

دانلود  
کتاب



# فواید گیاهخواری

نویسنده : صادق هدایت

# فوائد گیاه خواری

صادق هدایت



«لا تجملوا بطونکم مقابر الحيوانات -

شکمهای خودتان را مقبره حیوانات نسازید»

## دیباچه

ما بین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته، از همه سخت تر و از همه وسیع تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته به زندگانی می باشد؛ چه برای مرمت قوایی که به مصرف می رسانیم ناگزیریم به وسیله خوراک قوای دیگری جانشین آن بنماییم تا بدن به تحلیل نرود. زندگی شبیه است به یک آتشکده، که باید مرتب مواد مشتعل به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی فرمانده غداری می باشد که بیدادگری آن دمی ما را آسوده نمی گذارد: باید خورد برای زندگانی! امروز بخوریم، فردا بخوریم، همیشه بخوریم. یک میل کور و درنده، یک احتیاج گنگ و ضروری ما را به این کار وادار می نماید. تمام حواس و اراده ی حیوانات را نیز همین احتیاج به خود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی بجز خوردن، لذت و خوش بختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن اگرچه ادعای افکار

عالیه می‌کنند، ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آن‌ها را به خود مشغول نموده است. همهٔ اعضای بدن غلام شکم می‌باشند و برای جستجوی خوراک به کار می‌روند: حواس ظاهری کمک به راهنمایی در این تکاپو می‌نماید و اعمال روحیه برای به چنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراک‌ها به کار می‌رود. این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است. هرکدام از آن‌ها خوراکی را که برطبق ساختمان و احتیاجات بدنشان است به خوبی تمیز داده و همان را می‌خورند؛ ولیکن از این قانون جانوری که سربچی می‌کند آدمی‌زاد می‌باشد؛ و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد؛ زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از گلهٔ آدمی‌زاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یک مدرک معینی پیروی نشده و همین نشان می‌دهد که انسان مانند سایر جانوران نمی‌تواند به خوراک خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آن‌قدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده‌اند، چون از خوراک است که همهٔ ما پرتو زندگانی خود را می‌گیریم و تأثیر انکارناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراک قرار گرفته. سبب عمدهٔ اغتشاشات، هجوم‌ها، جنگ‌ها، مهاجرت‌ها، کینه‌ورزی طبقات، و شورش ممالک سر مسئلهٔ خوراک است.

چیزی که اهمیت دارد، باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است، با احتیاجات خودمان سنجیده و مابین خوراک‌های رنگ به رنگ ببینیم کدام یکی از نقطه نظر تغذیه طبیعی‌تر، اخلاقی‌تر، سالم‌تر،

و بالاخره بر سایر خوراک‌ها برتری دارد. حیوانات را به سه دسته تقسیم کرده‌اند: گیاه‌خوار، گوشت‌خوار و همه‌چیزخوار. ظاهراً انسان خودش را در جزو دسته سوم معرفی می‌نماید. ما می‌رویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره، نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات می‌باشد؛ و همین موضوع اصلی این رساله است.

پاریس ۱۸ مرداد ۱۳۰۶



## فصل اول

### فدایان شکم

خوب است پیش از این که وارد مطلب بشویم، بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشت خواری ناشی می‌شود، در نظر خود بساویم. آیا می‌دانید که احتیاج یا لذت گوشت خواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی می‌گردد؟ از کرورها خیلی بیشتر! اگر لشگر بی‌شمار حیوانات بیچاره‌ای را بشماریم که در شکارگاه‌ها، ماهی‌گیری‌ها، مرغ‌فروشی‌ها و غیره، محکوم به قربانی شدن روزانه هستند؛ از چهارصد میلیون جنبندگان حساس تجاوز می‌کند، که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می‌شوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشثوم راه می‌افتد، می‌تواند به آسانی کشتی‌رانی بنمایند. اما قربانی آن‌ها به سهولت انجام نمی‌پذیرد؛ بلکه پیش از کشته شدن با حیوان به طرز وحشیانه‌ای رفتار می‌کنند: گله‌های حیوانات از شهرهای دوردست در مدت پانزده یا سی روز به

ضرب چوب و تازیانه رانده می‌شوند. اگر بین راه از خستگی بیفتند، با سیخک بلندشان می‌کنند و گاهی چندین روز، بدون خوراک، زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل‌های چرک و متعفن به سر می‌برند. بعضی از آن‌ها می‌میرند؛ و هرگاه یکی از آن‌ها در بین راه زایید، برای این‌که از کاروان عقب نماند، بچه او را جلوی چشم مادرش سر می‌برند. هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه به سوی سلاخ‌خانه روانه می‌شوند. به محض ورود در این ساختمان کثیف غم‌انگیز بوی خونی که خفقان قلب می‌آورد، زمین نمناک، خون تازه‌ای که از هر سوراخ است، فریادهای جان‌گداز حیوانات، جسدهایی که به خون خود آغشته شده و با تشنج می‌لرزند، اسب‌های لاغر نیمه‌جان که دو طرف آن‌ها لاشه آویخته‌اند، و قصاب‌هایی که برای خرید لش‌مرده آمد و رفت می‌کنند و از طرف دیگر ناله گوسفندان و مهمه صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان. حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش‌بینی سرگذشت هولناک خود را می‌نمایند.

پذیرایی‌کنندگان آنها با چهره‌های درنده و طماع جلو آمده، هرکدام کارد و ساطور خونین به دست دارد و روی پیش‌دامنی آن‌ها از خون بسته شده سیاه‌رنگ و چربی، برق می‌زند؛ سپس آن‌ها را به زحمت از همدیگر جدا کرده، کشان کشان به گوشه‌ای می‌برند؛ بعد دست‌ها و پا‌های حیوان را گرفته، تا می‌کنند و اگر خواست استقامت بنماید بالگد و زور‌ورزی او را زمین می‌زنند. حیوان دیوانه‌وار کوشش می‌کند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید؛ اما سر او را پیچ داده، گلوش

را با کارد پاره می‌کند؛ آن وقت خون فوران می‌زند. هر دفعه که هوا از ریه‌های او بیرون می‌آید، صدای خشکی تولید کرده، خون به اطراف پاشیده می‌شود. پس از آن مدتی دست و پا زده، در خون خودش غوطه می‌خورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده، بادش می‌کنند. چشم‌های سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش، از زندگانی سرشار بود، غبار مرگ پرده‌ای روی آن را می‌پوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون می‌آید بعد از آن شکمش را شکافته، دل و روده حیوان را بیرون می‌کشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می‌شود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه روی آن پرواز می‌کنند، منظره 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 بعد آن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کبود و شکم‌های پاره شده و جگرهای سرخ — که اغلب داغ چوب و تازیانه‌ای که پیش از کشتن به حیوان زده‌اند روی گوشت او نمودار است — در گاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته، به دکان‌های قصابی می‌فرستند. آن‌ها این لاشه‌ها 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 از این گوشت مردار کرده، در همه خانه‌ها هنگام خوراک بوی دل به هم زن عضلات سرخ کرده و پخته شده، که با هزارگونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند، بلند می‌شود. بچه، زن،

مرد از این تکه‌ها می‌خورند و این‌ها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاک‌دامنی و پرهیزکاری و مهربانی می‌زنند: قاضی، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده، و همه کسانی که گمان می‌کنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زرپرستی و شکم‌چرانی دارند. هنگامی که می‌خواهند فکر بنمایند، معدۀ آنان از لاشه و خون لخته شده جانوران سنگین است.

این حال بسیار ترسناک است؛ نه از نظر زجر و شکنجه حیوانات، بلکه به سبب آن‌که بدون لزوم، انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش به زور خفه کرده است.

این‌ها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمی زاد شیر آنان را دوشیده، پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های او بوده‌اند. به این هم قناعت نکرده، می‌خواهد خون آنان را بنوشد. مهربانی چه لغت بوج و اسم بی‌مسمايي است. هرگاه اندکی قلب حساس داشته باشند و به شکنجه‌ها و ناله‌های دردناک و همچنین نگاه‌های پر از عجز و لابه تمام حیواناتی که در کشتارگاه‌های عمومی و خصوصی سر می‌برند، فکر بنمایند، به کلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

«پیر لرمیت»<sup>۱</sup> در مقاله خود می‌نویسد: «من دیدم یک قطار راه آهن در جلو سلاخ‌خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناک خارج شده و روی سنگ‌فرش روانه گشتند. آدم‌ها با پیش‌بندی خون‌آلود، که یک دسته کارد به کمرشان بسته شده بود، آمد و رفت می‌کردند.

1. Pierre l'Ermite (La Croix 1926)

«خون از هر سو روان بود. در آن جا گوسفندان و برده‌هایی را که از ترس دیوانه شده بودند، سر می‌بریدند... یک گاو ماده و گوساله‌اش به کشتندگان تسلیم شده، سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاه داشته بودند؛ با وجود این که ضربت‌های چماقِ صاحبِ خَشَمَناک از این مهربانی، آن‌ها را گیج کرده بود.

«... و از تمام این ساختمان ناله‌های جگرخراش جنبندگانی شنیده می‌شد که محروم از دیدن هرگونه ترحم هستند و زندگانی به آن‌ها داده نمی‌شود، مگر برای این که قتل عام بشوند.»

تا زمانی که احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را به زور خفه نکرده‌ایم، واضح است که در نهاد انسان یک 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، بیشترِ آنان از گوشت‌خواری دست می‌کشیدند. این شورش طبیعی، این دل‌گیری برضد خوراک خونین، در نزد کسانی که گیاه‌خوار شده‌اند پس از چندین ماه بیشتر می‌شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده، دلیل بر رقت قلب بدانیم. هیچ چیز به این اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار؛ چون که برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دل‌گیری را حس نمی‌کنند. احترام به زندگانی و شکنجه و جدالی را که در نهاد آدمی زاد است باید در نظر داشت؛ زیرا چیزی از آن عالی‌تر نداریم.

ستمگری و کشتار نسبت به حیوانات، دشنام و ناسزا به شرافت و مقام

انسانیت است. پیدایش آنان، به دنیا آمدن و بازی و شادی و درد کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوی و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سرنوشت حیوانات، همه شبیه و مانند انسان می باشد. می گویند روح آنان پست تر است. باشد، اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی می کنند، پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگ تر را معین می کند نه حق دژخیمی و ستمگری را این گوشتی که مردم می خورند درد و شکنجه جانوران بی گناه و بی آزار است که نمی توانند از خودشان دفاع بنمایند. خون ریخته شده آنان فریاد انتقام می کشد و نفرین می فرستد به انسان و ستاره ای که روی آن زندگانی می کنیم.

کسانی هستند که راضی نمی شوند حیوانی را آزار برسانند ولی به طور غیر مستقیم دیگران را به این کار ظریف وادار می نمایند. هرکس گوشت می خورد باید دست بالا زده و خودش حیوان را بکشد، چون که جانوران درنده معاون نمی گیرند و یا لااقل قدم رنجه نموده، یک ساعت عمر خود را به این تماشای قشنگ بگذرانند و ببینند این خوراک های خوش مزه برای آنها چگونه آماده می شود. خوش بختانه همیشه سلاح خانه ها را بیرون شهر، دور از مردم، می سازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند. سلاح خانه اختراع حیوان دوپاست، هیچ جانور درنده و خون خواری به این رذالت طعمه خود را نمی خورد. انسان روی گریز و جانوران خون خوار روی زمین را سفید کرده است.

همه این مردمانی که در کشتارخانه ها دست در کار می باشند، تنها یک فکر در مغز تاریک آنها جای گیر شده و آن پول است و منفعت.

کشتن برای آن‌ها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی به کلی بی‌بهره هستند؛ حتی در آمریکا هیچ وقت شهادت قصاب را درباره جنایتی نمی‌پذیرند و پیشه او را پست می‌شمارند؛ اما این پستی او تقصیر همه آن‌هایی است که گوشت می‌خورند.

