



Республиканский детский образовательный центр туризма

IV Республиканский открытый семинар руководителей туристских походов обучающихся и МКК-2025

**31 марта - 04 апреля 2025 г.
Республика Башкортостан, г. Уфа**

Вегетарианство, как образ жизни







Толковый словарь Ожегова

ТОЛКОВЫЙ
СЛОВАРЬ
РУССКОГО
ЯЗЫКА

ВЕГЕТАРИАНСТВО

ВЕГЕТАРИАНСТВО - Питание только растительной или растительной и молочной пищей.

ВЕГЕТАРИАНЕЦ

ВЕГЕТАРИАНЕЦ - Человек, питающийся вегетарианской пищей.



Термин VEGETARIAN (вегетарианец) произносится от английского слова VEGETABLE (растение, овощи)

Более ранее его употребление от латинского слова VEGETUS (добрый, свежий, живой)

Физиологическая (медицинская) сторона



"Полно вам, люди, отравлять себя недозволенной
пищей".



- » Мировая статистика здравоохранение показывает, что в странах, где уровень употребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и болезнями сердца. И наоборот, в вегетарианских странах он наиболее низок

Химическая диета



Ядовитые химикаты (удобрение и пестициды) попадают на поля, затем в тела животных, где яды накапливаются. Люди употребляющие мясо становятся конечным звеном в цепи питания

В мясе уровень пестицидов в 12 раз превышает уровень пестицидов в фруктах и овощах

Государственный Университет в Айове провел исследования, которые показали, что большая часть ДДТ(дуст) поступает в человеческое тело вместе с мясом.

Согласно статистике в США у 99% матерей грудное молоко содержит значительный уровень ДДТ.

Разительный контраст этому всего у 8% матерей-вегетарианок молоко содержит такой уровень ДДТ.

В мясе животного содержатся и др. химикаты, гормоны, (ускоряющие рост) антибиотики.

РАК



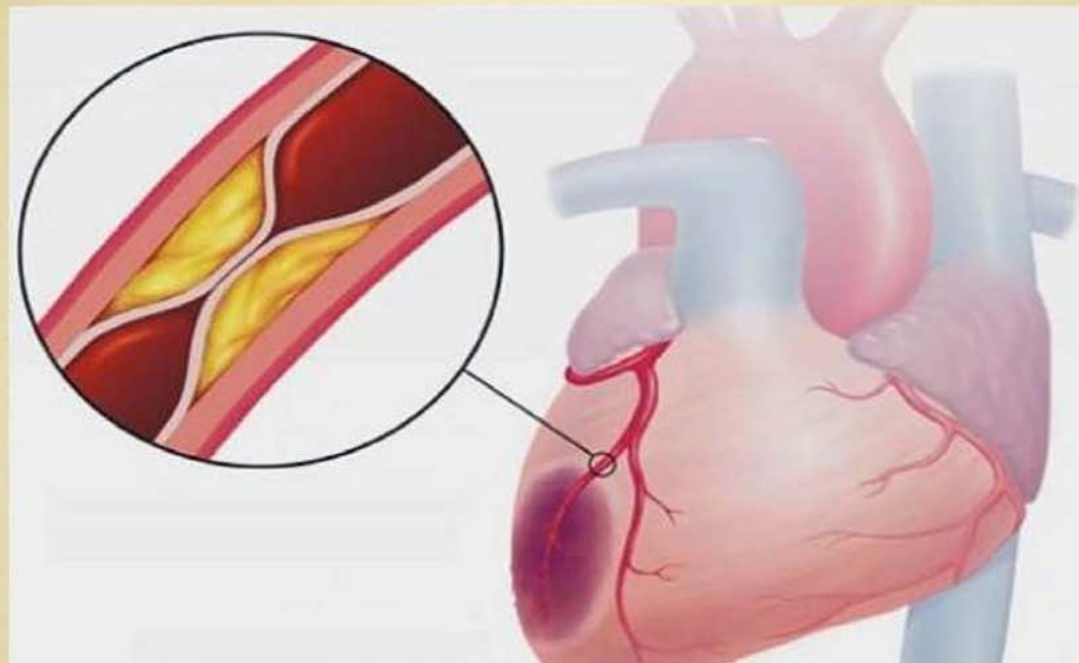
Майкл Джейхилл, специалист в области онкологии пишет:
«Свидетельством неспособности кишечного тракта человека для переваривания мяса является взаимосвязь между раком толстого кишечника и мясоедением, подтвержденная множеством исследований»

БОЛЕЗНИ ЖИВОТНЫХ

Другая опасность, подстерегающая мясоедов, заключается в том, что животные часто страдают инфекционными заболеваниями, и это недостаточно контролируется или просто игнорируется производителями мяса или санитарными инспекторами. Нередки случаи, когда животное, страдавшее от рака какой-то части тела, все равно идет на бойню, где зараженную часть отрезают, а остальное идет на мясо.

