فوائد گیاه خواری

صادق هدایت

فوائد گیاه خواری

صادق هدایت

سازمان انتشارات جاویدان
قیمت ۱۲۰ ریال

سازمان انتشارات جاویدان

قیمت ۱۲۰ ریال

«تجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات -
شکمهای خودتانرا مقبرهٔ حیوانات نسازید.»

فواید گیاهخواری

فواید گیاهخواری

این نامه را به دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم

نوشته: صادق هدایت

فواید گیاهخواری
نوشته: صادق هدایت
چاپ اول: برلن ۱۳۰۶
چاپ جدید: تابستان ۲۵۳۶
چاپ: چاپخانهٔ محمدحسن علمی

عنوان نوشته‌های صادق هدایت که انتشارات جاویدان منتشر کرده است:

	محل و تاریخ چاپ نخست:
۱- فوائد گیاهخواری	برلن ۱۳۰۶
۲- زنده‌بگور (مجموعهٔ داستان)	تهران ۱۳۰۹
۳- پروین دختر ساسان	تهران ۱۳۰۹
(و «اصفهان نصف جهان» تهران ۱۳۱۱)	
(بهمراه کتاب «انتظار» ازحسن قائمیان)	
۴- سه قطره خون (مجموعهٔ داستان)	تهران ۱۳۱۱
۵- سایه روشن (مجموعهٔ داستان)	تهران ۱۳۱۲
۶- علویه خانم	تهران ۱۳۱۲
(و «ولنگاری» ۱۳۲۳)	
۷- نیرنگستان	تهران ۱۳۱۲
۸- مازیار (با م. مینوی)	تهران ۱۳۱۲
۹- وغ وغ ساهاب (با م. فرزاد)	تهران ۱۳۱۳
۱۰- بوف کور	بمبئی ۱۳۱۵
۱۱- ترانه‌های خیام	تهران ۱۳۱۳
۱۲- سگ ولگرد (مجموعهٔ داستان)	تهران ۱۳۲۱
۱۳- گزارش کمان شکن	تهران ۱۳۲۲
۱۴- زند و هومن یسن	تهران ۱۳۲۳
(و «کارنامهٔ اردشیر پاپکان» تهران ۱۳۲۲)	
۱۵- حاجی آقا	تهران ۱۳۲۴
۱۶- گروه محکومین (باحسن قائمیان)	تهران ۱۳۲۷

۱۷- مسخ (با حسن قائمیان) تهران ۱۳۲۹

۱۸- مجموعهٔ نوشته‌های پراکنده تهران ۱۳۳۴

(شامل داستانها، ترجمه‌ها، و جزوه‌های گوناگون)

۱۹- توپ مرواری

و چندین اثر چاپ نشده دیگر

دیباچه

بنام یزدان جهان آفـرین

مابین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته از همه سخت‌تر و از همه وسیعتر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته بـزندگانـی میباشد چه‌برای مرمت قوائی که بمصرف میرسانیم ناگزیریم بوسیلهٔ خوراك قوای دیگری جانشین آن بنمائیم تا بدن به تحلیل نرود. زندگی شبیه است بیك آتشکده که باید مرتب مواد مشتعله به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی فرمانده غداری میباشد که بیدادگری آن دمی مارا آسوده نمیگذارد ـ باید خورد برای زندگانی! امـروز بخوریم، فـردا بخوریم، همیشه بخوریم. یك میل کور و درنده، یك احتیاج گنگ و ضروری مـارا 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 اگرچه ادعای افکار عالیه میکنند ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را بخود مشغول نموده است همهٔ اعضای بدن غلام شکم میباشند و بـرای جستجوی خوراك بکار میروند: حواس ظاهری کمك براهنمائی در این تکاپو مینماید و اعمال‌روحیه بـرای بچنگ آوردن و تشخیص خوبی و بـدی خوراکها بکار میرود. این میل غریزی در حیوانات خیلـی دقیق وموشکاف است. هـرکـدام از آنهـا خوراکی را که بر طبق ساختمان و احتیاجـات بدنشان است بخوبـی تمیز داده و همان را میخورند و لیکن از این قانون جانوری که سرپیچی میکند

آدمیزاد میباشد و گویا این حس درانسان متمدن وجود ندارد زیرا که دیده میشود هر گروهی از گلهٔ آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یك مدرك معینی پیروی نشده و همین نشان میدهد که انسان مانند سایرجانوران نمیتواند بخوراك خودش اعتماد داشته‌باشد. هیچ چیز در زندگانی آنقدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده‌اند چون از خوراك است که همه ما پرتو زندگانی خودرا میگیریم و تأثیر انکار ناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراك قرارگرفته سبب عمدهٔ اغتشاشات، هجومها جنگها، مهاجرتها، کینه ورزی طبقات و شورش ممالك سر مسئلهٔ خوراك است.

چیزیکه اهمیت دارد باید دانست روی زمین‌ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده وما بین خوراکهای رنگ برنگ به بینیم کدام یکی از نقطهٔ نظر تغذیه طبیعی‌تر، اخلاقی‌تر و سالم‌تر و بالاخره برسایرخوراکها برتری دارد. حیوانات رابسه دسته تقسیم کرده‌اند گیاهخوار، گوشت‌خوار و همه چیزخوار. ظاهراً انسان خودش را درجزو دستهٔ 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 خوراك سالم و طبیعی او نباتات میباشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

پاریس ۱۸ مرداد ۱۳۰۶

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 لشکر بی‌شمار حیوانات بیچاره‌ای را بشماریم که در شکارگاهها، ماهی گیری‌ها، مرغ فروشی‌ها و غیره محکوم به قربانی شدن روزانه هستند از چهارصد میلیون جنبندگان حساس تجاوز میکند که هرسالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته میشوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشؤم راه میافتد میتوانند به آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی‌پذیرد بلکه پیش ازکشته شدن باحیوان بطرزوحشیانه‌ای رفتار میکنند: ـ گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی‌روز بضرب چوب و تازیانه رانده میشوند اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخك بلندشان میکنند وگاهی چندین روز بدون خوراك زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل‌های چرك و متعفن بسر میبرند. بعضی از آنها میمیرند و هرگاه یکی از آنها دربین راه زائید برای اینکه ازکاروان عقب نماند بچهٔ او را جلو چشم مادرش سرمیبرند ـ هنوز حیوانات‌بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاخ‌خانه روانه میشوند. بمحض ورود در این ساختمان کثیف غم‌انگیز بوی خونی که خفقان قلب

میآورد، زمین نمناك، خون تازه‌ای که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسدهائی که بخون خود آغشته شده و با تشنج میلرزد. اسبهای لاغر نیمه‌جان که دو طرف آنها لاشه آویخته‌اند و قصابهائی که برای خرید لش مرده آمد و رفت میکنند و از طرف دیگر نالهٔ گوسفندان و همهمهٔ صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان، حیوانات بیچاره از این منظرهٔ چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناك خود را مینمایند.

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هرکدام کارد و ساطور خونین بدست دارد و روی پیش دامنی آنها از خون بسته شدهٔ سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان‌کشان به گوشه‌ای میبرند بعد دستها و پاهای حیوان راگرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین میزنند. حیوان دیوانه‌وارکوشش 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 ریه‌های او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده می‌شود. پس ازآن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند. ـ چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش، اززندگانی سرشار بود غبار مرگ پرده‌ای روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون میآید بعد از آن شکمش را شکافته دل و رودهٔ حیوان را بیرون میکشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می‌شود و خون غلیظ گندیده که مگس وپشه روی آن‌پرواز میکنند منظره‌ای چرکین و مهیبی را نمایان می‌سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو میبرند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعدآن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کبود وشکم‌های پاره شده‌و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه‌ای که پیش ازکشتن بحیوان‌زده‌اند روی گوشت او نموداراست درگاری به چنگك‌آویخته و یا روی‌اسب‌انداخته‌به دکانهای قصابی میفرستند. آنها این‌لاشه‌ها را گرفته تکه تکه نموده دستها و پیش‌بند

خود را از نو خون‌آلود مینمایند و این تکه‌های گوشت کشته شده فروخته می‌شود.

مردم شکم خودشان را پر ازاین گوشت مردارکرده در همهٔ خانه‌ها هنگام خوراك بوی دل بهم زدن عضلات سرخ کرده و پخته شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند بلند می‌شود ـ بچه، زن، مرد از این تکه‌ها میخورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت وظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری ومهربانی میزنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده و همهٔ کسانیکه گمان میکنند در زندگانی کمال‌مطلوب عالی‌تری از زر پرستی وشکم چرانی دارندهنگامیکه می‌خواهند فکر بنمایند معدهٔ آنان از لاشه و خون لخته شدهٔ جانوران سنگین است.

اینحال بسیار ترسناك است نه ازنظر زجر و شکنجهٔ حیوانات بلکه بسبب آنکه بدون لزوم انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش بزور خفه‌کرده است.

اینها همان حیوانات بی آزار و دست‌آموزی میباشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های او بوده‌اند. باین هم قناعت نکرده میخواهند خون آنان را بنوشد. ـ چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمائی است. هرگاه اندکی قلب حساس داشته باشند وبه شکنجه‌ها و ناله‌های دردناك و همچنین نگاه‌های پر از عجز ولابهٔ تمام حیواناتی‌که درکشتارگاه‌های عمومی و خصوصی سرمیبرند فکر بنمایند بکلی ازخوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

«پیرلرمیت»[1] در مقالهٔ خود مینویسد. «من دیدم یك قطار راه آهن در جلو سلاخ‌خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناك خارج شده در روی سنگفرش روانه گشتند آدمها با پیش بندی خون آلود که یك دسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد ورفت میکردند.

«خون از هرسو روان بود. در آنجا گوسفندان وبره‌هائی را که از

۱ـ Pierre L' Ermite (La Croix ۱۹۲۶)

ترس دیوانه شده بودند سر میبریدند... یك گاو ماده و گوساله‌اش که‌به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند باوجود اینکه ضربتهای چماق صاحب خشمناك از این مهربانی‌آنها را گیج کرده بود.

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

تازمانیکه احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را بزور خفه نکرده‌ایم واضح است که در نهاد انسان یك احساس تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز آشکار است که هرگاه همه مردم وادار میشدند حیواناتی را که میخورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشتخواری دست میکشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری برضد خوراك خونین در نزدکسانی که گیاهخوار شده‌اند 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 دلیگری را حس نمیکنند. احترام بزندگانی و شکنجه و جدالی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت، زیرا چیزی ازآن عالیتر نداریم.

ستمگری وکشتار نسبت بحیوانات 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 وهمچنین مرگ و سرنوشت حیوانات همه شبیه و مانند انسان می‌باشد. میگویند روح آنان پست‌تر 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 شکنجهٔ جانوران بیگناه و بی آزار است که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند. خون ریخته شدهٔ آنان فریاد انتقام میکشد و نفرین میفرستد به انسان

و ستاره‌ای که روی آن زندگانی میکنیم.

کسانی هستند که راضی نمیشوند حیوانی را آزار برسانند ولی‌بطور غیر مستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند. هر کس گوشت میخورد باید دست بالازده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمیگیرند و یا لااقل قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند و به بینند این خوراکهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده میشود. خوشبختانه همیشه سلاخ‌خانه‌ها را بیرون شهر دور از مردم میسازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند ـ سلاخ‌خانه اختراع حیوان دو پاست، هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمهٔ خود را نمیخورد. انسان روی گرگ و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است.

همه این مردمانی که درکشتار خانه‌ها دست در کار میباشند تنها یك فکر درمغز تاریك آنها جایگیر شده و آن پول است ومنفعت. کشتن برای آنها مثل پاره‌کردن کاغذ شده و ازحس اخلاقی بکلی بی‌بهره هستند حتی در آمریکا هیچوقت شهادت قصاب را در بارهٔ جنایتی نمی‌پذیرند و پیشهٔ او را پست میشمارند اما این پستی او تقصیر همهٔ آنهائی است‌که گوشت میخورند.

زر پرستی وشکم پروری همهٔ احساسات عالیهٔ انسان را خفه میکند مثلا برای فروش پوست، بره «تودلی» یا میش را سربریده بچه‌اش را زنده از شکم او بیرون میکشند و یا لگد در شکم حیوان آبستن میزنند تا بچه‌اش را سقط بکند آنوقت سر اورا جلو مادرش میبرند و بعد از کندن پوست حیوان، جنین را که بدنش بجای گوشت از کف و مادهٔ لزج‌خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر میگردانند و از لاشهٔ کبود رنگ آن قطره قطره خون میچکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران میباشد!

چرا زندگانی ظالمانهٔ آدمیزاد باید سبب آنقدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از درهم شکستن خوشبختی و سرورجنبدگان استفادهٔ موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناگزیر است‌که بخون بیگناهان آلوده

بشود؟ هرچه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون میریزد تخم بیدادی وستمگری میکارد پس درنتیجه ثمره جنگ و درد و ویرانی وکشتار 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 وگوشت خوراك مقوی است اگر نخورد میمیرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان احتراز ناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هرروز چندین میلیون بار روی کرهٔ زمین از او سر میزند کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است باستعمال گوشت؟ خوراکهای حیوانی بدون اینکه برای بدن لازم‌وسودمند باشد آیا برقوای آن می‌افزاید یا اینکه زیان آور است و باید آنرا بر ضد سلامتی و زندگانی دانست؟

این یك درد بی‌دوا و یك جنایت ناگفتنی‌وننگین‌ترین رذالتها خواهد بود. ما میرویم از روی علوم جدید و علم‌الحیوة و تشریح بدن و علم ـ الاعضاء و تجزیهٔ شیمیائی و عقاید اطباء و تجربیات علمی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمیباشد بلکه از هرحیث زیانهای‌سنگینی بردوش جامعهٔ بشر گذاشته است و برای بدن بجزیك مهیج کشنده چیز دیگر نیست.

بروکسل ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶

فصل دوم

خوراك طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن ومحسوس است که عموماً گمان نمیکنند ـ **اولا اگر نگاهی بطبیعت بیندازیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست ، خوراك همه مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی مطابق ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و بآنان پیشکش میکند. بطوریکه ما را وادار مینماید در جلو اسرار آن سر تمکین و تعظیم فرود بیاوریم** ـ همچنین یك گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان . ساختمان دهن یك جانور برای چریدن و دندان دیگری برای دریدن آفریده شده وغیره یعنی هرکدام ازآنها خوراکی راکه فراخور ساختمان و احتیاجات بدنشان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته‌اند ـ یك نی را از مرداب برده در بیابان بکارند بزودی خشك می‌شود و بیك میمون میوه خوار گوشت بخورانند دیری نمیکشدکه موهای حیوان ریخته ناخوش میگردد. همچنین هرتغییر خوراکی همیشه تولید فساد ، ناخوشی و مرگ می کند چونکه مخالف‌با قوانین تغییرناپذیر طبیعت است.

