

“Personi i tërësishëm hynor është krijes e tërësishme njerëzore. Krijesa e tërësishme njerëzore është person i tërësishëm hynor. Tani jemi tek gjysma e krijesës njerëzore. Ndonjëherë lëkundemi dhe veprojm në mënyrë egoiste. Ne besojm se Zoti është ai që i regullon gjërat për shijen tonë, për përvojën tonë. Ne e ndajm mëkatën prej virtutshmëris. Ne prej të gjithave bëjmë problem, në bazë të kriterit tonë gjykojm veten edhe tjerët. Ne vuajm për shkak të kuptimeve të kufizuara për atë se si Zoti duhet të veproj. A më kuptoni? Në të vërtetë Zoti është në ne, e ne Atë e kufizojm. Ne dëshirojm të dëfrehemi dhe të lodrojm, por nuk dimë se si. Ju flasim të tjerëve 'O! Po ti këtë nuk guxon ta bënë' njashtu edhe vetes i thojmë: 'Këtë nuk guxon ta bënë': Pra, këtë nuk guxon ta bënë. Përse të bëhem vegjetar? Po! E di. Unë jam vegjetare sepse Zoti e kërkon këtë prej meje.”

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

“Kur jemi të pastër me vepra, mendime dhe fjalë, vetëm në një moment, të gjitha hynitë, Zoti, dhe engjujt e rojës do të na ruajn. Në atë moment tërë gjithësia na takon neve, e na përkrah, fronti na pret që të sundojm në të.”

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~



Përse njerëzit duhet të jenë vegjetar

Përmbajtja e përjetëshme e ushqimit vegjetar ose e prodhimeve qumështore (lakto) ushqimit vegjetar, është një ndër parakushtet për inicimin e metodës Kuan Jin. Ushqimi i prodhuar me prejardhje të bimëve dhe i prodhimi qumështor lejohen në këtë lloj të ushqimit, e të gjithat gjërat ushqimore me prejardhje shtazore, duke i përfshirë edhe vezët, nuk guxojn të komzumohen. Janë shumë arsye për këtë, më e rëndësishmja rrjedh prej urdhërit të Parë, në të cilën thuhet se duhet të përmbahemi ndaj vrasjes së krijesave të cilat kanë ndijenja, ku thuhet *mos vra!*

Apstenimi ndaj vrasjes apo lëndimi i krijesave të gjalla dukshëm është në dobi të tyre. Heqja dorë ndaj vrasjes apo lëndimi i krijesave të gjalla shkon më pak në dobi tonë. Përse? Vetëm për shkak të karmes: *Si mbjell ashtu edhe korr*. Nëse vret apo i nxit tjerët të vrasin për ty për të ndier kënaqësi duke e shijuar mishin atëherë, ti i ngarkohesh me borxh ndaj karmës sate dhe ajo duhet të paguhet një ditë.

Kështu është, me kuptim të plotë, ushqimi vegjetar është dhuratë të cilën ia dhurojm vetes. Ndihe mi më mirë, cilësia e jetës sonë përmissohet, borxhi i karmës tonë zvoglohet, na ofron hyrje në sferën

e hijeshme qiellore dhe në mbrendësi të përvojës. Kjo është merit e çmimit të vogël cilin duhet ta paguajm!

Argumentet spirituale për të hequr dorë ndaj komzumimit të mishit për disa njerëz janë të mjaftueshme, veçse egzistojn arsye tjera po ashtu të rëndësishme për të qenë vegjetar. Të gjitha arsyet kanë arsyetim të thellë. Këto janë të lidhura me pyetje të shëndetit personal dhe ushqimit, ekologjisë dhe kujdesit ndaj rrethit, etikës dhe fatëkeqësis së shtazëve, njashtu dhe me untinë në botë.

SHËNDETI DHE USHQIMI

Kërkesat e evolucionit të njeriut kanë treguar se parardhësit tanë nga natyra kanë qenë vegjetar. Struktura e trupit të njeriut nuk është e përshtatshme për ushqim të mishit. Kjo është treguar në eseje dhe në anatomin komparative të autorit G. S. Huntingena në univerzitetin Columbia. Ai ka cekur se njerzit mishngrënës i kanë zorrët e shkurtëra dhe të gjëra. Zorra e trashë e tyre është karakteristike pra është e drejt dhe e lëmueshme. Përkundër tyre njerzit bimëngrënës i kanë zorrët e gjata edhe zorra e trashë është e gjatë. Për shkak të mungesës së lagështis dhe shpeshtësis së madhe të albuminës në mish, ajo nuk mund gjatë të tretet; për këtë zorrët e mishngënësve janë më të shkurtëra se sa të atyre që ushqehen me bimë.

Njerëzit, pra të gjithë ata që ushqehen me bimë, zorrën e kanë të gjatë dhe të trash, njashtu edhe zorren e hollë. Zorra e njeriut është e gjatë rreth 8,5 metra. Zorra e hollë është e përdredhur disa herë, a faqet nuk i ka të lëmuara, po të rrudhëta. Prandaj zorra e bimëngrënësve është më e gjatë se zorra e mishngrënësve pra mishi në zorrët tona rinë më gjatë. Në pajtim me këtë, ajo kalbët dhe krijon

helmime. Këto helmime shpesh janë rrrugë drejtpërdrejt e kancerit të zorrëve, e ato e rrisin edhe ngarkimin e veshkëve, e cila është në funksion të largimit të helmimit. Kjo mund ta shkakton cirozen edhe rakun e zorrëve.

Mishi përmban shumë proteina urokinaze dhe thartinë të urinës, e cila e plotëson ngarkimin e veshkëve dhe mund ta shkatron funksionin e veshkëve. Gjdo (453,59 g) i mishit të viqit përmban 14 gram të proteinave urokinaze. Nëse stanicat e gjalla i vëjm në lëngë të protein uronikaze, metabolizmi i tyre do të degjenerohet. Më së shumti, mishit i mungon celuloza apo lagështia, që lehtë mund të na bije te mbyllja. Dihet që mbyllja (mungesa e nevojës) mund ta nxitë kancerin rektuma apo hemeroidet.

Kolesterori dhe undyrat njëjët nxisin çregullime kardiovaskulare. Çregulimet kardiovaskulare janë një ndër shkaqet kryesore të vdekjes në SAD dhe në Formos.