زرپرستی و شکم‌پروری همه احساسات عالیۀ انسان را خفه می‌کند. مثلاً برای فروش پوست، برۀ «تو دلی» یا میش را سر بریده، بچه‌اش را زنده از شکم او بیرون می‌کشند و با لگد در شکم حیوان آبنی می‌زنند تا بچه‌اش را سقط بکند. آن وقت سر او را جلو مادرش می‌برند و بعد از کندن پوست حیوان، جنین را که بدنش به جای گوشت از کف و ماده لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر می‌گردانند و از لاشۀ کبودرنگ آن قطره قطره خون می‌چکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می‌باشد.

چرا زندگانی ظالمانۀ آدمی‌زاد باید سبب آن قدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از درهم شکستن خوش‌بختی و سرور جنبندگان استفاده موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناگزیر است که به خون بی‌گناهان آلوده بشود؟ هرچه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون می‌ریزد، تخم بیدادی و ستمگری می‌کارد، پس در نتیجۀ ثمرۀ جنگ و درد و ویرانی و کشتار می‌درود. انسانیت پیشرفت نخواهد کرد و آرام نخواهد گرفت و روی خوش‌بختی و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامی که گوشت‌خوار است.

این اشتباه از یک جا ناشی می‌شود که انسان گمان کرده که ناگزیر به

کشتار برای زندگانی است و گوشت خوراک مقوی است، اگر نخورد می‌میرد. و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگی انسان احتراز ناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر می‌زند، کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است به استعمال گوشت؟ خوراک‌های حیوانی بدون این که برای بدن لازم و سودمند باشد، آیا بر قوای آن می‌افزاید یا این که زیان‌آور است و باید آن را برضد سلامتی و زندگانی دانست؟

این یک درد بی‌دوا و یک جنایت ناگفتنی و ننگین‌ترین رذالت‌ها خواهد بود. ما می‌رویم از روی علوم جدید علم‌الحیة و تشریح بدن و علم‌الاعضاء و تجزیة شیمیایی و عقاید اطبا و تجربیات عملی و غیره، نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمی‌باشد؛ بلکه از هر حیث زیان‌های سنگینی بر دوش جامعه بشر گذاشته است و برای بدن بجز یک مهیج کشنده چیز دیگر نیست.

بروکسل ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶

## فصل دوم

### خوراک طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاه خوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمی کنند: اولاً اگر نگاهی به طبیعت بیندازیم، خواهیم دید این کیمیاگر زبردست خوراک همه مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی، مطابق ساختمان بدن هر کدام، آماده کرده و به آنان پیش کش می کند؛ به طوری که ما را وادار می نماید در جلو اسرار آن سر تمکین و تعظیم فرود بیاوریم؛ همچنین یک گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان دهن یک جانور برای چریدن و دندان دیگری برای دریدن آفریده شده و غیره یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان و احتیاجات بدنشان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته اند — یک نی را از مرداب برده و در بیابان بکارند بزودی خشک می شود؛ و به یک میمون میوه خوار گوشت بخوراند، دیری نمی کشد که موی های حیوان ریخته،

ناخوش می‌گردد. همچنین هر تغییر خوراکی همیشه تولید فساد، ناخوشی و مرگ می‌کند؛ چون که مخالف با قوانین تغییرناپذیر طبیعت است. انسان یک موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد که زندگانی جانوران دیگر را اداره می‌کند، او نیز زاده طبیعت و در نتیجه تکامل حیوانات به وجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او را روی هم رفته با سایر جانوران بسنجیم، می‌بینیم نه شبیه است به جانوران درنده و نه به حیوانات چرنده می‌ماند؛ اگر ساختمان بدن انسان برای گوشت‌خواری درست شده بود می‌بایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته و طعمه زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده، گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده؛ اما او تنها خودش را به خوردن عضلات حیوانی که مصنوعی پرورش یافته و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرد؛ که تمام آن‌ها بر خلاف طبیعت می‌باشد؛ ولی فراموش نموده است که یک جهاز هاضمه مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراک ساختگی او جزو بدنش بشود، زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان میمون‌های میوه‌خوار. جهاز هاضمه، دندان‌ها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمون‌های بزرگ می‌باشد حتی دندان‌های کلبی میمون بلندتر از دندان‌های کلبی انسان است، معهدا خوراک آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس از این قرار انسان باید خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد؛ همان طوری که به او پیش‌کش می‌نماید به شکل میوه‌های گوارایی که جلو پرتو خورشید که

سرچشمه زندگانی است پخته شده و لازم نیست آن قدر به خودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را به زور رنگرزی و آرایش درست کرده و خوراک‌های طبیعی را فاسد بنماید تا یک غذای غیرطبیعی و مسموم‌کننده آماده بنماید که به ذائقه خراب شده او مزه بکند.<sup>۱</sup> گمان کرده‌اند و تکرار می‌نمایند که ساختمان بدن انسان گوشت‌خوار و همه چیزخوار درست شده، و همه مردم کورکورانه آن را باور کرده‌اند. بدون این که اندکی در این باب تعمق بنمایند و حال آن که این یک افسانه پوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در ماده خوراک نمی‌تواند نه به میل خودش پشت گرمی داشته باشد — که پس از بیست قرن استعمال خوراک‌های ساختگی خراب شده — و نه به عاداتی که پیر از اشتباه و خطایاست. تنها پس از تحقیقات راجع به علوم طبیعی و فن معرفت‌الحیة حیوانی و غیره به ما اجازه داده و راهنمایی می‌کند تا خوراک سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم‌الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم‌الاعضاء در این خصوص به ما دستورهای دقیق و روشنی می‌دهد که درست برخلاف عادات غیرطبیعی امروزه ما می‌باشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود؛ چون که اگر هرآینه خوراک دیرینه ما را تصدیق می‌نمود وضعیت کنونی هیچ‌گاه رو به بهبود نمی‌رفت و همیشه ناخوشی‌ها و فساد اخلاق به جای خودش باقی بود.

«کوبیه»<sup>۲</sup> دانشمند بزرگ در تشریح‌الابدان خودش می‌گوید:

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

«خوراک طبیعی انسان، مطابق ساختمان بدن او به نظر می آید که عموماً میوه‌ها و ریشه‌ها و قسمت‌های آبدار نباتات می‌باشد. دست‌های او به آسانی برای چیدن آن‌ها به کار می‌رود، و از یک طرف آرواره‌های او کوتاه و کم‌زور است و از طرف دیگر دندان‌های کلبی او از سایر دندان‌هایش بلندتر نیست و به او اجازه نمی‌دهد که نه علف بخورد و نه گوشت جانوران را بدرد، هرگاه این خوراک‌ها را به وسیله پختن آماده نمی‌کرد.»<sup>۱</sup>

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

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند «داروین»، «هگل»، «هوکسلی»، «فلورنس»<sup>۲</sup> و غیره در این باب هم عقیده می‌باشند و هرکدام به نوبت خودشان ثابت کرده‌اند که انسان میوه‌خوار است.<sup>۳</sup>

1. Le cours d'Anatomie Comparée

2. Darwin, Haccket, Huxley, Flourens

۳. کتاب «انسان و حیوان»، تألیف نگارنده، چاپ نخست، تهران.

اکنون جهاز هاضمه انسان را با حیوانات گوشت خوار و گیاه خوار و همه چیزخوار سنجیده، ببینیم به کدام یکی از آن‌ها شبیه است:

اولاً دندان‌های انسان شبیه است به دندان‌های میمون‌های بزرگ میوه خوار چه نزد حیوانات درنده دندان‌های ثنایا خیلی کوچک است، برعکس، دندان‌های کلبی آن‌ها ضخیم و بلند می‌باشند. دندان‌های آسیای آن‌ها تیز و برنده است تا بتوانند حیواناتی را که شکار می‌کنند دریده و گوشت آن‌ها را تکه تکه کرده ببلعند. علف خواران 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 به طور غیر محسوسی برجسته می‌باشد؛ اما کار دریدن را نمی‌تواند انجام بدهد. دندان‌های آسیا نه بُرنده است و نه پهن، یعنی نه به کار دریدن گوشت و نه به درد جویدن علف می‌خورد تنها برای خوردن دانه‌ها و میوه‌ها مورد استعمال دارد.

دندان‌های یک حیوان گوشت خوار مانند سگ و فکین اسب و همچنین دهان خوک که همه چیزخوار است به هیچ وجه شباهت به دندان‌های انسان ندارد.

معدة انسان خیلی نازک و کم‌زورتر از معدة حیوانات گوشت خوار می‌باشد تا بتواند تکه‌های گوشت نجویده را که حیوان به تعجیل بلعیده، به خوبی له نموده، هضم بکند، چون دندان‌های گوشت خواران پهن و یکنواخت نیست، گوشت خام را نجویده فرو می‌دهند و هضم آن را به معدة عضلانی خود واگذار می‌نمایند. غده معدة انسان آرت زیادی که در

گوشت هست نمی تواند مانند گوشتخواران تبدیل به آمونیاک بکند. ترشحات معده ای و بزاق غده های لوزالمعده او گوشت را حل نمی نماید. کبد انسان چون نمی تواند آزت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض نقرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب می شود.

از طرف دیگر روده های گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آن جا توقف نمی کند. درازی روده های انسان یک دلیل دیگر است که گوشت خوار نمی باشد؛ زیرا که در روده های انسان گوشت مانده فاسد می شود و تولید میکروب های کشنده می نماید؛ هم چنین سبب فساد در امعاء می گردد، چنان که ناخوشی های زخم روده و آپاندیسیت در نتیجه همین فساد تولید می شود.

ناخن های ما را نباید با پنجه شیر اشتباه کرد. خوردن گوشت بدون استخوان نشان می دهد عضلاتی را که انسان از استخوان جدا کرده، می خورد، یک خوراک طبیعی او نیست؛ زیرا که املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آن را از استخوان می گیرند و اگر بخواهیم خوراک کامل خودمان را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم تا فسفات های آن به بدن برسد.

همه چیز گواهی می دهد که انسان گوشت خوار نمی باشد نه تنها ساختمان درونی او میوه خوار درست شده بلکه ساختمان خارجی، طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی می دهد که گوشت خوار نبوده است. دهان او مانند پوزه گوشتخواران گشاد نمی شود تا شکار خود را ببلعد، زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمی زند 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 به آسانی از درخت بالا می‌رود و میوه می‌چیند ولی نمی‌تواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد. گوشت خام یا گندیده را نمی‌تواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون‌گریزان است. جانوران درنده پس از آن‌که حیوانی را شکار کردند، او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگی‌های دیگر می‌خورند و دندان خود را در روده او فرو می‌برند. حیوانات چرنده به او انس می‌گیرند، در صورتی که انسان از حیوانات درنده می‌گریزد...

حواس انسان از میوه لذت می‌برد، چشم او از دیدنش و شامه از بوی آن و ذائقه از مزه 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 به واسطه کمیابی میوه در خوراک است که به جای این خوراک خوش مزه و ساده، بچه‌ها حریصانه هرچه که شبیه به آن است و یا مزه آن را دارد، مثل شیرینی‌های رنگریزی شده و قند مصنوعی، به چنگ آورده، ذائقه خود را فریب می‌دهند. این میل همان قدر طبیعی است که بچه‌های سگ یا گربه سر یک تکه استخوان به یکدیگر غرش کرده و آن را با لذت می‌بلعند؛ اما پس از آن‌که به بچه انسان گوشت خورانیدند، گوشت‌خوار می‌شود.