انسان یك موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد که زندگی جانوران دیگر را اداره میکند او نیز زادهٔ طبیعت و در نتیجهٔ تکامل حیوانات بوجودآمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او

را رویهمرفته با سایر جانوران بسنجیم می‌بینیم نه شبیه است بجانوران درنده و نه بحیوانات چرنده میماند : اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود میبایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته وطعمهٔ زنده را با چنگال ودندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده اما او تنها خودش رابخوردن عضلات حیوانی که مصنوعی پرورش یافته‌اند و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها برخلاف طبیعت میباشد ولی فراموش نموده است که یك جهازهاضمهٔ مصنوعی نیزبرای خودش اختراع بکند تا خوراك ساختگی او جزو بدنش بشود زیراکه ساختمان جسمانی انسان کاملا شبیه است با ساختمان میمونهای میوه‌خوار . جهازهاضمه ، دندانها ، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ میباشد. حتی دندان‌های کلبی میمون بلندتراز دندانهای کلبی انسان است معهذا خوراك آنان منحصر است به میوه و نباتات . پس از اینقرار انسان باید خوراك خودش را مستقیماً از دست‌طبیعت بگیرد همانطوری که باو پیشکش مینماید بشکل میوه‌های گوارائی که جلو پرتو خورشیدکه سرچشمهٔ زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر بخودش زحمت بدهد تا لاشهٔ حیوانات‌کشته شده را بزور رنگرزی و آرایش درست‌کرده و خوراکهای طبیعی را فاسد بنماید تا یك غذای غیرطبیعی و مسموم‌کننده آماده بنمایدکه بذائقهٔ خراب شدهٔ او مزه بکند.[۱]

گمان‌کرده‌اند و تکرار مینمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه‌چیزخوار درست‌شده وهمهٔ مردم‌کورکورانه آنرا باورکرده‌اند بدون اینکه اندکی درین‌باب تعمق بنمایند و حال‌آنکه این افسانه‌پوچ وخالی از حقیقت است . همچنین انسان در مادهٔ خوراك نمیتواند نه بمیل خودش پشت‌گرمی داشته باشدکه پس از بیست قرن استعمال خوراکهای ساختگی خراب شده و نه بعاداتی که پر از اشتباه وخطایاست تنها پس از تحقیقات

۱ ــ این‌قسمت ترجمه از La Bête Humaine تألیف نگارنده است‌که قسمتی از آن در مجلهٔ Protection مارسی چاپ شده انشمارهٔ ۱۹۲۶ بخش دوم‌بربریت انسانی.

راجع بعلوم طبیعی و فن معرفت‌الحیوه حیوانی و غیره بما اجازه داده و راهنمائی میکند تا خوراك سالم و طبیعی خودمان رابشناسیم. علم‌الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم‌الاعضاء در اینخصوص بما دستورهای دقیق و روشنی می‌دهدکه درست برخلاف عادات غیرطبیعی امروزهٔ ما می‌باشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود چونکه اگر هر آینه خوراك دیرینهٔ ما را تصدیق مینمود وضعیت کنونی هیچگاه رو ببهبودی نمیرفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق بجای خودش باقی بود.

« کوییه »[1] دانشمند بزرگ در تشریح‌الابدان خودش میگوید :
« خوراك طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او بنظر میآیدکه‌عموماً میوه‌ها و ریشه‌ها و قسمتهای آبدارنباتات میباشد. دستهای او بآسانی برای چیدن آنها بکار میرود. و از یك طرف آرواره‌های اوکوتاه وکم‌زوراست و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهایش بلندتر نیست وباو اجازه نمیدهدکه نه علف بخورد و نه گوشت جانوران‌را بدرد هرگاه این‌خوراکها رابوسیله پختن آماده نمی‌کرد.»[2]

در جای دیگر نوشته: « اگر روده‌های یك حیوانی برای این درست شده‌که گوشت‌تازه را هضم بکند همچنین میبایستی‌ساختمان آرواره‌های او برای بلعیدن طعمه ساخته شده باشد یعنی چنگالهای او برای گرفتن و دیدن ، دندانهای او برای بریدن و تکه‌تکه‌کردن آن و ساختمان‌کلیهٔ اعضای حرکت او برای دنبال نمودن وبچنگ‌آوردن آن وحواس او برای دریدن آن ازدور و نیز می‌بایستی‌که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان‌کردن خود ومکرو حیله بکاربردن از برای گرفتن قربانی خودش را گذاشته باشد . در ابتدا انسان اولیه مانند میمونهای بزرگ بوده و از دانهٔ گیاهها و میوه‌هامیزیسته چنانکه ناخنها ، دندانها و عضلات و همچنین تشریح تمام بدن او بماگواهی می‌دهد. »

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند « داروین »، « هگل »،

۱ــ Cuvier

۲ــ Le cours d' Anatomie Compareé

«هوکسلی»، «فلورنس»[1] و غیره در این باب همعقیده می‌باشند و هرکدام بنوبت خودشان ثابت کرده‌اند که انسان میوه خوار است.[2]

اکنون جهازهاضمهٔ انسانرا با حیوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه‌چیزخوار سنجیده ببینیم بکدام یکی از آنها شبیه است.

اولا دندانهای انسان شبیه است بدندانهای میمون‌های بزرگ میوه‌خوار، چه نزد حیوانات درنده دندانهای ثنایا خیلی کوچك است برعکس دندانهای کلبی آنها ضخیم و بلند میباشد دندانهای آسیای آنها تیز وبرنده است تابتوانند حیواناتی راکه شکار میکنند دریده و گوشت آنها را تکه‌تکه کرده ببلعند. علفخواران دندانهای ثنایای بلند دارند و دندانهای کلبی از ردیف سایر دندانها بلندتر نیست، دندان‌های آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه خواران مانند میمون دندانهای یکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبی بطور غیرمحسوسی برجسته میباشد اماکار دریدن را نمیتواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن یعنی نه بکار دریدن گوشت ونه بدرد جویدن علف میخورد تنها برای خوردن دانه‌ها و میوه‌ها مورد استعمال دارد.

دندانهای یك حیوان گوشتخوار مانند سگ و فکین اسب و همچنین دهان خوك که همه چیز خوار است بهیچوجه شباهت به دندانهای انسان ندارد.

معدهٔ انسان خیلی نازك وکم‌زورتر از معدهٔ حیوانات گوشتخوار میباشد تا بتواند تکه‌های گوشت نجویده راکه حیوان به تعجیل بلعیده بخوبی له نموده هضم بکند چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست، گوشت خام را نجویده فرومیدهند و هضم آنرا بمعدهٔ عضلانی خود واگذار مینمایند. غدهٔ معدهٔ انسان آزت زیادی که در گوشت هست نمیتواند مانند گوشتخواران تبدیل بآمونیاك بکند. ترشحات معده‌ای و بزاق غده‌های لوزالمعدهٔ او گوشت را حل نمینماید. کبد انسان چون نمیتواند

۱- Darwin، Haeckel، Huxley، Flourens

۲- کتاب «انسان و حیوان» تألیف نگارنده ص ۶۶-۴۷ چاپ نخست تهران.

آزت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض نقرس و روماتیسم وناخوشی اعصاب میشود.

از طرف دیگر روده‌های گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آنجا توقف نمیکند درازی روده‌های انسان یك دلیل دیگر است که گوشتخوار نمیباشد زیراکه در روده‌های انسان گوشت مانده فاسدمیشود و تولید میکروبهای کشنده مینماید. همچنین سبب فساد در امعاء میگردد، چنانکه ناخوشیهای زخم‌روده وآپاندیست درنتیجهٔ همین فساد تولیدمیشود.

ناخونهای ما را نباید با پنجهٔ شیر اشتباه‌کرد. خوردن گوشت بدون استخوان نشان می‌دهد عضلاتی راکه انسان از استخوان جداکرده می‌خورد یك خوراك طبیعی او نیست زیراکه املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آنرا از استخوان میگیرند و اگر بخواهیم خوراك خودمان را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم تا فسفاتهای آن ببدن برسد.

همه‌چیز گواهی می‌دهدکه انسان گوشتخوار نمیباشد نه‌تنها ساختمان درونی او میوه‌خوار درست شده بلکه ساختمان خارجی طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی میدهدکه گوشتخوار نبوده است. دهان او مانند پوزهٔ گوشتخواران گشاد نمی‌شود تا شکار خود را ببلعد. زبان نرم و طریقهٔ آب خوردن اوکه لیس نمی‌زند و دستهای او بدون پنجه است، دندانهای کلبی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخواران در تاریکی نمی‌بیند 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 بآسانی از درخت بالا می‌رود و میوه می‌چیند ولی نمی‌تواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیدهٔ را نمیتواند بخورد و طبیعتاً ازکشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس‌از آنکه حیوانی را شکارکردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر می‌خورند و دندان خود را در رودهٔ او فرو میبرند حیوانات چرنده باو انس می گیرند درصورتیکه انسان از حیوانات درنده میگریزد...

حواس انسان از میوه لذت می‌برد چشم او از دیدنش و شامه از بوی آن و ذائقه از مزهٔ گوارای میوه محظوظ می‌شود میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکهای خونین متنفر است. بچه که هنوز ذائقه‌اش خراب و فاسد نشده گوشت را با تنفر دور می‌کند و هنگامی که فرصت را غنیمت می‌شمارد میوه را می‌دزدد و بواسطهٔ کمیابی میوه در خوراك است که بجای این خوراك خوشمزه و ساده بچه‌ها حریصانه هرچه که شبیه بآنست و یا مزهٔ آنرا دارد مثل شیرینی‌های رنگرزی شده و قند مصنوعی بچنگ آورده ذائقهٔ خود را فریب می‌دهند. این میل همانقدر طبیعی است که بچه‌های سگ یا گربه سر یك تکه استخوان بیکدیگر غرش کرده وآنرا با لذت می‌بلعند اما پس از آنکه به بچهٔ انسان گوشت خورانیدند گوشتخوار می‌شود.

«موریس فوزی» درکتاب سقوط انسانیت می‌نویسد: «تشریح‌الابدان، علم‌الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی یك میمون بزرگ کاملا شبیه بماست. تنها خون اوست که خویشاوندی نزدیکی با خون انسانی دارد از طرف دیگر تشریح‌الابدان، علم‌الاعضاء و دندانها و خون و میلهای طبیعی یك گوشتخوار و یك علفخوار و یا یك دانه چین رویهمرفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده‌ترین منطق آشکارا بطرز انکار ناپذیری بما نشان نمی‌دهد که خوراك طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراك میمونهای بزرگ یعنی میوهٔ خام؟»

تنها میل غریزی انسان بسوی میوه‌های 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 سفرهٔ خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده هیچیك از آنها احتیاج ندارند خوراك خودشانرا آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده خوراکهای من‌درآری و ساختگی می‌خورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر یك کابوس جانگداز و پراز اندیشه‌های هولناك گردیده‌است.

آیا این حقایقی که آنقدر روشن و آشکار است چرا نباید بآن رفتار

بنمایند؟ زیر اکه این مسلهٔ شکم است که انسان کنونی بیش از همهٔ جانوران بآن علاقه‌مند می‌باشد و اولین حیوان دلهٔ پرخوار و شکم پرست است که سر و جانش را فدای جهاز هاضمه‌اش میکند و نمی‌خواهد از سفرهٔ خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشیهای سرگردان بجز شکم و شهوت چیز دیگری را درنظر ندارند. ترسش از مرگ است ومیترسد مبادا از بنیهٔ او کاسته گشته یك قدم بسوی مرگ نزدیکتر بشود در صورتی که نمی‌داند همان خوراکهای بی‌پیری که بزحمت هرچه تمامتر وقت خود را صرف آماده کردن آنها می‌نماید اسباب بدبختی او را فراهم میکند او نمیخواهد از لذت ساختگی که انسان از روی نادانی و سستی برای خودش درست کرده دست بکشد و بالاخره این یك سکته‌ای است که به تمدن و برتری او وارد می‌آورد او می‌خواهد همه چیز را بخورد، می‌خواهد آزاد باشد اگرچه لیشه بر ریشهٔ خود بزند. این تمدن خوفناك ، 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 خودستائی حالا همه چیز خوار شده است یا **خوراك طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.**

کان ــ ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶

فصل سوم

تجزیهٔ شیمیائی مواد خوراکی

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

۱ـ البومینوئیدها ـ که مانند سفیدهٔ تخم مرغ دارای آزت میباشد عضلات از این ماده تشکیل مییابد. خوراکهائی که بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم‌مرغ، پنیر، غلات خشك، لوبیا نخود، عدس، میوه‌های روغن دار و غیره.

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

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

۴ـ نمکهای معدنی ـ که تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی‌را مینماید عموماً بشکل نمك دیده میشود: کلرورها، کاربوناتها، فسفاتها بمقدار زیاد یافت می‌شود.

برای اینکه یك خوراك کامل باشد میبایستی همهٔ این مواد را در برداشته باشد و لی چون خوراکهای کامل کمیاب است عموماً بعضی از

مواد غذائیه را با یکدیگر ترکیب مینمایند تا خوراك کامل بدست بیاید. برای اینکار باید ارزش آن مواد را دانست در جدول جداگانه نمونه‌ای از تجزیهٔ خوراکها که واحد مواد تجزیه شده کیلو گرام (هزار گرم) و وزن هریك از آن مواد به گرم سنجیده شده مینگاریم:

این جدول ازروی تجربیات شیمی‌دانهای بزرگ اروپا مانند «وورتز» «پاین» و «کنینگ»[1] گرفته شده و جلو خوراکهای کامل علامت ستاره میباشد.

مطابق عقیدهٔ شیمی‌دانها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می‌شود ما بین خوراکها آزت گوشت زیاد است امامواد دیگر در آن کمیاب میباشد و جزو خوراك کامل حساب نمی‌شود برعکس می‌بینیم مواد مغذی غلات و بنشنها بیشتر از گوشت آزت دارند بعلاوه مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای و معدنی در آنها موجود است. اگر چه در بعضی از غلات بیش ازخمس مواد آزته یافت نمی‌شود مثلا در برنج مقدار آزت آن کمتر از یك درپانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری ازمردم روی زمین از غلات زیست میکنند واگر آزت برنج کم است آیا می‌شود گفت که چینی‌ها و ژاپنی ها ضعیف‌تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان میدهدکه مواد مغذی میوه‌های روغن‌دار وبادام بیشتر از گوشت است. غلات، بنشنها و میوه‌های خشك و بعضی ازسبزی‌های تازه دو برابر گوشت «اسید فسفریك» و ده برابر آن آهن دارد. فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهمترین اغذیهٔ انسان بشمار میآید و برتری اغذیهٔ نباتی از همین رو ثابت می‌شود چونکه عوام گمان میکنندگوشت یك خوراك مقوی است ولیکن تجزیهٔ شیمیائی بر عکس آنرانشان میدهد.

