

" الشخص كامل الاستتارة هو مخلوق بشري كامل. والمخلوق البشري الكامل هو شخص كامل الاستتارة. ولسنا الآن سوى مخلوقات منقوصة. لأننا نفكر بتردد، ونؤتي الأفعال بأنانية. لا نؤمن بأن الحق هو الذي يرتب كل ذلك من أجل إمتاعنا وإكسابنا الخبرة. إننا نفصل بين الخطيئة والفضيلة. ونقيم اعتباراً كبيراً لكل شيء ، وعلى ضوء ذلك نحكم على أنفسنا وعلى الآخرين. إننا نعاني من الحدود التي نضعها بأنفسنا والمتعلقة بالكون وما يجب أن يدور فيه. أتفهموني؟ في الواقع، أن الحق يسكن فينا ولكننا نقيده. نحب أن نمتع أنفسنا وأن نلهو، ولكننا لا نعرف كيف. نكتفي بأن نقول للآخرين: "لا يجب أن تفعلوا هذا وذاك"، ولأنفسنا: "لا يجب أن أفعل هذا، وألا أفعل ذلك. إذن لماذا ينبغي أن أكون نباتية؟" أعرف الإجابة على هذا السؤال: أنا نباتية لأن الحق الكامن في داخلي يريد ذلك. "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

" عندما نكون أنقياء في أفعالنا، وفي كلامنا، وفي أفكارنا، ولو للحظة، فإن الكون بأكمله سيدعمنا. في تلك اللحظة، سيصبح الكون بأكمله ملكنا يحمينا، وسنجد العرش بانتظارنا لنبسط سلطاننا من عليه. "

كبيرة المعلمات تشينج هاي



لماذا يجب أن نكون نباتيين؟

إن الالتزام مدى الحياة بإتباع نظام تغذية نباتي صرف ، أو نباتي ومعه بعض منتجات الألبان ، إنما هو شرط مسبق ولازم لكل من يرغب في البدء في تعلم طريقة كوان ين. ووفقاً لهذا النظام الغذائي ، فإنه يسمح بتناول الأطعمة المأخوذة من مصادر نباتية أو من منتجات الألبان ، أما كل أنواع الأطعمة الأخرى المشتقة من مصادر حيوانية ، بما فيها البيض، فيحظر تناولها. والأسباب وراء ذلك عدة ، ولعل أكثرها أهمية يأتي من أولى التعاليم ، التي تنهانا عن أن نودي بحياة الكائنات الحية: **"لا تقتل"**.

إن عدم قتل المخلوقات الحية، أو إيذاءها بأي شكل من الأشكال، يعود عليها بنفع واضح. وهناك سبب آخر لعله أقل وضوحاً ، وهو أن امتناعنا عن إيذاء الآخرين يعود علينا بالنفع مثلما يعود عليهم. لماذا؟ تكمن الإجابة في قانون الكارما وهي العقابة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء ، والتي يتحدد قدره بناءً عليها. **"ما تبذر ستحصد"**. فعندما تقتل ، أو تدفع الآخرين للقتل من أجلك ، وكي ترضي رغبتك في أكل اللحم، فإنما تحمل نفسك ديناً من الكارما، سيكون عليك حتماً تسديده في النهاية .

وبعبارة أخرى ، فإن الالتزام بإتباع النظام الغذائي النباتي هو هبة تمنحها لأنفسنا. ومعها نشعر بأننا أفضل حالاً ، فنتحسن نوعية حياتنا كلما تناقص

عبء ديننا من الكارما، ويفتح لنا مدخل لملكوت جديد من الخبرة الداخلية. ألا يستحق ذلك الثمن البخس الذي عليك دفعه ؟

لقد نجحت الآراء الجدلية الروحانية التي أثّرت من أجل منع أكل اللحوم في إقناع البعض ، غير أن هناك أسباب أخرى تدفعك دعفاً نحو التغذية النباتية ، وكلها راسخة ومتأصلة في الحس السليم، وتتعلق بمسائل الصحة والتغذية ، والأرض والبيئة ، والجوع في العالم ، وعذاب الحيوانات، والأخلاق ، وغيرها.

الصحة والغذاء

أظهرت دراسات النشوء والتطور الإنساني أن أسلافنا كانوا نباتيين بالسليقة. فتركيب الجسم البشري غير مهياً بطبيعته لأكل اللحوم. وقد أثبت ذلك مقال حول التشريح المقارن للدكتور ج. س. هنتيجن ، الأستاذ بجامعة كولومبيا. فقد أشار إلى أن للحيوانات آكلات اللحوم أمعاء دقيقة وصغيرة ، وأخرى طويلة وغلظية. وتتميز أمعاؤها الغليظة بكونها مستقيمة لمساء. وعلى النقيض ، فإن للحيوانات آكلة النباتات أمعاء دقيقة وأخرى غليظة طويلة على السواء. وبسبب النسبة المنخفضة للألياف والكثافة العالية للبروتين في اللحوم، فإن الأمعاء لا تحتاج لزمان طويل لامتصاص الأغذية منها؛ وهكذا فإن أمعاء الضواري أقصر من مثيلاتها من الحيوانات التي تتغذى على النباتات.

أما الإنسان ، فشأنه في ذلك شأن الحيوانات النباتية ، فأمعاؤه طويلة ، الدقيقة منها والغلظية. ويبلغ طول أمعائنا بنوعها حوالي ثمانية وعشرين قدماً (ثمانية أمتار ونصف). وتتشتي الأمعاء الدقيقة على نفسها عدة مرات، كما أن جدرانها ملتفة وليست لمساء. ولأنها أطول من أمعاء الضواري ،

فإن اللحم الذي نتناوله يبقى في أمعانا لفترات زمنية طويلة، مما يسبب العفن وإفراز السموم. وهذه السموم بدورها تقع ضمن مسببات سرطان القولون، كما أنها تزيد العبء على الكبد، الذي يقوم بوظيفة التخلص من السموم ، فيسبب كل ذلك تليف الكبد ، وسرطان الكبد.