Kanceri më së shpeshti është shkaku i dytë i vdekjes. Eksperimentet tregojn se rrjedha e përgaditjes së mishit të pjekur në saxhak, krijon një përbërje kemike (metilkolantren), cila është tepër kancerogene. Tek minjët për të cilët përgaditet mishi për ushqim, së shpejti lajmrohet tumori, siç është tumori i eshtrave, leukemija, karcinomi i lukthit etj.

Kërkimet kanë treguar se te minjët e ri, të cilët i ka ushqyer femra me tumor në gj, njëjët është zhvilluar karcinomi. Kur stacionet e njerëzve injektohen me të kafshëve, te ato zhvillohet karcinomi. Nëse mishi gjdo ditë vjen nga kafshët të cilat janë të sëmura nga karcinomi, e ne i fusim në organizëm, atëherë egziston mundësia që edhe ne ta fitojm sëmundjen.

Shumica e njerëzve mendojnë se mishi është i pastër dhe i sigurt, sepse në mishtore ndërmiren masa sanitare. Thjeshtë është numër i madh i lopëve, derrave, pulave etj., të cilat gjdo ditë mbyten, e pa iu dhënë mundësia për një kontroll të tyre. Shumë vështirë është për të kontrolluar a ka ndonjë copë mishi karcinom apo jo, e le më për ti kontrulluar kafshët veq e veq. Gjdo gjë që është e mundur në këtë moment është që kafshës problematike t'ia hekim koken, nëse është aty problemi, apo të ja hekim këmbën. Vetëm pjesët e këqija të trupit hiqen, e pjesët tjera shiten.

Vegjetari i njohur, dr. J.H.Kellog. thotë: "Kur konzomojm ushqim vegjetar nuk kemi nevoj të merakosemi se prej çfarë sëmundjeje ushqimi është vyshkur. Për këtë arsye me kënaqësi ndiejm kënaqësi në ushqim."

Mirëpo egziston edhe një merak tjetër. Antibiotikët, si dhe ilaçet tjera, duke i vënë në lidhje edhe steroidet me hormonet e rritjes, ju jipen kafshëve apo ju vëhen në ushqim, apo drejtpërdrejt ju jipen me inikcione në organizëm. Është vërtetuar se njerzit, të cilët konzumojn mish, do të apsorbojnë këto ilaqe në trupin e tyre. Egziston mundësia që antibiotikët në mish ta zvoglojnë veprimin e antibiotikve të cilat i marrin njerëzit.

Egziston një grup njerëzish të cilët ushqimin vegjetar e parashohin si jo të mjaftueshëm. Specjalisti i kirurgjisë Amerikan, dr Miller, ka punuar rreth dyzet vjet në Formosë. Atje e ka formuar spitalin ku ushqimi ka qenë vegjetar, sikurse për personelin e spitalit, njashtu edhe për pacientë. Ai ka thënë: "Miu është kafshë e cila mund të qëndron edhe si mishngënës edhe si bimëngrënës. Nëse i krahasojm dy minj, e njërin e ushqejm pa mish, e tjetrin me mish, do të vërejm

se do të zhvillohen njëjtë, mirëpo miu vegjetar do të jetoj më gjatë dhe do ti përballoj sëmundjet. Në shumë raste kur dy minj sëmuhen, njëri është vegjetar e tjetri mishngrënës atëherë vegjetari shërohet më shpejt se mishngrënësi.” Dhe shton: “Medicina e cila na është mundsuar prej shkencës moderne është zhvilluar tepër, mirëpo ende është në gjendje të trajtimit për të sëmurët. Ushqimi, megjithatë, mund ta ruan shëndetin”. Është cekur se “Ushqimi vegjetar ka prejardhje më origjinale se sa mishi. Njerëzit i ushqejn shtazët, a prejardhja e ushqimit, për shtazë të cilat i konsumojmë ne, janë bimët. Jeta e shumë shtazëve është e shkurt, e shtazët gati sëmuhen nga të njëjtat sëmundje sikurse se njerëzit. Është e besueshme se sëmundjet e njerëzve vijnë nga konsumimi i mishit të kafshëve të sëmura. Andaj, pse njeriu mos të mund të ushqehet prej botës bimore? Dr. Miller sugjeron se është i nevojshëm konsumimi i drithërave në sasi të mjaftueshme, bishtajoreve dhe i perimeve, që të mund ti fitojmë dhe të sigurohemi për jetë të shëndosh.

Shumë njerëz që mendojnë se proteinat me origjinë prej shtazëve janë superiore përkundër atyre me prejardhje bimore, sepse të parët janë komplet a të dytët janë jo të tërësishëm. E vërtetë është se disa proteina bimorë janë komplet dhe kombinohen me ushqim dhe proteina të tërësishëm dhe mund të na i sigurojnë të gjitha proteinat e nevojshme.

Në mars të vitit 1988 Shoqata e diabetikëve Amerikan ka deklaruar se parasheh, që ushqimi vegjetar është i shëndetshëm, mjaftë i ushqyeshëm dhe adekvat nëse regullisht planifikohet.

Shpesh, gabim është menduar se konsumuesit e mishit janë më të fortë se sa konsumuesit e bimëve, mirëpo eksperimenti, të cilin e ka udhëhequr prof. Irving Fisher nga Univerziteti Yale, me 32 vegjeta

dhe 15 konzumues të mishit, ka treguar se vegjetarët janë më të qëndrueshëm. Ju ka udhruar njerëzve që sa më gjatë ti mbajnë duart e shtrira. Rezultati ka qenë shumë i qartë. Në mes të 15-të “konzumuesve të mishit” vetëm dy kanë mund të përballojnë me duar të shtrira dhe atë rreth 15 deri 30 minuta, megjithatë, në mes të 32 vegjetarëve, 22 kanë qëndruar rreth 15-30 minuta, 15 më tepër se 30 minuta, 9 më tepër se një orë, 4 më tepër se 2 orë, 1 më tepër se 3 orë.

Shumë atletikë para garave rreptësisht i përmbahen ushqimit vegjetar. Dr. Barbara More, eksperte për terapi vegjetare, ka vrapuar në shteg prej 110 milja për 27 orë e 30 minuta. Kjo femër 56 vjeqare i ka thyer të gjitha rekordet të cilat i kanë mbajtur meshkujt e rinj. ”Dëshira ime ishte që me shembull të ju tregoj se si njerëzit, të cilët rreptësisht i përmbahen ushqimit vegjetar, trupin e kanë të fort, trurin e pastër dhe jetën e pastër.

