

مدرسه و گانیسم

کتاب

تاریخچه و گانیسم

(گیاهخواری کامل)

History Of Veganism

مدرسه و گانیسم

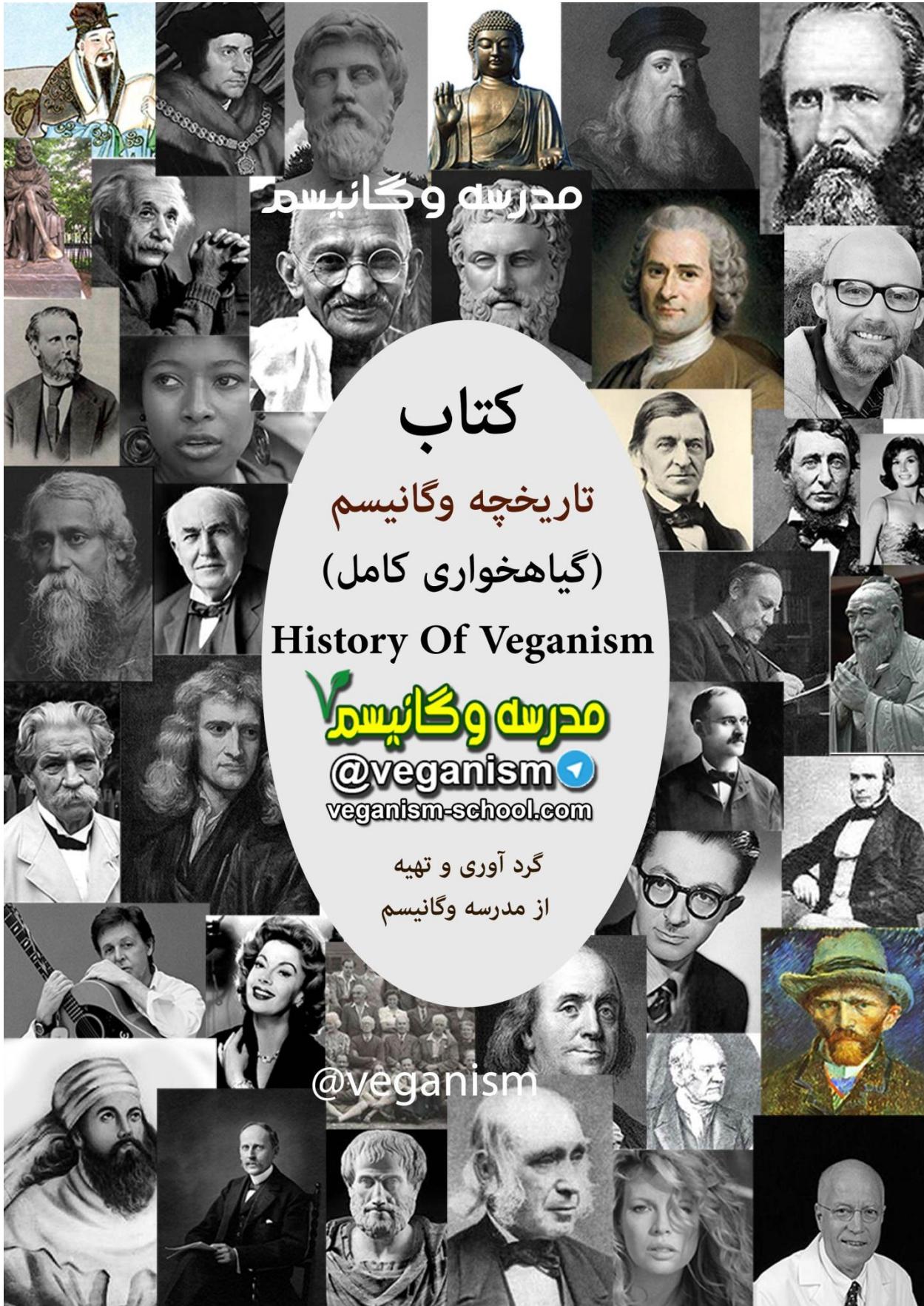
@veganism

veganism-school.com

گرد آوری و تهیه

از مدرسه و گانیسم

@veganism



تاریخچه و گانیسم

VEGANISM

تاریخچه ای شگفت انگیز که می تواند زندگی ما را تغییر دهد و سبب نجات زمین باشد.

گیاهخواری، چیزی جدای از انسان نیست، از آغاز با ما بوده است. انسان های نخستین میوه خوار بوده اند و در جنگل های گرمسیری زندگی می کردند. دمای مناسب در بیشتر فصل ها و تابش خورشید عالم تاب، جنگل های پر از میوه و همیشه سبز، بدن و استخوان های انسان را قدرتمند نگاه می داشت.

دلایل بسیار زیادی که ثابت می کنند انسان میوه خوار است از جمله دندان ها، دست ها، طول روده انسان، آنزیم ها و دیگر ...