يحتوي اللحم على نسبة كبيرة من اليوريا والزالال الحاوي عليها، مما يزيد من العبء على الكليتين، وقد يتسبب في تعطيل عملهما. ويحتوي كل رطل من لحم البقر على أربعة عشر جراماً من هذا الزلال. فإذا ما وضعت الخلايا الحية في سائل من الزلال الحاوي على اليوريا، فإن وظيفتها التمثيلية تتضاءل. وإضافة لذلك ، يخلو اللحم من السييلولوز والألياف ، ويمكن لانعدام الألياف أن يولد الإمساك. ومن المعروف أن الإمساك قد يتسبب في سرطان المستقيم أو في البواسير.

كذلك فإن الكوليسترول والدهون المركزة في اللحم تتسبب في اضطرابات القلب والأوعية الدموية. وهذه الاضطرابات هي السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة ، وفي فورموزا الآن.

أما المرتبة الثانية فيحتلها السرطان . فتشير التجارب إلى أن عملية حرق اللحوم وشيهاً يطلق مادة كيميائية (تعرف باسم المثيلكلوانثرين) مسببة للسرطان. والفنران التي تعطى هذه المادة تصاب بأنواع مختلفة من السرطان ، كسرطان العظام والدم والمعدة ، إلخ.

وقد أظهرت البحوث أن صغار الفنران الراضعة من إناث مصابة بسرطان الثدي تصاب كذلك بالسرطان. وعندما تم حقن بعض الحيوانات بخلايا سرطانية بشرية ، فإن هذه الحيوانات قد أصيبت هي الأخرى بالسرطان.

فإذا كان اللحم الذي نتناوله يومياً يأتي من حيوانات تشكو أصلاً من هذه الاضطرابات، ثم نقوم نحن بإدخالها في أجسامنا، فسترتفع معدلات إصابتنا بالمرض .

يعتقد أغلب الناس أن اللحوم نظيفة وآمنة ، وأن هناك تفتيش دقيق يتم على كل المجازر. والحقيقة أن ما يذبح يومياً من المواشي والخنازير والدواجن ، إلخ. بغرض البيع أكثر بكثير من أن يفحص جميعه بالفعل. ومن الصعب جداً تبيين ما إذا كانت قطعة معينة من اللحم تحوي سرطاناً أم لا، ناهيك عن فحص كل حيوان على حدة. ومن المألوف في الوقت الحاضر في صناعة اللحوم أن تقطع الرأس إذا كانت مصابة، أو تبتتر الرجل إذا كانت مريضة ، أي أنه يتم مجرد إزالة الأجزاء غير السليمة، أما الباقي فيباع.

يقول النباتي الشهير الدكتور ج. هـ. كيلوج: “عندما نأكل طعاماً نباتياً، فلن نقلق بشأن نوع المرض الذي قتل هذا الحيوان ، وبذلك نحظى بوجبة شهية!”

ومن جهة أخرى ، فإن المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى الحاوية للستيرويدات وهورمونات النمو، إما أنها تضاف إلى علف الحيوانات أو تحقن مباشرة في أجسامها. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يأكلون هذه الحيوانات يمتصون هذه العقاقير في أجسامهم. وبالإمكان أن تخفف المضادات الحيوية في اللحم فعالية المضادات الحيوية في الاستعمال البشري.

يعتبر البعض أن التغذية النباتية لا تكفي. ولكن خبيراً أمريكياً في الجراحة ، وهو "الدكتور ميللر" ، قد مارس الطب لأربعين عاماً في فورموزا. وقد

أقام مستشفى هناك، حيث كانت تقدم الوجبات النباتية دون سواها ، سواء للمرضى أو لطاقت العاملين على حد سواء. ويقول في ذلك: “الفأر هو أحد الحيوانات التي تعيش على المأكولات النباتية والحيوانية معاً. فإذا عزلنا فأرين ، وأطعنا أحدهما باللحم والآخر بالنباتات ، فسرى أن نموها وتطورها سيتم على نحو متساوي ، لكننا سنلاحظ أن الفأر الذي يتغذى على النبات يعيش أطول ويملك مناعة أفضل ضد الأمراض. وبالإضافة لذلك ، فإذا مرض فأران، فإن الفأر "النباتي" يشفى أسرع”. ثم يضيف الدكتور ميللر: “لقد تحسن الدواء بفضل العلم الحديث تحسناً ملموساً، ولكنه لا يتمكن سوى من علاج الأمراض. غير أن ما يحسن صحتنا هو الغذاء”. كما أضاف: “إن التغذية النباتية هي مصدر غذائي مباشر. فالناس يأكلون الحيوانات، بينما مصدر تغذية الحيوانات أنفسها هو النباتات. إن حياة أكثر الحيوانات قصيرة، وهي تعاني من معظم الأمراض التي يعاني منها البشر تقريباً. ومن المحتمل جداً أن تتأتى أمراض البشر من أكل لحوم الحيوانات المريضة. إذن ، لماذا لا يحصل البشر على غذائهم مباشرة من النباتات؟” يقترح ميللر أننا نحتاج فقط إلى الحبوب والبقول والخضر للحصول على الغذاء الكامل اللازم للتمتع بصحة جيدة .

يعتقد البعض أن الزلال الحيواني "متفوق" على الزلال النباتي لأن الأول يعتبر زلالاً كاملاً، والآخر غير كامل. والحقيقة أن بعض أنواع الزلال النباتي كامل، ويمكننا الحصول على غذاء كامل عندما نتناول أصنافاً مختلفة من الأطعمة المحتوية على زلال غير كامل.

في آذار/ مارس 1988 أعلنت الجمعية الأمريكية للنظم الغذائية أنه “بسبب موقع الـ أي دي أي ، فإن النظام الغذائي النباتي يكون مكتملاً حين يخطط له بصورة متوازنة.”

وهناك اعتقاد خاطئ يفيد بأن أكلة اللحوم أقوى من النباتيين، غير أن تجربة أجراءها الدكتور إرفنج فيشر من جامعة بيل على اثنين و ثلاثين نباتياً وخمسة عشر من أكلي اللحوم، أظهرت أن النباتيين يملكون قدرة كبيرة على التحمل أكثر من أكلة اللحوم. فقد كان المطلوب أن يمد هؤلاء الأشخاص أذرعهم أطول مدة يستطيعونها. وكانت النتيجة واضحة، فمن أكلة اللحوم الخمسة عشر، تمكن اثنان فقط من بسط أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة ؛ فيما تمكن اثنان وعشرون شخصاً من ضمن النباتيين الاثني عشر والثلاثين من مد أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، وخمسة عشر شخصاً لأكثر من ثلاثين دقيقة، وتسعة أشخاص لأكثر من ساعة، وأربعة أشخاص لأكثر من ساعتين، كما تمكن أحد النباتيين من مد ذراعيه لأكثر من ثلاث ساعات!

