

## సుభాషిత ములు

"ఒక సంపూర్ణ దైవిక వ్యక్తి, ఒక సంపూర్ణ నరుడు. ఒక సంపూర్ణ నరుడు, సంపూర్ణ దైవత్వము కలిగియుండును. ప్రస్తుతము మనము కేవలము అసంపూర్ణులము. మనము అనుమానములతో పనులు చేయుదుము, మనము అహంతో పనులు చేయుదుము. మనము అనుభవము కొరకు మరియు మన సంతోషము కొరకు దేవుడే ఇది అంతయు ఏర్పాటు చేయునని మనము నమ్ముము. మనము పాపమును మరియు పుణ్యమును వేరు చేయుదుము. ప్రతి విషయమును విస్తారము చేయుదుము, మరియు అదే ప్రకారము మన గురించియు మరియు ఇతర వ్యక్తుల గురించియు ఊహించెదము. దేవుడే మిచేయునని మన స్వంత హద్దు నేర్పరచుకొని మనము బాధ పడుచుండుము. అర్థమైందా? నిజముగా దేవుడు మనలో నున్నాడు మరియు మనము ఆయనకు హద్దులేర్పరచున్నాము. మనము మనంతల మనము సుఖించి మరియు ఆడుకోవలెనని ఇష్ట పడుదుము. కాని అది ఎలానో మనకు తెలియదు. మనము ఇతరులకు ఇలా చెప్పుదుము," హా! మీరు అది చేయవద్దు". మనమేమి చెప్పుతామంటె," నేను అది చేయకూడదు. నేను ఇది చేయకూడదు. కావున నేనెందుకు శాకాహారి గా యుండవలెను". అహా! నాకు తెలియును, "నేను శాకాహారిని యెందుకనగా నాలోని ఉన్న దేవుడికి కావలెను".

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాల్ గారు

" మనం మన చర్యలలో మాటలలో మరియు ఆలోచనలలో ఒక సెకను కైనా పవిత్రము గా నున్నచో, అందరు దేవుండ్లు మరియు రక్షక దేవకన్యలు మనకు ఆశ్రయమిచ్చును. ఆ ఊణమందు పూర్తి విశ్వము మనకు చెందును మరియు మనకు ఊత సిచ్చును. మరియు మనము పరిపాలించుటకు ఆ సింహాసనము మన కొరకున్నది".

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాల్ గారు



## ప్రజలెందుకు శాకాహారులుగా నుండవలెను.

క్వాన్ ఇన్ పద్ధతిలో ఉపదేశమునకు ముందుగా కావలసిన సిభంధన ఏమనగా జీవితాంతము పాలు లేకుండా శాకాహారులుగా లేక పాలతో శాకాహారులుగా నుండవలెను. మొక్కలుండి ఆహారములు మరియు పాలతో తయారగు పదార్థములు ఈ ఆహారమునకు అనుమతించబడినవి, కాని జంతువులనుండి ఆహారములు కోడి గుడ్లతో సహా తీనకూడదు. దీనికి చాలా కారణములు కలవు. కాని ముఖ్యమైనది మొదటి నియమనుండి వచ్చినది. ఈ నియమము, "చైతన్యముగల జీవరాసుల ప్రాణము తీయుటనుండి తొలగియుండవలెను". అని చెప్పును, లేక నీవు చంప గూడదు. చంపక వోవడము, లేకున్న ఇతర జీవ రాసులకు హాని చెయకవోవడము వారికే లాభదాయకమనునది విదితము. తక్కువ విదితమేమనగా ఇతరులకు హాని చేయడమునుండి తొలగియుండు నిజము మనకు సమానముగా లాభదాయకము. ఎందుకు? ఎందుకనగా కర్మ యొక్క సూత్రమువలన: ఎలా పితనములు చల్లితే, అలా పంట ఫలములు అనుభవింతుము. నీకు హంసమువైనున్న ఇష్టమును త్రుప్తి చేయుటకు, నీవు చంపినపుడు లేక నీకొరకు చంపుటకు ఇతరులు హేతువైనప్పుడు, నీవు కర్మ ఋణమునకు పాత్రుడవైదువు. మరియు ఈ ఋణమును తుదకు తీరిగి చెల్లించవలయును.

కావున చాలా నిజమైన వివేక మేమనగా శాకాహారమును పాటించుట మనంతల మన మిచ్చుకొనే ఒక పారితోషకము. మనము మంచిగా తలచుదుము. కర్మ ఋణ భారము తగ్గిన కొలది, మనము మంచిగా తలచుదుము మరియు మన జీవిత స్వభావము అబీప్రుద్ధి చెందును. మరియు మన అంతర్గత అనుభవములలోని క్రొత్త చమత్కారమైన స్వర్గపు ప్రాంతములకు ప్రవేశము లభించును. మీరు చెల్లించు ఈ చిన్న విలువ ఎంతో అమూల్యము.

కొంత మందికి హంసము తీనుటకు వ్యతిరేకముగా జరుగు ఆధ్యాత్మిక వాదములు నమ్ము నట్లు చేయుచున్నవి, కాని శాకాహారిగా నుండుటకు మరి కొన్ని సిర్బందించు కారణములు గలవు. ఇవన్నియు ఇంగిత ఘ్నానముతో కలిసియున్నవి. ఇవి ఈ క్రింద వ్రాయబడిన విషయముల ఫలితములతో కూడియున్నవి-- స్వంత ఆరోగ్యము మరియు వోషకాహారము, జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు చుట్టు ప్రక్కల స్థితి, నీతి శాస్త్రము, మరియు జంతువుల బాధ, మరియు ప్రపంచ ఆకలి.

## ఆరోగ్యము మరియు వోషకాహారము

మన పూర్వీకులు స్వాభావికంగా శకాహారులని" మానవ పరంపర శ్రేణి" గురించి యున్న చదువులు చెప్పుచున్నవి. మానవ శరీర నిర్మాణము మాంసము తినిటకు తగదు. ఈ విషయము కొలంబియా యునివర్సిటీయొక్క డా. జి. యస్. హంటింగ్ టన్ వోతిక సంబంధించిన శరీర శాస్త్రములో వ్యాసము ద్వారా నిరూపించిరి. మాంసాహార జంతువులకు వొట్టిగానున్న చిన్న మరియు దొడ్డుగా నున్న ప్రేగులు కలవని వారు చెప్పిరి. వాటి దొడ్డు ప్రేగులు చాలా చక్కగా మరియు నున్నగా ఉండుట స్వభావకీయము. వ్యత్యాసముగా శకాహార జంతువులకు ఒక వొడుగైన చిన్న ప్రేగు మరియు ఒక వొడుగైన పెద్ద ప్రేగు రెండును ఉండును. మాంసములో తక్కువ నార మరియు దట్టముగా ఎక్కువ ప్రోటీనులుండును. అందు వలన ప్రేగులు వోషక పదార్థములను పీల్చుకొనుటకు ఎక్కువ కాలము పట్టదు. కావున మాంసాహారుల ప్రేగులు శకాహారుల కన్నా చిన్నగా నుండును.

మానవులు వేరే ఇతర స్వాభావిక శకాహారుల వలె వొడుగైన చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులు రెండును కలిగి యున్నారు. కలిసి మన ప్రేగులు షుమారు 28 అడుగులు (8.5 మీటర్లు). చిన్న ప్రేగు దాని పైన ఎన్నో సార్లు వెనకకు మడత పెట్ట బడినది, మరియు దానిలోపలి చర్మము నున్నగా లేదు. ఈ ప్రేగులు పెనవేసుకొని యున్నవి. మాంసాహారుల కంటే ఈ ప్రేగులు వొడుగుగా నున్నందు వలన, మనము తినే మాంసము మన ప్రేగులలో చాలా కాలము ఉండును. దీని ఫలితముగా, మాంసము క్రుశ్చీరక్తమును అశుద్ధ పఱచే టాక్సిన్ లను తయారు చెయును. ఈ టాక్సిన్ లే పెద్ద ప్రేగుకు క్యాన్సర్ వచ్చుటకు కారణము మరియు ఇది కార్జమునకు భారముగా నుండును. ఎందువలన ననగా కార్జము యొక్క పని ఈ టాక్సిన్ లను అంతమొందించుటయే. దీని వలన కాలేయ సంబంధ మైన రోగములు మరియు కాలేయ మనకు క్యాన్సర్ కూడ రావచ్చును.

మాంసము, యురోకినాసే అను ప్రోటీనులను మరియు మాత్రీకను (యూరియా) కలిగియున్నది. ఇది మాత్రపిండములకు భారముగా నుండి అపి చేయు పనిని నాశనము చేయును. ప్రతి పొండు వండిన మాంసపు ముక్కలో పుదునాలుగు గ్రాముల యురోకినాసే ప్రోటీనులు గలవు. ఒక వేళ నివసించు జీవాణువులను యురోకినాసే ప్రోటీనుల ద్రవ పదార్థములో నుంచిన చో ఆజీవ కణువులలో కలుగు రసాయన మార్పులు క్షీణించును. ఇంకా ఏమీటంటే మాంసములో నార ఉండదు. మరియు, నార లేనందువలన సులువుగా మల బద్దకము కలుగును. ఈ మల బద్దకము వలన మూల వ్యాధి లేక రెక్టల్ క్యాన్సర్

వచ్చును.

మాంసములో నున్న కలెస్ట్రోల్ మరియు క్రొవ్వు, గుండెకాయ రక్త నాళముల జబ్బుకు కారణమగును. ఈ గుండెకాయ రక్త నాళముల జబ్బు అమెరికాలో చావుకు ప్రధాన కారణము, మరియు ఇప్పుడు ఫార్మోసా లో కూడ.

