

ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН ОЛОН УЛСЫН НИЙГЭМЛЭГ

Веган

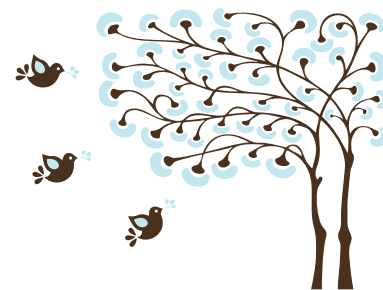
болох

хөтөч



ЭХ ДЭЛХИЙ

ЭРҮҮЛ МЭНД, АН АМЬТДЫН ТУСЫН ТҮЛД ЗӨВ
ХООЛЛОХОД МЭДВЭЛ ЗОХИХ БҮХЭН



**ВЕГАН БОЛЦГООЖ
ГАРИГ ДЭЛХИЙГЭЭ
ХАМГААЛЪЯ
ҮР ХҮҮХДҮҮДИЙНХЭЭ
БАС ӨӨРСДИЙНХӨӨ ТӨЛӨӨ
ИРЭЭДҮЙГЭЭ ХАМГААЛЖ
БАТАЛГААЖУУЛЪЯ**

ТАНД БАЯР ХҮРГЭЕ!

Энэхүү бяцхан товхимлыг сөхөж үзэх энэ агшинд та өөрийнхөө төдийгүй эх дэлхий, ивээлт ан амьтдын төлөө хамгийн эхний зөв сонголтыг хийж буй юм! Эрүүл зохистой, нигүүлсэнгүй хооллолтод хэрхэн шилжих талаар мэдэх ёстой бүхнийг тань удаах хуудаснууд мэдүүлэх болно. Энд багтсан чухал мэдээлэл, зөвлөмж, бас хоолны жорууд танд бүрэн дүүрэн сэтгэл ханамж авч ирэх хооллолтын дадлыг хэвшүүлэхэд туслах тул тухлан танилцаарай.

Амьд мэнд явах, бусдад амьдрах боломж олгох амархан шүү. Хэрхэх арга замыг энэ товхимол танд хэлээд л өгөх учраас АМТАРХАН УНШААРАЙ

АГУУЛГА

ХЭРХЭН ЯАЖ, ЯАГААД

6	Махны хэрэглээ уур амьсгалын өөрчлөлтийн шалтгаан болох нь
8	Уур амьсгалын өөрчлөлтийн талаарх эрдэмтдийн үзэл бодол
10	Дэлхий орших эсэх нь таны гарт байна
13	Дэлхийгээ аврах ухаалаг арга зам
16	Үмх мах болгон байгальд сөрөг нөлөөтэй
21	Махны цаадах бодит үнэн

ВЕГАН БОЛОХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

26	Веган хүнс: Эрүүл мэндийг хамгаалах хүчирхэг арга
28	Веган хоолтон болох 3 алхамт арга
29	Өөрчлөлт хийхэд тань туслах зөвлөмж
30	Хүнсний дөрвөн шинэ бүлэг
32	Ургамлын гаралтай сүү, сүүн бүтээгдэхүүн
34	Жорууд
40	Нэмэлт материалууд

МАХНЫ ХЭРЭГЛЭЭ УУР АМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТИЙН ШАЛТГААН БОЛОХ НЬ

Дэлхий Судлалын Институтийн судлаач Гүүдланд болон Анханг нар саяхны албан ёсны илтгэлдээ Хүлэмжийн Хийн Ялгарлын 51 гаруй хувь нь мал аж ахуйгаас үүсдэг гэж дүгнэсэн байна.

“Мал аж ахуйн их сүүдэр” хэмээх 2006 оны түгээмэл тархсан илтгэлдээ НҮБ-ын Хүнс Хөдөө Аж Ахуйн Байгууллага дэлхийн хүлэмжийн хийн ялгарлын 18%-г мал аж ахуйгаас үүдэлтэй гэж дүгнэсэн байдаг. Гэтэл “Мал Аж Ахуй ба Уур амьсгал” илтгэлийг хамтран бичсэн Гүүдланд болон Анханг нарын Дэлхий Судлалын Институтийн сэтгүүлийн саяхны дугаарт өгүүлснээр мал аж ахуй хийгээд түүний дайвар бүтээгдэхүүнүүд хамгийн багаар бодоход жилд 32.6 тэрбум тонн нүүрсхүчлийн хэт исэл буюу дэлхий нийтийн хүлэмжийн хийн ялгарлын 51%-г үүсгэдэг ажээ.

МАЛ АЖ АХУЙН ГАРАЛТАЙ ХҮЛЭМЖИЙН ХИЙ ЯЛГАРУУЛАГЧ ЭХ СУРВАЛЖУУД:

1. Мал амьтны тэжээл тариалах зорилгоор ширэнгэн ойг устгаж, модгүйжүүлдэг.
2. Малын өтгөн ялгадсаас ялгардаг метан хий
– Метан нь дэлхийн дулааралд нөлөөлөх нөлөөгөөрөө CO2 –оос 72 дахин илүү
3. Махан бүтээгдэхүүнийг хөлдөөх, тээвэрлэх зардал
4. Мал үржүүлэх, боловсруулах, нядлах үйл ажиллагаа

Махны үйлдвэрлэл нь мөн маш их хэмжээний ус болон бусад төрлийн нөөцийг зарцуулдаг. Үүний оронд дэлхийн өлсгөлөнд нэрвэгдэгсдийг хооллож, хэрэгцээт газар нь усаар хангахад хэрэглэвэл зохино.

Цаг уурын өөрчлөлтийг зогсоож, эргүүлэхэд мал аж ахуйн гаралтай бүтээгдэхүүнүүдийг буурцаг болон өөр бусад бүтээгдэхүүнээр орлуулах нь хамгийн зөв шийдэл болно гэж Гүүдланд, Анханг нар өөрсдийн судалгаанд санал болгон бичжээ. Тэдний өгүүлснээр “Энэ шийдэл нь хүлэмжийн хийн ялгарал, түүний агаарт хуримтлагдсанаас үүдэн буй дэлхийн дулаарлын хурдад чулуужсан түлшийг сэргээгдэх эрчим хүчээр солихоос илүү түргэн нөлөө үзүүлэх юм” гэсэн байна.

ХООЛЛОХ АРГА БАРИЛАА ӨӨРЧИЛСНӨӨР ГАРАХ ҮР ДҮН *

- Хооллолтоо өөрчлөхөд л хүлэмжийн хийн ялгарлыг багасгах зорилтын 31 – 47% нь биелнэ.
- Эрчим хүчний салбарт хүлэмжийн хийн ялгарлыг багасгах хэрэгцээ буурна
- 2000-2005 онуудад гарсан хэмнэлтийг өнөөгийн өртгөөр тооцож үзвэл:
 - Мах үл хэрэглэснээр ДНБ-ний зардлыг 70% бууруулж чадна
 - Амьтны бус гаралтай бүтээгдэхүүн ДНБ-ний зардлыг 80% бууруулж чадна
- Эрүүл Хооллолт бол илүү Бодит Сонголт юм

ХООЛЛОЛТОО ӨӨРЧЛӨХИЙН АЧ ТУС *

- Газар чөлөөлөгдөж нөөц нь нэмэгдэнэ:
 - Малын тэжээл тариалахаа больсноор бэлчээр нутаг чөлөөлөгдөнө.
 - Байгаль орчны үнэлгээ 170-аас 450 болж сайжирна.
- Хөдөө аж ахуйн салбарын газрын хэрэгцээ багассанаар эрчим хүч, байгаль хамгаалал гэх мэт бусад зориулалтаар ашиглах боломжтой газар нутгийн хэмжээ нэмэгдэнэ.

** Нидерландын Байгаль Орчны үнэлгээний Агентлагийн “Хооллолтыг өөрчлөх нь уур амьсгалд эерэгээр нөлөөлөх нь” хэвлэл, зохиогч Элкс Стэффест, Лэкс Вауман, Дэтрэф П. Ван Вуурэн, Мишэйл Г.Ж. дэн Элзэн, Ваз Эйкоут, Павэл Кабат.*

Эндээс мэдэж авч байгаа хамгийн гол зүйл бол хүмүүс бид хэрэглээгээ амьтны махнаас хэт хамааралтай болгожээ. Гэсэн ч өөрсдийгөө болон эх дэлхийгээ аврахын тулд хамгийн үр дүнтэй алхмуудыг хийх боломж бололцоо бидэнд байсаар байна. Зөвхөн ургамалд суурилсан хооллолтыг сонгоход л бид нүүрсхүчлийн хийн нөлөөг асар их хэмжээгээр бууруулах боломжтой.

Бид чухамдаа өөрсдийнхөө төдийгүй хойч үеийнхээ амьдралаар мөрийцөн тоглож байна. Үр дагаврыг нь мэдсээр байж арга хэмжээ авахгүй байна гэдэг үнэхээр мунхаглал.

Тиймээс та бүхэн жинхэнэ утгаараа байгальд ээлтэй, эрүүл, энэрэнгүй сонголтыг хийж, махны хэрэглээгээ эрс багасгах юмуу эсвэл ердөө л веган бологтун. Веган сонголт бол уур амьсгалын өөрчлөлтөөс урьдчилан сэргийлэх, хүлэмжийн хийг хамгийн ихээр ялгаруулдаг цор ганц эх үүсвэрийн эсрэг хамгийн хүчирхэг шийдэл юм.

УУР АМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТ БА УРГАМЛАН ХООЛЛОЛТЫН ТАЛААР ДЭЛХИЙН УДИРДАГЧИД, ТЭРГҮҮЛЭХ ЭРДЭМТДИЙН ҮЗЭЛ БОДОЛ

АВСТРАЛИ

СЕНАТОР АСАН АНДРЕЙ БАРЛЕТ (1997-2008) БОЛОН ПАРЛАМЕНТЫН ГИШҮҮН Ронан Лий нар Австрали улсад усны хомсдол байнга нүүрлэх болсон хийгээд мал аж ахуйгаас ялгардаг метан хий өндөр байгаатай холбогдуулан Австраличуудыг нэн даруй ургамлан хоолтон болохыг уриалсан байна.

БОЛГАР

БОЛГАРЫН АРДЧИЛСАН НАМЫГ ҮНДЭСЛЭГЧДИЙН НЭГ НОЁН ЭДВИН СУГАРЕВ: “Махны үйлдвэрлэл маш их нөөц шаарддаг. Жишээлбэл махыг боловсруулж, бэлтгэхэд маш их хэмжээний ус зарцуулдаг. Харин ургамал ногоо бол тийм биш учраас бид энэ тал дээр хэмнэлт гаргах нь тодорхой. Тэрчлэн байгаль экологийн асуудал улам олон хүнийг ургамлан хооллолтыг илүүд үзэхэд хүргэх магадлалтай ”

(Суприм Мастер Телевизийн ярилцлага – 2008 оны 9 сарын 18)

ЭНЭТХЭГ

ЭНЭТХЭГИЙН БАЙГАЛЬ ОРЧНЫ САЙД АСАН ХИЙГЭЭД ПАРЛАМЕНТЫН ГИШҮҮН МАНЕКА ГАНДИ: Бид хоол хүнсний сонголтоо өөрчлөхгүй л бол өөр юу ч яриад нэмэргүй болж байна. Учир нь мах л бидний ой модыг сүйтгэж, усыг бохирдуулж, хамаг мөнгийг маань эмнэлгүүд рүү юүлэх өвчин тарьж байгаа шүү дээ. Тиймээс эх дэлхийгээ аврахыг хүсэгч хүн бүрийн эхний сонголт чухам энэ л байх ёстой.”

“Бид маргааш өглөө босоод харахад аврах юм юу ч үлдээгүй байж мэдэхээр, улаан шугамд тийм л ойрхон тулж ирчхээд байна.”

СОЛОНГОС

АРДЧИЛСАН ХӨДӨЛМӨРИЙН НАМЫН ТЭРГҮҮН, СЕНАТОР ГАНГ ГИ-ГАЙП УРГАМЛАН ХООЛЛОЛТОД ШИЛЖИХИЙГ УРИАЛЛАА. “Махан хооллолтын улмаас мал үржүүлэг, малын өтөг ялгадсаас ялгардаг нүүрсхүчлийн хийн хэмжээ үнэхээр ноцтой түвшинд хүрсэн байна. Тиймээс хүмүүс бид яг одооноос эхлэн амьдралдаа дорвитой өөрчлөлт хийх зайлшгүй хэрэгтэй байна.”

НОРВЕГИ

БАЙГАЛЬ ОРЧИН, ХӨГЖЛИЙН ЯАМНЫ САЙД ЭРИК СОЛХЭЙМ: “Бид махны хэрэглээгээ багасгах хэрэгтэй боллоо, үүнийг хийх нэг арга зам бол мэдээж махнаас бусад ургамлан хүнсийг түлхүү сонгож хэрэглэх явдал юм.”

(Суприм Мастер Телевизийн ярилцлага – 2008 оны 9 сарын 17)

ШВЕД

ЖЭНС ХОЛМ (ПАРЛАМЕНТЫН ГИШҮҮН): Мах болон амьтны гаралтай бусад бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах нь хувь хүний зүгээс хийх маш том алхам болох байх л даа. Та уур амьсгалд эерэг нөлөө авч ирэхийг үнэхээр л хүсч байвал ургамлан хоолтон болж, махан хоолноос бүр мөсөн гарах нь зүйтэй.

Бид бас улс төрийн хүрээнд ч, байгууллагынхаа түвшинд ч өндөр идэвх гаргах хэрэгтэй байна. Төр засаг ба улс төрийн намууд үнэхээр хийх ёстой ажлаа хийж байгаа эсэхийг, тухайлбал махны аж үйлдвэрт татаас өгөхийн оронд ургамлан хүнсийг дэмжин дэлгэрүүлж байгаа эсэхийг бид нягтлах хэрэгтэй.

ТАЙВАНЬ

ЕРӨНХИЙЛӨГЧ МЭЙНГ-ЖЕОУ, ДЭД ЕРӨНХИЙЛӨГЧ ВИНСЕНТ СИЮВ нар эрчим хүч хэмнэх болон нүүрсхүчлийн хийг бууруулах арга хэмжээний мэдэгдэлд парламентаараа гарын үсэг зуруулсан ба үүнд махан хүнсийг багасгаж, дотоодынхоо хүнсний ногоог идэх тухай багтаасан байна.

“ Мах байхгүй бол дулаарал болохгүй” гэсэн компанит ажлын үр дүнд нэг сая гаруй Формоса (Тайвань)-чууд дэлхийгээ аврахын төлөө ургамлан хоолтон болж өөрчлөгдөх амлалт өгчээ. Формосагийн 1.2 сая хүн, тэр дундаа төрийн албан хаагчид ургамлан хооллолтод өөрөөр хэлбэл амьтны гаралгүй хооллолтод шилжих замаар нүүрсхүчлийн хийн ялгарлыг багасгахад хувь нэмрээ оруулах амлалт гаргасан байна. Ингэснээр жилд хамгийн багадаа 1.5 сая тонн нүүрсхүчлийн хийн ялгарлыг арилгах ажээ.

АНУ

ЧИКАГОГИЙН ИХ СУРГУУЛИЙН ГЕОФИЗИКИЙН УХААНЫ ПРОФЕССОР ДР. ДЭВИД АРЧЕР: “Үр тариа тарьж ургуулаад түүгээрээ мал тэжээж, дараа нь тэжээсэн малаа идэх юм бол та үр тарианд агуулагддаг энергийн 90 хувийг нь өөртөө хүртээлгүй алдах болно. Мал аж ахуйгаар тийм ч олон хүнийг тэжээж чадахгүйгээс гадна түлшний зардал нь ч илүү өндөр гардаг. ”

НЭГДСЭН ҮНДЭСТНИЙ БАЙГУУЛЛАГА

УУРАМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТИЙН ЗАСГИЙН ГАЗАР ХООРОНДЫН АЖЛЫН ХЭСГИЙН АХЛАГЧ ДР. РАЖЕНДРА ПАЧАУРИ “Мах идэхээ багасгацгаая. “Мах чинь нүүрсхүчлийн ялгарал өндөртэй бүтээгдэхүүн шүү дээ” гэж олонтой цохон хэлсэн байна.