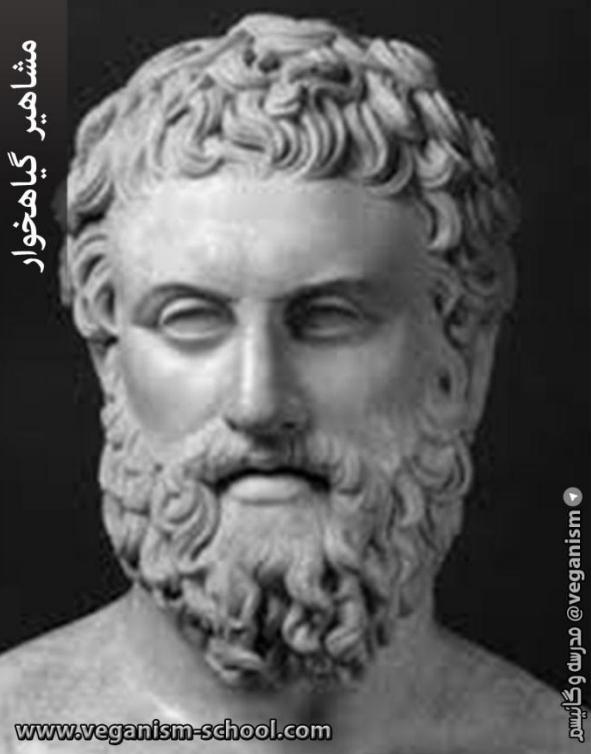
گیاهخوار بودن انسان توسط دانشمندان بزرگ و طبیعت شناسان تایید شده است و چیزی بدیهی است.

بر اثر عوامل گوناگون و از جمله کشف آتش، انسان از جنگل ها دور شده و به کوهستان سرد یا مناطق نامناسب و بدون گیاه رفته و کشتار حیوانات و خونریزی آغاز شده است

انسان از خوراک طبیعی خود یعنی میوه ها دور شد و بیمارتر، حواس ناب و غریزی خود را از دست داد.

اما بازگشت به گیاهخواری، از چند هزار سال پیش و توسط فیلسوفان و دانشمندان شروع شد.

در یونان باستان، فیثاغورث استاد بزرگ و ریاضی دان، بطور جدی با خوراک گوشتی و کشتار مخالفت کرد و گیاهخواری را روش زندگی اعلام داشت.



مادامی که انسان ها قاتل بیرحم موجودات زنده رده پایین تر هستند، هرگز به سلامتی یا صلح دست نخواهند یافت زیرا تا زمانی که انسان ها حیوانات را قتل عام می کنند، یکدیگر را هم خواهند کشت.

در حقیقت، آنکه بذر کشتن و رنج می کارد نمی تواند عشق و شادی درو کند.

فیثاغورث

Pythagoras

(فیلسوف - ریاضی دان کهن یونانی)

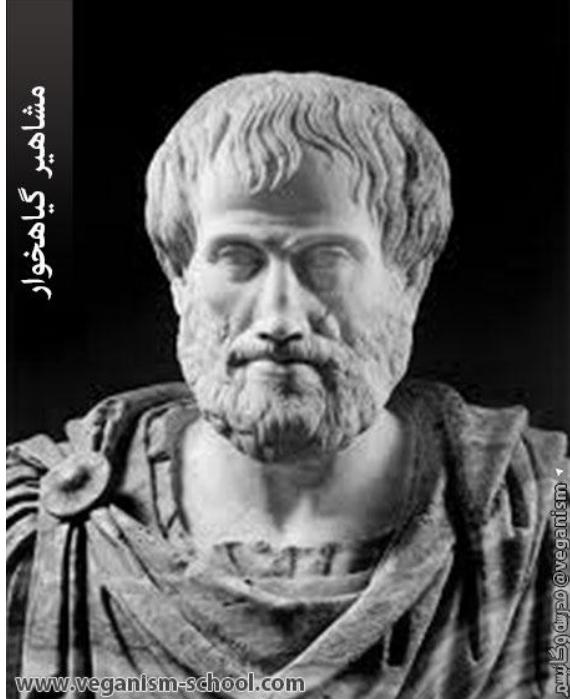
طوری که تا چند صد سال پیش به گیاهخواری می گفتند روش فیثاغورثی، و همچنین به پیروی از فیثاغورث، بزرگان دیگری از یونان باستان، گیاهخواری را ترویج کردند، مانند پلوتارک، امپدوكلس.

پایه گذاران فلسفه در تاریخ همگی گیاهخوار بوده اند. سقراط، افلاطون، ارسسطو، دیوژن ...

سقراط اولین کسی بود که در یونان واژه (فیلوسوفیا) Philosophy را به کار برد به معنای دوستدار دانش، در حدود 2500 سال پیش و بعدها در عربی به آن فلسفه گفتند.

