

صادق هدایت



فواید گیاهخواری

فوائد گیاهخواری



صادق هدایت

« لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات -
شکمهای خودتان را مقبره حیوانات نسازید. »
(علی ابن ابیطالب)

فواید گیاهخواری

این نامه را به دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم



چاپ سوم - ۱۳۴۲



هنر چاپ و انتشارات امیرکبیر

چاپ این کتاب در تیرماه ۱۳۴۲ در تهران چاپخانه تابان پایان رسید
طرح روی جلد و گراور از آتلیه پارس - چاپ روی جلد از : چاپ هنر
حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر است

فنوان نوشته های صادق هدایت در چاپ جدید انتشارات امیر کبیر

محل و تاریخ چاپ نخست :

- ۱- فوائد گیاهخواری
برلن ۱۳۰۶
- ۲- زنده بگور (مجموعه داستان)
تهران ۱۳۰۹
- ۳- پروین دختر ساسان
تهران ۱۳۰۹
(و « اصفهان نصف جهان » تهران ۱۳۱۱)
- ۴- سه قطره خون (مجموعه داستان)
تهران ۱۳۱۱
- ۵- سایه روشن (مجموعه داستان)
تهران ۱۳۱۲
- ۶- علویه خانم
تهران ۱۳۱۲
(و « ولنکاری » ۱۳۲۳)
- ۷- نیرنگستان
تهران ۱۳۱۲
- ۸- مازیار (با م . مینوی)
تهران ۱۳۱۲
- ۹- وغ وغ ساهاب (با م . فرزاد)
تهران ۱۳۱۳
- ۱۰- ترانه های خیام
تهران ۱۳۱۳
- ۱۱- بوف کور
بمبئی ۱۳۱۵
- ۱۲- سگ ولگرد (مجموعه داستان)
تهران ۱۳۲۱
- ۱۳- گزارش گمان شکن
تهران ۱۳۲۲

- ۱۴ - زند و هو من یسن
 (و کارنامه اردشیر پاپکان، تهران ۱۳۲۲)
 تهران ۱۳۲۳
- ۱۵ - حاجی آقا
 تهران ۱۳۲۴
- ۱۶ - گروه محکومین (با حسن قائمیان)
 تهران ۱۳۲۷
- ۱۷ - مسخ (با حسن قائمیان)
 تهران ۱۳۲۹
- ۱۸ - مجموعه نوشته‌های پراکنده
 (شامل داستا‌نها، ترجمه‌ها، مقاله‌ها و جزوه‌های گوناگون.)
 تهران ۱۳۳۴
- ۱۹ - توپ مرواری



دیباجه

بنام یزدان جهان آفرین

ما بین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته از همه سخت تر و از همه وسیعتر احتیاج خوردن است . این احتیاج وابسته بزندگانی میباشد چه برای مرمت قوایی که بمصرف میرسانیم ناگزیریم بوسیلهٔ خوراک قوای دیگری جانشین آن بنمائیم تا بدن به تحلیل نرود . زندگی شبیه است بیک آتشکده که باید مرتب مواد مشتعله به آن برسد تا خاموش نگردد .

گرسنگی فرمانده غداری میباشد که بیدادگری آن دمی ما - را آسوده نمیکندارد - باید خورد برای زندگانی ! امروز بخوریم ، فردا بخوریم ، همیشه بخوریم . یک میل کور و درنده ، یک احتیاج گنگ و ضروری ما را باین کار وادار می نماید . تمام حواس و ارادهٔ حیوانات را نیز همین احتیاج بخود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی بجز خوردن ، لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند . مردمان متمدن اگر چه ادعای افکار عالیه میکنند ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را بخود مشغول نموده است . همهٔ اعضای بدن غلام شکم میباشدند و برای جستجوی خوراک بکار میروند : حواس ظاهری کمک براهنمائی در این تکاپو مینماید و اعمال روحیه برای بچنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراکیها بکار میرود . این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است . هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق ساختمان

و احتیاجات بدنشان است بخوبی تمیز داده و همان را میخورند ولیکن از این قانون جانوری که سرپیچی میکند آدمیزاد میباشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد زیرا که دیده میشود هر گروهی از کله آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی يك مدرک معینی پیروی نشده. همین نشان میدهد که انسان مانند سایر جانوران نمیتواند بخوراک خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آنقدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده اند چون از خوراک است که همه ما پرتو زندگانی خود را میگیریم و تأثیر انکار ناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراک قرار گرفته سبب عمده اغتشاشات، هجومها، جنگها، مهاجرتها، کینه ورزی طبقات و شورش ممالک سر مسئله خوراک است.

چیزی که اهمیت دارد باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده و مابین خوراکیهای رنگ برنگ به بینیم کدام یکی از نقطه نظر تغذیه طبیعی تر، اخلاقی تر و سالم تر و بالاخره بر سایر خوراکیها برتری دارد. حیوانات را بسه دسته تقسیم کرده اند: گیاهخوار، گوشت - خوار و همه چیز خوار. ظاهراً انسان خودش را در جزو دسته سوم معرفی مینماید. ما میرویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات میباشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

فصل اول

فدائیان شکم

خوبست پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی میشود در نظر خود بیاوریم. آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی میگردد؟ از کرورها خیلی بیشتر اگر لشکری شمار حیوانات بیچاره‌ای را بشماریم که در شکار-گاهها، ماهی‌گیری‌ها، مرغ‌فروشی‌ها و غیره محکوم به قربانی شدن روزانه هستند از چهار صد میلیون جنبندگان حساس تجاوز میکند که هر سالی تنها برای خوش آمد زائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته میشوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشئوم راه میافتد میتوانند به آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی‌پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان بطرز وحشیانه‌ای رفتار میکنند: - گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی روز بضر چوب و تازیانه رانده میشوند اگر بین راه از خستگی بیفتند باسیخک بلندشان میکنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب

سوزان یا در آغل های چرك و متعفن بسر میبرند . بعضی از آنها میمیرند و هر گاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه او را جلو چشم مادرش سر میبرند - هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیا سوده اند که با تازیانه بسوی سلاخ خانه روانه میشوند . بمحض ورود در این ساختمان کثیف غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب میآورد ، زمین نمناک ، خون تازه ای که از هر سو روان است ، فریاد های جانگداز حیوانات ، جسد های که بخون خود آغشته شده و با تشنج می لرزد . اسبهای لاغر نیمه جان که دو طرف آنها لاشه آویخته اند و قصابهایی که برای خرید لاش مرده آمد و رفت میکنند و از طرف دیگر ناله کوسفندان و همه صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان ، حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناک خود را مینمایند .

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین بدست دارد و روی پیش دامنی آنها از خون بسته شده سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان کشان به گوشه ای میبرند بعد دستها و پا های حیوان را گرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین میزنند . حیوان دیوانه وار کوشش میکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید اما سر او را پیچ داده گلویش را با کارد پاره میکند . آنوقت

خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریه های او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده می شود. پس از آن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند. - چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش، از زندگانی سرشار بود غبار مرگ پرده ای روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون میآید بعد از آن شکمش را شکافته دل ورودی حیوان را بیرون میکشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می شود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه روی آن پرواز میکنند منظره ای چرکین و مهیبی را نمایان می سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو میبرند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعد آن لاشه های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه های کبود و شکم های پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه ای که پیش از کشتن بحیوان زده اند روی گوشت او نمودار است در کاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی میفرستند. آنها این لاشه ها را گرفته تکه تکه نموده دستها و پیش-بند خود را از نو خون آلود مینمایند و این تکه های گوشت کشته شده فروخته می شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه ها هنگام خوراک بوی دل بهم زدن عضلات سرخ کرده و پخته

شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند بلند می‌شود - بچه، زن، مرد از این تکه‌ها می‌خورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری و مهربانی می‌زنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده و همه کسانی که گمان می‌کنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زر پرستی و شکم چرانی دارند هنگامیکه می‌خواهند فکر بنمایند معده آنان از لاشه و خون لخته شده جانوران سنگین است.

اینحال بسیار ترسناک است نه از نظر زجر و شکنجه حیوانات بلکه بسبب آنکه بدون لزوم انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش بزور خفه کرده است.

اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های او بوده‌اند. باین هم قناعت نکرده می‌خواهد خون آنان را بنوشد. - مهربانی! چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمائی است. هر گاه اندکی قلب حساس داشته باشند و به شکنجه‌ها و ناله‌های دردناک و همچنین نگاه‌های پر از عجز و لابه تمام حیواناتی که در کشتارگاه‌های عمومی و خصوصی سر می‌برند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

«پیر لرمیت»^۱ در مقاله خود مینویسد. «من دیدم يك قطار راه آهن در جلو سلاح خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناک

خارج شده و روی سنگفرش روانه گشتند آدمها با پیش بندی خون آلود که يك دسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد و رفت میکردند .

« خون از هر سو روان بود . در آنجا گوسفندان و بره - هائی را که از ترس دیوانه شده بودند سر میبردند . . . يك گاو ماده . و گوساله اش که به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند با وجود اینکه ضربتهای چماق صاحب خشمناك از این مهربانی آنها را کیج کرده بود

« . . . و از تمام این ساختمان ناله های جگر خراش جنبندگانی شنیده میشد که محروم از دیدن هر گونه ترحم هستند و زندگانی بآنها داده نمیشود مگر برای اینکه قتل عام بشوند . »

تا زمانی که احساسات طبیعی و بی آرایش قلب خودمان را بزور خفه نکرده ایم واضح است که در نهاد انسان يك احساس تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز آشکار است که هر گاه همه مردم و ادار میشدند حیواناتی را که میخورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشتخواری دست میکشیدند .

این شورش طبیعی ، این دلگیری بر ضد خوراك خونین در نزد کسانی که گیاهخوار شده اند پس از چندین ماه بیشتر میشود . نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بر رقت قلب بدانیم .

هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان

از کشتار. چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلگیری را حس نمیکنند. احترام بزندگانی و شکنجه و جدالی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت، زیرا چیزی از آن عالتر نداریم.

ستمگری و کشتار نسبت به حیوانات دشنام و ناسزا به شرافت و مقام انسانیت است. پیدایش آنان، بدنیا آمدن و بازی و شادی و درد کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوی و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سرنوشت حیوانات همه شبیه و مانند انسان می باشد. میگویند روح آنان پست تر است. باشد، اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی میکنند، پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین میکند نه حق دژخیمی و ستمگری را. این گوشتی که مردم میخورند درد و شکنجه جانوران بیگناه و بی آزار است که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند. خون ریخته شده آنان فریاد انتقام میکشد و نفرین میفرستد به انسان و ستاره ای که روی آن زندگانی میکنیم.

کسانی هستند که راضی نمیشوند حیوانی را آزار برسانند ولی بطور غیر مستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند. هر کس گوشت میخورد باید دست بالا زده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمیگیرند و یا لاقط قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند و به بینند این خوراکیهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده میشود. خوشبختانه

همیشه سلاح خانه ها را بیرون شهر دور از مردم میسازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند - سلاح خانه اختراع حیوان دو یاست ، هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمه خود را نمیخورد . انسان روی گرگ و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است .

همه این مردمانی که در کشتار خانه ها دست در کار میباشند تنها يك فکر در مغز تاريك آنها جایگیر شده و آن پول است و منفعت . کشتن برای آنها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی بکلی بی بهره هستند حتی در آمریکا هیچوقت شهادت قصاب را در باره جنایاتی نمی پذیرند و پیشه او را پست می شمارند اما این پستی او تقصیر همه آنهائی است که گوشت میخورند .

زر پرستی و شکم پروری همه احساسات عالیة انسان را خفه میکند مثلاً برای فروش پوست، بره «تودلی» یا میش را سر بریده بچه اش را زنده از شکم او بیرون میکشند و یا لگد در شکم حیوان آ بستن میزنند تا بچه اش را سقط بکند آنوقت سر او را جلو مادرش میبرند و بعد از کندن پوست حیوان ، جنین را که بدنش بجای گوشت از کف و ماده لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر میگردانند و از لاشه کبود رنگ آن قطره قطره خون میچکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران میباشد !

چرا زندگانی ظالمانه آدمیزاد باید سبب آنقدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از در هم شکستن خوشبختی و

سرور جنبندگان استفاده موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناگزیر است که بخون بیگناهان آلوده بشود؟ هر چه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون میریزد تخم بیدادی و ستمگری میکارد پس در نتیجه ثمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار میدرود. انسانیت پیشرفت نخواهد کرد و آرام نخواهد گرفت و روی خوشبختی و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است.

این اشتباه از یکجا ناشی میشود که انسان گمان کرده که ناگزیر به کشتار برای زندگانی است و گوشت خوراك مقوی است اگر نخورد میمیرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان احترامناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر میزند کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است با استعمال گوشت؟ خوراکیهای حیوانی بدون اینکه برای بدن لازم و سودمند باشد آیا بر قوای آن می افزاید یا اینکه زیان آور است و باید آنرا بر ضد سلامتی و زندگانی دانست؟

این يك درد بی دوا و يك جنایت ناگفتنی و ننگین-ترین رذالتها خواهد بود. ما میرویم از روی علوم جدید و علم الحیوة و تشریح بدن و علم الاعضاء و تجزیة شیمیائی و عقاید اطباء و تجربیات عملی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمیشد بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بر دوش جامعه بشر گذاشته است و برای بدن بجز يك مهیج کشنده چیز دیگر نیست.

فصل دوم

خوراك طبيعى انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمیکنند - اولاً اگر نگاهی بطبیعت بیندازیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست، خوراك همه مخلوق روی زمین را بادانش موشکاف و تناسب علمی مطابق ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و با آنان پیشکش میکند . بطوریکه ما را وادار مینماید در جلو اسرار آن سر تمکین و تعظیم فرود بیاوریم - همچنین يك گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان . ساختمان دهن يك جانور برای چریدن و دندان دیگری برای دریدن آفریده شده و غیره یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان و احتیاجات بدنشان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته اند - يك نی را از مرداب برده در بیابان بکارند بزودی خشک میشود و بيك میمون میوه خوار گوشت بخوراند دیری نمیکشد که موی - های حیوان ریخته ناخوش میگردد . همچنین هر تغییر خوراکی همیشه تولید فساد، ناخوشی و مرگ میکند چونکه مخالف با قوانین تغییر ناپذیر طبیعت است .