“Хүлэмжийн хий ялгаруулдаг бүх бүтээгдэхүүн, тэр дундаа маханд ч бас татвар ногдуулах нь зөв гэж бодож байна.”

... эрдэмтэд, иргэний нийгэм болоод, боловсролын салбарын мэргэжилтнүүд махны хэрэглээг багасгах нь олон талаараа үр өгөөжтэйг онцолж, дуу хоолойгоо сонсгох нь зүйтэй байх гэж би бодож байна.”

(Суприм Мастер Телевизийн ярилцлага – 2008 оны 9 сарын 12)

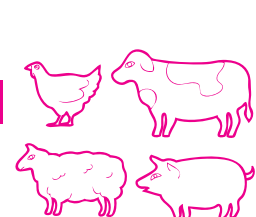
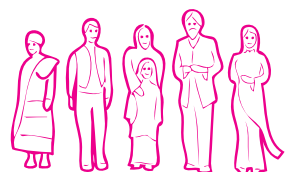
НҮБ-ын Уур Амьсгалын Өөрчлөлтийн Ажлын хорооны нарийн бичгийн дарга Иво Дэ Бойрын хэлснээр хүнс тэжээлийн үнийн өсөлтийн гол шалтгаан нь мах бэлтгэлд зориулсан малыг үр тариагаар тэжээж байгаа явдал юм гэжээ. Тэрээр “Бүгдээрээ веган болох нь л бидэнд хамгийн сайн шийдэл болно.” гэжээ.

ДЭЛХИЙН ОРШИХ ЭСЭХ НЬ ТАНЫ ГАРТ БАЙНА

ДЭЛХИЙН ДУЛААРЛ НЬ ОЛОН ХҮМҮҮНИЙ АЛТАН АМЬ НАСЫГ АВЧ ОДСОН СҮЙРЛИЙН
АЮУЛ ГАМШГИЙН ШАЛТГААН БОЛСООР БАЙНА. НЭМЭГДЭЖ БҮЙ ТЕМПЕРАТУР НЬ САЯ
ГАРУЙ АМЬТАН, УРГАМЛЫН ТӨРӨЛ ЗҮЙЛИЙГ УСТГАХААР ЗАНАЛХИЙЛЖ БАЙНА

ХҮМҮҮСИЙН АМИЙГ АВАРЬЯ

- АНУ-д зөвхөн үхэр сүрэг тэжээж буй үр тариа, шош буурцгаар дэлхийн хүн амын 20% буюу 1.4 тэрбум хүнийг тэжээх боломжтой
- Үер ус, хар салхи, ган гачиг, түймэр, усны хомсдолд хүмүүс хэдэн саяараа өртсөөр
- Дэлхийн дулаарлаас болж ирэх 50 жилд 150 сая хүн нутаг орноо орхин дүрвэхэд хүрнэ гэсэн таамаглал эрдэмтэд дэвшүүлээд байна.

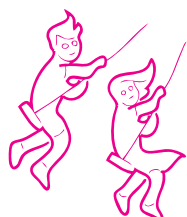
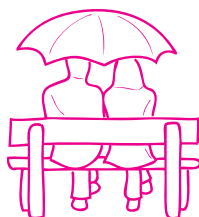


МАЛ АЖ АХУЙН САЛБАР ДАХЬ АМЬТДЫН АМИЙГ АВАРЦГААЯ

- АНУ-д жил тутамд 10 тэрбум мал амьтанг нядалдаг.
- Европын холбооны улсуудад жил тутам 300 сая үхэр, хонь, гахай болон 4 тэрбум тахиа нядлагддаг
- Канадад жилд 650 сая мал нядлагддаг.

ӨӨРИЙНХӨӨ АМИЙГ АВАРЬЯ

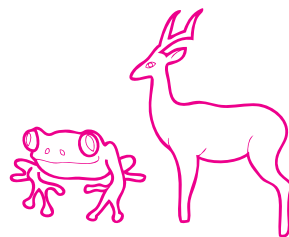
- Дундаж наслалт 15 хүртэл жилээр уртсах боломжтой
- Зүрхний өвчний эрсдэл 50% буурах боломжтой
- Зүрхний хагалгаа хийлгэх эрсдэл 80% буурна
- Цусны даралт хэвийн болно
- Холестеролын түвшин буурна
- 2 төрлийн чихрийн шижин багасна
- Цус харвалтаас урьдчилан сэргийлнэ
- Артерийн судасны даралтаас сэргийлнэ
- Олон төрлийн хорт хавдраас сэргийлнэ
- Дархлаа сайжирна



ХҮҮХДҮҮДИЙНХЭЭ АМЬ НАСЫГ АВАРЬЯ

“Ирээдүй бидний л гарт байна. Яагаад зөв алхам хийлгүй ийм зовлонг үр дагаврыг бидэнд амсуулна вэ? гэж үр хүүхдүүд маань биднээс ам асуухад хүргэхгүйн төлөө бид хамтаараа л хичээх ёстой.”

- НҮБ-ын ерөнхий нарийн бичгийн дарга Бан Ки Мун

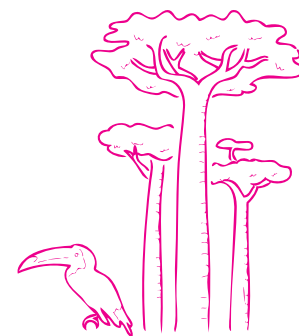


ЗЭРЛЭГ АН АМЬТДЫН АМИЙГ АВАРЬЯ

- Төв болон Өмнөд Америкт 65 төрөл зүйлийн хоёр нутагтан устаж үгүй болсон нь дэлхийн дулааралтай шууд холбоотой
- Зөвхөн Африкийн өмнөд хошуунаас л олддог гөрөөс, яст мэлхий гэх мэт амьтад болон шувууд дэлхийн дулаарлыг тэсэх аргагүйд хүрвэл нүүдэллэн очих газар үгүй
- Австрали тивийн шувууны аймгийн гуравны хоёр нь, Европ тивийн гуравны нэг нь газрын хөрснөөс даруй арчигдаж мэдэхээр байна.

ШИРЭНГЭН ОЙН АМЬТДЫГ АВАРЬЯ

- Мал өсгөн үржүүлж байгаа нь ширэнгэн ойг сүйтгэхэд хүргэж байна. Үүний улмаас дэлхийн амьтан, ургамлын төрөл зүйлийн тал илүү хувь нь бүр мөсөн устах аюултай.



ДАЛАЙ ТЭНГИСИЙН АМЬДРАЛЫГ АВАРЬЯ

- Мал аж ахуй үржүүлгээс үүдэлтэй хаягдал бохирдол нь далай тэнгист орж сүйтгэж байдаг. Малын өтгөн ба бордооноос ялгардаг азот нь замаг хигийг хэт ихэсгэж улмаар бусад организмаа хүчилтөрөгчийн дутагдалд оруулдаг. Олон ч усан дахь амьтан ургамал бултаараа үхэж сөнөх тохиолдлууд элбэгшжээ.
- Бохирдол болон хэт их загас агнаснаас болж далай тэнгисийн амьтдын хүнс тэжээлийг хомсдолд орж, халимнууд тэжээлийн дутагдал, тураалд орох болсон байна.

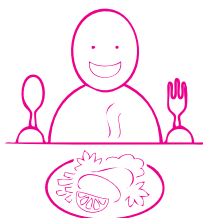


“Дэлхийн хамгийн нэр хүндтэй биологчдын дүгнэж байгааг хөрст дэлхий дээрхи олон төрөл зүйлийн амьдрал өдгөө асар том далд хэлбэрийн аюул заналыг амсан туулж байгаа нь уур амьсгалын өөрчлөлтөнд шийдмэг хариу үйлдлийг дэлхий дахинаас шаардаж байна. ‘Төрөлхийн Дарвины залгамжлагч’ гэгддэг мөн зохиолч Иан Маквэны ‘оюун ухааны баатар’, ‘урамтай зохиолч’ гэж магтсан экологич, профессор Эдвард Вилсон энэ талаар “Гардиан” сонинд өгсөн ярилцлагадаа: “Энэ аюул заналын ноцтой байдал нь олон улсын мэргэжилтнүүдийг цуглуулан, НҮБ-д уур амьсгалын өөрчлөлтөөр мэргэшсэн засгийн газар хоорондын ажлын хороо байгуулахад хүргэсэн” гэж хэлсэн байна”.

- Жэймс Рандерсон, Гардиан, 2009 оны 11 сарын 20

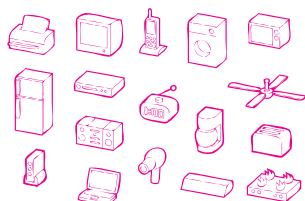
1 ХҮН 1 ЖИЛИЙН ТУРШ ВЕГАН ХООЛТОН БАЙВАЛ

=



НҮҮРСХҮЧЛИЙН ХИЙН ЯЛГАРЛЫГ 1,48 ТОННООР БУУРУУЛНА

Энд харагдаж буй багаж хэрэгслүүдийг бүтэн жилийн турш ашиглахгүй байхтай дүйцнэ.

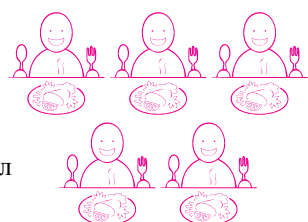


+

5 ХҮНИЙГ ӨЛСГӨЛӨНГӨӨС

АВАРНА

Хэрвээ эзэмшил газар дээрээ идэшний малын тэжээл тарихын оронд хүнд шууд хоол тэжээл болж очих үр тариа тариалах юм бол бид 5 дахин их хүнийг тэжээх боломжтой болно.

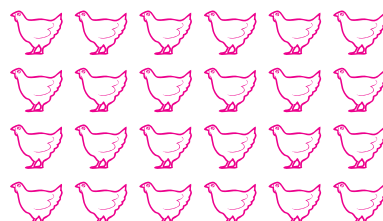


+

25 АМЬ

АВАРНА

0.4 үнээ
0.5 гахай
0.1 хонь
24 тахиа



Хэрвээ АНУ-ын 301 сая хүн ам бүхэлдээ хүнсний махаа 2/3-оор багасгах юм бол:

=

CO2 - ын ялгарлыг

297 ТЭРБУМ КГ-ААР

багасгаж чадна.



+

1 ТЭРБУМ ӨЛСГӨЛӨН хүнийг хооллох боломж гарна. Дэлхий дээр өлсгөлөнд цэг тавьж хүрэхээр байгаа биз!

+

5 ТЭРБУМ мал амьтны амь аврагдана.

ДЭЛХИЙГЭЭ АВРАХ УХААЛАГ АРГА ЗАМ

ҮР ӨГӨӨЖ БА ХЯЛБАР ДӨХӨМ БАЙДЛЫН ҮНЭЛГЭЭ

(хувь хүн дунджаар хэр ихийг хийж чадах чадварыг үнэлгээнд бодолцож оруулсан болно)

- ХАМГИЙН ӨНДӨР
-
-
- ХАМГИЙН БАГА



Дэлхийгээ аврахын тулд бидний хэн нь ч Веган байж чадна. Энэ нь бас эрүүл мэндэд илүү тустай юм.

Дэлхийн Хорт Хавдрын Судалгааны Сан “Ургамлын гаралтай хүнсийг голчлон хэрэглэ” гэж зөвлөсөн байна.

“Махан хүнснээс татгалзах нь хүлэмжийн хийн ул мөрөө багасгахын тулд хийвэл зохих хамгийн өгөөжтэй алхам юм.”

Аль Горын оролцоо тусламжтайгаар зохион байгуулагдсан “Эсэн мэнд Эх Дэлхий” концертын албан ёсны танилцуулах хуудаснаас иш татав.

УРГАМЛАН ХООЛЛОЛТОНД ШИЛЖИХ
ӨГӨӨЖТЭЙ ••••
ХЯЛБАР ДӨХӨМ ••••

- Нар салхины эрчим хүч гэх мэт эрчим хүчний орлуулах эх үүсвэрийг суурилуулах
- Сүүн гэрлийн чийдэн хэрэглэх
- Ваннанд орохын оронд шүршүүрт орох

Та 1 фунт буюу 0.45 кг үхрийн мах идэхгүй байснаар наанадаж л 6 сар шүршүүрт орох хэмжээний ус хэмнэж чадна.



БАЙГАЛИЙН НӨӨЦИЙГ ХЭМНЭХ
ӨГӨӨЖТЭЙ ••
ХЯЛБАР ДӨХӨМ •••



- Унадаг дугуй унах, эсвэл авто машинаа дундаа хэрэглэх, нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчоорой
- Машин худалдаж авах бол гибрид төрлийнхөөс нь сонгоорой

Түргэн хоолны 1 гамбургер үйлдвэрлэхэд машинаар 32 км давхих түлшийг зарцуулдаг! Эд юмаа эргэлтэд оруулж дахин ашигладаг махан хоолтон хүнээс ургамлан хоолтон хүн хавьгүй ихээр байгалийн нөөцийг хэмнэж чадна!

ҮР АШИГТАЙ ХЭЛБЭРЭЭР АЯЛАН ЗОРЧ
ӨГӨӨЖТЭЙ ••
ХЯЛБАР ДӨХӨМ ••



Мод нь агаараас нүүрсхүчлийн хий, метан болон бусад хорт хийг зайлуулж, агаарыг хүчилтөрөгчөөр сэлбэн шинэчилж байдаг. Мал аж ахуйн салбар дэлхийн ой модны 1/3-ыг устгах шалтгаан болсон ба 3.4 тэрбум га газар нутгийг ашигладаг.

**МОД ТАРИХ НЬ
ӨГӨӨЖТЭЙ ••
ХЯЛБАР ДӨХӨМ •**

- Худалдан авалтаа хэмнэлттэй хий
 - Хэрэглээгээ багасга
 - Эргүүлж ашигла
 - Дахин боловсруулж ашигла
- Ургамлан хоолтон байх нь дахин боловсруулалт хийж хэмнэдэг махан хоолтон хүнээс илүүтэйгээр дэлхийн сайн сайханд тус дэм болдог юм шүү !

**ХАЯГДЛАА ЭРГҮҮЛЖ АШИГЛАХ
ӨГӨӨЖТЭЙ •
ХЯЛБАР ДӨХӨМ •••**



**ЭРҮҮЛ ГАРАГ БА ЭРҮҮЛ АМЬДРАЛЫН
ТӨЛӨӨ УРГАМЛАН ХООЛТОН БОЛОХУЙ.**

ДЭЛХИЙН ДУЛААРЛЫГ ЗОГСООЖ ЧАДНА:

- Дэлхийн дулаарлын 80%-г зогсооно
- АНУ-ын нэг өрхийн жилд ялгаруулдаг хүлэмжийн хийг 4.5 тонноор багасгана

БАЙГАЛИЙН НӨӨЦИЙГ ХЭМНЭНЭ:

- Цэнгэг усны нөөцийн 70%-ийг хэмнэнэ
- Амазоны ширэнгэн ойн 70% (3,433 тэрбум га) мал үржүүлгэд ашиглагдахаас хамгаалагдана
- Жил болгон 760 сая тонн буудай хэмнэнэ. (Дэлхийн хэрэгцээт үр тарианы хагас нь)
- Дэлхийн шар буурцгийн 85% малын тэжээл бололгүй хэмнэгдэнэ
- Дэлхийн үр тарианы нөөцийн 43% малын тэжээл бололгүй хэмнэгдэнэ
- Мах үйлдвэрлэлд зарцуулдаг түлшнээс 2/3-оор бага түлш хэрэглэнэ

ОРЧНЫ БОХИРДЛЫГ ЗОГСООНО:

- Дэлхийн уушги болсон ойг гамнаж ойгүйжилтийг зогсооно
- Ариутгагдаагүй малын хаягдал, ялгаснаас үүдэлтэй бохирдол буурна
- Агаар цэвэршинэ
- Цэвэр усны ундаргыг хамгаална

**ДЭЛХИЙД ТУЛГАМДСАН БЭРХШЭЭЛҮҮДИЙГ
ШИЙДНЭ**

- Дэлхий дахины өлсгөлөн зогсоно
- Дэлхийн эдийн засаг сэргэнэ



- Наслалт 15 жилээр уртасна
 - Цусны даралт буурна
 - Холестеролын түвшин буурна
 - Харвалтаас сэргийлнэ
 - Судасны бөглөрлөөс сэргийлнэ
 - Үргүйдлээс сэргийлнэ
 - Дархлааны тогтолцоо сайжирна
 - Мал амьтны гаралтай өвчнөөс сэргийлнэ.
- Шинэ тутамд гарч буй өвчлөлүүдийн 75% нь мал амьтнаас гаралтай.