Знаменитый врач-диетолог д-р Дж. Х. Кэллог, вегетарианец, однажды сказал перед обедом: "Как замечательно есть пищу, о которой мы не можем сказать, что она погибла по нашей вине".

Болезни сердца



В Америке (занимающей первое место по уровню потребления мяса) один человек из двух умирает от болезней сердца или нарушения кровяного давления, в то время как в странах с низким употреблением мяса эти болезни неизвестны. Животные жиры такие, как холестерин, очень плохо выводятся из организма человека. Эти жиры откладываются на стенках кровеносных сосудов. Это называется атеросклероз

Болезни почек



Для того чтобы, очистить организм мясоедов от азотистых соединений, содержащихся в мясе, их почки должны выполнить работу 3 раза большую, чем вегетарианцев.

Когда почки не справляются, мочевая кислота распространяется по всему телу. Вызывая подагру, артриты, ревматизмы, невриты и ишиас.

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ



Пищеварительная система человека не предназначена для
мясной пищи

Мясо в 4 раза медленнее проходит через пищеварительный тракт,
чем вегетарианские продукты. В результате откладываются каловые
массы, что приводит к хроническому запору.

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ

являются причиной многих заболеваний, таких как:

- Гипертония
- Кожные болезни
- Геморрой
- Расширение вен
- Полипы кишечника
- Онкологические
- И другие заболевания

Здоровье вегетарианцев значительно
лучше, чем у людей употребляющих
мясо?

Вегетарианцы более выносливы и
жизнестойчивы, чем люди
употребляющие мясо?

Д-р Х. Шоутенед в Бельгийском университете провел исследования с целью выяснить уровень выносливости, силы и быстроты реакции среди вегетарианцев и мясоедов. В результате выяснилось, что вегетарианцы имеют превосходство по всем трем показателям.

Самые сильные и долго живущие животные- это вегетарианцы. Лошадь, олень, буйвол и слон - все эти животные имеют большое, сильное тело; они выносливы и неутомимы, их колоссальная сила позволяет им поднимать огромные тяжести и выполнять самую трудную работу для человека. Ни одно животное, питающееся мясом, не может сравниться с ними в силе и выносливости.

» Во всем мире вегетарианцы установили множество рекордов - в борьбе, боксе, ходьбе, футболе, беге с препятствиями и т. д. Вегетарианцы на самом деле более выносливые и энергичные люди, потому что они не изнуряют свое тело огромным расходом энергии, необходимой для удаления мясных токсинов.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ
БРЮС ЛИ