انسان يك موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد که زندگانی جانوران دیگر را اداره میکند او نیززادهٔ طبیعت و در نتیجهٔ تکامل حیوانات بوجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هر گاه او را رویهمرفته با سایر جانوران بسنجیم می بینیم نه شبیه است بجانوران درنده و نه بحیوانات چرنده میماند: اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود میبایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفت و طعمهٔ زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده اما او تنها خودش را بخوردن عضلات حیوانی که مصنوعی پرورش یافته اند و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها برخلاف طبیعت میباشد ولی فراموش نموده است که يك جهاز هاضمهٔ مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراك ساختگی او جزو بدنش بشود. زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان میمونهای میوه خوار. جهاز هاضمه، دندانها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ میباشد. حتی دندان های کلبی میمون بلندتر از دندانهای کلبی انسان است معهداً خوراك آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس از اینقرار انسان باید خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد همانطوری که باو پیشکش مینماید بشکل میوه های گوارائی که جلو پرتو خورشید که سر چشمهٔ زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر

بخودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را بزور رنگریزی و آرایش درست کرده و خورا کهای طبیعی را فاسد بنماید تا يك غذای غیر طبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که بذائقه خراب شده او مزه بکند.^۱

کمان کرده‌اند و تکرار مینمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه چیز خوار درست شده و همه مردم کور کورانه آنرا باور کرده‌اند بدون اینکه اندکی درین باب تعمق بنمایند و حال آنکه این يك افسانه پوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در ماده خوراک نمیتواند نه بمیل خودش پشت گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خورا کهای ساختگی خراب شده و نه بعاداتی که پر از اشتباه و خطایاست تنها پس از تحقیقات راجع بعلوم طبیعی و فن معرفت الحیوه حیوانی و غیره بما اجازه داده و راهنمایی میکند تا خوراک سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم الاعضاء در اینخصوص بما دستورهای دقیق و روشنی میدهد که درست بر خلاف عادات غیر طبیعی امروزه ما میباشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود چونکه اگر هر آینه خوراک دیرینه ما را تصدیق مینمود وضعیت کنونی هیچگاه روبهبودی نمیرفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق بجای خودش باقی بود.

۱- این قسمت ترجمه از La Bête Humaine تألیف نگارنده است که قسمتی از آن در مجله Protection مارس چاپ شده از شماره مه ۱۹۲۶ بخش دوم بربریت انسانی.

« کوویه »^۱ دانشمند بزرگ در تشریح الابدان خودش میگوید: « خوراك طبيعى انسان مطابق ساختمان بدن او بنظر میآید که عموماً میوه‌ها و ریشه‌ها و قسمت‌های آبدار نباتات میباشد. دست‌های او بآسانی برای چیدن آنها بکار میرود. و از يك طرف آرواره‌های او کوتاه و کم زور است و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهایش بلندتر نیست و با اجازه نمیدهد که نه علف بخورد و نه گوشت جاتوران را بدرد هر گاه این خوراکیها را بوسیله پختن آماده نمیکرد.»^۲

در جای دیگر نوشته: « اگر روده‌های يك حیوانی برای این درست شده که گوشت تازه را هضم بکند همچنین میبایستی ساختمان آرواره‌های او برای بلعیدن طعمه ساخته شده باشد یعنی چنگالهای او برای گرفتن و دریدن، دندانهای او برای بریدن و تکه تکه کردن آن و ساختمان کلیه اعضای حرکت او برای دنبال نمودن و بچنگ آوردن آن و حواس او برای دیدن آن از دور و نیز میبایستی که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان کردن خود و مکر و حيله بکار بردن از برای گرفتن قربانی خودش را گذاشته باشد. در ابتدا انسان اولیه مانند میمونهای بزرگ بوده و از دانه گیاهها و میوه‌ها میزیسته چنانکه ناخنها، دندانها و عضلات و همچنین تشریح تمام بدن او بما گواهی میدهد.»

Cuvier - ۱

Le cours d' Anatomie Comparée - ۲

دانشمندان بزرگ تاريخ طبيعى مانند « داروين »، « هگل »، « هوکسلى »، « فلورنس »^۱ و غيره در اين باب همعقیده ميشانند و هر کدام بنوبت خودشان ثابت کرده اند که انسان ميوه خوار است.^۲

اکنون جهازهاضمه انسانرا با حيوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه چیز خوارسنجیده بينيم بکدام يکى از آنها شبیه است. اولاً دندانهای انسان شبیه است بدندانهای میمون های بزرگ ميوه خوار، چه نزدحيوانات درنده دندانهای ثنایا خیلی کوچک است برعکس دندانهای کلبى آنها ضخيم و بلند ميشانند دندانهای آسیای آنها تيز و برنده است تا بتوانند حيواناتی را که شکار میکنند دریده و گوشت آنها را تکه تکه کرده بيلعند. علفخواران دندانهای ثنایای بلند دارند و دندانهای کلبى از رديف ساير دندانها بلندتر نيست، دندان های آسیا پهن و مسطح است و بالاخره ميوه خواران مانند میمون دندانهای يکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبى بطور غير محسوسى برجسته ميشانند اما کار دريدن را نمیتواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن يعنى نه بکار دريدن گوشت و نه بدرد جويدن علف ميخورد تنها برای خوردن دانه ها و ميوه ها مورد استعمال دارد.

دندانهای يك حيوان گوشتخوار مانند سگ و فکين اسب و

۱- Darwin, Haeckel, Huxley, Flourens

۲- کتاب «انسان و حيوان» تأليف نگارنده ص ۶۶-۴۷ چاپ نخست تهران.

همچنین دهان خوك كه همه چیز خوار است بهیچوجه شباهت به دندانهای انسان ندارد .

معدۀ انسان خیلی نازك و كم زورتر از معدۀ حیوانات گوشتخوار میباشد تا بتواند تکه های گوشت نجویده را كه حیوان به تعجیل بلعیده بخوبی له نموده هضم بکند چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست ، گوشت خام را نجویده فرو میدهند و هضم آنرا بمعدۀ عضلاتی خود واگذار مینمایند . غدۀ معدۀ انسان آزت زیادی كه در گوشت هست نمیتواند مانند گوشتخواران تبدیل بآمونیاك بکند . ترشحات معدۀ ای و بزاق غده های لوز المعدۀ او گوشت را حل نمینماید . كبد انسان چون نمیتواند آزت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض نقرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب میشود .

از طرف دیگر روده های گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آنجا توقف نمیکند درازی روده های انسان يك دلیل دیگر است كه گوشتخوار نمیباشد زیرا كه در روده های انسان گوشت مانده فاسد میشود و تولید میکروبهای كشنده مینماید . هم چنین سبب فساد در امعاء میگردد ، چنانكه ناخوشیهای زخم روده و آپاندیسیت در نتیجۀ همین فساد تولید میشود .

ناخونهای ما را نباید با پنجه شیر اشتباه كرد . خوردن گوشت بدون استخوان نشان میدهد عضلاتی را كه انسان از استخوان جدا کرده میخورد يك خوراك طبیعی او نیست زیرا كه املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آنرا از استخوان

میگیرند و اگر بخواهیم خوراک کامل خودمان را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم تا فسفاتهای آن بیدن برسد.

همه چیز گواهی میدهد که انسان گوشتخوار نمیباشد نه تنها ساختمان درونی او میوه خوار درست شده بلکه ساختمان خارجی طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی میدهد که گوشتخوار نبوده است. دهان او مانند پوزه گوشتخواران گشاد نمی شود تا شکار خود را ببلعد، زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمیزند و دستهای او بدون پنجه است، دندانهای کلبی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخواران در تاریکی نمی بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمام نمیکند و ناخنهای او را اگر بگذارند بلند بشود با آنها کوچکترین پرنده یا حیوانی را نمیتواند بدراند. او با آسانی از درخت بالا میرود و میوه میچیند ولی نمیتواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا کنديده را نمیتواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آنکه حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر میخورند و دندان خود را در روده او فرو میبرند حیوانات چرنده با او انس میگیرند در صورتیکه انسان از حیوانات درنده میگریزد...

حواس انسان از میوه لذت میبرد چشم او از دیدنش وشامه از بوی آن و ذائقه از مزه گوارای میوه محظوظ می شود میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکیهای خونین متنفر است . بچه که هنوز ذائقه اش خراب و فاسد نشده گوشت را با تنفر دور میکند و هنگامیکه فرصت را غنیمت می شمارد میوه را میدزدد و بواسطه کمیابی میوه در خوراک است که بجای این خوراک خوشمزه و ساده بچه ها حریصانه هر چه که شبیه بآنست و یا مزه آنرا دارد مثل شیرینیهای رنگرزی شده و قند مصنوعی بچنگ آورده ذائقه خود را فریب میدهند . این میل همانقدر طبیعی است که بچه های سگ یا گربه سر يك تکه استخوان بیکدیگر غرش کرده و آنرا با لذت می بلعند اما پس از آنکه به بچه انسان گوشت خوراندند گوشتخوار می شود .

« موريس فوزی » در کتاب سقوط انسانیت مینویسد :
 « تشریح الابدان ، علم الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی يك میمون بزرگ کاملاً شبیه بماست . تنها خون اوست که خویشاوندی نزدیکی با خون انسانی دارد از طرف دیگر تشریح - الابدان ، علم الاعضاء و دندانها و خون و میلهای طبیعی يك گوشتخوار و يك علفخوار و یا يك دانه چین رو بهمرفته با مال ما فرق دارد . آیا ساده ترین منطق آشکارا بطرز انکار ناپذیری بمانشان نمیدهد که خوراک طبیعی ما باید از همان موادی

ترکیب شده باشد که خوراك میمونهای بزرگ یعنی میوه خام؟
 تنها میل غریزی انسان بسوی میوه های رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا میکشد که میتوان بدن او را پر زور، و تندرست نگاهدارد و سلولهای بدن را مرمت کرده استخوانها را تقویت بنماید. طبیعت سفره خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده هیچیک از آنها احتیاج ندارند خوراك خودشانرا آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیر طبیعی را اختراع کرده خوراکیهای من در آری و ساختگی میخورد و از همین روییوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر يك كابوس جانگداز و پر از اندیشه های هولناك گردیده است.

آیا این حقایقی که آنقدر روشن و آشکار است چرا نباید بآن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسئله شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران بآن علاقه مند میباشد و اولین حیوان دله پر خوار و شکم پرست است که سر و جانش را فدای جهاز هاضمه اش میکند و نمیخواهد از سفره خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشیهای سرگردان بجز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترس از مرگ است و میترسد مبادا از بنیه او کاسته گشته يك قدم بسوی مرگ نزدیکتر بشود در صورتی که نمیداند همان

خوراکهای بی پیری که بزحمت هرچه تمامتر وقت خود را صرف آماده کردن آنها مینماید اسباب بدبختی او را فراهم میکند او نمینخواهد از لذت ساختگی که انسان از روی نادانی وسستی برای خودش درست کرده دست بکشد و بالاخره این يك سگته‌ای است که به تمدن و برتری او وارد می‌آورد او نمینخواهد همه چیز را بخورد، نمینخواهد آزاد باشد اگر چه تیشه بر ریشه خود بزند . این تمدن خوفناک، این زندگانی مسکین را با خون دل برای خودش اختراع کرده و از همین رو میترسد . اما انسان میوه خوار و گیاهخوار که از روی هوی و هوس و خود - ستائی ، حالا همه چیز خوار شده است یا خوراک طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد .

کان - ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶



فصل سوم

تجزیه شیمیائی مواد خوراکی

خوراک عبارتست از موادی که بتوسط اعضاء جذب شده و برای مرمت قوای که بدن بمصرف رسانیده بکار میرود. مواد لازمه برای بدن انسان را شیمی دانها بچهار قسمت عمده تقسیم کرده‌اند از اینقرار:

۱- البومینوئیدها - که مانند سفیده تخم مرغ دارای آزت میباشند عضلات از این ماده تشکیل مییابد. خوراکی‌هایی که بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، غلات خشک، لوبیا، نخود، عدس، میوه‌های روغن دار و غیره.

۲- چربی - که در بعضی مواد حیوانی یا نباتی یافت میشود مثل کره، روغن، روغنهای نباتی، زیتون، کنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره.

۳- مواد نشاسته‌ای - یا هیدرات دوکاربن که قند طبیعی آنها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، عدس، لوبیا، میوه‌های تازه، شیر، عسل و غیره.

۴- نمکهای معدنی - که تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی را مینمایند عموماً بشکل نمک دیده میشود: کلورورها، کاربوناتها، فسفاتها در پوست حبوبات و همچنین در میوه ها و سبزیهای تازه بمقدار زیاد یافت می شود.

برای اینکه يك خوراك كامل باشد میبایستی همه این مواد را در برداشته باشد ولی چون خوراکیهای کامل کمیاب است عموماً بعضی از مواد غذائیه را با یکدیگر ترکیب مینمایند تا خوراك كامل بدست بیاید. برای اینکار باید ارزش آن مواد را دانست در جدول جداگانه نمونه ای از تجزیه خوراکیها که واحد مواد تجزیه شده کیلوگرام (هزار گرم) و وزن هر يك از آن مواد به گرم سنجیده شده مینگاریم:

این جدول از روی تجربیات شیمی دانه های بزرگ اروپا مانند «وورتز»، «پاین» و «کنینک»^۱ گرفته شده و جلو خوراکیهای کامل علامت ستاره میباشد.

مطابق عقیده شیمی دانه ها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می شود ما بین خوراکیها آزت گوشت زیاد است اما مواد دیگر در آن کمیاب میباشد و جزو خوراك كامل حساب نمی شود برعکس می بینیم مواد مغذی

۱- مطابق تجربیات ثابت شده که بدن انسان در هنگام کار مواد آزتونی استعمال نمیکند و قند «گلوکوز» تنها ماده محترقه ایست که در بدن بکار میرود لهذا برای بدن مرد کارگر خوراکیهایی که دارای «هیدرات دوکاربون» یعنی قند و نشاسته و چربی است بخوبی کفایت میکند.

تجزیه شیمیائی مواد خوراکی

نمکهای معدنی	نشاسته	چربی	آزت	آب	اسامی خوراک
۵۱۸۹	۵۸۴	۵۰	۱۷۰	۷۸۰	گوشت چارپایان
۱۱	۱	۱	۲۰۰	۱	گوشت جوجه
۱۰	۵	۱۰۷	۱۲۲	۷۵۶	☆ تخم مرغ
۴	۵۵	۴۰	۳۶	۸۶۵	☆ شیر گاو
۱۵	۱	۴۵	۱۳۵	۷۴۰	گوشت ماهی
۱۶	۶۷۹	۱۲	۱۴۶	۱۴۰	☆ کندم
۴۵	۶۳۶	۲۸	۱۳۴	۱۳۰	☆ جو
۱۱	۵۹۹	۷۰	۱۲۸	۱۷۷	☆ ذرت
۶۰۸	۷۸۱	۴	۶۴	۱۴۴	برنج
۱۶	۵۸۰	۲۵	۲۶۵	۱۱۵	☆ عدس
۱۰	۲۰۰	۲	۱۵	۷۶۰	سیب زمینی
۵	۱۵۰	۱	۷	۸۱۰	انگور
۲۷	۶۳۴	۱۳	۴۰	۲۹۰	انجیر خشک
۲۹	۷۲	۵۳۷	۲۴۲	۵۴	☆ بادام
۱۷	۵۵۰	۱۰	۸۸	۳۳۰	نان
۳۳۰۵	۱	۲۵۰	۳۳۵	۳۴۶	پنیر

مقدار انرژی در یک کیلوگرم غذا که به «کالوری» سنجیده شده :

۳،۵۱۰	برنج	۱،۱۵۰	گوشت بی چربی
۳،۶۰۰	عدس	۲،۸۰۰	☆ چرب
۹۰۲	سیب زمینی	۷۳۰	شیر
۶،۰۰۰	بادام	۱،۴۶۰	تخم مرغ
۳،۷۶۴	انجیر خشک	۷،۵۸۰	کره
۴،۸۸۰	شو کولات	۳،۵۰۰	کندم
۳،۶۱۰	ذرت	۲،۷۱۸	نان

غلات و بنشنها بیشتر از گوشت آزت دارند بعلاوه مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای و معدنی در آنها موجود است. اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آزته یافت نمی‌شود مثلاً در برنج مقدار آزت آن کمتر از يك در پانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست میکنند و اگر آزت برنج کم است آیا می‌شود گفت که چینی‌ها و ژاپنی‌ها ضعیف تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان میدهد که مواد مغذی میوه های روغن دار و بادام بیشتر از گوشت است. غلات، بنشنها و میوه‌های خشک و بعضی از سبزیهای تازه دو برابر گوشت «اسیدفسفریک» و ده برابر آن آهن دارد. فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهمترین اغذیه انسان بشمار می‌آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می‌شود چونکه عوام گمان میکنند گوشت يك خوراك مقوی است ولیکن تجزیه شیمیائی برعکس آنرا نشان میدهد.