H1N1(Гахайн ханиад), шувууны ханиад, үхрийн галзуу өвчин, Е коли, салмонел зэрэг малын гаралтай өвчнүүдийн улмаас мах халдваржиж, хүнд дамжих эрсдэл бий болдог.

ЗҮРХНИЙ ӨВЧЛӨЛИЙГ БАГАСГАНА

- Зүрхний өвчний эрсдэлийг 50% бууруулна
- Зүрхний хагалгаа хийлгэх эрсдэлийг 80% бууруулна

— Дэлхий нийтэд жил тутам 17 сая хүн амь насаа алдаж байна

— Зүрх судасны өвчлөлд жилд наанадаж 1 триллион ам.доллар зарцуулагдаж байна

ХОРТ ХАВДРААС СЭРГИЙЛНЭ

- ОЛОН ТӨРЛИЙН ХОРТ ХАВДАР ТУСАХААС СЭРГИЙЛНЭ

— Жил тутамд 1 сая хүн бүдүүн гэдэсний хорт хавдраар өвчилдөг

— Бүдүүн гэдэсний хорт хавдрын улмаас жилд 600,000 хүний амь нас энддэг

— Зөвхөн АНУ - д гэхэд л бүдүүн гэдэсний хорт хавдрын эмчилгээнд 6.5 тэрбум ам.доллар зарцуулдаг

— Жил бүр сая сая хүн мах идсэнээс үүдсэн бусад хорт хавдруудаар өвчилж байна

ЧИХРИЙН ШИЖИН ӨВЧИНГ ЭДГЭЭНЭ

- 2 ТӨРЛИЙН ЧИХРИЙН ШИЖИН ӨВЧИНГ ЭДГЭЭНЭ

— Дэлхий дахинаа 246 сая хүн энэ өвчнөөр шаналж байна

— АНУ-д гэхэд л жилд 174 тэрбум ам.долларыг энэ өвчний эмчилгээнд зарцуулдаг

**ХЭТ ТАРГАЛАЛТААС УРЬДЧИЛАН
СЭРГИЙЛНЭ**

- ЖИЛ ТУТАМ БАГААР БОДОХОД 2.6 САЯ ХҮН ИЛҮҮДЭЛ ЖИНГИЙН БЭРХШЭЭЛ ХҮНДРЭЛЭЭС БОЛЖ НАС БАРДАГ



БИДНИЙ Л ЭХ ДЭЛХИЙ ШҮҮ ДЭЭ ҮМХ МАХ БОЛГОН БАЙГАЛЬД СӨРӨГ НӨЛӨӨТЭЙ

Ургамлан хоолтон болох нь дэлхийн дулаарлыг зогсоож, байгалийн нөөцийг хэмнэж, ус, агаарын бохирдолоос хамгаалж, амьтны аймгуудыг устахаас сэргийлэх хамгийн үр нөлөөтэй, чухал арга хэмжээ юм. Жон Хопкинсын Их Сургуулийн ‘Амьд байгалийн ирээдүй’ төвийн эрдэмтэн Дэвид Брубэкэр “Хүнсний зориулалтаар мал үржүүлэх нь угтаа гараг дэлхийд аюул занал болж байна. Мал аж ахуйд хэрэглэсэн асар их ус, үр тариа, түлш шатахуун, шавьж устгалын химийн хор, эм тариа эцэстээ байгаль орчинг бохирдуулдаг. Үүний үр дагавар гамшгийн түвшинд хүрсэн байна” гэж дурьджээ. “Слерра клуб” нь 2002 оны эрчимжсэн мал аж ахуйн тухай гаргасан илтгэлдээ “махны аж үйлдвэрт гарч буй хэрэг зөрчлүүд Дайн ба Энхтайван зохиолоос ч урт болж магадгүй шүү” гэжээ.

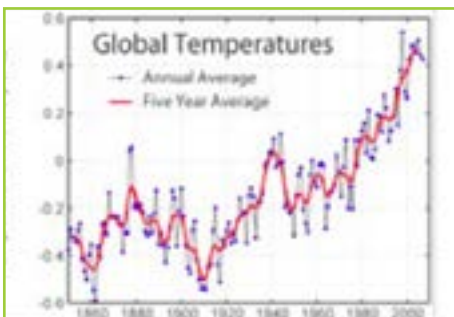
ХООЛ ХҮНСНИЙ СОНГОЛТОО ЭРГЭН ХАРЦГААЯ



Малын гэжээлд зориулсан тариалан нь байгалийн нөөцийг хамгийн их зарцуулдаг туйлын үрэлгэн үйл ажиллагаа юм.



Малын ялгадас, далай тэнгисийг бохирдуулснаас болж үхсэн загасны тоо 1990–1997 онд нэг тэрбум давсан байна.



Манай гараг хүмүүсийн үйл ажиллагаанаас болж дулаарч байна гэдэгтэй эрдэмтэд санал нийлж байна.



Малын фермийн өтөг баасны урсал нь нутгийн гүний усыг бохирдуулах нь элбэг.



Үхэр сүрэг бэлчээх зорилгоор тайрч, устгасан ширэнгэн ойн хэмжээ тоймгүй болжээ.

**БАЙГАЛИЙН ГАМШГИЙН
ТОХИОЛДОЛ СҮҮЛИЙН 20
ЖИЛД ХОЁР ДАХИН ӨСЧЭЭ.
ХАМГИЙН АЮУЛТАЙ
ГАМШГУУД ДЭЛХИЙН
ДУЛААРАЛТАЙ ХОЛБООТОЙ.**

— **НЭГДСЭН ҮНДЭСТНИЙ БАЙГУУЛЛАГА**

МАЛ АЖ АХУЙ: ДЭЛХИЙН ДУЛААРЛЫН ҮНДСЭН ШАЛТГААН



1 Мал сүрэг үржүүлж, тэжээхийн тулд дэлхийн ой модны 1/3-г нь огтолж тайрсан. Малын бэлчээр, тэжээлийн тариаланд 3.4 тэрбум гектар газар ашиглаж байна.



2 Мал аж ахуйн үүсэлтэй хий, хаягдал нь азотын исэл болон метан хийг ялгаруулдаг ба эдгээр хийнүүд нь дулаарал үүсгэх хор нөлөөгөөрөө нүүрсхүчлийн давхар ислийн хийнээс тус бүрдээ 310 болон 72 дахин их.

ДЭЛХИЙН ДУЛААРАЛ

“Мал аж ахуйн их сүүдэр” хэмээх НҮБ-ын 2006 оны шинэлэг илтгэлд дүгнэснээр хүнсний зориулалтын мал аж ахуй нь дэлхийн бүх суудлын болон ачааны машины ялгаруулж байгаа дулааны хийгээс хамаагүй их хэмжээгээр ялгаруулж байна гэжээ.



Мал үржүүлэхээс авахуулаад нядалгааны газар аваачих, мал нядлах, хөргөх, дэлхий даяар тээвэрлэх гэх мэт мал аж ахуйн үйлдвэрлэлийн бүх үйл явцад ялгардаг нүүрсхүчлийн хийн хэмжээ дэлхийн бүх суудлын машин, галт тэрэг, нисэх онгоцыг нийлүүлснээс ч давна.

Мал аж ахуйн хэдэн тэрбум малын өтөг баас, ходоод гэдсэнд нь хуримтлагдсан хий, хэврэлт гулгилт зэргээс хүлэмжийн хий ялгардаг гэхчлэн олон төрлийн хүчин зүйл энд орно.

Мал үржүүлэг болон малын тэжээлийн тариалан тархсанаас үүдсэн ойгүйжилт ч бас дулаарлын шалтгаан болж байна. Нүүрсхүчлийн хийг шингээж авах мод байхгүй болчихож байгаа учраас тэр шүү дээ. Тэжээлийн тариалан эрхлэх, малын байр байшинг халаах ба сэрүүцүүлэх, махыг боловсруулах, тээвэрлэх, хөргөх үйл ажиллагаанд зориулж чулуужсан түлш шатаах нь ч бас энэ асуудлыг даамжруулдаг.

Чикагогийн Их Сургуулийн судлаачдын тооцоо дүгнэлтээр бол веган буюу ургамал

суурьтай хооллолтын үр дүнд жилд ялгарч буй CO2 1.5 тонноор буурна – суудлын том машинаа Тоёота Приусээр солих юм бол 1 тонн CO2 үүсэхээс сэргийлдэг гэдэгтэй харьцуулбал үр дүн ихтэй аж. Ургамлан хоолтон болох нь ердийн машинаа гибрид машинаар сольсноос 50 хувь илүү үр дүнтэйгээр дулаан ялгаруулалтыг бууруулна гэж тэд тодорхойлсон байна.

**УЛС ОРОН ДЭЛХИЙН ЦАР ХҮРЭЭНД БАЙГАЛЬ
ОРЧНЫ ХАМГИЙН НОЦТОЙ АСУУДЛУУДЫН ЭХНИЙ
ХОЁР ГУРВАН ГОЛ ХҮЧИН ЗҮЙЛИЙН НЭГ НЬ ЯАЛТ Ч
ҮГҮЙ МАЛ АЖ АХУЙН САЛБАР БОЛЖЭЭ”**

— **НЭГДСЭН ҮНДЭСТНИЙ БАЙГУУЛЛАГА
МАЛ АЖ АХУЙН ИХ СҮҮДЭР ИЛТГЭЛ 2006/11**

БАЙГАЛИЙН НӨӨЦИЙГ ҮРГҮЙ ЗАРЦУУЛЖ БАЙНА

Маш их хэмжээний үр тариа зарцуулан байж багахан хэмжээний мах бэлтгэдэг фермийн энэ үйл ажиллагаа байгалийн хязгаартай нөөц баялгийг үрэн таран хийж байгаа хэрэг юм. Корнелийн экологич Дэвид Пимэнтэлийн дараах дүгнэлтийг 2002 оны 7 сарын 7-нд Тайм сэтгүүлд хэвлэсэн байна: “Илчлэгийн агууламж талаас авч үзвэл Америкийн мал аж ахуйд хэрэглэдэг үр тариа нь 800 сая хүнийг тэжээж хүрэлцэх ажээ... малын уураг үйлдвэрлэх нь бас асар их хэмжээний малтмал түлшний эрчим хүч шаарддаг – энэ нь ургамлын уураг үйлдвэрлэхэд шаардагдахаас 8 дахин их ажээ”

“УЛАМ БҮР ӨСЧ БҮЙ ДЭЛХИЙН ХҮН АМЫН ХҮНСНИЙ ХЭРЭГЦЭЭГ ХАНГАХЫН ТӨЛӨӨ ҮХЭР, ХОНЬ, ШУВУУ, ГАХАЙ, ЗАГАСЫГ БӨӨН БӨӨНӨӨР НЬ ҮРЖҮҮЛЭХЭД ГАРАХ ЗАРДАЛ... БАС ДЭЭР НЬ НЭМЭЭД ЦЭНГЭГ УС БА ГАЗАР НУТГИЙГ АСАР ҮРЭЛГЭН АШИГЛАЖ, МАЛЫН ӨТӨГ ЯЛГАДСААР ГҮН БОХИРДУУЛЖ.... ГАРАГИЙН ЭСЭН МЭНД ОРШИХУЙН АМИН СҮНС БОЛСОН ОЙ ХӨВЧҮҮДЭЭ АСАР ХУРДТАЙ СҮЙТГЭЖ БАЙНА”

TIME MAGAZINE, 11/8/99

Махны үйлдвэр бол цэнгэг усны хорогдлын гол шалтгаан юм. Дэлхий Судлалын Институтын мэргэжилтэн Эд Аурэс цохон хэлэхдээ: “Дэлхий дахинд усны нөөцийг хүний хэрэгцээнд шууд очих, үр тариа тариалахад зарцуулахын оронд гахай тахиа үржүүлэхэд зарцуулах нь улам ихэсчээ. Олон сая худаг ширгэжээ. Энэтхэг, Хятад, Хойд Америк, АНУ гээд бүгд цэнгэг усны хомсдолд орж, борооны усаар нөхөгдөхөөс өмнө усан давхаргынхаа усыг шахуургадаж авдаг болжээ. Нэг л бургерээс татгалзсанаар та 40 удаа даралт багатай шүршүүрт орсонтой тэнцэхүйц ус хэмнэх боломжтой.”³

МӨХӨЛ ҮҮРДИЙНХ БАЙДАГ

“Мал аж ахуйн салбар нь био төрөл зүйлийн хорогдолд голлох үүрэг гүйцэтгэгч. Учир нь үүнээс болж ойгүйжилт хөрсний доройтол, бохирдол, уур амьсгалын өөрчлөлт, хэт загас агнуур, далайн эргийн тунадасжилт, харь нутгийн амьтдын довтолгоонд өртөх зэрэг нөхцөл байдлууд үүсдэг.”¹

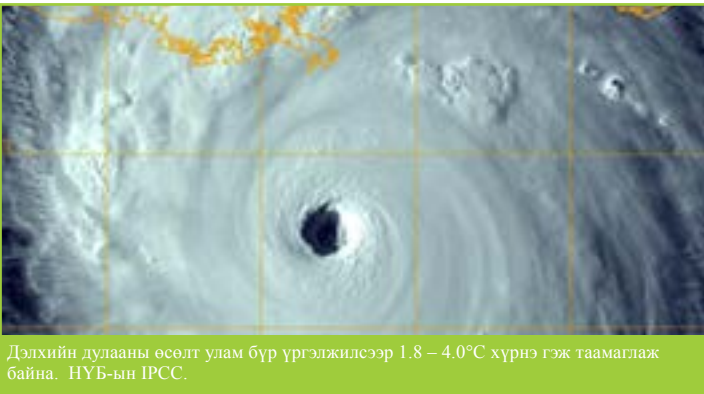
АНУ-д ховордсон ба ховордох аюулд өртсөн амьтдын 26% хувь нь устаж үгүй болоход мал үржүүлэг нөлөөлсөн гэж үзэж байна.⁴ Өмнөд Африкт ч байдал дээргүй байна. Малын фермд ой модоо огтлуулж, нүцгэлсэн нь халуун орны ширэнгэн ойн ургамал амьтан устаж үгүй болох үндсэн шалтгаан болжээ.¹

АГААР УСНЫ БОХИРДОЛ

НҮБ-ын дүгнэснээр бол “Мал аж ахуй нь далайн усыг химийн бодисоор бохирдуулах (eutrophication), далайн үхмэл бүс үүсэх, шүрэн хадны мөхөж доройтох, хүний эрүүл мэнд дордох, антибиотик эмийн үйлчлэл авахаа байх гэх мэт олон асуудалд хувь нэмэр болдог ба усыг хамгийн их бохирдуулдаг салбар байж магадгүй болоод байна. Малын гаралтай хаягдал, антибиотик, даавар, арьс боловсруулах үйлдвэрийн химийн хаягдал, тэжээлийн тариаланд ашигладаг бордоо болон шавж устгал, доройтсон бэлчээрийн тунадас зэрэг нь бохирдол үүсгэгч гол эх сурвалжууд юм.”¹

АРГА ХЭМЖЭЭ АВАХ ЦАГ НЬ БОЛЧИХЖЭЭ!