క్యాన్ సర్ చావుకు రెండవ ముఖ్య కారణము. మాంసమును కాల్చినపుడు ఒక రసాయన పదార్థము తయారగును. అదియే శక్తి వంతమైన కార్సినోజన్. ఎలుకలకు ఈ రసాయన మిచ్చినచో క్యాన్ సర్ వచ్చును. బొక్కల వాపు, రక్తములో క్యాన్ సర్, కడుపులో క్యాన్ సర్ వగైరాలు గలుగును.

పరిష్కారమునకు తెలిసినదేమనగా చాతి క్యాన్సర్ గల ఆడ ఎలుక తన పిల్ల ఎలుకలకు ఆహారము తీసిపించినచో పిల్ల ఎలుకలకు క్యాన్ సర్ విస్తరించును. మానవ క్యాన్ సర్ జీవాణువులను జంతువులకు సూది ద్వారా లోనికి పంపించినపుడు, ఆ జంతువులకు కూడా క్యాన్ సర్ వచ్చును. మనము రోజు తీసు మాంసము మొదటినుండి అస్వస్థత గల జంతువులనుండి వచ్చినచో, మరియు మనము ఆ మాంసము తీన్నచో, మనకు గూడ ఆ జబ్బులు వచ్చే అవకాశము గలదు.

చాలా మంది మాంసము శుభ్రమైనదిగాను మరియు అపాయకరము లేనిదానిగా భావించుదురు. ఎందువలన ననగా అన్ని కసాయి శాలలలో మాంసమును పరిశీలించుదురు గనుక. ప్రతి రోజు పరీక్షించుటకు చంపబడిన, ప్రతి దానిని నిజముగా పరిశీలించుటకు చాల పశువులు, పందులు, కోళ్ళు, బాతులు వగైరాలు గలవు. ఒక చిన్న మాంసపు ముక్కకు క్యాన్ సర్ ఉందా, లేదా అని పరిశీలించుట చాల కష్టము. పూర్తి జంతువును పరిశీలించుట ఇంకా ఎంత కష్టము? ప్రస్తుతము ఈ మాంస పరిశ్రమ, తలకాయలో యేదైనా జబ్బు ఉన్నప్పుడు తలను నరికి వేయుదురు, అదే మాదిరి కాలు, మిగతా భాగములు చెడిపోయినవి మాత్రమే తీసివేసి మిగతాదంతా పరీక్షించబడును. ప్రసిద్ధి చెందిన శాకాహార డాక్టర్ కె.హెచ్. కెల్లోగ్ ఇలా అన్నారు, "మనము శాకాహార భోజనము తీసునప్పుడు చింత చేయ నవసరము లేదు. ఎందుకనగా ఆ ఆహారము యే పిధమైన జబ్బుచే క్రుశ్చి వోలేదు. అందువలన ఇది సంతోషకరమైన భోజనమగును".

ఐనను, ఇంకొక విచారము (చింత) కలదు. అంటిబయోటిక్స్ మరియు ఇతర మందులు, ట్రైరామిడ్స్ మరియు పెరిగే హార్మోనులు జంతువుల ఆహారములో కలుపుదురు, లేక జంతువులకు సూది ద్వారా లోనికి పంపుదురు. ఇట్టి జంతువులను తీసి వారికి కూడ

ఈ మందులు శరీరములో వీల్చబడునని తెలిసినది. మాంసములోని ఆంటీబయాటిక్స్ మానవులు తీసికోనే ఆంటీబయాటిక్స్ యొక్క గుణము తగ్గించే అవకాశము గలదు.

కొంత మంది, శకాహార భోజనము తగినంత వోషణ ఇవ్వదని తలంచుచున్నారు. డా. మిల్లర్ అను అమెరికన్ సర్జరీ సిపుణుడు ఫార్మోసాలో 40 సంవత్సరములు వైద్య అభ్యాసము చేసెను. అతను అక్కడ ఒక వైద్యశాలను స్థాపించెను. అందులో పనిచేయు వారికి మరియు రోగులకు శకాహారమే భోజనము. అతను ఇలా చెప్పెను, "ఎలుక తన ప్రాణమును రెండు రకములైన శకాహారము మరియు మాంసాహారము తో పోషించుకొను ఒక రకమైన జంతువు. రెండు ఎలుకలను ఒక ఎలుక మాంసాహారము తీసు దానిని, మరియు ఒక ఎలుక శకాహారమును తీసు దానిని, వేరు చేసినచో వాటి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఒకే మాదిరిగా నుండునని మేము కనుగొన్నాము, కాని శకాహారము తీసు ఎలుక చాలా కాలము బ్రతుకును. మరియు దానికి వ్యాధిని ఎదిరించు శక్తి చాలా గలదు. ఇంక ఏమీటనగా ఈ రెండు ఎలుకలు జబ్బుగా నున్నప్పుడు, శకాహారము తీసు ఎలుక తొందరగా నయమగును". అతను ఇంకా ఇలా చెప్పెను, "ఆధునిక శాస్త్రముచే మనకు ఇవ్వబడే మందులు చాలా గొప్పగా అభివృద్ధి చేయ బడినవి, కాని అవి రోగమును మాత్రమే బాగు చేయును. ఎట్లైనను శకాహారము మన ఆరోగ్యమును కాపాడును". అతడు ఇలా సూచించెను, "మాంసముకంటె మొక్కల ఆహారము సరియైన వోషకాహారమునకు మూలము. మానవులు జంతువులను తీందురు, కాని మనము తీనే ఈ జంతువుల వోషకాహారములము మొక్కలు. చాలా జంతువుల ఆయువు చాలా తక్కువ మరియు మానవునికి ఉండే జబ్బులన్నియు షుమారుగా జంతువులకు గలవు. మానవ జాతికి వచ్చే జబ్బులు జబ్బులతో నున్న జంతువులను తీసుట మూలముననే వచ్చునన్న విషయము నమ్మదగినది. కావున ప్రజలు వారికి సరియైన వోషకాహారములు మొక్కలనుండి ఎందుకు తీసికోరు? డా. మిల్లర్ సూచించినదే మనగా మనకు కేవలము ధాన్యపు గింజలు, చిక్కుడు గింజల మరియు కూరగాయలు మన సంపూర్ణ వోషణకు మరియు మంచి ఆరోగ్యముగా నుండుటకు అవసరము.

చాలా మంది జంతువుల ప్రోటీనులు, మొక్కల ప్రోటీనులకంటె శ్రేష్టమైనవని భావించుచున్నారు. ఎందుకనగా మొదటిది పూర్తి ప్రోటీన్ అని రెండవది అసంపూర్తి ప్రోటీన్ అని తలంచుచున్నారు. నిజమైనదేమనగా కొన్ని మొక్కల ప్రోటీనులు పూర్తిగా నుండును. మరియు ఆ ఆహారము పలు అసంపూర్తి ప్రోటీనుల ఆహారముతో కలిసి పూర్తి ప్రోటీనులను నిర్మించును.

1988 మార్చి లో అమెరికన్ ఆహార పు సభ ఇలా ప్రకతించిరి, "అమెరికన్ ఆహార పు సభ

వారి సిద్ధాంతమేమనగా శకాహారము సరిగ్గా ఏర్పాటు చేసికొనినచో తగినంత పోషకరముగా మరియు ఆరోగ్యముగా నుండును.

శకాహారులకన్న మాంసాహారులే భలాద్యులని తరచుగా తప్పుగా నమ్మబడినది. కాని యేల్ విశ్వవిద్యాలయము యొక్క ప్రొఫెసర్ **32** శకాహారులు, **15** మాంసాహారుల మీద చేసిన ప్రయోగము వలన తెలిసినదేమనగా శకాహారులకు మాంసాహారులకంటే ఎక్కువ సహనము గలదు. అతడు వీరిని ఐనంత సమయమువరకు చేతులు చాప నియమించెను. ఈ యొక్క పరీక్ష ఫలితము చాలా స్పష్టముగా ఉండెను. **15** మంది మాంసాహారులలో కేవలము ఇద్దరు మాత్రమే **15** నుండి **29** నిమిషముల వరకు వారి చేతులు జాపి ఉండగలిగిరి. కాని **32** శకాహారులలో: **22** మంది **15** నిమిషములనుండి **30** నిమిషములవరకు వారి చేతులు చాప గలిగిరి. **15** మంది **30** నిమిషములు దాటిరి, **9** మంది ఒక గంట దాటిరి, **4** మంది రెండు గంటలు దాటిరి, మరియు ఒక శకాహారి **3** గంటల వరకు చేతులు చాపి ఉండెను.

దూరపు త్రోవలో పరుగెత్తే చాలా ఆట గాండ్లు వోటీకి చాలా ముందునుండి శకాహారులుగా నుందురు. శకాహార రోగ చికిత్సలో సిపుణురాలెన్ డా. బార్బరా మూర్ **130** మైళ్ళ పరుగెత్తు పందెమును **27** గంటల మరియు **30** నిమిషములలో ముగించెను. **56** ఏండ్ల వయస్సు గల వుద్దురాలు యవ్వనస్తుల రికార్డ్ లను పగుల గొట్టెను: " పూర్తి శకాహార భోజనము తీసుకొనువారు తేటగానున్న మనస్సు, పవిత్రమైన జీవితము, మరియు బలమైన శరీరము ఉన్నందుకు సంతసించుదురు. దీనికి నేను నిదర్శనముగా ఉండదలచాను".