دکتر «کارتن» میگوید: «موادیکه در هر زمان و همه جا نزد همه مردمان يك اهمیت اولیه دارد مواد نشاسته‌ای، غلات و چربیها هستند.

» پس این مواد که به تنهایی قوه و استقامت میدهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته‌ای دارد از ۴ الی ۵ در هزار بدست نمی‌آوریم در صورتیکه غلات از ۶ الی ۱۰۰ و میوه‌های

شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطه نظر نمکهای معدنی بسنجیم مقایسه خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ در هزار یافت می شود.

ازین رو گوشتخواران بقیمت کزافی آب خریداری مینمایند. آزت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان يك چیز زیادی و خطر ناك است. همچنین آزت بنشنها مانند لوبیا و عدس اگر چه سموم گوشت را ندارد ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود و همان اندازه‌ای که در نان و میوه‌های روغن دار و بعضی سبزیها یافت می شود برای بدن بخوبی کفایت میکند و از هوا نیز آزت میگیرد. مواد حاره‌ای میوه‌های روغن دار ۵ مرتبه زیادتر از گوشت است. بادام و گردو از نقطه نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه میدارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهایی بدن انسان را تغذیه میدهد. خیلی آسان است که بجای گوشت غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزیها و میوه‌های تازه دارای نمکهای معدنی و قند طبیعی همچنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره شده و همه مواد لازمه بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی شود و کار آنرا کند میکند پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر»

نوشته: « در نتیجه يك مباحثه معروف که «دوما بوسینیول»، «پاین لیه بیگ»، «پروز مایلن»، «ادوارد فلورنس شو» و بعد «برتلو» و «کلود برنار»^۱ در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید حیوان با چربی که به او میدهند پروار نمی‌شود و همچنین نبات، اما بطریق دیگری او خودش چربی را می‌سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیه شیمیائی خوراک خود را آماده نمیکنند با وجود این همه مواد لازمه بدن خودشان را فقط از سبزیها میگیرند. چربی يك خوراک فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده همچنین چاشنی های رنگ برنگ و ترشیهای ساختگی برای بدن مضر است. میوه که خوراک طبیعی انسان میباشد نه پختن و نه فلفل و نه زرد چوبه لازم دارد. از این گذشته باید دانست که بغیر از مواد شیمیائی خوراک که قابل تجزیه هست عناصر دیگری در آن وجود دارد که خیلی قابل اهمیت میباشد مانند ماده حیاتی «ویتامین» که تنها در نباتات بمقدار زیاد یافت می‌شود چونکه بدن حیوان نمیتواند آن را ترکیب بکند و هرگاه گوشتخواران استخوانها و خون قربانیهای خودشان را زنده زنده بمکند باز هم مدیون گیاههایی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیه خودش نیست چونکه در بدن حیوان تجزیه شده و بمصرف رسیده و از اینرو گوشت برای بدن انسان يك

۱- اسامی شیمی دانهای بزرگ اروپا.

خوراک من در آری و بر خلاف طبیعت است .
میوه های خشک مانند گردو ، نارگیل ، بادام و میوه های تازه دارای ماده حیاتی و قوه روانبخش خورشید است . همچنین نمکهای لازمه را در بر دارد و باسانی در معده هضم شده ماده سمی باقی نمیگذارند . اما بشرط اینکه رسیده و بمقدار کم بوده باشد بخوبی مرمت انساج را مینماید . بعضی از میوه های نشاسته ای مثل موز هندی ، بادام و خرما خوراکیهای مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به تنهایی خوراک میدهند . نباید زیاد بتجزیه شیمیائی پشت گرمی داشته باشیم . آیا حیوانات خوراک خودشان را تجزیه میکنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته‌ای و نمکهای معدنی ترکیب نیافته؟ باید همه این مواد را خود بدن درست بکند.



فصل چهارم

تاریخ گیاهخواری

تاریخ گیاهخواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین شروع میگردد چنانکه از روی علوم ثابت شده او مانند میمونهای بزرگ در جنگلهای نواحی گرمسیر میزیسته و خوراکش تنها میوه درختها بوده است و میلیونها سال با همان خوراک زیست کرده اما بواسطه بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین لرزه و غیره ناگزیر شده بنواحی دیگر کوچ بکند و بمناسبت تغییر آب و هوا از کرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناگزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع میکشته بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری بکند.

پرفسور «بونتر» در کتاب علمی خود^۱ چنین می نویسد
« در زمانهای ما قبل انسانی نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی میکردند و از میوه تغذیه مینموده است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی میدهد چونکه او دارای روده های يك میوه خوار و گیاهخوار میباشد.

هنگامیکه انسان زندگانی حیوان خزنده را ترك کرده و موقعیت قائم را پذیرفت خوراك او تغییر نمود و گوشت و نباتات را با هم خورد... اما این تغییر خوراك در بدن انسان تولید سموم نموده از آنجا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه می‌خواهد و چون گذر گاه لوله هاضمه زیاد دراز است بزودی در آنجا تولید فساد کرده و ناخوشی‌هایی که از این راه بگیرند موروثی گشته پیوسته سخت ترمی شود بخصوص نزد بچه‌هایی که از خویشان همخون بدنیا بیایند «

پرفسور «هئر» آلمانی راجع بخوراك انسان اولیه میگوید: «غرس درخت‌های میوه و کشت غلات بازمنه خیلی قدیم میرسد و در آن زمان میوه استعمال میکرده‌اند. . . سیب و کلابی زغال شده پیدا کرده‌اند و آنها را دوپه مینموده‌اند و برای توشه زمستان خودشان خشك میکرده‌اند.»

اطراف قدیمی ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه‌ها در خانه چوبی منزل داشته‌اند در سویس «وانگن ربرنهوزن کنسیز»^۱ توده‌های زغال شده میوه‌های جنگلی پیدا کرده‌اند که برای آذوقه زمستان خشك شده بوده و بعلاوه آلونك‌های آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است.

«بوردو» در کتاب «تاریخ خوراك» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمیشود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد

که میوه‌ها . چیدن آنها تنها مایهٔ معیشت انسان اولیه بوده . در نواحی نیمه حاره که میوه‌های عالی می‌رسد در تمام مدت سال هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی میکنند . کاشتن درختهای میوه در هر جائیکه عملی می‌شده بابتدای تمدن زراعتی می‌رسد .

پرفسور « فویه » می‌نویسد : « مطابق علم الاعضاء انسان اولیه گوشت نمی‌خورده و میوه خوار بوده است . پس میتوان بقول « داروبن » باور کرد که او آرام بوده نه درنده چنانکه « گستاو لوبون » گمان میکند . گرگان یکدیگر را نمیدرند نه شیران و نه بیران معلوم نیست برای چه این احتیاج غیر طبیعی در انسان پیدا شده . بد رفتاری در بارهٔ زنان ما بین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته و همچنین عادت اینکه بسن معینی که رسیدند آنان را بخورند تمام اینها از بربریت مردها میباشد که در ابتدا وجود نداشته . . . »

گمان کرده اند که نیاکان آدمیزاد زمان طولیلی از حاصل ماهی گیری و شکار زندگانی نموده اند بدون اینکه سلامتی ایشان لطمه‌ای وارد آمده باشد اما این فرض را نمی‌شود پذیرفت . اگر انسان اولیه موقتاً خانه‌های چوبین در کنار دریاچه‌ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی گیری چونکه ماهیها از جلو يك كشتار دائمی طبیعتاً فرار میکردند بعلاوه از شمارهٔ آنها

کاسته می شد از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهی گیری انسان امروزه را نداشته مثل قلاب، تور و غیره. همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکار گاهها بکار میبرند برای آنها مجهول بوده است و باسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه اش مانند چوپانی و کارد و سلاخخانه و آتش و چاشنی های گوناگون و غیره نمیتوانستند بخورند در صورتیکه نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوه خوشمزه و گوارا به آسانی میتوانستند زندگانی خود را تأمین نمایند برعکس آنها بخصوص میوه خوار بوده و روز های خوشبختی داشته اند.

بهر حال زیاده از موضوع دور نشویم از مطالب فوق معلوم می شود که گیاهخواری يك چیز تازه در آمدی نیست ما میرویم نشان بدهیم که گیاهخواری در هر آب و هوا و نزد طبقات مختلفه مردم امتحان خوبی داده است.

با هوش ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همه پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه مند بوده اند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده اند همه آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به پیروان خودشان سفارش نموده اند چنانکه از داستانهای ملت ها آشکار میگردد پیشرفت اخلاقی و توسعه فکری با خوراك آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری

از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراک را پیروی مینمایند. برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند :

بودا ، زردشت ، فیساغورس ، مغان ایران ، دانشمندان هند ، کاهنان مصر ، فلاسفه یونان : همر ، سقراط ، افلاتون ، ارستو ، پلوتارک ، اپیکور ، سنک ، پلین ، مارکورل ، ویرژیل ، زنی ، رهبانان ترسائی : اریژن ، کریزستم ، سن کلیمان ، دالکساندری ، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی : حضرت امیر ، ابوعلی سینا ، ناصر خسرو ، شیخ نجم الدین رازی ، ابوالعلاء معری ، شیخ عطار ، مولوی ، غیبیون ، یزدانیان ، مزداسنان ، وغیره ، باکن ، کرناور ، گاسندی ، میلتن ، شون برک ، نیوتن ، پاسکال ، فنه لون ، مونتنی ، برناردن دوسن پییر ، آنکتیل دو پرون ، شارل ندییه ، ژان ژاک روسو ، فرانکلن ، شلی ، لامارتین ، واگنر ، میشله ، شوپن هاور ، تولستوی ، فابر ، رکلوس ، بوسوئه ، ولتر ، ادیسون ، مترلینک ، کارپاتر و غیره . . .

در بیشتر کیشها پرهیز از گوشتخواری تأکید شده . هندوهای برهمنی یا بودائی بکلی از خوراک حیوانی پرهیز میکنند چونکه مذهب آنان قدغن اکید نموده . مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز مینموده اند چونکه حیوانات را مقدس میدانستند و فیساغورس که محرم به طریقت آنان بوده این عقیده را در یونان رواج داد .

چنانکه از کتب قدیمی هندی ها استنباط می شود نژاد

آرین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز میکرده در قوانین مانو (ماناوادهارما ساسترا) که یکی از کتب کهنه هندیها است نوشته: «کسیکه پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه بخون گوشت استعمال نکند در این دنیا به نیک سیرتی کامل رسیده و از شکنجه ناخوشیها ایمن خواهد بود.»

نخستین قانون بودا میگوید: «مکشید - با محبت باشید و سیر دایره تکامل جانوران را خراب نکنید.» از این جهت مردمان ژاپن، چین و هندوستان که بیشتر اهالی روی کره زمین را تشکیل میدهند گیاهخوار می باشند.

شت زردشت در اندرزهای خودش کشتن جانوران بی آزار را که آفریدگان آهورا مزدا هستند يك جنایت زشت میداند. در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است همچنین خوراکیهای پاکیزه که زمین بشکل میوه بما میدهد ستایش مینماید. برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هر حیوانی که از جمله آفریدگان هر مز بوده يك نفع اهریمن بشمار میآمده و در کاتهای ۳۲ میخوانیم: «آهورا مزدا نفرین میکند بکسیکه چار پایان را بکشد.» در روایات پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه مینموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی پرهیز میکرده اند در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلاینده چه گوشت خوردن صفت

انسانی نیست ، چه هر گاه بقصد خورد خویش کشد سببیت در طبیعت نشیند و این غذا نیز آورنده درندگی است . «

دو قانون گذاری که پس از زردشت آمدند مزدك ومانی مانند بودائیان خوردن گوشت را قدغن مینمایند . پیروان فیساغورس از انجیر و سبزیها و میوه و عسل و نان زندگانی میکرده اند . خود فیساغورس که بسن صد سالگی مرد در باب گوشتخواری گفته : « بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراك چر کینی آلوده سازید . «

هوراس نقل میکند که « ارفه » برای آرام کردن طبیعت درنده یونانیان قدیم استعمال گوشت را منع نمود .

حضرت امیر که زندگانی ریاضت مندانه مینموده راجع به گوشت خواری میفرماید : « لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات . « در اسلام بسیاری از طریقت های متصوفین و عرفا ، گیاهخوار بوده اند . پزشك نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده و در کتاب های خودش مضار گوشت را بیان مینماید و گفته : حذر کنید از خوردن گوشت جانوران ، همچنین نجم الدین رازی در مرصادالعباد نوشته از گوشت بسیار احتراز کنید و نظریات خود را شرح می دهد :

سنگ (Sénèque) که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست : ۱- هیچ چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت

حیوانات بما دست میدهد . ۲ - اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از روی ناچاری فوق العاده بوده است . ۳ - نمک شناسی ، بربریت و هوا پرستی از خوردن گوشت پیدا میشود . ۴ - ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده .

« شما از اژدهای وحشی ، یوز ، پلنگ و شیران سخن میرانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته اید چون که کشتار برای آنان خوراک بشمار میآید اما برای شما يك لقمه لذیذ است و باید آنقدر ظرافت بکار ببرید تا تنفر آن را بیوشانید . »

پلوتارک از فلاسفه یونان میگوید : « تو از من میپرسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز نمیکرده؟ اما من بر عکس از تو سؤال میکنم کدام انسان اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند . . . که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضائی را غوطه ور سازد که لحظه پیش آواز بر میآوردند و غرش مینمودند و راه میرفتند و مینگریستند؟ چگونه چشم - های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن يك جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظره گوشتهای لرزان را بیاورد؟

« جانورانی را که شما میخورید آنهایی نیستند که دیگران

میخورند شما بخون حیوانات بی گناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمیرسانند که شما انس میگیرند که برای شما کار میکنند و شما بجای مزد خدمتشان آنها را می بلعید!