A marrin vegjetarët proteina të mjaftueshme? Organizata shëndetësore porositë 4,5% kalori në ditë ti fitojmë prej proteinave. Gruri përmban 17% kalori në form të proteinave, lule lakra 45%, a orizi 8%. Shumë lehtë është të sigurohet ushqim i pasur me proteina, e të mos konsumohet mishi. Kjo jep përparësi, prandaj edhe largon shumë sëmundje të shkaktuara nga ushqimi me yndyra, siç janë sëmundja e zemrës, sëmundja nga karcinoma, pra nga kjo përfundojmë se ushqimi vegjetar është zgjidhja më e mirë.

Janë dëshmuar pasojat e ushqimit të mishit, pra e ushqimit tjetër me prejardhje të shtazëve të cilat përmbajnë yndyra të kafshëve dhe kanë lidhje me sëmundje të zemrës, tumorit të gjinjëve, tumorit të zorrës së trashë dhe të goditjes së trurit. Sëmundjet tjera të cilave shpesh mund tju shmangemi e ndonjë herë edhe mund të shërohemi më ndihmën e

kuzhinës vegjetare përbëjn këto sëmundje; gurët në veshkë; karcinoma e të dalurit jashtë, sëmundja e sheqerit, i thati në shiritin e tretjes, gurët në lukth, sindromi bowelov, artristi, sëmundja e nofullës, aknet, karcinoma pankreas, karcinoma e lukthit, hipoglikemija, të dalët jashtë i fort, tundimi, hipotenzija, osteoepoza, karcinomi i vezëve, hemeroidet.

Menjëherë pas pirjes së duhanit, ushqimi i mishit, është më i madhi rrezik për shëndetin e njeriut.

EKOLOGIA DHE MBROJTJA E RRETHIT TË NJERIUT

Rritja e kafshëve për shkak të mishit ka pasojat e veta. Kjo sjell shijra të thartë të cilat shkatërrojnë malet, rrisin temperaturën globale, ndotin ujrat, e vjen deri te humbja e ujit të pijshëm, krijimi i shkretirave, keqpërdorimi i energjisë potenciale dhe i untisë në botë. Shfrytëzimi i tokës, ujit dhe energjisë së bashku me punën e njeriut për prodhim të mishit nuk është mënyrë e preferueshme për shfrytëzimin e potencialeve tokësore.

Prej vitit 1960 deri më sot rreth 25% të maleve tropike në Amerikën Centrale janë djegur dhe prer për të siguruar vend për kullototien e bagëtisë. Është vërtetuar se për 4 unce të hamburgerit, i cili mbarohet prej gjedhëve malor, shkatrohen 55 katror të malit tropik. Andaj, rritja e bagëtisë në mënyrë të konsiderueshme krijon gazra të cilat shkaktojnë ngrohtësi globale, e cila është një ndër shkaktarët kryesor të ndotjes së ujit dhe që kërkon rreth 2464 galona të ujit për prodhim të një funte të gjedhëve. p.sh. nevojiten vetëm 29 galona për prodhimin e një funte patatesh dhe 139 galona uj për prodhimin e një

funte drithërash. Pra gati gjysma e ujit, që shpenzohet në SHB-a, shkonë në rritjen dhe në majmërimin e bagëtis dhe shtazëve tjera.

Po me këtë do të ishte i mundur ushqimi i shumë njerëzve nëse burimi i rritjes së bagëtis do të shfrytëzohj për kultivimin e drithërave me qëllim të ushqimit të njerëzve. Një ari tokë në të cilën mbillet tërëshëra, prodhon 8 herë më shumë albuminë dhe 25 herë më shumë kalori, po sikur me tërshërë ti ushqejm njerëzit e jo bagëtin. Një ari tokë, i mbjedhur me lule lakre, prodhon 10 herë më shumë albuminë, kalori dhe nijacin se sa një ari tokë që është në shërbim për rritje të bagëtisë. Pra kjo statikë tregon një dallim të madh. Resurset botërore do të shfrytëzoheshin shumë më mirë që në vend të prodhimit për bagëti të përdroreshin për prodhim të bimëve, me të cilat në mënyrë të drejtpërdrejt do të ushqeheshin njerzit.

Konzumimi i ushqimit vegjetar do të na mundëson “më lehtë të shkëlëm në planet”. Marrja e asaj pjese që është e nevojshme dhe zvoglimi i masës së madhe, do të jetë lehtësim për krijesat e gjalla kur dihet se nuk duhet të vdesim gjdo herë pas ushqimit të shujtës.

UNTIA BOTËRORE

Në planetën tonë rreth 1 miliard njerëz vuajn nga untia dhe mos ushqimi. Rreth 40 milion njerëz gjdo vitë vdesin nga untia, numri më i madh është numri i fëmijve. Megjthatë, më shumë se një e treta e të korrurave dhe drithërave ndahet për rritjen e bagëtis në vend që të ndahet për ushqimin e njerëzve. Në SHBA bagëtia konsumon 70% të prodhimit prej të korrurave. Po ti ushqejm njerzit në vend të bagëtis, askush nuk do të ishte i unët.

VUAJTJA E KAFSHËVE

A jeni të vetëdijshëm me faktinse në SHBA gjdo ditë vriten 100000 lopë?

Shumica e kafshëve në vendet perëndimore rritet në "fabrika të farmave". Këto kushte janë krijuar që të mundësojn rritjen maksimale të kafshëve dhe therrjen me shpenzime minimale. Kafshët janë të vendosura në hapsirë të ngushtë dhe trajtohen si prodhim për shëndrim ushqimor të mishit. Ky është realiteti të cilin shumica prej nesh nuk dëshiron ta sheh. Për këtë arsye thuhet: "Një vizitë në thertore do tju bëjë vegjetar të përjetshëm"

Lav Tolstoj thotë: "Deri sa egzistojn thertoret do të ketë fusha të luftës. Vegjeterimi është i rrallë për njerëzimin" Edhe pse shumica prej nesh haptazi nuk e përkrahin vrasjen, prapë është krijuar shprehija, të cilën e përkrah edhe shoqëria, që regulisht të ushqehemi me mish, pa breng se çfarë ndodh me shtazët me të cilat ushqehemi.