శకాహారికి భోజనములో తగినంత ప్రోటీనులు లభించునా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ రోజుకు అవసరమున్న క్యాలరీలలో **4.5%** ప్రోటీనులనుండి వొందవలెనని సిఫారసు చేయుచున్నది. గొధుమలో **17%** క్యాలరీలు ప్రోటీనుగా నున్నది, బ్రౌకలీలో **45%** మరియు బియ్యములో **8%** ఉన్నవి. మాంసము తినకుండా ప్రోటీను పుష్టిగా నుండు భోజనము లభించుట చాలా సులువు. ఎక్కువ క్రొవ్వు గల ఆహారములను తీసుట వలన వచ్చు గుండె జబ్బు మరియు పలు క్యాన్సర్ వ్యాధులను తప్పించు అధిక లాభము గల మాంస విసర్జన శ్రేష్టమైన అవకాశ మనునది స్పష్టము.

ఎక్కువ స్థాయిలో సంపూర్ణ క్రొవ్వుగల ఇతర జంతువుల మూలమైన ఆహారములకు మరియు మాంసముయొక్క యొక్క పీసియోగమునకు, గుండె జబ్బు, చాతి క్యాన్సర్ మరియు స్ట్రోక్ జబ్బులకు గల సంబంధము నీరూపించబడినది. తక్కువ క్రొవ్వుగల

శాకాహార భోజనము వలన తరచుగా రాసివ్వకుండా మరియు ఒక్కొక్కసారి పూర్తిగా నయమగు ఇతర వ్యాధులు ఏవనగా: మూత్ర పిండములో రాళ్ళు, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి క్యాన్సర్, చక్కర వ్యాధి, కడుపులో పుండు, గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు, చిర చిర తాడు ప్రేగుల నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, చిగుళ్ళ వ్యాధి, చర్మముపై పుండ్లు, పాన్ క్రియాన్ గ్రంథి క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్, మల బద్దకము, రక్త వోటు, బొక్కలలో మూలుగు తక్కువ అగు రోగము, అండాశయ క్యాన్సర్, మూల వ్యాధి, అమితమైన బలుపు వ్యాధి, మరియు ఉబ్బస వ్యాధి.

వొగ లాగుట మరియు మాంసము తీసుటకన్న మన ఆరోగ్యమునకు ఎక్కువ హాని చేయునవేషియు లేవు.

### జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు చుట్టుప్రక్కల స్థితి

మాంసము కొరకు జంతువులను పెంచుట పర్యవసానము కలిగి యున్నది. ఇది దేనికి దారి తీయుననగా: వర్షములు పడు అడవి నాశనమగును, ప్రపంచములో ఉష్ణము హెచ్చగును, నీరు అపవిత్రమగును, నీటి అరుదు, విద్యుత్ చుక్తి మొదలగు ఉత్పత్తి సాధనముల దుర్వినియోగము మరియు ప్రపంచ ఆకలి ఉండును. మాంసము ఉత్పత్తి చేయుటకు, ఈ భూమియొక్క ద్రవ్య సాధనములగు నేల, నీళ్ళు, విద్యుత్ చుక్తి మరియు మానవ ప్రయత్నములను సమర్థమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడము లేదు.

**1960** నుండి మధ్య అమెరికాయొక్క **25%** వర్షము పడు అడవులను గోమాంసపు పశువుల కొరకు,

కాల్చి వేసి ఆటంకములు తీసివేసి పచ్చిక వొలములను సృష్టించిరి. ఈ వర్షపు అడవినుండి తయారైన ప్రతి నాలుగు ఔంసుల గోమాంసము ఈ ఉష్ణ సంబంధమైన వర్షపు అడవియొక్క **55** చదరపు అడుగులు నాశనమగునని అంచనా కట్ట బడినది. ఇదియే కాకుండా, పశువుల పెంపకము మూడు వాయువుల ఉత్పత్తికి తోడ్పడునని సూచించును. ఈ వాయులే ప్రపంచ వెచ్చదనమునకు ముఖ్య కారణము మరియు నీటి అపవిత్రమునకు కూడా ముఖ్య కారణము. ఒక పౌండు గోమాంస ఉత్పత్తికి **2464** గ్యాలన్ ల నీళ్ళు కావలెను. ఒక పౌండు బహుళాల ఉత్పత్తికి కేవలము **29** గ్యాలన్ ల నీళ్ళు కావలెను మరియు ఒక పౌండు రొట్టెముక్క పూర్తి గొధుమలతో తయారు

చేయుటకు 139 గ్యాలన్ ల నీళ్లు కావలెను. అమెరికాలో విసియోగపడు నీళ్ళలో సుమారు సగము పశువుల ఆహారమును పెంచుటకు మరియు ఇతర పశు సంబంధమైన జంతువులకు ఖర్చుగును.

పశువులను పెంచుటకు ఉపయోగించ బడు ద్రవ్య సాధనములతో ఒక వేళ ప్రపంచ జనాభా తీసి ధాన్యములు ఉత్పత్తి చేసినచో, చాలా మందికి ఆహారము పెట్ట వచ్చును. ఒక ఎకరము భూమిలో ఓట్లను పెంచిన చో ఈ ఓట్లు పశువులకు బదులు మానవులకు ఆహారముగా ఇచ్చినచో, ఎనమిది రెట్ల వ్రోటీనులు మరియు 25 రెట్ల క్యాలరీలు ఉత్పన్నమగును. ఒక ఎకరము భూమి భౌకలీ పెరుగుటకు ఉపయోగించిన, అది ఒక ఎకరము భూమి పశు మాంసమునకు ఉపయోగించిన దానికన్న 10 రెట్లు వ్రోటీనులు, క్యాలరీలు మరియు సియాసిన్ ఉత్పత్తి అగును. ఈ లాంటి సిరూపక సంఖ్యలు ఎన్నో గలవు. ఒక వేళ ఈ పశుసంబంధ మైన వాటిని ఉత్పత్తి చేయుటకు ఉపయోగించు భూమిని మార్చి మనుషులకు ఆహారమైన పంటను పెంచిన చో, ఈ ప్రపంచము యొక్క ద్రవ్య సాధనములు చాలా సామర్థ్యముగా ఉపయోగించ బడును.

శాకాహారము తీసినచో అది," గ్రహముపై తేలికగా నడచుటకు " అను మతించును. ఇదియే కాకుండా నీవు నీ అవసరమునకు సరి వోయినట్లు తీసి ఎక్కువగా తినకుండా ఎంత అవసరమో అంతే తినవలెను. భోజనము చేయునపుడు అది (జంతువు) చనివోనవసరము లేదని మీకు తెలిసినపుడు మీరు మంచిగా భాపించెదరు.

### ప్రపంచ ఆకలి

ఈ గ్రహముపై సుమారు నూరు కోట్ల ప్రజలు ఆకలితో మరియు తగినంత వొషకము లేకుండా బాధ పడుచున్నారు. నాలుగు కోట్లకు పైగా ప్రతి సంవత్సరము తిండి లేమీతో చని వోవుచున్నారు మరియు అందులో చాలామంది పిల్లలు ఉన్నారు. ఇదియే కాకుండా ప్రపంచపు ధాన్యపు పంటలో మూడవ భాగమునకంటె ఎక్కువ మానవుల ఆహారమునకు బదులు పశువుల ఆహారమునకు మళ్ళించ బడుచున్నది. అమెరికాలో పశువులకు ఉత్పత్తి అగు ధాన్యపు పంటలో 70% విసియోగించ బడును. పశువులకు బదులు ఈ ఆహారమును మనుషులకు ఇచ్చినచో ఎవరు కూడా ఆకలితో నుండరు.

## జంతువుల బాధ

అమెరికాలో ప్రతిరోజు ఒక లక్ష ఆవులు చంపబడునన్న విషయము మీకు తెలియునా?

పాశ్చాత్య దేశములలోని చాలా జంతువులను, "కర్మాగారములలో" పెంచుదురు. అక్కడ ఉన్న సౌకర్యములు జంతువులను మౌచ్చు సంకల్పలో ఉత్పత్తి చేసి మరియు తక్కువ ఖర్చుతో వధించుటకు, ఉద్దేశించబడినవి. జంతువులను మాంసముగా మార్చుటకు, వాటిని గుంపుగా కలిపి వికారము చేసి మరియు యంత్రములుగా వీనియొగించెదరు. ఈ నిజమును మనలో చాలా మంది మన కండ్లతో చూడబోము. ఒక పర్యాయము మనము జంతు వధ శాలను చూచినచో, అది జీవితాంతము శాకాహారులుగా ఉండునట్లు చేయును" అని చెప్పబడినది.

లియో టాల్ స్ట్రాయ్ ఇలా చెప్పెను, "జంతు వధ శాలలున్నంత కాలము యుద్ధ భూములుండును. మానవతకు శాకాహార భోజనము ఆమ్ల పరీక్ష". అయినప్పటికి మనలో చాలామంది ఈ వధను క్షమించ లేనప్పటికి, మనము తినే జంతువులను నిజముగా ఏమి చేయుదురో అనునది తెలియుకుండానే ప్రతిరోజు మాంసమును క్రమముగా తీసి, సంఘపు ఆధారము గల అలవాటును వృద్ధి చేసుకొన్నాము.

