

مدرسه وگانيسم

کتاب

تاريخچه وگانيسم
(گياهخواري کامل)

History Of Veganism

مدرسه وگانيسم

@veganism
veganism-school.com

گرد آوري و تهيه
از مدرسه وگانيسم

@veganism

تاریخچه وگانیزم

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 ...

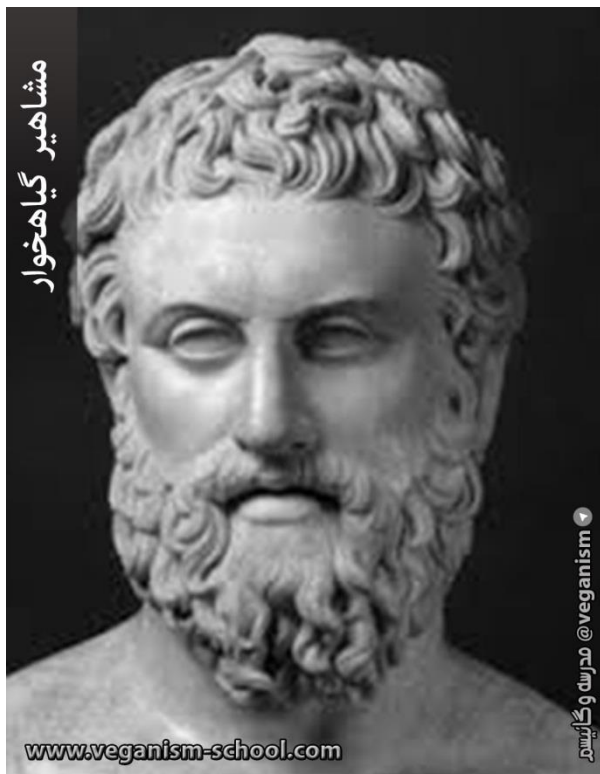
گیاهخوار بودن انسان توسط دانشمندان بزرگ و طبیعت شناسان تایید شده است و چیزی بدیهی است.

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)

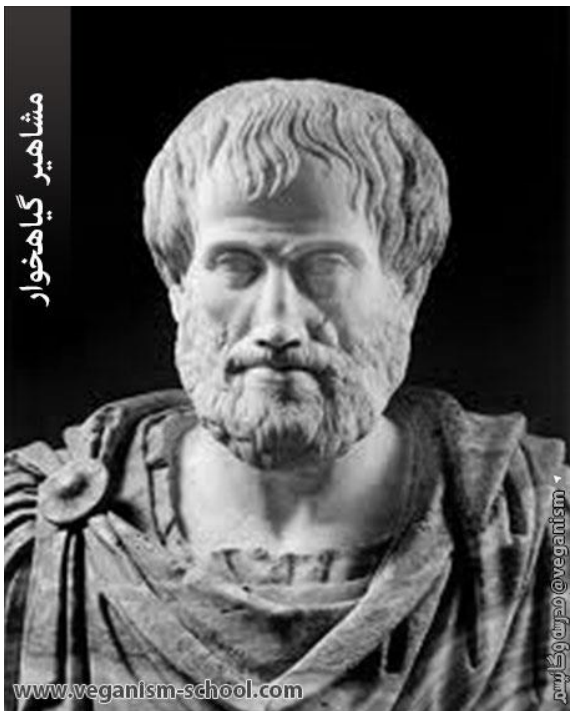
طوری که تا چند صد سال پیش به گیاهخواری می گفتند روش فیثاغورثی، و همچنین به پیروی از فیثاغورث، بزرگان دیگری از یونان باستان، گیاهخواری را ترویج کردند، مانند پلوتارک، امیدوکلس.

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

سقراط اولین کسی بود که در یونان واژه (فیلسوفیا) *Philosophia* 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: انیشتین، ادیسون، بنجامین فرانکلین، گاندی، فورد، داوینچی، ونگوگ، بودا، زرتشت، مولوی، رابعه عدویه، ابوالعلا معری

