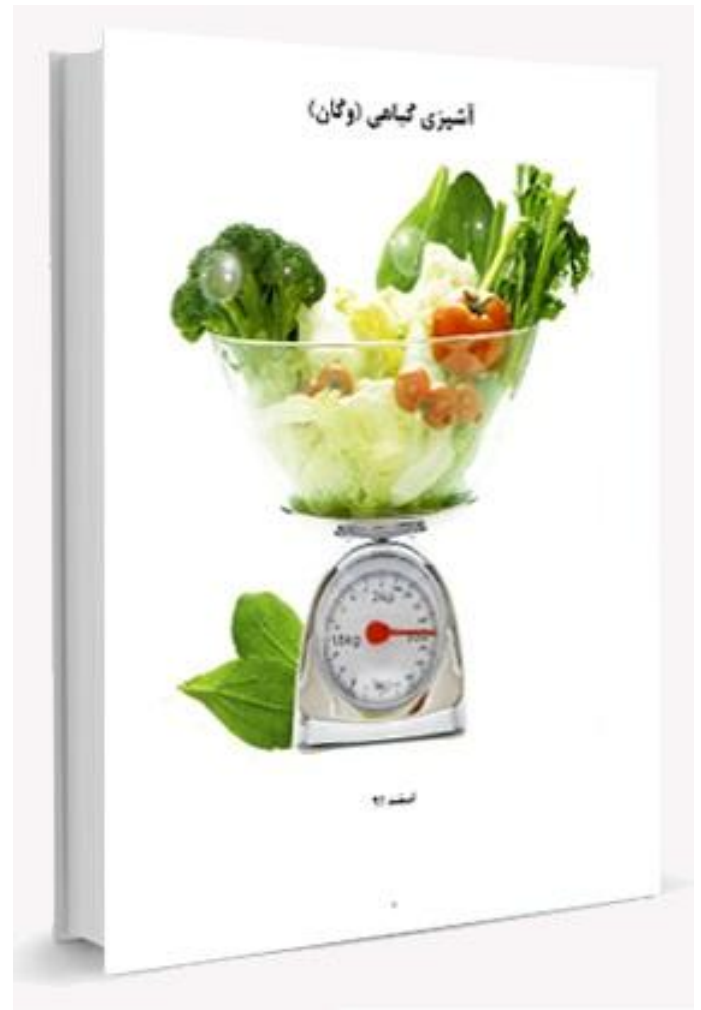


گیاهخواری و حقوق حیوانات  
اسفند ۹۱  
شماره ششم





نشریه شماره ششم اسپند، گیاهخواری و حقوق حیوانات توسط [گروه وگن کایند](#) تهیه شده است که به همراه کتاب آموزش بیش از 300 نوع غذای کاملاً گیاهی می باشد.

فهرست مطالب این نشریه:

ماهی قرمز

اگر شیر نخوریم کلسیم از کجا تامین کنیم؟  
بخ شهبایی از وصیت نامه، اینگرید نیوکرک  
وقتی شما فست فودهای گوشتی می خورید  
برای شروع گیاهخواری چه باید کرد؟  
برگهایی که بلوط ها را زغال م یکنند و آسمان را آلوده!  
کتاب آشپزی وگان به زبان فارسی  
سالاد سیب زمینی با سس لیمو و خردل  
فروشگاه ها و رستوران های گیاهی تهران  
گیاهخواری، انتخاب غذا، و مسئله «واگن» - بخش اول  
اخبار گیاهخواری  
کاهش وزن با طعم خام گیاهخواری

لینک اصلی [دانلود](http://forum.vegankind.ir/forum44/thread2222.html) نشریه شماره ششم اسپند به همراه کتاب آموزش آشپزی کاملاً گیاهی  
<http://forum.vegankind.ir/forum44/thread2222.html>

لینک دیگر [دانلود](#) [نشریه اسپنداز](#) [کتابخانه کانون انسان پاک](#)، زمین پاک

لینک [دانلود](#) [کتاب آشپزی گیاهی \(بیش از 300 نوع غذای گیاهی\)](#)

# ماهی قرمز نخرید!

شما باعث مرگ زود هنگام آنهاید  
با نخریدن آنها به تولیدشان بگویید "نه"  
با نخریدنشان **زندگی** را به آنها هدیه دهید



ارتباط با وگن کایند:

[www.forum.vegankind.ir](http://www.forum.vegankind.ir)

[www.vegan.ir/forum](http://www.vegan.ir/forum)

[espan.vegan@gmail.com](mailto:espan.vegan@gmail.com)