«موريس فوزى» در كتاب سقوط انسانيت مى‌نويسد: «تشریح‌الابدان، علم‌الاعضاء و ساختمان دندان‌ها و ميل‌هاى غريزى يك ميمون بزرگ كاملاً شبیه به ماست. تنها خون اوست كه خويشاوندی نزدیکی با خون انسانی دارد. از طرف دیگر تشریح‌الابدان، علم‌الاعضاء و دندان‌ها و خون و ميل‌هاى طبيعى يك گوشت‌خوار و يك علف‌خوار و يا يك دانه‌چين، روى هم رفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده‌ترین منطق آشکارا به طرز انكارناپذیری به ما نشان نمى‌دهد كه خوراك طبيعى ما بايد از همان موادى تركيب شده باشد كه خوراك ميمون‌هاى بزرگ، يعنى میوه خام؟»

تنها ميل غريزى انسان به سوى میوه‌هاى رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوش مزه و گوارا مى‌کشد كه مى‌تواند بدن او را پر زور و تن درست نگاه دارد و سلول‌هاى بدن را مرمت کرده، استخوان‌ها را تقويت بنماید. طبيعت سفره‌خوانى است كه برای جنبندگان خودش گسترده شده، هيچ يك از آنها احتياج ندارند خوراك خودشان را آماده بسازند. تنها انسان است كه اين احتياج غير طبيعى را اختراع کرده، خوراك‌هاى من‌درآرى و ساختگى مى‌خورد و از همین رو پيوسته ناخوش و بيچاره شده، زندگانی او سرتاسر يك كابوس جان‌گداز و پراز اندیشه‌هاى هولناك گرديده است.

آيا اين حقايقى كه آن قدر روشن و آشكار است چرا نبايد به آن رفتار بنمايند؟ زیرا كه اين مسئله شكّم است كه انسان كنونى بيش از همه جانوران به آن علاقه‌مند مى‌باشد و اولين حيوان دله پرخوار و شكّم‌پرست است كه سر و جانش را فدای جهاز هاضمه‌اش مى‌كند و

نمی‌خواهد از سفره خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشی‌های سرگردان، بجز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترس‌اش از مرگ است و می‌ترسد مبادا از بنیه او کاسته گشته، یک قدم به سوی مرگ نزدیک‌تر بشود؛ در صورتی که نمی‌داند همان خوراک‌های بی‌پیری که به زحمت 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 یک سکنه‌ای است که به تمدن و برتری او وارد می‌آورد. او می‌خواهد همه چیز را بخورد، می‌خواهد آزاد باشد، اگرچه تیشه بر ریشه خود بزند. این تمدن خوفناک، این زندگانی مسکین را با خون دل برای خودش اختراع کرده و از همین رو می‌ترسد. اما انسان میوه‌خوار و گیاه‌خوار که از روی هوی و هوس و خودستایی حالا همه چیز خوار شده است، یا خوراک طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.



## فصل سوم

# تجزیه شیمیایی مواد خوراکی

خوراک عبارت است از موادی که به توسط اعضا جذب شده و برای مرمت قوایی که بدن به مصرف رسانیده، به کار می رود. مواد لازمه برای بدن انسان را شیمی دان ها به چهار قسمت عمده تقسیم کرده اند، از این قرار:

۱- البومینوئیدها که مانند سفیده تخم مرغ دارای آرت می باشند.

عضلات از این ماده تشکیل می یابد. خوراک هایی که بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، غلات خشک، لوبیا، نخود، عدس، میوه های روغن دار و غیره.

۲- چربی که در بعضی مواد حیوانی یا نباتی یافت می شود، مثل کره، روغن، روغن های نباتی، زیتون، کنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره

۳- مواد نشاسته ای یا هیدرات دوکاربن که قند طبیعی آن ها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، عدس، لوبیا، میوه های تازه، شیر، عسل و غیره.

۴- نمک های معدنی که تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی را می نماید و عموماً به شکل نمک دیده می شود: کلرورها، کاربونات ها، و

فسفات‌ها در پوست حبوبات و همچنین در میوه‌ها و سبزی‌های تازه به مقدار زیاد یافت می‌شود.

برای این که یک خوراک کامل باشد، می‌بایستی همهٔ این مواد را در برداشته باشد؛ ولی چون خوراک‌های کامل کمیاب است عموماً بعضی از مواد غذایی را با یکدیگر ترکیب می‌نمایند تا خوراک کامل به دست بیاید برای این کار باید ارزش آن مواد را دانست. در جدول جداگانه نمونه‌ای از تجزیهٔ خوراک‌ها، که واحد مواد تجزیه شده کیلوگرم (هزار گرم) و وزن هریک از آن مواد به گرم سنجیده شده، می‌نگاریم:

### تجزیهٔ شیمیایی مواد خوراکی:

| اسامی خوراک   | آب  | آزت | چربی | نشاسته | نمک‌های معدنی |
|---------------|-----|-----|------|--------|---------------|
| گوشت چارپایان | ۷۸۰ | ۱۷۰ | ۵۰   | ۵ تا ۴ | ۵۱ تا ۹       |
| گوشت جوجه     | ۷۸۰ | ۲۰۰ | ۵۰   | ۵ تا ۴ | ۱۱            |
| * تخم مرغ     | ۷۵۶ | ۱۲۲ | ۱۰۷  | ۵      | ۱۰            |
| * شیر گاو     | ۸۶۵ | ۳۶  | ۴۰   | ۵۵     | ۲             |
| گوشت ماهی     | ۷۲۰ | ۱۳۵ | ۲۵   | ۵۵     | ۱۵            |
| * گندم        | ۱۴۰ | ۱۴۶ | ۱۲   | ۶۷۹    | ۱۶            |
| * جو          | ۱۳۰ | ۱۳۴ | ۲۸   | ۳۶     | ۲۵            |
| * ذرت         | ۱۷۷ | ۱۲۸ | ۷۰   | ۵۹۹    | ۱۱            |
| برنج          | ۱۴۲ | ۶۴  | ۲    | ۷۸۱    | ۶۸            |
| * عدس         | ۱۱۵ | ۲۶۵ | ۲۵   | ۵۸۰    | ۱۶            |
| سیب زمینی     | ۷۶۰ | ۱۵  | ۲    | ۲۰۰    | ۱۰            |
| انگور         | ۸۱۰ | ۷   | ۲    | ۱۵۰    | ۵             |
| انجیر خشک     | ۲۹۰ | ۴۰  | ۱۳   | ۶۳۴    | ۲۷            |
| * بادام       | ۵۴  | ۲۴۲ | ۵۳۷  | ۷۲     | ۲۹            |
| نان           | ۲۳۰ | ۸۸  | ۱۰   | ۵۵۰    | ۱۷            |
| پنیر          | ۲۴۶ | ۲۳۵ | ۲۵۰  | ۵۵۰    | ۳۳ ۵          |

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

|              |       |           |       |
|--------------|-------|-----------|-------|
| گوشت بی چربی | ۱,۱۵۰ | برنج      | ۳,۵۱۰ |
| گوشت چرب     | ۲,۸۰۰ | عدس       | ۳,۶۰۰ |
| شیر          | ۷۳۰   | سیب زمینی | ۹۰۲   |
| تخم مرغ      | ۱,۴۶۰ | بادام     | ۶,۰۰۰ |
| کره          | ۷,۵۸۰ | انجیر خشک | ۳,۷۶۲ |
| گندم         | ۳,۵۰۰ | شکلات     | ۴,۸۸۰ |
| نان          | ۲,۷۱۸ | ذرت       | ۳,۶۱۰ |

این جدول از روی تجربیات شیمی دان‌های بزرگ اروپا مانند «وورتز»، «پاپن» و «کنینگ»<sup>۱</sup> گرفته شده و جلو خوراک‌های کامل علامت ستاره می‌باشد.

مطابق عقیده‌ی شیمی دان‌ها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنان‌که ملاحظه می‌شود مابین خوراک‌ها آرت گوشت زیاد است؛ اما مواد دیگر در آن کمیاب می‌باشد و جزو خوراک کامل حساب نمی‌شود؛ برعکس، می‌بینیم مواد مغذی غلات و بنشن‌ها بیشتر از گوشت آرت دارند، به علاوه مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای و معدنی در آن‌ها موجود است. اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آرت یافت نمی‌شود، مثلاً در برنج مقدار آرت آن کم‌تر از یک در پانزده است؛ اما چه اهمیتی

۱. مطابق تجربیات ثابت شده که بدن انسان در هنگام کار مواد ازتی استعمال نمی‌کند و قند «گلوکوز» تنها ماده‌ی محترقه‌ایست که در بدن به کار می‌رود، لهذا برای بدن مرد کارگر خوراک‌هایی که دارای «هیدرات دوکاربن»، یعنی قند و نشاسته و چربی است، به خوبی کفایت می‌کند.

دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست می‌کنند و اگر آرت برنج کم است آیا می‌شود گفت که چینی‌ها و ژاپنی‌ها ضعیف‌تر از دیگران هستند؟ همین جدول نشان می‌دهد که مواد مغذی میوه‌های روغن‌دار و بادام بیشتر از گوشت است. غلات، بنشن‌ها، و میوه‌های خشک و بعضی از سبزی‌های تازه دوبرابر گوشت «اسید فسفریک» و ده برابر آن آهن دارد. فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون، یکی از مهم‌ترین اغذیه انسان به‌شمار می‌آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می‌شود؛ چون که عوام گمان می‌کنند گوشت یک خوراک مقوی است ولیکن تجزیه شیمیایی برعکس آن را نشان می‌دهد.

دکتر «کارتن» می‌گوید: «موادی که در هر زمان و همه جا نزد همه مردمان یک اهمیت اولیه دارد، مواد نشاسته‌ای، غلات و چربی‌ها هستند. «پس این مواد که به تنهایی قوه و استقامت می‌دهند، در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته‌ای دارد، از ۴ الی ۵ در هزار به دست نمی‌آوریم؛ در صورتی که غلات از ۶ الی ۱۰۰ و میوه‌های شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطه نظر نمک‌های معدنی بسنجیم، مقایسه خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد؛ ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ در هزار یافت می‌شود.»

از این رو گوشت‌خواران به قیمت گزافی آب خریداری می‌نمایند. آرت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان یک چیز زیادی و خطرناک است. همچنین آرت بنشن‌ها مانند لوبیا و عدس اگرچه سموم گوشت را ندارد، ولی زیاده‌روی در آن نیز مضر خواهد بود و همان اندازه‌ای که در

نان و میوه‌های روغن‌دار و بعضی سبزی‌ها یافت می‌شود. برای بدن به خوبی کفایت می‌کند و از هوانیز آرت می‌گیرد. مواد حاره‌ای میوه‌های روغن‌دار ۵ مرتبه زیاده‌تر از گوشت است. بادام و گردو از نقطه نظر غذاییت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه می‌دارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهایی بدن انسان را تغذیه می‌دهد. خیلی آسان است که به جای گوشت، غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزی‌ها و میوه‌های تازه دارای نمک‌های معدنی و قند طبیعی، همچنین قوای پرتو خورشید است که در آن‌ها ذخیره شده و همه مواد لازمه بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی‌شود و کار آن را کند می‌کند؛ پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجه یک مباحثه معروف که «دوما بوسینیول»، «پاپن لیبیه‌بیگ»، «پروز مایلن»، «ادوارد فلورنس شو» و بعد «برتلو» و «کلود برنار»<sup>۱</sup> در آن دخالت داشتند، به ثبوت رسید حیوان با چربی که به او می‌دهند پروار نمی‌شود، و همچنین نبات؛ اما به طریق دیگری او خودش چربی را می‌سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیه شیمیایی خوراک خود را آماده نمی‌کنند، با وجود این همه مواد لازمه بدن خودشان را فقط از سبزی‌ها می‌گیرند. چربی یک خوراک فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده؛ همچنین چاشنی‌های رنگ به رنگ و ترشی‌های ساختگی برای بدن مضر است. میوه که خوراک طبیعی انسان می‌باشد نه پختن و نه

---

۱. اسامی شیمی‌دان‌های بزرگ اروپا.