« ای جانی بر ضد طبیعت هر گاه لجاجت میکنی که ترا درست کرده اند تا همجنسان خودت را بخوری جنبندگان که دارای عضلات و استخوان هستند حساس و زنده میباشند پس از تنفری که از این خوراکیهای ترسناک بتو دست میدهد خود داری بکن... »

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته: « من مدلل کرده ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده دندانهای بلند مخروطی برنده نا مساوی و از یکدیگر جدا شده دارند - ما بین آنان شیر، بپر، کرک، سگک و غیره یافت میشود. اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه ها درست شده اند دندانشان کوتاه، کند و نزدیک بهم است همچنین به قسمت های مساوی از یکدیگر قرار گرفته. »

ژان کریزستم کشیش گفته: « ما از روی کرکان و بیران گرفته بر داشته ایم یا بدتر از آنها هستیم چونکه خدا بما حس دادگری داده است. »

« جان ری » طبیعی دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری

اینطور بیان میکند: « حقیقهٔ انسان اعضای يك جانور گوشتخوار را ندارد... باغهای ما همه لذتهای روان پرور را جلو چشم ما می‌گستراند در صورتیکه کشتارخانه‌ها و قصابیها پر از خون بسته شده و کثافات شنیع است... »

« بوفون » از علمای بزرگ تاریخ طبیعی نوشته: « انسان میتواند مانند حیوان با نباتات زندگانی بنماید... بنظر میآید طبیعت بزحمت برای هوی و هوس و حرص او کفایت میکند. انسان به تنهایی خیلی زیاد تر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است نه از حیث لزوم. »

ولتر معروف میگوید: « مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده اند و از کشتار سیر گشته اند همه آنها يك خون بجوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صدگونه دیوانه میکند. دیوانگی بزرگ آنها و سواس خونریزی برادران خودشان و ویران کردن دشتهای حاصل خیز است تا اینکه روی آن گورستانها سلطنت بکنند. »

به لاشخوران متعصب این کلمات « شلی » را میدهیم تا اندکی فکر بنمایند: « تشریح الابدان قیاسی بما نشان میدهد که انسان شبیه به حیوانات میوه خوار می‌باشد و هیچ نشانی از گوشتخواری در او نیست نه پنجه دارد تا شکار خود را بگیرد و نه دندانهای بلند تیز دارد تا حیوان زنده را پاره بکند. يك « ماندان » اولین طبقهٔ چین که ناخنهای او به بلندی دو شست

میرسد نخواهد توانست يك خرگوش زنده را بدراند. بوسیله همه نیرنگهای شکم پرستی است که يك گاو وحشی را گاو اهلی میکنیم و قوچ را مبدل به کوسفند مینمائیم که بر خلاف طبیعت می باشد تا نسوخ او نرم و فاسد بشود. این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیله پخت و پز علمی که آنرا قابل جویدن مینمائیم و تبدیل به چاشنی میکنیم تا از تنفیری که از خون بما دست میدهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش میکنم از همه آنهائیکه آرزوی راستی و خوشبختی را مینمایند از روی صداقت يك امتحان خوراك نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها مابین مردمان دانشمند مشاهده مینمایند که میتوانند از شکم چرانی و خرافات چشم ببوشند. . زیرا مردمان کوتاه نظر که قربانی ناخوشیها هستند ترجیح میدهند دردها و ناخوشی خود را بوسیله داروها آرام بکنند تا پیش بینی آنها بتوسط خوراك بنمایند. «

بسوئه (Bossuet) نطق بزرگ تردید نمیکند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراك مرداری او نسبت بدهد: «... اکنون برای خوراك با وجود تنفیری که طبیعه بما دست میدهد باید خون بریزیم و همه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن و پر کردن سفره خودمان به دشواری کفایت میکند تا لاشه هائیکه میخوریم تغییر صورت ظاهری به آنها داده باشیم. «

« اما این تنها بدبختی نیست زندگانی کوتاه شده و در اثر تند خوئی که در نژاد انسان پیدا گردیده زندگانی کوتاه تر میشود. انسان که در ازمنه اولیه از سر جان جانوران میگذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بدارد... »

یکی از پیشوایان بزرگ گیاهخواری کلیرس در کتاب مفصلی که نوشته ثابت مینماید : ۱ - که انسان بهیچوجه حیوان گوشتخوار نمی باشد و طبیعتاً آرامترین جنبنندگان است . ۲ - که کشتار حیوانات اصل و پایه خطایا و جنایات اوست . همچنین خوراک حیوانی سبب زشتی و پیشرسی ناخوشی ها و کوتاهی زندگانی او میباشد . ۳ - که این گمراهی سر نوشت آینده او را چرکین نموده یعنی زندگانی جاودانی او را بعقب میاندازد . « میشله » مورخ و نویسنده نامدار میگوید : « برای زن و بچه این يك عنایت است يك بخش مهربانی است که بخصوص میوه خوار باشند از پلیدی گوشتها پرهیزند و از خورا کهای موجودات بیگناهی که سبب مرگ کسی را فراهم میآورد خورا کهای خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها زندگانی بکنند... »

در جای دیگر گفته : « حیوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد... حیوان پر از اسرار تاریک است... دنیای بیکران خوابها و دردهای زبان بسته!... اما نشانیهای آشکار این دردها را بزبان بی زبانی بیان میکند. تمام طبیعت بر ضد بربریت

آدمیزاد که انکار مینماید که برادر زیر دست خود را پست
 می‌شمارد شکنجه میکند اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو
 کسیکه هر دو آنان را آفریده محکوم می‌سازد . . . »

«زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراک حیوانی تحمیل
 مینماید این مسائل تلخ از جلو چشم من میگذرد. چه کشمکش
 جانگدازی! يك کره دیگری را آرزو بکنیم که درندگیهای
 سر نوشت و پستیهای این زمین از ما دور بشود.»

لامارتین شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص
 گیاهخواری گفته است از جمله يك بیت او اینست: «گوشت
 حیوانات مانند شکنجه روح فریاد میکشد و مرگ در درون تو
 تولید مرگ میکند.»

فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی تولستوی مینویسد:
 «عادت گوشتخواری بازمانده ازمنه بربریت است و ظهور
 گیاه خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار
 بیاید.»

دانشمند بزرگ فابر نوشته: «این است گوشت گاو، گوسفند
 و پرندگان، چقدر ترسناک می باشد. این بوی خون میدهد این
 از کشتار سخن میراند. اگر کسی می‌اندیشید جرئت نمی کرد
 سر سفره بنشیند.»

گوتیه که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت الحیات
 می‌باشد راجع به گیاهخواری میگوید: «این طرز خوراک

را میشود از روی عقل پذیرفت و همه کسانی که تکاپوی کمال مطلوب تکوین و تربیت نژاد های آرام با هوش خوش سلیقه ولی پرنسل و قوی و زرنک و چالاک را مینمایند تمجید و ستایش خواهند کرد .

پروفسور « شارل ریشه » اظهار میدارد : « ... باقی میماند بدانیم که خوراک حیوانی لازم است یا نه . هزار مرتبه نه . این خوراک لازم نیست همه چیز گواهی میدهد و این الفبای علم - الاعضا است . »

پروفسور « لاندوزی » که تحقیقات زیادی در باب خوراک نموده گفته است : « خوراک حیوانی که استعمال میکنیم و هر روزه بیش از پیش در آن زیاده روی مینمائیم خوراک نیست يك زهر آلود کننده بدن ماست . »

« مترلینگ » از نویسندگان بزرگ معاصر بنوبت خود برتری گیاهخواری را از نقطه نظر علمی اعلام میکند : « مجبور میشوند اقرار بنمایند که هیچکدام از انتقاداتی که در باره خوراک گیاهی نموده اند در جلو منطق خیلی ساده نمیتواند ایستادگی بکند . من به نوبت خودم تصدیق مینمایم که همه آنهایی که شناخته ام و پیروی گیاهخواری را نموده اند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده ذهن آنان تند شده مانند اینکه از يك زندان دیرینه خفه کننده و مسکینی بیرون جسته باشند . »

همچنین میافزاید : « هرگاه دنیا میتواند از خوراک حیوانی دست بکشد نه تنها يك شورش اقتصادی پیدا می شد بلکه بيك بهبودی اخلاقی منتج میگشت . »

« رومن رولان » در کتاب « ژان کریستف » نوشته : « کرور ها هر روز بدون کمترین آزر و پشیمانی بیهوده قتل عام می شوند اگر کسی باین فکر بیفتد ریشخندش میکنند ولیکن این يك جنایت پوزش نا پذیر است و به تنهایی گواهی میدهد که چرا انسان درد میکشد . او فریاد میکشد بر ضد نژاد آدمیزاد . »

« اگر خدائی هست و چشم می پوشاند او فریاد انتقام میزند . بر علیه خدا هرگاه يك خدای خوب وجود دارد بیچاره ترین مخلوقات باید آزاد بشود . اگر خدا نیست مگر برای زورمندان دادگری برای سیه روزان نخواهد بود برای مخلوقات ناتوانی که پیشکشی قربانی آدمیان هستند . نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد . »

« ریچارد سن » میگوید : « من صمیمانه آروزمندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها سلاخخانه ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت بعنوان خوراک ور بیفتد . »

خوشبختانه اطباء و دانشمندان و ادبا و فلاسفه بشماری طرفدار گیاهخواری می باشند و امروزه در تمام ممالک دنیا گروه زیادی این طرز خوراک را پذیرفته اند همچنین پیروان عقیده

مزداسنان و یزدانیان و غیره که دارای نفوذ بزرگی هستند از روی همین طرز خوراك پیروی مینمایند که شرح آن گنجایش صفحات این مختصر را نمیدهد.



فصل پنجم

مضرات گوشت

بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی در بارهٔ خوراک انسان نموده اند معتقد شده اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی-باشد بلکه مولد بیشتر ناخوشیهای کشنده شده است چنانکه برای معالجهٔ آنها کافیتست که از گوشت پرهیز بنمایند مثل نفرس، اسهال، روماتیسم، سرطان، سل، آپاندیسیت و غیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدا می شود. این خوراکی را که گمان میکردند برای انسان ناگزیر و سودمند می باشد امروزه ثابت شده که بیفایده ترین خوراکیها و کشندهٔ سلولهای بدن است اگر از کشتار قصابی که شرافت انسانیت را به باد میدهد چشم بپوشیم ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند. حیواناتی که آزادانه زندگانی میکنند خیلی کم دیده می-شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلا در نزد آنان وجود ندارد ولی آنهایی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده دندان کرم خورده دارند فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهد که دندان آنها خیلی کار کرده اما کرم خورده نیست و این دلیل بر آنست که خوراک آنها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته مثل میوههای خشک و دانهٔ نباتات ولی

سالم و طبیعی بوده است . « بودوان » در همین خصوص میگوید :
 « نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غار نشین را
 گوشتخوار وانمود میکنند آنان بخصوص از نباتات خوراك خود را
 میگرفته اند . »

گوشت سبب پیری پیش رس میشود چون يك کار فوق العاده
 از اعضای بدن میخواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی
 میگذارد که بمرور جذب شده و مستعد هر گونه ناخوشی میگردند
 دکتر « الدفیلد » مینویسد : « امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده
 که انسان در ردیف حیوانات گوشتخوار نمیباشد بلکه میوه خوار
 است امروزه این عمل شیمیائی سنجیده شده که هیچکس نمیتواند
 رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند . »
 « گوشت يك خوراك طبیعی نیست و تولید اغتشاش در عملیات
 بدنی مینماید همانطوری که آنرا در تمدن جدید استعمال مینمایند
 گوشت از حیوانات ذره بینی ناخوشیهای مهیب بمقدار زیاد در بر
 دارد که به آسانی به انسان انتقال میدهد مانند : سرطان ، سل ،
 تب ، گرمهای روده و غیره . همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشت -
 خواری سبب ناخوشیهای است که در صدی نود و نه مردم می-
 بینید . »

دکتر « بن ژوی » پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار
 میکند : « پانزده سال میگذرد که بزخم قرحی مبتلا بودم و برضد
 آن بیخود زهر های دواسازی را استعمال میکردم : یود ، جیوه ،

بروم، ارسنیک و ترکیبات آنها را بمقدار زیاد بکار بردم بدون اینکه مرض ریشه کن بشود... - میکرب پیوسته زیاد تر شده و از قوت بدنم که از ناخوشی و میکرب و دواها ضعیف شده بود همیشه میکاست.

« از روی ناامیدی روی طرز خوراکیهای مختلفه امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید که گیاهخواری مرا بزودی معالجه کرد. این بهترین دوی مؤثر بود زیرا هنگامیکه همه دواها را استعمال نمی کردم اثر مینمود و بمحض اینکه گوشت میخوردم دوباره ناخوشی عود میکرد. »

گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان میکنند و مولد قوه عضلات نمیشد. اگر بلافاصله بعد از خوردن آن احساس قوت مینمایند فقط در اثر يك تهییج ساختگی و خطر ناک است مانند الکل که اعصاب را تهییج میکند. بر خلاف عقیده عامه گوشت زهر آلود کننده بدن است و در روده ها فاسد شده تولید میکربهای کوناگون مینماید تقریباً همه ناخوشیهای جهاز هاضمه مربوط بفساد گوشت است. دکتر « کاستن دورویل » میگوید: « تجربیات طبی برای ما کاملاً مضرات گوشت را ثابت کرده و گواهی میدهد که آن تقریباً یگانه باعث ناخوشیهای آلات هاضمه است که سبب سوء هضم ورم امعاء و آپاندیسیت میباشد آنست که کمک به نشو و نمای محرقه و ذوسنتریه میکند آنست که طفیلیهای مرض سل و سرطان را تقویت مینماید بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری

است در موقع ناخوشیهای کبد و امعاء همچنین سل که سبب بهبودی ناخوشی میگردد»

استعمال الکل و گوشت با یکدیگر توأم است هر دو لازم و ملزوم میباشند دکتر «هوشیار» نوشته: «طرفداری از گیاه خواری همچنین جنگ بر ضد الکل خواری است این آفت دنیای امروزه.»

میرویم اجمالا عقاید بعضی از اطباء را درباره گوشتخواری شرح بدهیم:

دکتر «جیمس» مینویسد: «من خوراکی را سراغ ندارم که باندازه گوشت گاو تولید يك تهییج غیر طبیعی روی سلسله اعصاب انسان بنماید.»

دکتر «پاسکول»: «گول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی باشد باضافه دارای زهر هم هست.»

دکتر «لوگران» میگوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر «مردار» و بوسیله گوشتخواری از روی میل مقداری از زهر «توکسین» را داخل بدن خودمان مینمائیم.»

دکتر «ویکتور پوشه» گفته: «ما میتوانیم یقین داشته باشیم که یکنفر گیاهخوار هرگز مرض آپاندیسیت نمیگیرد و خوردن گوشت سبب تولید آن میشود.»

