



## **Përse duhet qenë vegjetarë?**

*Hartuar nga fjalimet e Mjashtrës  
dhe materiale tjera të zgjedhura*

**S**humë njerëz e lidhin vegjetarizmin me murgeshat dhe murgjit, por në kohën e sotme ka shumë njerëz që janë bërë vegjetarë për arsye shkencore. Pra, sot dua të flas nga pikëpamja shkencore, përse duhet të jemi vegjetarë.

Të parët tanë ihsin nga vetë natyra vegjetarë. Për këtë ka shumë prova në historinë e zhvillimit njerëzor, por dhe librat e biologjisë të shkollës së mesme na mësojnë të njëjtën gjë. Prandaj është e kotë që të diskutojmë për vërtetësinë e këtij pohimi.

Prof. G.S.Huntington nga universiteti i Columbisë vërtetoi me anë të një analize anatomike, që struktura e trupit të njeriut nuk është e përshtatshme për të ngrënë mish. Në eksperimentin e tij provon Prof. Huntington, që zorra e hollë e kafshëve mishngrënëse, si p.sh. ajo e tigrin, është shumë e shkurtër, ndërsa zorra e trashë është shumë e drejtë dhe me sipërfaqe të lëmuar, përkundrazi janë, tek barngrënësit, zorra e hollë dhe e trashë të gjata. Por ngaqë mishi

përmban pak fije dhe shumë albuminë nuk ka nevojë të tretet ngadalë. Prandaj dhe zorra e mishngrënësve është më e shkurtër. Fijet bimore treten me vështirësi dhe duhet të merren ngadalë, prandaj dhe zorra është e trashë.

Zorra e hollë dhe e trashë e njeriut janë gjithashtu të gjata. Të dyja së bashku janë afërsisht 1,5 metër të gjata. Ato kryqëzohen me vetëveten disa herë. Muret e tyre nuk janë të lëmuara, por të rrudhura. Kur hamë mish, ai qëndron aq gjatë në zorrë, sa që krijohen elemente helmuese, të cilat rëndojnë mëlçinë, e cila ka si funksion neutralizimin e këtyre lëndëve helmuese. Përveç kësaj, mishi përmban shumë lëndë dhe kripëra urinore, të cilat rëndojnë veshkët. (Ç'do pfund bërçollë viçi përmban 14 gram kripëra urinore. Nëqoftëse qelizat e gjalla shtihen në kripëra urinore, atëhere do të shkatërrohet funksioni i tyre metabolik.) Por në të njëjtën kohë mishi përmban pak celulozë, gjë që mund të shkaktojë kapsllëk. Ne e dimë, që kapsllëku mund të shkaktojë kancer në zorrë, majasëll, etj. Një rëndim i veshkave mund të influencojë funksionin e tyre dhe një rëndim i mëlçisë mund të çojë në kancer mëlçije ose në cerozë.

Një studim, i cili shkon një hap më tutje, provon se një dijet e ndyrshme çon tek derrat në ënjtje të mëlçisë dhe të shprekës. Kolesterolina dhe yndyrërat e ngopura në mish çojnë në sëmurjen e zëmrës, gjë që në Formosë është në vënd të parë të shkaqeve të vdekjes.

Ky studim tregon, që në mishin e pjekur ose të zjerë lind një substancë kimike (Methylcholanthrene) e cila mund të shkaktojë kancer. Në prova, që u bënë në minjë, çoi thjeshtë aplikimi i këtyre substancave në trupin e miut në ndryshime kancerroze. Nëqoftëse do t'juja jepnim minjëve këtë substancë, do të kishte si rrjedhim lloje të ndryshme kanceri, si për shëmbull kancer të kockave, të gjakut, të stomakut, etj.

Kanceri është në Formosë në vënd të dytë të shkaqeve të vdekjes. Tani ka të dhëna se kanceri mund të jetë i ngjithës. Janë bërë prova me minj femra, që kishin kancer në gjoks. Këto prova treguan, që minjtë e vegjël, të cilët pinë nga qumështi i tyre, sëmuren poashtu me kancer. Po të injektojmë qeliza kanceri të njeriut në trupin e kafshës, atëhere ajo do të sëmuret me të njëjtin kancer.

Në qoftë se mishi, që e hamë përditë, është nga kafshët me çregullime të tilla, atëhere është shumë lehtë të marrim me mend, se çfarë pasoja do të ketë. Shumë nga ne kujtojnë se tani kontrollohen të gjitha thertoret, por sot shitet aq shumë mish viçi dhe thiu, sa që është e pamundur të inspektohet çdo copë mishi. Ky nuk është faji i kasapëve, por thjeshtë një detyrë e porealizueshme. Të kontrollosh mishin, se mos ka kancer, është mjaftë e komplikuar, kurse të kontrollosh masa të tëra kafshësh është pothuajse e pamundur. Mund ta imagjinojmë thjeshtë, se sa e vështirë është. Ky problem nuk mund të vihet nën kontroll bile as në vende të zhvilluara si Amerika dhe Europa. E vetmja gjë që mund të bëjë njeriu

është të largojë atë kofshë që është e infektuar dhe pjesën tjetër ta shesi.

Inspektorët e shëndetësisë të disa vendeve rrallë bëjnë ndonjë inspektim për mishin e derrave, viçave, pulave apo të patave që është për shitje. Kjo është edhe arsyeja e thënjes së më poshtëme nga Dr.J.H.Kellogg gjatë ngrënjes së një dreke në një restoran vegjetar - "N.q.s ne hamë diçka vegjetare s'kemi pse të çajmë kokën se nga ç'farë sëmundje ka vdekur kjo gjë që ne hamë dhe kjo bën të hash me kënaqësi!"

Tani, le të diskutojmë problemin e të ushqyerit të kafshëve. Për një kohë të gjatë thuhej se në ushqimin e kafshëve hidhej një sasi antibiotikësh, kjo do të thotë që njerëzit që kanë ngrënë këtë lloj mishi kanë marrë po ashtu edhe një sasi antibiotikësh të cilët shkaktojnë një imunitet në trupin e njeriut. Dhe n.q.s një ditë këta njerëz sëmuren atherë antibiotikët e dhënë nga mjeku s'do të kenë asnjë efekt më. Kështu vihet jeta në rrezik vetëm nga dëshira ose zakoni për tu ushqyer me mish.