در عصر نوین هم بیشتر فیلسوف ها گیاهخوار بودند مانند کانت، روسو، شوپنهاور و ...

عرفا و دانشمندان و هنرمندان مشهور تاریخ همگی گیاهخوار بودند مانند: اینیشتین، ادیسون، بنجامین فرانکلین، گاندی، فورد، داوینچی، ونگوگ، بودا، زرتشت، مولوی، رابعه عدویه، ابوالعلاء معری



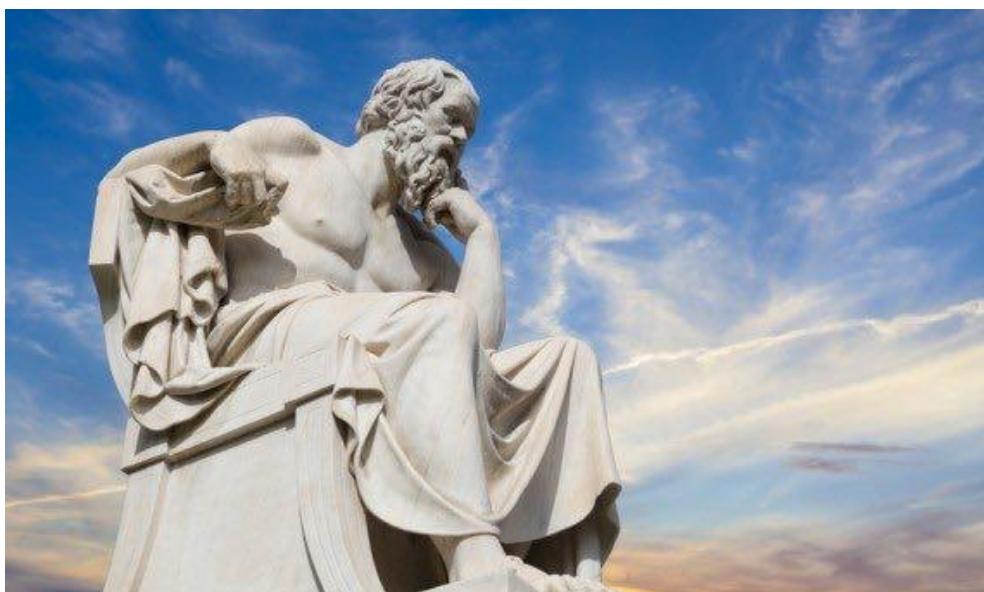
www.veganism-school.com

آیا نمی خواهید به این کشتار منفور
پایان دهید؟

آیا نمی خواهید ببینید که در این
جهل کورکورانه ، روان خود را نابود
می کنید.

امپدوكلس
empedokls

(فیلسوف یونانی قرن ۵ قبل از میلاد)



در ۳ هزار سال پیش در هند کشتار حیوانات منع شده بود. بودا هم اولین قانون خود را
نکشتن حیوانات می داند.



نگشید

آزار نرسانید

بودا

Buddha

(مُروج بیداری و رهایی از رنج)

در قرآن به گیاهان سوگند خورده شده است و خوردن گوشت واجب نیست. بسیار به خوراک حقیقی انسان یعنی گیاهان تاکید شده و علی بن ابی طالب می گوید: شکم های خود را گورستان حیوانات نکنید. موسی آن قدر از گیاهان خورده بود که سبزی از شکمش نمایان بود. عیسی کشتار را منع کرد.

در ایران باستان، زرتشت، خوراک خونین و کشتار را منع کرده است و می گوید این کاری نفرین شده است.



گشتن حیوانات را نیاموزید

که این کاری نفرین شده است

زرتشت

Zoroaster

(معلم اخلاق و از پایه های عصر کشاورزی)

همچنین جشن های باستانی ایران مانند نوروز و یلدا، گیاهی هستند و در آنها اثری از خوراک خونین نیست.