فلفل و نه زردچوبه لازم دارد. از این گذشته، باید دانست که به غیر از مواد شیمیایی خوراک که قابل تجزیه هست، عناصر دیگری در آن وجود دارد که خیلی قابل اهمیت می باشد، مانند ماده حیاتی «ویتامین» که تنها در نباتات به مقدار زیاد یافت می شود؛ چون که بدن حیوان نمی تواند آن را ترکیب بکند و هرگاه گوشت خواران استخوان ها و خون قربانی های خودشان را زنده زنده بمکنند، باز هم مدیون گیاه هایی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند، ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیه خودش نیست؛ چون که در بدن حیوان تجزیه شده و به مصرف رسیده و از این رو گوشت برای بدن انسان یک خوراک من درآری و برخلاف طبیعت است.

میوه های خشک مانند گردو، نارگیل، بادام، و میوه های تازه دارای ماده حیاتی و قوه روان بخش خورشید است؛ همچنین نمک های لازمه را در بر دارد و به آسانی در معده هضم شده، ماده سمی باقی نمی گذارند. اما به شرط این که رسیده و به مقدار کم بوده باشد، به خوبی مرمت انساج را می نماید. بعضی از میوه های نشاسته ای مثل موز هندی، بادام، و خرما خوراک های مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به تنهایی خوراک می دهند.

نباید زیاد به تجزیه شیمیایی پشت گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراک خودشان را تجزیه می کنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته ای و نمک های معدنی ترکیب نیافته؟ باید همه این مواد را خود بدن درست بکند.

## فصل چهارم

# تاریخ گیاه خواری

تاریخ گیاه خواری با تاریخ پیدایش آدمی زاد در روی زمین شروع می گردد؛ چنان که از روی علوم ثابت شده او مانند میمون های بزرگ در جنگل های نواحی گرمسیر می زیسته و خوراکش تنها میوه درخت ها بوده است و میلیون ها سال با همان خوراک زیست کرده؛ اما به واسطه بعضی پیش آمده های ناگهانی، مثل زمین لرزه و غیره، ناگزیر شده به نواحی دیگر کوچ بکند و به مناسبت تغییر آب و هوا، از گرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناگزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع می کشته، بخورد؛ و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاه داری بکند. پرفسور «بونز» در کتاب علمی خود<sup>۱</sup> چنین می نویسد: «در زمان های ماقبل انسانی، نیاکان آدمی زاد مانند میمون های بزرگ در شاخسار درختان زندگانی می کرده و از میوه تغذیه می نموده است. ساختمان بدن

---

1. Bunge. Le Droit c'est la Foret

انسان کنونی گواهی می‌دهد، چون که او دارای روده‌های یک میوه‌خوار و گیاه‌خوار می‌باشد. هنگامی که انسان زندگانی حیوان خزنده را ترک کرده و موقعیت قائم را پذیرفت، خوراک او تغییر نمود و گوشت و نباتات را با هم خورد... اما این تغییر خوراک در بدن انسان تولید سموم نموده از آن‌جا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه می‌خواهد، و چون گذرگاه لوله هاضمه زیاد دراز است، بزودی در آن‌جا تولید فساد کرده و ناخوشی‌هایی که از این راه بگیرند، موروئی گشته، پیوسته سخت‌تر می‌شود؛ بخصوص نزد بچه‌هایی که از خویشانِ همخون به دنیا بیایند.»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع به خوراک انسان اولیه می‌گوید: «غرس درخت‌های میوه و کشت غلات به ازمنه خیلی قدیم می‌رسد و در آن زمان میوه استعمال می‌کرده‌اند... سیب و گلابی زغال شده پیدا کرده‌اند و آن‌ها را دوله می‌نموده‌اند و برای توشه زمستان خودشان خشک می‌کرده‌اند.»

اطراف قدیمی‌ترین اقامتگاه نژادهایی که در کنار دریاچه‌ها، در خانه چوبی، منزل داشته‌اند در سویس «وانگن ربنهوزن کنسیر»<sup>۱</sup> توده‌های زغال شده میوه‌های جنگلی پیدا کرده‌اند که برای آذوقه زمستان خشک شده بوده و به علاوه آلونک‌های آن‌ها، آسیاب‌های دستی پیدا گردیده است.

«بور دو» در کتاب «تاریخ خوراک» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمی‌شود که استعمال آن آن‌قدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه‌ها. چیدن آن‌ها تنها مایه معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه‌حاره که

میوه‌های عالی می‌رسید، در تمام مدت سال، هنوز ساکنین آن‌جا از این حاصل آسان زندگانی می‌کنند. کاشتن درخت‌های میوه در هر جایی که عملی می‌شده، به ابتدای تمدن زراعتی می‌رسید.

پرفسور «فویه» می‌نویسد: «مطابق علم‌الاعضاء انسان اولیه گوشت نمی‌خورد و میوه‌خوار بوده است. پس می‌توان به قول «داروین» باور کرد که او آرام بوده، نه درنده؛ چنان‌که «گستاو لوبون» گمان می‌کند. گرگان یکدیگر را نمی‌درند نه شیران و نه ببران، معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بدرفتاری دربارهٔ زنان مابین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته، و همچنین عادت این‌که به سن معینی که رسیدند نان را بخورند، تمام این‌ها از بربریت مردها می‌باشد که در ابتدا وجود نداشته...

گمان کرده‌اند که نیاکان آدمی زاد زمان طولیلی از حاصل ماهی‌گیری و شکار زندگانی نموده‌اند، بدون این‌که به سلامتی ایشان لطمه‌ای وارد آمده باشد. اما این فرض را نمی‌شود پذیرفت. اگر انسان اولیه موقتاً خانه‌های چوبین در کنار دریاچه‌ها ساخته، تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است، نه برای آسان کردن ماهی‌گیری؛ چون که ماهی‌ها از جلو یک کشتار دائمی طبیعتاً فرار می‌کردند؛ به علاوه، از شمارهٔ آن‌ها کاسته می‌شد. از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهی‌گیری انسان امروزه را نداشته، مثل قلاب، تور و غیره، همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکارگاه‌ها به کار می‌برند برای آن‌ها مجهول بوده است و به آسانی گوشت جانوران را بدون وسایل

لازمه‌اش، مانند چوپانی و کارد و سلاخ‌خانه و آتش و چاشنی‌های گوناگون و غیره، نمی‌توانستند بخورند؛ در صورتی که نباتات فراوان آن‌ها را احاطه کرده، و از میوه خوش مزه و گوارا به آسانی می‌توانستند زندگانی خود را تأمین بنمایند. برعکس، آن‌ها بخصوص میوه‌خوار بوده و روزهای خوش‌بختی داشته‌اند.

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

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

بودا، زردشت، فیثاغورث، مغان ایران، دانشمندان هند، کاهنان مصر، فلاسفه یونان: هومر، سقراط، افلاتون، ارسطو، پلوتارک، اپیکور، سنک، پلین، مارکورل، ویرژیل، زنن، رهبانان ترسایی: اریژن، کریزستم، سن

کلمان دالکساندری، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم‌الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان و غیره، باکن، کرناور، گاسندی، میلتن، شودن برگ، نیوتن، پاسکال، فنه‌لون، مونتئی، برناردن دوسن‌پییر، آنکتیل دوپرون، شارل ندیبه، ژان ژاک روسو، فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، مترلینگ، کارپاتر و غیره...

در بیشتر کیش‌ها پرهیز از گوشت‌خواری تأکید شده. هندوهای برهمنی یا بودایی به کلی از خوراک حیوانی پرهیز می‌کنند؛ چون که مذهب آنان قدغن اکید نموده. مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز می‌نموده‌اند؛ چون که حیوانات را مقدس می‌دانستند و فیثاغورس که محرم به طریقت آنان بوده، این عقیده را در یونان رواج داد.

چنان‌که از کتب قدیمی هندی‌ها استنباط می‌شود نژاد آریین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز می‌کرده؛ و در قوانین مانو (ماناواد هارما ساسترا) که یکی از کتب کهنه هندی‌ها است نوشته: «کسی که پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه به خون، گوشت استعمال نکند، در این دنیا به نیک سیرتی کامل رسیده و از شکنجه ناخوشی‌ها ایمن خواهد بود.»

نخستین قانون بودا می‌گوید: «مکشید — 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 را، که آفریدگان آهورامزدا هستند، یک جنایت زشت می‌داند. در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسان است؛ همچنین خوراک‌های پاکیزه را که زمین به شکل میوه به ما می‌دهد، ستایش می‌نماید. برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هر حیوانی که از جمله آفریدگان هرمز بوده، یک نفع اهریمن به‌شمار می‌آمده؛ و در گات‌های ۳۲ می‌خوانیم: «آهورامزدا نفرین می‌کند به کسی که چارپایان را بکشد». در روایات پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه می‌نموده.»

ایرانیان باستان از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی پرهیز می‌کرده‌اند. در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلاینده؛ چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست، چه هرگاه به قصد خوردِ خویش کُشد، سببیت در طبیعت نشیند و این غذا نیز آورنده درندگی است.»

دو قانون‌گزاری که پس از زردشت آمدند، مزدک و مانی، مانند بوداییان خوردن گوشت را قدغن می‌نمایند. پیروان فیثاغورس از انجیر و سبزی‌ها و میوه و عسل و نان زندگانی می‌کرده‌اند. خود فیثاغورس که به سن صد سالگی مرد، در باب گوشت‌خواری گفته: «بترسید ای میرندگان که خودتان را به چنین خوراک چرکینی آلوده سازید.»

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

حضرت امیر که زندگانی ریاضت‌مندانه می‌نموده، راجع به

گوشت خواری می‌فرماید: «لاتجعلوا بطونکم مقابر الحيوانات» در اسلام بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا، گیاه‌خوار بوده‌اند. پزشک نام‌دار، ابوعلی سینا، مرید گیاه‌خواری بوده و در کتاب‌های خودش مضار گوشت را بیان می‌نماید و گفته: «حذر کنید از خوردن گوشت جانوران» همچنین نجم‌الدین رازی در مرصادالعباد نوشته: «از گوشت بسیار احتراز کنید» و نظریات خود را شرح می‌دهد.

«سَنک» (Seneque) که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است، برضد استعمال گوشت مطالب مهمی می‌نویسد که مختصر آن این است: «۱- هیچ چیز آن قدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات به ما دست می‌دهد. ۲- اگر آدمیان اولیه به این کار تن دردادند، از روی ناچاری فوق‌العاده بوده است. ۳- نمک‌شناسی، بربریت، و هواپرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود. ۴- ساختمان بدن انسان برای گوشت‌خواری درست نشده.

«شما از اژدهای وحشی، یوزپلنگ، و شیران سخن می‌رانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته‌اید؛ چون که کشتار برای آنان خوراک به‌شمار می‌آید، اما برای شما یک لقمه لذیذ است و باید آن قدر ظرافت به کار ببرید تا تنفر آن را بیوشانید.»

«پلوتارک» از فلاسفه یونان می‌گوید: «تو از من می‌پرسی چرا فیثاغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز می‌کرده؟ اما من برعکس، از تو سؤال می‌کنم کدام انسان اول جرأت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند... که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال

بنماید و در شکم خودش اعضایی را غوطه‌ور سازد که لحظه‌ای پیش آواز برمی‌آوردند و غرش می‌نمودند و راه می‌رفتند و می‌نگریستند؟ چگونه چشم‌های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن یک جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظره‌ی گوشت‌های لرزان را بیاورد؟

«جانورانی که شما می‌خورید آن‌هایی نیستند که دیگران می‌خورند. شما به خون حیوانات بی‌گناه آرام تشنه هستید که به هیچ کس آزار نمی‌رسانند، که به شما انس می‌گیرند، که برای شما کار می‌کنند؛ و شما به جای مزد خدمتشان آن‌ها را می‌بلعید!