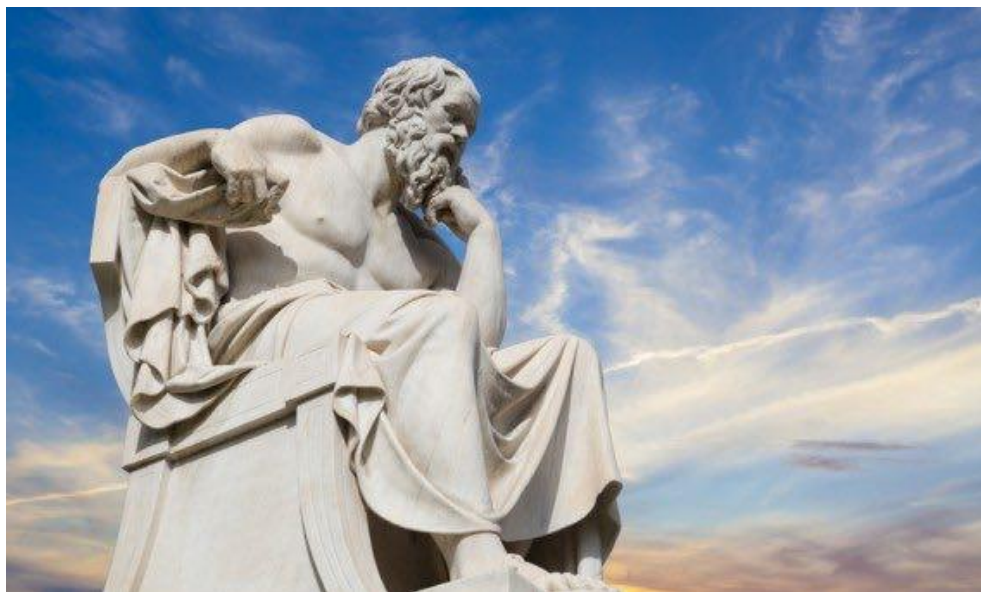


آیا نمی خواهید به این کشتار منفور
پایان دهید؟
آیا نمی خواهید ببینید که در این
جهل کورکورانه ، روان خود را نابود
می کنید.

امپدوکلس


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.

مشاهیر گیاهخوار



www.veganism-school.com


@veganism مدرسه وگاریسم

نگشید آزار نرسانید

بودا
Buddha
(مروج بیداری و رهایی از رنج)

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

مشاهیر گیاهخوار



www.veganism-school.com

@veganism مدرسه وگاریسم

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**



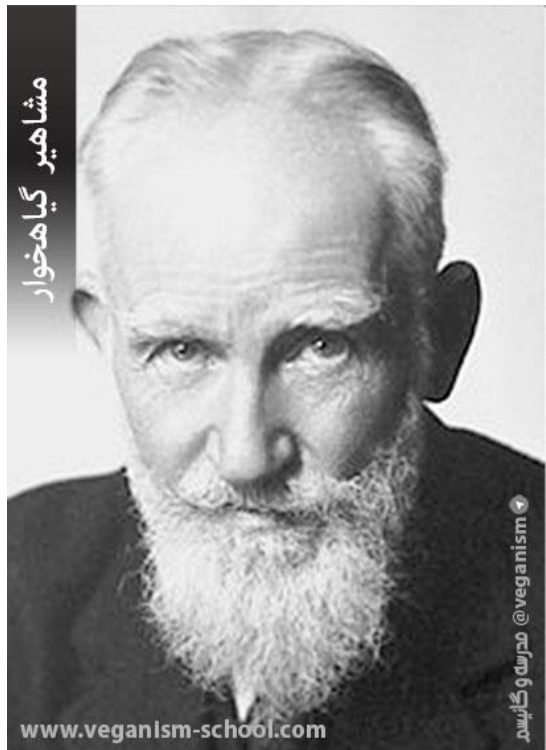
تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل
قرن 18 - نمونه هایی از اولین انجمن های گیاهخواری در
انگلستان و استفاده از واژه گیاهخواری (Vegetarian)

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 وگانیزم، گیاهخواری کامل
پدر حقوق حیوانات Henry Salt



مشاهیر گیاهخوار


www.veganism-school.com

@veganism مدرسه وگانیسم

حیوانات دوستان من هستند، من دوستانم را نمی خورم

برنارد شاو
George Bernard Shaw
(نمایش نامه نویس برنده جایزه نوبل)
ایرلندی

اولین کسی که بطور رسمی، درمان سرطان با استفاده از گیاهخواری را شروع کرد، ویلیام لمب بود



مدرسه وگانیسم
@veganism
veganism-school.com

DR. WILLIAM LAMBE (AGED 82).
تاریخچه وگانیسم، 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 تاوان 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 وگانیزم، گیاهخواری کامل