ويداوم الكثير من عدائي المسافات الطويلة على التغذية النباتية في وقت معين قبل السباق. وقد أكملت الدكتورة باربارا مور، الخبيرة في العلاج النباتي، سباقاً لمائة ميل في سبعة وعشرين ساعة و ثلاثين دقيقة. فكسرت (برغم كونها في السادسة والخمسين) جميع الأرقام القياسية للرجال. "أريد أن أكون مثالا كي أظهر أن الناس الذين يتناولون غذاء نباتياً خالصاً يتمتعون بجسم قوي وذهن صاف و حياة نقية."

هل يحصل النباتي على القدر الكافي من البروتين في غذائه؟ توصي منظمة الصحة العالمية بأن تستمد 4,5% من السعرات اليومية من الزلال. فالقمح يحتوي على 17% من سعراته على هيئة زلال، وقرنبيط وبروكولي على 45% والرز على 8%. إذن من السهل جداً الحصول على غذاء غني بالبروتين ، مع الاستغناء الكامل عن أكل اللحوم. هذا مع الفائدة الإضافية

في تجنب الأمراض المتسببة عن الوجبات الدسمة كأعراض القلب والعديد من السرطانات. من الواضح إذن أن التغذية النباتية هي الخيار الأمثل .

لقد ثبت وجود علاقة وطيدة بين الاستهلاك المفرط للحوم والأطعمة الأخرى الحيوانية المصدر ، والحماية على نسب عالية من الشحوم، وبين أمراض القلب وسرطان الثدي والقولون وجلطة المخ. وتشمل الأمراض الأخرى التي تعالج بتغذية نباتية تحتوي على نسبة خفيفة من الدهون : حصى الكلى، وسرطان البروستاتا ، والبول السكري ، وقرحة الجهاز الهضمي ، والحصاوى الصفراوية في المرارة ، وتهيج الأمعاء، والتهاب المفاصل ، وأمراض اللثة، وحب الشباب ، وسرطان البنكرياس ، وسرطان المعدة ، ونقص السكر في الدم ، والإمساك ، والزائدة الدودية، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان المبايض ، والبواسير، والسمنة، والربو. فاعلم أن العدو الأكبر لصحتك بعد التدخين- هو تناول اللحوم!

الأرض والبيئة

لتربية الحيوانات من أجل لحومها تبعات. فهي تؤدي إلى تدمير الغابات الممطرة ، وارتفاع درجة حرارة الأرض ، وتلوث المياه وندرتها، والتصحر، كما تؤدي أيضاً إلى إساءة استخدام مصادر الطاقة ، وإلى الجوع في العالم. إن تسخير الأرض والماء والطاقة والجهد البشري لإنتاج اللحوم ليس بالطريقة الفعالة لاستثمار موارد الأرض.

ومنذ عام 1960 ، تم حرق ما يربو على 25% من غابات أمريكا الوسطى، وخصص لاستحداث مراعي لمواشي إنتاج اللحوم. وقد ثبت أن كل أربعة أوقيات من الهمبرغر المصنوع من لحوم مواشي الغابات الممطرة يدمر 55

قديماً مربعاً من الغابات الاستوائية الممطرة. أضف إلى ذلك أن تربية الماشية تساهم بصورة واضحة في إنتاج ثلاثة أنواع من الغازات تؤدي إلى ارتفاع حرارة الأرض، وهي أحد الأسباب الرئيسية في تلوث المياه، وتحتاج إلى كميات مذهلة منها ؛ 2464 جالوناً لإنتاج رطل واحد من لحم البقر. بينما يحتاج إنتاج رطل واحد من الطماطم إلى 29 جالوناً فقط، ويحتاج إنتاج رطل واحد من خبز القمح إلى 139 جالوناً. إن حوالي نصف الماء المستهلك في الولايات المتحدة يهدر في إنتاج علف الماشية والدواجن الأخرى.

بوسعنا تغذية عدد أكبر من الناس ، لو أن الموارد المستخدمة في تربية الماشية استخدمت في إنتاج الحبوب . فالفدان الواحد من أرض مزروعة بالشوفان ينتج ثمانية أمثال من البروتين وخمسة وعشرين مثلاً من السعرات، لو تم إطعامه للبشر بدلاً من الماشية. وينتج فدان من الأرض مستخدم القرنبيط عشرة أمثال من البروتين والسعرات وحامض النيكوتين مما ينتجه فدان من الأرض ينتج لحم البقر. والأمثلة في هذا الصدد لا حصر لها. من الممكن استغلال موارد العالم بصورة أكثر كفاءة لو أن الأرض المستعملة لإنتاج الدواجن حولت لإنتاج الغلال .

إن تناول الغذاء النباتي يجعلك "تخطو بخفة على الأرض". فبالإضافة إلى تناول ما ينفحك فقط وتوفير الفائض ، فإنك ستكون مرتاح البال ، لأنك لا تتسبب في قتل أحد ، كلما تناولت وجبة ما .

الجوع في العالم

يعاني ما يربو على مليار من سكان الأرض من الجوع وسوء التغذية. ويموت ما يزيد على الأربعين مليون كل عام جوعاً ، وأغلبهم من الأطفال.

وبالرغم من ذلك ، فإن ما يزيد على ثلث المحصول العالمي من الحبوب يحول من إطعام البشر إلى إطعام المواشي. وفي الولايات المتحدة تستهلك المواشي 70% من مجمل إنتاج الحبوب. فلو أننا أطعمنا الناس بدلاً من الماشية، لما جاع أحد.

عذاب الحيوانات

هل تدركون أن أكثر من مائة ألف بقرة تذبح يومياً في الولايات المتحدة؟ يعيش قسم كبير من الحيوانات في البلدان الغربية في "حقول المعامل"، وهي مرافق مصممة لإفراز أكبر عدد ممكن من حيوانات الذبح بأقل كلفة. فنرى الحيوانات مكدسة معاً في حيز مكاني ضيق ، وتعامل كآلات مهمتها تحويل العلف إلى لحم . كثيرون بيننا لم يطلعوا على هذه الحقيقة. وقد قيل أن "زيارة واحدة لإحدى السلخانات ستجعلك نباتياً مدى الحياة".

