravi i živjeti u suradnji s prirodom.



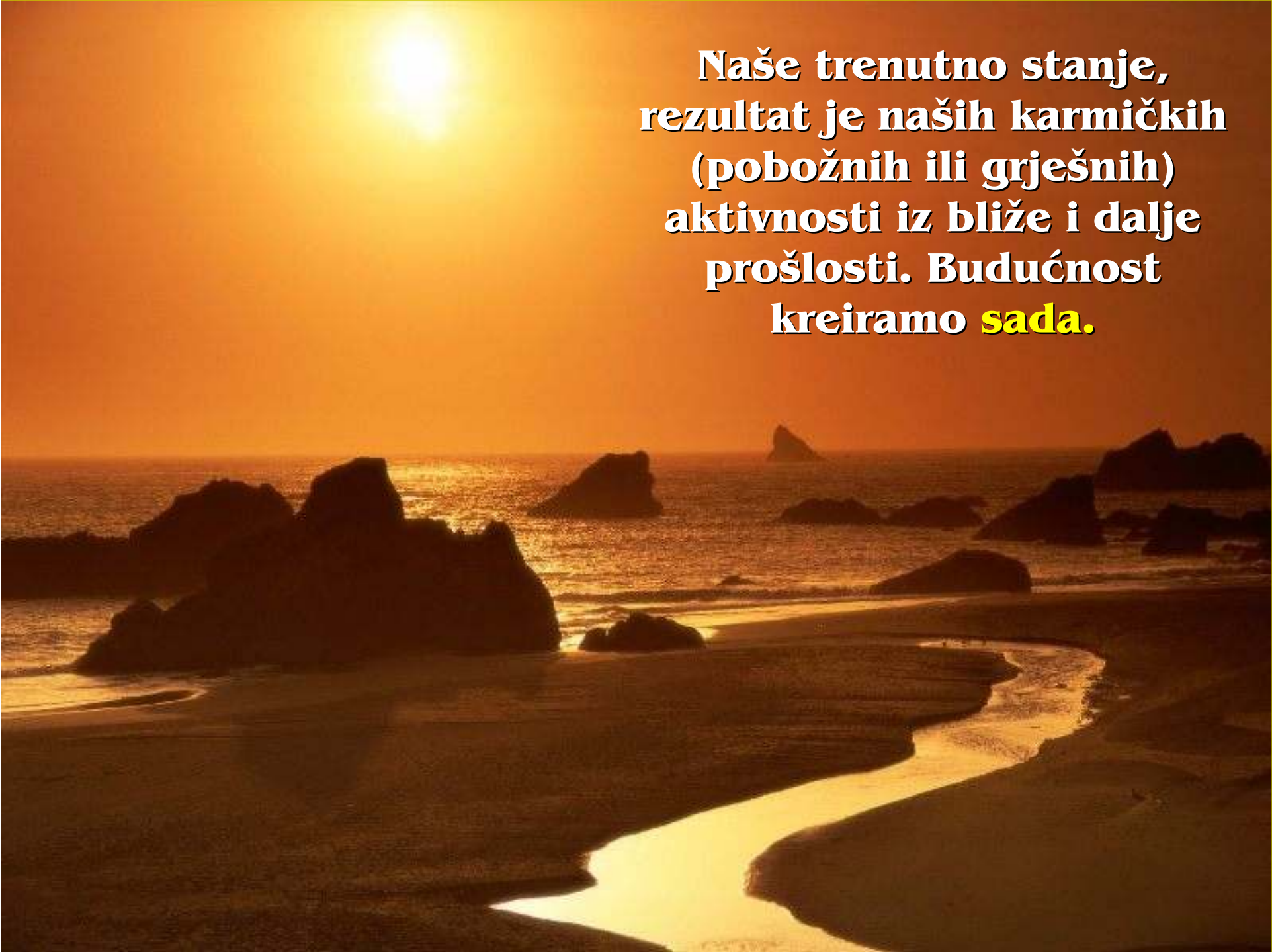
“Mi ispaštamo ili uživamo u rezultatima svojih aktivnosti od pradavnih vremena. Ali, mi **možemo promijeniti** rezultate naše *karme* ili naših aktivnosti – a ta promjena ovisi o savršenosti našeg znanja.”

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 rocky coastline. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and the water. The ocean is dark, with the sun's reflection shimmering on its surface. In the foreground, a sandy beach curves along the water's edge, with a winding path or stream of water. Several large, dark rock formations are scattered along the coast. The overall mood is serene and contemplative.

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

A night sky with star trails and silhouettes of evergreen trees. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

**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





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

A man in a dark suit and light blue shirt is shown from the chest up, holding a fork with a piece of food. He is looking down at a globe of the Earth that is being cut into with a knife. The globe is on a dark blue plate, and the cut reveals a colorful, appetizing interior. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the right side of the image, set against a dark, textured background.

Aktivnosti modernog
čovječanstva su u zadnjih
40 godina uništile **1/3**
prirodnih obilja planeta
Zemlje, a sada smo već 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.

**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
napaćenog 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 veganska 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 ljude 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 svjetliju budućnost.**
- **Su zabrinuti zbog izumiranja velikog broja životnih vrsta flore i faune, itd.**



Evo kako to možete učiniti.

Pošto je ova prezentacija u nekim slučajevima prevelika da se šalje e-mailom, možete je poslati (upload) na www.yousendit.com i zatim primaocu poslati link s kojega je može skinuti (download).

Gmail i Yahoo bez problema šalju ovu prezentaciju kao dodatni dokument (attachment).

A photograph of a lone, gnarled tree with a wide, flat canopy standing on the edge of a dark, layered rock cliff. The cliff face is rugged and textured. In the background, a vast, dense forest of green trees stretches across a valley, fading into a hazy, misty atmosphere. The overall scene is serene and contemplative.

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

Autor prezentacije: Vladimir Pavić
(Vrsabha das)

ISKCON “International Society for Krishna Consciousness”
“Međunarodno društvo za svjesnost Krišne”
(Osnivač *A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada*)

Posjetite našu web stranicu www.cvs-zagreb.org i pročitajte neke od naših PDF knjiga koje predstavljaju drevnu mudrost koja se tisućljećima prenosila s generacije na generaciju mudraca i svetih osoba. 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 čitavog svijeta.

Za više informacija o vegetarijanstvu i zaštiti životinja, posjetite stranice www.prijatelji-zivotinja.hr i www.vegan.hr