СТАЛ 100%
РЕТЕНТАРИАНЦЕМ

И БЫЛ ИМ НА
ПРОТЯЖЕНИИ
8 ЛЕТ СВОЕЙ
БЛИСТАТЕЛЬНОЙ
КАРЬЕРЫ

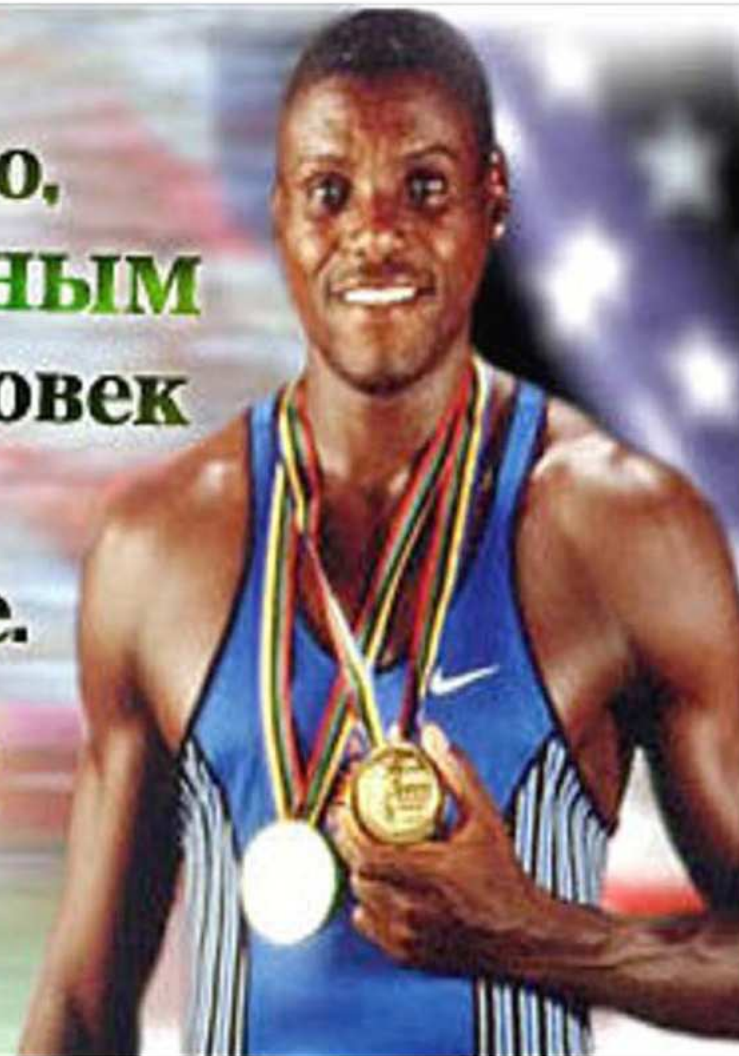
Мэннон Ли



www.znatevich.com

Я обнаружил, что,
чтобы быть **успешным**
спортсменом, человек
не нуждается
в **животном белке**.

Карл Льюис
9-ти кратный
Олимпийский чемпион





**Вы, наверное,
сильно удивлены,
услышав о том, что
я — вегетарианец?**

Майк Тайсон

«Я не хочу ничего, что может вызвать во мне ярость, — теперь никакой промышленной пищи, никакого мяса. Мне нужно быть хорошим человеком, хорошим отцом. Ведь намного труднее стать хорошим человеком, нежели хорошим боксером».

Получит ли мое тело достаточное количество питательных веществ если я не буду есть мясо?

Содержания белка :

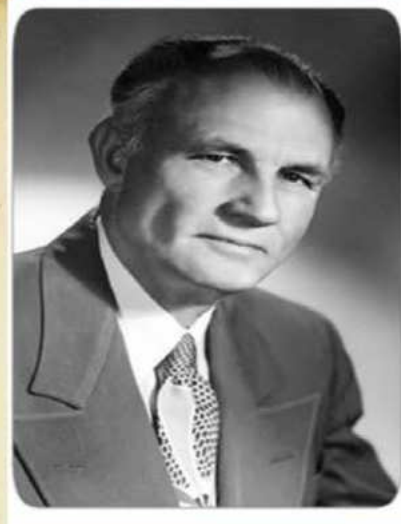
- Хлебные злаки- 8-12%
- Соевые бобы- 40%
- Орехи, семечки- 30%
- Мясо- 20%

Фосфор способствует образованию клеток мозга .Кроме яиц, мяса, рыбы и молочных продуктов, фосфором богаты бобовые ,цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, орехи цельные зерна пшеницы, тыква, морковь, петрушка и другие продукты..

Содержание железа мг/100гр

Грибы сушеные	30-35	Мясо кролика	4-5
Печень свиная	18-20	Миндаль	4-5
Отруби пшеничные	18-20	Мясо индюшачье	3-5
Пивные дрожжи	16-19	Персики	4-4,5
Капуста морская	15-17	Малина	1.6-1.8
Какао	12-14	Свекла	1.0-1.4
Печень телячья	9-11	Яблоки	0.5-2.2
Гречка	7-8	Брокколи вареная	1.0-1.2
Яичный желток	6-8	Картофель	0.8-1.0
Сердце	6-7	Морковь	0.7-1.2
Язык говяжий	5-6	Цыпленок жареный	0.7-0.8

Витамин B12 содержится не только в мясе, рыбе, молочных продуктах и яйцах, но также в морской капусте, спирулине и хлорелле. Кроме того Витамин B12 синтезируется в здоровом кишечнике человека!



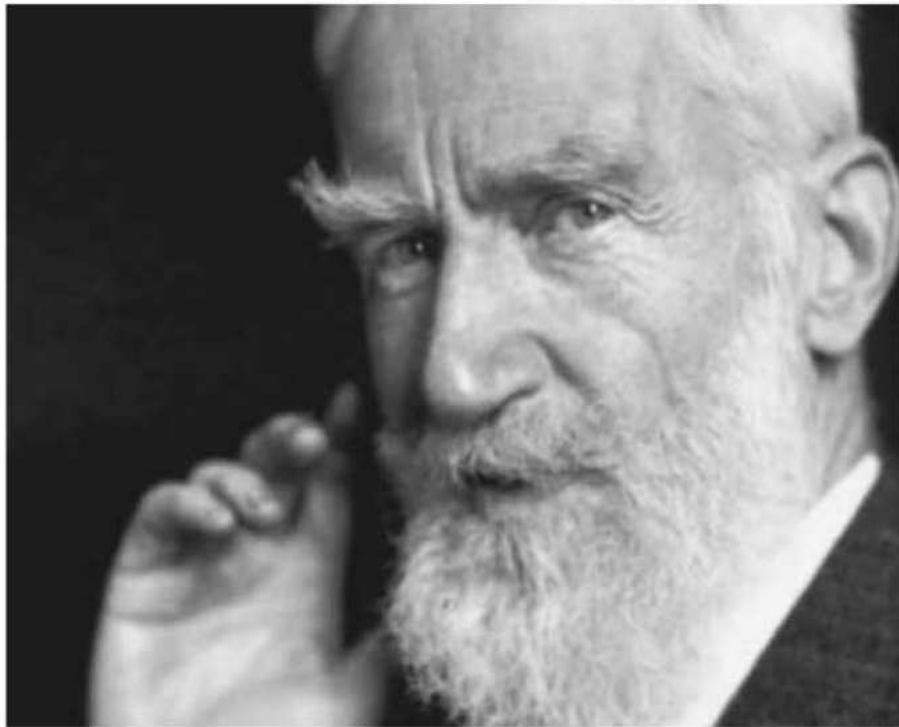
Шелтон Герберт (1895—
1985) - знаменитый
американский врач