وقال ليو تولستوي: "طالما هناك سلخانات ، فستكون هناك دائماً ساحات للقتال . فالتغذية النباتية هي دليل على سمو الشعور الإنساني". ومع أن أغلبنا لا يقر القتل، بل ويناهضه بصورة فعالة ، إلا أننا قد رسخنا عادة يدعمها المجتمع ، وهي أن نأكل اللحم بانتظام، دونما أي وعي حقيقي لما يجري للحيوانات التي نأكلها.

إتباع خطا القديسين وغيرهم

منذ فجر التاريخ ، يمكننا رؤية أن الخضراوات كانت دوماً الغذاء الطبيعي للكائنات البشرية. فالأساطير الإغريقية والعبرية المبكرة جاءت على ذكر أشخاص كانوا يأكلون الفواكه في البدء. كما كان الكهنة المصريون لا يتناولون اللحم إطلاقاً. ثم أن العديد من عظماء فلاسفة الإغريق مثل أفلاطون ودوجينيس وسقراط دافعوا عن التغذية النباتية.

وفي الهند شدد البوذا شاكياموني على أهمية الأهميزا، وهو مبدأ عدم إيذاء أي كائن حي. وحذر تلاميذه من أكل اللحوم، وإلا فإن الكائنات الحية الأخرى ستخافهم. وقد قدم الملاحظة التالية: “إن أكل اللحوم مجرد عادة مكتسبة. ففي البدء لم نولد مع رغبتنا به.” “إن الناس الذين يأكلون اللحم إنما يستأصلون بذرة الرحمة الداخلية العظمى لديهم.” “إن الناس الذين يأكلون اللحوم يقتل بعضهم البعض ويأكل بعضهم البعض... أنا أكلك في هذه الحياة” وفي الحياة التالية تأكلني... ويستمر الأمر بهذا الشكل. كيف يمكنهم الخروج من العوالم الثلاثة (للوهم)؟”

لقد كان العديد من أوائل الداويين والمسيحيين واليهود نباتيين. وقد جاء في الكتاب المقدس: “ثم قال الرب: لقد هيأت كل أنواع الحبوب وكل أنواع الفواكه لتأكل منها؛ وللحيوانات البرية والطيور هيأت العشب والنباتات المورقة غذاء.” (التكوين 1: 29) وامثلة أخرى لتحريم أكل اللحم في الكتاب المقدس مثلاً: “يجب ألا تأكل اللحم والدم فيه، لأن الحياة في الدم.” (التكوين 9: 4) “قال الرب: من قال لك أن تقتل العجل والحمل ذبيحة لي؟ إغسل نفسك من هذا الدم البريء، حتى يمكن أن أستمع لصلاتك، وإلا فسأدير رأسي عنك لأن يديك مليتان بالدم. تب عن ذلك حتى يمكن أن أعفر لك.” وقد قال القديس بولص، أحد تلاميذ يسوع، في رسالته إلى الرومان: “من الأفضل عدم أكل اللحم أو شرب النبيذ.” (الرومان 14 : 21)

وقد تم مؤخراً اكتشاف عدة كتب أغريقية قديمة، ألقت ضوءاً جديداً على حياة يسوع وتعاليمه. فقد قال يسوع: “إن الناس الذين فيهم لحم الحيوانات

يصبحون قبور أنفسهم. والحق أقول لكم: الرجل الذي يقتل سيُقتل. الإحسان الذي يقتل الكائنات الحية ويأكل لحومها إنما يأكل لحوم البشر الأموات.”

كذلك فالديانات الهندية تتجنب أكل اللحم. وقد ذكر أن “الناس لا يستطيعون الحصول على اللحم بدون القتل. والشخص الذي يؤدي الكائنات الحية لن يتبارك أبداً من الله. فتجنبوا أكل اللحوم إذن.” (وصية هندية)

والقرآن، الكتاب المقدس للإسلام، يمنع “أكل الميتة والدم واللحم.”

وقد وضع مرشد زني كبير، هو “هان شان تزو” قصيدة شديدة اللهجة حول أكل اللحم: “إذهب إلى السوق سريعاً لشراء اللحم والسمك وأطعمها لزوجتك وأطفالك. ولكن لم يجب أن تهدر حياتها كي تحافظ على حياتك؟ ذلك هراء. لن يجلب لك ذلك صلة بالسماء، بل يجعلك من حثالات الجحيم.”

إن الكثير من مشاهير الكتاب والفنانين والعلماء والفلاسفة والأشخاص البارزين كانوا نباتيين. وهذه أسماء الذين اعتنقوا النباتية بتشدد: ألويذا شاكياوموني، المسيح، فرجيل، هوراس، أفلاطون، أوفيد، بترارك، فيثاغورس، سقراط، وأليم شكسبير، فولتير، السير أسحق نيوتن، ليوناردو دا فنشي، تشارلز دارون، بنيامين فرانكلين، رالف والدو أمرسن، هنري ديفيد ثورو، أميل زولا، برتراند رسل، ريتشارد فاغنر، برسي بيش شيلي، هـ. ج. ويلز، ألبرت أينشتاين، رابندرانات طاغور، ليو تولستوي، جورج برنارد شو، ألمهاتما غاندي، ألبرت شفايتسر، ومن المعاصرين بول نيومان، مادونا، الأميرة ديانا، ليندسي واغنر، بول مكارتني، وكانديس بيرغن، مكتفين بذكر البعض فقط .

قال ألبرت أينشتاين: “أعتقد أن التأثيرات المترتبة عن التغذية النباتية على النزعات البشرية نافعة تماماً للجنس البشري. ففي اختيار التغذية النباتية السعادة والسلام للناس معاً.” تلك كانت النصيحة المشتركة للعديد من أعلام التاريخ ومفكريه!