«ای جانی برضد طبیعت! هرگاه لجاجت می‌کنی که تو را 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 ترسناک به تو دست می‌دهد، خودداری بکن...»

پرفسور «گاسندی» در کاغذ خود به «فمن هلمنت» نوشته: «من مدلل کرده‌ام که مطابق ساختمان دندان‌هایمان به نظر نمی‌آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد؛ چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشت‌خواری به وجود آورده، دندان‌های بلند مخروطی بُرنده نامساوی و از یکدیگر جدا شده، دارند — مابین آنان شیر، بیر، گرگ، سگ و غیره یافت می‌شود. اما آن‌هایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزی‌ها و میوه‌ها درست شده‌اند، دندان‌شان کوتاه، کند و نزدیک به هم است؛ همچنین به قسمت‌های مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

«زان کریزستم» کشیش گفته: «ما از روی گرگان و بیران گرفته برداشته‌ایم یا بدتر از آن‌ها هستیم؛ چون که خدا به ما حس دادگری داده است.»

«جان‌ری» طبیعی‌دان انگلیسی در موضوع گیاه‌خواری این‌طور بیان می‌کند: «حقیقتاً انسان اعضای یک جانور گوشت‌خوار را ندارد... باغ‌های ما همه لذت‌های روان‌پرور را جلو چشم ما می‌گسترانند، 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... به نظر می‌آید طبیعت به زحمت برای هوی و هوس و حرص او کفایت می‌کند. انسان به تنهایی خیلی زیادتر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است نه از حیث لزوم.»

«ولتر» معروف می‌گوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرونشانده‌اند و از کشتار سیر گشته‌اند. همه آن‌ها یک خون به جوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه می‌کند. دیوانگی بزرگ آن‌ها و سواس 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: «تشریح‌الابدان قیاسی به ما نشان می‌دهد که انسان شبیه به حیوانات 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. یک «ماندارن» اولین طبقه چین که ناخن‌های او به

بلندی دو شست می‌رسد، نخواهد توانست یک خرگوش زنده را بدراند. به وسیله همه نیرنگ‌های شکم پرستی است که یک گاو وحشی را گاو اهلی می‌کنیم و قوچ را مبدل به گوسفند می‌نماییم، که برخلاف طبیعت می‌باشد، تا نسوج او نرم و فاسد بشود. این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آن است، به وسیله پخت و پز علمی، که آن را قابل جویدن می‌نماییم و تبدیل به چاشنی می‌کنیم تا از تنفیری که از خون به ما دست می‌دهد، پرهیز کرده باشیم. من خواهش می‌کنم از همه آن‌هایی که آرزوی راستی و خوش‌بختی را می‌نمایند، از روی صداقت یک امتحان خوراک نباتی را روی خودشان بکنند. بدبختانه ترجیح این خوراک را تنها مابین مردمان دانشمند مشاهده می‌نمایند که می‌توانند از شکم‌چرانی و خرافات چشم‌پوشند... زیرا مردمان کوتاه‌نظر که قربانی ناخوشی‌ها هستند، ترجیح می‌دهند دردها و ناخوشی خود را به وسیله داروها آرام بکنند تا پیش‌بینی آن را به توسط خوراک بنمایند.»

«پسونه» (Bossuet) نطق بزرگ، تردید نمی‌کند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراکِ مردارِ او نسبت بدهد: «...اکنون برای خوراک با وجود تنفیری که طبیعتاً به ما دست می‌دهد، باید خون بریزیم؛ و همه سلیقه به خرج دادن ما برای آراستن و پر کردن سفره خودمان به دشواری کفایت می‌کند تا لاشه‌هایی که می‌خوریم، تغییر صورتِ ظاهری به آن‌ها داده باشیم.»

«اما این تنها بدبختی نیست. زندگانی کوتاه شده و در اثر تندخویی، که در نژاد انسان پیدا گردیده، زندگانی کوتاه‌تر می‌شود. انسان که در

ازمنه اولیه از سر جان جانوران می‌گذشته، عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بدارد...»

یکی از پیشوایان بزرگ گیاه‌خواری، «کلیزس»، در کتاب مفصلی که نوشته، ثابت می‌نماید: ۱- که انسان به هیچ وجه حیوان گوشت‌خوار نمی‌باشد و طبیعتاً آرامترین جنبندگان است. ۲- که کشتار حیوانات اصل و پایه خطایا و جنایت اوست. همچنین خوراک حیوانی سبب زشتی و پیش‌رسی ناخوشی‌ها و کوتاهی زندگانی او می‌باشد. ۳- که این گمراهی سرنوشته آینده او را چرکین نموده، یعنی زندگانی جاودانی او را به عقب می‌اندازد.

«میشله» مورخ و نویسنده نام‌دار می‌گوید: «برای زن و بچه این یک عنایت است، یک بخش مهربانی است که بخصوص میوه‌خوار باشند، از پلیدی گوشت‌ها بپرهیزند و از خوراک‌های موجودات بی‌گناهی که سبب مرگ کسی را فراهم نمی‌آورند، خوراک‌های خوشبو و خوش مزه ساخته، و با آن‌ها زندگانی بکنند...»

در جای دیگر گفته: «حیوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد... حیوان پر از اسرار تاریک است... دنیای بیکران خواب‌ها و دردهای زبان بسته!... اما نشانی‌های آشکار این دردها را به زبان بی‌زبانی بیان می‌کند. تمام طبیعت بر ضد بربریت آدمی‌زاد، که انکار می‌نماید که برادر زیر دست خود را پست می‌شمارد، شکنجه می‌کند، اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو کسی که هر دو آنان را آفریده، محکوم می‌سازد...»

«زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراک حیوانی تحمیل می‌نماید، این

مسائل تلخ از جلو چشم من می‌گذرد. چه کشمکش جانگدازی! یک کُرّه دیگری را آرزو بکنیم که درندگی‌ها سرنوشت و پستی‌های این زمین از ما دور بشود.»

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

فیلسوف بزرگ و نویسنده نام‌دار روسی، تولستوی، می‌نویسد:

«عادت گوشت‌خواری بازمانده ازمنه بربریت است و ظهور گیاه‌خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت به‌شمار بیاید.»

دانشمند بزرگ «فابر» نوشته: «این است گوشت گاو، گوسفند و پرندگان چه قدر ترسناک می‌باشد. این بوی خون می‌دهد، این از کشتار سخن می‌راند. اگر کسی می‌اندیشید جرأت نمی‌کرد سر سفره بنشیند.»

«گویته» که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت‌الهیات می‌باشد، راجع به گیاه‌خواری می‌گوید: «این طرز خوراک را می‌شود از روی عقل پذیرفت، و همه کسانی که تکاپوی کمال مطلوب تکوین و تربیت نژادهای آرام، باهوش، خوش‌سلیقه، ولی پر نسل و قوی و زرنگ و چالاک را می‌نمایند، تمجید و ستایش خواهند کرد.»

پرفسور «شارل ریشه» اظهار می‌دارد: «باقی می‌ماند بدانیم که خوراک حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراک لازم نیست. همه چیز گواهی می‌دهد؛ و این القای علم‌الاعضاء است.»

پرفسور «لاندوزی» که تحقیقات زیادی در باب خوراک نموده، گفته

است: «خوراک حیوانی که استعمال می‌کنیم و هر روز بیش از پیش در آن زیاده‌روی می‌نماییم، خوراک نیست: یک زهر آلوده‌کننده بدن ماست.» «مترلینگ» از نویسندگان بزرگ معاصر، به نوبت خود برتری گیاه‌خواری را از نقطه‌نظر علمی اعلام می‌کند: «مجبور می‌شوند اقرار بنمایند که هیچ کدام از انتقاداتی که درباره خوراک گیاهی نموده‌اند، در جلو منطق خیلی ساده نمی‌تواند ایستادگی بکند. من به نوبت خودم تصدیق می‌نمایم که همه آن‌هایی که شناخته‌ام و پیروی گیاه‌خواری را نموده‌اند، در سلامتی آن‌ها بهبودی بزرگی حاصل گردیده، ذهن آن‌ها تند شده؛ مانند این که از یک زندان دیرینه خفه‌کننده و مسکینی بیرون بسته باشند.»

همچنین می‌افزاید: «هرگاه دنیا می‌توانست از خوراک حیوانی دست بکشد، نه تنها یک شورش اقتصادی پیدا می‌شد، بلکه به یک بهبودی اخلاقی منتج می‌گشت.»

«رومن رولان» در کتاب «ژان کریستف» نوشته: «کرورها هر روز بدون کم‌ترین آزر و پشیمانی، بیهوده قتل‌عام می‌شوند. اگر کسی به این فکر بیفتد، ریشخندش می‌کند؛ ولیکن این یک جنایت پوشش‌ناپذیر است و به تنهایی گواهی می‌دهد که چرا انسان درد می‌کشد. او فریاد می‌کشد برضد نژاد آدمی‌زاد.»

«اگر خدایی هست و چشم می‌پوشاند، او فریاد انتقام می‌زند بر علیه خدا. هرگاه یک خدای خوب وجود دارد، بیچاره‌ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان، دادگری برای سیه‌روزان

نخواهد بود، برای مخلوقات ناتوانی که پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد.»

«ریچاردسن» می‌گوید: «من صمیمانه آرزو مندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها سلاح‌خانه‌ها بسته بشود، بلکه استعمال گوشت به عنوان خوراک ورییفتد.»

خوشبختانه اطبا و دانشمندان و ادبا و فلاسفه بی‌شماری طرفدار گیاه‌خواری می‌باشند و امروزه در تمام ممالک دنیا گروه زیادی این طرز خوراک را پذیرفته‌اند. همچنین پیروان عقیده مزداسنان و یزدانیان و غیره، که دارای نفوذ بزرگی هستند، از روی همین طرز خوراک پیروی می‌نمایند که شرح آن گنجایش صفحات این مختصر را نمی‌دهد.

## فصل پنجم

# مضرات گوشت

بسیاری از اطبا که تحقیقات زیادی دربارهٔ خوراک انسان نموده‌اند، معتقد شده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی‌باشد؛ بلکه مولد بیشتر ناخوشی‌های کشنده شده است؛ چنان‌که برای معالجهٔ آن‌ها کافی است که از گوشت پرهیز بنمایند؛ مثل تقرس، 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 و کشندهٔ سلول‌های بدن است. اگر از کشتار قصابی که شرافت انسانیت را به باد می‌دهد چشم ببوشیم، ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را می‌کشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی می‌کنند، خیلی کم دیده می‌شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلاً در نزد آنان وجود ندارد؛ ولی آن‌هایی را که انسان اهلی کرده، یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده، دندان کرم‌خورده دارند. فکین آدمیان اولیه به ما نشان می‌دهد که

دندان آن‌ها خیلی کار کرده، اما کرم خورده نیست؛ و این دلیل بر آن است که خوراک آن‌ها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته، مثل میوه‌های خشک و دانه نباتات، ولی سالم و طبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص می‌گوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غارنشین را گوشت‌خوار وانمود می‌کنند، آنان بخصوص از نباتات خوراک خود را می‌گرفته‌اند.»

گوشت سبب پیری پیش‌رس می‌شود؛ چون یک کار فوق‌العاده از اعضای بدن می‌خواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی می‌گذارد که به مرور 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 میوه‌خوار است. امروزه این عمل شیمیایی سنجیده شده که هیچکس نمی‌تواند رد بکند: نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند.»

«گوشت یک خوراک طبیعی نیست و تولید اغتشاش در عملیات بدنی می‌نماید، همان‌طوری که آن را در تمدن جدید استعمال می‌نمایند. گوشت از حیوانات ذره‌بینی ناخوشی‌های مهیب، به مقدار زیاد، در بر دارد که به آسانی به انسان انتقال می‌دهد، مانند: سرطان، سل، تب، کرم‌های روده و غیره. همچنین تعجیبی ندارد که عادت گوشت‌خواری سبب ناخوشی‌هایی است که در صدی نود و نه مردم می‌بینید.»