Ka gjithashtu njerëz që besojnë se ushqimi vegjetar është i mirë por pak i ushqyeshëm. Ky mendim është i gabuar. Për ta provuar këtë gjë po ju citoj një kirurg amerikan Dr.Miller (Lindi në Amerikë më 01. 07. 1879 dhe filloi të studiojë mjeksi kur ishte 21 vjeç, kur ishte 25 vjeç shkoi në Kinë ku punoi 40 vjet si mjek. Ai hapi një sanatorium në Formosë ku për të gjithë personelin e shërbimit dhe për të sëmuret kishte vetëm ushqim vegjetar. Vetë Dr. Milleri tërë jetën e vetë e

kaloi si vegjetar. Para se të largohej nga Formosa, u dekorua me medaljën Da Shou Jing Xing nga regjimi, si mirënjohje për shërbimet e shumta ndaj popullit të Formosës.) Ai thoshte: "Minjtë janë një lloj kafshe që ushqehen si në menyrë vegjetare ashtu edhe jo vegjetare. Nga dy minjë të ushqyer në dy mënyra të ndryshme (vegjetarë dhe jo vegjetarë) u zbulua se përsa i përket rritjes nuk kishte ndonjë ndryshim të madh por miu i ushqyer vegjetarisht jeton më gjatë dhe është më rezistent ndaj sëmundjeve, gjithashtu kur të dy sëmuren, miu i ushqyer vegjetarisht shërohet më shpejtë." Përveç kësaj thoshte ai: "Nëpërmjet shkencës janë përmirësuar ilaçet, por ato shërbejnë vetëm për të përmirësuar sëmundjet, shëndetin e ruan vetëm mënyra e të ushqyerit dhe këtu të ushqyerit vegjetar është më i rëndësishëm se ai jovegjetar. Bimët janë burimi i ushqimit, mishi që ha njeriu vjen nga kafshët, ushqimi i të cilëve e ka burimin poashtu tek bimët. Jeta e shumicës së kafshëve nuk është shumë e gjatë dhe ato kanë pothuajse të gjitha sëmundjet që kanë edhe njerzit. Pra ekziston mundësia që njerzit t'i marrin sëmundjet nëpërmjet ngrënjes së mishit. Pra pse nuk ushqehen njerëzit direkt nga bimët?" Dr. Miller ishte i mendimit që njeriu duhet të hajë me shumicë drithëra, fasule, zrazavate dhe fryte në mënyrë të tillë që ai të jetë i shëndetshëm dhe të ruaj shëndetin. Ai thoshte: "Ushqimi i marrë nga burimet e mësipërme është më i pasur në vlerë ushqimore se ai i marrë si tabletë me vitamina."

Ky mjek, që jetoi pothuajse 50 vjetë në Kinë, ju propozoi kinezëve që të hanin më shumë fasule. Ai thoshte: "Gjiza e

bërë nga qumështi i sojës është mish pa kockë." Bima e sojës është kaq e ushqyeshme sa që po të supozonim se njeriu i duhej të ushqehet vetëm me një lloj ushqimi, dhe ky ushqim të ishte soja, atëherë ky njeri do të jetonte më gjatë se sa po të ushqehet me një lloj tjetër ushqimi. Ai kërkonte që pacientët e tij të ushqeheshin vetëm në mënyrë vegjetare. Ai thoshte: "Përtëritja e një pacienti është më e rëndësishme se sa kurimi i sëmundjeve. Përtëritja nga sëmundjet duhet të varet nga mënyra e të ushqyerit dhe jo nga ilaçet. Meqënëse ushqimi i marrë nëpërmjet bimëve është me më shumë vlera dhe ndikon më shpejtë në organizëm, për një të sëmurë është më e përshtatshme një dietë me ushqim vegjetar se sa një dietë me mish." Nga kjo mund të shohim se ideja që - "njeriu jeton më gjatë dhe ka shëndet më të mirë kur ushqehet me mish"- s'është e vërtetë dhe duhet hedhur poshtë.

Shumica e njerëzve besojnë se albumina shtazore është më e mirë dhe më e pastër se ajo bimore e cila s'është e pastër. Por s'duhet harruar se fasulet përmbajnë gjithashtu albuminë të pastër dhe shumë të vlefshme. Njerzit që hanë mish marrin një sasi albumine të pastër. Eksperimentet kanë treguar qartë, që kafshët që u ushqyen me mish me përmbajtje të madhe albumine, ishin të fuqishme dhe të shëndetshme në vitet e para të jetës, por ato jetuan më shkurtë dhe ngordhën papritur. Ato të gjitha vuanin nga veshkët dhe nga tensioni i lartë. Meqënëse albuminat ndryshojnë nga vitaminat dhe kriprat minerale ato nuk mund të grumbullohen në sasira të mëdha në trupin tonë. Ato

duhet të shpërbëhen dhe të nxiren nga organizmi duke shkaktuar kështu një mbingarkesë për veshkët dhe mëlçinë.

Një eksperiment i bërë me 32 vegjetarë dhe 15 njerëz që ushqeheshin me mish tregoi se vegjetarët kishin rezistencë më të lartë. Prof. Irving Fisher i universitetit Yale në Amerikë i la këta njerëz të mbanin duart e ngritura para. Rezultati ishte i qartë: vetëm dy nga ata që ushqeheshin me mish rezistuan 15-30 min.; nga vegjetarët 22 persona rezistuan 15-30 min., 15 persona më shumë se 30 min., 9 persona më shumë se 1 orë, 4 persona më shumë se 2 orë dhe njëri rezistoi bile më shumë se 3 orë. Eksperimente të ngjashme janë bërë shumë por për arsye kohe s'mund ti përmend të gjitha.

Nuk është aspak e çuditëshme që atletë të distancave të gjata mbajnë një dietë vegjetare para garave. Në dimrin e vitit 1949 u zhvilluan në Angli garat e vrapimeve për distanca të gjata. Dr. Barbara More, specialiste në terapinë vegjetare, vrapoi 110 mile në 27 orë e gjysëm duke thyer kështu rekordin e të rinjëve në moshën 56 vjeçare. Ajo thoshte: "Unë dua t'ju tregoj se njerzit që mbajnë një dietë të plotë vegjetare kanë një trup më të fuqishëm, një mendim më të qartë dhe një jetë më të pastër." Ajo thoshte që dëshironte ti pakësonte gjithashtu gradualisht edhe marrdhëniet seksuale me pëlqimin e burrit. Ky është një shembull tjetër shkencor që ju tregon njerëzve se mund të përfitosh kur je vegjetar. Pra kush mund të thotë akoma që vetëm njerzit me besim fetar duhet të jenë vegjetarë?