دکتر «پایوس» میگوید: «از وقتی که برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند مرض نفرس نزد آنها بروز کرد و بهمان

درجه که شهریها بجای يك بشقاب عدس و يك سوپ خوب بیفتك با سیب زمینی خوردند ناخوشیهای معده و روماتیسم زیاد شد . «
دکتر « دك » مینویسد : « هر چه ساده تر زندگانی بنمائیم
بیشتر جلو ناخوشیها و میکربها مقاومت خواهیم کرد همچنین اعضای
بدن ما بهتر کار خواهد نمود . »

پرفسور « بوشار » اظهار میدارد : « گوشتخواران زبان چرك ،
تنفس بد ، مدفوعات کثیف و غیر منظم دارند همچنین ناخوشیهای
معده و امعاء زخمهای جلدی، سردرد، روماتیسم، چاقی یا لاغری زیاد
در آنها دیده میشود . »

اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه میشوند يك توده
زنده ناخوشیها هستند و تا همان زمانی زنده میمانند که برای
کشتنش آماده مینمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند و آن امراض
را به آسانی واگیر میکند .

در سرزمینهایی که دو نژاد با خوراك مختلف در يك آب
و هوا زندگانی میکنند دیده میشود گروهی که گوشتخوارند
بمرض سرطان مبتلا میشوند در صورتیکه گیاهخواری از این
ناخوشی ایمن هستند ، در هندوستان مابین مردمان گیاهخوار مرض
سرطان بطور استثناء دیده میشود ولیکن گوشتخوران پیوسته مبتلا
باین مرض میگرددند . در مصر مابین قبطیهای گوشتخوار شهر نشین
و فلاح گیاهخوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاهخوار
هستند و اهالی « اولستر » که خوراك انگلیسها را میخورند مابین

آنها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی در بارهٔ خوراک خود میدهند.

شمارهٔ قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت میخورند از کروورها افزون گشته و مطابق عقیدهٔ اطباء از خوردن گوشت و خوراکیهای مهیج تولید میشود.

دکتر « رابرت بل » از اطباء انگلیس میگوید: « من بطوری متقاعد شده ام به ارزش يك طرز خوراکی که بیشتر آن از سبزیها و میوه های خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که بهیچوجه تردید ندارم اعلام بکنم که هرگاه به اندازهٔ زیاد سبزیها و میوه های خام در خوراک ما بکار میرفت از مرض سرطان بزودی يك یادگار تاریخی باقی میماند. »

دکتر « جج بلاک » نیز مینویسد: « بوسیلهٔ خوراک میوه و غلات و سبزیها میشود گرفتاران ناخوشی سرطان را با يك قسمت عمده اگر همهٔ آنان نباشند از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آنها بمراتب زیاد به تجربه رسانیده ام در آزمایشهای خودم پس از آنکه این طرز خوراک را پیدا کردم يك فصل با سعادتى برای من باز شد. »

بهترین پیش بینی برای جلوگیری از ناخوشیها کم خوری و امساک در غذاست بخصوص خوراک طبیعی که از نباتات گرفته باشند. هوای آزاد، ورزش، شستشوی بدن و فکر آرام انسان را همیشه تندرست، خوش بنیه و خوشبین مینماید.

انسان بواسطه استعمال خوراکیهای ساختگی و من در آری سلامتی خود را از دست داده بنیه او به تحلیل رفته و بزودی تخم ناخوشیهای گوناگون در او نشو و نما میکند، ترکیب و ساختمان تن او از تناسب افتاده زیبائی حیوان آزاد و زشتی حیوان اهلی (متمدن) بهمان پایه است که انسان شهرنشین متمدن با انسان آزاد و روستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته. آیا هیچ ندیده اید کسانی را که مانند خمره باد کرده اند خون از سر و صورت آنها، میچکد، دورچشمشان حلقه کبود رنگ افتاده، سر کچل، شکم پیش آمده نمیتوانند راه بروند. عرق میریزند نفس میزنند. یا کسیکه از کم خونی رنگ پریده مانند مرده از گور گریخته است در زمان باستانی مردمان يك زندگانی روستائی و بی آلاش داشته اند رنج میکشیدند در هوای آزاد تنفس میکردند سپیده بامداد با خورشید برمیخاستند غروب با آن میخوابیدند ناخوشیهای سینه وجود نداشته دواهای عجیب و غریب استعمال نمیکردند و بهتر زندگانی مینمودند، زن و مرد برادر و اریهای برهنه با یکدیگر کشاورزی میکردند بچه های آنان تندرست و سرزنده و خوشحال بودند. ماما لازم نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.



فصل ششم

پختن خوراك

انسان همیشه پرستش پیچیدگی و ظاهر سازی را میکند . هر چه آسان و طبیعی است بچشم او خوار میآید از این رو زندگانی را پیوسته دشوار نموده گمان میکند به خوشبختی خواهد رسید ، در صورتیکه همیشه از او رو بر گردان است . خوراك چیزی است که به منتها درجه پیچیدگی رسیده طبیعت نشان میدهد که انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید . پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکیها یا برای این است که مزه آنها را بپوشاند مثل گوشت تا بذائقه فاسد شده ما لذت بکند و تمام اینها نتایج بدی برای سلامتی خواهد داشت .

پختن ، خوراك را از حالت طبیعی خارج کرده ماده حیاتی « ویتامین » را که در آن وجود دارد میکشد و برای بدن يك تفاله خوراك پخته شده که در آن زهر های کشتار تولید میشود باقی میگذارد . بدن انسان از گروه بی شمار ذرات كوچك زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته اند . همه موجودات خوراك زنده میخورند . همه طبیعت زنده است . همانطوریکه برای نشو و نما

و نگاهداری بدن عناصر مادی لازم می‌باشد برای نگاهداری زندگانی حیاتی و روحی ، انسان محتاج است ب جذب نمودن خوراك زنده یعنی خام و نپخته و از نرسیدن آن ماده حیاتی روح پزمرده شده قوای حیاتی سست و ناتوان میگردد چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می شود . پس روی زمین زندگانی نگاهداری زندگانی را مینماید . این ماده در همه هستیهای روی کره ما وجود دارد و برای اینکه داخل بدن انسان بشود تنها در گیاه ها تجزیه و ترکیب آن صورت میگیرد . حیوانات گیاهخوار مستقیماً این ماده را از نباتات میگیرند و جانوران درنده از گوشت زنده حیوانات دیگر اخذ مینمایند . پختن زندگانی را نابود کرده و يك تفاله ای را بیدن میدهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آنهایی را که نیمه جان هستند بکار میبرد و قوای خود را باین وسیله مرمت میکند .

هیچیک از موجودات خوراك خود را نمی‌پزند یا نمی‌کشند ، اما انسان دقت کاملی در اینکار مینماید . چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی « کریوز » انسان را يك حیوان طباخ توصیف میکند و گویا همین را دلیل برتری خود بر سایر جانوران میداند در صورتیکه این رفتار برخلاف قوانین طبیعت است و از اینرو بدن او هیچوقت قوای لازمه را نگرفته بعلاوه يك مقدار زیاد از زهر ها داخل آن میگردد و هر گاه از آب میوه خام و سبزیها

آخشیجهای زندگی به آن نرسد بدون شك خواهد مرد .
 آتش است که انسان بكمك آن خورا کهای عجیب و غریب
 و نتراشیده که خام نمیتواند لب بزند پخته و میخورد تا طبیعت
 را گول زده باشد . « بور دو » در تاریخ خوراك مینویسد: « استعمال
 آتش به ابتدای گوشتخواری انسان میرسد چون عضلات سخت و بد
 مزه حیوانات بدون تغییری که آتش بآن میدهد خوردنش دشوار
 بوده است . » و همین استعمال روزانه خورا کهای مرده است که
 ذائقه او را منحرف کرده و بچیزهای مهیج مثل الكل و تریاك
 و غیره میل میکند - خوراك پیش از همه چیز باید خام باشد
 یعنی همانطوریکه طبیعت بما میدهد . پرفسور « ریشه » میگوید :
 « باید پذیرفت که انسان يك حیوان است - گاهی با هوش اما
 اغلب نادان و درنده میباشد . برای خوراك خودش باید مانند
 يك حیوان رفتار بنماید . خوراك طبیعی ما نباید از آنچه که
 پس از کرورها قرن همه گذشتگان ما میخورده اند تفاوت داشته
 باشد . پس نیاکان ساده ما آتش نمی شناختند و خوراك خود را
 نمی پختند . استعمال خورا ك پخته شده یعنی زندگانی برخلاف
 ساختمان بدنی خودمان . آیا پختن ، خورا کهای طبیعی را خراب
 و فاسد نمیکند ؟ »

بعلاوه پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنها را در آب حل
 کرده بیشتر موارد لازمه آن از بین میرود چنانکه فسفاتهای
 شیمیائی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمیگیرد و جزو بدن

نمی‌شود. میوه های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل میکند ولی در هر حال اگر خوراک پخته هم استعمال می کنند برای تقویت ماده حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال بنمایند.

انسان کنونی همان میوه خوار است که طبیعت باو میل خوراکیهای خوشبو و گوارای میوه را داده که از حرص لاشه جانوران و پرندگان و آب کننیده میوه های کال و دل و روده چرک و خون حیوانات را رنگریزی کرده با ادویه آمیخته بجای میوه خوشمزه می خورد. عطر او سیر و پیاز و پنیر کننیده و دود خفه کننده توتون شده است و آب فاسد شده انگور و عصاره های زهر آکین را مینوشد و همه وقت خودش را صرف درست کردن خوراکیهای زهر آلود و خونین مینماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که بهر کاری در میآید تا در نتیجه فکر او که آنها بواسطه تجربیات میلیونها سال و انتقال دادن بآیندگان ترقی کرده است. این پس از یافتن آتش است که او توانسته يك زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی و زیبایی چشم انداز طبیعت محروم شده يك محیط محدود کثیف و من در آوردی بر گزیده بواسطه پنهان شدن در اطاقهای تنگ و تاریک تنفس هوای زهر آلود و گرد و غبار، کار کردن و خوابیدن در جاهائیکه هوای آزاد بآن نمی رسد، خوردن خوراکیهای ساختگی که با

آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می شود بیشتر سبب فساد را فراهم آورده است و انسان میوه خوار آرام يك دیو تشنه بخون شده بیش از همه جانوران درنده لاشه و کشتار می بلعد .

بجای آرامش و خرمی طبیعت در میان داد و غوغای دائمی زندگانی کرده شب را نشسته و روز را خوابیده مهربانی و عشق طبیعی را بيك مسخره ننگین کم و بیش جانگدازی در آورده کار های عجیب و غریب دشوار و بی فایده از او سر میزند که زندگانی او را سخت و غمناك کرده است .



فصل هفتم

اخلاق و گیاهخواری

احتیاج خوراك طبیعتاً پیدا شده است. اول بدون ترتیب هرچه که می یافتند می خوردند این يك خوراك بدون اراده و زور کی بوده بیشتر میوه خوش آیند درختان خود رو و گاهی دانه های دیمی و ریشه های گیاه ها و هنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند می خوردند چونکه بنظر میآمده حیوانات یکدیگر را میخورند.

از زمانهای قدیم که علم وجود نداشته برخی از کسانی که دارای يك حس مشاهدات ، بخش استدلال خدا داد و احتیاج به متقاعد نمودن داشتند پس از آنکه خوراکیهای گوناگون را سنجیده از مد نظر گذرانیدند بعضی اصول و قوانین در باره خوراکیها وضع نمودند . اینها عالم نبودند اینها خیالپرست بودند . این طبقه از مردم که يك زندگانی جداگانه در جامعه مینمایند . شاعر خردمند یا فیلسوف نامیده می شوند .

حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده اند همانقدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان قلب آنان گواهی

داده که يك چیز آنقدر پست کننده مانند کشتار نمیتواند برای وجود انسان يك ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سر زنش و گاهی با لحن تند و خشم آلود یا ترحم و هنگامی با تصویرهای روشن و زنده یا بوسیله يك منطق محکم در اطراف قرون و سر زمین ها در باره گوشتخواری قضاوت نموده اند. نمونه زندگانی آنان دلایل عقیده ایشان را تقویت میکند. زیبا ترین و دلیر ترین و نافذ ترین آنها کسانی بوده اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراموش نمیاورده است.

چندی بعد علمای متصوفین و فلاسفه و مقدسین به این عقیده همراهی نمودند و امروزه نیز کرورها مردم برای ترحم نسبت به حیوانات و بواسطه احترام خودشان از استعمال گوشت پرهیز مینمایند.

همه میدانند که اخلاق، علم و رفتار و عادات است و خوراک يك عنصر بزرگ زندگانی میباشد که تأثیر انکار ناپذیری در اخلاق و روش انسان دارد، مثلی است بفرانسه که گویا از « کانت » گرفته شده^۱ میگویند: « بمن بگو چه میخوری بتو میگویم کی هستی. » این مطلب عین حقیقت است هر گاه خوراک حیوانات مختلفه را با طرز عادت و روش آنها بسنجیم خواهیم دید با عادات آنها تناسب و وابستگی نزدیکی دارد بیشتر

فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمیزاد را بخوراك خونین او نسبت میدهند .

« فیثاغورث » حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر میکرده و طاقت دیدن آنها را نمی آورده است ؛ او میدانسته است کسیکه کشتار حیوانات را کار طبیعی می پندارد باسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست . همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمی کرده و هیچ جنبنده ای را نمی آزرده و پرندگان را میخریده و از قفس آزاد می نموده .

« افلاطون » در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراك حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی ما بین مردم است و آنها تنها برای سربازان تجویز میکند تا درنده و جنگجو بشوند . « سنک » و « پلوتارک » و کلیه فلاسفه همعقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی در ذهن دارد .

« میشله » با شاعر بزرگ انگلیس « بایرون » همعقیده میباشد که خوراك حیوانی انسان را بسوی درندگی و جنگ می کشاند . « کانت » و « ژان ژاک روسو » نیز درین موضوع موافق هستند . « روسو » گفته : « کسانی که زیاد گوشت میخورند بیش از سایر مردم درنده تند خو میباشند . این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است . » چونکه خود پسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه میکنند . جانوران خونخوار که بیدار نمی شوند مگر برای پاره کردن و پنجه

آزمودن همچنین آزار میرسانند بدون اینکه آگاه باشد .
 ابن الاثیر ، مورخ مشهور ، که شاهد معتبر هجوم مغولها و درندگی و خونریزی آنها بوده است در باب خورا کشان میگوید :
 « آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چونکه همراه خودشان کله های چار پایان را آورده و از گوشت آنان میخوردند همچنین سگ ، خوک و غیره را نیز میخورند ... » ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خود پسند ، خونسرد ، يك قیافه خشك خشن و درنده دارند ، صورت قرمز ، چشمهای گودرفته و عضلات خشك و بهم کشیده است : بر عکس مردمانی که از نباتات زندگانی مینمایند خوش سیما ، متناسب ، خوش اخلاق ، آرام ، مهربان و خوشو میباشند . ژاپنیا که يك ملت آرام ، خوشخو و دلاوری هستند چنانکه نه از خطر میترسند و نه از مرگ گیاهخوار میباشند .