دکتر «بن‌ژوی» پس از امتحانی که روی خود نموده، اظهار می‌کند: «پانزده سال می‌گذرد که به زخم قرچی مبتلا بودم و برضد آن بی‌خود زهرهای دواسازی را استعمال می‌کردم: ید، جیوه، بروم، آرسنیک و

ترکیبات آن‌ها را به مقدار زیاد به کار بردم؛ بدون این‌که مرض ریشه کن بشود... میکرب پیوسته زیاده‌تر شده و از قوت بدنم که از ناخوشی و میکرب و دواها ضعیف شده بود، همیشه می‌کاست.

«از روی ناامیدی روی طرز خوراک‌های مختلف امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید که گیاه‌خواری مرا بزودی معالجه کرد. این بهترین دوی مؤثر بود؛ زیرا هنگامی که همه دواها را استعمال نمی‌کردم، اثر می‌نمود؛ و به محض این‌که گوشت می‌خوردم، دوباره ناخوشی عود می‌کرد.» گوشت غذای مقوی نیست، چنان‌که گمان می‌کنند، و مولد قوه عضلات نمی‌باشد. اگر بلافاصله بعد از خوردن آن احساس قوت می‌نمایند، فقط در اثر یک تهییج ساختگی و خطرناک است، مانند الکلی که اعصاب را تهییج می‌کند. برخلاف عقیده عامه، گوشت زهرآلودکننده بدن است و در روده‌ها فاسد شده، تولید میکرب‌های گوناگون می‌نماید. تقریباً همه ناخوشی‌های جهاز هاضمه مربوط به فساد گوشت است. دکتر «گاستن دورویل» می‌گوید: «تجربیات طبی برای ما کاملاً مضرات گوشت را ثابت کرده و گواهی می‌دهد که آن تقریباً یگانه باعث ناخوشی‌های آلات هاضمه است، که سبب سوء هضم ورم امعا و آپاندیسیت می‌باشد. آن است که کمک به نشو و نمای محرقه و ذوسنتریه می‌کند. آن است که طفیلی‌های مرض سل و سرطان را تقویت می‌نماید. بهترین دلیل، پرهیز از گوشت‌خواری است در موقع ناخوشی‌های کبد و امعا، همچنین سل، که سبب بهبودی ناخوشی می‌گردد...»

استعمال الکلی و گوشت با یکدیگر توأم است. هر دو لازم و ملزوم می‌باشند. دکتر «هوشیار» نوشته: «طرفداری از گیاه‌خواری، همچنین

جنگ بر ضد الكل خواری است، این آفت دنیای امروزه.»  
 می‌رویم احتمالاً عقاید بعضی از اطبا را درباره گوشت خواری شرح بدهیم.  
 دکتر «جیمس» می‌نویسد: «من خوراکی را سراغ ندارم که به اندازه گوشت گاو تولید یک تهییج غیرطبیعی روی سلسله اعصاب انسان بنماید.»  
 دکتر «پاسکول»: «گول نخوریم! گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی‌باشد، به اضافه دارای زهر هم هست.»

دکتر «لوگران» می‌گوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر «مردار»، و به وسیله گوشت خواری، از روی میل، مقداری از زهر «توکسین» را داخل بدن خودمان می‌نماییم.»

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

دکتر «پاپوس» می‌گوید: «از وقتی که برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند، مرض نفرس نزد آن‌ها بروز کرد و به همان درجه که شهری‌ها به جای یک بشقاب عدس و یک سوپ خوب، بیفتک با سیب‌زمینی خوردند، ناخوشی‌های معده و روماتیسم زیاد شد.»

دکتر «دک» می‌نویسد: «هرچه ساده‌تر زندگانی بنماییم، بیشتر جلو ناخوشی‌ها و میکرب‌ها مقاومت خواهیم کرد؛ همچنین اعضای بدن ما بهتر کار خواهد نمود.»

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

اغلب اوقات حیواناتی که برای فروش تهیه می‌شوند یک توده زنده ناخوشی‌ها هستند و تا همان زمانی زنده می‌مانند که برای کشتن آماده می‌نمایند تا به مرگ طبیعی نمرده باشند؛ و آن امراض را به آسانی واگیر می‌کند.

در سرزمین‌هایی که دو نژاد با دو خوراک مختلف در یک آب و هوا زندگانی می‌کنند، دیده می‌شود گروهی که گوشت‌خوارند به مرض سرطان مبتلا می‌شوند در صورتی که گیاه‌خواران از این ناخوشی ایمن هستند. در هندوستان مابین مردمان گیاه‌خوار مرض سرطان به طور استثنا دیده می‌شود ولیکن گوشت‌خواران پیوسته مبتلا به این مرض می‌گردند. در مصر مابین قبطی‌های گوشت‌خوار شهرنشین و فلاح گیاه‌خوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاه‌خوار هستند و اهالی «اولستر» که خوراک انگلیس‌ها را می‌خورند، مابین آن‌ها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی درباره خوراک خود می‌دهند.

شماره قربانی‌های مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت می‌خورند، از کرورها افزون گشته و مطابق عقیده اطبا از خوردن گوشت و خوراک‌های مهیج تولید می‌شود.

دکتر «رابرت بل» از اطبا انگلیس می‌گوید: «من به طوری متقاعد شده‌ام به ارزش یک طرز خوراکی که بیشتر آن از سبزی‌ها و میوه‌های خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند، که به هیچ وجه تردید ندارم اعلام بکنم که هرگاه به اندازه زیاد سبزی‌ها و میوه‌های خام در خوراک ما به کار می‌رفت، از مرض سرطان به‌زودی یک یادگار تاریخی باقی می‌ماند.»

دکتر «جج بلاک» نیز می‌نویسد: «به‌وسیله خوراک میوه و غلات و سبزی‌ها می‌شود گرفتاران ناخوشی سرطان را، یا یک قسمت عمده اگر

همهٔ آنان نباشند، از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آن را به مراتب زیاد به تجربه رسانیده‌ام. در آزمایش‌های خودم، پس از آن که این طرز خوراک را پیدا کردم، یک فصل باسعادت برای من باز شد.»

بهترین پیش‌بینی برای جلوگیری از ناخوشی‌ها کم‌خوری و امساک در غذاست؛ بخصوص خوراک طبیعی که از نباتات گرفته باشند. هوای آزاد، ورزش، شستشوی بدن و فکر آرام انسان را همیشه تندرست، خوش‌بنیه و خوش‌بین می‌نماید.

انسان به واسطهٔ استعمال خوراک‌های ساختگی و من‌درآری، سلامتی خود را از دست داده، بنیهٔ او به تحلیل رفته و به زودی تخم ناخوشی‌های گوناگون در او نشو و نما می‌کند. ترکیب و ساختمان تن او از تناسب افتاده، زیبایی حیوان آزاد و زشتی حیوان اهلی (متمدن) به همان 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 سر و صورت آن‌ها می‌چکد، دور چشمشان حلقهٔ کبودرنگ افتاده، سر کچل، شکم پیش آمده، نمی‌توانند راه بروند. عرق می‌ریزند. نفس می‌زنند. یا کسی که از کم‌خونی رنگ پریده، مانند مرده از گور گریخته است. در زمان باستانی مردمان یک زندگانی روستایی و بی‌آلایش داشته‌اند، رنج می‌کشیدند، در هوای آزاد تنفس می‌کردند، سپیدهٔ بامداد با خورشید برمی‌خاستند، غروب با آن می‌خوابیدند. ناخوشی‌های سینه وجود نداشته، دواهای عجیب و غریب استعمال نمی‌کردند و بهتر زندگانی می‌نمودند. زن و مرد برادروار با 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 خوراک

انسان همیشه پرستش پیچیدگی و ظاهرسازی را می‌کند. هرچه آسان و طبیعی است، به چشم او خوار می‌آید. از این رو زندگانی را پیوسته دشوار نموده، گمان می‌کند به خوش‌بختی خواهد رسید، در صورتی که همیشه از او روبرگردان است. خوراک چیزی است که به منتها درجه پیچیدگی رسیده. طبیعت نشان می‌دهد که انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید. پختن، یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراک‌ها، یا برای این است که مزه آن را بپوشاند، مثل گوشت، تا به ذائقه فاسد شده ما لذت بکند و تمام این‌ها نتایج بدی برای سلامتی خواهد داشت.

پختن، خوراک را از حالت طبیعی خارج کرده، ماده حیاتی «ویتامین» را که در آن وجود دارد، می‌کشد و برای بدن یک تفرقه خوراک پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود، باقی

می‌گذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات کوچک زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته‌اند. همه موجودات خوراک زنده می‌خورند. همه طبیعت زنده است. همان طوری که برای نشو و نما و نگاه‌داری بدن، عناصر مادی لازم می‌باشد؛ برای نگاه‌داری زندگانی حیاتی و روحی، انسان محتاج است به جذب نمودن خوراک زنده، یعنی خام و نپخته و از نرسیدن آن ماده حیاتی روح پژمرده شده، قوای حیاتیته سست و ناتوان می‌گردد، چنان‌که از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود. پس روی زمین، زندگانی نگاه‌داری زندگانی را می‌نماید. این ماده در همه هستی‌های روی کره ما وجود دارد و برای این که داخل بدن انسان بشود، تنها در گیاه‌ها تجزیه و ترکیب آن صورت می‌گیرد. حیوانات گیاه‌خوار مستقیماً این ماده را از نباتات می‌گیرند و جانوران درنده از گوشت زنده حیوانات دیگر اخذ می‌نمایند. پختن زندگانی را نابود کرده و یک تفاله‌ای را به بدن می‌دهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آن‌هایی را که نیمه‌جان هستند به کار می‌برد و قوای خود را به این وسیله مرمت می‌کند.

هیچ یک از موجودات خوراک خود را نمی‌پزند یا نمی‌کشند، اما انسان دقت کاملی در این کار می‌نماید. چنان‌که فیزیولوژیست ایرلندی «گریوز» انسان را یک حیوان طباخ توصیف می‌کند و گویا همین را دلیل برتری خود بر سایر جانوران می‌داند، در صورتی که این رفتار برخلاف قوانین طبیعت است و از این رو بدن او هیچ وقت قوای لازمه را نگرفته؛ به علاوه، یک مقدار زیاد از زهرها داخل آن می‌گردد و هرگاه از آب میوه خام و سبزی‌ها، آخشیح‌های زندگی، به آن نرسد بدون شک خواهد مرد.

آتش است که انسان به کمک آن خوراک‌های عجیب و غریب و نتراشیده، که خام نمی‌تواند لب بزند، پخته و می‌خورد تا طبیعت را گول زده باشد. «بوردو» در تاریخ خوراک می‌نویسد: «استعمال آتش به ابتدای گوشت‌خواری انسان می‌رسد، چون عضلات سخت و بدمزه حیوانات بدون تغییری که آتش به آن می‌دهد، خوردنش دشوار بوده است.» و همین استعمال روزانه خوراک‌های مرده است که ذائقه او را منحرف کرده و به چیزهای مهیج، مثل الکل و تریاک و غیره، میل می‌کند. خوراک پیش از همه چیز باید خام باشد، یعنی همان طوری که طبیعت به ما می‌دهد. پرفسور «ریشه» می‌گوید: «باید پذیرفت که انسان یک حیوان است — گاهی باهوش، اما اغلب نادان و درنده می‌باشد. برای خوراک خودش باید مانند یک حیوان رفتار بنماید. خوراک طبیعی ما نباید از آن‌چه که پس از کروورها قرن همه گذشتگان ما می‌خورده‌اند، تفاوت داشته باشد. پس نیاکان ساده ما آتش نمی‌شناختند و خوراک خود را نمی‌پختند. استعمال خوراک پخته شده، یعنی زندگانی برخلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن، خوراک‌های طبیعی را خراب و فاسد نمی‌کند؟»

به‌علاوه، پختن سبزی و میوه، نمک‌های معدنی آن‌ها را در آب حل کرده، بیشتر مواد لازمه آن از بین می‌رود؛ چنان‌که فسفات‌های شیمیایی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمی‌گیرد و جزو بدن نمی‌شود. میوه‌های ترش، مثل لیمو و سرکه، نمک‌های معدنی را حل می‌کند ولی در هر حال اگر خوراک پخته هم استعمال می‌کنند، برای تقویت ماده حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال بنمایند.