SHOQËRIA E SHENJTËRVE DHE TË TJERËT

Që nga fillimi i historisë mund të shohim se perimet ishin ushqim natyral i krijesave njerzore. Të gjitha mitet e përparshme greke, e hebreje flasin për njerëz të cilët janë ushqyer me pemë. Priftërinjët e vjetër Egjiptian asnjëherë nuk janë ushqyer me mish. Njashtu, edhe shumë filozofët grek siç janë Platoni Diogeni dhe Sokrati, e kanë përkrahur vegjetrimin.

Në Indijë Shakoyomuni Buddha e ka theksuar rëndësin e ahimes, si parim që krijesat e gjalla mos të keqëtrajtohen. Nxënësit i ka ftuar të mos ushqehen me mish apo me çfarë do krijese të gjallë, sepse do të kenë frigë ndaj tyre. Budda thotë *se konzumimi i mishit është shprehë. Në fillim ishim të lindur me nevoja që të ushqehemi me mish. Njerëzit të cilët ushqehen me mish e ndajn farën e tyre prej Mëshirës së Madhe. Njerëzit që ushqehen me mish mes veti vriten dhe mes veti ushqehen... në këtë mënyrë unë ushqehem më ty, a në jetën tjetër Ti ushqehesh me mua... dhe kjo vazhdon në mënyrë të njëjët. Si të nxirren prej Tri Mbretërive (Iluzione)?*

Shumë taoist të mëparshëm, të krishter dhe hebrej kanë qenë vegjetar. Për këtë egzistojn shenimet edhe në Bibël: *Zoti shtoi: Evë po ti jap të gjitha bimët që janë me farë, në tokë, e të gjithë drunjët pjellor që në vete mbajnë farë, pra të gjitha këto le të jenë për ushqim! A shtazëve në tokë, zogjëve dhe zvarritësve që zvarriten nëpër tokë dhe në të cilët është fryma e jetës, njashu ju jap për ushqim gjdo gjelbrim! Dhe u bë ashtu.* (Krijimi,1:29). Shembujt tjerë në Bibël gjithashtu ndalojnë konzumimin e mishit: *Nuk guxoni të ushqeheni me mish ku ende ka shpirt, ky është gjaku i tyre.* (krijimi 9:4). Jahva tha: *Çfarë më duhen flijimet tuaja? Jam i ngopur me Ju dhe flijimin e deshëve dhe viçave të majmë. Edhe gjaku i mëzatit, qingjit bile edhe i edhit më neveritet. Edhe kur vini të ma shihni fytyrën, e disa nga ju kërkojnë të shkelin në paratempullin tim? Ndaluni mos më sjellni dhunti të pavlefshme, dhunti të cilat i kam mënj. Hënën e re, festimet të shtuneve dhe mbledhjet tuaja nuk i duroj, të mbajturit e mbledhjes dhe prapësit tuaj. Hënën e re dhe mbledhjet tuaja i urrej prej shpirtit – më janë të rënda, nuk mund ti duroj! Kur në lutje i hapni duart, unë i largojë syt nga ju: Lutjet vini vetëm i shtoni, sepse nuk ju ndëgjoj. Duart i keni të përgjakura, lahuni, pastrohuni. Largohuni nga sytë*

e mi ju me vepra të çuditshme, ndaluni mos bëni keq! (Izaija,1: 11-16). Shenjëti Pal një ndër nxënësit e Jezu Krishtit, në letrën dërguar Romakëve ka thënë: ***Mirë është të mos ushqeheni me mish e të mos pini verë.*** (Romakët 14:21).

Para ca kohe historikët zbuluan shumë libra të vjetër në cilat u zbulua jeta e Jezu Krishtit dhe Mësimit të tij. Jezusi ka thënë: ***Njeriu i cili ushqehet me mish të shtazëve do të bëhet varr i vetëvetes. Në të vërtetë po ju them, njerëzit të cilët vrasin do të vriten. Ai i cili vret krijesa të gjalla dhe ushqehet me mishin e tyre, ushqehet me mish të njeriut të vdekur.***

Religjionet e Indijës njashthu i shmangen konsumimit të mishit. Është thënë: ***Njerëzit nuk mund të vijnë deri te mishit, pa i vrarë kafshët. Personi i cili i lëndon krijesat me ndijenja, Zoti asnjëherë nuk do ta bekon. Për këtë mos e përdorni mishin.*** (shënimet Hinduiste)

Shkrimi shenjëti Islamik. Kurani, ndalon ***konzumimin e kafshëve të cofta, të gjakut dhe mishit.***

Mësuesi i madh Kinez Zena, Han Shan Tzu, ka shkruajtur një poezi në të cilën qart shprehet kundër konsumimit të mishit: ***Shko shpejt në treg dhe blej mish e peshqi dhe dërgoja gruas dhe fëmijëve të untuar. Mirëpo a është e domosdoshme që krijesave të tjera tju mirret jeta për të jetuar Ti? Kjo nuk ka kuptim. Kjo nuk do të ngrit në qiell, vetëm do të parakrijon një fundërrim të ferrit.***

Shumë shkrimtar, artist, shkenctar, filozof dhe njerëz tjerë të njohur kanë qenë vegjegjetar. Rëndësinë e ushqimit vegjetar e cekën posaqërisht: Shakyamuni Buddha, Jezu Krishti, Virgjili, Horaci, Platoni, Ovidi, Petrarki, Pitagora, Sokrat, Shakespeare, Voltaire, sir

Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lav Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer të kohës sonë Paul Newman, Madonna, Princess Dijana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, Candice Bergen dhe le ti numrojm vetëm disa prejtyre.

Albert Ajnshtaini tha: “Mendoj se ndërimet dhe efekti i pastrimit, të cilin e ka ushqimi vegjertar, ka dobi të madhe për njerëzimin. Për këtë zgjedhja e ushqimit vegjertar për njeriun është zgjidhe e përshtatshme dhe paqedashëse”. Kjo është këshilla themelore e cila është e përbashkët për shumë njerëzit rëndësishëm dhe mençur në histori!

MËSUESJA PËRGJIGJET NË PYETJE

P: Konzumimi shtaqëve domethënë vrasja e krijesave të gjalla, a nuk do të jetë edhe konzumimi i pemëve një lloj vrasje?