شکی نیست که گوشتخواری باعث درندگی می شود همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت اسفناك جامعه بوده اند در انتشار این عقیده کوشیده اند . اگر دکان عرق فروشی ، قصابی ، ماهی گیری و مرغ فروشی را می بستند تا اندازه ای صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی میگرفت . برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراك خونین ور بیفتد و گیاهخواری جانشین آن بشود . اگر برتری حقیقی از قلب می آید هر کسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیر ممکن

میباشد. بیشتر آنهایی که بهانه می آورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که مبدا مضحك بشوند. باید گفت که حقیقت هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهایی است که حقیقت آنرا نمیدانند؛ ما چقدر بسادگی نیاکان خودمان خندیدیم، روزی میآید که آیندگان بخرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبائی و نرمی که گیاهخواری بمردم میدهد کوتاه بینان گمان کرده اند این خوراك انسان را مست و لاابالی کرده از جدیت او می‌کاهد. اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناک و درندگی را منظور دارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه مابین بودائیان گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق می‌افتد. از این گذشته این ایراد را نمی‌شود بژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ملل مهم دنیا بشمار می‌آیند.

در نتیجه گوشتخواری است که نژاد انسان فاسد شده پاکیزگی و سادگی نخستین خود را از دست داده است. عادات و اخلاق او پراز آلایش و درشتی گردیده. زیر دست آزاری و درندگی و خونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه میکند.

چون در طبیعت کشمکش و زد و خورد مابین بعضی از جانوران درنده و خونخوار وجود دارد انسان گمان کرده جنگ و خونریزی و کشتار برای زندگانی واجب است. اما این دلیل جفنگی است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که

نه تنها جنگ نمی‌کنند بلکه طبیعتاً بی‌آزار و آرام و خوب میباشند و همه آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سر مشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر می‌آید يك بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می‌شود. پرندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را بيك ضربت منقار می‌کشند؛ حشرات با زهر خودشان آنها بی‌حس کرده بعد میخورند؛ برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و مار يك سیاله مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فالج میکند. هر چند این قوه مغناطیسی در انسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمی‌رود، پس او سلاخخانه را اختراع کرده است. این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری به این رذالت شکار خود را نمیخورد. برای پوشانیدن جنایات قبیح خود آن را همیشه دور دست و در پرتگاه می‌سازند.

مابین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عده معدودی هستند و بدیگران آزار نمیرسانند مثلاً شیر، آهو و گوزن و غیره را شکار مینماید و به پرندگان و حیوانات کوچک کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی میخورد. کربه موش و پرندگان کوچک را میگیرد و غیره. اما آدمیزاد شکمپرست میخواد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را بدوش آنان بگذارد و شکنجه‌ها

بنماید. شکم او گورستان فراخ همه جبنندگان است. او میخورد آنچه که زندگانی میکند یا میتواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معده خود غرق می سازد این نیز يك دليل برتری اوست. گاو علف میخورد؛ بپرکوست زنده را میدرد؛ انسان هم لاشه جانوران را می بلعد. ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراك آنهاست بدست آورده بدون تکلف میخورند و آنها را کفایت میکند. آنها میخورند برای زیستن ما بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی میکنند برای خوردن. بی مناسب نیست که در اینجا چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبر السلطنه (مهدی قلیخان هدایت) را بنگاریم:

در حرص انسان

• • • • •

شیر و بپر و خرس و کفتار و پلنگ

گر شکاری را همی آرد بچنگ

بهر سد جوع باشد در کفاف

نی برای جمع کردن برگزاف.

گر خورش از بهر قوت زندگیست

مرغ و کبک و ماهی ای مسرف ز چیست؛

خوان خود از هر رقم رنگین کنی

معدده را از این و آن سنگین کنی

از شکار ار بیر چنگ خود بهشت
 او ندارد دست اندر زرع و کشت
 تو نبات و جانور با هم خوری
 همچنین عرض شرافت می بری
 در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟

گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟

یکی از شعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت بنظم
 و يك قصیده در موضوع گیاهخواری و مظلّم انسان نسبت بحیوانات
 گفته اند و از آنها نسخه ای به بنده التفات کردند در اینجا چند
 بیت از ایشان انتخاب می شود:

قسمتی از گفتار گریک به آدمیزاد

• • • • •
 دارد هزار گونه غذا جنس آدمی
 لیکن مرا خوراك بجز این نه درخور است
 دندان و معدۀ تو گواهی دهد بصدق
 کانسان دم بریده ذاتاً علفخور است
 من گوسپند را کشم و میخورم ولیک
 تشریح کار آدمیان خجلت آور است
 مرغ هوا و ماهی دریا غزال دشت
 هر جانور که حالی اندر جهان در است

از دستبرد جور ت مأمون نینداز آنک
گسترده دام حرص تو در بحر و در بر است
بد نام گشت کرک ولی چون نظر کنی
انسان هزار مرتبه از کرک بدتر است
چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و بما اجازه
نمیدهد همه اسنادی که از شعرا در دست میباشد بنکاریم به این
قطعه سعدی که درندگی انسان را سر زنش نموده و او را همپایه
و همکار کرک معرفی میکند اکتفا مینمائیم :

شنیدم کوسفندی را بزرگی
رهانید از دهان و چنگ کرکی
شبانگه کارد بر حلقش بمالید
روان کوسفند از وی بنالید :

کر از چنگال کرکم در ربودی
بدیدم عاقبت کرکم تو بودی
بیدادگری انسان در باره حیوانات جنایاتی که نسبت بآنان
مرتکب میشوند زیر دست آزادی او دلیل بر فساد احساسات و
پستی اخلاق او است . در اثر جور و ستمی که نسبت بآنان مینماید
با خونسردی بی اندازه جلو جانور دوپا میگوئیم : ای انسان غدار
خونخوار ! آیا هیچ فکر کرده ای که اگر در روی زمین مخلوقی
همانقدر باهوش و شریر و ده مرتبه زورمند تر از انسانی وجود داشت

آیا هیچ تصور کرده ای که در مقابل این شخص توانا و افسار سر خود که سر نوشت تو بدست او بود مجبور میشدی سر تمکین فرود آورده مانند اسب والاغ و کوسفند و غیره مزه اسارت شرمگین بارهای گران، شناعت و درشتی و بالاخره طویله و سلاح خانه را بچشی؟

از کشتار روزانه کرورها حیوانات بی آزار که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند نه تنها انسان خود را پست و تنگین میکند بلکه بدون لزوم فریاد انتقام جوی وجدان خود را بزور خفه مینماید و همه آنهایی که گوشت میخورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسئول شکنجه حیوانات می باشند. «کنان دیل» نویسنده سرشناس انگلیسی میگوید: «یکنفر انسان اجازه اخلاقی ندارد يك گاورا سر ببرد يا يك ماهی را بکشد برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقه از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند مگر اینکه بمنتهی درجه ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «توزوفها» خانم «آنی بزبان» که بیش از چهل سال است گیاهخوار هستند در ضمن کنفرانس خودشان راجع به گیاهخواری گفته اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون اینکه بکشیم یا دیگری را باین کار وادار بنمائیم نمی توانیم گوشت بخوریم پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت

اخلاقی کسانی هستیم که این پیشه هولناك را به آنان واگذار میکنیم .»

«تولستوی» پرهیز گوشتخواری را نخستین کام بسوی پیشرفت حقیقی انسان دانسته . نویسنده معروف آلمانی «نیچه» باین لحن ستایش گیاهخواری را مینماید : «من گمان میکنم که گیاهخواری بواسطه پرهیز کاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است - این مطلب را هیچ اغراق میندازید بی شك آموزگاران آینده يك طرز خوراك سخت تری تجویز خواهند نمود .»

بنخصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراك نباتی بشود و يك چنین غذای خون آلود و چرکین را دور بیندازد چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همه وقت خود را صرف آشپزی بنماید از این رو هرگاه از رنگرزی و پیرایش لاشه جانوران دست بکشد بیشتر اوقات خود بکارهای نجیب تری خواهد پرداخت . زن که تولید زندگانی می کند نباید راضی به کشتار شده و لبهای خودش را به آن آلوده بسازد .

مقایسه بکنید يك دکان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش آراسته شده از بوی آن شامه لذت میبرد . سیب ، نارنج ، کیلاس ، هلو ، انگور و خربزه و رنگهای زنده سبزیهای گوناگون را با دکان قصابی دل و روده آویخته شده اجساد سر

بریده، شکم های شکافته شده، پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون میچکد و بوی گند لاشه در هوا پراکنده می‌باشد.

انسان میوه خوار آرام يك دیو خونخوار گردیده يك خراب‌کننده پست میشود و احتیاج او به نابود کردن و شکنجه نمودن تا پست‌ترین رذالتها میرود. او زحمت میکشد، هوش و فکر خود را صرف میکند تا آلات کشتن بسازد اگر تنازع بقا راست است انسان تنازع فنا مینماید. او میکشد، برای خوردن میکشد، برای شفا دادن میکشد، برای آمرزیدن میکشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره میکشد فقط برای کشتن. پادشاه ستمگر غدار پر آرزو و خونخواری است که همه چیز را میخواهد و بهیچ چیز ابقا نمیکند و هنوز بخودش دلداری زندگانی بهتری را در دنیای دیگر میدهد!

او کوسفندان را بزرگ مینماید تنها برای اینکه به پول نزدیک بکند این برده‌های بی‌آزار و آرامی که همبازی بچه‌های او می‌باشند یکروز هم به‌به‌ئی را جلو بچه‌های خودش سر میبرد و این بچه دیوها که در يك محیط جنایات ننگین و اهانت به - قوانین اخلاقی و انسانیت بزرگ میشوند گریه از روی پدران درنده‌خودشان بر میدارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می‌پروراند یا دوست دارد برای احترام بزند گانی و حس اخلاقی

نمیباشد بلکه تنها از روی خود خواهی و منفعتی است که از آنان میبرد تا اینکه وقت خوردن آنها برسد و در حقیقت فریبندگی دوروئی و تمسخر به انسانیت است .

ای گرگان پیشه‌های منزوی و انبوه ، ای جانوران درنده جنکها که پهلوهای لاغر و بهم چسبیده و چشمهای درخشان شما گواهی يك زندگانی خشن و سرگردان اما آزاد را میدهد و مطابق قوانین طبیعت زیست میکنید و برای دفاع بجز دندانها و چنگال خودتان چیز دیگری ندارید شما را آفرین میگویم که غلام و زر خرید يك تمدن درنده ساختگی و پست نمی‌باشید .



فصل هشتم

برتری گیاهخواری

برتری گیاهخواری، دور از اینست که در تحت انتقاد در بیاید، همه جا در هر سرزمین و آب و هوا نزد طبقات مختلفه مردم پیشه ور، کارگر، دانشمند و غیره آزموده شده و همیشه پیروز مند بوده است چنانکه عده بیشتر مردان آسیا هزاران سال می باشد که با نباتات تغذیه مینمایند.

انجمن گیاهخواران فرانسه^۱ مرام خود را اینطور معرفی میکند: «گیاهخواری گوشت همه حیوانات را منع میکند اما همه مواد دیگری که از حیوانات بدست میآید اجازه میدهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره... ولیکن غلات، سبزیها و بخصوص میوه ها را خوراک طبیعی انسان تلقی مینماید.

«گیاهخواری بر استعداد کار می افزاید به آزادی فکر کمک میکند و سبب نشو و نمای خصایل عالی انسان می شود که همه مخلوقات را دوست داشته و یک محرك تعادل عمیم میگردد.

» منظور از گیاهخواری اینست که انسان را بوسیله

^۱ - Société Végétarienne de France. 17 Rue Duguay-Trouin, Paris.

خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می باشد نیرومند بنماید و هر گاه از روی عقل به آن رفتار بکنند بهترین راهی برای نشو و نمای هم آهنگ و تعادل کامل است .

گیاهخواری نه تنها بیک خوراک نباتی قناعت میکند پروفیسور « رائو » در ضمن شروط دیگری مینماید از جمله پاکیزگی هوا، پوست بدن، جامه، منزل و جهاز هاضمه همچنین ورزش روزانه و ترك نمودن آنچه که بر خلاف حفظ الصحه و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است .

شیر و تخم مرغ ممنوع نشده چونکه ماده حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر، گاو بیجه خودش را خوراک میدهد و تخم مرغ جوجه می شود پس اینها ماده مرده نیستند مثل خورا کهای که در حال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که بواسطه مرگ ناگهانی مردار می شوند و همه مان میدانیم که مردار یک چیز چرکینی است خواه موش خواه سگ یا کربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمی نمائیم برای آنست که بزور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را گول میزنیم .

پروفیسور « ژول لوفور » در کتاب علمی خود راجع به گیاه - خواری^۱ پس از آنکه بطرز درخشانی ثابت میکند که گیاه خواری تنها خوراکی است که بخوبی می تواند قوای

۱- J. Lefèvre, Examen Scientifique du Végétarisme

جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید، نتیجه می‌گیرد :
 « گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه میدهد بدون
 اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هرگونه سموم ،
 قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت در برابر سرما را
 بیفزاید . »

دکتر « جان وود » انگلیسی میگوید : « به عنوان طبیب
 مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی و مشاهداتی
 که پس از سالیان دراز عملی خواه شخصاً و خواه در بیمارستانها
 نموده‌ام نتیجه میشود که گوشت نه لازم است و نه طبیعی
 و نه سالم . برای نشو و نمای جسم و روح نیز لازم نیست
 چونکه ترقی فوق العاده پهلوانان گیاهخوار و نمونه های
 بیشمار فلاسفه ، نویسندگان و متبحرین نامدار خواه قدیم و
 خواه جدید که همه آنان گیاهخوار شناخته شده‌اند بخوبی
 کفایت میدهد .

این عادت طبیعی نیست زیرا که انحراف از قوانین وجود
 ماست . انسان میوه خوار آفریده شده این حقیقت عملاً آشکار
 میگردد هر گاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم می بینیم او
 کاملاً با آنها چه از نقطه نظر اعضای درونی و چه ساختمان
 ظاهری فرق دارد در صورتیکه تشریح بدن او شباهت تامی با
 میمونهای بزرگ دارد که خوراک آنان عبارت است از میوه‌ها
 غلات و گردو .

« که خوردن جسد حیوانات کشته شده نا سالم است و کاملاً به ثبوت پیوسته که ناخوشیهای بسیاری از آن تولید میگردد. »

سبزیهای تازه و میوه های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان میرسانند. در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت میشود و همه آن در استخوان است که انسان نمیتواند بخورد دکتر « ژول لوگران » در کتاب فلسفه خوراک خودش نوشته: « بچه باید يك خوراك داشته باشد که سلسله اعصاب او را تقویت بکند و او آنرا تنها در نباتات و بخصوص در غلات موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می باشد خواهد یافت. »

دکتر « شووآ » در ضمن نطق خودش میگوید: « .. آزمایش شخصی و ناخوشیهایم بمن نشان داده که همیشه خوراك نباتی مظهر يك کمال مطلوب است که برای بزرگترین استفاده از سلامتی و رتبه انسانیت باید بسوی آن متمایل بشویم. گوشتخوار معتاد یا موروثی نمیتواند به آن برسد مگر بطور استثناء آنهم بتوسط درجات و بوسیله يك پلکان محتاط و بصیر. »

دکتر « گاستن دورویل » نوشته: « خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی، غلات و میوه) کاملاً برای نگاهداری و تقویت بدن انسان کفایت می کند در صورتیکه غیر ممکن است

سالم باشند و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آنرا استعمال بنمایند .»