Манай дэлхийн агаарын температур 1°С ба түүнээс ч ихээр нэмэгдэх нь нэгэнт тодорхой болоод байна. Дэлхийн агаарын хэм өнгөрсөн 10 мянган жилийн туршид1.8°F (1°С)-аас хэтэрч хэлбэлзэж байгаагүй билээ. Гэтэл сүүлийн 100 жилд 1.1°F (0.6°С)-аар нэмэгдсэн байна. Үүний үр дагавраар байгалийн гамшгууд дэлхий даяар үзэгдэх болсон билээ.



ДЭЛХИЙ ХАЛАХЫН ХЭРЭЭР ЧУХАМ ЮУ БОЛОХ ВЭ? НЭГ ХЭМ ТУТМЫН ӨСӨЛТИЙН НӨЛӨӨГ ДООР ТОВЧ ДҮРСЭЛЖЭЭ.

Цельсийн 1 хэмээр өсөхөд

Мөсгүй далай тэнгисийн ус улам их дулааныг шингээн авч, дэлхийн дулаарлыг түргэсгэнэ; дэлхийн гадаргын гуравны нэг нь цэнгэг усгүй болно; нам дор газрын эргүүд үерлэнэ.

Цельсийн 2 хэмээр өсөхөд

Европчууд наранд цохиулж нас барна; ой мод түймэрт автана; стресст орсон ургамлууд нүүрсхүчлийн хийг шингээж авахынхаа оронд ялгаруулж эхэлнэ; бүх төрөл зүйлийн гуравны нэгт мөхөх аюул нүүрлэнэ.

Цельсийн 3 хэмээр өсөхөд

Ургамалжилт ба хөрснөөс ялгарсан нүүрстөрөгчийн хий дэлхийн дулаарлыг түргэсгэнэ; Амазоны ой үхжинэ; эргийн хотуудыг хэт хүчтэй хар салхи нэрвэж; Африкт өлсгөлөн нүүрлэнэ.

Цельсийн 4 хэмээр өсөхөд

Мөнх цэвдгийн хайлалт эрчээ авч дэлхийн дулаарлыг зогсоох аргагүй болно; Их Британы ихэнх нутаг үерийн гамшгаас болж нутагших боломжгүй болно; Газрын дундад тэнгисийн бүс нутаг эзгүйрч орхигдоно...

Цельсийн 5 хэмээр өсөхөд

Далайн ёроолоос гарсан Метан хий дэлхийн дулаарлыг гааруулна; туйлууд мөсгүй болно; хүмүүс хоол хүнс хайн дүрвэнэ, нутаггүй болсон амьтад мэт амьдрах гэж дэмий л зүтгэнэ.

Цельсийн 6 хэмээр өсөхөд

Уран зөгнөлийн мэт салхи шуурга, үер, хүхэрт устөрөгчийн хий, метаны галт бөмбөлөг дэлхий даяар атомын бөмбөг мэт хүчтэй нисэх болсноор Дэлхий дээрх амьдрал төгсөнө; зөвхөн мөөгөнцөр л тэсэж үлдэнэ...

Марк Лунасын бичсэн “Зургаан хэм: Халсан Гараг Дээрх Бидний Ирээдүй” ном. Шинжлэх ухааны сүүлийн үеийн илтгэлүүд, компьютер загварчлал, гарагийн дулаарлын үйл явдлуудын тухай мэдээллүүдэд тулгуурлажээ.

ДАРААХ БАРИМТУУДЫГ БОДОЖ ТУНГААНА УУ

АНУ МАЛЫН ТЭЖЭЭЛД ЗАРЦУУЛДАГ ҮР ТАРИАНЫ ХЭМЖЭЭ: 70%

ГАНЦ Л ФУНТ ГАХАЙН МАХ ҮЙЛДВЭРЛЭХЭД ЗАРЦУУЛДАГ ЭРДЭНЭ ШИШ БА БУУРЦАГ: БАРАГ 7 ФУНТ

НЭГ ФУНТ (0,45кг) ҮР ТАРИА ҮЙЛДВЭРЛЭХЭД ЗАРЦУУЛДАГ УС: 53 ЛИТР

НЭГ ФУНТ (0,45кг) МАХ ҮЙЛДВЭРЛЭХЭД ЗАРЦУУЛДАГ УС: 1670 ЛИТР

АНУ-Д БҮХ ЗОРИУЛАЛТААР АШИГЛАГДСАН УСНЫ ТАЛААС ИЛҮҮ ХЭСЭГ НЬ : МАЛ АЖ АХУЙН ҮЙЛДВЭРЛЭЛД ЗОРИУЛАГДЖЭЭ

МАЛЫН ТЭЖЭЭЛ БЭЛДЭХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНААС БОЛЖ МӨХӨЖ ХОВОРДСОН БА АЮУЛД ӨРТСӨН ТӨРӨЛ ЗҮЙЛ: 161

АНУ-ЫН МАЛ АЖ АХУЙН МАЛЫН ЯЛГАДАСНЫ ХЭМЖЭЭ: НЭГ ХҮНД 5 ТОНН ЯЛГАДАС НООГДДОГ

“ХҮНСНИЙ ЗОРИУЛАЛТААР МАЛ ҮРЖҮҮЛЭХ НЬ УЛС ОРОН, ДЭЛХИЙ ДАХИНАА ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ ХАМГИЙН НОЦТОЙ АСУУДЛУУДЫН ТЭРГҮҮЛЭХ ХОЁРООС ГУРВАН ШАЛТГААНД ТООЦОГДОЖ БАЙНА” —НЭГДСЭН ҮНДЭСТНИЙ БАЙГУУЛЛАГА

Дээрх баримтуудын эх сурвалж: USD81,85, Cattle-Fax82, Journal of Animal Sciences83, National Audubon Society 84, U.S.

1: F.A.O., United Nations. (2006). Livestock’s long shadow.
2: NewScientist.com (2005, Dec 17). It’s better to green your diet than your car.
3: Ayres, E. (1999, Nov. 8). Will we still eat meat? Time.
4: USDA-NRCS. (1997). America’s private land: a geography of hope (p. 54). Program Aid 1548.



“ХЭРВЭЭ ХҮМҮҮС ГАРАГ ДЭЛХИЙГЭЭ АВРАХЫГ ХҮСЧ БАЙГАА БОЛ ЕРДӨӨ Л МАХ ИДЭХЭЭ ЗОГСООХОД Л БОЛЧИХНО... ҮР НӨЛӨӨГ НЬ БОДОЖ ТУНГААЖ ҮЗЭХ ТУСАМ ҮНЭХЭЭР ГАЙХАЛТАЙ. УРГАМЛАН ХООЛЛОЛТ ЕРДӨӨ Л ГАНЦ ОРОЛДЛОГООР: ЭКОЛОГИ, ӨЛСГӨЛӨН, ХАРГИСЛАЛ ГЭЭД МАШ ОЛОН АСУУДАЛД ЦЭГ ТАВЬЖ ЧАДНА.” —АЛДАРТ ДУУЧИН ПОЛ МАККАРТНИ.

МАХНЫ ЦААДАХ БОДИТ ҮНЭН

АМЕРИКИЙН МАХНЫ АЖ ҮЙЛДВЭРТ ЖИЛ ТУТАМД 30 ГАРҮЙ ТЭРБУМ АМЫТДЫГ ЭНЭРЭХ СЭТГЭЛТ ЯМАР Ч ХҮНИЙ АЙДАС ЖИГШИЛ ХҮРЭМ АРГА ЗАМААР АМЬ АЛДАЖ БАЙНА. ХЭРВЭЭ МУУР НОХОЙГ ИНГЭВЭЛ ХҮМҮҮС ЭНЭ ХУУЛЬ БУС ГЭЖ Л ХЭЛНЭ ДЭЭ.



ДЭГДЭЭХЭЙН МЭДРЭГ ХОШУУГ ЯМАР Ч ӨВЧИН НАМДААГЧГҮЙГЭЭР ОГТӨЛДОГ.

ТАХИА

ТАХИА ЮУ АМСАЖ ТУУЛДАГ БОЛ ?

Жижиг фермүүдийн байр суурийг эзлэн авсан том компани корпорацуудын “үйлдвэржсэн ферм” –үүдэд тахиа, гахай, цацагт хяруул, үнээг хөдөлдөг мэдэрдэг амьд амьтан гэхээсээ илүү ердөө л машин мэт үздэг ажээ. Өнөөгийн хүнсний их дэлгүүрүүд болон зоогийн газрууд ийм л нөхцөлд өсгөж үржүүлсэн мал амьтдын мах, өндөг сүүг худалдаалж, эсвэл хэрэглэж байгаа билээ.Үйлдвэржсэн ферм

ажиллуулж ашиг олдог том корпорацууд хэдэн саяын хөрөнгө мөнгө заран байж “мал амьтад хашаандаа зовлонгүй, амар жимэр өсч бойжиж буй” дүр зургийг хүмүүст өгснөөр энэхүү бодит үнэнийг хичээнгүйлэн нууцалдаг билээ. Азаар ийм гоё зураг үнэнийг халхалж чадсангүй ээ.

Бусад бүх төрлийн малуудыг нийлүүлснээс ч олон тооны тахиаг үржүүлж нядалдаг ч аль ч муж улс тахиаг ийм харгислалаас хуулиар хамгаалдаггүй. Гэтэл Америкчуудын гуравны хоёр нь хуулийн ийм зохицуулалт гарвал хөхиүлэн дэмжихээ илэрхийлсэн байдаг.

Тэд махыг нь авах зорилгоор тахиаг бусад хэдэн мянган янзын шувуутай нэг дор өмхий самхай, шивтэрт нэвширсэн пин саравчинд үржүүлж байгаад нядалгаанд оруулдаг ажээ. Хурдхан шиг л жинг нь өсгөчих санаархлаар эм тариагаар байнга нүдэж бордсоноос болоод тэд жиндээ дарагдан мөлхөж, дотор эрхтнүүд нь гэмтэж маш их зовж байгааг нь харсан хэний ч нүд халтирна.

Нью Йоркийн нэгэн зохиолч тахианы нэгэн том фермд очиж үзээд “Шивтэр, өтөг баасны үнэрэнд цохиулсандаа болоод би тэнд золтой л ухаан алдаад уначихсангүй. Нүд маань бас уушиг маань халуу оргиж харж ч амьсгалж ч чадахгүй байсан.”

Тахианууд олноороо амьсгалын цочмог халдварт өвчнүүд, дархлаа сулрах, архаг ханиад томуу зэрэг өвчинд нэрвэгдэж зовдог. Тахианы махыг зах зээлд хүргэх тэр үед 99 хувь нь аль хэдийн Е-коли бактериар хордсон байдаг нь тахиа үржүүлгийн орчин маш бохир заваан байдгаас шалтгаалдаг гэж USDA байгууллагын илтгэлд дурьдсан байна.

Шувуудыг ийм хүнд хэцүү нөхцөлд зургаан долоо хоног үржүүлж байгаад торонд хийж ачааны машинд ачиж аваад цочир хатуу цаг агаарт тээвэрлэсээр нядалгааны цэгт авч ирдэг ажээ.

Нядалгаа хийдэг ажилчид тахиануудыг хэрцгийлэн шүүрч аваад доош нь харуулан хөлнөөс нь хүчээр дөнгөлөх ба энэ явцад тахиа гэмтэл бэртэл авах нь элбэг. Ийнхүү дөнгөлсөн тахианы хоолойг огтолж, шалзлам халуун устай хөнөг рүү шидэлж байх тэр үед тэр хөөрхий амьтдын ухаан мэдрэл бүрэн байдаг.

Өндөг дарах шувуудыг тав арваар нь бөөндөн тор луу шидэлж өрөөсөн далавчаа ч дэлгэх зайгүй болтол нь чихдэг. Хөдөлгөөнгүй байсаар далавч, хөл нь хөшиж, төмөр торны хэвгий ёроолд босоогоороо удаан байсаар хөл тавхай нь муруйж хэлбэрээ алддаг. Эмзэг мэдрэмтгий эм тахианы хошууны оройг хурц иртэй хутгаар тайрдаг. Ердөө ганц ширхэг өндгийг бэлэн болгоход 34 цаг зарцуулдаг. Хоёр жил хорьж хашсаны эцэст торноос нь харгис гэгч нь татаж гарган нядалгааны цэг рүү ачих бөлгөө. Эцэж хорчийн өвчинд баригдсан нэгнийг нь саван эсвэл төрөл нэгтнийх нь аманд орох тэжээл бэлтгэх үйлдвэр рүү нийлүүлдэг.

Өндөг дардаггүй учраас бас мах болгон бэлтгэхэд жижигдэх учраас эр дэгдээхэйг өндөгний үйлдвэрүүд тоож авдаггүй. Иймээс өндөгний үйлдвэрүүд хэдэн сая эр дэгдээхэйг уутанд хийж эсвэл өндөр хурдтай нунтаглагч төхөөрөмж рүү амьдаар нь унагах гэх мэт аргаар алдаг.



Ачааны машинд шидэгдэх явцад тахиа, пацагт хяруулуудын хөл ба далавч хугарч гэмтдэг бөгөөд тэднийг почир хатуу цаг агаарт ус тэжээл ч өгөлгүй тээвэрлэж байна.

ТАХИА ГАЙХАМШИГТАЙ ТӨРӨЛТӨН

Судлаачид тахиаг нохой, муурнаас ч илүү ухаантай гэж баталсан байдаг. Ээж тахиа өндгөө дарж байх зуураа зөөлөн гүегнэхэд ангаахай нь хальсныхаа цаанаас хариу жив жив дуугардаг гэх мэтээр байгальд сул чөлөөтэй байгаа эм тахиа янз бүрийн дохио зангааг дэгдээхэйндээ бүр төрөхөөс нь ч өмнө зааж эхэлдэг. Гэтэл үйлдвэр дээрх тахианууд эхийнхээ барааг огт хараагүй байдаг нь харамсалтай.



Тахианы аж ахуйд шивтэр маш өндөр хэмжээнд тархсанаас болж идэмхий бодисууд нь шувууны уушиг, арьсыг түлдэг.



Эм тахиануудыг бохир заваан үүр саравчинд хэдэн мянгаар нь чихдэг. Торнууд нь шувуу өрөөсөн далавчаа ч дэвж чадахааргүй давчуухан бөгөөд нэг торонд 5-аас 11 эм тахиаг чихдэг.



Маш хурдан хугацаанд их жин татуулах зорилгоор тахиаг антибиотикоор тарьж угжин, генетикийн өөрчлөлтөд оруулсны улмаас тахиа жингээ даахгүй зэрэмдэг болдог.

ҮНЭЭ
СҮҮН ФЕРМ ДЭЭР

Өрхийн жижиг фермерүүдийн байр суурийг эзлэх болсон сүүний том үйлдвэрүүд үнээг яг л машин мэт үздэг. Олон фермерүүд үйлдвэрлэлийн хэмжээгээ огцом нэмэгдүүлэх гэсэндээ үнээг синтетик өсөлтийн даавруудаар тарьдгаас болж үнээний хөхний булчирхайн үрэвсэл хэмээх зовиур шаналгаа ихтэй өвчинд нэрвэгддэг. Хүн яагаад сүү гаргадаг билээ үнээ яг л ижил шалтгаанаар сүү гаргадаг: үр төлөө хооллох л гэж. Тугалыг төрөнгүүт нь эхээс нь салгаж авдаг нь ёстой эмгэнэлтэй. Эм тугалыг сүүний сүрэгт нийлүүлж эсвэл ходоод гэдсэнд нь бүрэлддэг ферментийг (бяслаг хийхэд ашигладаг) нь авах гэж нядалгаанд оруулдаг. Дөрөв таван жил өнгөрч сүүний гарц нь муудсан үнээг нядалж, няцлан бургерын мах болгодог.

Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн ба тугалын мах ямар холбоотой бол Бүр жижигхэн фермүүд хүртэл эр тугалыг хэрэггүй гэж үзэх тул тугалын мах бэлтгэдэг үйлдвэрүүдэд зарчихдаг. Шивтэрийн өмхий үнэрэнд давчуухан бүхээгт хүзүүнээсээ гинжтэй удаан зогссон тугал зүг чигээ олж, ганц алхаж ч чадахгүй эсвэл газар тааваараа хэвтэж ч чадахгүй болсон байдаг. Мах бэлтгэх зорилгоор өсгөсөн тугалыг ердөө хэдхэн сартайд нь нядалдаг аж.