M: Ushqimi bimor njëjët është vrasje e krijesave të gjalla dhe bënë çregullime karmike, mirëpo rezultati është minimal. Nëse ndokush praktikon metoden Quan Yin dy orë e gjysmë në ditë, mund të ketë zgjidhet prej rezultateve karmike. Po, si duhet të ushqehemi për të përjetuar, duke e zgjedhur ushqimin me sa më pak vetëdije dhe pësim minimal. Bimët përmbajn 90% të ujit dhe vetëdija e tyre është sa më e ulët, pra nuk kanë ndienja dhe nuk vuajn. Më së shumti, nëse ushqehemi me perime, ne nuk e këpusim rrënjën, veçse e ndihmojm shumimin e tyre me prerjen e gjetheve dhe degëve. Rezultati përfundimtar mund të jetë në dobi të bimës. Për këtë bujqit thojnë se krasitja i ndihmon bimës që të rritet sa më shumë e sa më mirë.

Me pemë kjo është e qart. Kur pema piqet, ajo njerëzit i ngacmon me aromë të këndëshme, ngjyrë të bukur dhe shije të mirë. Kjo është mënyrë me të cilën pemët ia arrijn qëllimit për shpërndarjen e farës nëpër rrethin. Nëse nuk e mbjellim frytën dhe nuk e hajmë ajo do të përbuzet, e do të bie në tokë dhe do të kalbët. Fara do të vyshket dhe venitet. Andaj, nga kjo del se komzumimi i pemëve është synim natyral dhe nuk është vuajtje.

P: Shumë njerëz mendojnë se vegjetarët janë të shkurt e të ligësht, e se mishngrënësit janë të gjatë e të zhvilluar. A është e vërtetë kjo?

M: Vegjetarët, nuk do të thotë se janë të vegjël dhe të ligësht. Nëse ushqimi i tyre ka barazpeshë, ata mund të jenë të gjatë e të fort. Siç e dini, të gjitha shtazët e mëdha siç janë elefandi, bagëtia, kali kali i detit, xhirafa etj., ushqehen me bimë. Janë më të forta se shtazët mishngrënëse, mirëpo prapë janë më të buta e më paqëndrueshëm ndaj njeriut. Andaj, shtazët të cilat ushqehen me mish janë të egra e të pa dobishme. Nëse njerëzit ushqehen me mish të shtazëve, ata fitojn instiktin dhe shprehin e shtazëve. Njerëzit që ushqehen me mish nuk janë të gjatë e të fort, jeta e tyre mesatare dhe është e shkurtër. Ushqimi i Eskimëve tërësisht themelohet në mish, mirëpo a janë eskimët e fort ? A jetojnë gjatë? Mendoj se është e qartë!

P: A mund që vegjetarët të ushqehen me vezë?

M: Jo, kur hajm vezë, njashthu vrasim krijesa të gjalla. Disa thojn se vezët të cilat i blejm në treg nuk janë të pllenshme, kështu që me konsumim nuk vrasim krijesa të gjalla. Ky është sqarimi, sa për të qenë sakt. Veza mbetet e pa pllenshme kur nuk ka kushte për pllenshmëri, e atëherë nuk mund të zhvillohet në pulë, pra çka është edhe qëllimi natyral i saj: Edhe atëherë kur nuk vjen te zhvillimi, prapë ka fuqi natyrore për zhvillim. Cekët se vezët në vete mbajnë përbërje ushqyese, albuminë dhe fosfor, të cilat janë më kryesore për

trupin e njeriut. Mirëpo albumina gjindet në lëvozhgen e fasulet, e fosfori gjindet në shumë lloje të perime, psh. Në domate.

Dihet se prej kohës së kaluar deri më sot kanë egzistuar shumë regulltar të mëdhenj, të cilët nuk janë ushqyer me mish, e as me vezë, prandaj kanë jetuar gjatë. P.sh. mësuesi Ying Guang për gjdo shujtë është ushqyer me një pjatë perimesh apo me oriz, e ka jetuar 80 vjet. Më së shumti të kuqët e vezë përmbanë kolesterol i cili është shkaktar kryesor i sëmundjeve kardiovaskulare, këto sëmundje janë vrasës kryesor në Amerikë dhe në Farnos. Kjo nuk është e çuditëshme pasi që një numër i madh i pacientëve konsumojn vezë.

P: Njerëzit rrisin shtazë dhe shpenzë siç janë derra, bagëti, pula, shota etj. Pse nuk mund të ushqehemi me to?

M: Po pse? Edhe prindërit i rrisin fëmijët e tyre. A ushqehen prindërit me fëmijët e tyre? Gjdo krijesë e gjallë ka të drejtë të jetoj dhe askush nuk mund të jua shkurton këtë të drejtë. Nëse i shohim ligjet e Hong Kongut, atje edhe vetëvrasja është kundër ligjit. Pra sa duhet të jetë kundër ligjit vrasja e krijesave gjalla?

P: Shtazët janë të krijuara që ti konsumojn njerëzit. Nëse nuk do të ushqehemi me shtazë, ato do të shumëzohen dhe do ta mbulojnë tokën. Apo jo?

M: Kjo është ide absurde. Para se ti vritni shtazët, a e shtrohni pyetjen se a dëshirojnë shtazët të vrisni dhe ti konsumoni, apo jo? Të gjitha krijesat dëshirojnë të jetojnë dhe i frigohen vdekjes. Ne po ashtu nuk kemi dëshirë që tigri të ushqehet me trupin tonë, atëherë pse njerëzit të ushqehen me shtazë? Krijesat njerzore egzistojn në botë me disa dhjetra mijra vjet, mirëpo para lajmrimit të njeriut kanë egzistuar shumë lloje të shtazëve. Shtrohet pyetja se a e kanë mbuluar tokën? Krijesat e gjalla mbajnë barazpeshën ekologjike. Atëherë kur do të vjen deri te mungesa e ushqimit dhe kur hapësira

do të ngushtohet, kjo do të nxit edhe zvoglimin e popullësis. Kështu do të regullohet popullësia në një rang të caktuar.

P: Pse unë duhet të jem vegjetar?