## సిద్ధులు మరియు ఇతరుల సహవాసము

లిఖించబడిన చరిత్ర ఆరంభమునుండి కూరగాయలు మానవులకు సహజమైన భోజనమని మనము చూచుచున్నాము. అది మ, మనుజులు పండ్లు తీసుచుండిరిని తొలి గ్రీకు మరియు హేబ్రూ పురాణకథలు చెప్పుచున్నవి. పురాతన ఈజిప్ట్ పురోహితులు మాంసము ఎప్పుడు తినలేదు. ప్లాటో, డియోజనీస్ మరియు నోక్రటీస్ అను చాలా గొప్ప తత్వజ్ఞులందరు మాంస విసర్జనకై ఒకే పక్షమున వాదించిరి.

హిందూదేశములో శాక్యముని బుద్ధుడు "అహింస యొక్క ప్రాముఖ్యత మనస్సున నాటునటుల చెప్పెను. అహింస అనగా జీవించు జీవులకు హాని కలుగ నీయకుండు నీయము. అతడు అతని శిష్యులను మాంసము తినవద్దని మౌచ్చురించెను, లేకున్న ఇతర ప్రాణులు వీరిని చూచి భీతి నొందును. బుద్ధుడు ఈ క్రింది దానిని కనుగొనెను:

మాంసము తీనుట వొందబడిన అలవాటు, తొలుదొలుత మనము మాంసము కొరకు జన్మించలేదు. మాంసము తీను వారు ఉన్నత దయ యొక్క అంతర్ బీజమును తెంపి వేయుదురు. మాంసము తీను వారు ఒకరినొకరు చంపుకొందురు మరియు ఒకరినొకరు తిందురు---- ఈ జీవితములో నేను సిన్ను తిందును, మరియు తర్వాత జీవితములో నీవు నన్ను తిందువు----- మరియు ఇది ఎల్లప్పుడు ఈ మాదిరిగా సాగి వోవును. (ఈ భ్రమయొక్క) మూడు రాజ్యముల నెలా దాటి రాగలరు?

చాలా తొలి తావో ఇష్టులు తొలి క్రైస్తవులు మరియు జ్యూస్ లు శాకాహారులు. పవిత్ర బైబిల్ లో ఇలా లిఖించబడియున్నది. మరియు దేవుడు చెప్పును, "నేను మీరు తీనుటకు అన్ని రకముల ధాన్యములు మరియు అన్ని రకముల పండ్లు అమర్చినాను, కానీ అడవి జంతువులకు మరియు అన్ని పక్షులకు, పచ్చిగడ్డి మరియు ఆకులుగల మొక్కలు ఆహారముగా సమకూర్చినాను, " బైబిల్ లో మాంస నిషేధన ఇతర ఉదాహరణలేవనగా: మీరు రక్తముగల మాంసమును తీనకూడదు, ఎందుకనగా రక్తము లోనే జీవము గలదు". దేవుడు చెప్పెను, "ఎవరు మీకు ఎద్దును మరియు మేకను చంపినాకు నైవేద్యముగా పెట్టుమనిరి? ఈ అహాయక రక్తము నుండి మీరు తొలగివొండి, అప్పుడే నేను మీ ప్రార్థనలను విందును, లేకున్న నేను నా తలను ప్రక్కకు తీప్పుకొందును. ఎందుకనగా మీ చేతులు పూర్తిగా రక్తముతో యున్నవి గనుక. మీ అంతల మీరు పాశ్చాత్యము పడండి. అప్పుడు నేను మిమ్మలను క్షమించుదును". ఏను శిష్యులలో ఒకడైన సెంట్ పాల్ రోమనులకు వ్రాసిన ఉత్తరములో ఎలా చెప్పెను, "మాంసము తీనక వోవటము మరియు వైన్ త్రాగక వోవడము మంచిది".

ఇటీవల చరిత్ర కారులు, ఏసుక్రీస్తు జీవితము మరియు అతని బోధనలపై కొత్తగా వెలుగు చూపే అనేక పురాతన పుస్తకములను కనుగొనిరి. ఏసు క్రీస్తు ఇలా అనెను, జంతువుల మాంసము తీను వారు, వారి బొంద వారేత్రవ్వుకుందురు. నేను సిజాయిటీగా చెప్పునదేమనగా, చంపే మానవుడు చంపబడును. నివసించు జీవులను చంపి వాటి మాంసము తీను మనుజుడు చనివోయిన వారి మాంసము తీనునట్లు లేక్క".

హిందూ దేశమతములు గూడా మాంసము తీనుట వినర్జించును. జంతువులను చంపకుండా ప్రజలు మాంసమును వొందలేరని చెప్పబడినది. చైతన్యముగల జంతువులకు మనిషి హాని కలిగించినచో భగవంతుడెప్పుడికి అనుగ్రహించడు. కావున మాంసము తీనుట మాని వేయండి (హిందూ నియమము).

ఇస్లాం వారి పవిత్ర మత గ్రంథము, ఖురాన్ కూడా చని వోయిన జంతువులను వాటి

రక్తము మరియు మాంసము తీసుట నీవేదించుచున్నది.

మాంసము తీసుటకు వ్యతిరేకముగా బలపరచుచు ఒక గొప్ప చైనీస్ జెన్ గురువు హాన్ షాన్ జూ ఒక పద్యము వ్రాసెను: త్వరగా బజారుకు వెళ్ళి మాంసము మరియు చేపలు కొని నీ భార్యకు మరియు పిల్లలకు తీసిపించుము. నీ ప్రాణములుండుటకు వాటి ప్రాణముల నెందుకు తీయ వలెను? ఇది సబబుగా లేదు. ఇది నీకు స్వర్గములో అనురాగము తీసుక రాదు. కాని అది నిన్ను నరకపు గసిగా తయారు చేయును.

చాలా ఖ్యాతి చెందిన రచయితలు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, తత్వజ్ఞులు మరియు ప్రసిద్ధి గాంచిన వ్యక్తులు శాకాహారులుగా ఉండిరి. దిగువ ఉదహరించబడిన వ్యక్తులు మాంస విసర్జనము ఉత్సాహముతో వదిలిపెట్టిరి: శాక్యముని బుద్ధుడు, ఏసుక్రీస్తు, విరజిత్ హారన్, ప్లాటో, ఓవిడ్, పెట్రార్చి, వైథాగోరాన్, నోక్రటీస్, విల్లియమ్ షేక్స్పియర్, ఓల్ టేర్, సర్ ఐసాక్ న్యూటన్, తియనార్డో డావిన్ నీ, చార్లెస్ డార్ వీన్, బెంజమిన్ ఫ్రాన్ క్ తిన్, రాల్ఫ్ వాల్ డో ఎమర్సన్, హెన్రీ డెవిడ్ థోరియాల్, ఎయిలెజోల, బెర్ట్ రాండ్ రుసెల్, రిచర్డ్ వ్యాగ్ నర్, పెర్సీ బిశ్మెట్లీ, హెచ్.జి. వెల్స్, అల్ బర్ట్ ఐన్ స్టైన్, రజీంద్ర నాథ్ టాగోర్, తియో టాల్ స్టోయ్, జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా, మహత్మా గాంధీ, అల్బర్ట్ ష్వైజర్,

మరియు ఇటీవల చాల మంది గలరు. వారి పేర్లు పాల్ న్యూమన్, మడ్డోనా, ప్రింసెన్ డయానా, లిండ్రే వ్యాగ్ నర్, పాల్ మక్ కర్ట్ నీ మరియు క్యాన్ డీన్ బెర్జన్.

అల్బెర్ట్ ఐన్ స్టైన్ ఇలా చెప్పెను, "శాకాహార భోజనము మానవుని స్వాభావముపై తెచ్చే మార్పులు మరియు పరిశుభ్రము చేసే ఫలితములు మానవజాతికే లాభదాయకమని నేను భావించుచున్నాను. కావున మనుజులు మాంస విసర్జన ఏర్చుకొని నచో అది విజయ సూచకము మరియు శాంతి దాయకము". చరిత్ర అంతా చాలా ముఖ్యమైన మనుజులు మరియు సిద్ధులు ఇచ్చిన సామాన్యమైన సలహా ఏ ఇది.

## ప్రశ్నలకు గురువుగారిచ్చిన జవాబులు

**ప్ర:** జంతువులను తీనుట, ప్రాణులను చంపినట్లు, కాసి కూరగాయలను తీనడము గూడ ఒక విధమైన చంపుడేనా?

**గు:** మొక్కలను తీనుట గూడా ప్రాణులను చంపినట్లే మరియు అపి కొంత కర్మ సంబంధమైన ఆటంకము కలుగజేయును, కాసి దాసి ఫలితము చాలా స్వల్పము. ప్రతి రోజూ క్యాన్ ఇన్ పద్దతీసి రెండున్నర గంటలు అభ్యసించు వారు ఈ కర్మ ఫలితములు తొలగించుకోగలరు. మనము బ్రతుకుటకు తీనవలెను కావున, మనము తక్కువ చైతన్యము, మరియు తక్కువ బాధపడు ఆహారమును ఏర్చుకొనవలెను. మొక్కలలో 90% నీళ్ళు గలవు కావున వాటి చైతన్యము ఎంత తక్కువ అంటే అపి ఏమాత్రము బాధపడవు. ఇంకా ఏమనగా, మనము ఎక్కువ కూరగాయలను తీనునప్పుడు మనము వాటి వేర్లను త్రొంచి వేయము, కాసి వాటి కొమ్మలు మరియు అకులు త్రొంపి వాటి తింగ బేధము లేని పునరుత్పత్తికి తోడ్పడుచున్నాము. ఈ చివరి ఫలితము ఆ మొక్కలకు నీజముగా లాభదాయకము. కావున ఉధ్యాన్న పాలకుడు చెప్పునదేమనగా, కొమ్మలు నటికి మొలపించినచో అది వారికి తోడ్పడి పెద్దగా మరియు అందముగా పెరుగును.