۱ــ مطابق تجربیات ثابت شده‌که بدن انسان درهنگام کار مواد آزوتی استعمال نمیکند و قند «گلوکوز» تنها مادهٔ محترقه‌ایست که در بدن بکار میرود لهذا برای بدن مرد کارگر خوراکهائی که دارای «هیدرات دوکاربن» یعنی قند و نشاسته و چربی است بخوبی کفایت میکند.

تجزیهٔ شیمیائی مواد خوراکی

اسامی خوراك	آب	آزت	چربی	نشاسته	نمکهای معدنی
گوشت چارپایان	۷۸۰	۱۷۰	۵۰	۴تا۵	۹ تا ۵۱
گوشت جوجه	«	۲۰۰	«	«	۱۱
* تخم مرغ	۷۵۶	۱۲۲	۱۰۷	۵	۱۰
* شیر گاو	۸۶۵	۳۶	۴۰	۵۵	۴
گوشت ماهی	۷۴۰	۱۳۵	۴۵	«	۱۵
* گندم	۱۴۰	۱۴۶	۱۲	۶۷۹	۱۶
* جو	۱۳۰	۱۳۴	۲۸	۳۶	۴۵
* ذرت	۱۷۷	۱۲۸	۷۰	۵۹۹	۱۱
برنج	۱۴۴	۶۴	۴	۷۸۱	۶،۸
* عدس	۱۱۵	۲۶۵	۲۵	۵۸۰	۱۶
سیب زمینی	۷۶۰	۱۵	۲	۲۰۰	۱۰
انگور	۸۱۰	۷	«	۱۵۰	۵
انجیر خشك	۲۹۰	۴۰	۱۳	۶۳۴	۲۷
* بادام	۵۴	۲۴۲	۵۳۷	۷۲	۲۹
نان	۳۳۰	۸۸	۱۰	۵۵۰	۱۷
پنیر	۳۴۶	۳۳۵	۲۵۰	«	۳۳،۵

مقدار انرژی در یك کیلوگرام غذا که به «کالوری» سنجیده شده:

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

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

«پس این مواد که به تنهائی 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 نقطهٔ 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 می‌شود.»

از این رو گوشتخواران بقیمت گزافی آب خریداری مینمایند. آزت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان یك چیز زیادی و خطرناك است. همچنین آزت بنشنها مانند لوبیا و عدس اگرچه سموم گوشت را ندارد ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود و همان اندازه‌ای که در نان و میوه‌های روغن‌دار و بعضی سبزیها یافت می‌شود برای بدن بخوبی کفایت میکند واز هوا نیزآزت میگیرد. مواد حاره‌ای میوه‌های روغن‌دار ۵ مرتبه زیاد تر از گوشت است. بادام و گردو از نقطهٔ نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیرنگاه میدارند. انجیرخشك خیلی مقوی‌است و به تنهائی بدن انسان را تغذیه میدهد.

خیلی آسان است که بجای گوشت غلات ومیوه وغیره استعمال بنمایند. سبزیها ومیوه‌های تازه دارای نمکهای معدنی و قند طبیعی‌همچنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره شده و همه مواد لازمهٔ بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی‌شود و کار آنرا کند میکند پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجهٔ یك مباحثهٔ معروف که «دوما بوسینیول»، «پاین لییه بیگ»، «پروز مایلن»، «ادوارد فلورنس‌شو» و بعد «برتلو» و«کلود برنار»[1] در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید حیوان با چربی که به او میدهند پروار نمی‌شود و همچنین

۱ـ اسامی شیمی دانهای بزرگ اروپا

نبات، اما بطریق دیگری او خودش چربی را می‌سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیه شیمیائی خوراك خود را آماده نمیکنند با وجود این همه مواد لازمهٔ بدن خودشان را فقط از سبزیها میگیرند. چربی یك خوراك فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده همچنین چاشنی‌های رنگ برنگ و ترشیهای ساختگی برای بدن مضر است. میوه که خوراك طبیعی انسان میباشد نه پختن و نه فلفل و نه زردچوبه لازم دارد. از این گذشته باید دانست که بغیر از مواد شیمیائی خوراك که قابل تجزیه هست عناصر دیگری در آن وجود داردکه خیلی قابل اهمیت میباشد مانند مادهٔ حیاتی «ویتامین» که تنها در نباتات بمقدار زیاد یافت می‌شود چونکه بدن حیوان نمیتواند آن را ترکیب بکند و هرگاه گوشتخواران استخوانها وخون قربانیهای خودشان را زنده زنده بمکند باز هم مدیون گیاههائی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیهٔ خودش نیست چونکه دربدن حیوان تجزیه شده و بمصرف رسیده و از اینرو گوشت برای بدن انسان یك خوراك من درآری وبرخلاف طبیعت است.

میوه‌های خشك مانند گردو، نارگیل، بادام و میوه‌های تازه دارای مادهٔ حیاتی وقوهٔ روانبخش خورشید است. همچنین نمکهای لازمه را دربر دارد وبآسانی در معده هضم شده مادهٔ سمی باقی‌نمیگذارند. اما بشرطاینکه رسیده و بمقدارکم بوده باشد بخوبی مرمت انساج را مینماید. بعضی از میوه‌های نشاسته‌ای مثل موز هندی، بادام و خرما خوراکهای مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به تنهائی خوراك میدهند.

نباید زیاد بتجزیه شیمیائی پشت گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراك خودشان را تجزیه میکنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه‌خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته‌ای ونمکهای معدنی ترکیب‌نیافته؟ 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 میوهٔ درختها بوده است و میلیونها سال با همان خوراك زیست‌کرده اما بواسطهٔ بعضی پیش‌آمدهای ناگهانی مثل زمین‌لرزه وغیره ناگزیر شده بنواحی دیگرکوچ بکند و بمناسبت تغییر آب و هوا از گرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناگزیر گردیده گوشت جانورانی راکه برای دفاع می‌کشته بخورد وپس‌از پیداکردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری بکند:

پرفسور «بونژ» درکتاب علمی خود[1] چنین می‌نویسد: «در زمانهای ماقبل انسانی نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی می‌کرده و از میوه تغذیه مینموده است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی می‌دهد چونکه او دارای روده‌های یك میوه خوار و گیاهخوار میباشد.

هنگامی‌که انسان زندگانی حیوان خزنده را ترك‌کرده 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

۱- Bunge. Le Droit ç' est la Force

امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه می‌خواهد و چون گذرگاه لولهٔ هاضمه زیاد دراز است بزودی در آنجا تولید فسادکرده و ناخوشیهائی که از این راه بگیرند موروثی گشته پیوسته سخت‌تر می‌شود بخصوص نزد بچه‌هائی که از خویشان همخون بدنیا بیایند»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع بخوراك انسان اولیه می گوید: «غرس درختهای میوه وکشت غلات بازمنهٔ خیلی قدیم می‌رسد و در آن زمان میوه استعمال می‌کرده‌اند... سیب و گلابی زغال‌شده پیداکرده‌اند و آنها را دولپه می‌نموده‌اند و برای توشهٔ زمستان خودشان خشك می‌کرده‌اند.»

اطراف قدیمی‌ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه‌ها در خانهٔ چوبی منزل داشته‌اند درسویس «وانگن‌ربرنهوزن کنسیز»[1] توده‌های ذغال‌شدهٔ میوه‌های جنگلی پیدا کرده‌اندکه برای آذوقهٔ زمستان خشك شده‌بوده و بعلاوهٔ آلونك‌های آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است.

«بوردو» درکتاب «تاریخ خوراك» خود نوشته: « خوراکی پیدا نمی‌شودکه استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشدکه میوه‌ها. چیدن آنها تنها مایهٔ معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره‌که میوه‌های عالی می‌رسد درتمام مدت سال هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی می‌کنند. کاشتن درختهای میوه در هرجائیکه عملی می‌شده بابتدای تمدن زراعتی می‌رسد.»

پرفسور«فویه» می‌نویسد: «مطابق علم‌الاعضاء انسان اولیه گوشت نمیخورده و میوه‌خوار بوده است. پس می‌توان بقول«داروین» باورکردکه او آرام‌بوده نه درنده چنانکه «گستاولوبون» گمان می‌کند. گرگان‌یکدیگر را نمی‌درند نه شیران و نه ببران معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بدرفتاری دربارهٔ زنان ما بین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی‌که او را نگاه داشته وهمچنین عادت‌اینکه بسن معینی‌که رسیدند آنان را بخورند تمام اینها از بربریت مردها می‌باشدکه در ابتدا وجود نداشته...»

۱- Wangen, Robenhausen Concise.

گمان کرده‌اند که نیاکان آدمیزاد زمان طویلی از حاصل ماهی گیری و شکار زندگانی نموده‌اند بدون اینکه بسلامتی ایشان لطمه‌ای وارد آمده باشد اما این فرض را نمی‌شود پذیرفت. اگر انسان اولیه موقتاً خانه‌های چوبین درکنار دریاچه‌ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی گیری چونکه ماهی‌ها ازجلو یك کشتار دائمی طبیعتاً فرار می‌کردند بعلاوه از شمارهٔ آنها کاسته می‌شد ازطرف دیگر انسان اولیه آلات ماهی گیری انسان امروزه را نداشته مثل قلاب، تور و غیره. همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه درشکارگاهها بکار می‌برند برای آنها مجهول بوده است وبآسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه‌اش مانند چوپانی وکارد وسلاخخانه وآتش وچاشنی‌های گوناگون وغیره نمی‌توانستند بخورند درصورتی که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوهٔ خوشمزه و گوارا به‌آسانی می‌توانستند زندگانی خود را تأمین بنمایند برعکس آنها بخصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته‌اند.

بهرحال زیاده از موضوع دورنشویم از مطالب فوق معلوم می‌شود که گیاهخواری یك چیز تازه درآمدی نیست ما می‌رویم نشان بدهیم که گیاهخواری در هر آب و هوا و نزد طبقات مختلفهٔ مردم امتحان خوبی داده است.

باهوش‌ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همهٔ پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه‌مند بوده‌اند وبرای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده‌اند همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیزاز گوشتخواری را یکی ازبزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به پیروان خودشان سفارش نموده‌اند چنانکه از داستانهای ملت‌ها آشکار میگردد پیشرفت اخلاقی و توسعهٔ فکری با خوراك آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراك را پیروی می‌نمایند. برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیساغورس، مغان ایران، دانشمندان هند، کاهنان مصر،

فلاسفهٔ یونان: همر، سقراط، افلاتون، ارستو، پلوتارك، اپیکور، سنك، پلین، مارکورل، ویرژیل، زنن، رهبانان ترسائی: اریژن، کریزستم، سن‌کلمان دالکساندری، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی‌سینا، ناصرخسرو، شیخ‌نجم‌الدین رازی، ابوالعلاءمعری، شیخ‌عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان، و غیره، باکن، کرناور، گاسندی، میلتن، شودن‌برگ، نیوتن، پاسکال، فنه‌لون، مونتنی، برناردن دوسن پییر، آنکتیل دوپرون، شارل ندییه، ژان ژاك روسو، فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن‌هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، مترلینگ، کارپانتر و غیره...

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

چنانکه ازکتب قدیمی هندی‌ها استنباط می‌شود نژاد آرین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز می‌کرده در قوانین مانو (ماناواد هارما ساسترا) که یکی ازکتب کهنهٔ هندیها است نوشته: «کسی که پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه بخون گوشت استعمال نکند در این‌دنیا به نیك‌سیرتی کامل رسیده و از شکنجهٔ ناخوشیها ایمن خواهد بود.»

نخستین قانون بودا می‌گوید: «مکشید ـ بامحبت باشید و سیر دایرهٔ تکامل جانوران را خراب مکنید.» از این جهت مردمان ژاپن، چین و هندوستان که بیشتر اهالی روی کرهٔ زمین را تشکیل می‌دهند گیاهخوار می‌باشند.

شت زردشت در اندرزهای خودش کشتن جانوران بی‌آزار راکه آفریدگان آهورامزدا هستند یك جنایت زشت می‌داند. در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است همچنین خوراکهای پاکیزه‌راکه زمین بشکل میوه بما می‌دهد ستایش می‌نماید. برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هرحیوانی که از جملهٔ آفریدگان هرمز بوده یك نفع اهریمن بشمارمی‌آمده

و در گاتهای ۳۲ می‌خوانیم: « آهورا مزدا نفرین می‌کند بکسی که چارپایان را بکشد. » در روایت پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه مینموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراك حیوانی پرهیز می‌کرده‌اند درکتاب دبستان نوشته: « اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلایند چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست، چه هرگاه بقصد خورد خویش کشد سبعیت در طبیعت نشیند و این غذا نیز آورندهٔ درندگی است. »

دو قانون گذاری که پس از زردشت آمدند مزدك و مانی مانند بودائیان خوردن گوشت را قدغن مینمایند. پیروان فیساغورس از انجیر و سبزی‌ها و میوه و عسل و نان زندگانی می‌کرده‌اند. خود فیساغورس که بسن صد سالگی مرد درباب گوشتخواری گفته: « بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراك چرکینی آلوده سازید. »

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

حضرت امیر که زندگانی ریاضت‌مندانه مینموده راجع به گوشت‌خواری می‌فرماید: **« لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات. »** در اسلام بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا، گیاهخوار بوده‌اند. پزشک نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده و درکتاب‌های خودش مضار گوشت را بیان مینماید و گفته: حذرکنید از خوردن گوشت جانوران، همچنین نجم‌الدین رازی در مرصادالعباد نوشته از گوشت بسیار احتراز کنید و نظریات خود را شرح می‌دهد:

سنك (Sénéque) که یکی از فلاسفهٔ بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست: ۱ـ هیچ چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات بما دست می‌دهد. ۲ ـ اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از روی ناچاری فوق‌العاده بوده است. ۳ـ نمك‌نشناسی، بربریت و هواپرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود. ۴ ـ 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 بسته‌اید چون‌که کشتار برای آنان خوراك بشمار می‌آید اما برای شما یك لقمهٔ لذیذ است و باید آنقدر ظرافت بکار ببرید تا تنفر آن را بپوشانید.»

پلوتارك از فلاسفهٔ یونان می‌گوید: «تو از من می‌پرسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز می‌کرده؟ اما من برعکس از تو سؤال میکنم کدام انسان اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیك بکند... که سر سفرهٔ خود اجساد کشته و لاشه استعمال بنماید ودرشکم خودش اعضائی را غوطه‌ورسازد که لحظهٔ پیش آواز برمی آوردند و غرش می‌نمودند و راه می‌رفتند ومی‌نگریستند؟ چگونه چشم‌های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن یك جانور بیچارهٔ بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظرهٔ گوشتهای لرزان را بیاورد؟

«جانورانی راکه شما می‌خورید آنهائی نیستند که دیگران می‌خورند شما بخون حیوانات بی گناه آرام‌تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمیرسانند که بشما انس می گیرند که برای شما کار می کنند و شما بجای مزدخدمتشان آن‌ها را می‌بلعید!