За первые годы своей жизни ребенок растет и прибавляет в весе в несколько раз. Считается, что к полугоду вес ребенка должен удвоиться, а к году — утроиться. Все это время он питается молоком. Поэтому разговоры о том, что мясо незаменимо — несостоятельны.

Знаменитый американский врач Герберт Шелтон говорит: «Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7-8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».

Психо-эмоциональная сторона





Известный ирландский философ, писатель-драматург **Джордж Бернارد Шоу** считал всех животных своими друзьями и заявлял, что поэтому не может их есть. Он был возмущен, что люди употребляют в пищу мясо, и тем самым “подавляют в себе высшее духовное сокровище - сочувствие и сострадание к живым существам, подобным себе”. Всю свою сознательную жизнь писатель был известен, как убежденный вегетарианец: с 25 лет он перестал есть продукты животного происхождения.

Никогда не жаловался на свое здоровье, дожил до 94 лет и пережил врачей, которые, переживая за его состояние, настоятельно рекомендовали включить в свой рацион мясо

- ▶ Джордж Бернард Шоу был вегетарианцем с 25 лет и дожил до 94 лет. В 70 лет на вопрос журналиста: «Как вы себя чувствуете?» он ответил: *«Прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мясо»*. В 90 лет на тот же вопрос он отвечал: *«Прекрасно, больше меня никто не беспокоит: те врачи, которые меня пугали, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли»*

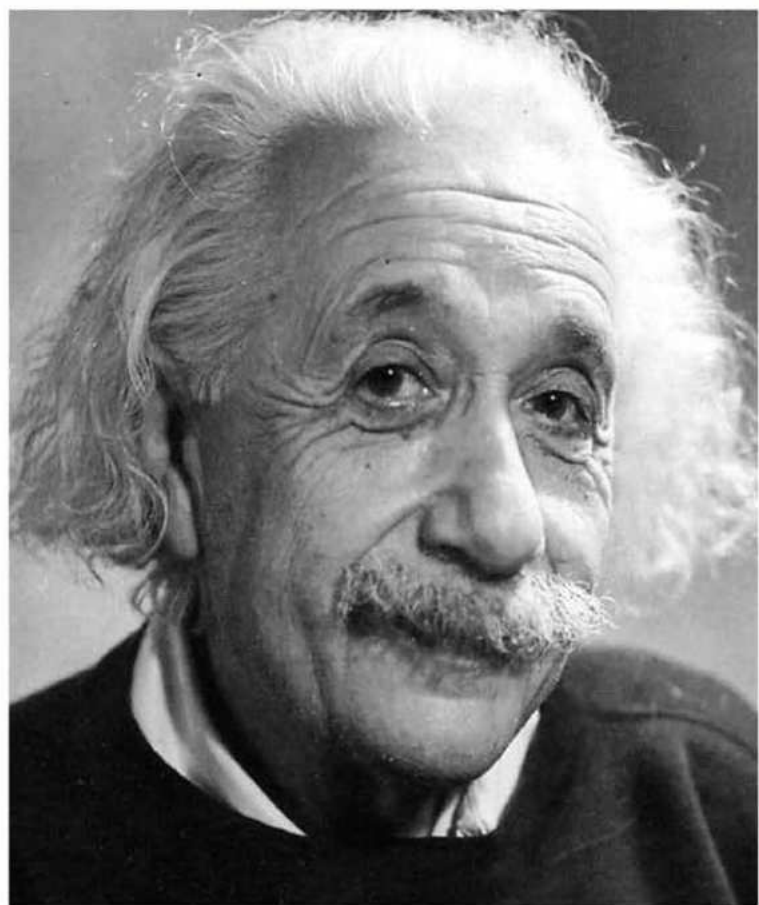
В отличии от животных, человек сам не убивает жертву, а предпочитает готовить мясо и использовать приправы и специи. Сам процесс убийства не доставляет удовольствия. У большинства людей это вызывает негативные эмоции (страх, непонимание, депрессию и т.д.)

"Дайте ребенку кролика и яблоко, и если он съест кролика и начнет играть с яблоком, то я подарю вам машину"

Бернард Шоу.