ఇది పండ్లలో ఇంకా ఎక్కువ విడితము. ఎప్పుడైతే పండు పక్వమగునో అది దాసి మంచి సువాసనతో అందమైన రంగుతో మరియు మధురమైన రుచితో దాసిని తీనుటకు మనుజులను ఆకర్షించును. ఇది ఈ విధముగా ఈ పండ్ల చెట్లు వాటి విత్తనములను పిశాల స్థలముపై వ్యాపింపజేయు సంకల్పము నెరవేర్చుకొనుచున్నవి. ఒక వేళ మనము పండ్లను త్రొంపి తీననిచో అపి చాలా పరిపక్వమై నేలపై బడి క్రుళ్ళిపోవును. వాటి విత్తనములపై సూర్యరశ్మి పడకుండా చెట్టునీడలో చనిపోవును. కావున కూరగాయలు మరియు పండ్లు తీనుట సహజమైన భావము మరియు అపి వారికి ఏవిధమైన బాధ రానివ్వదు.

**ప్ర:** శాకాహారులు వొట్టిగా మరియు పల్చగా ఉండురని మరియు మాంసాహారులు వొడువుగా మరియు పెద్దగా ఉండురని చాలా మంది అభిప్రాయము. ఇది నిజమా?

**గు:** శాకాహారులు అనవసరముగా పల్చగా మరియు వొట్టిగా ఉండరు. ఒక వేళ వారి ఆహారము సమముగా నున్నచో, వారు గూడా వొడుగ్గా మరియు బలముగా పెరుగగలరు. అన్ని పెద్ద జంతువులగు ఏనుగులు, పశువులు, జిరాఫీలు, హిప్పోపోటమస్ లు, గుట్టములు, వగైరాలు కేవలము కూరగాయలు మరియు పండ్లు తీనునని మేరు చూచుచున్నారు. అపి మాంసాహారులకన్న ఎక్కువ బలముతో గలవు. చాలా సాధువుగా నుండి మానవ జాతికి లాభదాయకముగా నున్నవి. కాసి మాంసము తీను జంతువులు

ఎందుకు పనికి రాకుండా చాలా ఉగ్రముగా నుండును. ఒక వేళ మానవులు చాలా జంతువులను తిన్న చో వారు గూడా ఆ మృగముయొక్క అంతర్బుద్ధి మరియు గుణముల ఫలితము వొందుదురు. మాంసము తీనువారు వొడుగ్గా మరియు బలముగా నుండనవసరము లేదు, కాసి వారి జీవిత కాలము సగటు పై చాలా తక్కువ. ఎస్కిమోలు ఇంచు మించు గా వొర్తిగా మాంసము తీనువారు, కాసి వారు చాలా వొడుగ్గా మరియు బలముగా నున్నారా? వారి జీవిత కాలము ఎక్కువా? ఇది మీరు చాలా స్పష్టముగా అర్థము చేసుకోగలరని భావించుచున్నాను.

**ప్ర:** శాకాహారులు గ్రుడ్లను తిన వచ్చా?

**గు:** తిన వద్దు, మనము గ్రుడ్లను తినినచో మనము జీవులను చంపుచున్నాము. కొంత మంది ఏమీ అనుచున్నారంటే, వర్తక సంబంధముగా లభించు గ్రుడ్లు ఫలవంతము కావు గనుక వాటిని తినినచో ప్రాణులను చంపినట్లు కాదు అని. ఇది పై చూపుకు సరిగా కనిపించవచ్చును. ఒక గ్రుడ్డు ఫలవంతముగా కుండా అలానే ఉండిపోవునెందుకనగా అది ఫలవంత మగుటకు తగిన పరిస్థితులు సిలిపియంచునందువలన, కావున ఆ గ్రుడ్లు కోడిపిల్లలను తయారుచేయు సహజమగు పనిని పూర్తి చేయలేదు. ఈ అభివృద్ధి, జరగకపోయినను, దీనికొరకు కావలసిన స్వత సిద్ధ జీవ శక్తి ఆ గ్రుడ్లలో కలదు. గ్రుడ్లు స్వత సిద్ధ జీవ శక్తి కలిగియున్నదని మనకు తెలుసు; కాసియెడల, కేవలము ఒకేరకమైన అండకణములు ఎందుకు ఫలితమగును? మానవ శరీరముల కవసరమగు ముఖ్యమైన పోషక పదార్థములు, ప్రోటీనులు మరియు ఫాస్ ఫరస్ ఈ గ్రుడ్లలో కలిగి యుండునని కొంత మంది సూచించిరి. కాసి ఈ ప్రోటీనులు, బీన్ పెరుగులో మరియు ఫాస్ ఫరస్ చాలా రకమైన కూరగాయలు, ఉదాహరణకు ఆలుగడ్డలలో లభించును.

పురాతన కాలము నుండి ఇప్పటివరకు, చాలా గొప్ప సన్యాసులు మాంసము మరియు గ్రుడ్లు తిన లేదని మనకు తెలుసును, మరియు వారి జీవిత కాలము చాలా ధీర్ఘముగా నుండెను. ఉదాహరణకు, ఇంగ్ గు ఆంగ్ గురువు ఒక చిన్న బౌల్ కూరగాయలు మరియు కొద్దిగా అన్నము మాత్రమే ప్రతి భోజనమునకు తినెను, మరియు అతడు 80 సంవత్సరముల వయసు వరకు బ్రతీకెను. ఇంకా ఏమనగా గ్రుడ్లలో నున్న పసుపు పదార్థములో నుండు చాలా కలెస్ ట్రాల్, ఫార్మోసాలో మరియు అమెరికాలో గుండె నాళముల అవ్యవస్థకు పెద్ద కారణమై చాలా మంది మొదటి సంఖ్యలో చనిపోవుచున్నారు. చాలా మంది రోగులు గ్రుడ్లు తీను వారినీ మనము చూచుట వింత కాదు.

**ప్ర:** పండులు, పశువులు, కోళ్ళు, బాతులు వగైరాలగు జంతువులను మరియు

పక్షులను మానవుడు పెంచును. మనము వాటిని ఎందుకు తినరాదు?

**గు:** అలానా? తల్లి తండ్రులు పిల్లలను పెంచుదురు, వారి పిల్లలను తినుటకు తల్లి తండ్రులకు హక్కు గలదా? అన్ని జీవరాసులకు జీవించుటకు హక్కు గలదు, మరియు ఎవరుకూడా దీనిని లేకుండ చేయరాదు. హాగ్ కాంగ్ లోని శాసనములను మీరు చూసినట్లయితే, ఆత్మహత్య చేసికొనుట న్యాయమునకు వ్యతిరేకము. కావున, వేరే ఇతర జీవులను చంపుట ఇంక ఎంత ఎక్కువ అన్యాయమో?

**ప్ర:** మనుషులు తినుట కొరకు జంతువులు పుట్టినవి; ఒకవేళ మనము వాటిని తిననచో, అవి ప్రపంచములో నిండును. సరిగదా?

**గు:** ఇది ఒక విపరీతమైన ఆలోచన. నీవు జంతువును చంపు ముందు, దానిని నీచే చంపబడి మరియు తినబడడానికి ఇష్టము గా ఉన్నదా లేదా నని నీవు అడుగుదువా? అన్ని జీవ రాసులు బ్రతుకుటకు ఇష్టపడును మరియు చనిపోవుటకు భయపడును. మనము పెద్దపులిచే తినబడుటకు ఇష్టపడము, కావున జంతువులు మానవులచే ఎందుకు తినబడవలయును? మానవ జీవులు ప్రపంచములో చాలా వేల సంవత్సరములనుండి ఉన్నారు, కాని మానవ జాతి కనబడక ముందు, ఎన్నో వర్షపు జంతువులు ఇంతకు ముందే ఉన్నవి. అవి ఈ భూమిని మితిమీరి గుంపు గూడినవా? నివసించు జీవులు సహజ జీవ్యావరణ సంబంధము సమముగా నుండునట్లు నిర్వహించును. ఎప్పుడైతే చాలా తక్కువ ఆహారము మరియు మితమైన స్థలముండునో అది జనాభాను చెప్పలేనంత తగ్గించుటకు కారణము. ఇది జనాభాను తగ్గినంత అంతస్తులో సమకూర్చును.

**ప్ర:** నేను ఎందుకు శాకాహారిగా నుండవలెను?

**గు:** నేను శాకాహారిని ఎందుకనగా నాలో ఉన్న దేవుడికి కావాలి గనుక. అర్థమైందా? మాంసము తినుట అనునది, చంపబడుటకు ఇష్టములేదు, అను విశ్వ సూత్రమునకు వ్యతిరేకము. మనమే చంపబడుటకు ఇష్టపడము. ఇప్పుడు మనము ఇతరులకు అట్లు చేసినచో మనము మనకే వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తించుచున్నాము, మరియు అది మనను బాధపెట్టును. ప్రతి ఒకటి నీవు ఇతరులకు వ్యతిరేకముగా చేసినచో అది నిన్ను బాధ పడునట్లు చేయును. నీ అంతల నీవు కాటు వేసుకోకూడదు మరియు నీ అంతల నీవు వొడుచుకోకూడదు. అదే విధముగా నీవు చంప గూడదు. ఎందుకనగా అది జీవిత సూత్రమునకు వ్యతిరేకము. అర్థమైందా? అది మనను బాధ పడునట్లు చేయును, కావున మనము అది చేయము. మనము ఏదో ఒక రీతిగా హద్దేర్పరచు కొందుమని దీని అర్థము గాదు. దీని అర్థమేమనగా మనము అన్ని రకముల జీవితములకు మన జీవితము వ్యాపింప జేయుదుము. మన జీవితము ఈ శరీరపు హద్దులో ఉండదు, కాని జంతువుల జీవితములకు మరియు అన్ని రకముల జీవులకు వ్యాపింప బడును. అది మనను

వైభవముగా, పెద్దగా, సంతోషముగా మరియు హద్దులేనిదిగా చేయును. సరియా?