“Идэшний үхэр”-т юу тохиолддог бол?

Идэшний үхрүүд дийлэнх амьдралаа дэндүү их чихсэн хашаа саравчинд өнгөрөөдөг. Ердөө 1.8 кв.метр хүрэхгүй талбай оноосноор ашгаа хамгийн их өсгөж болно гэж фермерүүд үздэг. Энэ нь Америк орон сууцны унтлагын нэг өрөөнд хагас тонн жинтэй 12 үхэр чихэж багтаахтай адил болж таарч байна!



Үхэрнүүд өтөг ялгадасныхаа шавар шавхай хутгалдсан давчуу торонд хашигдан амьдралаа өнгөрөөдөг.



Махны зориулттай тугалнууд эргэж харах ч зайгүй хашлагад хашигддаг.

ҮХЭР ГАЙХАМШИГТ ТӨРӨЛТӨН

Нэгдсэн Вант Улсын эрдэмтэд үхэрнүүд асуудал шийдэж зугаацах дуртайг мөн амжилттай болохоороо “Эврика” буюу нээлт хийхийн дайтай сэтгэл хөдлөл үзүүлэхдээ хүн шиг тун дадамгай (зүрхний цохилт нь түргэсч адреналин ялгаруулан үсэрч цовхордог) болохыг нээжээ. Үхэр олон хэлбэрийн харьцааг бий болгодогын нэг жишээ бол үхэр сүрэг яг сүрэг чонын адил толгойлогчтой, орчиндоо идэвхитэй мөн цагийн эрхээр найз нөхрийн харьцааг ч бий болгож чаддаг байна.

ГАХАЙ

ГАХАЙНУУД ЮУ АМСАЖ ТУУЛДАГ БОЛ?

Үйлдвэржсэн ферм дээр гахайг хөнгөлж засаад, чихийг нь огтолж, шүднүүдийг нь тайрч, сүүлийг нь тас хэрчдэг. Ингэхдээ мэдээ алдуулах эм тариа огт хэрэглэдэггүй.

Тэднийг чихэлдүүлэн өрсөн лангуунуудын ачаалал хэтэрч баас ялгадас нь дээд давхраас нь доод руугаа хальж ордог. “Үржлийн” гахайнуудыг ахархан насанд нь олон дахин зохиомлоор хээлтүүлж, арай чүү л багтах жижигхэн хашлага саравчинд байлгадаг. Тэд насан туршдаа эргэж хөрвөөж чадахгүй хэвтсэнээс болж солиоролд ордог. Иймэрхүү хашлагыг олон улс орон хориглосон бөгөөд 2013 оноос эхлэн Европын холбооны улсуудад бүр мөсөн хориглосон юм.

Гахайн байрны ийм баас шээсэнд илжирсэн бохир заваан нөхцөл байдлаас болж гахайнуудынх нь дөрөвний нэгээс илүү нь хамуу, яр шарханд баригдаж, дөрөвний гурав нь нядалгаанд орох үедээ уушигны үрэвсэл туссан байдаг. Генетикийн үржүүлэг, антибиотикийн улмаас гахай сул дорой, хазгар болж, арай чүү л алхаж гишгэдэг. Жилд 420,000 гахай нядалгааны газар ирэхдээ эрэмдэг болсон байдаг бол өшөө 1 сая гахай тээвэрлэлтийн явцад амиа алддаг.

Нядалгааны тоо тоймоо алдсанаар амьтдад үхэл өвдөлт зовиургүй, хүнлэг замаар ирэхээ ч байжээ. Арьсыг нь зөөлрүүлж байгаад үсийг нь хусна гэсэн санаархлаар тэд гахайг бүр амьдаар нь буцлам халуун устай хөгнөг рүү шидсэнээс болж гахай живж эсвэл түлэгдэж үхэх нь олон.



Фермийн туйлын давчуу нөхцөл байдалд хашигдаж, аргагүйдээ хашлагынхаа төмрийг мэрцгээх болж, олон гахай солиоролд ордог.



Бүтэн биеэрээ эргэж ч чадахгүй давчуухан хашлагад гахайнууд насыг элээдэг.



Гахайд ямар ч өвчин намдаагч хэрэглэхгүйгээр цахилгаан хутгаар шүдний үзүүрийг нь тайрдаг.

ГАХАЙ БОЛ ГАЙХАМШИГТ ТӨРӨЛТӨН

Гахай туйлын нөхөрсөг, үнэнч элгэмсэг, хайр татам чанаруудтай амьтан. Тэднийг нохойноос ч ухаалаг гэдэг. Гахай видео тоглоомыг нохойноос илүү чадварлаг тоглож чаддаг ба энэ талаараа бүр мичнээс ч дээр. (Энэ тухай видео бичлэгийг PETA.org хаягаар үзээрэй.) Гахайн танин мэдэхүйн хөгжлийг гурван настай хүүхдийнхтэй харьцуулж үзэхэд “Гахайн танин мэдэхүйн чадвар нь нэлээд нарийн байв. Тэр байтугай нохойноос, магадгүй гурван настай хүүхдийнхээс ч давж гарч чадахаар байсан” гэж Кэмбрижийн Их Сургуулийн профессор Доналд Брүүм хэлжээ.

ЗАГАС

ЗАГАСНУУД ЮУ АМСАЖ ТУУЛДАГ БОЛ?

Загаснууд ч бас бусад амьтад лугаа өвдөлт зовиурыг мэдэрч, айдас амсдаг. Их Британийн засгийн газарт амьтан хамгааллын зөвлөх ажилтай Др. Дональд Брүүм “Анатоми, сэтгэлзүй, биологийн гээд аль ч талаас нь авч үзсэн загасанд байдаг өвдөлт мэдрэх тогтолцоо шувуу ба бусад сүүн тэжээлтнийхтэй үндсэндээ ижил” гэж тайлбарлажээ. Далайн гүнээс татаж гаргах явцад загас агаарын даралтын бууралтанд зовиурлаж, улмаар агаарын даралтын огцом өөрчлөлт давсанд нь цооролт үүсгэж, нүд нь бүлтэрч, ходоод гэдэс нь амаар нь цухуйдаг. Агнуурын онгоц руу шидэгдэх үедээ аажмаар амьсгаа боогдож эсвэл бяцлагдаж үхдэг. Амьд хэвээр байгаа нэгнийх нь хоолой болон хэвлийг нь тайрч огтолдог.

Өдгөө загас агнуурын бизнес далайн ёроолын загасыг хамж эзгүйрүүлснээр, далайн хүнсний үйлвэрүүд газар дээр нөөцлүүр саванд эсвэл далайд тор татах замаар “аква аж ахуй” гэгдэх загас үржүүлгийг загасны ферм хэлбэрээр эрхлэх болсон байна. Загаснуудыг зай завсаргүй савладаг учраас тэд хоорондоо мөргөлдөж эсвэл савныхаа ханыг мөргөж, сэрвээгээ гэмтээн зовдог. Саванд хуримтлагдсан их хэмжээний ялгадас нь шимэгч ба бусад өвчнийг өдөөдөг. Ийм бохирдсон орчинд загасыг үхүүлчихгүй байлгаж байхын тулд тэд маш их хэмжээний антибиотик болон химийн бодисуудыг ус руу нь юүлдэг. Том болсон загасыг гэдсийг нь хүүлж, эсвэл хөгнөгний усыг юүлж авах энгийн аргаар амьсгааг нь боомилж алдаг.



Агнуурын торонд сүлбүүлснээс болж загас цус алдаж, усандаа эсвэл торондоо боомилгогддог.



Далайн гүнээс татаж гаргах явцад загас агаарын даралтын өөрчлөлт, амьсгаа боогдолт, шахагдаж нухагдах гэх мэтээр өвдөлт зовиур амсдаг.



ВЕГАН ХҮНС

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАМГААЛАХ ХҮЧИРХЭГ АРГА

ЭРҮҮЛ ЗҮРХ

Ургамал ногоогоор хооллодог хүмүүсийн цусан дахь холестеролын түвшин махан хоолтнуудынхаас хавьгүй доогуур байдаг бөгөөд зүрхний өвчлөлтийн тохиолдол эрс бага байдаг. Шалтгаан нь ойлгоход тийм хэцүү биш. Ургамлан хоол хүнсний ханасан өөх тосны агууламж бага бөгөөд холестеролын агууламж маш бага эсвэл бүр байдаггүй. Холестерол нь мах сүү, өндөг гэх мэт амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнд л байдаг учраас веган хоолтнууд үндсэндээ холестеролоос бүрэн чөлөөлөгдсөн хоол хүнс хэрэглэдэг гэсэн үг.

Ургамлан хүнсний уургийн төрөл бас нэг давуу тал нь юм. Амьтны гаралтай уургийг ургамлын уургаар орлуулахад цусан дахь холестеролын хэмжээ хоолныхоо өөх тосны төрөл, хэмжээг өөрчлөөгүй байсан ч багасдаг гэдгийг баталсан олон судалгаа байна. Тэдгээр судалгаанууд өөх тосны агууламжаар бага ургамлан хоол бусад төрлийн хүнснээс илт давуу талтайг харуулжээ.

ХОРТ ХАВДРААС СЭРГИЙЛЭХ НЬ

Ургамлан хооллолт нь хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэхэд тусалдаг. Ургамлан хоолтнуудын дунд явуулсан судалгааны дүнгээс үзэхэд хорт хавдраар нас барах тохиолдлын хувь нь нийт хүн амын хорт хавдраар нас барах тохиолдлоос ердөө хоёрны нэгээс дөрөвний гурав орчим л байдаг. Ургамлан хооллолт зонхилсон улс орнуудад хөхний хорт хавдрын тохиолдол эрс цөөн байдаг байна. Ийм орны эмэгтэйчүүд барууны мах голлосон хооллолтод шилжихэд хорт хавдрын түвшин огцом өссөн байна. Түүнчлэн ургамлан хоолтнууд бүдүүн гэдэсний хорт хавдарт өртөх нь эрс цөөн байдаг. Бүдүүн гэдэсний хорт хавдар хооллолтын бусад хүчин зүйлсээс илүүтэйгээр махны хэрэглээнээс зонхилон үүдэлтэй.

Ургамлан хүнс яагаад хорт хавдраас сэргийлэхэд тусалдаг вэ? Нэгт, ургамлан хүнс нь өөх тосны агууламж багатай, мөн эслэгийн агууламжаараа махнаас өндөр байдаг. Гэхдээ бусад хүчин зүйлс ч бас чухал ач холбогдолтой. Ургамал нь хорт хавдартай тэмцэх чадалтай бусад фитохимийн гэх бодисуудыг агуулж байдаг. Тухайлбал ургамлан хоолтнууд ургамалд байдаг бета-каротин болон ликопин гэдэг пигментүүдийг түлхүү хүртэж чаддаг. Тэд уушигны болон түрүү булчирхайн хавдар тусах нь цөөн байдгийн бас нэг учир энэ байж болох юм. Түүнчлэн зарим судалгаанд сүү ба сүүн бүтээгдэхүүнгүй хооллолт түрүү булчирхай болон өндгөвчний хорт хавдрын эрсдэлийг бууруулдаг гэж үзжээ. Ургамлан хооллолтын хорт хавдрыг дарангуйлах зарим шинж чанарууд хараахан бүрэн тайлбарлагдаагүй байгаа билээ. Жишээ нь ургамлан хоолтнуудад хорт хавдрын эсийг эрж олон устгах чадвартай байгалын хөнөөгч эсүүд гэж нэрлэгдэх цусны цагаан эсүүдийн тоо илүү олон байдгийн учрыг судлаачид хараахан лавтай тогтоож амжаагүй байна.

ЧИХРИЙН ШИЖИНГ ХЯНАХ НЬ

Нийлмэл бүтэцтэй нүүрс ус, эслэгийн (зөвхөн ургамлан хүнсэнд байдаг) агууламж өндөртэй, мөн өөх тосоор бага ургамлан хүнс бол чихрийн шижинг хянахад туслах хамгийн зөв хооллолтын жор гэж хамгийн сүүлийн үеийн судалгаануудад дүгнэсэн байдаг. Хүнсний ногоо, шош, жимс жимсгэнэ, үр тариа зэрэг өөх тос ба сахарын агууламж багатай ургамалд суурилсан хоол хүнс нь цусан дахь сахарын хэмжээг багасгаж чаддаг ба эмчилгээ хийх хэрэгцээг багасгах буюу үгүй болгох тохиолдол ч олон байдаг. Чихрийн шижинтэй хүмүүс зүрхний өвчлөлд өртөх эрсдэл өндөр тул өөх тос ба холестеролын хэрэглээнээс зайлсхийх нь чухал ба энэ нөхцөлийг хангадаг хамгийн шилдэг арга нь ургамлан хооллолт билээ.

ЦУСНЫ ДАРАЛТЫГ БУУРУУЛАХ НЬ

Ургамлан хоолтнуудын цусны даралт ургамлан бус хоолтнуудынхаас бага байдгийг тэртээх 1920 оноос хойш хийсэн маш олон тооны судалгаа нотолсон байдаг. Зарим судалгаанд ургамлан хоолонд махны орц нэмэх бүрт цусны даралтын түвшин эрчимтэй нэмэгддэг болохыг баталжээ. Ургамлан хүнс бас натрийн хэрэглээг бууруулдаг. Ургамлан хооллолтод шилжиж эхэлсэн үеэс цусны даралт өндөр бүхий олон өвчтөнүүдэд эмчилгээний шаардлага байхгүй болсон байна.

КАЛЬЦИЙН ХАМААРАЛ

Ургамлан хоолтнуудад бөөрний чулуу болон цөсний чулуу үүсэх нь тун цөөн. Түүнчлэн амьтны уураг иддэггүй учраас яс сийрэгжилтэд өртөх эрсдэл багатай. Амьтны гаралтай уургийн өндөр хэрэглээ нь яснаас кальци алдагдахад нөлөөлдөг. Амьтны гаралтай хүнсийг ургамлан хүнсээр орлуулбал кальцийн алдагдлаа багасгаж чадна. Ургамлын гаралтай хоол хүнс зонхилон хэрэглэдэг улс орнуудын хүн ард нь сүү сүүн бүтээгдэхүүн хэрэглэдэг улс орны хүмүүсээс бага кальци хүртдэг хэрнээ л яс сийрэгжилт багатай байдгийн учир энэ байж болох юм.

УРГАМЛАН ХООЛЛОЛТЫГ ТӨЛӨВЛӨХҮЙ

Үр тариа, шош буурцаг, хүнсний ногоонуудад уураг ба төмөр өндөр хувьтай агуулагддаг. Ногоон навчит ургамлууд, шош буурцаг, сэвэг зарам, дүпү, эрдэнэ шиш, самар нь кальцийн төгс сайн эх сурвалж бөгөөд энэ чанараараа баяжуулсан шар буурцгийн сүү ба жүүснээс дутахгүй. Д амин дэм голдуу нарны гэрэл арьсанд тусахад нөхөгдөж байдаг. Бараан арьстай эсвэл хойд өргөрөгт амьдардаг хүмүүс жил тойрон Д амин дэмээ нөхөхөд бэрхшээлтэй байдаг. Тиймээс баяжуулсан хүнснээс Д амин дэмээ нөхөх боломжтой.

Мөн В12 амин дэмийг тогтмол хэрэглэх нь чухал. Үүнийг ердийн амин дэмийн (ургамлын гаралтай) комплекс,баяжуулсан амуу тарианы хоол, зарим брэндийн тэжээлийн хөрөнгө (nutritional yeast), баяжуулсан шар буурцгийн сүү зэрэг эх сурвалжуудаас авч болно. Хүнс худалдаж авахдаа орц найрлагын жагсаалтад “суаносobalamin”гэсэн үг буй эсэхийг нягтлаарай. Энэ бол биед хамгийн сайн шингэдэг нэгэн төрлийн В12 амин дэм юм.