Që në dokumentet e para të shkruara nga njeriu thuhet se zarzavatet ishin ushqim natyror i qënieve njerzore. Në mitologjinë e grekëve të vjetër, egjyptianëve dhe hebreve thuhet se njerzit janë ushqyer fillimisht me fruta. Priftërinjtë egjyptianë nuk kanë ngrënë mish kurrë. Shumë filosofë të shquar grekë si - Platoni, Diogjeni, Sokrati, - pëlqenin vegjetarizmin. Në Indi, Shakyammi Buddha theksonte rëndësinë e "Ahimsa" (moslëndim i qënieve të gjalla) dhe u tërhiqte vërejtjen nxënësve të mos hanin mish, ngaqë ai mendonte, se ata do të ngjallnin frikë në qëniet e gjalla. Për të plotësuar dëshirat tona për mëshirim, ne njerzit duhet të pushojmë së ngrëni mish! Për këtë arsye ka sot akoma dhe më shumë budistë që janë vegjetarë. Shumë taoistë, katolikët e parë si dhe besimtarët e judizmit kanë qënë vegjetarë. Kjo është e dokumentuar edhe në Bibël: Zoti thotë: **"Unë kam prodhuar të gjitha llojet e drithrave dhe të frutave që të ushqeheni ju, si dhe barin e bimët gjethore si ushqim për kafshët e egra dhe zogjtë."** (Genesis 1:29). Shembull tjetër në Bibël që ndalon ngrënieën e mishit: **"Ju s'duhet të hani mish me gjak, sepse në gjak është jeta."** (Genesis 9:4) Zoti thotë: **"Kush ju tha juve që të therni kaun dhe dhinë e të mi ofroni ato mua? Lani vehten nga ky gjak i pafajshëm se vetëm kështu unë mund të dëgjoj lutjet tuaja; për ndryshe unë do t'ju kthej kokën sespe duart tuaja janë plot me gjak. Pendohuni që unë të mund t'ju fal."** Shën Pauli, një nga nxënësit më të mëdhenjë të Jesusit, u shkruante në një nga e letrat e tij romakëve - **"Është mirë që të mos hash mish dhe të mos pish verë..."** (Romans 14:21)

Historianët e sotëm zbuluan shumë libra të vjetër si psh. Testamenti i Ri i Biblës ku përshkruhet jeta e Jezusit dhe këshillat e tij. Ai thotë: **"Një njeri, i cili ha mish kafshësh të egra, do të shndërrohet në varrin e tij. Unë ju them juve sinqerisht që ai njeri që vret do të vritet vetë, ai njeri që vret qënje të gjalla dhe ha mishin e tyre ha në të vërtetë mishin e njeriut të vdekur."** Feja e indianëve ndalonte gjithashtu ngrënien e mishit. Manu, themeluesi i kësaj feje shkruante: **"Një njeri s'mund të hajë mish pa vrrarë një qënje të gjallë; një njeri i tillë që vret qënjet e gjalla me vetëdije, nuk do ketë kurrë bekimin e Zotit. Pra largohuni të ngrënit mish!"** (Udhëzim Hindus)

Gjithashtu edhe Kurani, libri i shenjtë i muslimanizmit, ndalon "ngrënien kafshëve të ngordhura, të gjakut dhe të mishit." Zen mjeshtri i madh kinez, Han Shan Tsu, ka shkruar një poemë e cila është kundër të ushqyerit me mish: "Shkoni me nxitim në treg për të blerë mish e peshk që të ushqeni gruan dhe fëmijët - është e domosdoshme, me vrrarë qëniet e tjera për të jetuar vetë? Kjo nuk është ajo, që të çon në parajsë, por sigurisht në ferr." Shumë shkrimtar, artistë, shkencëtarë dhe filozofë të shquar janë vegjetarë të bindur dhe theksojnë bindshëm rëndësinë e të ushqyerit vegjetarë. Unë mund tju numëroj këtu disa si: Shakyamuni Buddha, Jezus Kristus, Princesha Diana, Princi Çarl, Paul Njuman, Einstein, Platon, Pitagora, Sokrati, Zola, Shekspiri, Da Vinçi, Darwin, Emerson, Toreu, Russell, poeti Shelley, poeti indian dhe fituesi i çmimit nobel Tagore, shkrimtari rus Tolstoi, autori i shquar anglez Bernard Shaw, filosofi dhe udhëheqësi i popullit indian Gandhi, Schweitzer e shumë të

tjerë. Einsteini bile tha: "Unë mendoj se ndryshimet dhe efektet pastruese që shkakton një dietë vegjetare në një qenie njerzore janë krejtësisht në dobi të njerëzimit. Për këtë arsye është në favor dhe në të mirë të njerëzve që të jenë vegjetarë." Nga kjo shohim se ideja që "njerzit duhet të jenë vegjetarë" ka qënë një mendim themelor i figurave të shquara të të gjitha kohërave.

**Pyetësi:** Të hash mish do të thotë që të vrasësh qenie të gjalla, a s'është dhe ngrënia e zarzavateve një lloj vrasjeje?

**Mjeshtrja:** Të hash zarzavate është gjithahtu një lloj vrasje dhe kjo krijon një pengesë për karmën por efekti i kësaj pengese është i vogël. Sepse n.q.s. një njeri praktikon metodën e Kuan Jin-it për dy orë e gjysëm çdo ditë atëherë ai do ta kalojë këtë pengesë. Meqenëse për të jetuar na duhet të hamë ne zgjedhim atë ushqim që ka vetëdijen më të vogël dhe që vuan më pak. Bimët përbëhen nga 90% ujë kështu që shkalla e vetëdijes së tyre është caq shumë e vogël sa që vështirë se ato kanë ndonjë ndjenjë vuajtje. Përveç kësaj, kur hamë zarzavate, nuk i shkullim ato nga rrënjët, dhe kjo ndihmon kështu në riprodhimin e tyre joseksual që shton akoma më shumë prodhimin e tyre. Prandaj dhe kopështarët thonë që krasitja i ndihmon bimët të rriten edhe më tepër edhe më të bukura.

Kjo gjë është akoma më e dukshme tek frutat. Kur një frut piqet i tërheq njerëzit me aromën e këndëshme, me ngjyrën e bukur dhe shijen e mrekullueshme që ata ta hanë atë. Në këtë mënyrë arrin një pemë frutore qëllimin e saj për të treguar farën e saj. N.q.s. ne nuk i mbledhim dhe hamë këto

fruta atëhere ato do të tejpiqen, do të bien në tokë dhe do të kalben. Kjo shkakton dëmtimin e farës nga rrezet e diellit dhe si përfundim zhdukjen e saj. Kështu që ngrënja e zarzavateve dhe frutave është një tendencë natyrore që nuk ju shkakton atyre vuajtje.

**P:** Shumë njerëz mendojnë që vegjetarët janë më të shkurtër dhe më pak të fuqishëm, ndërsa ata që hanë mish janë më të gjatë e më të fuqishëm. A është e vërtetë?