انسان کنونی همان میوه‌خوار است که طبیعت به او میل خوراک‌های

خوش بو و گوارای میوه را داده، که از حرص لاشه جانوران و پرندگان و آب گندیده میوه های کال و دل و روده چرک و خون حیوانات را رنگریزی کرده، با ادویه آمیخته، به جای میوه خوش مزه می خورد. عطر او سیر و پیاز و پنیر گندیده و دود خفه کننده توتون شده است و آب فاسد شده انگور و عصاره های زهرآگین را می نوشد و همه وقت خودش را صرف درست کردن خوراک های زهرآلود و خونین می نماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دست های اوست که به هر کاری درمی آید تا در نتیجه فکر او، که آن هم به واسطه تجربیات میلیون ها سال و انتقال دادن به آیندگان ترقی کرده است، این پس از یافتن آتش است که او توانسته یک زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی، و زیبایی چشم انداز طبیعت محروم شده، یک محیط محدود کثیف و من درآوردی برگزیده، به واسطه پنهان شدن در اتاق های تنگ و تاریک، تنفس هوای زهرآلود و گرد و غبار، کار کردن و خوابیدن در جاهایی که هوای آزاد به آن نمی رسد، خوردن خوراک های ساختگی که با آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می شود، بیشتر سبب فساد را فراهم آورده است و انسان میوه خوار آرام یک دیو تشنه به خون شده، بیش از همه جانوران درنده لاشه و کشتار می بلعد.

به جای آرامش و خرمی طبیعت، در میان داد و غوغای دائمی زندگانی کرده، شب را نشسته و روز را خوابیده. مهربانی و عشق طبیعی را به یک مسخره تنگین کم و بیش جانگدازی درآورده، کارهای عجیب و غریب دشوار و بی فایده از او سر می زند که زندگانی او را سخت و غمناک کرده است.

## فصل هفتم

# اخلاق و گیاه خواری

احتیاج خوراک طبیعتاً پیدا شده است. اول بدون ترتیب هرچه که می یافتند، می خوردند. این یک خوراک بدون اراده و زورکی بوده. بیشتر میوه خوش آیند درختان خودرو و گاهی دانه های دیمی و ریشه های گیاه ها و هنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند می خوردند؛ چون که به نظر می آمده حیوانات یکدیگر را می خوردند.

از زمان های قدیم که علم وجود نداشته، برخی از کسانی که دارای یک حس مشاهدات، بخش استدلال خداداد، و احتیاج به متقاعد نمودن داشتند؛ پس از آن که خوراک های گوناگون را سنجیده، از مد نظر گذرانیدند، بعضی اصول و قوانین درباره خوراک ها وضع نمودند. این ها عالم نبودند، این ها خیال پرست بودند. این طبقه از مردم که یک زندگانی جداگانه در جامعه می نمایند، شاعر خردمند یا فیلسوف نامیده می شوند. حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده اند همان قدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان. قلب آنان گواهی داده که یک چیز

آن قدر پست‌کننده، مانند کشتار، نمی‌تواند برای وجود انسان یک ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش و گاهی با لحن تند و خشم‌آلود یا ترحم، و هنگامی با تصویرهای روشن و زننده یا به‌وسیله یک منطق محکم، در اطراف قرون و سرزمین‌ها درباره گوشت‌خواری قضاوت نموده‌اند. نمونه زندگانی آنان دلایل عقیده ایشان را تقویت می‌کند. زیباترین و دلیرترین و نافذترین آن‌ها کسانی بوده‌اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نمی‌آورده است.

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

همه می‌دانند که اخلاق، علم و رفتار و عادات است و خوراک یک عنصر بزرگ زندگانی می‌باشد که تأثیر انکارناپذیری در اخلاق و روش انسان دارد. مثلی است به فرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده،<sup>۱</sup> می‌گویند: «به من بگو چه می‌خوری، به تو می‌گویم کی هستی.» این مطلب عین حقیقت است. هرگاه خوراک حیوانات مختلفه را با طرز عادت و روش آن‌ها بسنجیم، خواهیم دید با عادات آن‌ها تناسب و وابستگی نزدیکی دارد. بیشتر فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمی‌زاد را به خوراک خونین او نسبت می‌دهند.

«فیثاغورث» حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر می‌کرده و طاقت دیدن آن را نمی‌آورده است، او می‌دانسته است کسی که کشتار حیوانات را کار طبیعی می‌پندارد، به آسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست؛

---

1. Man ist was er isst

همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمی‌کرده و هیچ جنبنده‌ای را نمی‌آزرده و پرندگان را می‌خریده و از قفس آزاد می‌نموده.

«افلاطون» در کتاب جمهوری خودش نشان می‌دهد که خوراک حیوانی سبب پیدایش جنگ و خون‌ریزی مابین مردم است و آن را تنها برای سربازان تجویز می‌کند تا درنده و جنگجو بشوند. «سنگ» و «پلوتارک» و کلیه فلاسفه هم عقیده هستند که گوشت‌خواری تأثیر بدی در ذهن دارد.

«میشله» با شاعر بزرگ انگلیس «بایرون» هم عقیده می‌باشد که خوراک حیوانی انسان را به سوی درندگی و جنگ می‌کشانند. «کانت» و «ژان ژاک روسو» نیز در این موضوع موافق هستند. «روسو» گفته: «کسانی که زیاد گوشت می‌خورند بیش از سایر مردم درنده و تندخو می‌باشند. این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.» چون که خودپسندی اخلاقیِ مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه می‌کنند. جانوران خون‌خوار که بیدار نمی‌شوند مگر برای پاره کردن و پنجه آزمودن؛ همچنین آزار می‌رسانند بدون این که آگاه باشند.

ابن‌الاثیر، مورخ مشهور، که شاهد معتبر هجوم مغول‌ها و درندگی و خون‌ریزی آن‌ها بوده است، در باب خوراکشان می‌گوید:

«آن‌ها احتیاج به حمل آذوقه نداشتند، چون که همراه خودشان گله‌های چارپایان را آورده و از گوشت آنان می‌خوردند؛ همچنین سگ، خوک، و غیره را نیز می‌خوردند...» ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشت‌خوارند خودپسند، خون‌سرد، یک قیافه خشکِ خشن و درنده دارند؛ صورت قرمز، چشم‌های گود رفته و عضلات خشک و به هم کشیده است؛ برعکس، مردمانی که از نباتات زندگانی می‌نمایند خوش‌سیما، متناسب، خوش‌اخلاق، آرام، مهربان، و خوش‌خو می‌باشند.

ژاپنی‌ها که یک ملت آرام، خوش‌خو، و دلاوری هستند، چنان‌که نه از خطر می‌ترسند و نه از مرگ، گیاه‌خوار می‌باشند.

شکی نیست که گوشت‌خواری باعث درندگی می‌شود. همهٔ کسانی که آرزومند پیش‌رفت اخلاقی و بهبودی حالتِ اسفناک جامعه بوده‌اند، در انتشار این عقیده کوشیده‌اند. اگر دکان عرق‌فروشی، قصابی، ماهی‌گیری، و مرغ‌فروشی را می‌بستند؛ تا اندازه‌ای صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی می‌گرفت. برای پیش‌رفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراک 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 آن‌هایی که بهانه می‌آورند، از روی نادانی و خرافات و ترس، این است که مبادا مضحک بشوند. باید گفت که حقیقت هنوز گیاه‌خواری اسباب تمسخر و ریشخند آن‌هایی است که حقیقت آن را نمی‌دانند؛ ما چه قدر به سادگی نیاکان خودمان خندیدیم؟ روزی می‌آید که آیندگان به خرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبایی و نرمی که گیاه‌خواری به مردم می‌دهد — کوتاه‌بینان گمان کرده‌اند این خوراک انسان را سست و لاابالی کرده، از جدیت او می‌کاهد. اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناک و درندگی را منظور دارند، بهتر آن است که این جدیت از سر مردم بیفتد؛ چنان‌که مابین بوداییان گیاه‌خوار به ندرت جنایت اتفاق می‌افتد. از این گذشته، این ایراد را نمی‌شود به ژاپنی‌ها گرفت که امروزه یکی از ملل مهم دنیا به‌شمار می‌آیند.

در نتیجهٔ گوشت‌خواری است که نژاد انسان فاسد شده، پاکیزگی و سادگی نخستین خود را از دست داده است. عادات و اخلاق او پر از آرایش و درشتی گردیده. زیردست‌آزاری و درندگی و خون‌خواری

انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه می‌کند.

چون در طبیعت کشمکش و زد و خورد مابین بعضی از جانوران درنده و خون‌خوار وجود دارد، انسان گمان کرده جنگ و خون‌ریزی و کشتار برای زندگانی واجب است. اما این دلیل جفنگی است، چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمی‌کنند بلکه طبیعتاً بی‌آزار و آرام و خوب می‌باشند و همه آن‌ها از نباتات تغذیه می‌نمایند مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خون‌خوار شده است.

رحم و شفقت که آن‌قدر نزد آدمیان کمیاب است، به نظر می‌آید یک بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشت‌خوار دیده می‌شود. پرندگان طعمه‌خوار عموماً شکار خود را به یک ضربت منقار می‌کشند، حشرات با زهر خودشان آن را بی‌حس کرده، بعد می‌خورند. برخی از حیوانات گوشت‌خوار مانند شیر و مار یک سیاله مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آن‌ها را فلج می‌کند؛ هرچند این قوه مغناطیسی در انسان هم وجود دارد، اما برای کشتن جانوران به کار نمی‌رود؛ پس سلاح‌خانه را اختراع کرده است: این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری به این رذالت شکار خود را نمی‌خورد، برای پوشانیدن جنایات قبیح خود آن را همیشه در دوردست و در پرتگاه می‌سازند.

مابین جانوران درنده نیز هرکدام دشمن عده معدودی هستند و به دیگران آزار نمی‌رسانند؛ مثلاً شیر، آهو و گوزن و غیره را شکار می‌نماید و به پرندگان و حیوانات کوچک کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی می‌خورد. گربه موش و پرندگان کوچک را می‌گیرد و غیره. اما آدمیزاد شکم پرست می‌خواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را به دوش آنان بگذارد

و شکنجه‌ها بنماید. شکم او گورستان فراخ همهٔ جنبندگان است. او می‌خورد آنچه که زندگانی می‌کند یا می‌تواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معدهٔ خود غرق می‌سازد، این نیز یک دلیل برتری اوست. گاو علف می‌خورد، بیر گوشت زنده را می‌درد، انسان هم لاشهٔ جانوران را می‌بلعد. ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراک آن‌هاست به‌دست 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. بی‌مناسبت نیست که در این جا چند بیت از اثر دانشمند معاصر، حضرت آقای مخبرالسلطنه (مهدی قلیخان هدایت) را بنگاریم:<sup>۱</sup>

### در حرص انسان

... شیر و بیر و خرس و کفتار و پلنگ  
 گر شکاری را همی آرد به چنگ  
 بهر سد جوع باشد در کفاف  
 نی برای جمع کردن بر گزاف  
 گر خورش از بهر قوت زندگی ست  
 مرغ و کبک و ماهی، ای مسرف، ز چیست؟  
 خوان خود از هر رقم رنگین کنی  
 معده را از این و آن سنگین کنی  
 از شکار ار بیر چنگ خود بهشت  
 او ندارد دست اندر زرع و کشت

۱. از نسخهٔ خطی تحفهٔ مخبری رونویس شده.