The Supreme Master Ching Hai تجيب على الأسئلة

س: يشكل أكل الحيوانات قتل لكائن حي، ولكن الا يمكننا اعتبار أكل النباتات نوع من القتل أيضاً؟

ج: أكل النباتات نوع من قتل الكائنات الحية ويخلق بعض العرقلة الكارمية، غير أن تأثيره في غاية الضآلة. وإذا ثابر المرء على التمارين حسب طريقة كوان ين لساعتين ونصف في اليوم، فسيكون بوسعه التخلص من هذا التأثير الكارمي. ولأننا يجب أن نأكل لنعيش، وجب علينا اختيار الغذاء الذي يحوي أقل مقدار من الشعور ويتحمل عذاباً اقل . فالنباتات تتكون من 90% من الماء، وبهذا فإن مستوى وعيها من الضآلة بحيث تكاد لا تشعر بأي عذاب. وإضافة لذلك ، عندما ناكل الكثير من النباتات لا نقوم بقطع جذورها، بل نحن بالأحرى نساعد في تكاثرها الجنسي بتقطيع أغصانها وأوراقها. والحصيلة النهائية يمكن أن تكون فعلاً لصالح النبات. ولهذا يقول خبراء الزراعة أن تقليم النباتات يساعد على زيادة نموها وجمالها.

ويظهر ما اسلفناه وبوضوح اكثر في الفواكه. فعندما تتضج الثمار ، تجتذب الناس لأكلها برائحتها الذكية ولونها ومذاقها الشهي. وبهذا الشكل إنما تبلغ الأشجار المثمرة غايتها في نشر بذورها على مساحات واسعة من الأرض.

فإذا لم نقتطفها ونأكلها، ستتجاوز الثمار النضج وتسقط على الأرض لتتفسخ. وستحجب الشجرة الشمس عن بذورها لتموت. إذن فإن أكل الخضار والفواكه غريزة طبيعية، ولا نسبب في تعذيبها إطلاقاً.

س: تعتقد الغالبية أن النباتيين أقصر وأنحف من أكلة اللحوم، فهل هذا صحيح؟

ج: ليس النباتيون بالضرورة أنحف وأقصر. وإذا كانت تغذيتهم متوازنة، فبوسعهم أيضاً أن يقدوا أكثر طولاً وشد قوة. وكما ترى، فإن جميع الحيوانات الضخمة كالقيلة والأبقار والزرافات وفرس النهر والخيول، إلخ. تأكل النباتات والفواكه فقط. وهي أقوى من الصواري، ولطيفة جداً ونافعة للبشر. بينما الصواري عنيفة جداً وعديمة النفع. وإذا أكل الناس الكثير من الحيوانات، فإنهم بدورهم سيقعون تحت تأثير غرائز الحيوانات وقيمها. وليس أكلة اللحوم من الناس بالضرورة أكثر طولاً وأقوياء، بل إن حياتهم قصيرة جداً في المعدل. يكاد الأسكيمو ان يكونوا أكلة لحوم بالكامل، فهل هم طوال جداً وأقوياء جداً؟ هل يعمرن طويلاً؟ أظنك تستطيع فهم ذلك بوضوح جداً.

س: هل يمكن للنباتيين أكل البيض؟

ج: كلا. عندما نأكل البيض فإننا نقلل كائننا. والبعض يقول إن البيض المتوفر تجارياً غير ملقح، وبهذا فإن أكله ليس قتلاً للكائنات الحية. ذلك يبدو صحيحاً في الظاهر فقط. فالبيضة تبقى غير مخصبة لمجرد أن ظروف تلقيحها قد عرقلت، لذلك لا تستطيع إنجاز غايتها الطبيعية في إنتاج فرخ. وحتى مع عدم حصول هذا التطور، فإنها تظل محتفظة بقدرة الحياة الفطرية اللازمة لذلك. نحن نعلم أن للبيض قدرة حياة فطرية؛ وإلا لماذا البيض هو الخلية الوحيدة التي يمكن تلقيحها؟ والبعض يقول أن البيض يحتوي على

المغذيات الأساسية، الزلال والفسفور الأساسيين للأجسام البشرية. غير أن الزلال يتوفر من مستخلصات البقول والفسفور من عدة أنواع من النباتات كالبطاطا.

نحن نعلم أنه منذ القدم وحتى الآن، كان هناك كثيرون من كبار الرهبان الذين لم يتناولوا اللحم أو البيض ومع ذلك عاشوا أعماراً مديدة. وعلى سبيل المثال، كان مرشد الغوانغ بينغ يأكل خواناً من الخضروات وبعض الرز عند كل وجبة، ومع ذلك بلغ سن الثمانين. أضف إلى أن صفار البيض يحوي نسبة عالية من الكوليسترول، وهو سبب رئيسي في اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أقاتل رقم واحد في فورموزا وأمريكا. لا عجب أن نجد ان النسبة العالية من المرضى هم أكلة بيض!

س: يربي الإنسان الحيوانات والطيور الداجنة، كالخنازير والماشية والدجاج والبط، إلخ. فلماذا لا يمكننا أكلها؟
ج: هكذا؟ أوالدان يربيان أطفالهما، فهل يعطيها ذلك الحق في أكل أطفالهما؟ لكل الكائنات الحية حق في الحياة، وليس لأحد أن يجردها منه. وإذا ألقينا نظرة على القوانين في هونغ كونغ، فحتى قتل الذات مناف للقانون. إذن كيف سيكون الامر عند قتل الكائنات الحية الأخرى؟

س: الحيوانات تولد ليأكلها الناس. وإذا لم نأكلها فستملأ العالم. صحيح؟
ج: هذه فكرة سخيفة. وقبل أن تقتل حيواناً، هل تسأله إن كان يريد أن يقتل ويؤكل من قبلك أم لا؟ إن كل الكائنات الحية ترغب في الحياة وتخاف الموت. ونحن لا نريد أن نؤكل من قبل نمر، فلماذا إذن يجب أن تؤكل الحيوانات من قبل البشر؟ لقد ظهرت الكائنات البشرية على الأرض منذ بضع عشرات من آلاف السنين فقط، ولكن قبل أن يظهر الجنس البشري،

كان الكثير من أجناس الحيوانات موجود أصلاً. فهل أزدحمت بها الأرض؟ إن الكائنات الحية تقيم توازناً بيئياً طبيعياً. فحين يشح الغذاء ويضيق المجال، فسيفضي ذلك إلى اختزال صارم في أعدادها. مما يحفظها في مستوى ملائم.