«ای جانی برضد طبیعت هرگاه لجاجت می کنی که ترا درست کرده‌اند تا همجنسان خودت را بخوری جنبندگانی که دارای عضلات و استخوان هستند حساس و زنده می‌باشند پس از تنفری که از این خوراکهای ترسناك بتو دست می‌دهد خودداری بکن...»

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن‌هلمنت نوشته: «من‌مدلل کرده‌ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی‌آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد چون همه جانورانی راکه طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده دندان‌های بلند مخروطی برندهٔ نامساوی و از یکدیگر جدا شده دارند ـ مابین آنان شیر، ببر، گرگ، سگ و غیره یافت می‌شود. اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌ها درست شده‌اند

دندانشان کوتاه، کند و نزدیك بهم است همچنین به قسمت‌های مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

ژان کریزستم کشیش گفته: «ما از روی گرگان و ببران گرته برداشته‌ایم یا بدتر از آن‌ها هستیم چون که خدا بما حس دادگری داده‌است.»

«جان ری» طبیعی‌دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری اینطور بیان می‌کند: «حقیقتاً انسان اعضای یك جانور گوشتخوار را ندارد... باغهای ما همه لذتهای روان‌پرور را جلو چشم ما می‌گستراند در صورتی که 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 تنهائی خیلی زیادتر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است و نه از حیث لزوم.»

ولتر معروف می‌گوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرونشانده‌اند و از کشتار سیر گشته‌اند همهٔ آن‌ها یك خون بجوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه می‌کند. دیوانگی بزرگ آن‌ها وسواس خون‌ریزی برادران خودشان و ویران کردن دشتهای حاصل‌خیز 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 بحیوانات میوه‌خوار 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. یك «ماندران» اولین طبقهٔ چین که ناخنهای او به بلندی دوشست می‌رسد نخواهد توانست یك خرگوش زنده را بدراند. بوسیلهٔ همه نیرنگهای شکم پرستی است که یك گاو وحشی را گاو اهلی می‌کنیم و قوچ را مبدل به گوسفند مینمائیم که برخلاف طبیعت می‌باشد تا نسوخ او نرم و فاسد بشود ـ این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیلهٔ

پخت و پز علمی که آن را قابل جویدن مینمائیم و تبدیل به چاشنی می کنیم تا از تنفری که از خون بما دست می‌دهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش می کنم از همهٔ آنهائیکه آرزوی راستی و خوشبختی را می نمایند از روی صداقت یك امتحان خوراك نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها مابین مردمان دانشمند مشاهده می نمایند که می‌توانند از شکم‌چرانی وخرافات چشم بپوشند. زیرا مردمان کوته‌نظر که قربانی ناخوشیها هستند ترجیح می‌دهند دردها و ناخوشی خود را بوسیلهٔ داروها آرام بکنند تا پیش‌بینی آن را بتوسط خوراك بنمایند.»

بسوئه(Bossuet) نطاق بزرگ تردید نمی کند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراك مرداری او نسبت بدهد: «... اکنون برای خوراك با وجود تنفري که طبیعتاً بما دست می‌دهد باید خون‌بریزیم وهمه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن و پر کردن سفره خودمان به دشواری کفایت می کند تا لاشه‌هائیکه می‌خوریم تغییر صورت ظاهری به‌آن‌ها داده باشیم.»

« اما این تنها بدبختی نیست زندگانی کوتاه شده و در اثر تندخوئی که درنژاد انسان پیدا گردیده زندگانی کوتاه‌تر می‌شود. انسان که درازمنهٔ اولیه از سر جان جانوران می گذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بدارد....»

یکی از پیشوایان بزرگ گیاهخواری کلیزس در کتاب مفصلی که نوشته ثابت منیماید: ۱ـ که انسان بهیچوجه حیوان گوشتخوار نمی‌باشد وطبیعتاً آرامترین جنبندگان است. ۲ـ که کشتار حیوانات اصل وپایهٔ خطایاوجنایات اوست. همچنین‌خوراك‌حیوانی سبب زشتی و پیشرسی ناخوشی‌ها وکوتاهی زندگانی او می‌باشد. ۳ـ که این گمراهی سرنوشت آیندهٔ او را چرکین‌نموده یعنی زندگانی جاودانی او را بعقب می‌اندازد.

«میشله» مورخ و نویسندهٔ نامدار می گوید: « برای زن‌وبچه این‌یك عنایت است یك‌بخش مهربانی است که بخصوص میوه خوار باشند از پلیدی گوشتها بپرهیزند و از خوراکهای موجودات بیگناهی که سبب مرگ کسی را فراهم نمیآورد خوراکهای خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها

زندگانی بکنند...»

در جای دیگر گفته: « حیوان حقوق خود را درمقابل خدا دارد... حیوان پر از اسرار تاریك است... دنیای بیکران خوابها ودردهای زبان‌بسته!... اما نشانی‌های آشکار این دردها را بزبان بی‌زبانی بیان می‌کند. تمام طبیعت برضد بربریت آدمیزادکه انکار مینمایدکه برادر زیردست خود را پست می‌شمارد شکنجه می‌کند اعتراض نموده وطبیعت او را در جلو کسی‌که هر دو آنان را آفریده محکوم می‌سازد...»

«زندگانی، مرگ وکشتاری‌که خوراك حیوانی تحمیل مینماید این مسائل تلخ از جلو چشم من میگذرد. چه‌کشمکش جانگدازی! یك کرهٔ دیگری را آرزو بکنیم‌که درندگی‌های سرنوشت و پستیهای این زمین از ما دور بشود.»

لامارتین شاعر حساس‌فرانسوی اشعار زیادی‌درخصوص گیاهخواری گفته است از جمله یك بیت او اینست: « گوشت حیوانات مانند شکنجهٔ روح فریاد می‌کشد و مرگ در درون تو تولید مرگ می‌کند.»

فیلسوف بزرگ و نویسندهٔ نامدار روسی تولستوی مینویسد:«عادت گوشتخواری بازماندهٔ ازمنهٔ بربریت است و ظهور گیاهخواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار بیاید.»

دانشمند بزرگ فابر نوشته: « این است گوشت گاو، گوسفند و پرندگان، چقدر ترسناك می‌باشد. این بوی خون می‌دهد این ازکشتار سخن می‌راند. اگرکسی می‌اندیشید جرئت نمی‌کرد سر سفره بنشیند.»

گوتییه‌که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت‌الحیات می‌باشدراجع به گیاهخواری می‌گوید: « این طرز خوراك را می‌شود از روی عقل پذیرفت وهمه‌کسانی‌که تکاپوی‌کمال مطلوب تکوین و تربیت نژادهای‌آرام باهوش خوش‌سلیقه ولی پر نسل و قوی و زرنگ وچالاك‌را مینمایندتمجید وستایش خواهندکرد.»

پروفسور« شارل ریشه» اظهار میدارد: «... باقی میماند بدانیم‌که خوراك حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه . این خوراك لازم نیست همه‌چیز گواهی می‌دهد و این‌الفبای علم‌الاعضاء است.»

پرفسور «لاندوزی» که تحقیقات زیادی درباب خوراك نموده گفته است: « خوراك حیوانی که استعمال می‌کنیم و هر روزه بیش از پیش در آن زیاده‌روی می‌نمائیم خوراك نیست یك زهر آلوده‌کنندهٔ 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 دربارهٔ خوراك گیاهی نموده‌اند در جلو منطق خیلی ساده نمیتواند ایستادگی بکند. من به نوبت خودم تصدیق مینمایم که همهٔ آنهائی که شناخته‌ام و پیروی گیاهخواری را نموده‌اند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده ذهن آنان تند شده مانند اینکه از یك زندان دیرینهٔ خفه‌کننده و مسکینی بیرون جسته باشند.»

همچنین میافزاید: « هرگاه دنیا می‌توانست از خوراك حیوانی دست بکشد نه‌تنها یك شورش اقتصادی پیدا می‌شد بلکه به یك بهبودی اخلاقی منتج میگشت.»

«رومن رولان» در کتاب « ژان کریستف » نوشته: «کرورها هر روز بدون کمترین آزرم و پشیمانی بیهوده قتل عام می‌شوند اگر کسی باین فکر بیفتد ریشخندش می‌کنند ولیکن این یك جنایت پوزش ناپذیر است و به تنهائی گواهی می‌دهد که چرا انسان درد می‌کشد. او فریاد می‌کشد برضد نژاد آدمیزاد. »

«اگر خدائی هست و چشم می‌پوشاند او فریاد انتقام میزند. برعلیه خدا هرگاه یك خدای خوب وجود دارد بیچاره‌ترین 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 آرزومندم که پیش از خاتمهٔ قرن بیستم نه تنها سلاخخانه‌ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت بعنوان خوراك وربیفتد.»

خوشبختانه اطباء و دانشمندان و ادبا و فلاسفهٔ بیشماری طرفدار گیاهخواری می‌باشند و امروزه در تمام ممالك دنیا گروه زیادی این طرز

خوراك را پذیرفته‌اند همچنین پیروان عقیدهٔ 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 خوراك انسان نموده‌اند معتقدشده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی‌باشد بلکه مولد بیشتر ناخوشیها کشنده شده است چنانکه برای معالجهٔ آنها کافیست که از گوشت پرهیز بنمایند مثل نقرس، اسهال، روماتیسم، سرطان، سل آپاندیسیت و غیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدا می‌شود. این خوراکی را که گمان میکردند برای انسان ناگزیر و سودمند می‌باشد امروزه ثابت شده که بیفایده‌ترین خوراکها وکشندهٔ سلولهای بدن است اگر از کشتار قصابی‌که شرافت انسانیت را باد میدهد چشم بپوشیم و لیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی میکنند خیلی کم دیده می‌شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلا درنزد آنان وجود ندارد ولی آنهائی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده ودندان کرم خورده دارند فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهدکه دندان آنهاخیلی کارکرده اما کرم خورده نیست واین دلیل برآنست که خوراك آنها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته مثل میوه‌های خشك و دانهٔ نباتات ولی سالم وطبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص میگوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غارنشین را گوشتخوار وانمود میکنند آنان بخصوص از نباتات خوراك خودرامیگرفته‌اند.

گوشت سبب پیری پیش رس میشود چون یك کار فوق‌العاده از اعضای بدن میخواهد و مقداری از زهرهای خود را دربدن باقی‌میگذارد که بمرور جذب شده و مستعد هرگونه ناخوشی میگردند دکتر «الدفیلد» مینویسد: «امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در ردیف حیوانات گوشتخوار نمیباشد بلکه میوه خواراست امروزه این عمل‌شیمیائی سنجیده شده که هیچکس نمیتواند رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه بدن انسان هستند.»

«گوشت یك 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، کرمهای روده و غیره. همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشتخواری سبب ناخوشیهائی‌است که در صدی نود و نه مردم می‌بینید.»

دکتر «بن‌ژوی»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. ارسنیك و ترکیبات آنها را بمقدار زیاد بکاربردم بدون اینکه مرض ریشه‌کن بشود... - میکرب پیوسته زیادتر شده واز قوت بدنم‌که از ناخوشی و میکرب و دواهاضعیف شده بود همیشه میکاست.

« از روی نا امیدی روی طرز خوراکهای مختلفه امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید که گیاهخواری مرا بزودی معالجه کرد. این بهترین دوای مؤثر بود زیرا هنگامیکه همه دواها را استعمال نمیکردم اثر مینمود وبمحض اینکه گوشت میخوردم دوباره ناخوشی عود میکرد.»

گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان میکنند ومولد قوهٔ عضلات نمیباشد. اگر بلافاصله بعد از خوردن آن احساس قوت مینمایند فقط در اثر یك تهییج ساختگی و خطرناك است مانند الکل که اعصاب را تهییج میکند. برخلاف عقیدهٔ عامه گوشت زهرآلود کنندهٔ بدن است و روده‌ها فاسد شده تولید میکروبهای گوناگون مینماید تقریباً همهٔ ناخوشیهای

جهازهاضمه مربوط بفساد گوشت است. دکتر «گاستن دورویل» میگوید: «تجربیات طبی برای ما کاملا 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 کمك به نشو ونمای محرقه و ذوسنتریه میکند آنست که طفیلیهای مرض سل و سرطان‌راتقویت مینماید بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موقع ناخوشیهای کبد و امعاء همچنین سل‌که سبب بهبودی ناخوشی میگردد...»

استعمال الکل و گوشت با یکدیگر توأم است هر دولازم و ملزوم میباشند دکتر «هوشیار» نوشته: «طرفداری ازگیاهخواری همچنین جنگ‌بر ضد الکل خواری است این آفت دنیای امروزه.»

میرویم اجمالا عقاید بعضی از اطباء را در بارهٔ گوشتخواری شرح بدهیم:

دکتر «جیمس» مینویسد: «من خوراکی را سراغ ندارم که باندازهٔ گوشت گاو تولید یك تهییج غیر طبیعی روی سلسلهٔ اعصاب انسان بنماید.»

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

دکتر «لوگران» میگوید: «ماباید بدانیم که گوشت کشته شده‌نیست مگر «مردار» وبوسیلهٔ گوشتخواری ازروی میل مقداری از زهر«توکسین» را داخل بدن خودمان مینمائیم.»

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

دکتر «پاپوس» میگوید: «از وقتیکه برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند مرض نقرس نزد آنها بروزکرد و بهمان درجه که شهریها بجای یك بشقاب عدس و یك سوپ خوب بیفتك با سیب زمینی خوردند ناخوشیهای معده وروماتیسم زیاد شد.»

دکتر «دك»مینویسد: «هرچه ساده‌تر زندگانی بنمائیم بیشتر جلو

ناخوشیها و میکربها مقاومت خواهیم کرد همچنین اعضای بدن‌ما بهتر کار خواهد نمود.»

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

اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه میشوند یك‌تودهٔ زنده ناخوشیها هستند وتا همان زمانی زنده میمانند که برای کشتن آماده مینمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند و آن امراض را به آسانی واگیر میکنند.

در سرزمینهائی که دو نژاد با خوراك مختلف در یك آب و هوا زندگانی میکنند دیده میشود گروهی که گوشتخوارند بمرض سرطان‌مبتلا میشوند در صورتیکه گیاهخواران از این ناخوشی ایمن هستند، در هندوستان مابین مردمان گیاهخواری مرض سرطان بطور استثناء دیده میشود و لیکن گوشتخوران پیوسته مبتلا باین مرض میگردند. در مصر مابین قبطیهای گوشتخوار شهرنشین و فلاح گیاهخوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاهخوار هستند واهالی «اولستر» که خوراك انگلیسها را میخورند مابین آنها سرطان شیوع دارد وتلفات سنگینی ازگمراهی در بارهٔ خوراك خود میدهند.