M: Unë jam vegjetare sepse Zoti këtë e kërkon ndaj meje. A më kuptoni? Konzumimi i mishit është në kundërshtim me parimet univverzale “mos vrisni”. Edhe ne nuk dëshirojm të na vrasin. Dhe nuk dëshirojm të na vjedhin diçka. Mirëpo nëse kështu veprojm ndaj të tjerëve, atëherë me këto vepra veprojm kundër vetëvetës dhe kjo është një dhimbje e madhe për neve. Nuk mund ta denojm vetveten dhe nuk duhet që vetes ti sjellim dhimbje. Njashtu nuk guxojm të vrasim sepse kjo është kundër parimeve të jetës. A më kuptoni? Kjo gjë na sjell dhimbje dhe për atë nuk duhet vepruar kështu. Kjo nuk domethënë se jemi të kufizuar në çfarëdo mënyrë. Por kjo do të thotë se në jetën tonë përhapet në forma të ndryshme të jetës. Jeta e jonë nuk do të jetë e kufizuar në një trup, veç do të përhapet edhe në jetën e shtazëve dhe krijesave tjera të gjalla. Kjo na bënë madhështor, të lumtur dhe të pakufizuar. A është në regull?

P: A mund të na tregoni se si ushqimi vegjetar mund ti kontribuoj paqes në botë?

M: Do tju tregoj, shihni, shumica e luftërave në botë ndodhin për shkaqe ekonomike. Duhet ti dalim përball kësaj. Vështirësit ekonomike të një vendi janë të forta kur egziston untia dhe mungesa ushqimore, apo mungesa e ndarjes së barabat të ushqimit në mes të vendeve të ndryshme. Nëse keni kohë për të lexuar revista të ndryshme dhe në të cilat analizoni dëshmit për ushqim vegjetar, atëherë shumë mirë e dini se rritja e bagëtis dhe e shtazëve për shkak të mishit, nxit bankrot të bujqësis në gjido aspekt. Kjo shkakton untin në mbar botën, posaçe në vendet e botës së Tretë.

Nuk jam e para që flas për këtë gjë, këtë e ka deklaruar një qytetar amerikan i cili i ka udhëhequr hulumtimet dhe i ka përmbledhur në një libër. Mund të shkoni në cilën do librari e të kërkonte librin, për të lexuar për hulumtimet vegjetare dhe për prodhimin e ushqimit. Mund ta lexoni librin: “Ushqimi për Amerikën e Re” të John Robinsonit. Ai është miljarder i njohur, njashtu edhe si pordhues i akulloreve. Ai është tërhekur nga jeta e më parëshme, vetëm për tu bërë vegjetar dhe ka shkruajtur një libër kundër traditës familjare dhe punës, e për këtë arsye ka humbur të hollat, autoritetin dhe punën, mirëpo, kështu veproj për shkak së vërtetës. Libri është shumë i mirë. Perveç këtij libri, egzistojn edhe shumë libra dhe revista tjera, të cilat japin informata dhe dëshmojnë për ushqim vegjetar, njashtu tregojn se si ta sjellim paqen në botë.

Shini ne po e shkatrojm furnizimin ushqimor me rritjen e bagëtis. A e dini se ka albuminë, ilaqe, rezervë të ujit, fuqi njerëzore, mjete vozitëse, rrugë dhe qindra mijëra rali të tokës të cilat shkatërrohen para se të arrijë lopa në pjatat tona? A më kuptuat? Të gjitha këto mjete mund të ju ofrohen në mënyrë të barabartë vendeve të pa zhvilluara dhe kështu të regullohet problemi i untis. Prandaj, nëse një vend ka nevoj për ushqim, sulmon popullësin tjetër për ta mbrojtur popullësin e vet. Në shtegje të gjata kjo ka pasoja të hakmarrejs. A më kuptuat?

Si mbjell ashtu edhe korr. Nëse vrasim për ushqim, njashtu edhe neve më vonë do të na vrasin për shkak të ushqimit, e atë në ndonjë mënyrë tjetër, apo në ndonjë kohë tjetër, apo në ndonjë gjenerat tjetër. Kjo është e tmerrshme. Aq jemi intelgjent, të civilizuar, e shumica prej nesh nuk e dimë arsyen se përse vuajn shtetet fqinje. Kjo ndodh për shkak të oreksit tonë, shijes tonë dhe stomakut tonë.

Për ta ushqyer trupin, vrasim shumë krijesa të gjalla. Pra tani nuk ju flas për shtazë. A më kuptoni? Sepse kjo është fajsjia jonë, me

vetëdije apo pa vetëdije kjo e zënë ndërgjegjen tonë. Kjo na sjell sëmundjen e karcinomës turbekullozez dhe lloje tjera të sëmundjeve të pashërueshme, duke e përfshirë edhe AIDS-in. Shtroni pyetjen se përse shteti i juaj, pra Amerika vuan më së shumti prej sëmundjeve të ndryshme? Këtu është përqindja më e madhe e sëmundjes së karcinomës sepse Amerikanët më së shumti ushqehen me gjedh. Ata e konzumojn mishin më shumë se banorët e vendeve tjera. Shtrohet pyetja përse Kina ose shtetet tjera komuniste nuk e kanë shkallën e lartë të karcinomës? Në ato shtete nuk konzumohet mishi shumë. A më kuptuat? Për këtë tregojn hulumtuesit e jo unë. A është kjo në regull? Mos më fajësoni mua për këtë!

P: Çfarë përparësi spirituale fitojm si vegjetar?

M: Më vjen mirë që e shtruat këtë pyetje, sepse kjo do të thotë se jeni të interesuar për shëndetin tuaj, njashtu edhe për ushqim dhe siguri pasi që pyetni për ushqim vegjetar. Nga aspekti spiritual i ushqimit vegjetar është pastërtia e jo dhuna.

Mos vraj! Kur Zoti urdhëroi këtë, nuk mendoj që mos të vrasim vetëm njerëz, por këtë e tha për të gjitha krijesat e gjalla, pra nuk guxojm të vrasim asnjë krijesë të gjallë. A nuk na tha që i krijo të gjitha shtazët që të na bëhen miq, ose ndihmës tanë? Andaj, a nuk na dha dhuntin natyrore që të kujdesemi për shtazë? Tha kujdesuni dhe sundoni. Pra, nëse i sundojm, nuk duhet ti vrasim e të ushqehemi me to? Atëherë do bëhemi mbretër, e askush nuk do të egziston rreth nesh. Kështu, tani më kuptoni se përse Zoti urdhëroi këtë. Këtij udhri duhet ti përmbahemi. Nuk duhet të pyesim. Sepse Ai flet qart, mirëpo kush mund ta kupton Zotin përveç Zotit?