ВЕГАН ХООЛТОН БОЛОХ 3 АЛХАМТ АРГА

Хэрвээ та эрүүл мэндийн ач тусыг нь хүртэхийн тулд ургамлан хоолтон болж байгаа бол ургамлан хооллолтын бусад гайхамшигтай ач тусыг мэдээд талархах болно. Ургамлан хоол амттай төдийгүй шинэ хоол туршиж амтлах зугаатай юм. Ургамлан хоол танд итали маринара соуштай шпагетти шиг танил дотно, төмсний өтгөн зутан шөл мэт өг тавлаг, мөөгтэй эрдэнэшишийн полента агшаамал лугаа өвөрмөц сэтгэгдэл төрүүлж чадна.

Ургамлан хооллолтонд шилжих нь таны бодож байгаагаас ч хялбар. Вежетариан эсвэл махан хооллолтой ихэнх хүмүүсийн хоолны нэр төрөл голдуу хязгаарлагдмал байдаг. Айл өрхийн оройн хоол гэхэд дунджаар найм есөн төрөлтэй. Харин та гурван алхамтай энгийн хялбархан аргаар 9 төрлийн ургамлан хоолны цэс өөртөө бэлтгээд авчихаж болно. Тэгвэл түүнийгээ ахин дахин хэрэглээд сэтгэл тэнэгэр хооллож болно шүү дээ.

Тэрчлэн өглөөний цай ба өдрийн хоолоо веган хувилбарт оруулах ч бас хялбархан. Үүнд өглөөний цай гэхэд л жимсний хучмалтай зөөлөн талх, холестерол-агуулаагүй франц хайрсан талх, эсвэл үр тарианы орцтой өглөөний бэлэн хоол байж болж байна. Хуммус(hummus) буюу сармис ба нимбэгээр амталсан цагаан шошны нухаш түрхсэн сэндвич, эсвэл оройн хоолноос хадгалсан үлдэгдэл ч бас гайхалтай сайхан өдрийн зоог болж чадна.

Эхлээд та хэдийн дуртай болсон гурван янзын ургамлан хоолоо бодож олоорой. Хамгийн түгээмэл нь дүпү, хуурсан хүнсний ногоо, битүү чанасан ногоо, эсвэл шинэхэн ногоотой паста (pasta primavera) юм.

Хоёрдугаарт, веган цэсэндээ амархан тусгаж болох өөрийн хийж хэвшсэн гурван янзын жороо бодож олоорой. Жишээлбэл дуртай халуун ногооны жороо нөгөө л ижил орцуудаа ашиглахдаа махыг нь л шош юмуу ургамлын уургийн шахмалаар орлуулаад л бэлтгэхихэж болно. Үхрийн махан бууриттогийн оронд шошны (лаазалсан шошийг дахин халааж хуураад) бууритто, гамбургерны оронд ногооны бургер, шарсан тахианы махны оронд шарсан хаш болон шарсан улаан чинжүүтэй сэндвич бэлтгэж болно. Олонхи шөл, битүү чанасан шөл, холимог шөлийг хэдхэн энгийн өөрчлөлт оруулаад л веган хоол болгох боломжтой.

Гуравдугаарт, номын сангаас ургамлан хоолны ном олж аваад нэг долоо хоног жорнуудыг нь туршиж хийн амтлаг гурван шинэ жор сонгож аваарай. Ийм байдлаар та цэсэндээ багахаан өөрчлөлт оруулаад л ургамлан хоолны 9 жортой болчихно.

ӨӨРЧЛӨЛТ ХИЙХЭД ТАНЬ ТУСЛАХ ЗӨВЛӨМЖ

Бэлтгэхэд хугацаа бага шаардах дөхөм хүнс. Хоол бэлтгэхэд зарцуулдаг хугацаагаа багасга. Супермаркет болон органик хүнсний дэлгүүрүүдэд бэлэн шөлнүүд болон ургамлан хоолны, гарын дор орцуудыг элбэг худалдаалдаг. Ногооны, хар шошны гэх мэт лаазтай шөлнүүд голдуу ургамлан хоолны ангилалд багтдаг. Амталсан будаа эсвэл бусад үр тарианы холимог, жишээлбэл карриатай будаа, табуле (tabbouleh) салатан дээр лаазтай шош нэмээд л хоёрдугаар хоол болгочихож болно. Эрдэнэ шиш, шошны энчилада, сэвэг зарамын карри, Тай үндэстний веган гамбир гээд л олон улсад түгсэн хөлдөөсөн хоёрдугаар хоолны төрөл бүрийн сонголтыг хөлдөөсөн хүнсний хэсгүүдээс нь олж үзээрэй. Эсвэл жигнэсэн шош, хуурсан шош, жой соус(joe sause), шпагеттины махгүй соус зэргийг лаазалсан хэлбэрээр олж үзээрэй.

Асууж сурагла! Веган хоол санал болгодоггүй зоогийн газар ч гэсэн таныг хүсэлт тавихад махгүй паста эсвэл ногооны нухаш зэргийг төвөггүйхэн хийгээд өгөх болно. Хэрвээ хоолоор үйлчилдэг газар байгаа бол та зөөгчид нь захиад л тавган дээрээ тахианы цээж махны оронд жигнэсэн төмс тавиулж болно шүү дээ. Зарим нислэгүүд урьдчилж захиалбал веган хоолоор үйлчилдэг. Эсвэл онгоцонд суухдаа хоолоо аваад орж болно шүү дээ.

Дараагийн удаа пиццагаа бяслаггүй захиалаарай. Гэхдээ ногоог нь ахиухан овоолоод өг гээрэй.

Дэлгүүр эсвэл номын сангаас ургамлан хоолны ном олж аваад шинэ хоол, шинэ жоруудыг нь судалж зугаатай туршилтууд хийгээрэй.

Олон улсын хоолны зоогийн газрууд бол гадуур веган хоол идэж болох хамгийн боломжтой газар билээ. Итали, Мексик, Испани, Тай, Япон, Энэтхэг зоогийн газрууд бүгд л ургамлан хоолны өргөн сонголттой байдаг.

Texturized vegetable protein (TVP) буюу ургамлын шахмал уураг нь өөх тосгүй бөгөөд татсан үхрийн мах шиг нарийн ширхэглэг байдаг. Такос, чили, өтгөн жой соуштай гайхалтай сайхан зохицдог. Хүнсний дэлгүүрийн бөөний лангуунаас байгаа эсэхийг нь лавлаарай.

Зуны барбекью. Махгүй хотдог болон бургертэй идвэл ч тун зугаатай бас эрүүл хоол болно доо. Эсвэл хаш, хулуу эсвэл лооль зэрэг ногоог соусаар амталж зузаан хэрчээд шарвал том өөрчлөлт болно.

Үндэстний хүнсний дэлгүүрүүд бол ургамлан хүнс олдох боломжтой онцгой газрын нэг юм. Ойрхи дорнодын амттаны дэлгүүрүүд усан үзэмний навчин ороомог, фалафел, хашны нухаш санал болгодог. Италийн захууд бол гэрийн талх, наранд хатаасан лооль, шинэхэн паста олоход хамгийн тохиромжтой газар. Энэтхэг ба Ази захууд ч бас веган амттаныг төрөл төрлөөр нь санал болгодог.

Хамгийн энгийн хоолууд сэтгэлд өндөр ханамж өгдөг. Бор будааг нимбэг болон ургамлуудаар хачирлаж, нунтаг самар эсвэл наран цэцгийн үр цацчихад л төгс хоол болж хувирна.

Аян замд гарахдаа ургамлан зуушнууд хангалттай бэлдэж аваад яваарай. Жишээлбэл бэлэн шөл, шинэхэн жимс, түүхий ногоо, өглөөний бэлэн хоол, гэрийн овъёосны жигнэмэг гэх мэт сонголтууд байна. Сэндвич, жүүс, буурцгийн сүүгээ зориулалтын хадгалах савнуудад хийгээд авч яваарай.

1

2

3



ХҮНСНИЙ ДӨРВӨН ШИНЭ БҮЛЭГ

БАЯЖУУЛСАН СИРИАЛ, АМИН ДЭМИЙН БЭЛДМЭЛ ГЭХ МЭТ В12 АМИН ДЭМЭЭР ХАНГАХ ХҮНСИЙГ БАГТААСАН БАЙХ НЬ ЧУХАЛ.

Бидний олонх нь тэртээ 1956 онд USDA-ын танилцуулсан Таван Суурь Хүнс гэдэг хуучин ангиллыг мэдэх билээ. Цаг хугацааны явцад бидний мэдлэг тэлснээр бид эслэгийн ач холбогдол, өөх тос ба холестеролын сөрөг нөлөө, ургамал суурьтай хүнсэнд агуулагддаг шим тэжээлт бодисын өвчин үүсэхээс сэргийлэх чадваруудын талаар илүү сайн мэддэг болсон. Нэгэн цагт зөвхөн мах сүүтэй л холбож үздэг байсан уураг ба кальцийн төгс эх сурвалж нь ургамлын аймаг гэдгийг ч бас мэддэг болжээ.

USDA Хүнсний Пирамидын удирдамжийн тухай зөвлөмжөө дахин засвар хийж, амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнүүд ба ургамлын тосны хэт хэрэглээг бууруулжээ. Гэвч ийм хоол хүнсийг багахан хэмжээгээр ч болов тогтмол хэрэглэх нь эрүүл мэндийг эрсдэлд оруулдаг тул Хүнсний Шинэ Дөрвөн Бүлэг гэдгийг Эм, Эмийн Төрлийн Бүтээгдэхүүн Хариуцсан Эмч нарын Хороо (PCRM) 1991 онд боловсруулж гаргажээ. Холестеролгүй, тослог багатай энэхүү хүнс хөтөлбөр нь насанд хүрсэн хүний шим тэжээлийн өдрийн дундаж хэрэгцээг хангаж мөн эслэгийн хэмжээ түлхүү байхаар тодорхойлж өгсөн байна.

Америкчуудын үхлийн гол шалтгаан гэгддэг зүрхний өвчин, хорт хавдар, цус харвалт зэрэг өвчнүүд нь ургамалд суурилсан хооллолтыг үндсэн хүнсээ болгосон хүмүүсийн дунд эрс буурсан байна. Эрүүл мэндийн олон асуудалд нэрмээс болдог илүүдэл жинг ч бас энэхүү “Хүнсний Дөрвөн Шинэ Бүлэг” гэдэг зөвлөмжийг мөрдсөнөөр хяналтандаа оруулах бүрэн боломжтой аж.

“Хүнсний Дөрвөн Шинэ Бүлэг”-ийг туршиж үзэн, эрүүл амьдрах эрхэм сайн аргуудыг нээж олоорой!

ЖИМС

ӨДӨРТ 3 БА ТҮҮНЭЭС ОЛОН УДАА ХЭРЭГЛЭХ

Жимс нь эслэг, С амин дэм, бета-каротины агууламж өндөртэй. Жүрж, тарвас, гүзээлзгэнэ зэрэг С амин дэм өндөртэй жимснүүдээс өдөрт ядаж нэг удаа хэрэглэхийг хичээгээрэй. Эслэгээр тийм ч арвин бус байдаг жүүсийг бус харин цэвэр жимсийг нь сонгоорой.



Хэрэглэх хэмжээ:

- Дунд хэмжээтэй 1 жимс
- Тал аяга чанасан жимс
- 4 унц (113 грамм) жүүс



ШОШ БУУРЦАГТ УРГАМАЛ

ӨДӨРТ 2-ООС ДООШГУЙ УДАА

Шош, буурцаг, сэвэг зарам зэрэг буурцагт ургамлууд нь эслэг, уураг, төмөр, кальци, цайр, В амин дэмийн гол эх үүсвэр юм. Энэ бүлэгт бас хонин шош, жигнэсэн ба халаасан шош, шар буурцгийн сүү, тэмпэ (чанасан шар буурцгаар хийсэн мах орлуулагч), ургамлын шахмал уураг зэрэг багтана.

Хэрэглэх хэмжээ:

- Тал аяга болгосон шош
- 4 унц (113 грамм) дүпү юмуу тэмпэ
- 8 унц (226 грамм) шар буурцгийн сүү

БҮХЭЛ ҮРИЙН ТАРИА

ӨДӨРТ 5-ААС ДООШГУЙ УДАА

Энэ бүлэгт талх, будаа, паста, халуун буюу хүйтэн сириал, эрдэнэ шиш, шар будаа, арвай, хатаасан буудай, сагаг, булгур будаа, тортилла багтдаг. Үр тариаг хоолныхоо цөм болгох учир нь үр тариа эслэг болон бусад нийлмэл нүүрс ус, уураг, В амин дэм, цайраар баялаг байдаг.



Хэрэглэх хэмжээ:

- Тал аяга халуун сириал
- 1 унц (28.3 грамм) хуурай сериал
- 1 зүсэм талх



ХҮНСНИЙ НОГОО

ӨДӨРТ 4-ӨӨС ДООШГУЙ УДАА

Хүнсний ногоо шим тэжээлийн бодисоор дүүрэн билээ. С амин дэм, бета-каротин, рибофлавин буюу В2 амин дэм, төмөр, кальци, эслэг, бусад шим тэжээлт бодисууд хүнсний ногоонд байдаг. Гүн ногоон өнгөтэй навчит ногоонууд тухайлбал брокколи, коллард байцаа(collards), буржгар байцаа (kale), гич, манжин, цикори, юуцай бол эдгээр шим тэжээлээр хангадаг онцгой сайн эх сурвалж юм.

Лууван, өвлийн хулуу, амтат төмс, бөөрөнхий хулуу зэрэг шаргал ба улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоонууд нь бета каротины нэмэлт эх үүсвэр юм. Хүнсний ногоог төрөл төрлөөр нь хоол хүнсний сонголтондоо багтаагаарай.

Хэрэглэх хэмжээ:

- Тал аяга чанасан шош
- 4 унц (113 грамм) дүпү юмуу тэмпэ
- 8 унц (226 грамм) шар буурцгийн сүү

УРГАМЛЫН ГАРАЛТАЙ СҮҮ, СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮН

Хэрвээ та харшил, арьсны эмгэг, багтраа, гэдэс хямрах ба дүүрэх, суулгах, түгжрэх зэрэг асуудалтай бөгөөд үүнд сүүн бүтээгдэхүүн нөлөөлж буй эсэхийг сонирхож байвал эсвэл бие тань сүү хэрэглээгүй үед ямар байхыг мэдмээр байгаа бол гурван долоо хоног туршаад үз. Дадал зуршлыг бий болгох эсвэл эвдэхэд гурван долоо хоногийн хугацаа ордог. Энэ ахархан хугацаанд олон хүн ач тусыг нь мэдэрдэг, тухайлбал цусан дахь холестерол буурах, жин хасах, харшил ба багтраа эдгэх, ходоодны хямрал, архаг өвчин арилах гэх мэт олон асуудал шийдэгддэг. Туршилтаа эхлэхэд тань туслах хэдэн энгийн санааг доор өгүүллээ:

- Та овъёос юмуу хүйтэн сириал дээрээ баяжуулсан **будааны эсвэл бүйлсний самарын сүү** нэмж болно
- **Баяжуулсан буурцагны ванилтай сүүгээр** смүүти хийгээрэй эсвэл зууш юмуу хоолоо идэхдээ аяга шар буурцгийн мөстэй сүү ууж болно.
- **“Бяслаг сонгохгүй байхыг танаас хүсье”**. Салат ба хоёрдугаар хоолоо бяслаггүйгээр захиалаарай. Олон хоолыг бяслаггүйгээр хийх боломжтой. Буритто эсвэл тостада захихдаа бяслагны оронд гуакамолэ, будаа, салса нэмэхийг гуйгаарай. Бяслагны оронд ногоо, шош, самар, чанасан дүпү зэргээр салат болон оройн хоолоо хачирлаарай.
- Сүү шаарддаг ихэнх жоронд шар буурцгийн сүү орлуулан хэрэглэж болдог. Шөл юм уу бусад аагтай хоолонд хэрэглэх бол хольцгүй **шар буурцгийн сүү** зориулж авахыг бодоорой.
- Цөцгий болон цөцгийн бяслагны оронд **торгон дүпү** ашиглан амттан болон сүмсээ бэлдэж болно.
- Бяслагны амт оруулъя гэвэл пармесан бяслагны оронд **тэжээллэг хөрөнгийг** (nutritional yeast) эрдэнэ шиш юм уу гоймон дээрээ цацаж хэрэглээрэй.