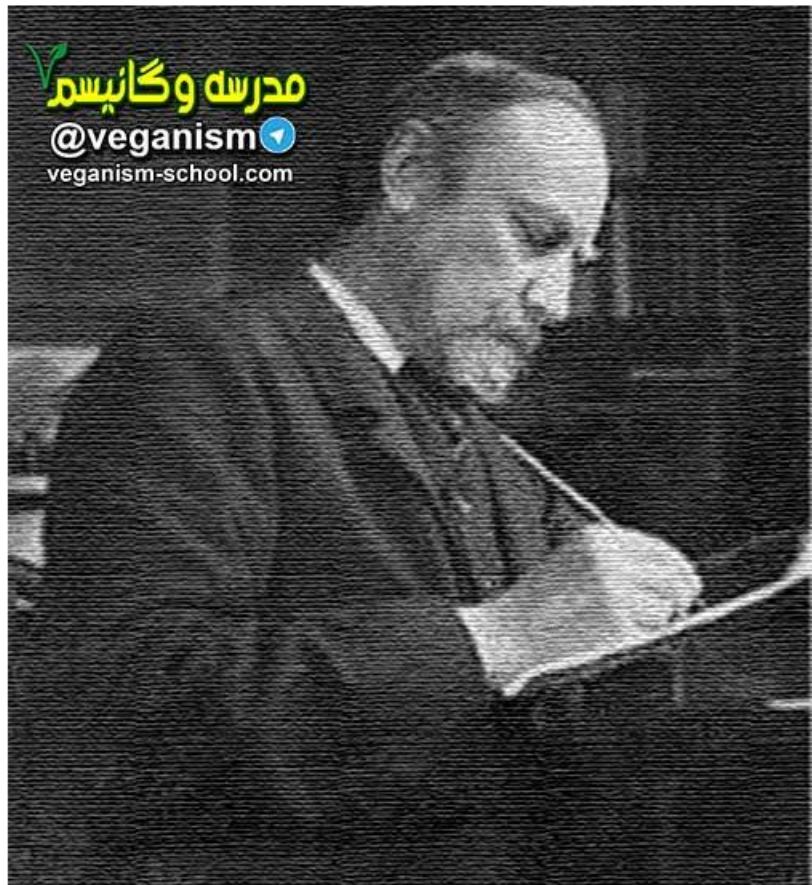
اما تاریخچه شکل گیری گیاهخواری در عصر نوین برمی گردد به قرن هفدهم در انگلستان که تحرکاتی درباره گیاهخواری بوجود آمد. و در نهایت در قرن ۱۸، یعنی در سال ۱۸۴۷ میلادی، اولین انجمن گیاهخواری بنیان گذاری شد، به نام Vegetarian Society



تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل
قرن ۱۸ - نمونه هایی از اولین انجمن های گیاهخواری در
انگلستان و استفاده از واژه گیاهخواری (Vegetarian)

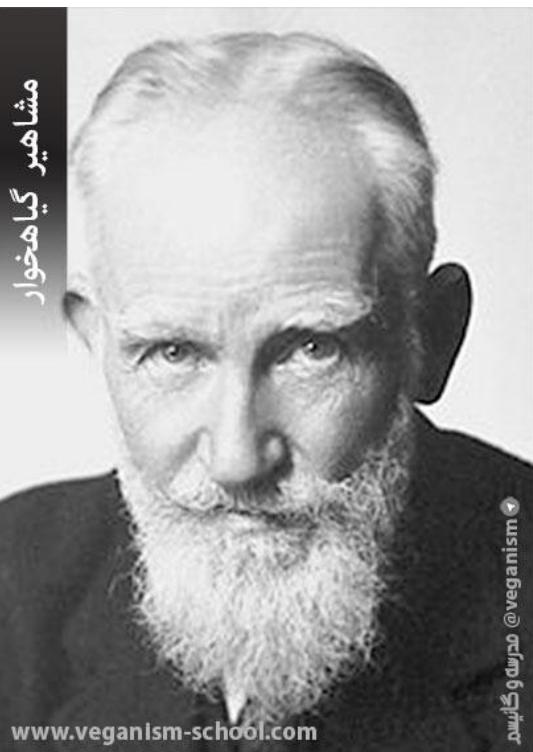
اینجا بود که روش فیثاغورثی، تغییر نام داد به گیاهخواری و همچنان بحث حقوق حیوانات و دوری از کشتار هم شروع شد.

هنری سالت Henry salt پدر حقوق حیوانات شروع به نوشتن کتاب هایی درباره حقوق حیوانات کرد.



تاریخچه وگانیسم، گیاهخواری کامل
پدر حقوق حیوانات Henry Salt

جرج برنارد شاو هم تاثیر یافته از این دوران است



حیوانات دوستان من هستند، من دوستانم را نمی خورم

برنارد شاو

George Bernard Shaw

(نایش نامه نویس برنده جایزه نوبل)
ایرلندی



An oval-shaped engraving of Dr. William Lambe, an elderly man with a white beard and receding hairline, wearing a dark coat and a white cravat. The engraving is set within a circular frame.

مدرسه و گانیسم
@veganism
veganism-school.com

DR. WILLIAM LAMBE (AGED 82).

تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل

ویلیام لمب، اولین کسی که به طور رسمی درمان سرطان
با استفاده از گیاهخواری را آغاز کرد

در قرن بیستم، جنگ جهانی اول شروع شد و گیاهخواران با جنگ مخالف بودند و هر گونه کشتاری را قبول نمی کردند

گیاهخواران توان سنگینی برای مخالفت با جنگ پرداختند و حتی حدود ۷۰ نفر از گیاهخواران اعتصاب کردند و از گرسنگی مردند.

دونالد واتسون Donald Watson در سال ۱۹۴۴ انجمن گیاهخواران مطلق انگلستان بنیانگذاری کرد و کلمه Vegan را برای اولین بار ابداع کرد.