س: لماذا علي أن أكون نباتياً؟

ج: أنا نباتية لأن الله في داخلي يريد ذلك. أتفهم؟ إن أكل اللحوم يتناقض والمبدأ الكوني في إرادة ألا نقتل. نحن أنفسنا لا نريد أن نُقتل، ونحن أنفسنا لا نريد أن نُسلب حياتنا. والآن، إذا فعلت ذلك للآخرين، فإننا نقوم بذلك ضد أنفسنا، وذلك يدفعنا للعذاب. أنت لا تستطيع ضرب نفسك وعليك ألا تطعن نفسك. وهكذا عليك ألا تقتل، لأن ذلك مناف لمبدأ الحياة. أتفهم؟ سوف يقودنا ذلك للعذاب، لذلك لن نفعله. لا يعني أننا نحدد أنفسنا بأي شكل، إنما يعني أن نمد حياتنا إلى جميع أنواع الحياة. فلن تكون حياتنا محصورة في هذا الجسد، وإنما ستمتد إلى حياة الحيوانات وكل أنواع الكائنات. ذلك يجعلنا أكثر جلالاً، أعظم، وغير متناهين. حسناً؟

س: هل لك أن تتحدثي عن التغذية النباتية وكيف تساهم في السلام العالمي؟

ج: أجل. أنت ترى أن أكثر الحروب التي تحدث في هذا العالم ذات سبب اقتصادي. فلنواجه ذلك. والصعوبات الاقتصادية في بلد ما تزداد إلحاحاً إذا حصل جوع، شح في الغذاء، أو فقدان لنظام متوازن في التوزيع ضمن بلدان مختلفة. وإذا كان لديك متسع من الوقت للنظر في المجالات ولتقصي الحقائق حول التغذية النباتية، لعرفت ذلك جيداً. إن تربية المواشي والحيوانات من أجل اللحوم قد دفعت باقتصادنا إلى الفوضى في كل المجالات. مما سبب المجاعة في العالم اجمع، وتحديدًا في بلدان العالم الثالث. ولست أنا التي أقول ذلك، إنما مواطن أمريكي أجرى بحثاً حول هذا

الموضوع ووضع كتابا . يمكنك الذهاب إلى أية مكتبة والاطلاع على الابحاث المتعلقة بالتغذية النباتية وتنظيم توزيع المواد الغذائية . كما يمكنك قراءة "غذاء لأمريكا جديدة" لجون روبينز. وهو مليونير مثلجات شهير. كان قد تخطى عن كل شيء كي يصبح نباتيا ، ووضع كتاباً عن النباتية منافيا بذلك تقاليد عائلته وأعماله. لقد خسر الكثير من المال والإعتبار والأعمال ولكنه قام بذلك من أجل الحقيقة. إنه كتاب رائع . وهناك عدة كتب ومجلات أخرى يمكن أن تقدم لك معلومات كثيرة عن التغذية النباتية وكيف يمكن أن تساهم في السلام العالمي. أنظر. لقد هدرنا مصادر غذائنا من أجل تربية الحيوانات. أتعلم كم من الزلال والدواء والماء والقوة البشرية والسيارات والشاحنات وبناء الطرق وكم من مئات الآلاف من الفدانان من الأرض قد بددت في سبيل بقرة جيدة من أجل إعداد وجبة؟ أنفهم؟ كل هذه الأشياء يمكن أن توزع بالتساوي على البلدان المتخلفة، وعندها يمكننا حل مشكلة الجوع. والآن ، إذا احتاج بلد ما للموارد فقد يغزو البلد الآخر لإنقاذ مواطنيه . وسيترتب على هذا انعكاسات سيئة على المدى البعيد . مفهوم؟ "ما تبذر تحصد." فإذا قتلنا أحداً من أجل الغذاء، فسنقتل من أجل الغذاء فيما بعد، بشكل أو بآخر ، في المرة القادمة، في الجيل القادم. ذلك مؤسف. فنحن عقلاء جداً ومتحضرون جداً ومع ذلك تجهل غالبيتنا سبب معاناة البلدان المجاورة لنا. ذلك بسبب فمنا وذوقنا ومعدتنا. فلأجل أن نطعم ونغذي جسماً واحداً إنما نقتل كائنات كثيرة، ونسبب مجاعة الكثيرين جداً من أمثالنا من البشر. والى الان لم نأت على ذكر الحيوانات بعد . مفهوم؟ لذلك فإن هذا الذنب سيقبل ضمائرنا بصورة واعية أو غير واعية. إنه يتسبب في ابتلائنا بالسرطان، والسل والأنواع الأخرى من الأمراض المستعصية، وبضمنها الأيدز. إسأل نفسك، لماذا يعاني بلدك أمريكا أكثر من غيره؟ إن فيه أعلى نسبة سرطان في العالم، لأن الأمريكيون يأكلون لحم البقر كثيراً. إنهم يأكلون أكثر من أي بلد آخر. إسأل نفسك لماذا لا توجد هذه النسبة من

السرطان في الصين والبلدان الشيوعية. لانهم لا يملكون هذه الكمية من اللحم. مفهوم؟ هذا ما يقوله البحث، لا أنا. حسناً؟ لا تلق باللوم علي.

س: ما هي بعض المنافع الروحية التي نجنيها من كوننا نباتيين؟
 ج: يسرني أنك عرضت السؤال بهذه الصيغة، فذلك يعني أنك تركز فقط على، أو تهتم بالمنافع الروحية. عادة يركز الناس على الجانب الصحي والحماية أو القوام عندما يسألون عن التغذية النباتية. أما الجوانب الروحية للتغذية النباتية فهي في غاية النظافة وبعيدة عن العف. “لا تقتل.” عندما قال الله هذا لنا، لم يقل لا تقتل البشر، بل قال لا تقتل أي كائن. أو لم يقل إنه خلق الحيوانات لتراقبنا وتساعدنا؟ ألم يضع الحيوانات تحت رعايتنا؟ لقد قال إعتنوا بها، وكونوا اسيادها . فإذا كنت سيد رعايك ، فهل تقتلهم وتاكلهم؟ ثم تكون ملكاً دونما أحد من حولك؟ هل فهمت الان فاذا كان الله هو نفسه قال ذلك , يجب علينا اذن اطاعته . وليس هناك من حاجة للتشكيك باقواله ، فقد تكلم بكل وضوح، ولكن، من يفهم الله غير الله؟ عليك الان أن تكون إليها لتفهم الله. وأنا أدعوك لتكون الها ثانية، لتكون نفسك، لا أحد آخر. فالتأمل في الله لا يعني عبادة الله، بل يعني أنك تصبح الله. تترك أنك أنت والله واحد. “أنا وأبي واحد”، ألم يقل يسوع ذلك؟ فإذا قال إنه وأباه واحد، فبوسعنا أن نكون نحن وإياه واحداً، لأننا أيضاً أبناء الله. كذلك قال يسوع إن ما يفعله هو نستطيع نحن أن نفعله وبشكل أفضل منه. إذن يمكننا أن نكون أفضل من الله، ومن يدري؟ ولماذا نعبد الله إذا كنا لا نعرف شيئاً عنه؟ لماذا نتبع إيماناً أعمى؟ يجب أن نعرف أولاً ما نعبد، تماماً كما يجب أن نعرف من هي الفتاة التي سنتروجها . فنحن لا نتزوج قبل أن نتعارف هذا موضوع مسلم به الان . فلماذا إذن علينا أن نعبد الله بإيمان أعمى؟ لنا الحق في طلب ظهور الله لنا وتعريفنا بنفسه. لنا الحق في اختيار أي إله نود أن نتبع. ولهذا نجد واضحاً جداً في الكتاب المقدس أننا يجب أن نكون نباتيين. لكل الدواعي