دکتر « ادوارد لوی » در کنفرانس خودش میگوید : « من میتوانم امروزه اعلام بکنم یکنفر گیاهخوار را نمی شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشند .»

فیلسوف نامدار « سنک » نیز نوشته : « از این قبیل دلایل بر من اثر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از یک سال دیگر نه تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گواراتر گردید .»

دکتر « ادوا لوی » در جای دیگر میگوید : « مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکیهای را که طبیعت پیشکش مینماید با احتیاجات خوبومان متناسب بکنیم - چون ما خیلی کم احتیاج به آزت داریم باید غلات خشک و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساک استعمال بنمائیم و از خوراکیهای خیلی چرب باید پرهیز کرد همچنین از آنهاییکه قوام آمده مثل شوکولات و مربا . باید سبزیهای تازه را صرف کرد یا میوه ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمکهای معدنی در آن یافت می شود که سبزیهای تازه .»

آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می شود که آنرا میخورند بعلاوه

این حیوانات مبتلا به خنازیر و مرض سل هستند چونکه هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند زمانیکه حیوانی را چاق میکنند این دلیل نمی‌شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالم تر است زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمی‌خورد بشکل چربی زیر پوست جمع می‌شود هر چه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می‌باشند بعلاوه در گوشت کوسفند اهلی غدد و کرمهای مختلفه وجود دارد.

برتری خوراکیهای نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است. سگ و گربه که اصلاً حیوان گوشتخوار میباشند دیده میشود گاهی اغذیه نباتی را بگوشت ترجیح میدهند و بواسطه پذیرفتن این خوراک اهلی و رام و مهربان می‌شوند همچنین هوش آنها ترقی و نشو و نما میکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد. ولی حیوانات گیاهخوار را که گوشت میدهند نتیجه بعکس می‌بخشد.

اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراک خود را بد انتخاب میکنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرفخور بنخواهد مهیج خود را ترك بنماید. از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب میشود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار میگردد لهذا ترسیده طرز خوراک دبرینه را پیش میگیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی

بناخوش تجویز گیاهخواری را مینمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای کوناگون مسموم شده آنوقت بیماران از این خوراک يك معجزه میخواهند و زمانیکه ناخوشی بر طرف شده دوباره همان خوراک قبل خود را پیش گرفته گیاهخواری راجزو دوا تصور مینمایند .



فصل نهم

آزمایشهای عملی

کسانی هستند که پس از پذیرفتن دلایل گیاهخواری تردید دارند که از روی آن رفتار بنمایند و میترسند که مبادا سبب ناتوانی و ضعف مزاج بشود. این ترس از آنجا پیدا شده که عوام گمان میکنند که گوشت يك خوراك مقوی است و عضلات را تقویت میکند. ما میرویم اجمالا مشاهدات و تجربیاتی را که در هر زمان و در همهٔ آب و هواها و نزد مردمان مختلفه شده بنگاریم:

« پیرس دنیس » در مقاله ای که در مجلهٔ جغرافیائی نوشته میگوید: « مطابق اسنادی که بدست آمده پادشاه مصر، کئوپس، که بزرگترین اهرام را ساخت برای خوراك عمله ها به اندازهٔ ۱۶۰۰ تالان نقره پیاز و ترب و سیر فرستاد که یکصد هزار نفر را خوراك میداد از این رو اهرام نتیجهٔ کار بازوی عمله هائی بود که با نباتات زیست می کردند. هرم بزرگ مرکب است از دو میلیون و سیصد هزار تخته سنگ که هر کدام دو تن وزن دارد و آنها را بطول نیل تراشیده حمل مینمودند.

یونانیان قدیم بمقدار زیاد انجیر خشك صرف میکردند و آنرا خوراك مقوی دانسته برای تقویت پهلوانان بکار میبردند. افلاتون که یکی از نابغه های متفکرین بوده با غلات و میوه بخصوص با انجیر خشك زندگانی میکرد و بسن ۸۱ سالگی مرد. سز شماری بما نشان میدهد که بیشتر اهالی روی زمین گیاه-خوار میباشند. در هندوستان ۳۰۰ میلیون از اهالی آن گیاهخوار هستند یعنی نزدیک خمس ساکنین روی کره. خوراك چینیه از غلات و برنج و سبزی و ماهی ترکیب شده. ژاپنیها خیلی بندرت گوشت ماهی را استعمال میکنند و بیشتر اهالی آن تنها از حاصل کشاورزی زندگانی می نمایند. خیلی قانع و کم خوراك می باشند هر چند امروز در ردیف ممالک متمدنه درجه اول دنیا بشمار می آیند لکن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده و تقلید اروپائی هارا نکرده اند.

کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه و پیاز و باقلا و عدس و خرما و ذرت خوراك خودشان را میگیرند خیلی قوی و پر زور هستند و تمام روز را کارهای شاقه مینمایند.

چاپارهای بومی مکزیك که هر روز چندین فرسنگ راه میروند و خیلی نیرومند میباشند تنها دانه ذرت میخورند. روستایان روسی فقط با نان سیاه و شیر و سبزی زندگانی مینمایند خیلی پر زور و تنومند هستند. بسیاری از قبایل عرب میباشند که تنها

از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت بلب آنان نمیرسد همچنین خیلی کم خوراک هستند ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنکی و استقامت در جلو هوای سوزان و برد باری ضرب المثل شده‌اند.

همه میدانند که مردمان کوهپایه و دهقانان و برزگران در همه جای دنیا از زمان ما قبل تاریخی تا کنون بیشتر از نباتات و میوه زندگانی کرده و از شهریه‌های گوشتخوار پر زورترند.

« کارسیلازو » در تاریخ « انکاها » نقل می‌کند که بومیان « شیلی » و « پرو » گیاهخوار بوده‌اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده آزادی خود را نگاه دارند. از اختصاصات آنها می‌نویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی میکردند. مردمان آنها خیلی زیبا و خوش اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند. او میافزاید که زنان آنها لطافت و جوانی خود را تا بیش از سن شصت و دو سالگی نگاه میداشتند.

دسته‌ای از رهبانان مسیحی « تراپیست » هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت می‌نمایند. خوراک آنان منحصر است به نباتات، حتی مواد حیوانی را هم نمی‌خورند مطابق عقیدهٔ اطباء خیلی سالم و خوش بیه هستند همچنین عمر درازی مینمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین فقط از گیاه‌ها و

نان و شیر چار پایان زندگانی می کنند و تمام روز را زحمت میکشند. در دشتستان فارس قبیله هائی مسکن دارند که خوراک آنها منحصر به خرما و آرد و نخودچی است و همیشه در گردش بوده خیلی قوی و چالاک میباشند. ولی ایرانی شهر نشین از روی تقلید اروپائیا همچنین اغلب بیش از آنها گوشت میخورد و ناخوشیهای آن روز بروز زیادتر میشود اما در ولایات مردمان کوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمیخورند و خیلی سالم تر از اهالی شهر میباشند.

« نیکلا خانیکف » راجع بخوراک تاجیکهای افغانستان میگوید: «... اما پایه خوراک مردم روی پرورش درخت توت قرار گرفته که غرس آن خیلی وسیع میباشد. توتها را جلو خورشید خشک کرده آرد مینمایند و از آن نان درست میکنند. اگر بظاهر اهالی کوهستان قضاوت بنمائیم این خوراک خیلی سالم است و مطابق حساب « ایروین » غرس درخت توت خیلی بیشتر از مردمان را خوراک میدهد که يك کشت زار گندم بهمان مساحت نخواهد توانست.»

دکتر « الدفیلد » میگوید: « اگر از من بپرسند آیا کسانی که از خوردن گوشت پرهیز نموده اند کم بنیه و ضعیف شده اند؟ پاسخ میدهم که در بیشتر اوقات به ثبوت پیوسته که آنان جسماً بیشتر قوی شده اند و ذهن آنان روشن و جدی گردیده است.»

دکتر « والتر هدون » اظهار میدارد: « آزمایش روی خودم

که از گوشت ماهی و چار پایان و پرندگان همچنین مشتقات آن پرهیز مینمایم (باستثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال میرسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده‌ام.

«خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان کردند و اکنون هر کدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و در کمال صحت زندگانی میکنند.

«من این طریقه را در عملیات طبی خودم امتحان کردم و آنرا يك كمك خیلی بزرگی در بهبودی ناخوشی‌ها یافتم و حقیقهً در بسیاری از مواقع آن را کافی دیدم که بدون دوا معالجه مینماید.»

حیوانات میوه خوار از حیث قوت بهیچوجه کمتر از جانوران درنده نمیباشند مثلاً میمون لوله تفنگ را گرفته مانند چوب نازک از میان می‌شکند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی‌آزار هستند و از کرده آنها کارهای شاقه میکشند علف خوار نمی‌باشند؟

در بلژیک پرفسور فاکولته دکتر «بوتیکو» که گیاهخوار نبوده يك رساله در این خصوص نوشته و در مقدمه آن میگوید: «من گیاهخوار نیستم من این تز را برگزیدم تا عقاید جاریه در باره گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها در حدود پنجاه نفر گیاهخوار را انتخاب کردم از آنان پرسش نمودم

و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چقدر است ایشان مطابق میلشان بمن جواب دادند و شرح همه این گیاهخواران که از روی ذوق و از روی خود پسندی بواسطه ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراک را پذیرفته بودند ثابت کرد که این رژیم آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است .

دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده و اظهار میدارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت می خورند بیشتر است و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاهخواران میشود. اینها نتیجه ای است که بکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده است .

پروفسور سابق الذکر بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام میگیرد تا کسانی که چندین ماه است از گوشت پرهیز میکنند .

اغلب نمیدانند که بکلی بر خلاف خرافات عوام خوراکیهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است . امروزه ورزشگران و پهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه خوار میباشند مانند « کارل مان » در مسابقه « دو گروب » و « مایلز » و « وویت » در « استخلم » و « نورمی ». همه آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در مسابقه های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته اند. پس دیده میشود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر اخلاقی و ذهنی است

بلکه بدن را پر زور و خوش بنیه ساخته عضلات را نرم و چابک میکند .

انسان بهیچوجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند او میتواند با میوه و گیاهها زندگانی کرده و سالم هم باشد . این يك طرز خوراك ریاضتمندانه نیست بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است .



فصل دهم

اقتصاد گیاهخواری

خوراکهای نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان میدهد، قیمت آنها بیش از ثلث خوراکیهای حیوانی نیست بعلاوه مواد سمی در اینها نیست و گوشتخواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد میخرند. بتجربه رسیده که عموماً خوراکیهای مضر گرانتر هم تمام میشود پس ترك نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود بلکه برای صرفه جوئی نیز سودمند است.

هر چند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی میباشد چون در حیوانات اهلی همیشه يك ذخیره‌ای دارند ولیکن از قحطی ایمن نیستند. يك خشك سالی کوچکی که شد اول حیوانات میمیرند و نمیشود گوشت آنها را ذخیره کرد یا يك ناخوشی همه آنها را میکشد بهمین جهت زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها را تهدید مینماید تنها کشاورزان کاملاً مطمئن هستند و از ذخیره وسیعی که حاصل آنها میدهد میتوانند در هنگام کمیابی زندگانی خودشان را تأمین بنمایند.

در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه پوستان رو بقبیله خود نموده بآنان خطاب میکند که «کرو کور» برای «ولر» نقل کرده: «آیا شما نمی بینید که سفیدها با غلات زندگانی میکنند و ما با گوشت و برای اینکه گوشت پیرورد سی ماه طول میکشد و اغلب کمیاب است ولی هر کدام از این دانه های غریب که آنان در زمین میکارند صد برابر میشود؟ گوشت چهارپا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه ها همانجائیکه سفید پوستان میکارند مانده و نشوونما مینماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته کننده و خطرناک میباشد در صورتیکه برای آنان هنگام آسایش است بهمین جهت آنها آنقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی میکنند. پس بهر کدام از شماها که بحرف من گوش میدهید میگویم: پیش از آنکه درختهای چنار ما خزان بکند نژاد کشاورز نژاد گوشتخوار را بنیان کن خواهد نمود مگر اینکه شکارچیان بکشت و زرع تن در بدهند.»

اگر همه مردم گیاهخوار میشد زمین ما میتواندست از سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراک بدهد.

«الکساندر هومبلد» معتقد است که يك تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک میدهد بیش از یک نفر نخواهد توانست تغذیه بکند هر گاه سبزه آن را برای پرورش چارپایان بکار ببرند در مکزیک همین زمین میتواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

« لیه بیگ » در همین باب میگوید : « انسانی که گوشت میخورد برای خوراک خودش يك سرزمین وسیعی لازم دارد خیلی وسیعتر که برای شیر و بپر لازم میباشد . يك ملت شکارچی که در يك سرزمین كوچك زندگانی میکند اهالی آن نمیتوانند زیاد بشوند . « مسیو « لوژاند » از نقطه نظر اقتصاد راجع بخوراک فرانسویان گفته : « ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم مینمائیم و آنان ده يك آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان بمارد میکنند وقتیکه بيگ خوك شیر و سبب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود این ده روز خوراک ماست که برای يکروز معاوضه مینمائیم . « نه تنها خوراکیهای نباتی هیچگونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمیکذارند بلکه زندگانی را بی آرایش کرده تهذیب اخلاق مینمایند و بیدادگری و اسارت حیوان و انسانرا بر میاندازند و ویرانی و بایری زمینها را مرت میکنند . دیگر زمینهای حاصلخیز خراب نمیشود تا از آنها الکل و تریاک استعمال بنمایند .

در صورتیکه همه جانوران در طبیعت يك خوراک خوشمزه باندازه فراوان مییابند که باسانی جزو بدن آنها میشود . انسان توانسته مسئله نگاهداری خود را دشوار بنماید بطوریکه او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن يك خوراک غریبی مینماید که لیاقت ندارد از نقطه نظر علمی طبیعی باشد . همچنین با اجرا داشتن یکدسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و کاملاً بی فایده و از این خودش را بدبخت ترین جانوران

کرده بطوریکه زندگانی کنونی برای بیشتر مردم يك چیز تاریک و دشوار و بی معنی گشته که بزحمتش نمی‌آرزد .
هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آنقدر ابلهانه هوش و جدیت خود را برای چنین نتیجهٔ مزخرفی بکار ببرد . از اینجهت میتوان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد پست تر است از آنچه در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی میکنند یافت میشود .



فصل یازدهم

جواب ایرادات

گیاهخواری مانند همه عقاید بهانه تراش و ایرادگیر دارد .
مابین ایراداتی که باین طرز خوراك وارد میآوردند بیشتر آنها
بیگانه و روی منطق محکمی نیست معهدا از آنجائیکه ممکن
است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از
آنها را مینگاریم :

فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع بزندگان
حیوانات میخواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی بروی زور
سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته هر کسی که قوی تر است باید
زیر دست خودش را بخورد . میگویند سخت باشید این پند
اخلاقی تازه است . درنده باشید نسبت بزیر دست و ناخوش و زن
و پیر و بچه و ناتوان .