واژه وگان (vegan) از سه حرف اول و دو حرف آخر واژه Vegetarian ساخته شد.

وگان یعنی گیاهخوار مطلق و کامل، یک وگان گوشت، تخم مرغ، لبنیات و عسل نمی خورد و از هیچ نوع ماده حیوانی استفاده نمی کند. چرم و خز و پوست و ابریشم و پر نمی پوشد



تاریخچه وگانیسم، گیاهخواری کامل

دونالد واتسون Donald Watson

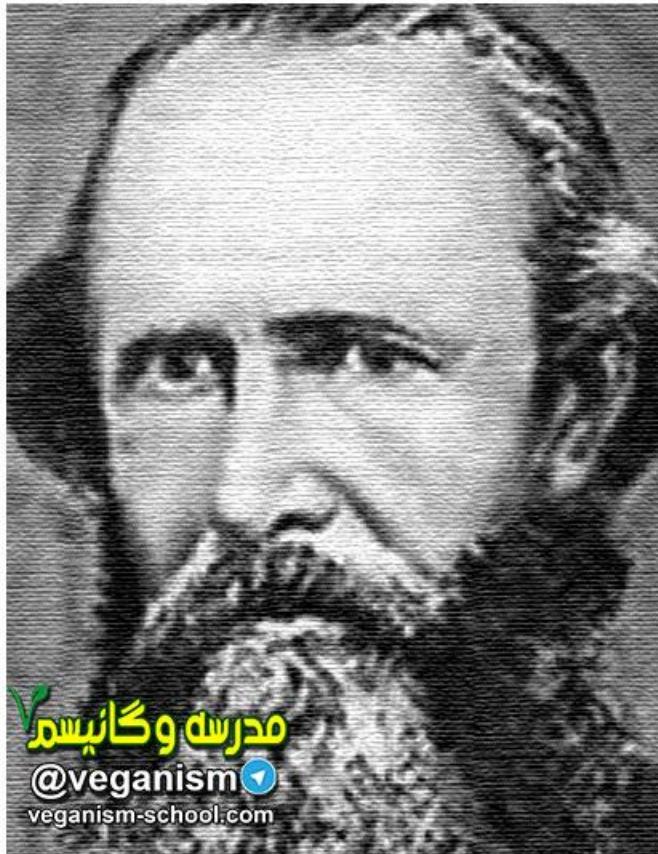
در سال ۱۹۴۴، دونالد واتسون اولین انجمن وگان (گیاهخواری مطلق) را پایه گذاری کرد و واژه Vegan را از سه حرف اول و دو حرف آخر Vegetarian ابداع نمود



تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل

اولین سلبریتی گیاهخوار

هنرمندان و سلبریتی ها و افراد مشهور از گیاهخواری حمایت کردند



مدرسه وگانیسم
@veganism
veganism-school.com

تاریخچه وگانیسم، گیاهخواری کامل
اولین کتاب آشپزی گیاهخواری توسط
دکتر Russel Trail نوشته شد در سال 1874

اولین کتاب آشپزی گیاهخواری توسط دکتر Russel Trail نوشته شد در سال 1874



مدرسه و گانیسم

@veganism

veganism-school.com

تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل

دکتر هاروی کلاغ

مبدع غلات صبحانه در امریکا و طرفدار گیاهخواری

دکتر جان هاروی کلاغ مبدع غلات صبحانه در امریکا و از طرفداران گیاهخواری

John Harvey Kellog



مدرسه و گائیسم
@veganism
veganism-school.com

تاریخچه و گائیسم، گیاهخواری کامل

Gustav Schlickeysen

141 سال پیش در آلمان او اولین خام و گان رسمی در عصر صنعت شد. میوه خواری را با نوشتن کتاب و فیزیولوژی و خوراک طبیعی انسان ترویج و تشریح کرد



مدرسه و گانیسم
@veganism
veganism-school.com

تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل
کنگره جهانی گیاهخواران 1908