العلمية يجب أن نكون نباتيين. ولكل دواعي الرحمة يجب أن نكون نباتيين. وكذلك من أجل إنقاذ العالم، يجب أن نكون نباتيين. وقد ورد في بحث ما أن الناس في الغرب، وفي أمريكا، لو اغتذوا نباتياً مرة واحدة في الأسبوع فقط، فسنتمكن من إنقاذ ستة عشر مليوناً من الجياع كل عام. فكن بطلاً إذن، وكن نباتياً. ولكل هذه الدواعي، حتى لو لم تتبعني، أو لم تمارس طريقتي، أرجو أن تكون نباتياً من أجل صالحك أنت، ومن أجل صالح العالم.

س: لو أن الجميع تغذى بالنبات، فهل سيتسبب ذلك في نقص في الغذاء؟
ج: كلا. لأن استعمال قطعة أرض من أجل زرع الغلال يوفر غذاءً أربع عشرة مرة بقدر استعمال نفس قطعة الأرض لزراعة العلف من أجل إطعام الحيوانات. وتنتج النباتات من كل فدان من الأرض ثماني مئة ألف سعرة من الطاقة؛ غير أن هذه النباتات إذا استخدمت لتربية الحيوانات التي نتناولها بعد ذلك كغذاء، فإن لحم الحيوانات يمكن أن ينتج مائتي ألف سعرة من الطاقة. وهذا يعني أنه خلال العملية تضيع ستمائة ألف سعرة من الطاقة. فالتغذية النباتية إذن تكفي لعدد أكبر وأكثر اقتصاداً من التغذية الحيوانية.

س: هل باستطاعة النباتي أكل السمك؟
ج: لا بأس إن أردت أن تأكل السمك. ولكنك إن أردت أن تتغذى بالنبات، فالسمك ليس نباتاً.

س: يقول البعض إن على المرء أن يكون طيب القلب، وليس من الضروري أن يكون نباتياً. ما هو القصد من هذا القول؟
ج: إذا كان المرء طيب القلب حقاً، فلماذا إذن يستمر في أكل لحم الكائنات الأخرى؟ فهو يراها تتعذب بهذا الشكل، ينبغي عليه إذن أن لا يتحمل أكلها!

إن أكل اللحوم يخلو من الرحمة، فكيف إذن يمكن أن يقوم به شخص طيب القلب؟ لقد قال المرشد "ليه تشيه" : "أقتل جسده وكل لحمه. ففي هذا العالم لا يوجد من هو أكثر قسوة وضعينة وشرأ وبربرية من هذا الرجل. كيف يمكنه الإدعاء أن لديه قلباً طيباً؟" كما قال "منسيوس" : "إذا رأيته حياً فلن تتحمل رؤيته يموت، وإذا كان قلبك يتألم، فلن تتحمل أن تأكل لحمه؛ لذلك فالسيد الحقيقي يبقى بعيداً عن المطبخ." إن الذكاء البشري أعلى من ذكاء الحيوانات، ونحن نستطيع استخدام الأسلحة لجعل هذه الاخيرة عاجزة عن مقاومتنا، لذلك فهي تموت حاقدة. وإنسان من هذا النوع يقوم بهذا العمل، ويسود على الصغير والضعيف من الكائنات، غير جدير بأن يدعى سيداً. إن الحيوانات عندما تقتل، يتملكها كرب ورعب وحنق رهيب . وهذا يتسبب في إنتاج سموم تبقى في أجسادها لتؤذي أولئك الذين سوف يأكلونها. ولأن تردد ذبذبات الحيوانات في موضع اسفل منها عند البشر، فإنها ستؤثر في ذبذباتنا، وتؤثر في تطور حكمتنا.

س: ما ندعوه "النباتي المعتدل" هل مسموح به ؟ (النباتيون المعتدلون لا يتجنبون اللحم بتشدد. بل يتناولون الخضار خلال وجبات يدخل فيها اللحم والخضار.)

ج: كلا. فمثلاً، إذا وضع الطعام في سائل سام ثم رفع منه، فهل تظن أنه سيصبح ساماً أم لا؟ وفي سوترا " الماهابارينيرفانا"، يسأل " ماهاكاسيابا " بوذا: "عندما نستعطي ونمنح طعاماً ممزوجاً باللحم، فهل يمكننا أكل هذا الطعام؟ وكيف يمكننا تنظيف الطعام؟" فيجيب بوذا: "على المرء أن ينظفه بالماء ويفصل الخضار عن اللحم، وعندها يمكن أن يأكله." ومن هذا الحوار يمكننا أن نفهم أن المرء لا يمكنه حتى أكل الخضروات الممزوجة مع اللحم ما لم يغسلها بالماء أولاً، ناهيك عن أكل اللحم لوحده! إذن، من السهل جداً أن نرى أن بوذا وتلاميذه جميعاً قد دأبوا على التغذية

النباتية. ومع ذلك، فقد افترى البعض على بوذا بالإدعاء أنه كان "نباتياً معتدلاً"، وأنه كان يتناول اللحم إذا قدمه له المتصدقون. ذلك حقاً هراء. فالذين يقولون ذلك لم يقرأوا إلا القليل جداً من النصوص المقدسة، أو لم يفهموا النصوص التي قرأوها. ففي الهند يشكل النباتيون أكثر من تسعين بالمائة من السكان. وعندما يرى الناس الرهبان المستعطين بأرديتهم الصفر، يعرفون جميعاً أن عليهم أن يقدموا لهم طعاماً نباتياً، ناهيك عن أن أكثر الناس لا يملكون اللحم ليهبوه على أي حال!