Михаил Задорнов
(вегетарианец более 10-ти лет):
"Я видел, как женщина ест шашлык.
Эта же женщина не может смотреть,
как забивают барашка..."

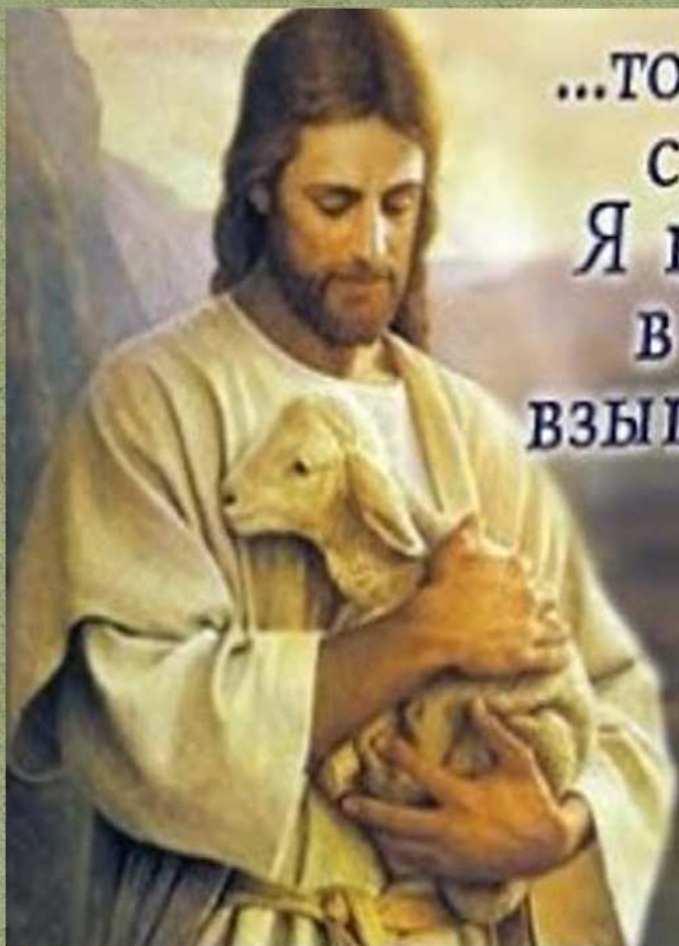


» По моему мнению, вегетарианский образ жизни, благодаря своему чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, оказал бы самое благоприятное влияние на большую часть человечества.

» **Альберт Энштейн.**

религиозная сторона





...ТОЛЬКО ПЛОТИ С ДУШЕЮ её,
с кровью её, не ешьте;
Я взыщу и вашу кровь,
в которой жизнь ваша,
взыщу её от всякого зверя...

*Ветхий завет
(Бытие 9.4,5)*

Не убий.

Исход 20:13

wow.zhalovich.com

1:29. И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву,
сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое
дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; —
вам сие будет в пищу;



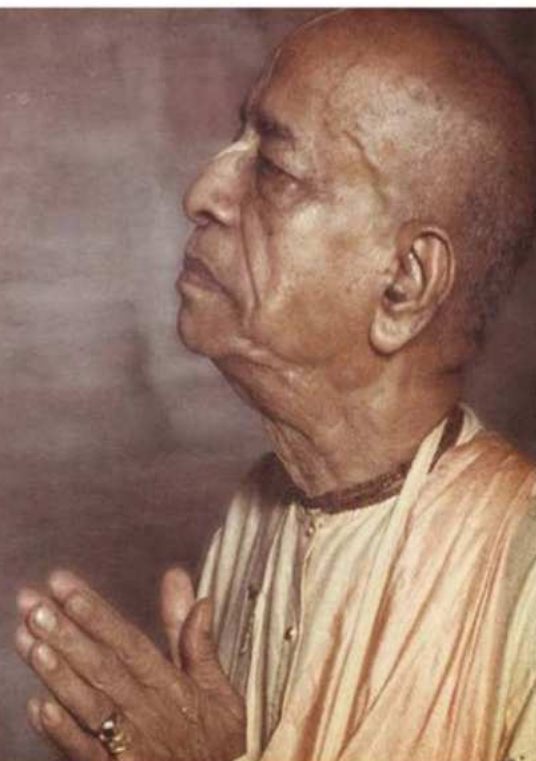
"Он (Аллах) повелел расти для вас
хлебам, маслинам и финикам, и
винограду и всем плодам.
Воистину, в этом знамение для
людей размышляющих».
(Коран, сура 16, стих 11.)

Итак, это не важно, вегетарианец вы или не вегетарианец. Важно понимаете ли вы высшее знание. Когда человек приходит на уровень высшего знания, он естественно становится вегетарианцем.