**M:** S'është e thënë që vegjetarët të jenë më të shkurtër dhe më të pafuqishëm. N.q.s dieta e tyre është e baraspeshuar, atëherë edhe ata mund të bëhen të gjatë dhe të fuqishëm. Siç e dini edhe ju, të gjitha kafshët e mëdha si elefanti, zhirafa, hipopotani etje ushqehen vetëm me zarzavate dhe fruta. Ata janë më të fuqishëm se kafshët mishngrënëse dhe më të dobishëm për njerëzimin. Kafshët mishngrënëse janë agresive dhe të padobishme. N.q.s qëniet njerëzore do të hanë shumë mish, ato gjithashtu do të shndërrohen në kafshë. Njerëzit që hanë mish s'janë patjetër të gjatë e të fuqishëm dhe jeta mesatare e tyre është shumë e shkurtër. Eskimët ushqehen pothuajse vetëm me mish, por a janë ata të gjatë dhe të fuqishëm? A kanë ata një jetë të gjatë? Besoj se tani më kuptuat shumë qartë. Apo jo?

**P:** A mund të hanë vegjetarët vezë?

**M:** Jo. Është e shkruar në "E vërteta e trupëzimit" që "çdo gjë ovale është e pangrënëshme". Të hashë vezë do të thotë të vrasësh një qenie të gjallë. Disa thonë se vezët që tregëtohen janë jopjellore, prandaj ngrënia e tyre s'është vrasje e një qenie të gjallë. Kjo është vetëm në dukje korrekt.

Një vezë bëhet jopjellore, sepse asaj nuk i janë krijuar kushtet që të bëhet pjellore, duke penguar kështu ciklin e saj natyror për tu zhvilluar brënda saj një zog pule. Por megjithatë ekziston brënda vezës një energji e tillë që mund të çoj përsëri në formimin e një zogu dhe kjo mund të ndodhë si rezultat i formës së qelizave që kanë trupat oval. Eksperimentet kanë treguar se veza përmban elementë kryesorë ushqyes si protein dhe fosfore të cilat janë elementë themelorë për formimin trupit njerzor. Por albuminat merren nga gjiza me prejardhje bimore dhe fosforet nga disa lloje zarzavatesh si psh. nga patatet. Ne e dimë që, që nga kohët e lashta dhe deri tani, shumë murgjë me famë, të cilët nuk hanin mish ose vezë, kanë patur një jetë mesatarisht të gjatë. Psh. mjeshtri Ying Guang hante në çdo kohë vetëm zarzavate dhe pak oris dhe jetoi deri në moshën 80-vjeçare. Përveç kësaj e verdha e vezës përmban sasi të madhe kolesterine, e cila është një nga shkaktarët kryesorë të çrregullimeve kardiologjike, dhe që çoi në shumë raste vdekjesh në Formosë. Pra s'është çudi që shumica e pacientëve janë vezëngrënës!

**P:** Ne i rrisim dhe i shtojmë kafshët dhe shpendët si psh. derra, dhi, pula, pata etj. Përse të mos e hamë mishin e tyre?

**M:** Mirë, prindërit rrisin fëmijët e tyre por a kanë ata të drejtë ti hanë ata? Të gjitha qëniet e gjalla kanë të drejtë të jetojnë; asnjë s'ka të drejtë t'ua ndalojë atyre të jetojnë. N.q.s do të lexonim ligjet e Hong Kongut edhe vetëvrasja është e paligjëshme. Pra, çka mund të jetë më e paligjshme se vrasja e qenieve të gjalla?

**P:** Kafshët kanë lindur për tu ngrënë nga njerzit, në rast të kundërt ato do të mbushin botën? Apo jo?

**M:** Kjo është një ide absurde. Së pari, para se ju ti vrisni dhe ti hani kafshët, a i pyesni ato, nëse edhe ato e duan këtë gjë ose jo? Të gjitha qëniet e gjalla dëshirojnë të jetojnë dhe kanë frikë nga vdekja. Ne nuk duam që të na mbytë dhe të na hajë një tigër, përse duhet pra që kafshët të hahen nga njerëzit? Njerzit kanë ekzistuar në botë para dhjetra e mijra vjetësh, por para se të shfaqej njeriu i parë, shumë lloje kafshësh. A e tejmbushën ato botën? Qëniet e gjalla i përmbahen një baraspeshë ekologjike natyrore. Kur në një vend ka shumë ushqim por hapsira është e kufizuar atëherë ndodh një zvogëlim i popullsisë. Kjo e mban popullësinë në një nivel të caktuar. Mbi këtë gjë mund të lexoni më tepër në librin e biologjisë së shkollës së mesme të Formosës.

**P:** A është e mundur që të jesh hyjnor dhe plotësisht njerëzor në të njëjtën kohë?

**M:** Po. Një qenje e plotë hyjnore është edhe një qenje e plotë njerzore dhe anasjelltash. Por ne tani jemi vetëm qenje gjysëm-njerëzore. Ne i bëjmë gjërat me ngurim dhe ego. Ne nuk besojmë që Zoti është ai që krijon gjithçka për kënaqësinë dhe përvojën tonë. Ne ndajmë mëkatën nga virtyti, e bëjmë qimen tra dhe gjykojmë rregullisht vehten dhe të tjerët. Ne vuajmë nga që jemi të kufizuar të dimë se ç'bënë Zoti etj. A më kuptuat? Faktikisht Zoti është brenda nesh dhe ne jemi ata, që e kufizojnë atë. Ne do të na pëlqente të luajmë dhe të gëzohemi me gjithçka por nuk

dimë se si. Ne, vetëm ju themi të tjerëve: "Ju s'duhet ta bëni këtë gjë", e vehtes: "Unë s'duhet ta bëj këtë, atë, përse të jem vegjetar, etj." Po! E di. E di që jam vegjetar, sepse këtë e kërkon Zoti brenda në ne. Kuptoni? Ngrënja e mishit është kundër principit tonë që të mos na mbytin. Përshëmbull, ne nuk dëshirojmë të na vrasin, dhe nuk duam të na vjedhin. Por nëqoftëse duam t'ju ndodhë kjo të tjerëve, atëhere veprojmë në kundërshtim me vetëvehten, dhe kjo na bënë të vuajmë. Ju nuk mund të kafshoni vehten, dhe ju nuk duhet të thorni vehten. Po ashtu, ju nuk duhet të vrisni, sepse kjo bie në kundërshtim me principin e jetës. Kuptoni? Kjo na bën të vuajmë, prandaj gjëra të tilla s'duhet ti lejojmë vehtes. Kjo nuk do të thotë, se në këtë mënyrë kufizojmë vetvehten. Kjo do të thotë ta zgjerojmë jetën tonë në çdo lloj jetese. Jeta jonë nuk duhet të kufizohet në brëndësinë e trupit, por duhet shtrirë në botën e kafshëve dhe në të qenie të gjallë. Kjo na bën më të mëdhenjë, më të lumtur dhe të pakufishëm. Në rregull?