**ప్ర:** మీరు శాకాహార భోజన విశయము మాట్లాడుదురా మరియు ఇది ప్రపంచ శాంతికెలా తోడ్పడును?

**గు:** ఔను. మీరు చూడండి, ప్రపంచములో పెక్కు యుద్ధములు ఆర్థిక కారణాలవలన జరుగును. మనము దీనిని ఎదుర్కొందము. ఎప్పుడైతే ఒక దేశములో ఆకలి, ఆహారము కొరత, లేక ఇతరమైన దేశములలో ఆహార సమ విభజన కొరత ఉండునో ఆ దేశపు ఆర్థిక కష్టములు ఎక్కువ అవశ్యమగును. మీరు కొంత వ్యవధి తీసికొని మ్యాగజిన్ లు చదివి మరియు శాకాహార భోజనము పై పరిషోధన జరిపి నిజములు కనుగొనినచో, అప్పుడు ఈ విషయము మీకు బాగా తెలియును: మాంసము కొరకు పశువుల మరియు జంతువుల పెంపకము మన ఆర్థిక పరిస్థితి అన్ని విధములుగా దివలా తీయుటకు కారణము. ఇది యావత్ ప్రపంచములో ఆకలి పుట్టించెను-- కనీసము వెనకబడ్డ ప్రపంచపు దేశములలో.

ఇదంతయు నేను చెప్పడము లేదు. ఇది ఒక అమెరికా పౌరుడు ఈ రకమైన పరిషోధన చేసి దాని విశయము మరియు ఒక పుస్తకము వ్రాసెను. మీరు ఏ పుస్తకముల దుకాణమునకైనను వోయి శాకాహారము పై పరిషోధనలు మరియు ఆహారము తయారు చేయుదానిపై పరిషోధనలు చదువ వచ్చును. జాన్ రాబిన్ స్ రచయించిన, " ఒక క్రొత్త అమెరికాకు ఆహారము" అను పుస్తకమును చదువ వచ్చును. అతడు చాలా ప్రసిద్ధి గాంచిన ఐస్ క్రీం తయారుచేయు కోటీశ్వరుడు. అతను శాకాహారిగా నుండుటకు, మరియు తన కుటుంబ ఆచారమునకు మరియు వ్యాపారమునకు వ్యతిరేకముగా శాకాహార పుస్తకము వ్రాయుటకు అంతయు ఇచ్చెను. అతడు చాలా డబ్బును, గౌరవమును మరియు వ్యాపారమును వోగొట్టుకొనెను; కాని అతడు సత్యముకొరకు చేసెను. ఆ పుస్తకము చాలా బాగున్నది. ప్రపంచ శాంతికి ఎలా తోడ్పడాలో మరియు శాకాహార భోజనము పై చాలా సమాచారము మరియు నిజములు తెల్పే చాలా పుస్తకములు మరియు మ్యాగజిన్ లు కలవు.

మీరు చూడండి, మనము పశువులకు ఆహారమిచ్చి మన ఆహార సరఫరాను దివలా తీయించాము. ఒక ఆవు మనకు ఒక పూట భోజనమునకు తగినదిగా యుండవలెనన్న, ఎన్ని ఎన్ని ప్రోటీనులు, మందులు, ఎంత నీటి సరఫరా, ఎందరు మనుష్యులు, కార్లు, లారీలు, రోడ్ నిర్మాణము మరియు ఎన్ని వందల. వేల ఎకరముల భూమి, వ్యర్థమగునో మీకు తెలియును. అర్థమైందా? ఇవన్నీయు అభివృద్ధి చెందని దేశములకు విభజించి, అప్పుడు ఆకలి సమస్యను పరిష్కరించ వచ్చును. కావున ఇప్పుడు, ఒక దేశము, వారి

స్వంత మనుష్యులను కాపాడుకొనుటకు, బహుశ ఇతర దేశమును దండెత్తును. ఇది చాలా కాలము నుండి చెడు కారణము మరియు ప్రతిఫలమును కలుగ జేసెను. అర్థమైయిందా?

నీవు ఎలా పితృనములు నాటితే, అలా పంట పండించగలవు. మనము ఎవరినైన ఆహారము కొరకు చంపినచో, మనము తర్వాత ఆహారము కొరకు చంపబడుదుము, తర్వాత కాలములో ఇంకొక రూపములోగాని, లేక ఇంకొక తరములోగాని. ఇది జాలికరమైనది. మనము ఎంతో తెలివిగల వారము మరియు ఎంతో నాగరికత కల వారము, ఐనప్పటికిని మనలో చాలా మందికి మన ఇరుగు పొరుగు దేశములు ఎందుకు బాధ పడుచున్నావో తెలియదు. ఇది ఎందుకనగా మన అంగీలులు, మన రుచులు, మరియు మన పొట్టల వలన.

ఒక శరీరమునకు ఆహారము పెట్టి వోషించవలెనన్న మనము ఎన్నో జీవులను చంపుదుము మరియు ఎందరో తోటి మానవులను ఉపవాసముంచుదుము. అయినప్పటికి మనము జంతువుల పిషయము ఇంకా మాట్లాడము లేదు. అర్థమైందా? అప్పుడు ఈ నేరము తెలివోలేక తెలియకో మన మన స్పృశిని క్రుంగదీయును. ఇది మనను క్యాన్ సర్ , టీ.బీ., ఏయిడ్స్ మొదలగు ఇతర బాగుగాని వ్యాధులతో బాధ పెట్టును. మీ అమెరికా దేశము ఇంత ఇధికతముగా ఎందుకు బాధపడుతూంది? అమెరికా వారు చాలా గోమంసము తినుటవలన ఆ దేశములో క్యాన్ సర్ వంతు ప్రపంచములో అత్యున్నతముగా నున్నది. వారు ఇతర దేశములకంటే ఎక్కువ మాంసము తిందురు. చైనావారికి మరియు కమ్యూనిస్ట్ దేశములలో ఎందుకు క్యాన్ సర్ ఎక్కువ వంతులో లేదని మీరంతల మీరు అడుగవచ్చును. వారి దెగ్గర అంత మాంసము లేదు. అర్థమైందా? పరిశోధనయే అది చెప్పును. నేను కాదు. సరికదా? నన్ను సిందించకండి. మనము శాకాహారులుగా నుండుటవలన మనము పొందు కొన్ని ఆధ్యాత్మిక లాభములేవి?

గు: నీవు ఈ ప్రశ్నను ఈ విధముగా అడిగినందుకు నేను సంతసించుచున్నాను, ఎందుకనగా నీవు కేవలము ఆధ్యాత్మిక లాభముల పై ఏకాగ్రతగా లేక జాగ్రత్తగా ఉండువని అర్థము. చాలా మంది శాకాహార భోజనము గురించి అడిగినప్పుడు వారు ఆరోగ్యము గురించి, భోజనము గురించి మరియు వారి ఆకారము గురించి జాగ్రత్తగా ఉండురు. శాకాహార భోజనము యొక్క ఆధ్యాత్మిక రీతులు ఏవనగా, అది చాలా శుభ్రముగా మరియు కఠినము లేకుండా యుండును.

"మీరు చంపగూడదు" అని మనకు దేవుడు చెప్పినప్పుడు అతను, " మానవులను

చంపవద్దు" అని చెప్పలేదు, కానీ "ఏ జీవులను చంపవద్దు" అని చెప్పెనే. అతడు జంతువులు మనకు స్నేహితులుగా నుండి సహాయము చేయుటకు వాటిని స్రుష్టించినానని చెప్పలేదా? జంతువులను మన రక్షణలో పెట్టలేదా? అతను ఇలా చెప్పెను: వాటిని సంరక్షించండి, మరియు వాటిని ఏలండి: నీవు నీ పాలితులను ఏలునప్పుడు, వారిని చంపితిందువా? అప్పుడు నీవు నీ చుట్టు ఎవ్వరు లేకుండా రాజు వౌదువు. కావున ఇప్పుడు మీకు దేవుడు అలా చెప్పింది అర్థమైంది కదా. మనము దేవుడుచెప్పినది చేయవలెను. అతనిని ప్రశ్నించ అవసరములేదు. అతను చాలా స్పష్టముగా చెప్పెను. కానీ దేవుడిని, దేవుడు తప్ప ఎవరర్థము చేసికొందురు?

కావున, ఇప్పుడు దేవుడిని అర్థము చేసికొనుటకు, నీవు దేవుడిని కావలెను. మీరు మళ్ళీ దేవుడి మాదిరిగా ఉండుటకు మీ అంతల మీరుగ, మరియు ఇతరులెవ్వరు కాకుండా ఉండునట్లు నేను మీమ్మల్ని ఆహ్వానించుచున్నాను. దేవుడిని ధ్యానించుట దేవుడిని పూజించుట అని అర్థము కాదు, నీవు దేవుడగుటయే దాని అర్థము. నీవు మరియు దేవుడు ఒక్కటే నని గ్రహించెదవు. "నేను మరియు నా తండ్రి ఒక్కడే" నని ఏసుక్రీస్తు చెప్పలేదా? ఒక వేళ అతడు, "అతడు మరియు అతని తండ్రి ఒక్కడే" అని చెప్పినప్పుడు, మనము మరియు అతని తండ్రి గూడ ఒక్కటి కాగలము, యెందుకనగా మనము గూడ దేవుడి పిల్లలమే. మరియు ఏసుక్రీస్తు ఇంకా ఇలా చెప్పెను, అతడు ఏమీచేయునో మనము ఇంకా మంచిగా చేయగలము. కావున మనం దేవుడికంటె కూడా మంచిగా ఉండవచ్చును, ఎవరికి తెలియును!