Pra, duhet të bëhemi Zot për ta kuptuar Zotin. Andaj, ju ftoj që prapë të bëhemi të ngjajshëm me Zotin, të jemi ata të cilët jemi, të mos bëhemi askush tjetër. Meditimi për Zotin nuk do të thotë adhurimi i Zotit, pra nuk jemi vetë Zoti. Pra kjo është njohja se ju

dhe Zoti jeni një. **Unë dhe Zoti jemi një**, a thua kështu tha Jezu Krishti? Nëse Ai tha se Ai dhe Ati ynë janë një, ne dhe Ati i Tij njashtu mund të bëhemi një, sepse ne jemi fëmijët e Zotit. Andaj Jezusi tha gjdo gjë që bëra, ju mund ta bëni më mirë. Kështu ndoshta mund të bëhemi më të mirë se Zoti, kush e di këtë!

Përse duhet ta adhurojm Zotin pasi që nuk dimë agjë për të? A të besojm si të verbërt? Pra së pari duhet të dimë se në çka besojm, para se të fillojm të lutemi, njashtu sikur kur dëshirojm ta njohim femrën përara se të martohemi me të. Sot është traditë që të mos martohemi, pa e njohur mirë personin. Andaj, përse ti Lutemi Zotit e të besojm si të verbërt? Kemi të drejt të kërkojm prej Zotit që të na paraqitet e të na lajmrohet. Kemi të drejt të zgjedhim se cilin Zot do da ndjekim.

Andaj, tani e shihni se në Bibël qart shkruan se duhet të jemi vegjetar. Për arsye shëndetësore duhet të jemi vegjetar. Duhet të bëhemi vegjetar edhe për arsye shkencore dhe ekonomike. Duke ju bashkangjtur të tjerëve gjithashtu si vegjetar. Pra, për shpëtim të botës duhet të jemi vegjetar.

Në disa studime shkencore është shpall nëse njerëzi një herë në javë ushqehen me ushqim vegjetar, në vit mund të shpëtojnë rreth 16 milion njerëz që vdesin nga untia. Andaj bëhuni heronj, bëhuni vegjetar. Për shkak të gjitha këtyre shakqeve edhe nëse nuk e përcjellni mësimin tim dhe nuk praktikoni metoda të njëjta, ju lus, bëhuni vegjetar, së pari për shkak të vetëvetës, së dyti për shkak të botës.

P: Nese te gjithë njerezit ushqehem me barnishta a do te vije deri te nungesa e ushqimit?

U: Jo. Me shfrytezimin e nje pjese te tokes per kultivimin fitojm 14 here me teper ushqim se sa me shfrytezimin e te njetes toke per kultivimin e ushqimit per ushqim te kafsheve. Barnishtat ne gjdo ari

te tokes sigurojne 800000 energji kalorike; megjithate, nese barnishtat kultivohen per ushqim te kafsheve, te cilat pastaj prape perdoren si mish i kafsheve, atchere mund te sigurohet vetem 200000 energji kalorike. Kjo dmth se gjate proqesit humben 600000 energji kalorike. Pra, eshte e qarte se ushqimi vegjetar eshte shume me i efektshem dhe ekonomik prej ushqimit te mishit.

P: A është në rregull nëse unë si vegjetar ushqehem me peshk?

M: Në rregull është nëse dëshironi të ushqeheni me peshk. Por nëse dëshironi të jeni vegjetar i vërtet ,peshku nuk është bimë.

P: Disa thojnë se me rëndësi është të jemi njerëz me zemër të mirë, pra nuk është me rëndësi a jemi vegjetar. A pajtoheni Ju me këtë?

M: Nëse ndokush me të vërtet e ka zemrën e mirë, atëherë pse e hanë mishin e krijesës së gjallë? Nëse shikon se si vuan ajo krijesë, atëherë nuk do të ushqehet me të! Konzumimi i mishit është i pamshirëshëm, andaj, si mundet njeriu ta ketë zemrën e mirë?

Mësuesi Lien Ch'ih ka thënë: ***Mbyte trupin e tij dhe kozumojë mishin e tij. Në këtë botë nuk është askush i keq,keqëbërës, gjakëpirës dhe i prapët sa ai njeri që e konzumon mishin. Si mund të pohoj se është njeri me zemër të mirë?***

Menciju njashtu ka thënë: ***Nëse e sheh të gjall, nuk mund të toleron ta sheh të vdekur, nëse e ndëgjon ulurimën, nuk mund të ushqehesh me të. Andaj, zotëria i vërtet rrin larg Kuzhinës.***

Ne si krijesa njerëzore e kemi intelegjensën më të lart se sa e shtazët dhe i përdorim armët duke mos ju dhënë mudësi për tu mbrojtur, prandaj shtazët vdesin me urretjtje. Ai njeri që bënë një gjë të tillë, që torturon krijesat e vogëla dhe të dobëta, nuk ka të drejtë të thirret zotëri. Kur shtazët vriten, ato janë në agoni, frigë dhe hidhërim. Kjo shkakton helmime në trupin e tyre, të cilat mbesin në mishin e tyre, prandaj janë të dëmëshme për konzumuesit. Pasi që

frekvenca e vibrimit të shtazët është më e ulët se sa e njerëzve, ajo do të veproj në vibracionin tonë dhe do të ndikoj në zhvillimin dituris tonë.

P: A është e mjaftueshme të jemi "vegjetar të matur"? (Vegjetarët e matur, nuk i shmangen mishit. Ata ushqehen edhe me mish edhe me pemë e perime.)

M: Jo, p.sh. Nëse ushqimin e vëjmë në langë të helmuar e pastaj e nxjerrim, mendoni se ushqimi nuk do të helmohet? Maraparinirvana Sutri Mahakasyapa e pyeti Budden: *Nëse ndokush na jep perime të përziera me mish, a guxojm të ushqememi me to - dhe si mund ta pastrojm ushqimin?* Buddha u përgjigj: *Lajeni me uj, ndani perimet prej mishit dhe pastaj ushqehuni me to.*

Prej dialogut të lartë përmendur është e qart se pëmët e përziera me mish nuk guxojm ti hajmë para se ti pastrojmë dhe ndajmë prej mishit kështu që për ushqim të mishit nuk bëhet fjalë askund! Nga kjo del se Buddha dhe nxënësit e tij kanë qenë vegjetar. Megjithatë, disa njerëz shpifin për Budden, duke thënë se ka qenë “vegjetar mesatar (kjo është pjesërisht)” dhe kur bërëmirësit i kanë ofruar mish, atë mish e ka konsumuar. Kjo me të vërtet nuk ka kuptim. Sepse ata të cilët pohojn këtë kanë lexuar shumë vepra të tij, e ato vepra, të cilat i kanë lexuar, nuk i kanë kuptuar.