**P:** A mund të na flisni për kontributin e vegjetarizmit për paqën në botë?

**M:** Po. Unë kam folur tashmë mbi disa aspekte në lidhje me këto probleme, por n.q.s ju dëshironi mund t'ju them edhe më tepër. Ju e dini që shkak i shumicës së luftrave të tanishme në botë është ai ekonomik. Vështirësitë ekonomike të një vendi bëhen urgjente kur ka uri, mungesë në ushqim dhe në shpërndarjen e tij në qytete të ndryshme.

N.q.s ju do ti kushtonit ca kohë leximit të revistave dhe t'i nxirrnit shkaqet e mbajtjes së një diete vegjetare atëhere

patjetër që do ta kuptonit atë shumë mirë. Rritja e kafshëve për të ngrënë mishin e tyre ka çuar në një falimentim të ekonomisë në çdo aspekt të saj, ka shkaktuar uri në të gjithë botën dhe akoma më shumë në vendet e botës së tretë. Këtë nuk e them unë por një qytetar amerikan, i cili bëri një sërë kërkimesh, të cilat i përmbloodhi në një libër. Ju mund të shkoni në çdo librari dhe të lexoni mbi kërkimet vegjetare dhe ato të prodhimit të ushqimit si psh. "Diet për një Amerikë të re" shkruar nga John Robbins i cili është një hero dhe milioner i industrisë së akullores. Ai hoqi dorë nga gjithçka vetëm për tu bërë vegjetar dhe për të shkruar një libër mbi vegjetarizmin i cili ishte në kundërshtim me traditën e tij familiare dhe marrëdhëniet tregëtare. Ai humbi shumë para, prestigj dhe marrëdhënie tregëtare, por ai e bëri këtë për hir të së vërtetës. Ky është një libër shumë i mirë por ka edhe shumë libra e revista të tjera, të cilat ju japin informacione dhe fakte mbi një dietë vegjetare dhe se si ajo kontribuon për paqen në botë. Pra ju e kuptoni që për të ushqyer gjënë e gjallë ne çuam në një falimentim të furnizimit ushqimor. Ju e dini se sa shumë albumina, ilaçe, ujë, fuqi punëtore, makina, traktora, ndërtime rrugësh dhe se sa qindra e mijëra hektarë toke janë shkretuar para se një lopë të bëhet për tu therur e për tu ngrënë. Më kuptuat? Të gjitha këto duhen përhapur edhe në vendet e pazhvilluara, në mënyrë që të zgjidhet problemi i urisë. Kështu psh. n.q.s një vend ka nevojë për ushqim, atëherë ekziston mundësia që ai të pushtojë një vend tjetër për të shpëtuar njerëzit e tij. Kjo ka shkaktuar me kalimin e kohës vetëm hakmarrje. Kuptuat? Pra çfarë të mbjellësh do korrësh. N.q.s ne vrasim për tu ushqyer atëherë edhe ne do të vritemi për tu përdorur si

ushqim e kështu me radhë breza të tërë. Ç'fat i keq! Ne jemi kaq inteligjentë dhe kaq të civilizuar dhe prapë disa nga ne nuk e kuptojnë përse vendet tona fqinje vuajnë. Kjo ndodh për arsye të shijes dhe stomakut tonë, sepse për të ushqyer trupin tonë ne vrasim shumë qenje të gjalla dhe bëjmë të vuajnë shumë qenje të tjera njerëzore. Pra nuk po flasim rreth kafshëve akoma. Kuptuat? Sepse ky faj, i ndërgjegjshëm ose i pandërgjegjshëm, do të na vrasin ndërgjegjen. Kjo bën që ne të vuajmë nga kanceri, turbekulozi ose sëmundje të tjera të pashërueshme duke përfshirë këtu edhe SIDA-ën. - Pyetni vehten, përse vendi juaj, Amerika vuan më shumë se vendet e tjera? Ajo ka numrin më të madh të të sëmurëve me kancer sepse amerikanët hanë shumë mish viçi. Amerikanët hanë më shumë mish se gjithë të tjerët. Pyetni vehten përse Kina dhe vendet e tjera komuniste kanë numrin më të pakët të të sëmurëve me kancer. Ata s'kanë shumë mish. Kuptuat? Këtë e thonë hulumtimet, jo unë. Në rregull? Mos më bëni mua fajtores.

**P:** Ç'farë përfitojmë ne shpirtërisht po të bëhemi vegjetarë?

**M:** Kjo mënyrë të pyeturi më gëzon sepse kjo tregon se ju jeni të përqëndruar dhe të interesuar vetëm në përfitimet shpirtërore të vegjetarizmit. Shumicës së njerëzve ju intereson shëndeti, paraqitja e jashtme dhe dieta kur flasin për vegjetarizmin. Aspektet shpirtërore të një diete vegjetare janë se ajo është shumë e pastër dhe jo agresive, **"duhet të mendohesh dhe jo të vrasësh"**. Kur Zoti thotë, mos vrisni, Ai nuk thotë qëniet njerëzore, Ai thotë të gjitha qëniet e gjalla. A nuk ka thënë Zoti se ai i krijoi kafshët për t'na shoqëruar e ndihmuar ne? A nuk i la Ai kafshët nën kujdesin

tonë? Ai tha kujdesuni për ato dhe sundoni mbi ato. Kur ju sundoni mbi subjektet tuaja, a do të thotë kjo që ju ti vrisni dhe pastaj ti hani ato? (Të gjithë qeshin.) Kështu ju do të bëheshit mbretër pa njerëz rreth e rrotull. (Të gjithë qeshin.) Pra tani besoj se e kuptuat se, kur Zoti thotë këtë gjë ju duhet ta bëni atë pa pasur nevojë të pyesni. Ai foli shumë qartë por kush e kupton Zotin përveç Zotit? Pra juve ju duhet të bëheni Zot që të kuptoni Zotin. Unë ju bëj thirrje që të bëheni Zot, të jeni ju vetë, mos të jeni dikush tjetër. Të meditosh për Zotin s'do të thotë ti kushtohesh Zotit, kjo do të thotë të bëhesh vetë Zot. Ju duhet të arrini që ju dhe Zoti të jeni një. A nuk ka thënë Jesusi: **"Unë dhe im Atë jemi një."**? N.q.s Ai thotë që Ai është një me të Atin, atëherë edhe ne jemi një me të atin e Tij, sepse ne jemi fëmijët e Zotit. Jesusi thotë gjithashtu se çdo gjë që Ai bën, ne mund ta bëjmë më mirë se Ai. Kush e di, ndoshta ne mund të jemi më të mirë se Zoti? Përse ta adhurojmë Zotin kur s'dim gjë rreth tij? Përse ky besim i verbër? Së pari ne duhet të dimë se kë po adhurojmë, ashtu si edhe para se të martohemi me një vajzë duhet të dimë se kush është ajo. Në kohët e sotme është e zakonshme që ne nuk martohemi para se të jemi takuar me atë. Pra përse duhet ta adhurojmë Zotin verbërisht? Ne kemi të drejtë të kërkojmë që Zoti të shfaqet para nesh, ta bëjë veten të njohur tek ne. Ne kemi të drejtë të zgjedhim se kë Zot do të ndjekim.