دونالد واتسون Donald Watson

در سال 1944، دونالد واتسون اولین انجمن وگان

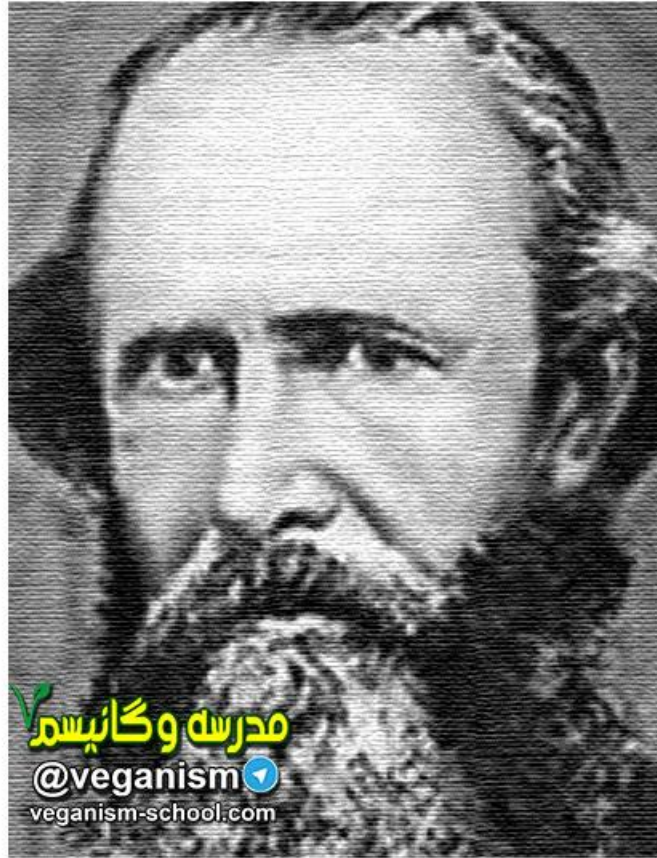
(گیاهخواری مطلق) را پایه گذاری کرد و واژه Vegan