МАЛЫН СҮҮНИЙ ТУХАЙД ?

- **Кальци:** Буржгар байцаа, брокколи зэрэг гүн ногоон өнгөтэй ногооны кальцийн агууламж сүүнийхээс өндөр байдаг.
- **Өөх тосны агууламж*:** Өрмийг нь авч боловсруулснаас бусад төрлийн сүүний нийт илчлэгт эзлэх өөх тосны хувийн жин өндөр байдаг.
- **Төмрийн дутагдал:** Сүүний төмрийн агууламж их доогуур. АНУ-д зөвлөсөн 11 миллиграмм төмрийн хэрэгцээг хангая гэвэл нярай хүүхэд өдөрт 22 кварт (20 орчим литр) сүү уух хэрэгтэй болно. Түүнчлэн сүү нарийн гэдэснээс цус алдах шалтгаан үүсгэдгээс биен дэх төмрийн хэмжээг бууруулдаг.
- **Чихрийн шижин:** 142 хүүхдийг хамруулж судалгаа хийж үзэхэд тэдний 100%-д үхрийн сүүний уурагт хамаарах антитела уургийн хэмжээ өндөр гарсан байна. Антитела нь нойр булчирхайн эсүүдийн инсулин ялгаралтыг устгадаг гэж үздэг.
- **Бохирдол:** Сүү гол төлөв антибиотикоор бохирдсон байдаг ба Д амин дэмийг илүүдүүлж агуулдаг. 42 янзын сүүний дээжээс сорил авахад ердөө 12%-д нь Д амин дэмийг зохимжит хэмжээнд агуулж байсан байна. Нярай хүүхдийн тэжээлийн 10 дээжид сорил хийж үзэхэд 7-д нь Д амин дэм шошгоны заалтаас хоёр дахин их агуулагдаж байжээ. Нэгэнд нь бүр дөрөв дахин их хэмжээтэй байсан байна.
- **Лактоз:** Дэлхий дахинд дөрвөн хүний гурав нь, тэр дундаа АНУ дахь насанд хүрэгчдийн 25% нь сүүний чихрийн лактозыг шингээх чадваргүй байдаг. Энэ нь гэдэс дүүрэх, гүйлгэх шалтгаан болдог. Лактоз нь биед шингэхээрээ өндгөвч хавдраар өвчлөх болон нүдэнд цагаа унах хүчин зүйл болдог энгийн сахар гэгддэг галактозыг ялгаруулдаг.
- **Харшил:** Сүү бол хүнсний харшил үүсгэдэг хамгийн түгээмэл шалтгаануудын нэг юм. Шинж тэмдгүүд нь голдуу үл анзаарагдм бөгөөд тодорхой хугацаа өнгөртөл сүүнээс болсон гэж үзэхээргүй байх нь ч бий.
- **Цанх татах:** Таван нярайн нэг тутамд гэдэс хямарч базлах шалтгаан нь сүү байдаг. Үхрийн сүүний уураг нь сүү уудаг эхээс хөхүүл нярайд дамжих боломжтой.

СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ӨӨХ ТОСНЫ АГУУЛАМЖ* * ӨӨХ ТОСНЫ ИЛЧЛЭГИЙГ ХУВИАР ИЛЭРХИЙЛБЭЛ

ЭХ СУРВАЛЖ	ХУВИЙН ЖИН
Масло	100%
Чедар бяслаг	74%
Цэвэр Сүү	49%
“2%”сүү (2% -ийн тослогтой)	35%

ГАЛ ТОГООНД

УДААХ ХЭДЭН ХУУДСАНД МАХГҮЙ, ӨНДӨГҮЙ, СҮҮГҮЙГЭЭР ХЯЛБАРХАН ХИЙХ БОЛОМЖТОЙ ЭРҮҮЛ БӨГӨӨД АРААНЫ ШҮЛС АСГАРАМ ӨГЛӨӨ, ӨДӨР, ОРОЙН ХООЛНЫ ЖОРУУДААС ДЭЭЖИЛТЭЭ. ТАВТАЙ САЙХАН ХООЛЛООРОЙ!



Хуурай орцуудыг саванд хийж холино. Дээрээс нь шар буурцгийн сүү болон тосоо нэмж зуурмагаа жигдэртэл хутгана. Халуун хайруулын тавганд зуурмагаа юүлнэ. Хоёр талаар нь эргүүлэн 2-3 минут хайрна. Дээрээс нь нэрсээ тавьж идэхэд бэлэн болно.



Талх, гүзээлзгэнээс бусад орцоо блендер буюу холигчид хийж зуурмаг болтол нь холино. Хольцоо саванд юүлж аваад хэрчсэн талхнуудаа дотор нь дүрж хучина. Бага зэрэг тосолсон хайруулын тавганд энэхүү дэвтээсэн талхаа хийж шаргал болтол нь хайрна. Бэлэн болонгуут халуун чигээр нь дээр нь гүзээлзгэнэ, самар, агч модны сиропоо дусаан амтлаад идээрэй.



ӨГЛӨӨНИЙ ХООЛ

НЭРСНИЙ БИН

- 2 аяга цагаан гурил, цайруулаагүй байвал сайн
- 3 амны халбага элсэн чихэр
- 3 амны халбага нарийн боовны нунтаг хөөлгөгч
- 1 амны халбага давс
- 2 аяга ванилтай буурцгийн сүү
- 3 амны халбага канола тос
- 1/2 аяга хөлдөөсөн нэрс
- 1/2 аяга шинэхэн нэрс

ФРАНЦ ШАРСАН ТАЛХ

- 340 грамм торгон дүпү
- Тал аяга буурцгийн сүү
- 2 амны халбага агч модны сироп
- 1 амны халбага синнамон
- Амны халбага тал элсэн чихэр
- 2 амны халбага ургамлын тос
- Зүссэн талх 4 – 6 хэрчим
- Хэрчсэн гүзээлзгэнэ

ӨГЛӨӨНИЙ ХООЛНЫ ХУУРСАН ДҮПҮ

- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 1/2 пункт (220гр) веган зайдас
- Тал сонгино /жижиглэсэн/
- 2 хумс нухсан сармис
- 1 пункт (450гр) дүпү
- Жижиглэж хэрчсэн улаан лооль
- 1 цайны халбага турмерик
- 1/2 цайны халбага сармистай давс (garlic salt)
- 2ш ногоон сонгино /жижиглэн хэрчсэн/

Хайруулын тавганд тосоо хийж халаана. Веган зайдас, сонгино, сармисаа хийж шаргал болтол нь хуурна. Дээрээс нь дүпү, лооль, турмерик, сармистай давс зэргийг хийгээд 5 минут зөөлөн хуурна. Гал дээрээс авахаасаа өмнө ногоон сонгиноо нэмнэ.



ДҮПҮҮТЭЙ ШӨЛ (4 порц)

- 200 гр дүпү
- 100 гр шар лууван
- 10 гр бор мөөг /хатаасан/
- 30 гр ногоон вандуй
- 60 гр пүнтүүз
- 2 цайны халбага эрдэнэ шишийн цардуул
- 2 цайны халбага гүнжидийн тос
- бага зэрэг ногоон сонгино
- ус
- давс
- хар перец

1. Шар лууванг угааж хальслаад дэрс хэлбэртэй хэрчинэ. Дүпүг савхан хэлбэртэй хэрчээд бага зэрэг шарна. Мөөгийг угааж хүйтэн усанд 1 цаг орчим дэвтээгээд уснаас шүүж нарийн хэрчинэ.
2. Пүнтүүзийг урьдчилан чанаж болгоод уснаас шүүж гаргана.
3. Ногоон вандуйг угааж усанд 6-8 цаг дэвтээгээд 10-15 минут ууранд жигнэх юмуу усанд чанаж болгоно. Ногоон сонгиныг угаагаад жижиг хэрчинэ. Бага зэрэг тос хийж халаасан хайруулын тавганд хэрчсэн шар лууван, мөөг хийж хуураад дээр нь буцалсан ус эсвэл мөөг дэвтээсэн ус нэмж нам гал дээр хэдэн минут чанана. Дээр нь шарсан дүпү нэмээд үргэлжлүүлж чанана.
4. Шөлөнд урьдчилан болгосон пүнтүүз, ногоон вандуй, гүнжидийн тос нэмээд давс, хар перецээр амталж дахин 2 минут орчим буцалгана. Эрдэнэ шишийн цардуулыг бага зэрэг усанд уусгаад шөлөнд хийж өтгөрүүлнэ.
5. Шөлийг аягалаад дээр нь хэрчсэн ногоон сонгино цацаад зооглоход бэлэн болно.



БАЙЦААНЫ ОРООМОГ (4 порц)

- 320 гр бөөрөнхий байцаа
- Шанз:
- 160 гр дүпү
- 80 гр шар лууван
- 80 гр бөөрөнхий сонгино
- 100 гр цагаан будаа (агшаасан)
- 15 мл ургамлын тос
- давс
- хар перец
- 100-200 гр үндсэн цагаан сүмс

1. Бөөрөнхий байцааны навчийг гэмтээхгүйгээр нэг нэгээр нь салгаад буцалж буй усанд чанах юмуу ууранд жигнэж гаргаад хөргөнө (байцааг дутуу болгоно).
 2. Шанз бэлтгэх: Шанзанд орох дүпү, шар лууван, бөөрөнхий сонгиныг жижиглэн хэрчээд бага зэрэг тостой хайруулын тавганд хийж хуурна. Дээр нь агшаасан будаа нэмж хутгаад давс, перецээр амтална.
 3. Чанасан байцааны зузаан хэсгийг нимгэлж зүсэх юмуу давтана. Бэлтгэсэн байцааны голд шанзыг тавьж сайтар битүүмжлэн ороогоод тэвшинд хийж 170°C хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 20 минут орчим битүү хайрч болгоно. Шарах шүүгээгүй тохиолдолд хайруулын тавганд хийж 2 талаас нь ээлжлэн бага зэрэг шараад сүмсэнд жигнэж болгоно.
 4. Таваглаад сүмс дусааж зооглоно.
- Жич: Дүпүний оронд шар буурцагийн мах эсвэл мөөг хийж болно.



ӨДРИЙН ХООЛ

УЛААН ЛООЛИЙН СҮМСЭЭР АМТАЛСАН ПАСТА

- 450 грамм хөндий гоймон
- 1 аяга жижиглэж тосолсон, наранд хатаасан лооль
- 1 аяга силкэн дүпү /үйрүүлсэн/
- 3 хумс хэрчсэн сармис
- 4 хоолны халбага шинэ базилик / жижиглэсэн/ эсвэл 1 хоолны халбага хатаасан базилик
- 2 хоолны халбага гаврын цуу (balsamic vinegar)
- 1 цайны халбага давс
- 1/8 цайны халбага перец
- 2 хоолны халбага оливын тос
- 1 жижиг шил дарсан артишок /сэврээж жижиглэн хэрчсэн/
- 2 хоолны халбага жижиглэсэн шинэ яншуй

Хөндий гоймонгоо чанана. Тэр зуураа хүнсний комбайнд улаан лооль, дүпү, сармис, базилик, цуу, давс, перец, оливын тосоо хийж жигдэртэл нь холино. Гоймонгоо шүүж гаргаад сүмс болон артишокоо нэмж хачирлана. Дээрээс нь яншуй цацна.



ШАРЖИГНУУР ВЕГАН ХУЙМАГ

- 4 хоолны халбага веган цөцгий
- 4 ширхэг гурилан тортилла (хайрсан гамбир)
- 1 аяга бууцай /жижиглэсэн/
- 1/4 аяга соёолж
- 1/2 аяга хэрчсэн ягаан байцаа
- 1/2 аяга хэрчсэн авокадо
- 1/4 аяга хэрчсэн улаан лооль
- 1/2 шоо хэлбэрээр хэрчсэн өргөст хэмх
- 2 хоолны халбага жижиглэж хэрчсэн улаан сонгино
- Давс, перец

Тортилла тус бүрт 1 хоолны халбага веган цөцгий түрхэнэ. Бусад орцуудаа дээр нь жигд тарааж тавиад хуйлна.



БУУЦАЙНЫ ЛАЗАНЬЯ

- 220 грамм лазанья гоймон
- 250 грамм буцалсан усанд шалзалсан бууцай /усыг нь шавхсан/
- 450 грамм зөөлөн дүпү
- 450 грамм хатуу дүпү
- 1 хоолны халбага элсэн чихэр
- 1/4 аяга шар буурцгийн сүү
- 1/2 цайны халбага нунтаг сармис
- 2 хоолны халбага нимбэгийн шүүс
- 3 цайны халбага шинэ базилик / жижиглэсэн/
- 2 цайны халбага давс
- 4 аяга улаан лоолийн сүмс

Лазанья хийх гоймонг зааврын дагуу чанаж, сэврээж бэлтгэнэ. Шарах шүүгээгээ 176°C хэмд урьдчилан халаана.

Бууцайгаа усгүй болтол базаж тавина.

Дүпү, элсэн чихэр, шар буурцгийн сүү, нунтаг сармис, нимбэгийн шүүс, давс зэргийг холигч машинд хийж жигдэртэл нь миксердэнэ. Бэлтгэсэн бууцай дээрээ зуурмагаа хийж холино.

20 x 30см хэмжээтэй листэн дээрээ лоолийн сүмс нимгэн түрхэнэ. Дараа нь гоймонгоо нэг үеийг тавьж өгнө (бүх гоймонгийнхоо гуравны нэгийг ашиглана). Дээр нь дүпүний хутгасан бэлдцээ тарааж түрхэнэ. Улаан лоолийн сүмс, гоймон болон дүпүний бэлдцээ ижил дарааллаар тавина. Үлдсэн гоймонгоо өмнөх давхар дээрээ тавьж, улаан лоолийн сүмсээр хучна. 25-30 минут жигнэнэ.



ВЕГАН УУРГИЙН БӨМБӨЛӨГ

- 300 грамм дүпү
- 15 грамм нухсан төмс
- 10 грамм шар буурцгийн уураг /дэвтээж татсан/
- 1 цайны халбага мөөгний амтлагч
- 1 цайны халбага давс
- 1 хоолны халбага гүнждийн үр
- 2 аяга ургамлын тос

Сүмс бэлтгэх:

- 5 хоолны халбага улаан лоолийн нухаш
- 1 хоолны халбага цагаан цуу 5%
- 1 хоолны халбага элсэн чихэр

Эдгээрийг нийлүүлж сайтар хутгана.

1. Дүпүгээ татаж хэрчинэ. Нухсан төмс, татсан дүпү, шар буурцгийн уургаа холино. Дээр нь давс, гүнждийн үр, мөөг амтлагчаа нэмж хутгана.
2. Бэлтгэсэн шанзнаасаа тасалж авч алган дээрээ бөмбөлөг хийнэ.
3. Хайруулын тавгандаа 2 аяга тосоо хийж халаагаад бөмбөлөг болгосон уургуудаа шарж авна. Бөмбөлгүүдээ таваглаж сүмсээ хажууд нь аяганд хийж тавина.



ТӨМСНИЙ ХУЧМАЛ

- 4 ширхэг төмс /хэрчсэн/
- 2 хоолны халбага маргарин
- 1/2 аяга шар буурцгийн сүү эсвэл шингэн веган цөцгий
- 340 гр шар буурцгийн уураг
- 1 аяга мөөгний өтгөн шөл
- 1 жижиг лааз холимог шош, лууван / уснаас нь шүүсэн/
- Давс, нунтаг сармис, перц, халуун чинжүү зэргээр амтална

Шарах шүүгээгээ 176°C хэмд урьдчилан халаана.

Төмсийг 20 минут зөөлөртөл нь буцалгана. Усыг нь шүүгээд веган маргарин, шар буурцгийн сүү эсвэл веган цөцгий хольж нухна. Давс перцээр амтална. Дунд хэмжээний саванд шар буурцгийн уураг, мөөгний шөл, лууван, шошууд, амтлагчуудаа хийнэ. Бэлдцээ шарах тавиур луу юүлнэ. Дээрээс нь төмсөө тарааж хучна. Төмсөө шаргалтгал нь буюу 30 – 40 минут жигнэнэ.