Pra, tani e shihni se sa e qartë është në Bibël, që duhet të jemi vegjetarë. Duhet të jemi vegjetarë për arsye shëndetësore, shkencore, ekonomike, dhembshurie, ashtu si edhe për të shpëtuar botën. Nga të dhënat shkencore është

vërtetuar se, n.q.s njerzit në Amerikën perëndimore do të hanin vegjetarisht vetëm njëherë në javë, atëherë çdo vit do të shpëtonin nga uria, 16 milion njerëz të uritur. Pra bëhu hero, bëhu vegjetarë. (Të gjithë qeshin.) Për të gjitha këto arsye, edhe n.q.s ju nuk ndiqni shembullin tim, (Mjeshtrja qesh.) dhe nuk praktikoni metodën time, ju lutem bëhuni vegjetarë për të mirën tuaj, për të mirën e botës.

**P:** Sikur çdo njeri të ushqehet me bimë, a nuk do të shkaktohet mungesë ushqimesh?

**M:** Jo. P.sh. po të marrim një copë tokë dhe ta mbjellim atë me drithëra, ajo do të prodhojë 14 herë më shumë produkt ushqimor se sa po të mbjellim ushqim për kafshë. Bimët e 1 ha toke prodhojnë 800.000 kalori. N.q.s këto bimë përdoren si ushqim për kafshët, atëhere mishi i tyre do të përmbajë 200.000 kalori. Kjo do të thotë që gjatë këtij procesi kanë humbur 600.000 kalori. Pra dieta vegjetare është dukshëm më efektive dhe ekonomike se ajo jovegjetare.

**P:** A lejohet ngrënia e peshkut?

**M:** Lejohet n.q.s dëshiron të hash peshk, por n.q.s dëshiron të ushqehesh vegjetarisht, peshqit s'janë zezavate. (Të gjithë qeshin dhe duartrokasin.)

**P:** Disa thonë: "Të jesh njeri me zemër të mirë, nuk do të thotë të jesh vegjetar." A ka kjo kuptim?

**M:** N.q.s dikush është zemërmirë, përse han ai mishin e një qenie tjetër? Po të shohim vuajtjet e qënjeve të tjera dhe të mos na bëjë zemra, ti hamë ato, atëhere jemi njerëz me

zemër të mirë! Si mund të jemi zemërmirë, përderisa që konsumi i mishit është një fenomen i pamëshirëshëm? Mjeshtri i madh Lien Ch'ih tha me një rast: **"Të vrasësh një trup dhe të hash mishin e tij?! S'ka gjë më të keqe, më të tmerrshme, më të ulët dhe më të pazemërt se sa kjo. Ku qëndron këtu zemërmirësia?"** Mencius thotë gjithashtu: **"Nëse vështrosh atë të gjallë, nuk duron të vështrosh atë si vdes; nëse dëgjon klithmat rrënqethëse të saj nuk mund të hash mishin e saj; pra fisniku i vërtetë rri larg kuzhinës."**

Njerëzit janë më inteligjentë se kafshët, prandaj dhe përdorim armë, të cilave kafshët nuk mund t'ju rezistojnë, por vetëm mund të vdesin duke na urrejtur. Ky lloj njeriu, që tiranizon më të dobëtin dhe më të voglin, nuk mund të quhet fisnik. Kafshët ndodhen, në momentin e ngordhjes, në një gjëndje shumë të frikshme, agonie, zemërimi dhe urrejtjeje të pamasë, gjë që çon në prodhim, në masë, lëndësh helmuese në trupin e tyre. Këto lëndë helmuese ngelen në trup dhe ata, që hanë nga ky mish mund të helmohen; ndërkohë, vibracionet e kafshëve janë më të ulëta se të njerëzve, gjë që mund të influencojë, për keq, në vibracionet dhe zhvillimin tonë mendor.

**P:** A është në rregull nëse vegjetari hanë zarzavate të cilat janë gatuar së bashku me mish?

**M:** Jo. P.sh po të jetë ushqimi i hedhur në një lëng të helmuar, si mendoni ju, a do të helmohet edhe ai apo jo? Në Maha-Pari-Nirvana Sutra, pyet Mahakasyapa Buddhën: **"Kur lypim dhe na ofrohen zarzavate të gatuar me**

**mish, a duhet ta hamë këtë ushqim? Si mund ta pastrojmë këtë ushqim?"** Buddha i përgjigjet: **"Këtë ushqim duhet ta lajmë me ujë, të ndajmë zarzavatet nga mishi dhe pastaj ta hamë."** Nga kjo mund të kuptojmë që, njeriu jo vetëm, që s'duhet të hajë zarzavate, të cilat janë gatuar bashkë me mish, pa i larë ato me ujë, por edhe as që duhet të mendojë për ngrënien e mishit! Po kështu është e qartë për tu kuptuar që Buddha dhe nxënësit e tij kanë qënë vegjetar. Megjithëse ka edhe disa njerëz të cilët e përgojnë Buddhën, kur thonë që ai ka ngrënë mish. Ky është një budallallëk me okë! Ata që thonë këtë gjë, ose kanë lexuar shumë pak nga budizmi, ose edhe atë ç'farë kanë lexuar nuk e kanë kuptuar. Në Indi janë më shumë se 90% e popullësisë vegjetarë. Kur njerzit shohin lypësarë të veshur me të verdha, të gjithë e dinë, u ofrojnë atyre ushqim vegjetar, për të mos thënë që shumica e njerëzve s'kanë mish për tu dhënë të tjerëve.

**P:** Para shumë kohësh, kam dëgjuar një mjeshtër tjetër, që thoshte: "Buddha hëngri një këmbë derri dhe u sëmur pastaj nga diareja." A është kjo e vërtetë dhe a është e shkruar në librat e budhizmit?