هیچ فکر باین درجه پست نمی شود و عین نادانی و حماقت
را نمیرساند زیرا که پیکار زندگانی مابین جانوران خونخوار نیز
باین اندازه پست و شنیع نمیباشد چون مقصود آنها تنها بدست
آوردن خوراك است نه از زور ورزی و وحشیگری . طبیعت به -

حیوانات نمیگویند: سخت و درنده باشید فقط آنها را بسوی خوراک خودشان میکشاند و بایشان میگوید خودتان را بیایید... این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده اگر چه برعکس آن نیز مشاهده میشود. اگر زندگانی بزور و قابلیت است هرگاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آنجا جانوری وجود نداشته باشد از گرسنگی جان میدهد و یا در جنگ که روی فلسفه کردن کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده و خوش بنیه کشته میشوند و یکمشت سیاسی دان حریص و زرپرست و ناخوش در آخر کار استفاده مینمایند.

فراموش نکنیم آنچه زندگانی را زهر آلود میکند «جنگ برای زندگی»^۱ نیست اما کشمکش سرچیزهای پوچ و بیهوده است. هنگامیکه انسان از شادیهای دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت خواهد فهمید که مهمترین آخشیح زندگانی را طبیعت باو میدهد مانند روشنائی، هوا و آب و خوراک و غیره. همه این کشت و کشتارها و حقه بازیها سرچیزهای بیخود است و کسی دیگر بنیال نمی افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

میگویند اطباء گوشت میخورند، عرق مینوشند و سیکار میکشند. اما در مدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟ آیا باو میآموزند که پیش بینی ناخوشیها را بنماید و از خطر آن

جلوگیری بکند یا اینکه چگونه زندگانی میکنند و چگونه میمیرند؟ نه تنها باو یاد میدهند که بیمار را چگونه میشود يك ربع ساعت بیشتر زنده نگاهداشت بغیر از آنهاییکه مقصودشان تنها بدست آوردن تصدیقنامه است و بس و زندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین میشود .

اطبائی که حقیقهٔ برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و بر علیه معایب جامعه و خرافات و افسانه‌ها و بر خلاف دروغ و دورویی و دزدی و درندگی که پایهٔ جامعهٔ متمدن است جنگیده اند بزودی پامال شده‌اند .

در اینجا همهٔ اطباء منظور نبودند ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم میشود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمیدهند و فن او را يك صنعت کرده‌اند . او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ الصحة خراب و موهومات مردم استفاده بکند . آیا طبیب يك موجود فوق البشر است یا اینکه از آسمان پائین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده اش بکار میبرد؟ در يك جامعه که همه چیز خرید و فروش میشود که زندگانی یکدسته با زجر و مرگ دیگران تأمین میگردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی اسحقاق داده میشود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و نیک سیرت میکند؟ نه، دلیل نمی‌شود هر که پول دارد هوش هم داشته باشد چون بكمك آن دیپلم هر علمی را میشود بدست آورد .

دواساز و دوا فروش و يك گروه ديگر زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران میگردد . سر شماری مرده‌ها در بعضی ممالک به ۷۵ درصد رسیده و جنایات علمی هر روز گورستان را پر از زندگانهای کمتر از ۴۰ سال مینماید . میکروب بیش از پیش زور آور شده ناخوشی های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشی های تازه در آمد روز بروز زیاد تر میشود .

آیا بنظر غریب نمیآید که در امتحانات راجع بخوراك انسان یکی از پروفسور های معروف بيك عده سگ فقط گوشت خام داده و بدسته ديگر گوشت پخته میدهند . آنهایی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می شوند و عده ديگر که گوشت پخته خورده بودند دیری نمی کشد که ميميرند . آنوقت نتیجه میگیرد که گوشت خام برای انسان بيك خوراك مقوی است و اکسیر اعظم میباشد و همه ناخوشیها را شفا میدهد ! چه اشتباه بزرگی است چه سگ حیوان گوشتخوار میباشد و خوراك او را نمی شود سر مشق از برای خودمان قرار بدهیم در صورتی که همه آزمایشهای بیشتر اطباء روی حیوانات گوشتخوار و دانه چین و غیره است مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هر چه میخورد زندگانی نمیکند و نه از آنچه هضم مینماید ولی از آن چیز زندگانی میکند که جذب بدن او میشود . گوشت بيك خوراك کامل است برای موجودی که

دندانهای کلبی بلند و تیز داشته باشد آنها بدراند و دارای غده‌هایی باشد که بمقدار زیاد آمونیاك تولید کرده «پیتومائین»‌ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد همان را دوست دارد. انگلیسها «پودینگ» را دوست دارند چونکه هر روز خورده‌اند. وزغ بدهان فرانسویان مزه می‌کند در صورتی که دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاد دوست دارند چونکه چیز دیگری نمی‌خورند. ازین جهت ترك گوشت خواری در ابتدا کمی دشوار است ولی بعد از چندی اغذیه نباتی خیلی طبیعی و گوارا خواهد شد و خواهند دید که گوشت چه خوراك چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس از قرن‌ها گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشتخوار شده ولی او همانطوری به - گوشتخواری عادت کرده که یکنفر وافوری بترياك و عرفخوار بمسکر خودش. گوشت برای انسان حكم يك مهيج خطرناك را دارد نه خوراك و ترك آن سودمند نباشد ضرر نمیرساند. از طرف دیگر می بینیم اعضای او بهیچوجه تغییر نکرده نه دستهای او مبدل بچنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معده او كوچك و ضخیم گردیده و نه روده‌های او کوتاه گشته رویهمرفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده از جانب دیگر روز بروز

از بنیه و قوای او کاسته میگردد و کلیهٔ در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده بلکه بر عکس خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همهٔ جنبندگان روی زمین تنها انسان است که دندانهایش خراب میشود و بزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه در ته بیسه‌ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها هیچ حیوانی دیده نمی‌شود که دندانهای او ریخته باشد اگر پیدا شد معلوم میگردد که نژاد او رو به اضمحلال است. ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همهٔ اعضاء بوجود می‌آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد میگیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند نشان میدهد که نژاد ما بسوی نیستی میرود.

ایراد دیگر آن است که میگویند گیاهخواران نیز ناخوش میشوند و میمیرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمیکنند. البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روئین تن مینماید و از قانون طبیعی مرگ او را ایمن میگذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش نشود بلکه میگوئیم کسیکه این طرز خوراک را پذیرفت مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده امراضی را که از گوشتخواری تولید می‌شود نمی‌گیرد و هر گاه واگیر نمود زودتر خوب می‌شود چونکه بدن او مسموم نشده و بطور کلی پس از چندین نسل برتری گیاهخواری آشکار میگردد چون کسانی که ترك خوراک خونین را می‌نمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی‌های موروثی و از

خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یا عرقخوار بدنیا آمده‌اند و برای تصفیه خون بعد از دو سه پشت برتری آن بخوبی نمایان می‌شود.

اغلب بهانه می‌آورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر و ببر و غیره پر زور تر از حیوانات علفخوار می‌باشند - اما تند نرویم اولاً زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همه آنان کارهای شاقه مینمایند اگر زیاد تر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست. از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد که گوشت زنده قربانیهای خود را می‌بلعد بلکه برعکس او مابین میمونهای بزرگ میوه خوار طبقه بندی شده که دارای يك قوه فوق العاده است و از انسان مسموم شده بتوسط خوراکیهای مرداری خیلی نیرومندتر میباشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست با ناامیدی تلخی می‌گویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه بگرگ پیشنهاد کرده باشند گاه بخورد. اما هیچ چیز باین آسانی نیست و کسیکه آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوی و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات پرست چیز تازه ای را اگر چه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی‌پذیرند و پی بهانه می‌گردند و اشکال تراشی میکنند همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده

را می‌پذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سر رشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی در این خصوص ترتیب بدهیم و این کار را ب دیگران واگذار مینمائیم .

بهاه می‌آورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنرا بگیرد اما بهیچوجه لازم نیست که حجم خوراك نباتی زیاد باشد زیرا که از یکطرف خورا کهای نباتی را می‌شود بطور نامحدود تغییر داد چون بی اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم کوچک مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغذی و مقوی هستند و بواسطه انتخاب دقیق خوراك خیلی مقوی در تحت يك حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خورا کهای حیوانی بیشتر تهییج میکند و مقدار زیادی نان با آن صرف میشود که در معده حجم آن بزرگ میگردد بعضی از غلات مثل لویا و نخود و عدس و باقلا خورا کهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهایی با صد مثقال گوشت و صد و بیست مثقال نان برابری میکنند .

چیزی که خیلی مضحك است گمان میکنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا بر خلاف همه قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد در صورتیکه اگر بگوئیم خدا انسان را آفریده تا شیر و بیر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیک بحقیقت است . آیا میتوانیم بگوئیم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده ؟ یا روده های او را آفریده اند که در آن

گوشت و خون انباشته و مزه عرقخوارها بشود یا معده او را برای سیر آبی درست کرده‌اند؟

هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیده عبرت بنگریم موشکافی و دقایقی که در اعمال بدنی او انجام میگیرد قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش میدهد تا مواد حیاتی را بآن برساند. آلات هاضمه او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار میکند و بیک انتظام شگفت انگیزی کار خود را به انجام میرساند. اعصاب و مغز او آیا بیک آلت عجیبی نیست که مانند مغز ما با دستگاه مرتب بکار انداخته شده؟ نه، نه، صد بار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده‌اند مثل اینست که بگوئیم بهترین تار یا پیانو را برای سوزانیدن ساخته‌اند.

بعضی‌ها با آهنک فاتحانه میگویند اگر انسان حیوانات را نمیخورد روی زمین را پر میکردند اما راستگوباشیم هر کسی اول فکر خودش را میکند و به توالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمیگذاریم آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم دخالت میکنیم و از اینجهت روی دنیا را گرفته‌اند؟ گوشت ماهی که انسان صرف میکند در مقابل توالد و تناسل فوق العاده او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام میگیرد بدون اینکه از انسان کمک خواسته باشند و جای او تنگ نمیشود چون طبیعت پیش بینی این مسئله را کرده در مقابل میلیونها ماهی کوچک يك نهنك گذاشته و در جلو بره گرگ میباشد لازم نیست

انسان کار آنها را پیشه خود بکند .

میگویند باید گوشت خورد چونکه شبیه عضلات بدن ماست بدبختانه نمی بینیم عقل مردم بچشمشان است . آیا حیوانات علفخوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند ؟ ساختمان جسمانی میمونها عضلات و خون آنها شبیه ترین و نزدیک ترین حیوان است بانسان آیا تنها از میوه تغذیه نمیکنند ؟

قبایل و طوایف وحشی آدمیزاد هستند که آدمخوار میباشند . آیا میتوان گفت این خوراک طبیعی انسان است ؟ همین اضمحلال پستی نژاد انسانی را نشان میدهد . حیوانات درنده یکدیگر را نمیخورند این عادت مخالف طبیعت از گوشتخواری پیدا شده و از کمیابی همجنس خود را درانیده اند .

آیا چه میشود اگر اطباء و دوا سازان و ماماها و آبله کوبها و داروغه ها و زندانبانها و عدلیه ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند ، تمام جامعه انسانی بسوی پرتگاه خوفناکی میرود که زمانهای بربریت را روسفید میکند و پایه شکننده بت آدمیزاد که چشمها را خیره کرده و دورش اسفند دود میکنند روی زمین می غلظد .

فساد نژاد آدمیزاد از چهره های چین خورده و پلاسیده رنگ پریده و دندانهای افتاده و کچلی و چاقی یا لاغری او هویدا و آشکار میباشد . برای پوشانیدن همین فساد عمومی است که بیشتر مردم بچیزهای ساختگی خودشان را بزک میکنند . صنایع

دوا سازی ، سلمانی ، عطر فروشی ، کفش دوزی ، جامه دوزی ،
دندان سازی ، پیراهن دوزی و غیره برای این است که يك جوانی
موقتی باو بدهد اگر چه همیشه از او گریزان است .

ناخوشی هائیکه هر روز هزاران نفر را برمیچیند برای آن
است که آنها از راه طبیعت منحرف شده اند و باضافه میکرب سوزاك
و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیاد تر می شود - این
فساد در حیوانات آزاد بهیچوجه دیده نمی شود مگر آنهایی را که
انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است .



فصل دوازدهم

انجام نامه

دامنه گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالک اسکانندینا و غیره گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده اند و برتری آن بر خوراك خونین در همه آب و هواها و محیطها و نزد نژادهای مختلفه انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی تواند لزوم خوراك خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی شك نباتات خوراك نژادهای آینده انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست به یکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاهخواری نجات دهنده نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراك مردم باندازه ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان يك خوراك آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه ای را میخوردند.

در ته قلب هر انسانی يك احساس عمیق و يك ذوق و میل فطری برای میوه باغ و بوستان گل و کشت زار وجود دارد و هر طبیعت تربیت شده و بی آرایش انزجار و دلگیری از بوی خون

و منظره کشتار و سلاخخانه احساس مینماید بچه انسان دست بسوی میوه دراز میکند این همانقدر طبیعی است که بچه گربه روی طعمه خونین جست و خیز میزند . آیا در آینده چه باید امیدوار بود ؟ گذشتگان از ناچاری خوراک خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد . آدمیان در ابتدا آنچه را که توانستند میخوردند پس از آنچه دوست داشتند و بالاخره آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می باشد . هنگامیکه انسان از خوراکیهای خونین پرهیز کرد و خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی ها ریشه کن و نابود میگردد بر ساختمانهای پرزور و قوی بنیه افزوده میشود و سن او بی اندازه زیاد میگردد و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات يك آرامش بزرگ کالبد و روان او را فرا گرفته نژاد آدمیزاد از يك قسمت عمده زحمات خود آسوده میشود و خوراک آیندگان خوراک طبیعی انسان خواهد بود .

سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و سلاخخانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ما تمزده را نشان نمیدهد . خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می سازد . سفره او چشم انداز سر زمین های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه گر میکند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناک

و خونین جانوران مینماید .

گیاهخواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته میشود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود زیرا که زرخریدی و اسارت انسان و حیوان را برمیاندازد . صنایع و کارهائی را که سبب تقلب و طفیلی گری و دزدی و جنگ است ریشه کن مینماید . دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان میباشد دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه ساکنین دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد زیرا دژخیم بی وجدان و خونخوار امروزه يك پشیمان آنان میباشد . احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر بآدمیان است بلکه يك برادری و برابری خواهد بود که همه آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی میدهد .

اگر نژاد آدمیزاد باید روزی باوج ترقی و تکامل برسد در يك محیط طبیعی با خوراك نباتی خواهد بود چنانکه گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و بسوی پرتگاه نیستی میکشاند مگر اینکه يك نژاد برومند و نونهالی که زندگانش از روی قوانین طبیعت است جانشین او بشود و گرنه بطرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت .

پاریس - ۲۳ مرداد ۱۳۰۶





گروہ سٹیپ انڈسٹریز پرائیویٹ لمیٹڈ