А.Ч. Бхактиведанта Свами

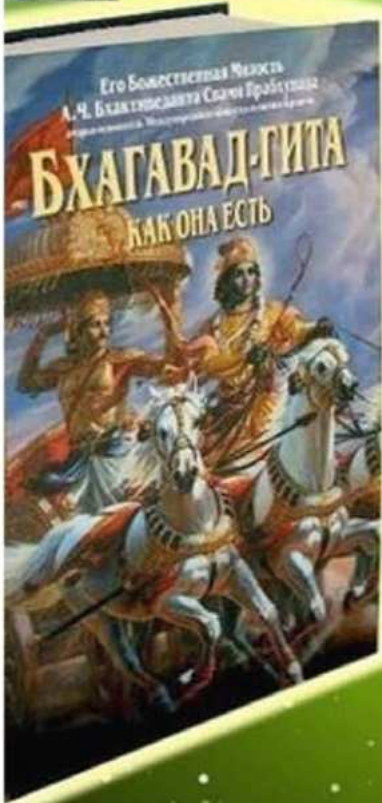
вайшнавский святой, автор, переводчик
и комментатор священных писаний Индии

homó



«Молоко, масло, сыр и подобные им продукты поставляют нам животные жиры в такой форме, которая не требует убийства невинных животных...»

Шрила Прабхупада («Бхагавад-гита», 17.8-10, комм.).



Согласно Ведам:

карму за смерть животного
разделяют 6 человек

1 отдающий распоряжение

2 тот кто убивает

3 тот кто продает

4 тот кто покупает

5 тот кто готовит

6 тот кто ест

Бхагавад-гита

Экономическая и экологическая сторона



Какая связь между мясоедением и недостатком пищи?

- ▷ Ответ прост:
- ▷ мясо - это наиболее неэкономичная и неэффективная пища, которую мы можем есть.
- ▷ Стоимость одного килограмма мясного белка в двенадцать раз выше, чем стоимость того же количества растительного белка.
- ▷ Только 10% белка и калорий, содержащихся в мясе, может быть усвоено организмом, остальные 90% являются бесполезным шлаком.

16 кг зерна нужно истратить
чтобы получить 1 кг мяса

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Зерно

Мясо

Служба экономических исследований конгресса США



Трата воды в литрах на 1 килограмм пищи

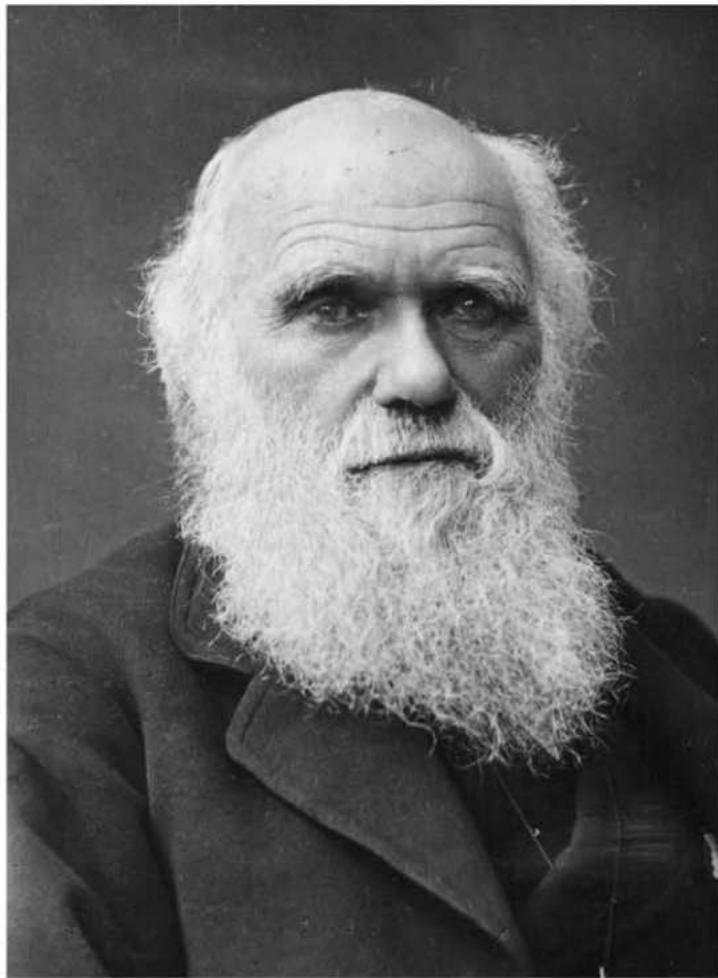


историческая и социальная стороны



В результате многочисленных научных исследований, ученые пришли к выводу о том, что наши предки были вегетарианцами, не употреблявшими мяса за исключением чрезвычайных кризисов.

Только во время последнего ледникового периода, когда обычная пища, состоящая из фруктов, орехов, овощей, стала недоступна, древним людям пришлось питаться мясом животных, для того, чтобы выжить.