**M:** Absolutisht jo. Shkaku i vdekjes së Buddhës është se ai hëngri një lloj kërpudhe helmuese. N.q.s do të përkthenim korrekt nga gjuha Brahamanse, kjo lloj kërpudhe është quajtur "këmbë derri", dhe në realitet s'është këmbë derri. E njëjta gjë është edhe po ta quajmë një frutë "longyan" që në gjuhën kineze do të thotë "sy dragoi". Ka shumë produkte, që nga emri s'mund të themi se janë zarzavate, por që në fakt ato janë të tilla, si p.sh "sy dragoi" etj. Kjo lloj kërpudhe,

që quhet "këmbë derri", nuk gjendej shpesh në Indi dhe ishte një delikatesë e rrallë, prandaj dhe njerëzit ia ofruan atë Buddhës në shenjë respekti. Kjo lloj kërpudhe nuk rritet mbi tokë por nën tokë, dhe që njerëzit të mund ta gjejnë atë duhet të kërkohen me ndihmën e një derri, i cili e ha me shumë kënaqësi këtë lloj kërpudhe. Derrat e zbulojnë atë me anë të nuhatjes, dhe kur e gjejnë përdorin këmbët për të gërmuar dheun dhe për ta nxjerrë atë nga nëntoka. Kjo është edhe arsyeja përse kjo lloj kërpudhe quhet "këmbë derri".

**P:** Ka edhe budhitë që hanë mish. Ata thonë që Manjusri Boddhisattva e lejon këtë gjë. A është kjo e vërtetë?

**M:** Jo. Nuk është Manjusri Boddhisattva ai që e lejoi këtë gjë, por ai pyeti njëherë Buddhën: "**A mund të hanë njerëzit mish?**" dhe Buddha ishte dakort por me disa kushte - "**Ju mund të hani atë lloj mishi që është si dru i thatë. Kafshët duhet të kenë ngordhur dhe të jenë prishur vetë e jo të jenë therur. Përveç kësaj, para se të hani këtë lloj mishi, duhet të recitoni një lutje fetare tre herë rresht. Pra plotësoni këto kushte dhe pastaj hani atë lloj mishi.**" - Ndoshta Buddha e lejoi këtë gjë sepse kishte disa njerëz, të cilët po vdisnin nga uria, dhe për ta s'kishte zgjidhje tjetër. Por kjo s'do të thotë që njerëzit duhet të hanë mishin e kafshëve që janë vrarë nga vetë ata. N.q.s dikush ha mish, i cili është i thatë si dru, atëhere, natyrisht që ai s'mund të hajë më mish të freskët, pula, peshk, etj sepse ato të gjitha kanë një lloj yndyre të cilën nuk e ka një dru i thatë dhe s'janë ai lloj mishi që lejoi Buddha për tu ngrënë nga njerëzit.

Tani, më lejoni t'ju bëj një pyetje, sikur t'ju jap juve një pjatë me mish, i cili është nga një kafshë që ka ngordhur dhe është prishur vetë dhe që shijon si dru i thatë, a do të kishit guximin ta hanit atë? (Me sa duket Buddha kishte një ndjenjë të mirë humori!)

**P:** Në budizëm përmenden "tre llojet e mishit të pastër". A guxojnë budistët t'i hanë këto apo jo?

**M:** Jo. Kjo është shpjeguar shumë qartë në Surangama Sutra (pjesë nga një libër fetar budist): **Ananda, Bhiksus (murgjë) unë ju lejoj juve të hani pesë lloje "mishi" të pastër sepse atdheu juaj Brahmanik është shumë i lagësht dhe rëror për tu zhvilluar bimët dhe zarzavatet. Unë i kam krijuar këto lloje mishi me fuqinë time shpirtërore, ato s'kanë asnjë rrënjë nga ndonjë qenje jetësore. Unë e krijova këtë lloj ushqimi me fuqinë e mëshirës së Zotit dhe me po këtë mëshirë e quajta atë "mish". Ju mund ta hani këtë ushqim, por për fat të keq, mbasi unë të vdes, shumë të tjerë do të hanë mish e do të thonë se janë nxënësit e mij!**

Shakyamuni Buddha e dinte që klima në Brahama ishte shumë e nxehtë dhe e lagësht, e si rrjedhim toka shumë rërore për tu zhvilluar aty bimë ose të paktën bar, prandaj ai krijoji pesë lloje mishi të pastër që të ushqeheshin njerëzit. Por ai e parandjente se mbas vdekjes së tij shumë njerëz do të hanin mish dhe do ta quanin veten nxënës të tij. Nga kjo kuptohet që Buddha ja u kishte ndaluar ngrënien e mishit nxënësve të tij në mënyrë absolute. Shumë libra fetare budiste (Sutra) e sqarojnë qartë pse s'duhet të hamë mish si

p.sh: Mahaparinirvana Sutra, Surangama Sutra, Brahmajala Sutra, Angulimalya Sutra, Mahavaipulya Sutra dhe Lankavatara Sutra.

**P:** Shumë njerëz që hanë mish thonë: "Ne e blemë mishin nga shitësi i mishit, pra ne s'kemi therur vetë. Pra është në rregull që ne të hamë mish". A mendoni ju se kjo është e drejtë?

**M:** Ky është një gabim shkatërrimtar. Ju duhet ta dini që shitësi i mishit i ther kafshët sepse ju doni të hani mish. Në Lankavatara Sutra thotë Buddha: "**N.q.s asnjë nuk do të hante mish, atëhere s'do të therej asnjë kafshë. Kështu që ngrënia e mishit dhe therja e qënijeve të gjalla janë i njëjti lloj mëkati.**" Ngaqë janë vrarë shumë qënije të gjalla, kemi shkatërrime dhe fatëkeqësi natyrore të shkaktuara nga njeriu. Luftrat janë shkaktuar po ashtu nga shumë vrasje.

**P:** Budistët nuk duhet të kenë ndjenjën se ata diskriminojnë gjërat. Kështu p.sh s'ka ndonjë dallim n.q.s ata hanë mish ose zarzavate, përderisa ata nuk e konsiderojnë mishin si "mish". A është kjo e vërtetë?