و در حال حاضر اتحادیه جهانی گیاهخواری با نام IVU هست که مخفف شده

International Vegetarian Union



تاریخچه وگانیسم، گیاهخواری کامل

جامعه وگان های هند

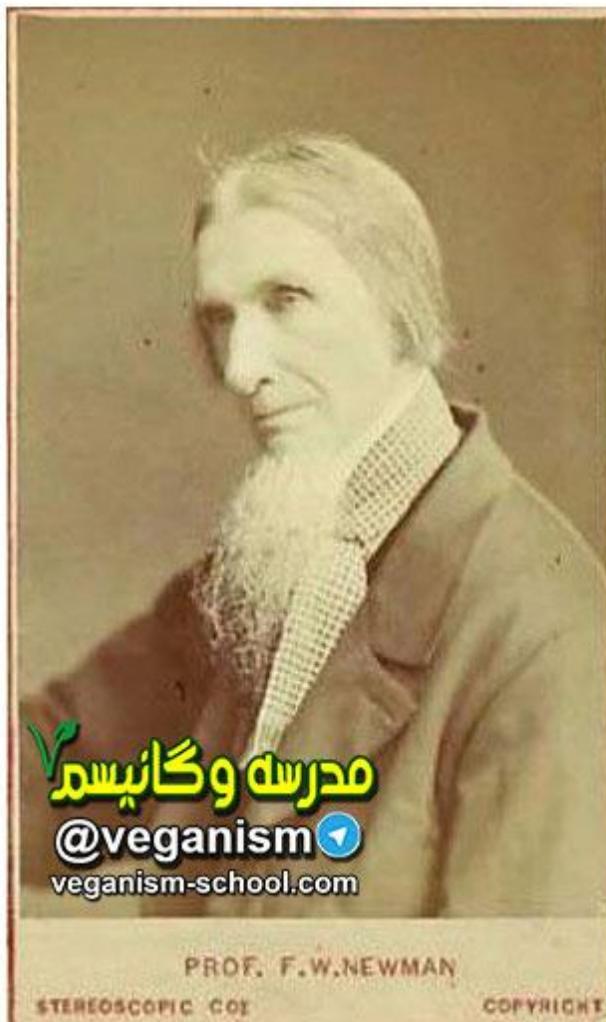


مدرسه و گانیسم
@veganism
veganism-school.com

تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل

کنگره جهانی گیاهخواری 1913

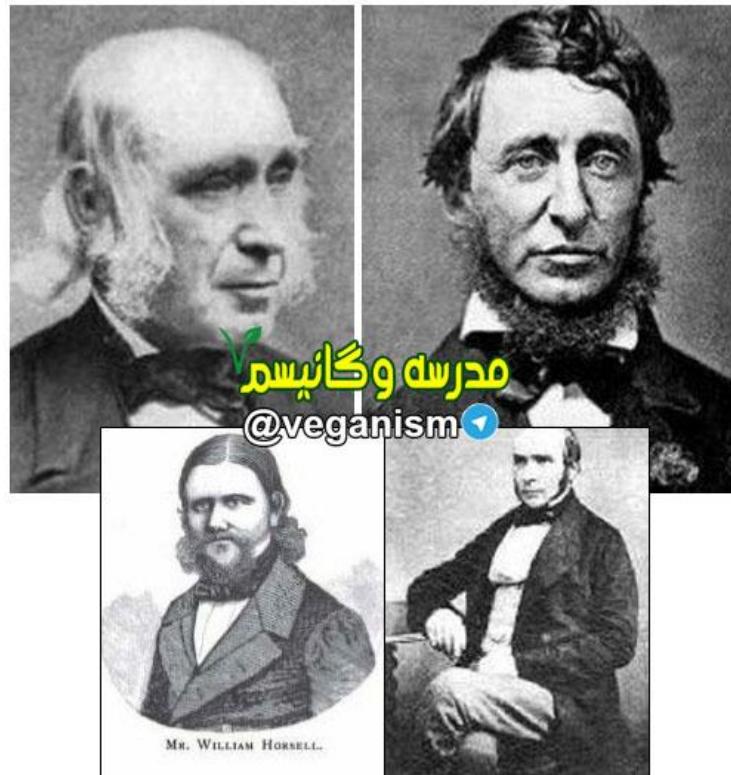
IVU



تاریخچه و گانیسم، گیاهخواری کامل
یکی از مدیران اتحادیه گیاهخواران به مدت 12 سال

و سپس در بیشتر کشورها اتحادیه های رسمی گیاهخواری تاسیس شدند و فعالیت کردند

همچنین بسیار افراد دیگری برای و گانیسم تلاش کردند و انجمن های و گان و خام و گان Raw Vegan تشکیل دادند



تاریخچه و گائیسم، گیاهخواری کامل
افراد دیگری که انجمن های گیاهخواری را توسعه دادند

گرو افسانه ای بیتلز از گیاهخواری و حقوق حیوانات دفاع کرد

مک کارتني جزو اولین مخالفان آزمایش بر روی حیوانات بود



اگر دیوار کشتارگاه ها
شیشه ای بود،
همه گیاهخوار می شدند

پل و لیندا مک کارتني
(از اعضای گروه بیتلز)
دهه ۱۹۶۰ میلادی

نام چند اتحادیه گیاهخواری در کشورهای اروپایی

انجمن گیاهخواران آلمان VEBU

اتحادیه گیاهخواران اروپا EVA

اتحادیه جهانی گیاهخواران IVU

اصول و گانیسم

- ۱- مخالفت و دوری از کشتار و آزار انسان و حیوان
- ۲- مصرف نکردن هیچگونه خوراک و مواد حیوانی، مانند هر نوع گوشت، لبنیات، تخم مرغ، عسل، استخوان، روغن های حیوانی و هر چیزی که از حیوانات باشد.
استفاده نکردن از پوست، چرم، خَر، پَر، ابریشم و هر آنچه از حیوانات است..
- ۳- مخالفت با آزمایش بر روی حیوانات و هر گونه اسارت، استعمار و بهره کشی از حیوانات
- ۴- مخالفت با تغییر ژنتیک گیاهان، حیوان و انسان
- ۵- حفظ محیط زیست و مخالفت با تخریب طبیعت
- ۶- خواهان صلح و مخالفت با جنگ
- ۷- خوراک طبیعی گیاهی

در وگانیسم می توان خوراک مطلقاً خام از گیاهان خورد (Raw Vegan) و کسانی که مطلقاً خام نمی خورند می توانند از گیاهان پخته هم استفاده کنند.