را از سه حرف اول و دو حرف آخر Vegetarian ابداع نمود



تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل
اولین سلبریتی گیاهخوار

همزمان و سلبریتی ها و افراد مشهور از گیاهخواری حمایت کردند



تاریخچه وگانیزم، 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

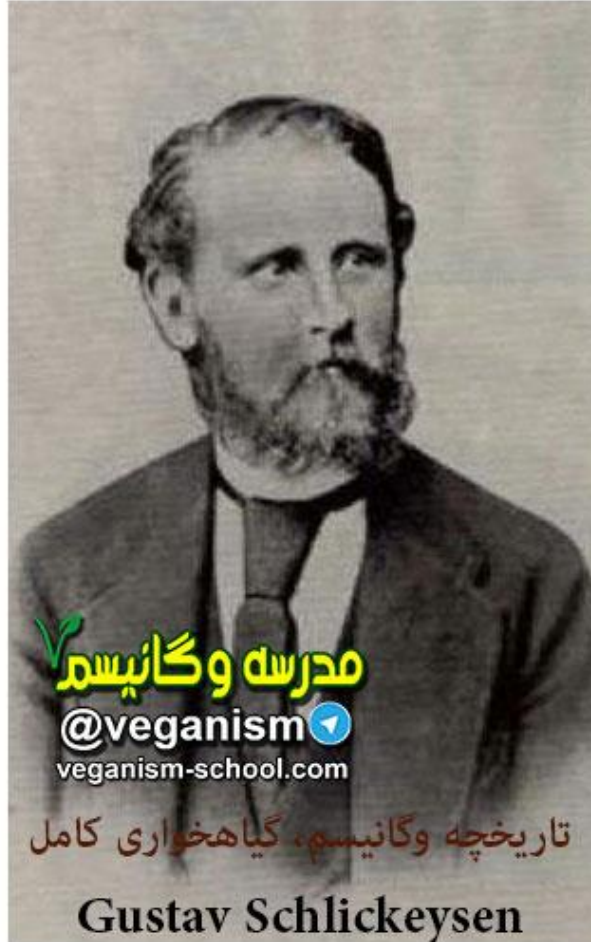


تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل

دکتر هاروی کلاگ John Harvey Kellogg
طرفدار گیاهخواری

دکتر جان هاروی کلاگ طرفدار گیاهخواری

John Harvey Kellogg



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



تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل

کنگره جهانی گیاهخواران 1908

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

International Vegetarian Union



مدرسه وگانیزم
@veganism
veganism-school.com

تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل

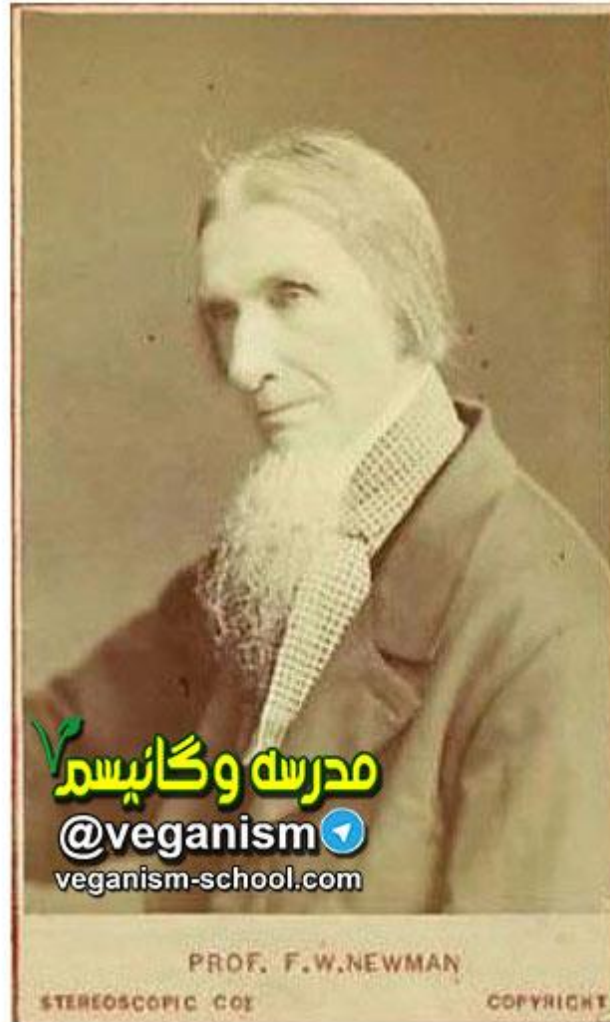
جامعه وگان های هند



تاریخچه وگانیزم، گیاهخواری کامل

کنگره جهانی گیاهخواری 1913

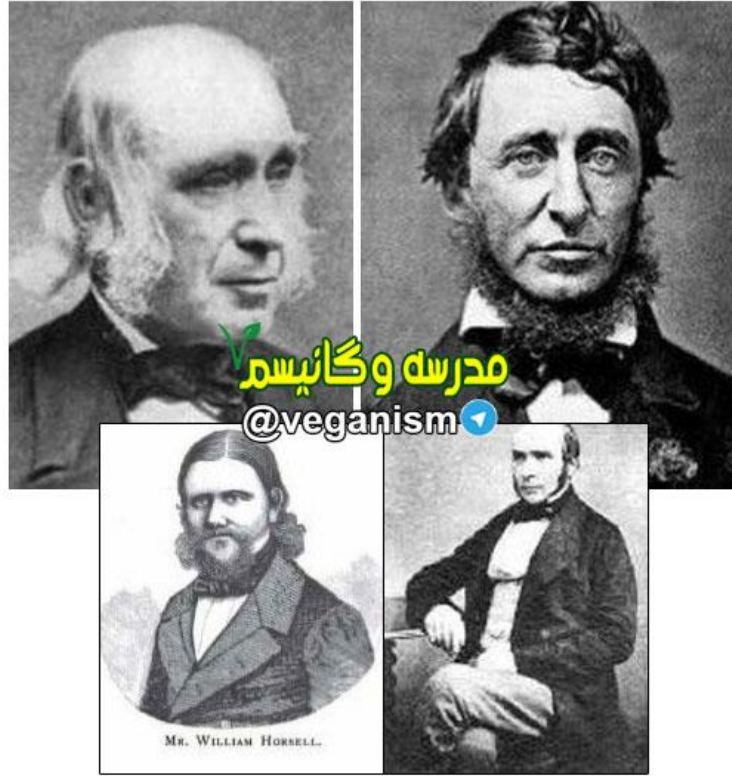
IVU



تاریخچه وگانیزم، 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

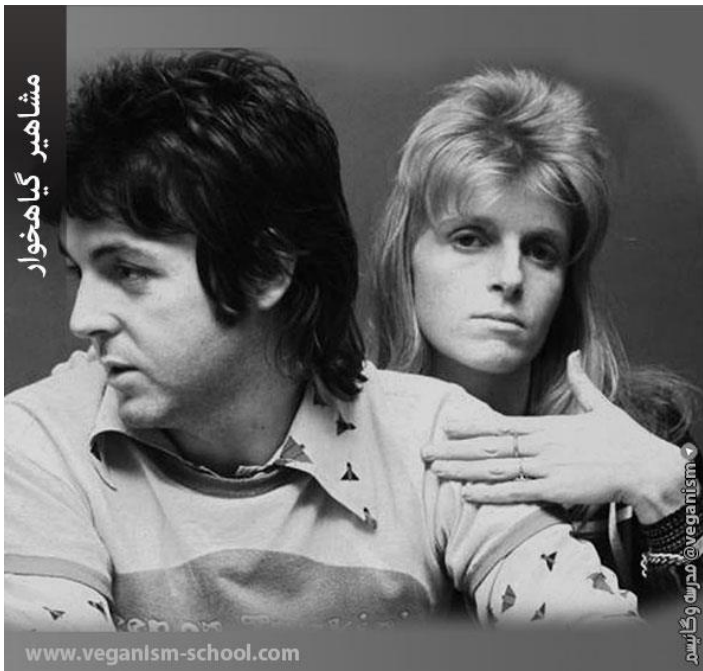
همچنین بسیار افراد دیگری برای وگانیزم تلاش کردند و انجمن های وگان و خام وگان