شمارهٔ قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و مملکتی‌که زیادگوشت میخورند از کرورها افزون گشته و مطابق عقیدهٔ اطباء از خوردن گوشت و خوراکهای مهیج تولید میشود.

دکتر «رابرت بل» از اطباء انگلیس میگوید: «من بطوری متقاعد شده‌ام به‌ارزش یك طرز خوراکی که بیشتر آن از سبزیها و میوه های خام و گردوکه به آن اضافه کرده باشند که بهیچوجه تردید ندارم اعلام‌بکنم که هرگاه به اندازهٔ زیاد سبزیها و میوه‌های خام در خوراك ما بکارمیرفت از مرض سرطان بزودی یك یادگار تاریخی باقی میماند.»

دکتر «جج بلاك» نیز مینویسد: «بوسیلهٔ خوراك میوه و غلات و سبزیها میشود گرفتاران ناخوشی سرطان را یا یك قسمت عمده اگر همهٔ

آنان نباشند از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آنرا بمراتب زیاد به تجربه رسانیده‌ام در آزمایشهای خودم پس از آنکه این‌طرزخوراك را پیدا کردم یك فصل باسعادتی برای من باز شد.»

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

انسان بواسطهٔ استعمال خوراکهای ساختگی و من در آری سلامتی خودرا از دست داده بنیهٔ او به تحلیل رفته و بزودی تخم ناخوشیهای گوناگون در او نشو ونما 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 ندیده‌اید کسانی را که مانند خمره باد کرده‌اند خون از سروصورت آنها، میچکد، دورچشمشان حلقهٔ کبود رنگ افتاده، سرکچل شکم پیش آمده نمیتوانند راه بروند. عرق میریزند نفس میزنند. یا کسیکه ازکم خونی رنگ پریده مانند مردهٔ از گورگریخته است در زمان باستانی مردمان یك زندگانی روستائی وبی‌آلایش داشته‌اند رنج میکشیدند درهوای آزاد تنفس میکردند سپیدهٔ بامداد با خورشید برمیخاستند غروب با آن میخوابیدند ناخوشیهای سینه وجود نداشته دوای عجیب وغریب استعمال نمیکردند و بهتر زندگانی مینمودند، زن ومرد برادروار پاهای برهنه با یکدیگر کشاورزی میکردند بچه‌های آنان تندرست و سرزنده و خوشحال بودند. ماما لازم نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.

فصل ششم

پختن خوراك

انسان همیشه پرستش پیچیدگی وظاهر سازی را میکند. هرچه آسان وطبیعی 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 برگردان است. خوراك چیزی است که به منتها درجهٔ 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 خوراکها یا برای این است که مزهٔ آنرا بپوشاند مثل گوشت تا بذائقهٔ فاسد شدهٔ ما لذت بکند وتمام اینها نتایج بدی برای سلامتی خواهد داشت.

پختن، خوراك را ازحالت طبیعی خارج کرده مادهٔ حیاتی «ویتامین» را که در آن وجود دارد میکشد و برای بدن یك تفالهٔ خوراك پخته شده که درآن زهرهای کشتار تولید میشود باقی میگذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات کوچك زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته‌اند. همهٔ موجودات خوراك زنده میخورند. همهٔ طبیعت زنده است. همانطوریکه برای نشو ونما ونگاهداری بدن عناصر مادی لازم میباشد برای نگاهداری زندگانی حیاتی و روحی، انسان محتاج است بجذب نمودن خوراك زنده یعنی خام و نپخته و از نرسیدن آن مادهٔ حیاتی روح پژمرده شده قوای حیاتیه سست و ناتوان میگردد چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود. پس روی زمین زندگانی

نگاهداری زندگانی را مینماید. این ماده در همهٔ هستیهای روی کرهٔ ما وجود دارد و برای اینکه داخل بدن انسان بشود تنها در گیاهها تجزیه و ترکیب آن صورت میگیرد. حیوانات گیاهخوار مستقیماً این ماده را از نباتات میگیرند وجانوران درنده از گوشت زندهٔ حیوانات دیگر اخذ مینمایند. پختن زندگانی را نابود کرده و یك تفاله‌ای را ببدن میدهد که همه قوت حیاتی خود را از دست دادهٔ است و تنها بدن آنهائی راکه نیمه جان هستند بکار میبرد و قوای خودرا باین وسیله مرمت‌میکند.

هیچیك از موجودات خوراك خود را نمی‌پزند یا نمی‌کشند اما انسان دقت کاملی در اینکار مینماید. چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی «گریوز» انسان را یك حیوان طباخ توصیف میکند و گویا همین را دلیل برتری خود برسایر جانوران میداند در صورتیکه این رفتار برخلاف قوانین طبیعت است و از اینرو بدن او هیچوقت قوای لازمه را نگرفته بعلاوه یك مقدار زیاد اززهرها داخل آن میگردد و هرگاه ازآب میوهٔ خام وسبزیها آخشیجهای زندگی به آن نرسد بدون شك خواهد مرد.

آتش است که انسان بکمك آن خوراکهای عجیب و غریب و نتراشیده‌که خام نمیتواند لب بزند پخته و میخورد تا طبیعت راگول زده باشد. «بوردو» در تاریخ خوراك مینویسد: «استعمال آتش به ابتدای گوشتخواری انسان میرسد چون عضلات سخت و بد مزهٔ حیوانات بدون تغییری که آتش بآن میدهد خوردنش دشوار بوده است.» و همین‌استعمال روزانهٔ خوراکهای مرده است که ذائقهٔ او را منحرف کرده و بچیزهای مهیج مثل الکل و تریاك و غیره میل میکند ـ خوراك پیش از همه چیز باید خام باشد یعنی همانطوریکه طبیعت بمامیدهد. پرفسور «ریشه»میگوید: «باید پذیرفت که انسان یك حیوان است ـ گاهی باهوش اما اغلب نادان و درندهٔ میباشد. برای خوراك خودش باید مانند یك حیوان رفتار بنماید. خوراك طبیعی ما نباید از آنچه که پس از کرورها قرن همهٔ گذشتگان ما میخورده‌اند تفاوت داشته باشند. پس نیاکان سادهٔ ما آتش نمی‌شناختند و خوراك خود را نمی‌پختند. استعال خوراك پخته شده یعنی زندگانی بر

خلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن، خوراکهای طبیعی را خراب و فاسد نمیکند؟»

بعلاوه پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنها را در آب حل کرده بیشتر مواد لازمهٔ آن از بین میرود چنانکه فسفاتهای شیمیائی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمیگیرد و جزو بدن نمی‌شود. میوه‌های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل میکند ولی در هرحال اگر خوراك پخته هم استعمال می‌کنند برای تقویت مادهٔ حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال بنمایند.

انسان کنونی همان میوه خوار است که طبیعت باو میل‌خوراکهای خوشبو و گوارای میوه را داده که از حرص لاشهٔ جانوران و پرندگان و آب گندیدهٔ میوه‌های کال و دل و رودهٔ چرك و خون حیوانات را رنگرزی کرده با ادویه آمیخته بجای میوهٔ خوشمزه می‌خورد. عطر او سیر وپیاز و پنیر گندیده و دود خفه کنندهٔ توتون شده است و آب فاسد شدهٔ انگور و عصاره‌های زهرآگین را مینوشد و همهٔ وقت خودش را صرف درست کردن خوراکهای زهر آلود و خونین مینماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که بهر کاری در میآید تا در نتیجهٔ فکر او که آنهم بواسطهٔ تجربیات میلیونها سال و انتقال دادن بآیندگان ترقی کرده است. این پس از یافتن آتش است که او توانسته یك زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی و زیبائی چشم انداز طبیعت محروم شده یك محیط محدود کثیف و من در آوردی بر گزیده بواسطهٔ پنهان شدن در اطاقهای تنگ و تاریك تنفس هوای زهرآلود و گرد و غبار، کار کردن و خوابیدن در جاهائیکه هوای آزاد بآن نمی‌رسد، خوردن خوراکهای ساختگی که با آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می‌شود بیشتر سبب فساد را فراهم آورده است و انسان میوه خوار آرام یك دیو تشنه بخون شده بیش از همه جانوران درنده لاشه وکشتار می‌بلعد.

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 بیك مسخرهٔ ننگین کم و بیش جانگدازی در آورده کارهای عجیب و غریب دشوار و بی‌فایده از او سرمیزند که زندگانی اورا سخت وغمناك کرده است.

فصل هفتم

اخلاق و گیاهخواری

احتیاج خوراك طبیعتاً پیدا شده است. اول بدون ترتیب هرچه که می‌یافتند می‌خوردند این یك خوراك بدون اراده و زورکی بود بیشتر میوهٔ خوش آیند درختان خودرو و گاهی دانه‌های دیمی و ریشه‌های گیاه‌ها وهنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند می‌خوردند چونکه بنظرمیآمده حیوانات یکدیگر را میخورند.

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

حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده‌اند همانقدر ازقلب آنان تراوش‌کرده که از فکرشان قلب آنان گواهی داده که یك چیزآنقدر پست‌کننده مانند کشتار نمیتواند برای وجود انسان یك ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش وگاهی بالحن تند و خشم‌آلود با ترحم و هنگامی باتصویرهای روشن و زننده یا بوسیلهٔ یك منطق محکم در اطراف قرون و سرزمین‌ها در بارهٔ گوشتخواری قضاوت نموده‌اند. نمونهٔ زندگانی آنان دلایل عقیدهٔ ایشان را تقویت میکند. زیباترین و دلیر ترین و نافذ-

ترین آنها کسانی بوده‌اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نمیآورده‌است.

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

همه میدانندکه‌اخلاق،علم و رفتار و عادات‌است و خوراك یك‌عنصر بزرگ زندگانی میباشد که تأثیر انکار ناپذیری در اخلاق وروش انسان دارد، مثلی است بفرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده[1] میگویند: «بمن بگو چه میخوری بتو میگویم کی هستی.» این مطلب عین حقیقت است هر گاه خوراك حیوانات مختلفه را باطرز عادت و روش آنها بسنجیم خواهیم دید با عادات آنها تناسب ووابستگی نزدیکی دارد بیشتر فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمیزاد را بخوراك خونین او نسبت میدهند.

«فیثاغورث» حکیم ازکشتار حیوانات اظهار تنفر میکرد وطاقت‌دیدن آنرا نمی‌آورده است؛ او میدانسته است کسیکه کشتار حیوانات را کار طبیعی می‌پندارد بآسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست. همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمی‌کرده و هیچ جنبنده‌ای را نمی آزرده و پرندگان را میخریده و از قفس آزاد می‌نموده.

«افلاطون» درکتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراك حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی ما بین مردم است و آنرا تنها برای سربازان تجویز میکند تا درنده وجنگجو بشوند. «سنك» و«پلوتارك» و کلیهٔ فلاسفه همعقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی در ذهن‌دارد.

«میشله» باشاعر بزرگ انگلیس «بایرون»هم عقید میباشد که‌خوراك حیوانی انسان را بسوی درندگی و جنگ می‌کشاند. «کانت» و«ژان‌ژاك ـ روسو» نیز دربن موضوع موافق هستند. «روسو» گفته: «کسانیکه زیاد گوشت میخورند بیش از سایر مردم درنده تند خو میباشند. این امتحان در همه‌جا و درهر زمانی شده است.» چونکه خود پسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه میکنند. جانوران خونخوار که

1- Manist was erisst.

بیدارنمی‌شوند مگر برای پاره‌کردن و پنجه آزمودن همچنین آزارمیرسانند بدون اینکه آگاه باشد.

ابن الاثیر، مورخ مشهور، که شاهد معتبر هجوم مغولها ودرندگی و خونریزی آنها بوده است درباب خوراکشان میگوید:

« آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چونکه همراه خودشان گله‌های چارپایان را در آورده و از گوشت آنان میخوردند همچنین سگ، خوك وغیره را نیز میخورند...» ممالکی‌که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خود پسند، خونسرد، یك قیافهٔ خشك خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشمهای گود رفته و عضلات خشك و بهم کشیده است؛ برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی مینمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام مهربان وخوشخو میباشند. ژاپنیهاکه یك ملت آرام، خوشخو ودلاوری هستند چنانکه نه از خطر میترسند ونه از مرگ، گیاهخوار میباشند.

شکی نیست که گوشتخواری باعث درندگی می‌شود همه کسانیکه آرزومند پیشرفت اخلاقی وبهبودی حالت اسفناك جامعه بوده‌اند درانتشار این عقیده کوشیده‌اند. اگردکان عرق فروشی، قصابی، ماهی‌گیرهی ومرغ فروشی را می‌بستند تا اندازه‌ای 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 می‌آید هرکسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیر ممکن میباشد. بیشتر آنهائی که بهانه می‌آورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که مبادا مضحك بشوند. باید گفت که حقیقتاً هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهائی 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 کرده‌اند این خوراك انسان را سست و لاابال کرده از جدیت او می‌کاهد. اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناك و درندگی را منظوردارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه ما بین بودائیان

گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق می‌افتد. ازاین گذشته این ایراد را نمی‌شود بژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ملل مهم دنیا بشمار می‌آیند.

در نتیجهٔ گوشتخواری است که نژاد انسان فاسد شده پاکیزگی و سادگی نخستین خود را ازدست داده است. عادات و اخلاق او پرازآلایش و درشتی گردیده. زیردست آزاری و درندگی وخونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه میکند.

چون درطبیعت کشمکش و زدو 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 درروی‌زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمی‌کنند بلکه طبیعتاً بی‌آزار و آرام و خوب میباشند و همهٔ آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم وشفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر می‌آید یك‌بخش طبیعت باشدکه نزد جانوران گوشتخوار دیده می‌شود. پرندگان طعمه‌خوار عموماً شکار خود را بیك ضربت منقار می‌کشند؛ حشرات با زهر خودشان آنرا بی‌حس کرده بعد میخورند؛ برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و ماریك سیالهٔ مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فلج میکند. هرچند این‌قوهٔ مغناطیسی درانسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمیرود، پس اوسلاخخانه را اختراع کرده است. این اختراع ظریف انسان متمدن‌که هیچ جانوری به این رذالت شکار خودرا نمیخورد، برای پوشانیدن جنایات قبیح خود آن را همیشه دور دست و در پرتگاه می‌سازند.