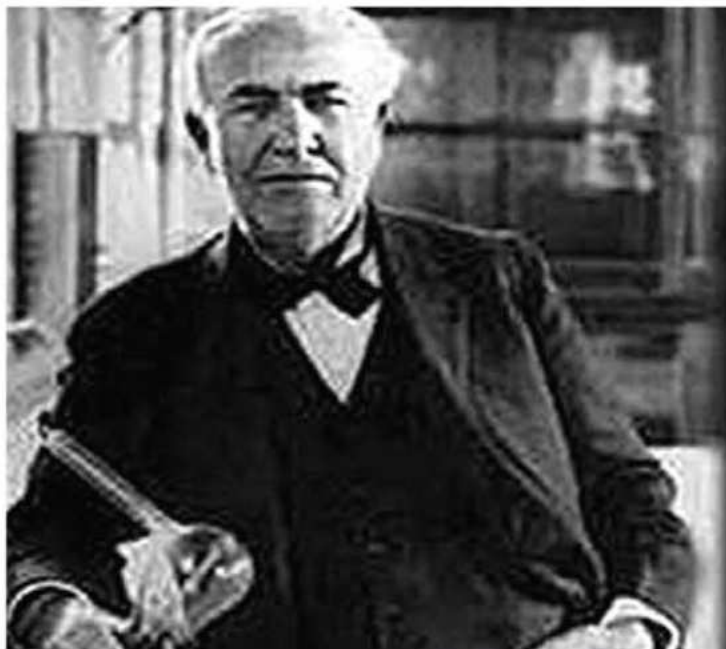
Ученые и натуралисты,
в том числе и **Чарльз
Дарвин**, выдвинувший
гипотезу эволюции,
сходятся в том, что
древние люди были
вегетарианцами

(питались фруктами,
овощами и орехами)



Петербург 1860г

Приход вегетарианства в Россию ознаменовался появлением в **середине 1860-х годов** первого вегетарианского общества в Петербурге. Его шуточно называли: «**Ни рыба, ни мясо**». Бессменным председателем которого (вплоть до кончины в 1914 году) был **врач-хирург Александр Петрович Зеленков**. Он обратился к вегетарианству по состоянию здоровья, когда другие методы борьбы с накопившимися болезнями оказались неэффективными. Результат вегетарианства его настолько потряс, что врач полностью переключился на природные способы оздоровления, освоил гомеопатию, встал на позицию антиалкогольной пропаганды.



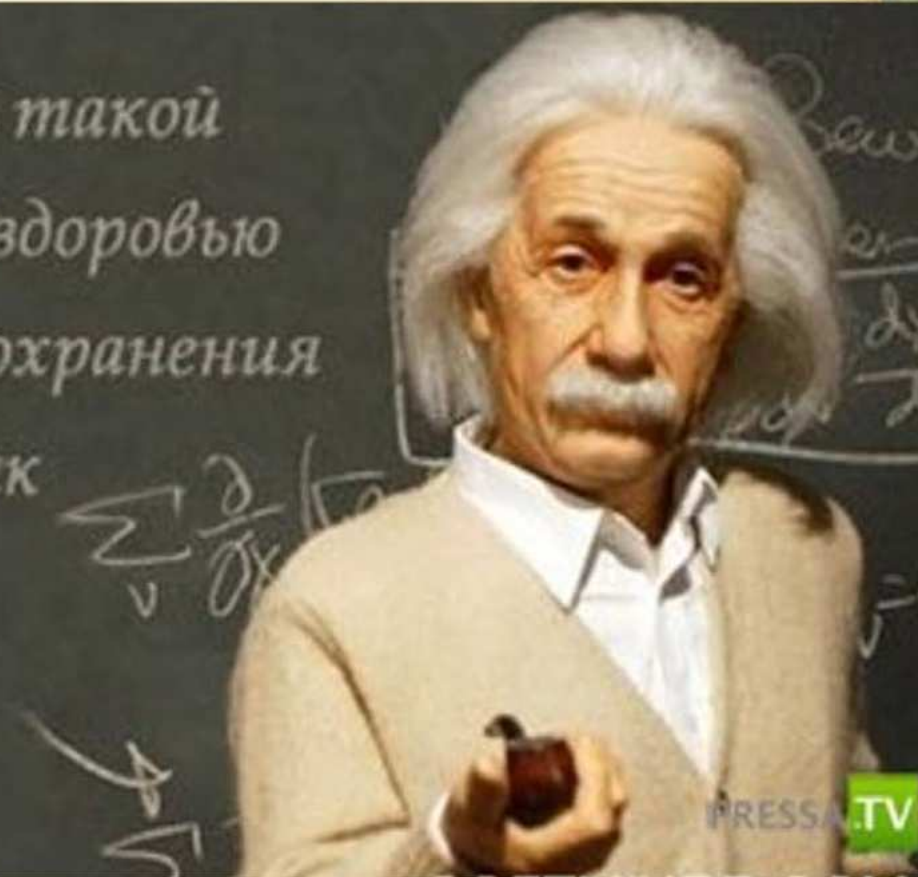
*“Я вегетарианец
и противник алкоголя,
поэтому я могу
найти лучшее
применение моему уму”.*