మనకు దేవుడి విశయమేమీయు తెలియకున్నచో, మనము దేవుడిని యెందుకు పూజించవలయును? ఎందుకు గ్రుడ్డి నమ్మకముతో ఉందురు? ఎలాగైతే మనము పెండ్లి చేసుకోబోయే అమ్మాయిని పెళ్ళిచేసుకోక ముందు తెలిసికొనవలెనో, అలాగే మనము ఎవరిని పూజించుదుమో ముందుగా తెలిసికొనవలయును. ఈ దినములలో, తేదీల ప్రకారము కలువకుండా మనము పెండ్లి చేసికొననిది ఒక ఆచారమైపోయినది. కావున మనము దేవుడిని గ్రుడ్డి నమ్మకముతో ఎందుకు పూజించవలయును? దేవుడు మనకు ప్రత్యక్షము కావలెనని మరియు అతడు మనకు తెలియవలెనని కోరు షాక్కు మనకు గలదు. మనము ఏ దేవుడిని అనుసరించవలెనో నని ఏర్చుకొనుటకు మనకు షాక్కు గలదు.

కావున, బైబిల్ లో మనము శాకాహారులుగా ఉండవలెనని స్పష్టముగా నున్నదని ఇప్పుడు మనము చూచుచున్నాము. అన్ని ఆరోగ్య కారణాల గురించి మనము శాకాహారులుగా నుండవలెను. అన్ని శాస్త్ర కారణాల గురించి మనము శాకాహారులుగా నుండవలెను.

అన్ని ఆర్థిక కారణాల గురించి మనము శాకాహారులుగా ఉండవలెను. అన్ని దయ కారణాల గురించి మనము శాకాహారులుగా నుండవలెను. ఇంకా ప్రపంచమును కాపాడుటకు మనము శాకాహారులుగా నుండవలెను.

ఒక పరిశోధనలో ఇలా వ్రాసి ఉంది. ఒక వేళ పాశ్చాత్య దేశమగు అమెరికాలోని ప్రజలు వారములో కేవలము ఒక పర్యాయము శాకాహారము తీసినచో, మనము ఒక సంవత్సరములో ఒక కోటి అరవైలక్షల ఆకలితో నున్న ప్రజలను కాపాడ గల్గుదుము. కావున, నీవు కథాపురుషుడవు కమ్ము మరియు శాకాహారిగా ఉండుము.

ఈ అన్ని కారణముల వలన, మీరు నన్ను అనుసరించలేనప్పటికి లేక ఈ పద్ధతి అభ్యసించ నప్పటికి దయచేసి మీకొరకు మరియు ప్రపంచము కొరకైనా శాకాహారులుగా నుండ గలరు.

**ప్ర:** ఒక వేళ ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు తీసినచో అది ఆహార తటగు ఏర్పరచునా?  
**గు:** లేదు-- ఇచ్చిన ఒక చిన్న స్థలములో వైరు పండించిన అది అదే చిన్న స్థలములో జంతువులకు పశు గ్రాసము పండించిన దానికంటే పద్నాలుగు రెట్ల అధికముగా పంట సిచ్చును. ప్రతి ఒక ఎకరపు నేలనుండి వచ్చిన మొక్కలు **8, 000,00** క్యాలరీస్ శక్తి సిచ్చును, ఒక వేళ ఈ మొక్కలు ఆహారముగా జంతువుల పెంపకమునకు ఉపయోగించిన, ఆ జంతువుల మాంసము కేవలము **2,000,00** క్యాలరీస్ శక్తి సిచ్చును. దీని అర్థము ఏమనగా మాంసము తయారుచేసే పద్ధతిలో **6,000,00** క్యాలరీల శక్తి నష్ట పడినది. కావున శాకాహార భోజనము మాంసాహార భోజనము కన్న స్పష్టముగా చాలా సమర్థ మరియు మిత వ్యయము కలది.

**ప్ర:** శాకాహారము కొరకు చేపలు తీనుట సరి ఐనదా?

**గు:** నీవు చేపలు తీనవలె నన్న అది సరి ఐనదే. కాని నీవు శాకాహారము తీన దలచిన, చేపలు కూరగాయ కాదు.

**ప్ర:** మంచి వ్రాదయముగల మనిషి గా ఉండుట చాలా ముఖ్యమని కాని శాకాహారిగా నుండుట అవసరము లేదని కొంత మంది చెప్పినారు. ఇది పివేకమగునా?

**గు:** ఒక వేళ ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్రాదయము చాలా మంచిగా నున్నప్పుడు అతడు ఇంకొక జీవి మాంసమెందుకు తీనవలయును? వాటి బాధను చూచుచు వాటిని తీనుటకు ఏమాత్రము భరించడు! మాంసము తీనుట నిర్ణయ కావున ఇది మంచి వ్రాదయముగల వ్యక్తి చే ఎలా చేయబడును?

లియన్ ఫీవ్ అను గురువు గారు ఇలా చెప్పెను: దాసి శరీరమును చంపుము, మరియు దాసి మాంసమును తీసుము. ఈ ప్రపంచములో ఈ వ్యక్తికన్న ఎక్కువ క్రూరుడు, పగ గలవాడు, అతీ దుష్టుడు, మరియు చెడ్డవాడెవ్వడు లేడు. అతనికి స్వయముగా మంచి వ్రాదయము కలదని ఎన్నటికిని ఎలా వాదించ గలడు?

మెన్ సి యన్ గూడా ఇలా అన్నాడు: నీవు దాసిని (జంతువును) జీవముతో చూసినపుడు నీవు అది చనిపోవుట చూచుటకు ఇష్టపడవు. మరియు అది మూల్గుట నీవు వీసినచో, నీవు దాసి మాంసము తీసుటకు భరించవు, కావున నిజమైన సుజనుడు వంటింటికి దూరములో నుండును.

మానవుల తెలివీ జంతువుల తెలివీకన్న ఎక్కువ, మరియు మనము వాటిని వధించుటకు ఆయుధములను ఉపయోగించినచో అవి మనను తట్టుకోలేకుండునట్లు చేయ గల్గుదుము. కావున అవి పగతో చనిపోవును. చిన్న మరియు బలహీనమైన జీవులను బెదిరించి ఇలా చేయు ఆ రకమైన మానవుడు సుజనుడని అనిపించుకొనుటకు హక్కు లేదు. ఎప్పుడైతే జంతువులు చంపబడునో, అప్పుడు అవి కోపముతో, వ్యధతో, మరియు భయముతో బాధ పడును. ఇది బాక్సిన్ ల ఉత్పత్తికి కారణమై అవి వాటి మాంసములో ఉండి ఎవరు తిందురో వారికి హాని చేయును. జంతువుల యొక్క పలు మారు జరుగు కంపన మానవ జాతికన్న తక్కువగా నున్నందువలన అవి మన కంపనలపై ప్రాభల్యము చూపి మన ఘోనాభి వృద్ధికి అడ్డు వచ్చును.

**ప్ర:** "అనుకూలముగా నున్న శాకాహారి" అని పిలువబడుట సరియో? ( అనుకూలముగా నున్న శాకాహారులు ఖండితముగా మాంసము తీసుట వదలిపెట్టరు. వారు మాంసముతో కూరగాయలు కలిసియున్న గిన్నెలో నుండి కూరగాయలు తిందురు)

**గు:** కాదు. ఉదాహరణకు, ఒక వేళ ఆహారము విశమైన ద్రవ పదార్థములో ఉంచి తీసినపుడు, అది విశమగునా కాదా అని మేరలోచించ గలరా? మహాపరి నిర్వాణ సూత్రములో, మహా కస్యపుడు, బుద్ధుడిని ఇలా అడిగెను: మనము భిక్షమెత్తునపుడు మనకు మాంసముతో కలిసిన కూరగాయలు ఇవ్వబడినచో, ఆహారమును తీన వచ్చునా? ఈ ఆహారము నెలా శుభ్రపరచవలెను? బుద్ధుడిలా సమాధానము చెప్పెను: దీనిని నీళ్ళతో కడిగి కూరగాయలను మాంసమునుండి వేరుచేసి అప్పుడు తీన వచ్చును.

పై సంభాషణనుండి మనకు అర్థమగునది ఏమనగా వాటిని ముందు నీళ్ళతో కడిగితే తప్ప మాంసముతో కలిసియున్న కూరగాయలను కూడా తీనరాదు, ఇక మాంసము

సంగతి చెప్పనక్కరలేదు. కావున బుద్ధుడు మరియు అతడి శిష్యులు శాకాహార భోజనము చేసిరని మనము తేలికగా చూడ గలము. ఐనప్పటికీ, కొంత మంది భుద్దుడిపై అపవాదు మోపి అతడు " అనుకూల శాకాహారి " అనిరి, మరియు బీక్షము ఇచ్చినవారు మాంసము ఇస్తే అతడు ఆ మాంసము తినెను అనిరి. ఇది నీజముగా తెలిపి తక్కువ తనము. ఇలా అన్నవారు గ్రంథములను చాలా తక్కువగా చదివినారు, లేక వారు చదివిన గ్రంథములు అర్థముకాలేదు.