مابین جانوران درنده نیزهرکدام دشمن عدهٔ معدود هستند وبدیگران آزار نمیرسانند مثلا شیر، آهو و گوزن و غیره را شکار مینماید و به پرندگان و حیوانات کوچك کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی میخورد. گربه موش و پرندگان کوچك را میگیرد و غیره. اما آدمیزاد شکمپرست میخواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد وبارش را بدوش آنان‌بگذارد

و شکنجه‌ها بنماید. شکم او گورستان فراخ همهٔ جبندگان است. او میخورد آنچه که زندگانی میکند یامیتواند زندگانی داشته باشد. ازمرغان هوا تاحلزون دریا را درمعدهٔ خود غرق می‌سازد این نیز یك دلیل برتری اوست. گاو علف میخورد؛ ببر گوشت زنده را میدرد. انسان هم لاشهٔ جانوران را می‌بلعد. ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراك آنهاست بدست آورده بدون تکلف میخورند و آنها را کفایت میکند. آنها میخورند برای زیستن اما بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی میکنند برای خوردن.

بی‌مناسب نیست که دراینجا چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبرالسلطنه (مهدی قلیخان هدایت) رابنگاریم:

در حرص انسان

. . . . . .

شیر و ببر وخرس وکفتار و پلنگ
گر شکاری را همی آرد بچنگ
بهر سد جوع باشد در کفاف
نی برای جمع کردن بر گزاف
گرخورش از بهر قوت زندگیست
مرغ وکبك وماهی ای مسرف زچیست؟
خوان خود از هر رقم رنگین کنی
معده را از این و آن سنگین کنی
از شکار ار ببر چنگ خود بهشت
او ندارد دست اندر زرع و کشت
تو نبات و جانور با هم خوری
همچنین عرض شرافت می‌بری

درمسلمانی نه‌خود اسراف نیست؟
گرمسلمانی پس این اسراف چیست؟

یکی ازشعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت بنظم و یك‌قصیده در موضوع گیاهخواری و مظالم انسان نسبت بحیوانات گفته‌اند واز آنها نسخه‌ای به بنده التفات کردند در اینجا چند بیت از ایشان انتخاب می‌شود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد

. . . . . .

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی
لیکن‌مرا خوراك بجز این‌نه درخور است
دندان و معدهٔ تو گواهی دهد بصدق
کانسان دم‌بریده ذاتاً علفخوراست
من گوسپند راکشم ومیخورم ولیك
تشریح کارآدمیان خجلت آوراست
مرغ هواوماهی دریا غزال دشت
هرجانورکه حالی‌اندرجهان‌دراست
از دستبرد جورت مأمون نینداز آنك
گسترده دام حرص تودر بحرو در بر است
بد نام گشت گرگ ولی چون نظر کنی
انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

چون صفحات این‌کتاب خیلی محدود است و بما اجازه نمیدهد همهٔ اسنادی که از شعرا در دست میباشد بنگاریم به این قطعهٔ سعدی که درندگی انسان را سرزنش نموده و او را همپایه و همکار گرگ معرفی میکند اکتفا مینمائیم:

۱ـ از نسخهٔ خطی تحفهٔ مخبری رونویس شده

شنیدم گوسفندی را بزرگی
رهانید از دهان و چنگ گرگی
شبانگه کارد بر حلقش بمالید
روان گوسفند از وی بنالید:
گر از چنگال گرگم در ربودی
بدیدم عاقبت گرگم تو بودی

بیدادگری انسان در بارهٔ حیوانات جنایاتی که نسبت بآنان مرتکب میشوند زیر دست آزاری دلیل برفساد احساسات و پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت بآنان مینماید باخونسردی بی‌اندازه جلو جانور دوپا میگوئیم: ای انسان غدار خونخوار! آیا هیچ فکر کرده‌ای که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر با هوش وشریر و ده مرتبه زورمندتر از انسانی وجوه داشت آیا هیچ تصور کرده‌ای که در مقابل این شخص توانا و افسار سرخود که سرنوشت تو بدست او بود مجبور میشدی سر تمکین فرو آورده مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزهٔ اسارت شر مگین بارهای گران، شناعت و درشتی و بالاخره طویله و سلاخ خانه را بچشی؟

از کشتار روزانهٔ کرورها حیوانات بی آزار که نمیتوانند ازخودشان دفاع بنمایند نه تنها انسان خود را پست و ننگین میکند بلکه بدون لزوم فریاد انتقام جوی وجدان خود را بزور خفه مینماید و همهٔ آنهائی که گوشت میخورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسؤل شکنجهٔ حیوانات می‌باشند. «کنان دیل» نویسندهٔ سرشناس انگلیسی میگوید: «یکنفر انسان اجازهٔ اخلاقی ندارد یک گاو را سر ببرد یا یك ماهی را بکشد برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقتاً از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند مگر اینکه بمنتهی درجهٔ ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «تئوزوفها» خانم «آنی بزان» که بیش ازچهل سال است گیاهخوار هستند در ضمن کنفرانس خودشان راجع به گیاهخواری گفته‌اند: «واضح است که نه من و نه شمابدون اینکه بکشیم یا دیگری را

باین کاروادار بنمائیم نمی‌توانیم گوشت بخوریم پس ما مستقیماً مسئول پستی واهانت اخلاقی کسانی هستم که این پیشهٔ هولناك را به آنان واگذار میکنیم.»

«تولستوی» پرهیز گوشتخواری را نخستین گام بسوی پیشرفت حقیقی انسان دانسته. نویسندهٔ معروف آلمانی «نیچه» باین لحن ستایش گیاهخواری بواسطهٔ پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشر خدمت کرده است ـ این مطلب را هیچ اغراق مپندارید بی‌شك آموزگاران آینده یك طرز خوراك سخت‌تری تجویز خواهند نمود.»

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

مقایسه بکنید یك دکان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش آراسته شده ازبوی‌آن شامه لذت میبرد. سیب، نارنج، گیلاس، هلو، انگور وخربزه و رنگهای زندهٔ سبزیهای گوناگون را با دکان‌قصابی دل و روده آویخته شده اجساد سر بریده، شکم‌های شکافته شده، پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون میچکد و بوی گندلاشه در هوا پرا کنده می‌باشد.

انسان میوه خوار آرام یك دیو خونخوار گردیده یك خراب‌کنندهٔ پست میشود و احتیاج او به نابود کردن و شکنجه نمودن تا پست‌ترین رذالتها میرود. اوزحمت میکشد، هوش وفکر خود را صرف میکند تاآلات کشتن بسازد اگر تنازع بقاراست است انسان تنازع فنا مینماید. اومیکشد برای خوردن میکشد، برای شفا دادن میکشد، برای آمرزیدن میکشد، برای پوشش، برای زیور، برای‌پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره میکشد فقط برای کشتن. پادشاه ستمگر غدار پرآز و

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 گوسفندان را بزرگ مینماید تنها برای اینکه به پول نزدیك بکند این بردههای بیآزار و آرامی که همبازی بچههای او میباشند یکروزهم به بهئی را جلو بچههای خودش سر میبرد و این بچه دیوها که در یك محیط جنایات ننگین و اهانت بهقوانین اخلاقی وانسانیت بزرگ میشوند گرته از روی پدران درندهٔ خودشان برمیدارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را میپروراند یا دوست دارد برای احترام بزندگانی وحس اخلاقی نمیباشد بلکه تنها ازروی خود خواهی و منفعتی است که از آنان میبرد تا اینکه وقت خوردن آنها برسد و در حقیقت فریبندگی، دو روئی وتمسخر به انسانیت است.

ای گرگان بیشههای منزوی و انبوه، ای جانوران درندهٔ جنگلها که پهلوهای لاغر و بهم چسبیده و چشمهای درخشان شما گواهی یك زندگانی خشن وسرگردان 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 زرخرید یك تمدن درندهٔ ساختگی و پست نمیباشید.

فصل هشتم

برتری گیاهخواری

برتری گیاهخواری دور از اینست که در تحت انتقاد در بیاید، همه‌جا در هر سرزمین و آب و هوا نزد طبقات مختلفهٔ مردم پیشه‌ور، کارگر، دانشمند و غیره آزموده شده و همیشه پیروزمند بوده است چنانکه عدهٔ بیشتر مردان آسیا هزاران سال می‌باشد که با نباتات تغذیه مینمایند.

انجمن گیاهخواران فرانسه[1] 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.، و لیکن غلات، سبزیها و بخصوص میوه‌ها را خوراك طبیعی انسان تلقی مینماید.

«گیاهخواری براستعداد کار می‌افزاید به آزادی فکر کمك میکند و سبب نشو ونمای خصایل عالی انسان می‌شودکه همه مخلوقات رادوست داشته و یك محرك تعادل عمیم میگردد.

«منظور از گیاهخواری اینست که انسان را بوسیلهٔ خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می‌باشد نیرومند بنماید و هرگاه از روی عقل به‌آن رفتار بکنند بهترین راهی برای نشو و نمای هم آهنگ و تعادل کامل

۱- Suciété Végétarienne de France. 17 Rue Duguay-Trouin، Paris)

است.»

گیاهخوار نه تنها بیك خوراك نباتی قناعت میکند بلکه پروفسور «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 وتخم مرغ ممنوع نشده چونکه مادهٔ حیاتی درآنها وجود دارد. با شیر، گاو بچهٔ خودش را خوراك میدهد و تخم مرغ جوجه می‌شود پس اینها مادهٔ مرده نیستند مثل خوراکهائی که درحال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که بواسطهٔ مرگ ناگهانی مردار می‌شوند وهمه‌مان میدانیم که مردار یك چیز چرکینی است خواه موش خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که دربشقاب است نمی‌نمائیم برای آنست که بزور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را گول میزنیم.

پروفسور «ژول لوفور» در کتاب علمی خود راجع به گیاهخواری پس از آنکه بطرز درخشانی ثابت میکند که گیاهخواری تنها خوراکی است که بخوبی می‌تواند قوای 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 محرکهٔ بدن کاملا نشو و نما یابد و مقاومت در برابر سرما را بیفزاید.»

دکتر «جان‌وود» انگلیسی میگوید: «به عنوان طبیب مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی ومشاهداتی که پس از سالیان‌دراز عملی خواه شخصاً وخواه در بیمارستانها نموده‌ام نتیجه میشودکه گوشت نه لازم است و نه طبیعی و نه سالم. برای نشو و نمای جسم و روح نیز لازم نیست چونکه ترقی فوق‌العادهٔ پهلوانان گیاهخوار و نمونه‌های بیشمار فلاسفه، نویسندگان و متبحرین نامدار خواه قدیم و خواه جدید که همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده‌اند بخوبی کفایت میدهد.

این عادت طبیعی نیست زیرا که انحراف از قوانین وجود ماست.

۱— J. Lefèvre, Examen Scientifique du Végétarisme

انسان میوه خوار آفریده شده این حقیقت عملا آشکار میگردد هرگاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم می‌بینیم او کاملا 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 خوراك آنان عبارت است از میوه‌ها، غلات و گردو.

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

سبزیهای تازه و میوه‌های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به انسان میرسانند. در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت می‌شود و همهٔ آن در استخوان است که انسان نمیتواند بخورد. دکتر «ژول لوگران» درکتاب فلسفهٔ خوراك خودش نوشته: «بچه باید یك خوراك داشته باشد که سلسلهٔ اعصاب او را تقویت بکند و او آنرا تنها در نباتات و بخصوص در غلات موادی که لازمهٔ نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می‌باشد خواهد یافت.»

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

دکتر «گاستن دورویل» نوشته: «خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی، غلات و میوه) کاملا برای نگاهداری و تقویت بدن انسان کفایت می‌کند در صورتیکه غیر ممکن است سالم باشند و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آنرا استعمال بنمایند.»

دکتر «ادواردلوی» درکنفرانس خودش میگوید: «من میتوانم امروز اعلام بکنم یکنفر گیاهخوار را نمی‌شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشد.

فیلسوف نامدار «سنك» نیز نوشته: «از این قبیل دلایل بر من اثر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از یك سال دیگر،

نه‌تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گواراتر گردید.»

دکتر «ادوارلوی» درجای دیگر میگوید: «مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکهائی را که طبیعت پیشکش مینماید بااحتیاجات خودمان متناسب نکنیم ـ چون ما خیلی کم احتیاج به آزت داریم باید غلات خشك و پنیر و بادام وگردو و فندق را از روی امساك استعمال بنمائیم و از خوراکهای خیلی چرب باید پرهیز کرد همچنین از آنهائیکه قوام آمده مثل شوکولات و مربا. باید سبزیهای تازه را صرف کرد یا میوه‌ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمکهای معدنی در آن یافت می‌شود که سبزیهای تازه.»

آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می‌شود که آنرا میخورند بعلاوه این حیوانات مبتلا به خنازیر و مرض سل هستند چونکه هوای آزاد وورزش طبیعی ندارند زمانیکه حیوانی را چاق میکنند این دلیل نمی‌شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالم‌تر است زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمیخورد بشکل چربی زیر پوست جمع می‌شود هرچه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می‌باشند بعلاوه درگوشت گوسفند اهلی غدد و کرمهای مختلفه وجود دارد.

برتری خوراکهای نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است. سگ و گربه که اصلا حیوان گوشتخوار میباشند دیده میشود گاهی اغذیهٔ نباتی را بگوشت ترجیح میدهند و بواسطهٔ پذیرفتن این خوراك اهلی ورام و مهربان می‌شوند همچنین هوش آنها ترقی و نشو و نما میکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد ولی حیوانات گیاهخوار راکه گوشت میدهند نتیجهٔ بعکس می‌بخشد.

اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراك خود را بد انتخاب میکنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواهد مهیج خود را ترك بنماید. از این رو چون بدن راگوشت 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 بر قرار

میگردد لهذاترسیده طرز خوراك دیرینه را پیش میگیرند. دیگر اینکه‌اطباء وقتی بناخوش تجویز گیاهخواری را مینمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده آنوقت بیماران از این خوراك یك معجزه میخواهند و زمانیکه ناخوشی برطرف شده دوباره همان خوراك قبل خود را پیش گرفته گیاهخواری را جزو دوا تصورمینمایند.

فصل نهم

آزمایشهای عملی

کسانی هستندکه پس‌از پذیرفتن دلایل گیاهخواری تردید دارندکه‌از روی آن رفتار بنمایندو میترسندکه مبادا سبب‌ناتوانی و ضعف مزاج‌بشود. این ترس از آنجا پیدا شده‌که عوام گمان میکنندکه گوشت یك خوراك مقوی است و عضلات را تقویت میکند. ما میرویم اجمالا مشاهدات و تجربیاتی راکه در هر زمان و در همهٔ آب و هواها و نزد مردمان مختلفه شده بنگاریم:

«پیرس دنیس» در مقاله‌ای‌که در مجلهٔ جغرافیائی نوشته میگوید: «مطابق اسنادی‌که بدست آمده پادشاه مصر، کئوپس، که بزرگترین اهرام را ساخت برای خوراك عمله‌ها به‌اندازهٔ ۱۶۰۰ تالان نقره پیاز و ترب وسیر فرستادکه یکصدهزار نفر را خوراك می‌داد از این‌رو اهرام نتیجهٔ‌کار بازوی‌عمله‌هائی بودکه با نباتات زیست می‌کردند. هرم بزرگ مرکب است از دومیلیون و سیصدهزار تخته سنگ‌که هرکدام دو تن وزن دارد و آنها را بطول نیل تراشیده حمل می‌نمودند.