Raw Vegan تشکیل دادند



مدرسه وگانیزم
@veganism

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

گرو افسانه ای بیتلز از گیاهخواری و حقوق حیوانات دفاع کرد
مک کارتنی جزو اولین مخالفان آزمایش بر روی حیوانات بود



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

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

نام چند اتحادیه گیاهخواری در کشورهای اروپایی

انجمن گیاهخواران آلمان VEBU

اتحادیه گیاهخواران اروپا EVU

اتحادیه جهانی گیاهخواران IVU

اصول وگانیزم

- 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، خز، پر، 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 وگانیزم می توان خوراک مطلقا خام از گیاهان خورد (Raw Vegan) و کسانی که مطلقا 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 وگان حتا بیماری های سخت و لاعلاج مانند سرطان، پسونیازیس، دیابت درمان می شوند.

چربی های بد مانند کلسترول و تری گلیسیرید 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.

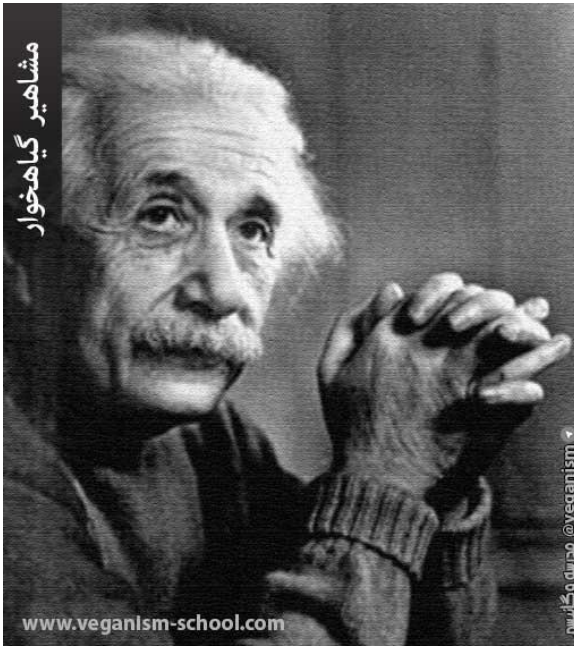


سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و
سلاخ خانه و کشتار و خون و شکنجه
طبیعت ماتم زده را نشان نمی دهد.
خوراک او دورنمای باغ و بوستان و
کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان
می سازد.