س: سمعت منذ وقت طويل مرشداً آخر يقول: "أكل بوذا قدم خنزير فأصابه الإسهال ومات." هل هذا صحيح؟

ج: كلا إطلاقاً. توفي بوذا بسبب تناول نوعا معيناً من الفطر، وإذا ترجمنا حرفياً، حسب لغة البراهمة، فإن ذلك النوع من الفطر يسمى "قدم الخنزير"، ولكنها ليست قدماً حقيقية. وهذا يشبه تماماً أن ندعو نوعاً من الفاكهة "الونغان" (تعني بالصينية حرفياً "عين التنين"). وهناك أشياء كثيرة ليست نباتية بأسمائها، غير أنها أطعمة نباتية بالفعل، مثل "عين التنين" هذه. إن هذا الفطر يدعى بلغة البراهمة "كراع الخنزير" أو "بهجة الخنزير". وكلاهما ذو صلة بالخنزير. وهذا النوع من الفطر لم يكن يسهل العثور عليه في الهند القديمة، وكان من المقبلات النادرة، لذلك قدمه الناس لبوذا. لا ينبت هذا الفطر فوق الأرض، وإنما ينمو تحتها. وإذا أراد الناس أن يعثروا عليه، وجب أن يبحثوا عنه بواسطة خنزير مسن، والخنزير عادة تحب كثيراً هذا النوع من الفطر. فهي ترصده بواسطة الرائحة، وعندما تكتشف الفطر هذا، تستخدم أقدامها لحفر الطين واستخراجه وأكله. ولهذا السبب يدعى هذا النبات "بهجة الخنزير" أو "قدم الخنزير". والواقع أن هذين الإسمين يشيران كلاهما إلى الفطر ذاته. ولأن الإسم ترجم بلا اهتمام،

ولأن الناس لم يفهموا الإشتقاق فعلاً، فقد تسبب ذلك في أساءة الفهم وأخطأت الاجيال اللاحقة معتبرة بوذا "إنساناً ملتهماً للحم." هذا مؤسف حقاً.

س: يقول بعض محبي اللحوم إنهم يشترون اللحم من الجزار، فالحيوان لم يقتل على يدهم. لذلك لا بأس بأكله. فهل ترين ذلك صحيحاً؟

ج: هذه كارثة . يجب أن تعلم أن الجزائريين يقتلون الكائنات الحية لأن الناس يريدون أن يأكلوا. وفي سوترا " اللانكافاتارا " يقول بوذا: "لو لم يأكل اللحم أحد، لما حدث القتل. لذا فأكل اللحم وقتل الكائنات الحية خطيئة واحدة." وتتسبب الكوارث الطبيعية والحروب من جراء قتل الكثير من الكائنات الحية . وجميعها امور تقترفها ايدي الانسان .

س: يقول البعض إنه بينما لا تستطيع النباتات إنتاج أشياء سامة كاليوربا والمواد الحاوية لها، فإن مزارعي الفواكه والخضروات يستخدمون كميات كبيرة من المبيدات مع النباتات، وتلك مضرّة للصحة. فهل هذا صحيح ؟

ج: إذا استخدم المزارعون مبيدات وكيمياويات تحتوي على نسبة كبيرة من السموم مثل الـ دي دي تي ، فقد يؤدي ذلك إلى السرطان والعقم وأمراض الكبد. فالسموم من قبيل الـ دي دي تي يمكنها أن تتغلغل ألى الشحم، وتختزن في الشحم الحيواني. وعندما تتناول اللحم، فذلك يعني أنك تتناول كل تلك المبيدات العالية التركيز والسموم الأخرى المخترنة في الشحم الحيواني، والتي تراكمت أثناء نمو الحيوان. وتلك التراكمات يمكن أن تبلغ ثلاثين مرة بقدر ما في الفواكه أو الخضر أو الحبوب. ويمكننا غسل المبيدات المرشوشة على سطح الفواكه، ولكننا لا نستطيع إزالة المبيدات المترسبة في الشحم الحيواني. وتحدث عملية التراكم لأن تلك المبيدات ذات طبيعة تراكمية. لذلك فالمستهلكون في أعلى سلسلة الغذاء هم الأشد تعرضاً للأذى. وقد أظهرت التجارب في جامعة " يووا " أن المبيدات في الأجسام

البشرية تأتي كلها تقريباً من أكل اللحوم. لقد اكتشفوا أن نسبة المبيدات في أجسام النباتيين أقل من نصف ما لدى أكلة اللحوم. وفي الواقع هناك سموماً أخرى في اللحوم إلى جانب المبيدات. ففي عملية تربية الحيوانات، يتكون غذائها من كيميائيات للتسريع في نموها أو لتغيير لون لحومها أو طعمها أو ملمسها، ولحفظ اللحوم، إلخ. فالحوافظ المنتجة من النترات مثلاً شديدة السموم . وفي الثامن عشر من تموز/ يوليو 1971، كتبت صحيفة ال " نيويورك تايمز" : "الأخطار العظيمة الخفية على صحة آكلي اللحوم هي الملوثات اللامرئية في اللحم، كالبكتريا في السلمون، وأثار المبيدات، والحوافظ، والهورمونات، والمضادات الحيوية، والمضافات الكيميائية الأخرى." وإضافة لذلك، تلقح الحيوانات بالادوية ، التي قد تبقى في لحمها. وبهذا الصدد، فإن الزلال في الثمار واللوز والبقول والذرة والحليب كلها أكثر نقاء من زلال اللحم، الذي يحوي 56% من الشوائب الغير قابلة للذوبان في الماء. واطهرت الابحاث أن تلك المضافات يمكن أن تقود إلى السرطانات، أو الأمراض الأخرى أو إلى تشوه الأجنة ، وهذا من صنع الانسان . إذن فمن الملانم للحوامل تناول غذاء نباتي خالص لضمان الصحة البدنية والذهنية للأجنة. فإذا شربت الكثير من الحليب، فستحصل على كفاية من الكالسيوم، ومن البقول يمكن أن تحصل على الزلال، ومن الفواكه والخضار تحصل على الفيتامينات والمعادن.