ШАНЗТАЙ ХУЧМАЛ БЯЛУУ

- 4 хоолны халбага ногооны бульон
- 2 + 1/2 аяга халуун ус
- 1/2 аяга тэжээллэг хөрөнгө (nutritional yeast)
- 1/2 аяга гурил
- 1/2 аяга тос
- 1 цайны халбага сармистай давс
- 400 грамм болсон төмс /шоо хэлбэртэй хэрчсэн/
- 1+1/2 аяга лаазалсан эрдэнэ шиш, шош, хэрчсэн луувангийн холимог /усыг нь шүүсэн/
- 220 грамм дэвтээж бэлдсэн газрын самрын уураг /жижиглэн хэрчинэ/
- Зуурч элдсэн гурилан хуудаснууд

Шарах шүүгээгээ 200°C хэмд урьдчилан халаана. Ургамлын бульоноо халуун усанд хутгаж шөл болгон бэлдэж тавина. Том саванд гурил ба хөрөнгөө хольж хийгээд нам гал дээр тасралтгүй хутгана.

Хөнгөн шаргалтаад ирэхээр нь тос нэмж сүмс болгон хутгана. Шөл рүүгээ юүлж, сармис, давс, перец нэмнэ.

Дээрээс нь ногоонууд болон самрын уургаа нэмнэ. 10 минут буцалгаж чанана. Бэлэн гурилаасаа нэг дөрвөлжинг аваад 22см-н листэнд дэвсэж захыг нь тааруулж өөлнө. Дээр нь бэлэн хольцоо асгаж дүүргээд бусад гурилан хуудаснуудаа тараан хучна. Шаргалтаж хөөх хүртэл нь 20 минут шарах шүүгээнд жигнэнэ.



Шарах шүүгээгээ 177°С-д халаана. Хайруулын тавганд маргаринаа бага гал дээр хайлуулна. Гурил нэмж сүмс болтол нь хутгана. Дээрээс нь мөөгний шөл, буурцгийн сүмс, нунтаг сармисаа хийж өтгөрч хөөсөртөл хутгана. Ургамлын тос болон тэжээллэг хөрөнгө нэмнэ. Жигд өтгөртөл нь хутгана. Энэ сүмсээ жижиг саванд юүлээд дээрээс нь ногоон вандуйгаа нэмж хутгана. 10 минут шарсны дараа шарсан сонгиноор чимэглэж ахин 10 минут шаргалтаж хөөсөртөл нь шарах шүүгээнд шарна.



Нарийн боовны гурил 4 аягыг саванд хийнэ. Дээрээс нь 2 аяга дахин 5 хоолны халбага ургамлын шортнинг нэмж, эрдэнэ шишийн нунтагтай төстэй болтол хутгана. Дунд нь нүх гаргана.

1/4 цайны халбага далайн давсыг 5/8 аяга мөстэй хүйтэн усанд уусгаад дээрх нүхрүүгээ юүлнэ. Хольцоо зуурсан гурил болтол нь хутгана. Зуурсан гурилаа зургаа хувааж, гялгар уутанд баглан хөргөгчид хийж хонуулна.

Алимаа хальсалж шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Зуурсан гурилаас бусад бүх орцоо нийлүүлж дунд хэрийн гал дээр чанана. Чанасан алимынхаа хагасыг нь нухаж нухаш болгоод үлдсэн алимтайгаа холиод хойш тавьж хөргөнө. Зуурсан гурилаа нимгэн элдээд дуртай хэмжээгээрээ дөрвөлжилж хэрчинэ. Дөрвөлжин зүссэн гурилаа хоёр гурвалжин үүсэх байдлаар нэг хагас тал дээр нь алимны шанзнаасаа халбагадаж тавиад гурилынхаа нөгөө талын үзүүрээс татаж хучихад гурвалжин хэлбэртэй болно. Гурилаа усаар бага зэрэг чийглээд хоёр талын захыг нийлүүлж чимхэнэ. 200°С хэмд 15-20 минут шарах шүүгээнд жигнэнэ.

ШАРАХ ШҮҮГЭЭНД ШАРСАН НОГООН ШОШ

- 1/4 аяга веган маргарин
- 1/4 аяга гурил
- 1 + 1/2 аяга мөөгний өтгөн шөл
- 1 хоолны халбага шар буурцгийн сүмс
- 1/2 цайны халбага нунтаг сармис
- 2 хоолны халбага ургамлын тос
- 1/4 аяга тэжээллэг хөрөнгө
- 2 лааз (800гр) гонзгой ногоон вандуй /усыг нь шавхана/
- 80 гр шарсан сонгино

АМТТАН

АЛИМНЫ ШАНЗТАЙ БООВ

- 6 ширхэг алим
- 1 аяга бор сахар
- 1/4 аяга ус
- 2 цайны халбага синнамон
- 1/4 цайны халбага нунтаг шинэ задь
- 1 цайны халбага устөрөгчтэй нэгдүүлээгүй шортнинг тос (nonhydrogenated shortening)
- 1 цайны халбага алимны цуу (apple cider vinegar)
- 450 грамм веган бялууны гурил (доорх жорыг үзэх)



Шарах шүүгээгээ 177°С-д урьдчилан халаана. Бялууны хуурай орцуудаа бүгдийг нь нийлүүлж сайтар холино. Дээрээс нь шингэн орцуудаа нэмээд зуурмаг болтол холино.

Зуурмаг нь өтгөн, бараг зуурсан гурил шахуу байх ба энэ нь шанз доош нэвчиж тавагны ёроолд наалдахаас сэргийлдэг. 20х30 см хэмжээтэй жигнэмгийн тавгаа тосолж ёроолд нь зуурмагийнхаа 1/2 буюу талыг нь тарааж асгана. Дээрээс нь алимны шанзаа тарааж тавина. Үлдсэн зуурмагаа дээрээс нь давхарга үүсгэн жигд хучиж тавина. Дээрээс нь сахар ба синнамоны хольцоо цацаж өгнө. 80-90 минут шарах шүүгээнд жигнэнэ. Хэт борлуулахгүйн тулд сүүлийн 20-30 минутад кексээ тугалган цаасаар хучиж жигнэнэ. Дутуу жигнэхээс болгоомжлоорой. Шарах шүүгээнээс гаргаж хөргөсний дараа зооглоход бэлэн болно.



АЛИМНЫ КЕКС

- 2 + 1/2 аяга гурил
- 1 аяга элсэн чихэр
- 1 цайны халбага хөөлгөгч
- 3/4 цайны халбага давс
- 1/2 цайны халбага синнамон
- 2/3 аяга канола тос
- 2/3 аяга шар буурцгийн сүү + 2 цайны халбага алимны цуу (эсвэл нимбэгийн шүүс)
- 2 хоолны халбага эрдэнэ шишийн цардуул дээр 1/2 аяга ус нэмнэ
- 2 цайны халбага ванилин охь
- Алимны шанз
- 1 хоолны халбага элсэн чихэр дээр 1 цайны халбага синнамон хийж холино (чимэглэх)

ШОКОЛАДНЫ КРЕМТЭЙ БЯЛУУ

- Суурь:
- 2 аяга бүйлсний самар /усанд дэвтээсэн/
 - 1/4 аяга элсэн чихэр
 - 1 + 1/2 хоолны халбага кокосын тос
 - 1/4 цайны халбага далайн давс
- Крем:
- 2 + 1/2 аяга веган хар шоколад
 - 2 пакет (1 пакет - 260гр) силкен дүпү
 - 1 цайны халбага ванилин охь
 - 1 чимх далайн давс

Суурь бэлтгэх:
Бүйлсний самар, элсэн чихрийг хольж үйрмэг болтол холигч машинд хийж миксердэнэ. Дээр нь кокосын тос, далайн давсаа нэмж миксердэнэ. Хольцоо 8-9 зүсэм гарахаар хивэнд хийж суурь болгоно
Крем бэлтгэх:
175°С шарах шүүгээгээ халаана. Хар шоколадаа үйрүүлэн листэн дээр тавиад халсан шарах шүүгээнд 3-4 минут хийж хайлуулна. Холигч машиндаа дүпү, ванилин охь, далайн давс, хайлуулсан шоколадаа хийж жигд болтол миксердэнэ. Хэвтэй суурин дээрээ бэлдцээ хийнэ. Бялуугаа зүсэхээс өмнө биежтэл хамгийн багадаа 20 минут сэрүүн газар байлгана.

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭДЭЭРЭЙ

СУРЧ БОЛОВСРОХ НЬ ЭРХ ЧӨЛӨӨНД ХҮРЭХ ЗАМ ЮМ.

SUPREMEMASTERTV.COM

Эрүүл, энэрэнгүй, ногоон амьдралын шинэ хэв маягийг сурталчилан дэмжсэн хөтөлбөрүүд энэ сувгаар гардаг.

PLANETDIET.ORG

Хэвлэл мэдээллийн байгууллага, төр засаг, бусад байгууллагыг амьтны гаралтай бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгахад ач тустай хууль тогтоомж бодлого хэрэгжүүлэхэд нь дэмжлэг үзүүлэхийг зорьсон материал ба гарын авлагуудаар хангадаг.

MERCYFORANIMALS.ORG

MFA-н албан ёсны веб хуудас. Амьтны эрхийн асуудлын талаарх мэдээллээр хангадаг ба онлайн дэлгүүр гэх мэт бусад үйлчилгээтэй.

CHOOSEVEG.COM

MFA-н онлайн хэвлэл. Хоолны жор, видео, зөвлөмжүүд энд бий.

EGGCRUELTY.COM

Охайо-гийн өндөгний үйлдвэрт явагддаг амьтдыг тамлан зовоосон үйл ажиллагааг тагнан судалж бэлтгэсэн мэдээлэл, зураг, бичлэгүүд энд бий.

VEGGUIDE.ORG

Цагаан хоолтнууд ба ургамлан хоолтнуудад зориулсан зоогийн газар ба дэлгүүрүүдийн лавлах.

GOVEG.COM

Идэвхитэн дэмжигч нарт зориулсан мэдээллийн сан, хэдэн зуун хоолны жор ба бусад мэдээ мэдээлэл энд бий.

VEGANHEALTH.ORG

Эрүүл ба веган амьдралын хэв маягийг хэрхэн хэрэгжүүлэх тухай мэдээллүүд

VEGSOC.ORG

Ургамлан хоол эрүүл мэнд, байгаль орчин, амьтны эрхийг хамгаалахад ач тустай болохыг сурталчилах зорилготой буяны байгууллага

VIVA.ORG.UK

Олныг хамарсан компанит ажлууд, ул суурьтай судалгаа, тагнан мэдсэн үнэн байдал, мэдээлэл сурталчилгааны үр нөлөөтэй ур чадвар зэргээрээ Viva! Орчин үеийн үйлдвэржсэн фирмүүдийн бодит дүр зургийг хүмүүст нээлттэй болгож өгдөг.



ДЭЛХИЙН АМЬ НАС БИДНИЙ ГАРТ БАЙНА. ШИЙДЭЛ НЬ Ч БАС.



“Уур амьсгалын хямрал нь бидний гараг дэлхийд заналхийлж буй аюул болчихоод байна.”
— **Аль Гор**
АНУ-ын Дэд ерөнхийлөгч асан, байгаль орчныг хамгаалах үзэлтэн



“Хүн төрөлхтний соёл иргэншлийн төгсгөлийг авчирч чадах ганц зүйл бол уур амьсгалын өөрчлөлт гэдэгт би итгэж байна, та нар ч үүнийг мэдэж байгаа.”
— **Билл Клинтон**
АНУ-ын ерөнхийлөгч асан



“Цаг оройтсон байна, одоо бол шийдвэр гаргах мөч. Ухаалаг мэргэн сонголт хийнэ гэдэгт тань би бүрэн итгэж байна.”
— **Бан Ки Мун**
НҮБ-ын ерөнхий нарийн бичгийн дарга



“Уур амьсгалын өөрчлөлтийн сүйрлийн цагийн зүү шөнө дунд руу дөхөн бүр ч хурдтай цохиж байна. Харин бид хурдан амжиж арга хэмжээ авахгүй суусаар л байна.”
— **Чарльз Гүн**
Уэльсийн гүн



“Хүмүүс бүгдээрээ веган болчихвол дэлхийн дулаарлын 80% зогсох болно ... хэрвээ хүмүүс амжиж цэгцлэхгүй бол 4-5 жилийн дотор л дуусах нь тэр. Гүйцээ. Нөхцөл байдал ингэглээ тулгамдчихаад байна.”

— **Төгс Гэгээрэн Их Багш Чин Хай**

Дэлхийд нэртэй хүмүүнлэгийн үйлстэн, Уран бүтээлч, Оюун санааны их багш

- Авто машин ба цахилгаан эрчим хүчний үйлдвэрийн энэ асар том дэд бүтцүүдээ өөрчлөх гэх юм бол хэдэн арван жил шаарлагдана. Харин махны хэрэглээгээ багасгах нь дэлхийн дулааралтай үр дүнтэй тэмцэхийн тулд хүн нэг бүрийн өдөр тутамдаа хийж чадах хамгийн боломжтой алхам юм шүү.
- Ургамалд суурилсан тэнцвэртэй хооллолт нь үхлийн гурван том шалтгаан болдог зүрхний шигдээс, хавдар, цус харвалтаас найдвартай хамгаална гэдгийг анагаах ухааны тэргүүлэх байгууллагууд санал нэгтэй зөвшөөрч байна.

ХЯМРАЛ

“ХОЙД МӨСӨН ДАЛАЙ 2012 ОНЫ ЗУНЫ ШУВТАРГААР БАРАГ МӨСГҮЙ БОЛСОН БАЙЖ МЭДЭХ Л ЮМ”

— **ДР. ЖЭЙ ЗВАЛЛИ НАСА-ГИЙН УУР АМЬСГАЛЫН ЭРДЭМТЭН**



ҮР ДАГАВРУУД

“ИРЭХ НЭГ ЮМ УУ ХОЁР ЖИЛ БОЛ ШИЙДВЭРЛЭХ ЦАГ ҮЕ ЮМ ... ҮҮНЭЭС ЦААШ БОЛ БИД УУР АМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТИЙН ӨРГӨН ХҮРЭЭГ ХАМАРСАН ХҮСЭХГҮЙ ҮР ДАГАВРУУДААС ЗАЙЛСХИЙХ БОЛОМЖГҮЙ БОЛНО”

— **ДР. ЖЭЙМС ХАНСАН НАСА-ГИЙН ЗАХИРАЛ**

Дулаарал ердөө 1°C хэмээр нэмэгдэхэд л нам дор эргүүд уерт автах магадлалтай ба энэ нь олон том хотуудыг хамрах болно. Цааш улам нэмэгдэж дулаарах юм бол далайн ёроолд байгаа их хэмжээний хорт метан хийг өдөөн дээш ил гаргах аюултай.



ШИЙДЭЛ

“МАХ ИДЭХЭЭ БАГАСГАНА УУ – МАХ БОЛ НҮҮРСХҮЧЛИЙН ХИЙГ ЭРЧИМТЭЙ ЯЛГАРУУЛАГЧ ЮМ”

— **ДР. РАЖЭНДРА ПАЧАУРИ ИРСС-ИЙН ДАРГА (2500 ЭРДЭМТДЭЭС БҮРДСЭН НҮБ-ЫН УУР АМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТИЙН АЖЛЫН ХОРОО)**

Ургамал хооллолттой 1 хүн нүүрсхүчлийн хийн ялгарлыг жилд 1.5 тонноор бууруулдаг: дундаж айл өрхийн цахилгааны хэрэглээг 50% багасгасантай тэнцэнэ.



**УРГАМЛАН ХООЛТОН БОЛЖ, БАЙГАЛИА ХАМГААЛАН,
ДЭЛХИЙГЭЭ АВАРЦГААЯ**

ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН ОЛОН УЛСЫН НИЙГЭМЛЭГ