Томас Эдисон 

- » Вегетарианцами также были такие великие мыслители как: Пифагор, Конфуций, Сократ, Гиппократ, Платон, Плутарх, Сенека, Леонардо да Винчи, Фрэнсис Бэкон, Исаак Ньютон, Вольтер, Бенджамин Франклин, Шопенгауэр, Гораций, Овидий, Байрон, Лев Толстой...

“Ничто не принесет такой
пользы человеческому здоровью
и не увеличит шансы сохранения
жизни на Земле, как
распространение
вегетарианства”.

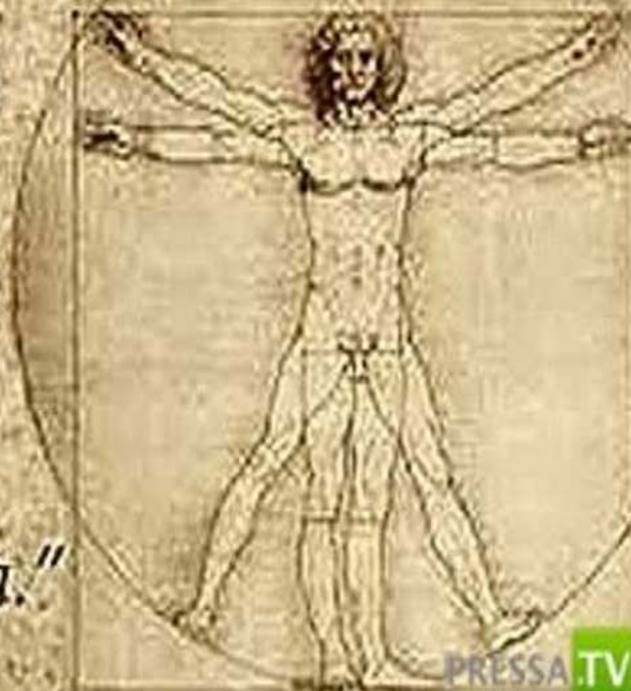
Альберт Эйнштейн



“С ранних лет я избегал есть мясо и верю,
что настанет время, когда люди, подобные мне,

будут смотреть
на убийство
животного так,
как они теперь
смотрят на
убийство человека.”

Леонардо да Винчи



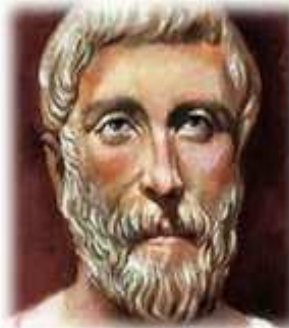
- Георгий Вицин (1918 — 2001) — актер, Россия
- Сэр Джон Гилгуд (John Arthur Gielgud) (14 апреля 1904 — 21 мая 2000) — великий британский актер театра и кино, режиссер, Великобритания
- Савелий Крамаров (1934 — 1995) — актер, Россия, США
- Брюс Ли (Bruce Jun Fan Lee) (1940 – 1973)– мастер восточных единоборств, киноактёр, философ, кинорежиссёр, продюсер, сценарист, Великобритания
- Уилл Куодфлиг (1914 — 2003) — актёр, Германия
- Вольфганг Мессинг (1899, 10 сентября - 1974) — иллюзионист, мистификатор, экстрасенс, телепат, гипнотизер, предсказатель, ясновидящий, Польша, СССР
- Талгат Нигматулин (1949 — 1985) — актер ("Пираты XX века"), чемпион Узбекистана по каратэ
- Пол Ньюман — актер, США
- Энтони Перкинс (1932 — 1992) — актер, режиссер, сценарист, музыкант, США

Знаменитости вегетарианцы



Известные вегетарианцы:

- Мадонна
- Том Круз
- Дженифер Лопес
- Бред Питт
- Леонардо Ди Каприо
- Наталья Орейро
- Энн Хэтэуэй
- Орландо Блум
- Лев Толстой
- Чарльз Дарвин
- Леонардо Да Винчи
- Альберт Эйнштейн
- Пифагор





Вегетарианство – ЭТО не система питания, а образ жизни ведущий к здоровью и благополучию.

Контакты

- ▶ +7-914-691-66-22 (телефон, WA, Telegram)
- ▶ tigercubs@mail.ru (моя почта)
- ▶ www.tc-pk.ru (сайт детской организации «Уссурийские тигрята»)