یونانیان قدیم بمقدار زیاد انجیر خشك صرف میکردند وآنراخوراك مقوی دانسته برای تقویت پهلوانان بکار میبردند. افلاتون‌که یکی از نابغه‌های‌متفکرین بوده با غلات و میوه بخصوص با انجیر خشك‌زندگانی می‌کرده و بسن ۸۱سالگی مرد.

سرشماری بما نشان میدهدکه بیشتر اهالی روی زمین گیاهخوار

می‌باشند. در هندوستان ۳۰۰ میلیون از اهالی آن گیاهخوار هستند یعنی نزدیك خمس ساکنین روی‌کره. خوراك چینیها از غلات و برنج و سبزی‌و ماهی ترکیب شده. ژاپنیها خیلی بندرت گوشت ماهی را استعمال‌میکنندو بیشتر اهالی آن تنها از حاصل‌کشاورزی زندگانی می‌نمایند. خیلی قانع و کم‌خوراك می‌باشند هرچند امروز در ردیف ممالك متمدنهٔ درجه اول دنیا بشمار می‌آیند لکن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده و تقلید اروپائی‌ها را نکرده‌اند.

کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه و پیاز وباقلا و عدس و خرما و ذرت‌خوراك خودشان را می‌گیرند خیلی قوی و پر زور هستند و تمام روز راکارهای شاقه می‌نمایند.

چاپارهای بومی مکزیك‌که هر روز چندین فرسنگ راه میروندوخیلی نیرومند می‌باشند تنها دانهٔ ذرت می‌خورند. روستایان روسی فقط با نان سیاه و شیر و سبزی زندگانی می‌نمایند خیلی پر زور و تنومند هستند. بسیاری از قبایل عرب می‌باشندکه تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت‌عمر گوشت بلب‌آنان نمیرسد،همچنین‌خیلی‌کم‌خوراك هستند ولی در نیرومندی و چالاکی وزرنگی و استقامت در جلوی هوای سوزان و بردباری ضرب‌المثل شده‌اند.

همه‌می‌دانندکه‌مردمان‌کوهپایه ودهقانان و برزگران درهمه‌جای دنیا از زمان ماقبل تاریخی تاکنون بیشتر از نباتات‌و میوه زندگانی‌کرده و از شهریهای گوشتخوار پر زورترند.

«گارسیلازو» در تاریخ«انکاها» نقل می‌کندکه 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. مردمان‌آنها خیلی‌زیبا و خوش‌اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند. او میافزایدکه زنان آنها لطافت و جوانی خود را تا بیش از سن شصت و دوسالگی نگاه میداشتند.

دسته‌ای از رهبانان مسیحی «تراپیست» هستندکه‌تمام روز راکارهای

شاقه و زراعت می‌نمایند. خوراك آنان منحصر است به نباتات، حتی‌مواد حیوانی را هم نمی‌خورندمطابق عقیدهٔ اطباء خیلی سالم و خوش‌بنیه‌هستند همچنین عمر درازی می‌نمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه‌نشین فقط از گیاه‌ها و نان و شیر چارپایان زندگانی می‌کنند و تمام روز را زحمت میکشند. در دشتستان فارس قبیله‌هائی مسکن دارندکه خوراك‌آنهامنحصر به خرما وآردنخودچی است وهمیشه در گردش بوده خیلی قوی و چالاك میباشند. ولی ایرانی شهرنشین از روی تقلید اروپائیها همچنین اغلب بیش‌از آنها گوشت‌میخورد و ناخوشیهای آن روز بروز زیادتر می‌شود اما در ولایات مردمان‌کوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمی‌خورند و خیلی سالم‌تر از اهالی شهر می‌باشند.

«نیکلاخانیکف» راجع بخوراك تاجیکهای‌افغانستان میگوید:«...اما پایهٔ خوراك مردم روی پرورش درخت توت قرار گرفته‌که غرس‌آن خیلی وسیع می‌باشد . توتها را جلو خورشید خشك‌کرده آرد می‌نمایند و از آن نان درست میکنند. اگر بظاهر اهالی‌کوهستان قضاوت بنمائیم این خوراك خیلی‌سالم است و مطابق حساب« ایروین » غرس درخت توت خیلی بیشتر ازمردمان را خوراك میدهدکه یك‌کشت‌زار گندم بهمان مساحت نخواهد توانست.»

دکتر«الدفیلد» می‌گوید:« اگر از من بپرسند آیاکسانی‌که از خوردن گوشت پرهیز نموده‌اندکم بنیه و ضعیف شده‌اند؟ پاسخ میدهم‌که دربیشتر اوقات به‌ثبوت پیوسته‌که آنان جسماً بیشتر قوی شده‌اند و ذهن‌آنان‌روشن و جدی گردیده است.

دکتر«والترهدون» اظهار می‌دارد:«آزمایش روی خودم‌که از گوشت ماهی وچارپایان و پرندگان همچنین مشتقات آن پرهیز می‌نمایم (باستثناء استعمال‌کمی‌شیروکره وتخم مرغ) و تاریخ‌آن به بیست وپنج‌سال میرسدکه بدون‌لغزش تا امروز پیروی نموده‌ام.

«خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان‌کردند واکنون هرکدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و درکمال‌صحت زندگانی میکنند.

«من این‌طریقه را درعملیات طبی خودم امتحان‌کردم و آنرا یك کمك خیلی بزرگی در بهبودی ناخوشی‌ها یافتم و حقیقتاً در بسیاری از مواقع آن راکافی دیدم‌که بدون دوا معالجه می‌نماید.»

حیوانات میوه خوار از حیث قوت بهیچوجه‌کمتر از جانوران درنده نمی‌باشند مثلا میمون لولهٔ تفنگ را گرفته مانند چوب نازك از میان می‌شکنند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره‌که حیوانات آرام و بردبار و بی‌آزار هستند و ازگردهٔ آنهاکارهای شاقه می‌کشند علف‌خوار نمی‌باشند؟

در بلژیك پرفسور فاکولته دکتر«بوتیکو»که گیاهخوار نبوده یك رساله در این‌خصوص نوشته و در مقدمهٔ آن می‌گوید: «من گیاهخوار نیستم من‌این‌تزرابرگزیدم تا عقایدجاریه دربارهٔ گیاهخواری راکمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها درحدود پنجاه نفرگیاهخواررا انتخاب‌کردم‌ازآنان پرسش نمودم و ملاحظه‌کردم قوت و استقامت آنان چقدراست ایشان‌مطابق میلشان‌بمن‌جواب‌دادند وشرح‌همهٔ این گیاهخواران‌که‌از روی ذوق‌وازروی خردپسندی بواسطهٔ‌ناخوشی‌یابرای دلایل علمی‌این‌خوراك‌را پذیرفته بودند ثابت‌کردکه این رژیم آنها را از حال اولیه‌که داشتند بهتر نموده‌است.»

دکتر مزبور عملیات لابراتوارکرده و اظهار می‌داردکه خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزدکسانی‌که گوشت می‌خورند بیشتراست ومرمت این‌خستگی پنج‌مرتبه زودتر نزد گیاهخواران می‌شود. اینها نتیجه‌ای است که یکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده است.

پروفسور سابق‌الذکر بالاخره ملاحظه‌کرده مرمت خستگی نزدکسانی که چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام می‌گیرد تاکسانی‌که چندین ماه است از گوشت پرهیز میکنند.

اغلب نمی‌دانندکه بکلی برخلاف خرافات عوام خوراکهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشگران و پهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه خوار میباشند مانند«کارل‌مان» درمسابقهٔ«دوگروب» و «مایلز» و «وویت» در «استخلم» و«نورمی». همهٔ آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در مسابقه‌های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته‌اند. پس دیده می‌شود تأثیر گیاهخواری نه‌تنها از نقطه‌نظر اخلاقی وذهنی‌است

بلکه بدن را پرزور و خوش‌بنیه ساخته عضلات را نرم و چابك 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 یك طرز خوراك ریاضتمندانه نیست بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

فصل دهم

اقتصاد و گیاهخواری

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

هرچند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی میباشدچون در حیوانات اهلی همیشه یك ذخیره‌ای دارند و لیکن از قحطی ایمن نیستند یك خشك سالی کوچکی که شد اول حیوانات میمیرند و نمیشود گوشت آنها را ذخیره کرد یایك ناخوشی همهٔ آنها را میکشد بهمین جهت‌زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته‌کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها راتهدید مینماید تنها کشاورزان کاملا مطمئن هستند و از ذخیرهٔ وسیعی که حاصل آنها میدهد میتوانند در هنگام کمیابی زندگانی خودشان را تأمین بنمایند.

در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه پوستان رو بقبیلهٔ خودنموده بآنان خطاب میکندکه «کروکور» برای «ولر» نقل‌کرده: «آیا شمانمی‌بینید که سفیدها با غلات زندگانی میکنند و ما با گوشت و برای اینکه‌گوشت بپرورد سی‌ماه طول میکشد و اغلب کمیاب است ولی هر کدام از این

دانه‌های غریب که آنان در زمین میکارند صدبرابر میشود؟ گوشت چهارپا دارد برای گریختن و ما دوپا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه‌ها همانجائیکه سفید پوستان میکارند مانده و نشو ونما مینماید زمستان برای ما زمان شکارهای خسته کننده وخطرناك میباشد در صورتیکه برای آنان هنگام آسایش است بهمین جهت آنها آنقدر بچه‌دارند و بیشتر از ما زندگانی میکنند. پس بهرکدام 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.»

اگرهمهٔ مردم گیاهخوار میشدند زمین ما میتوانست از سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراك بدهد.

«الکساندر هومبلد» معتقد است که یك تکه زمین که حاصل آن ده نفررا خوراك میدهد بیش ازیکنفر نخواهد توانست تغذیه بکند هرگاه سبزه آن را برای پرورش چارپایان بکار ببرند در مکزیك همین زمین میتواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

«لییه بیك» در همین باب میگوید: انسانی که گوشت میخوردبرای خوراك خودش یك سرزمین وسیعی لازم دارد خیلی وسیعتر که برای شیرو ببر لازم میباشد. یك ملت شکارچی که در یك سرزمین کوچك زندگانی میکند اهالی آن نمیتوانند زیاد بشوند.»

مسیو «لوژاند» از نقطه نظر اقتصاد راجع بخوراك فرانسویان گفته: «ما خوراك خودمان را با حیوانات تقسیم مینمائیم و آنان ده یك آن را از شیروگوشت و چربی خودشان بما رد میکنند وقتیکه بیك خوك شیر و سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود این ده روز خوراك ماست که برای یکروز معاوضه مینمائیم.»

نه تنها خوراکهای نباتی هیچگونه مواد سمی در بدن ازخود باقی نمیگذارند بلکه زندگانی را بی‌آلایش کرده تهذیب اخلاق مینمایند و بیدادگری و اسارت حیوان وانسانرا برمیاندازند و ویرانی و بایری‌زمینها را مرمت میکنند. دیگر زمینهای حاصلخیز خراب نمیشود تا از آنها الکل

و تریاك استعمال بنمایند.

در صورتیکه همهٔ جانوران در طبیعت یك خوراك خوشمزه باندازهٔ فراوان مییابند که بآسانی جزو بدن آنها میشود. انسان توانسته مسئلهٔ نگاهداری خود را دشوار بنماید بطوریکه او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت وکار خود را صرف آماده کردن یك خوراك غریبی مینماید که لیاقت ندارد از نقطه نظرعلمی طبیعی‌باشد. همچنین با اجرا داشتن یکدسته احتیاجات مصنوعی احمقانه وکاملا بی‌فایده واز این‌خودش را بدبخت‌ترین جانوران‌کرده بطوریکه زندگانی برای بیشتر مردم یك چیز تاریك ودشوار و بی‌معنی گشته که بزحمتش نمیارزد.

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 پست‌تر است از آنچه در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی میکنند یافت میشود.

فصل یازدهم

جواب ایرادات

گیاهخواری مانندهمهٔ عقاید بهانه تراش و ایراد گیردارد. مابین ایراداتی که باین طرزخوراك وارد میآورند بیشتر آنها بچگانه وروی منطق محکمی نیست معهذا ار آنجائیکه ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از آنها را مینگاریم:

فلاسفه پس ازمشاهدات خودشان راجع بزندگانی حیوانات میخواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی بروی زور سرپنجه ومکر و حیله قرار گرفته هرکسی که قوی‌تر 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 پیرو بچه و ناتوان.

هیچ فکر باین درجه پست نمی‌شود وعین نادانی وحماقت رانمیرساند زیرا که پیکار زندگانی ما بین جانوران خونخوار نیز باین اندازه پست و شنیع نمیباشد چون مقصود آنها تنها بدست‌آوردن خوراك است نه اززور-ورزی و وحشیگری. طبیعت بحیوانات نمیگوید: سخت و درنده باشید فقط آنها را بسوی خوراك خودشان میکشاند و بایشان میگوید خودتان را بپائید...

این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده اگر چه بر عکس 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 فلسفهٔ گردن کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده وخوش بنیه کشته میشوند و یکمشت سیاسی دان حریص وزرپرست و ناخوش درآخر کار استفاده مینمایند.

فراموش نکنیم آنچه زندگانی را زهر آلود میکند «جنگ برای زندگی»[1] نیست اما کشمکش سرچیزهای پوچ و بیهوده است. هنگامیکه انسان از شادیهای دروغی وچیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت خواهد فهمید که مهمترین آخشیج زندگانی را طبیعت باو میدهد مانند روشنائی، هوا وآب و خوراك وغیره همهٔ این کشت وکشتارها و حقه بازیها سر چیزهای بیخود است وکسی دیگر بخیال نمی‌افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

میگویند اطباء گوشت میخورند، عرق مینوشند وسیگار میکشند. اما درمدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟ آیا باو میآموزند که پیش‌بینی ناخوشی‌ها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند یا اینکه چگونه زندگانی میکنند وچگونه میمیرند؟ نه‌تنها باو یاد میدهندکه بیمار راچگونه میشود یك ربع ساعت بیشتر زنده نگاهداشت بغیر از آنهائیکه مقصودشان تنها بدست آوردن تصدیقنامه است وپس زندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین میشود.

اطبائی که حقیقتاً برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته وبرعلیه معایب جامعه و خرافات و افسانه‌ها و برخلاف دروغ و دو روئی و دزدی و درندگی که پایه جامعهٔ متمدن است جنگیده‌اند بزودی پامال شده‌اند.

دراینجا همهٔ اطباء منظور نبودند ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم میشود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمیدهند و فن او را یك صنعت کرده‌اند. اوخیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ‌الصحهٔ خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

آیا طبیب یك موجود فوق‌البشر است یا اینکه از آسمان پائین

۱ـ The Struggle for life

افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده‌اش بکار میبرد؟ دریك جامعه که همه چیز خرید و فروش میشود که زندگانی یکدسته با زجر و مرگ دیگران تأمین میگردد؟آیا امروزه درتمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده میشود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و نیك سیرت میکند؟ نه، دلیل نمی‌شود هر که پول دارد هوش هم داشته باشد چون بکمك آن دیپلم هرعلمی رامیشود بدست آورد.