Rreth 90% të njerëzve në Indijë janë vegjetar dhe kur shohin një njerëz me robe të verdha duke kërkuar lëmshë, ata ju ofrojnë ushqim vegjetar, pra nga kjo del se pjesa më e madhe e tyre nuk e përdor mishin.

P: Shumë më parë nga një mësues kam ndëgjuar se Buddha ka vdekur prej helmimit të fituar nga thundëra e derrit. A është e vërtet kjo?

M: Apsolutisht jo! Buddha ka vdekur pas konsumimit të një lloji këpurdheje. Nëse e përkthejmë bugëfalisht nga gjuha Brahame, atëherë kjo këpurdhë quhet “Thundërra e derrit”, në të vërtetë ky nuk është mish derri. Kjo është si një lloj peme e cila quhet “Lorgan” (e në gjuhën kineze domethënë “Syri i dragoit”). Ka shumë lloje të ushqimit për të cilat nuk mund të themi se janë vegjetare, e në të vërtetë janë vegjetare, siç janë p.sh. ”syri i dragoit”. Kjo këpurdhë në gjuhën brahame quhet “thundërra e derrit” ose “gëzimi i derrit”. Pra këto termine kanë lidhje me derrin. Në Indinë e vjetër nuk ka qenë lehtë për të gjetur këtë lloj këpurdhe, andaj ka qenë lakmi dhe kënaqësi e rrallë, kështu që njerëzit ja kanë ofruar Buddës me kënaqësi . Kjo këpurdhë nuk gjindet mbi sipërfaqe të tokës sepse rritet nën tokë.Nëse kanë pasur dëshirë ta gjejnë,njerëzit e kanë kërkuar me ndihmë të derrit të vjetër, i cili i ka ngrënë shumë këpurdhat. Derri, këpurdhën e ka zbuluar me anë të shqisave dhe e ka nxjerr me anë të thundrrës. Andaj, kjo është arsya që këpurdha quhet “thundërra e derrit” ose “gëzimi i derrit”. Në të vërtetë këta dy emra janë të lidhur me të njëjtën këpurdhë. Për shkak të përkthimit të gabuar, e pasi që njerëzit nuk e kanë ditur zanafillën e përkthimit, gjeneratat e reja gabimisht kanë treguar për Buddhen si “njeri mishëngrënës”. Ky gabim duhet gjykuar.

P: Disa njerëz të janë mishngrënës thojnë se mishin e blejnë të mish shitësi, kështu që vet nuk vrasin. Andaj, mund të ushqehen me mish. A pajtoheni ju me këtë?

M: Ky është gabim trashanik. Duhet ta dini se kasapët i vrasin shtazët sepse njerëzit dëshirojnë të ushqehen me mish. Në Lankavatara Sutri Buddha thote: *Nese askush nuk ushqehet me mish., atehere askush nuk do vras.* Për këtë arsye konsumimi i mishit dhe vrasja e krijesave të gjalla është e njëjtë. Për shkak të vrasjes masive të krijesave të gjalla, ne kemi katastrofa natyrore dhe

fatëkeqësi të shkaktuara nga njeriu. Lufterat janë të shkaktuara për shkak të vrasjeve të tepërta.

P: Disa thojnë si bimët nuk mund të prodhojnë lëndë helmuese siç janë urea ose urokinoza, pasi që kultivuesit e pemëve përdorin shumë pesticide për stërpikjen e pemëve, të cilat janë të dëmshme edhe për shëndetin e njeriut. A është kështu?

M: Nëse kultivuesit e pemëve dhe perimeve, për stërpikje përdorin kimikali të tokside siç janë DDT, mund të shkaktojnë karcinomen, sterilitetin dhe sëmundje tjera. Helmi siç është DDT, mund të fundërron në yndyrë, thjeshtë egziston në yndyrë të shtazëve. Nëse ushqehemi me mish, do me thënë se në organizëm i fitojmë të gjitha pesticidet e koncentruara dhe helmimet e fundërruara në yndyrë të shtazëve gjatë rritjes së shtazëve. Grumbullimi mund të jetë 13 herë më i madh se sa në pemë, perime dhe drithëra. Me larjen e pemëve mund ti largojmë pesticidet, mirëpo nga shtazët nuk mund ti largojmë kursesi. Ky proces i fundërrimit i cili grumbullohet për shkak të lajmrimit të pesticideve. Pas kësaj shpenzuesit nuk mund të dalin.

Në universitetin Iowa, eksperimentet kanë zbuluar se të gjitha pesticidet e gjetura në organizëm të njerëzve e kanë prejardhjen prej konsumimit të mishit. Ata kanë zbuluar se niveli i pesticideve në organizëm të vegjetarëve, është gjysmë për gjysmë më i vogël se sa të mishngrënësit. Në të vërtetë, përveç pesticideve, në mish egzistojnë edhe helmime tjera. Prosesi i ushqimit të shtazëve përmban supstanca kimike, të cilat nuk mundësojnë zhvillim të shpejt, ose ndërrimin e ngjyrës të mishit, ose strukturën e indit, ose ruajtjen e mishit etj.

Psh. konzervasi i prodhuar nga niratet është me shumë toksite. Gazeta New York Times e datës 18. korrik 1971 shpalli: “Rrezik i madh shëndetësor për mishngrënësit janë indet në mish, të cilat janë të dëmshme, njashtu edhe bakterijet e salmonelës, pesticidet, konzervanset, hormobet, antibiotikët dhe mbeturinat tjera kimike.

Përveq të lartëpërmendurave, gjithashtu shtazët vaksionohen dhe kjo mund të mbetet në mish. Për këtë albumina në pemë, arra fasul, drithëra dhe qumësht është më e pastër se albumina në mish. Albumina në mish përmban 56% të papastërtis. Zbulimet kanë treguar se shtesat, të cilat kanë prejardhje nga dora e njeriut, mund të shkakton karcinom, sëmundje tjera ose deformime të fetusit. Kështu që femrave shtatëzanë ju preferohet të bëhen vegjetare, për sigurim fizikë dhe psikik të fetusit. Kështu që, nëse pijmë shumë qumësht, mund të sigurojm kalcij, prej bishtajoreve mund të fitoni albuminë, prej pemëve dhe perimeve mund të fitoni vitamine dhe minerale.