نکته: گیاهان خام بهترین خواص را دارند و در اولویت قرار بگیرند، با خام و گان حتاً بیماری های سخت و لاعلاج مانند سرطان، پسوریازیس، دیابت درمان می شوند.

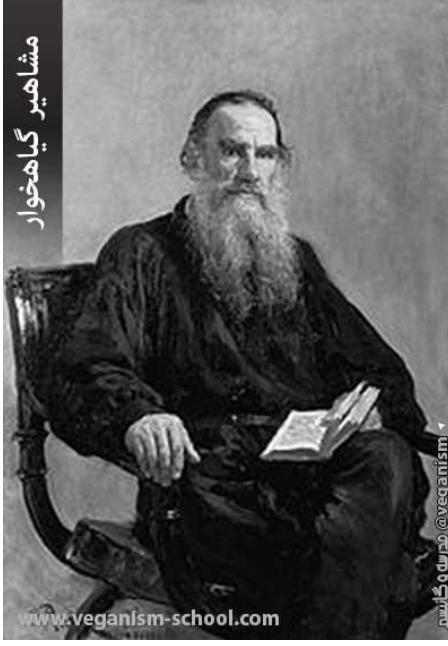
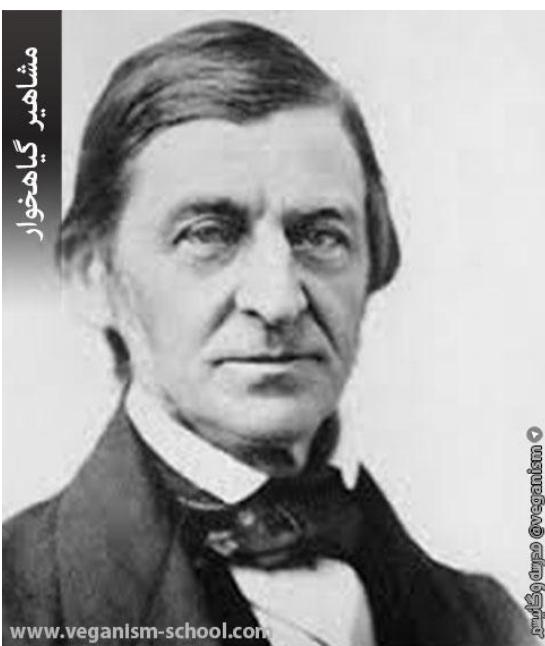
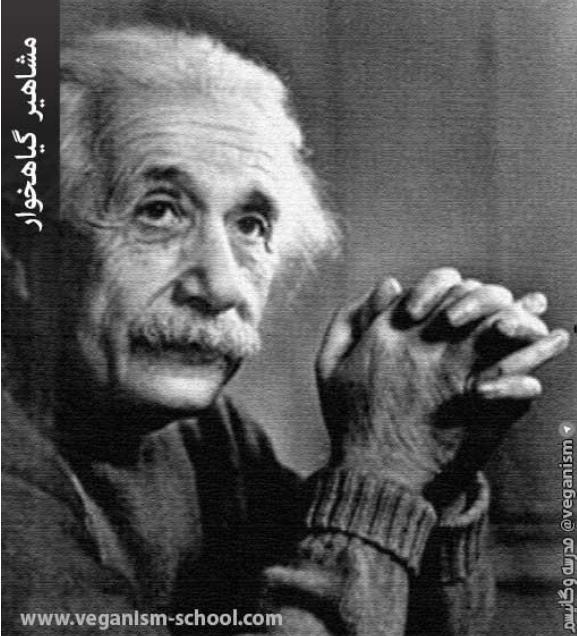
چربی های بد مانند کلسترول و تری گلیسرید از بین رفته و انسان به تناسب اندام و سلامتی می رسد.

وگانیسم، عالی ترین راه زندگی و نجات سیاره زمین است
همه ابعاد وگانیسم، کامل و همزمان اتفاق می افتد
دوری از کشتار و شکنجه و اسارت
سلامتی و تناسب اندام
کاهش گرمایش زمین
کاهش کمبود آب
حفظ محیط زیست
کاهش گرسنگی در جهان
هم اکنون میلیون ها نفر در جهان وگان هستند تا صلح جهان را فرا گیرد.



سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و
سلاخ خانه و کشتار و خون و شکنجه
طبیعت ماتم زده را نشان نمی دهد.
خوراک او دورنمای باغ و بوستان و
کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان
می سازد.

صادق هدایت
Sadegh Hedayat
(نویسنده ایرانی)



هیچ چیز جز تکامل در شیوه
تغذیه با مصرف خوراک گیاهی
به سلامتی انسان ها و یا
افزایش احتمال بقا بر روی
زمین کمک نمی کند.

آلبرت اینشتین

Albert Einstein

(فیزیکدان بزرگ و ارایه نظریه نسبیت)

تو هم اینک شام خوردہ ای و
کشتارگاه چه زیبا و دقیق در
مايل ها مسافت پوشیده شده؛
همدستی در جرم برقرار است.

رالف والدو امرسون

Ralph Waldo Emerson

(فیلسوف و نویسنده آمریکایی)

اگر انسان بخواهد به راستی و به
طور جدی زندگی خوبی داشته
باشد، نخستین چیزی که از آن پرهیز
خواهد کرد مصرف خوراک حیوانی
است زیرا غیر اخلاقی است،

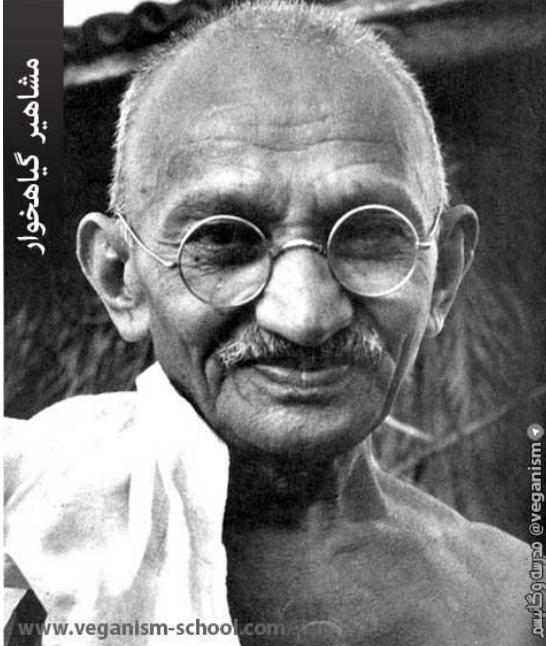
چون مستلزم کشن، یعنی کاری
است در تضاد با حس اخلاقی.

لیو تولستوی

Leo Tolstoy

(نویسنده روسی - رمان نویس)

مشاهیر گیاهخوار



از دید من ارزش زندگی یک
بره کمتر از زندگی یک انسان
نیست. من تمایلی ندارم جان
یک بره به خاطر تن آدمیزاد
گرفته شود.

گاندی رهبر هند
Ganday

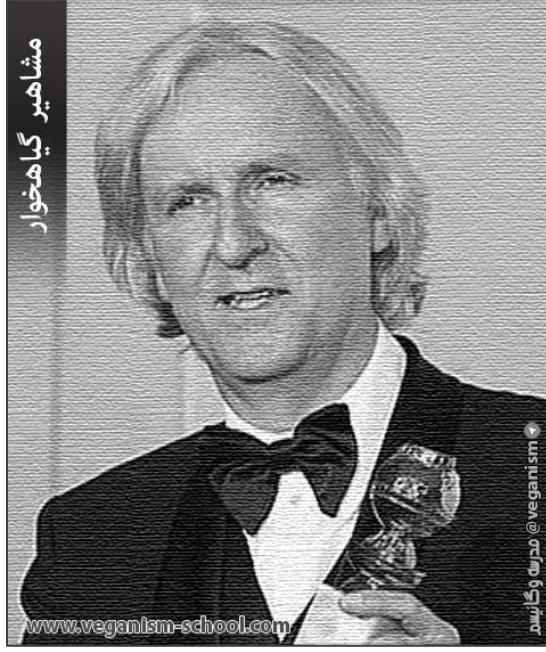
مشاهیر گیاهخوار



گیاهخوار هستم
از جنگ و خشونت بیزارم

پاول دوروف
Pavel Durov
(خالق و موسس تلگرام)

مشاهیر گیاهخوار



شما محیط زیستی نیستید اگر
گوشت می خورید.
هیچ لزومی برای خوردن
حیوانات نیست، این یک انتخاب
نادرست است.

جیمز کامرون
James Cameron
(کارگردان افسانه‌ای هالیوود)

منبع تاریخچه : اتحادیه جهانی گیاهخواران www.ivu.org

گردآوری، تهیه و ترجمه از : مدرسه وگانیسم

کanal تلگرام <http://www.telegram.me/veganism>

یا در قسمت جستجوی نرم افزار تلگرام تایپ کنید @veganism

سایت مدرسه وگانیسم www.veganism-school.com