صادق هدایت

Sadeq 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)

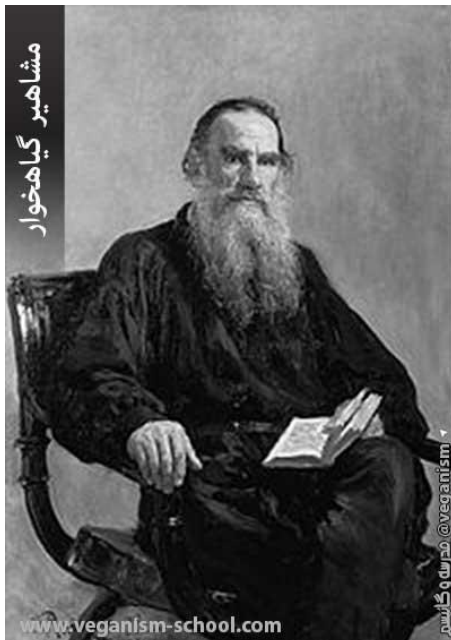


تو هم اینک شام خورده ای و
کشتارگاه چه زیبا و دقیق در
مایل ها مسافت پوشیده شده؛
همدستی در جرم برقرار است.

رالف والدو امرسون

Ralph Waldo Emerson

(فیلسوف و نویسنده آمریکایی)

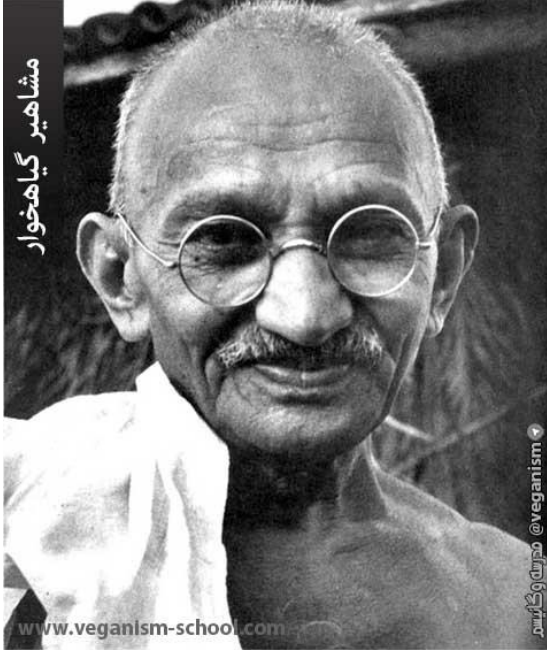


اگر انسان بخواهد به راستی و به
طور جدی زندگی خوبی داشته
باشد، نخستین چیزی که از آن پرهیز
خواهد کرد مصرف خوراک حیوانی
است زیرا غیر اخلاقی است،
چون مستلزم کشتن، یعنی کاری
است در تضاد با حس اخلاقی.

لیو تولستوی

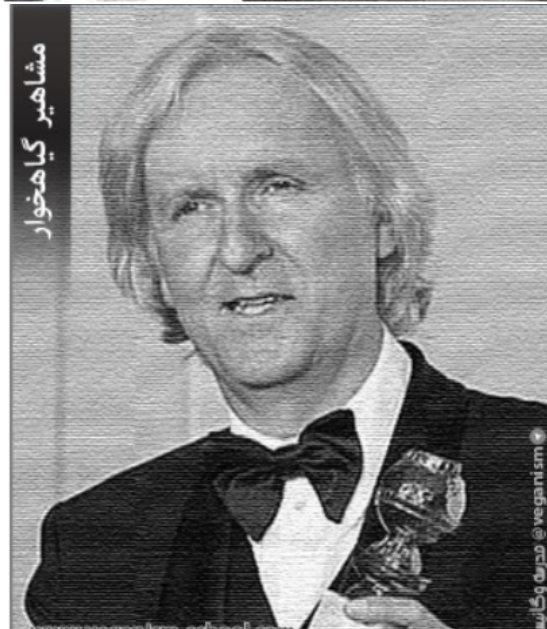
Leo Tolstoy

(نویسنده روسی - رمان نویس)



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

گاندی رهبر هند
Ganday



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

جیمز کامرون
James Cameron
(کارگردان افسانه ای هالیوود)

منبع تاریخچه : اتحادیه جهانی گیاهخواران www.ivu.org

گردآوری، تهیه و ترجمه از : مدرسه وگانیزم

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

یا در قسمت جستجوی نرم افزار تلگرام تایپ کنید @veganism

سایت مدرسه وگانیزم www.veganism-school.com