دواساز و دوا فروش و یك گروه دیگر زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران میگردد. سرشماری مرده ها در بعضی ممالك به ۷۵ درصد رسیدهٔ و جنایات علمی هرروز گورستان را پر از زندگانیهای کمتر از ۴۰ سال مینماید. میکروب بیش از پیش زورآور شده ناخوشی‌های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشی‌های تازه درآمد روز بروز زیادتر میشود.

آیا بنظر غریب نمیآید که در امتحانات راجع بخوراك انسان یکی از پرفسورهای معروف بیك عده سگ فقط گوشت خام داده و بدستهٔ دیگر گوشت پخته میدهند. آنهائی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می‌شوند عدهٔ دیگر که گوشت پخته خورده بودند دیری نمی‌کشد که میمیرند. آنوقت نتیجه میگیرد که گوشت خام برای انسان یك خوراك مقوی است و اکسیراعظم میباشد و همهٔ ناخوشیها را شفا میدهد! چه اشتباه بزرگی است چه سگ حیوان گوشتخوار میباشد و خوراك او را نمی‌شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم درصورتی‌که همهٔ آزمایشهای بیشتر اطباء روی حیوانات گوشتخوار و دانه چین وغیره است مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هرچه میخورد زندگانی نمیکند و نه از آنچه هضم‌مینماید ولی از آن چیز زندگانی میکند که جذب بدن او میشود. گوشت یك خوراك کامل است برای موجودی که دندانهای کلبی و تیز داشته باشد آنرا بدراند و دارای غده‌هائی باشد که بمقدار زیاد آمونیاك تولید کرده «پیتومائین»ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت درآن توقف نکند تا فاسد بشود.

هرخوراکی‌را که انسان بیشتر بخورد همان را دوست دارد. انگلیسها «پودینگ» را دوست دارند چونکه هرروز خورده‌اند. وزغ بدهان فرانسویان مزه می‌کند در صورتی‌که دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاددوست دارند چونکه چیزدیگری نمیخورند. از این جهت‌ترك گوشت خواری در ابتداء کمی دشوار است ولی بعداز چندی اغذیهٔ نباتی خیلی طبیعی‌وگواراخواهدشدو خواهنددیدکه گوشت‌چه‌خوراك‌چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس ازقرنها گوشت خورده و اکنون‌معتاد گشته وگوشتخوار شده ولی او همانطوری به‌گوشتخواری عادت کرده که یکنفر وافوری بتریاك و عرقخور بمسکر خودش. گوشت برای انسان حکم یك مهیج خطرناك را دارد نه خوراك و ترك آن سودمند نباشد ضرر نمیرساند. از طرف دیگر می‌بینیم اعضای او بهیچوجه تغییر نکرده نه دستهای او مبدل بچنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معدهٔ او کوچك و ضخیم گردیده و نه روده‌های اوکوتاه گشته رویهمرفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده ازجانب دیگر روز بروز از بنیه وقوای او کاسته میگردد وکلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده بلکه برعکس خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همهٔ‌جنبندگان روی زمین تنها انسان است که دندانهایش خراب میشود و بزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه درته بیشه‌ها و نه در دشت و هامون ونه در عمق‌دریا ها هیچ حیوانی دیده نمی‌شود که دندانهای اوریخته باشد اگر پیدا شد معلوم میگرددکه 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 خوراك را پذیرفته مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده امراضی را که ازگوشتخواری تولید می‌شود نمی گیرد و هرگاه واگیر نمود زودتر

خوب می‌شود چونکه بدن او مسموم نشده و بطور کلی پس از چندین نسل برتری گیاهخواری آشکار میگردد چون کسانیکه ترك خوراك خونین را می‌نمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی‌های موروثی واز خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یاعرقخوار بدنیا آمده‌اند و برای تصفیهٔ خون بعد از دوسه پشت برتری آن بخوبی نمایان می‌شود.

اغلب بهانه میآورند که حیوانات گوشت خوار مانند شیر و ببر و غیره پر زورتر از حیوانات علفخوار میباشند ـ اما تند نرویم اولا زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همهٔ آنان کارهای شاقه مینمایند اگر زیادتر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست از این گذشته انسان هیچ شباهتی باشیر ندارد که گوشت زندهٔ قربانیهای خود را می‌بلعد بلکه برعکس او مابین میمونهای بزرگ میوه خوار طبقه بندی شده که دارای یك قوهٔ فوق‌العاده است و از انسان مسموم شده بتوسط خوراکهای مرداری خیلی نیرومندتر میباشد.

خیلی اشخاص پس ازآنکه متقاعد شدندکه گوشت برای بدن انسان لازم نیست با نا امیدی تلخی‌میگویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه بگرگ پیشنهاد کرده باشند کاه 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 تازه‌ای را اگر چه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی‌پذیرند و پی بهانه میگردند واشکال تراشی میکنند همچنین هیچ دلیلی‌آنها را قانع نخواهد کرد. ما باکسانیکه ترسو یا مردد هستند و این عقیده را می‌پذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم وچون در فن آشپزی سررشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی دراین خصوص ترتیب بدهیم واین کاررابدیگران واگذار مینمائیم.

بهانه میآورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنرا بگیرد اما بهیچوجه لازم نیست‌که حجم خوراك نباتی زیادباشد زیرا که از یکطرف خوراکهای نباتی را می‌شود بطور نامحدود تغییر داد چون بی‌اندازه فراوان است و بعضی از آنها باحجم کوچك مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغذی ومقوی هستند و بواسطهٔ انتخاب دقیق

خوراك خیلی مقوی در تحت یك حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراکهای حیوانی بیشتر تهییج میکند و مقدار زیادی نان با آن صرف میشودکه در معده حجم آن بزرگ میگردد بعضی از غلات مثل لوبیا و نخود و عدس و باقلا خوراکهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهائی باصد مثقال گوشت و صدوبیست مثقال نان برابری میکنند.

چیزی که خیلی مضحك است گمان میکنند خداوند بعضی‌ازحیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همهٔ قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد در صورتیکه اگر بگوئیم خدا انسان را آفریده تا شیر و ببر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیك بحقیقت است. آیا میتوانیم بگوئیم دست و پا و سرحیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او راآفریده‌اند که در آن گوشت وخون انباشته ومزهٔ عرقخوارها بشود یا معدهٔ او را برای سیرآبی درست کرده‌اند؟

هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیدهٔ عبرت بنگریم موشکافی و دقایقی که در اعمال بدنی او انجام میگیرد قلب او مانند قلب ما خون را دربدن گردش میدهد تا مواد حیاتیه را بآن برساند. آلات هاضمهٔ او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار میکند و بیك انتظام شگفت‌انگیزی کار خود را به انجام میرساند. اعصاب ومغز او آیا یك آلت عجیبی‌نیست که مانند مغزما با دستگاه مرتب بکار انداخته شده؟ نه، نه، صدبار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیآفریده‌اند مثل اینست که بگوئیم بهترین تاریا پیانورا برای سوزانیدن ساخته‌اند.

بعضی‌ها با آهنگ فاتحانه میگویند اگر انسان حیوانات را نمیخورد روی زمین را پر میکردند اما راستگو باشیم هرکسی اول فکر خودش را میکند و به توالد و تناسل اغراق‌آمیز 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 تناسل‌فوق‌العادهٔ او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام میگیرد بدون اینکه

از انسان کمك خواسته باشند و جای او تنگ نمیشود چون طبیعت پیش‌بینی این مسأله را کرده در مقابل میلیونها ماهی کوچك یك نهنگ گذاشته و در جلو بره گرگ میباشد لازم نیست انسان کار آنها را پیشهٔ خود بکند.

میگویند باید گوشت خورد چونکه شبیه عضلات بدن ماست بد بختانه می‌بینیم عقل مردم بچشمشان است. آیا حیوانات علفخوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان جسمانی میمونها عضلات و خون آنها شبیه‌ترین و نزدیك‌ترین حیوان است بانسان آیا تنها از میوه تغذیه نمیکنند؟

قبایل و طوایف وحشی آدمیزاد هستند که آدمخوار میباشند آیا میتوان گفت این خوراك 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 درانیده‌اند.

آیا چه میشود اگر اطباء و دوا سازان و ماماها و آبله‌کوبها و داروغه‌ها و زندانبانها و عدلیه‌ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بر دارند، تمام جامعهٔ انسانی بسوی پرتگاه خوفناکی میرود که زمانهای بربریت را روسفید و پایهٔ شکنندهٔ بت آدمیزاد که چشمهارا خیره‌کرده و دورش اسفند دود میکنند روی زمین می‌غلطد.

فساد نژاد آدمیزاد از چهره‌های چین خورده و پلاسیدهٔ 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 بزك میکنند. صنایع دوا سازی، سلمانی، عطرفروشی، کفش دوزی، جامه دوزی، دندانسازی، پیراهن دوزی و غیره برای این‌است که یك جوابی موقتی باو بدهد اگرچه همیشه از او گریزان است.

ناخوشی‌هائیکه هر روز هزاران نفر را برمیچیند برای آن است‌که آنها از راه طبیعت منحرف شده‌اند و باضافه میکرب سوزاك و کوفت و

سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می‌شود - این فساد درحیوانات آزاد بهیچوجه دیده نمی‌شود مگر آنهائی را که انسان بازندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است.

فصل دوازدهم

انجام نامه

دامنهٔ گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا ممالك اسکاندیناو و غیره گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراك خونین در همهٔ آب و هواها و محیطها و نزد نژادهای مختلفهٔ انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراك خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی‌شك نباتات خوراك نژادهای آیندهٔ انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات وطبیعت دست به یکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاهخواری نجات دهندهٔ نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراك مردم باندازه‌ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یك خوراك آنقدر ناخوش و نا سالم و وحشیانه‌ای را میخوردند.

در ته قلب هرانسانی یك احساس عمیق و یك ذوق و میل فطری برای میوه و بوستان گل وکشت‌زار وجود دارد و هرطبیعت تربیت شده و بی‌آلایش انزجار و دل‌گیری از بوی خون و منظرهٔ کشتار و سلاخخانه احساس مینماید بچهٔ انسان دست بسوی میوه دراز میکند این همانقدر طبیعی است که بچهٔ گربه روی طعمهٔ خونین جست وخیز میزند. آیا در آینده‌به‌چه بایدامیدوار بود؟گذشتگان از ناچاری خوراك‌خودرابرگزیدند وآیندگان از روی انتخاب جداخواهند کرد. آدمیان در ابتداآنچه را که توانستند میخورند پس ازآنچه دوست داشتند و بالاخره‌آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایهٔ آن روی میل طبیعی وتجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می‌باشد.

هنگامیکه انسان از خوراکهای خونین پرهیز کرد و خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی‌ها ریشه‌کن و نابود میگردد برساختمانهای پرزور و قوی بنیه افزوده میشود و سن او بی‌اندازه زیاد میگردد وهمچنین ازکاستن شکنجه و زجرحیوانات یك آرامش بزرگ کالبد و روان او را فرا گرفته نژاد آدمیزاد از یك قسمت عمدهٔ زحمات خود آسوده میشود و خوراك آیندگان خوراك طبیعی انسان خواهد بود.

سفرهٔ گیاهخوار منظرهٔ اسارت حیوان و سلاخخانهٔ کشتار و خون و شکنجهٔ طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراك او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو وجشن طبیعت را نمایان می‌سازد. سفرهٔ او چشم‌انداز سرزمین‌های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه گر میکند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناك و خونین جانوران مینماید.

گیاهخواری اولین گامی است که‌بسوی راستی و درستی برداشته میشود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود زیرا که زرخریدی و اسارت انسان وحیوان را بر میاندازد. صنایع و کارهائی را که سبب تقلب و طفیلی‌گری و دزدی و جنگ است ریشه‌کن مینماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان میباشد دیگر منظرهٔ خوفناك کشتار و ناله و شکنجهٔ ساکنین دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد زیرا دژخیم بی‌وجدان وخونخوار امروزه یك‌پشتیبان آنان میباشد احساس برادر حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر بآدمیان است بلکه یك برادری و برابری خواهد بود که همهٔ آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی میدهد.

اگر نژاد آدمیزد باید روزی باوج ترقی و تکامل برسد در یك‌محیط طبیعی با خوراك نباتی‌خواهد بود چنانکه گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و بسوی پرتگاه نیستی میکشاند مگر اینکه یك نژاد برومند و نونهالی که زندگانیش از روی قوانین طبیعت است جانشین او بشود وگرنه بطرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.

پاریس - ۲۳ مرداد ۱۳۰۶

منتشر کرده‌ایم :

بوف کور
صادق هدایت

سه قطره خون
صادق هدایت

حاجی آقا
صادق هدایت

علویه‌خانم (وولنگاری)
صادق هدایت

سگ ولگرد
صادق هدایت

وغوغ ساهاب
صادق هدایت

نیرنگستان
صادق هدایت

ترانه‌های خیام
صادق هدایت

مازیار
صادق هدایت

فوائد گیاهخواری
صادق هدایت

سایه‌روشن
صادق هدایت

زند و هومن‌سین
صادق هدایت

گروه محکومین
صادق هدایت

مجموعهٔ
نوشته‌های پراکنده
صادق هدایت

پروین دختر ساسان
(واصفهان نصف جهان)
صادق هدایت

مسخ
اثر: فرانتس کافکا
ترجمهٔ:
صادق هدایت

شماره ثبت کتابخانه ملی ۱۲۰۰ ۳۶/۷/۲۰

انتشارات جاویدان

منتشر کرده‌ایم :

بوف کور
صادق هدایت

سه قطره خون
صادق هدایت

حاجی آقا
صادق هدایت

علویه‌خانم (وولنگاری)
صادق هدایت

سگ ولگرد
صادق هدایت

وغ‌وغ ساهاب
صادق هدایت

نیرنگستان
صادق هدایت

ترانه‌های خیام
صادق هدایت

مازیار
صادق هدایت

فوائد گیاهخواری
صادق هدایت

سایه‌روشن
صادق هدایت

زند و هومن‌سین
صادق هدایت

گروه محکومین
صادق هدایت

مجموعهٔ نوشته‌های پراکنده
صادق هدایت

پروین دختر ساسان (واصفهان نصف جهان)
صادق هدایت

مسخ
اثر: فرانتس کافکا
ترجمهٔ:
صادق هدایت

شماره ثبت کتابخانه ملی ۱۲۰۰ ۳۶/۷/۲۰

انتشارات جاویدان

فواید گیاهخواری

این نامه را به دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم

نوشته: صادق هدایت