**M:** Jo. Ky është vetëm një keqkuptim i madhë. Buddha i është përgjigjur kësaj pyetje në Nirvana Sutra dhe në Lankavatara Sutra. Në të parin thotë: "**Bhiksus (murgjë), qindra vjetë mbasi unë erdha në Nirvanë, do të ketë murgjë që do të ndjekin në paraqitje të jashtëme moralin, por ata do të jenë lakmues të dietës së tyre. Ata nuk janë murgjë të vërtetë. Ata janë murgjë në dukje, mëndjet e tyre janë plotë me mendime të**

djallëzuara. Ata do të thonë: 'Buddha na lejoi ne që të hamë mish!' "

Në Lankavatara Sutra thotë Buddha: "Në të ardhmen, do të ketë të atillë që do e shpëtojnë në mënyrë të gabuar kuptimin e moralit dhe disiplinës. Ata shkatërrojnë dhe përçajnë Dharma-n ortodokse, përgojnë doktrinën e Ju Lai-t (budiste). Këta njerëz do të thonë: 'Buddha i lejoi njerëzit të hanë mish. Ai edhe vetë ka ngrënë mish.' Bodhisattvas e mënçurisë supreme, unë kam thënë tashmë, në kuvende të tjera se ka dhjetë arsye dytësore, se arsyeja që unë u lejova Bhiksus-ve të hanë mish, me tre kushte, ishte se mendova që ata nuk do të ishin të zotë të hiqnin dorë nga ngrënia e mishit menjëherë, dhe kështu gjeta një mënyrë për ti ndihmuar ata. Por qëllimi im ishte që ata të hiqnin plotësisht dorë nga ngrënia e mishit dhe të fillonin praktikimin e vegjetarizmit. Tani, në këtë kuvend, po ju them juve ndershmerisht, se që tani e tutje ju nuk mund të hani mishin e asnjë qeniejeje të gjallë, pavarësisht se si ajo ka ngordhur, në mënyrë natyrore apo është therur. A ka edhe tani ndonjë të marrë që do t'më përgojë mua, duke thënë se unë kam lejuar ngrënie e mishit? - Ju duhet ta dini se ai person do të rrethohet nga hakmarrja e fatit të keq dhe do të degjenerojë në tre rrugët e vuajtjes së shtegëtimit (ndriçim, shpirtëra të uritur dhe kafshë)."

N.q.s këta njerëz insistojnë se ata s'kanë ndonjë ndjenjë diskriminuese, kur mendojnë se të hashë mish ose zarzavate

është e njëjta gjë, atëherë pyetini ju ata - a është e njëjta gjë edhe po të hashë mish ose jashtëqitje. N.q.s ata mund të hanë jashtëqitje pa pësuar ndonjë ndryshim në çehre, atëhere mund të thonë se edhe ngrënia e zarzavateve ose mishit janë me të vërtetë e njëjta gjë. Ata pretendojnë, se ata bënë që Mahayana Bodhisattvas ti lindi mendimi i dhimbshur për të dërguar produkte jomishore në Nirvanë, dhe megjithatë ata vazhdojnë të hanë mish.

Bile edhe Zen mjeshtri i madh, Hui Neng, patriarku i gjashtë i sektit Zen, përballoi mosngrënien e mishit. Gjatë 16-vjetësh izolimi midis gjuetarëve, ai nuk guxoi t'ju bënte të tjerëve të ditur se ai ishte një vegjetar i vërtetë. Bile edhe në kushte të tilla shumë të vështira ai vazhdonte të përballonte mosngrënien e mishit. Kur të tjerët e pyesnin se përse ai nuk donte të hante mish, ai përgjigjej se stomaku i tij nuk e tret mishin. Ky mjeshër i madh ishte pra më shumë "i lidhur" me një dietë pa-mish se të shumtët nga ne. Por sot disa nga vazhduesit e sektit Zen deklarojnë se në të vërtetë njeriu s'duhet të jetë "i lidhur" me këtë lloj diete. Me sa duket ata mendojnë se niveli i tyre në mbajtjen e kësaj diete është më i lartë se ai i patriarkut të tyre.

**P:** Ka njerëz që thonë, se meqenëse bimët nuk mund të prodhojnë substancë të tilla helmuese si p.sh urea, rritësit e zarzavateve dhe frutave i spërkasin ato me shumë lloje pesticidesh, të cilat janë të dëmshme për organizmin tonë. A është e vërtetë?

**M:** N.q.s fermerët përdorin pesticide ose lëndë të tjera helmuese kimike si p.sh D.D.T. në prodhimet e tyre, ato

mund të shkaktojnë kancer, shterpësi dhe sëmundje të mëlçisë. Helme të tilla si D.D.T. shkaktojnë dhjam, dhe zakonisht gjenden në dhjamin e kafshëve. Pra kur ju hani mish, do të thotë se ju merni në po të njëjtën masë të gjitha këto pesticide dhe helme të tjera, të cilat gjenden në dhjamin e kafshëve dhe janë marrë prej tyre gjatë rritjes së tyre. Këto sasira mund të jenë 30 herë më të larta se në fruta, zarzavate ose drithëra. Ne mund ta pastrojmë pesticidin e spërkatur në sipërfaqen e një fruti, por ne nuk mund ti heqim pesticidet e akumuluar në dhjamin e një kafshe. Procesi i akumulimit ndodh sepse pesticidet kanë aftësinë e të grumbulluarit. Pra konsumatorët e mishit janë ata që dëmtohen më shumë.

Eksperimentet e bëra në Universitetin e Iowas treguan se pesticidet në organizmin e njeriut vinë pothuajse të gjitha nga mishi. Ato treguan gjithashtu se sasia e pesticideve në organizmin e një vegjetari është pothuajse 50% më e vogël se në organizmin e një njeriu që ha mish. Në të vërtetë mishi përmban edhe disa lloje të tjera lëndësh helmuese përveç pesticideve. Në procesin e rritjes së një kafshe, shumica e ushqimit të tyre përmban lëndë kimike për të shpejtuar rritjen e tyre, për të ndryshuar ngjyrën e mishit, shijen dhe strukturën, dhe për konservimin e mishit etj. Kështu p.sh lëndët konservuese të prodhuara nga nitratet janë shumë helmuese. Në 18 Korrik të vitit 1971, njoftonte "New York Times": "Rreziqet e fshehta më të mëdha për shëndetin e atyre që hanë mish janë ndotësit e padukshëm të mishit si p.sh bakteriet në salmon, mbeturinat e pesticideve,

hormonet, konservuesit, antibiotikët dhe shtesa të tjera kimike."

Përveç këtyre, kafshëve u janë injektuar vaksina të ndryshme, të cilat mund të ngelin edhe në mishin e tyre. Në këtë aspekt, albuminat që përmbajnë frutat, arrat, fasulet, drithërat dhe qumështi janë të gjitha më të pastra se ato të mishit, të cilat përmbajnë 56% papastërtira ujore të patretshme. Kërkimet shkencore kanë treguar se këto shtesa të bëra nga njeriu çojnë në kancer, sëmundje të tjera dhe deformime të organeve gjenetale. Kështu që për gratë është më mirë të hanë një ushqim të pastër vegjetar, për të siguruar kështu një gjëndje të mirë shëndetësore, fizike dhe shpirtërore të organizmit të tyre në përgjithësi e sidomos të asaj gjenetale. N.q.s ju pini shumë qumësht, merrni një sasi të mjaftueshme kalciumi, nga bimët bishtajore merrni albumina, dhe nga zarzavatet vitamina dhe kripëra minerale.