ఇండియాలో 90% కు పైగా శాకాహారులు గలరు. ఎప్పుడైతే ప్రజలు పసుపు పచ్చదుస్తులు ధరించిన సన్యాసులను చూచెదరో వారికి శాకాహార భోజనమివ్వవలెనని అందరికి తెలియును, అయినా చాలామంది వద్ద ఇచ్చుటకు మాంసము ఉండదని మనము చెప్పనక్కరలేదు.

**ప్ర:** చాలాకాలము క్రితము, ఒక గురువు ఇలా అనగా నేను వింటిని, " బుద్ధుడు పంది పాదములను తిని విరోచనములచే చని వోయెను", ఇది నీజమా?

**గు:** ఏమాత్రము కాదు. బుద్ధుడు ఒక రకమైన కుక్కగొడుగులను తిని చనివోయెను. బ్రాహ్మణ భాషలో తిన్నగా అనువదించినచో, ఈ రకమైన కుక్కగొడుగులను "పంది పాదము" అందురు, కాని ఇది నీజమైన పంది పాదము కాదు. ఒక రకమైన పండు "లాంగాన్" ను చైనా భాషలో " డ్రాగన్ కన్ను" మాదిరి. కొన్ని పేర్లతో పంటే కూరగాయలు కావనిపించవు, కాని అవి నీజముగా కూరగాయ అహారములే, ఉదాహరణకు "డ్రాగన్ కన్ను". ఈ కుక్కగొడుగు బ్రాహ్మణ భాషలో "పంది పాదము" లేక "పంది సంతోషము" అని రెండు పేర్లు గలవు. రెండు పేర్లలో గూడా పండులను మాటతో సంబంధము కలిగి యున్నది. ఇటువంటి రకమైన కుక్కగొడుగు ప్రాచీన హిందూదేశములో కనుగొనుట అంత తేలికగా లేకుండెను, మరియు ఇది చాలా అరుదైన రుచి, కావున ప్రజలు పూజలో బుద్ధుడికి అర్పించిరి. ఈ కుక్కగొడుగు భూమిపైన కనుగొనలేము. ఇవి భూమిలోపల వెరుగును. ఒక వేళ ప్రజలు దీనిని కనుగొనవలెనన్న, వారు ఒక ముసలి పంది సహాయముతో వెదుకవలెను. ఎందుకనగా ఈ పంది ఇటువంటి రకమైన కుక్కగొడుగులను తినుటకు చాలా ఇష్టపడును. పండులు వాటిని వాసనతో కనుగొనును, మరియు అవి ఒకదానిని కనుగొనినచో, వాటి పాదములతో బురదలో త్రవ్వి కుక్కగొడుగులను కనుగొని మరియు తినును. ఇందు వలననే ఇటువంటి రకపు కుక్కగొడుగులను, "పంది సంతోషమని" లేక, "పంది పాదము" అని అందురు. నీజముగా ఈ రెండు పేర్లు ఒకే కుక్కగొడుగును సూచించును. అనువాదము చాలా అజాగ్రత్తగా చేయబడినందున, మరియు ప్రజలు నీజముగా ఈ పదము పుట్టుకను అర్థము చేసుకోనందున, తర్వాత వచ్చిన తరములు తప్పుగా అర్థము

చేసి కొని మరియు బుద్ధుడు మాంసము తీసువాడని తప్పుగా భావించిరి. ఇది నిజముగా పిచారించ వలసిన విషయము.

**ప్ర:** కొంత మంది మాంసమును తీసు ప్రేమికులు ఏమి అనుచున్నారనగా వారు కటిక వాడిదెగ్గర మాంసము కొనుచున్నాము, కావున వారు ఏ ప్రాణిని చంపలేదు, కావున ఇట్టి మాంసము తీసుట సరియైనది అని, మీరు దీనిని సరి అని భావించురా?

**గు:** ఇది నాశనకరమైన వొరపాటు. మానవులు తీనగోరుచున్నారు కావున, కటిక వాడు ప్రాణులను చంపును. లంకావతార సూత్రములో భుద్దుడిలా చెప్పెను, " మాంసము తీసువారెవ్వరు లేనిచో, అప్పుడు ఏచంపుడు జరగదు. కావున మాంసము తీసుట మరియు ప్రాణులను చంపుట ఒకే రకమైన పాపము". చాలా జీవరాసులను చంపుటవలన, మనము సహజ విపత్తులను మరియు మనిషి తయారుచేసిన దుర్లభనలను కలిగి ఉన్నాము. యుద్ధములు గూడా చాలా ఎక్కువగా చంపుట వలననే కలుగును.

**ప్ర:** కొంత మంది ప్రజలేమని అనుచున్నారనగా; మొక్కలు విషకర పదార్థములగు " యూరియా" లేక "యురోకినాసె" ఉత్పత్తి చేయలేవు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు పండించే వారు మొక్కలకు చాలా క్రిమీ సంహారణ మందులు వాడుదురు, మరియు అపి మన ఆరోగ్యమునకు మంచివి కావు. సరికదా?

**గు:** ఒక వేళ వ్యవసాయదార్లు క్రిమీసంహారణ మందులు మరియు డి.డి.టీ. అను చాలా విషపు రసాయనములు మొక్కలపై వాడినచో, అది క్యాన్సర్, ఫలహీనతకు మరియు కార్జముయొక్క వ్యాధులకు దారి తీయును. టాక్సిన్ లు, డి.డి.టీ. మాదిరి వ్యాపించి క్రొవ్వుగా మారి జంతువుల క్రొవ్వులో సిల్వయగును. నీవు మాంసము తీసునప్పుడు చాలా దెగ్గరికి తేబడిన క్రిమీ సంహార మందులు మరియు జంతువుల క్రొవ్వులో సిల్వయున్న ఇతర విషములను తీందువని అర్థము. ఇవన్నియు ఆ జంతువుల పెరుగు కాలములో జమ అయినవి. ఈ జమ అయినవన్నియు పండ్లు, కూరగాయలు, లేక ధాన్యములకంటె 13 రెట్లుండును. పండ్లపై చల్లిన క్రిమీ సంహారణ మందులు మనము శుభ్రపరచ గలము, కాని జంతువుల క్రొవ్వులో ఉన్న క్రిమీసంహారణ మందులు మనము తీయలేము. ఈ జమ అయ్యే పద్ధతి సంభవించును. ఎందుకనగా ఈ క్రిమీ సంహారణ మందులు వ్రోగవును. ఈ ఆహారపు గొలుసుపైనున్న ఉపయోగస్తులకు చాలా హాని జరుగును.

మానవ శరీరములో కనుగొన బడిన క్రిమీసంహారణ మందులన్నియు కూడ మాంసము తీసుటవలన వచ్చినవని ఐ ఓవా విశ్వవిద్యాలయములో చేసిన ప్రయోగములు తెలిపినవి. మాంసము తీసు వారిలో సగము కంటె తక్కువగా క్రిమీసంహారణ మందులు

శాకాహారుల శరీరములో కలదని వారు కనుగొనిరి. నిజముగా మాంసములో క్రిమి సంహారణ మందులే కాకుండా ఇతర టాక్సిన్ లు కూడా కలవు. జంతువుల పెంపకము జరుగునపుడు, అవి తొందరగా అభివృద్ధి చెందుటకు లేక వాటి మాంసము రంగు, రూపు, రుచి మారుటకు, మరియు మాంసమును భద్రపరచుట వగైరాలకు, వాటి ఆహారములో చాలా మట్టుకు రసాయనములు వాడుదురు.

ఉదాహరణకు, నైట్రేట్ ల నుండి ఉత్పత్తి ఐన భద్రపరచు రసాయనములు చాలా విషకరమైనవి. జులై 18, 1971 రోజున న్యూయార్క్ పత్రిక ఈ విధముగా తెలియజేసినది, " మాంసహారుల ఆరోగ్యమునకు గొప్పగా దాచబడిన అపాయములేవనగా, మాంసములో కనబడని అపవిత్ర పదార్థములే. ఉదాహరణకు సాల్ మన్ లో బ్యాక్టీరియా, క్రిమి సంహారణ మందుల నీల్య, భద్రపరచు పదార్థములు, హార్మోనులు, ఆంటీబయాటిక్సులు మరియు ఇతర చేర్చు రసాయనములు గలవు". ఈ వైవి కాకుండా జంతువులకు టీకాల సూది వేయుదురు, ఆ మందు వాటి మాంసములో మిగిలి యుండును. ఈ విధముగా పండ్లు, పలుకులు, గింజలు, మొక్కజొన్న మరియు పాలలో నున్న ప్రోటీనులు మాంసములోని ప్రోటీనులకంటె చాలా పరిష్కర్షముగా నుండును. మాంసములోని ప్రోటీనులలో 56% నీటిలో కరగని అపవిత్ర పదార్థములుగలవు. మానవుడు తయారుచేయు ఈ చేర్చు రసాయనములు క్యాన్ సర్, ఇతర వ్యాధులు లేక పిండ వికారమునకు దారి తీయునని పరిషోధన తెలుపుచున్నది. పిండపు భౌతిక మరియు అధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము బాగుగా నుండుటకు గర్భిణీ స్త్రీలు శుద్ధమైన శాకాహార భోజనము తీసుట మరియు మంచిది. వీరు చాలా పాలు త్రాగిన, అందులో తగినంత క్యాల్ సియమ్ ఉండును, చిక్కుడు గింజల నుండి ప్రోటీనులు లభించును, మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలనుండి విటమిన్ లు మరియు మినరల్స్ లభించును.