تو نبات و جانور با هم خوری  
همچنین عرض سرافت می‌بری  
در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟  
گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟  
یکی از شرای حساس، آقای پژمان، چندین حکایت به نظم و یک قصیده،  
در موضع گیاهخواری و مظلوم انسان نسبت به حیوانات گفته‌اند و از آن‌ها  
نسخه‌ای به بنده التفات کردند. در این جا چند بیت از ایشان انتخاب می‌شود:

### قسمتی از گفتار گرگ به آدمی‌زاد

...دارد هزارگونه غذا جنس آدمی  
لیکن مرا خوراک بجز این نه درخور است  
دندان و معدۀ تو گواهی دهد به صدق  
که انسان دم‌پریده ذاتاً علف‌خور است  
من گوسپند را کشم و می‌خورم و لیک  
تشریح کار آدمیان خجالت‌آور است  
مرغ هوا و ماهی دریا، غزال دشت  
از جانور که حالی اندر جهان در است  
از دستبرد جورث مأمون نی‌اند از آنک  
گسترده‌دام حرص تو در بحر و در بر است  
بدنام گشت گرگ، ولی چون نظر کنی  
انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است  
چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و به ما اجازه نمی‌دهد  
همۀ اسنادی که از شعرا در دست می‌باشد بنگاریم، به این قطعۀ سعدی که

دردندگی انسان را سرزنش نموده و او را همپایه و همکار گرگ معرفی می‌کند، اکتفا می‌نماییم:

شنیدم گوسفندی را بزرگی      رهانید از دهان و چنگ گرگی  
شبان‌گه‌کار در حلقش بمالید      روان گوسفند از وی بسنالید:  
«گر از چنگال گرگم در ربودی      بدیدم عاقبت گرگم تو بودی»

بیدادگری انسان درباره حیوانات، جنایاتی که نسبت به آنان مرتکب می‌شوند، زیر دست‌آزاری او، دلیل بر فساد احساسات و پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت به آنان می‌نماید، با خون‌سردی بی‌اندازه جلو جانور دویا می‌گوییم: «ای انسان غدار خون‌خوار! آیا هیچ فکر کرده‌ای که اگر در روی زمین مخلوقی همان قدر باهوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسان وجود داشت، آیا هیچ تصور کرده‌ای که در مقابل این شخص توانا و افسار سرخود، که سرنوشت تو به دست او بود، مجبور می‌شدی سر تمکین فرود آورده، مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزه اسارت شرمگین، بارهای گران، شناعت و درشتی، و بالاخره طویله و سلاخ‌خانه را بجشی؟»

از کشتار روزانه کرورها حیوانات بی‌آزار که نمی‌توانند از خودشان دفاع بنمایند، نه تنها انسان خود را پست و ننگین می‌کند؛ بلکه بدون لزوم فریاد انتقام‌جوی وجدان خود را به زور خفه می‌نماید؛ و همه آن‌هایی که گوشت می‌خورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده، متفقاً مسئول شکنجه حیوانات می‌باشند. «کنان دیل» نویسنده سرشناس انگلیسی می‌گوید: «یک نفر انسان اجازه اخلاقی ندارد یک گاو را سربرد یا یک 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 به منتهی درجه ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «تئوزوف‌ها» خانم «آنی بزانتین» که بیش از

چهل سال است گیاه‌خوار هستند، در ضمن کنفرانس خودشان راجع به گیاه‌خواری گفته‌اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون این‌که بکشیم یا دیگری را به این کار وادار بنماییم، نمی‌توانیم گوشت بخوریم؛ پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت اخلاقی کسانی هستیم که این پیشه هولناک را به آنان واگذار می‌کنیم.»

«تولستوی» پرهیز گوشت‌خواری را نخستین گام به سوی پیشرفت حقیقی انسان دانسته. نویسنده معروف آلمانی «نیچه» به این لحسن ستایش گیاه‌خواری را می‌نماید: «من گمان می‌کنم که گیاه‌خواری به واسطهٔ پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود، از همهٔ شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است این مطلب را هیچ اغراق مپندارید. بی‌شک آموزگاران آینده یک طرز خوراک سخت‌تری تجویز خواهند نمود.»

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

مقایسه بکنید یک دکان میوه‌فروشی را که به رنگ‌های دلپذیر روان‌بخش آراسته شده، از بوی آن شامه لذت می‌برد. سیب، نارنج، گیلان، هلو، انگور، خربزه و رنگ‌های زنده سبزی‌های گوناگون را با دکان قصابی، دل و رودهٔ آویخته شده، اجساد سر بریده، شکم‌های شکافته شده، پاهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون می‌چکد، و بوی گند لاشه در هوا پراکنده می‌باشد.

انسان میوه خوار آرام، یک دیو خون خوار گردیده، یک خراب کننده پست می شود و احتیاج او به نابود کردن و شکنجه نمودن تا پست ترین رذالت ها می رود. او زحمت می کشد، هوش و فکر خود را صرف می کند تا آلات کشتن بسازد. اگر تنازع بقا راست است، انسان تنازع فنا می نماید. او می کشد، برای خوردن می کشد، برای شفا دادن می کشد، برای آمرزیدن می کشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره می کشد فقط برای کشتن. پادشاه ستمگر غدار پر آرزو خون خواری است که همه چیز را می خواهد و به هیچ چیز ابقا نمی کند و هنوز به خودش دل داری زندگانی بهتری را در دنیای دیگر می دهد!

او گوسفندان را بزرگ می نماید تنها برای این که به پول نزدیک بکند؛ این برده های بی آزار و آرامی که همبازی بچه های او می باشند. یک روز هم به بهی را جلو بچه های خودش سر می برد، و این بچه دیوها که در یک محیط جنایات ننگین و اهانت به قوانین اخلاقی و انسانیت بزرگ می شوند، گرته از روی پدران درنده خودشان برمی دارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می پروراند یا دوست دارد، برای احترام به زندگانی و حس اخلاقی نمی باشد؛ بلکه تنها از روی خودخواهی و منفعتی است که از آنان می برد تا این که وقت خوردن آن ها برسد و در حقیقت فریبندگی، دورویی، و تمسخر به انسانیت است.

ای گرگانِ بیشه های منزوی و انبوه، ای جانورانِ درنده جنگل ها که پهلوه های لاغر و به هم چسبیده و چشم های درخشان شما گواهی یک زندگانی خشن و سرگردان، اما آزاد را می دهد و مطابق قوانین طبیعت زیست می کنید و برای دفاع بجز دندان ها و چنگال خودتان چیز دیگری ندارید، شما را آفرین می گویم که غلام و زرخرید یک تمدن درنده ساختگی و پست نمی باشید.

## فصل هشتم

# برتری گیاه خواری

برتری گیاه خواری دور از این است که در تحت انتقاد دربیاید، همه جا، در هر سرزمین و آب و هوا، نزد طبقات مختلفهٔ مردم پیشه‌ور، کارگر، دانشمند، و غیره آزموده شده و همیشه پیروزمند بوده است، چنان که عدهٔ بیشتر مردان آسیا هزاران سال می‌باشد که با نباتات تغذیه می‌نمایند.

انجمن گیاه‌خواران فرانسه<sup>۱</sup> مرام خود را این‌طور معرفی می‌کند: «گیاه‌خواری گوشت همهٔ حیوانات را منع می‌کند؛ اما همهٔ مواد دیگری که از حیوانات به دست می‌آید، اجازه می‌دهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره... ولیکن غلات، سبزی‌ها و بخصوص میوه‌ها را خوراک طبیعی انسان تلقی می‌نماید.

«گیاه‌خواری بر استعداد کار می‌افزاید، به آزادی فکر کمک می‌کند و سبب نشو و نمای خصایل عالی انسان می‌شود؛ که همهٔ مخلوقات را دوست داشته و یک محرک تعادل عمیم می‌گردد.

«منظور از گیاه‌خواری این است که انسان را به وسیلهٔ خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می‌باشد، نیرومند بنماید و هرگاه از روی عقل به آن رفتار بکنند بهترین راه برای نشو و نمای هم‌آهنگ و تعادل کامل است.»

گیاه‌خوار نه تنها به یک خوراک نباتی قناعت می‌کند بلکه پرفسور «رائو» در ضمن شروط دیگری می‌نماید؛ از جمله پاکیزگی هوا، پوست بدن، جامه، منزل، و جهاز‌هاضمه، همچنین ورزش روزانه و ترک نمودن آن چه که برخلاف حفظ‌الصحه و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است.

شیر و تخم مرغ ممنوع نشده، چون که مادهٔ حیاتی در آن‌ها وجود دارد؛ با شیر، گاو بچهٔ خودش را خوراک می‌دهد و تخم مرغ جوجه می‌شود؛ پس این‌ها مادهٔ مرده نیستند، مثل خوراک‌هایی که در حال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که به واسطهٔ مرگ ناگهانی مردار می‌شوند؛ و همه مان می‌دانیم که مردار یک چیز چرکینی است، خواه موش، خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمی‌نماییم، برای آن است که به زور ادویه و پختن و رنگ‌رزی خودمان را گول می‌زنیم.

پرفسور «ژول لوفور» در کتاب علمی خود راجع به گیاه‌خواری<sup>۱</sup> پس از آن که به طرز درخشانی ثابت می‌کند که گیاه‌خواری تنها خوراکی است که به خوبی می‌تواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید، نتیجه می‌گیرد: «گیاه‌خواری تنها طرز خوراکی است که اجازه می‌دهد بدون

این که اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هرگونه سموم، قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت در برابر سرما را بیفزاید.»

دکتر «جان وود» انگلیسی می گوید: «به عنوان طبیب مایل هستم گواهی بدهم چنان که از آزمایشی شخصی و مشاهداتی که پس از سالیان دراز عملی، خواه شخصاً و خواه در بیمارستان ها نموده ام؛ نتیجه می شود که گوشت نه لازم است و نه طبیعی و نه سالم. برای نشو و نمای جسم و روح نیز لازم نیست؛ چون که ترقی فوق العاده پهلوانان گیاه خوار و نمونه های بی شمار فلاسفه، نویسندگان، و متبحرین نام دار، خواه قدیم و خواه جدید، که همه آنان گیاه خوار شناخته شده اند، به خوبی کفایت می دهد. «این عادت طبیعی نیست، زیرا که انحراف از قوانین وجود ماست. انسان میوه خوار آفریده شده، این حقیقت عملاً آشکار می گردد هرگاه او را با حیوانات گوشت خوار بسنجیم، می بینیم او کاملاً با آن ها، چه از نقطه نظر اعضای درونی و چه ساختمان ظاهری فرق دارد؛ در صورتی که تشریح بدن او شباهت تامی با میمون های بزرگ دارد که خوراک آنان عبارت است از میوه ها، غلات و گردو.

«که خوردن جسد حیوانات کشته شده ناسالم است و کاملاً به ثبوت پیوسته که ناخوشی های بسیاری از آن تولید می گردد.»

سبزی های تازه و میوه های رسیده تنها خوراکی هستند که نمک های معدنی را به بدن انسان می رسانند. در گوشت، خیلی کم املاح معدنی یافت می شود و همه آن در استخوان است که انسان نمی تواند بخورد. دکتر «ژول لوگران» در کتاب فلسفه خوراک خودش نوشته: «بچه باید

یک خوراک داشته باشد که سلسله اعصاب او را تقویت بکند و او آن را تنها در نباتات و بخصوص در غلات، موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب دندان‌ها و استخوان‌های او می‌باشد، خواهد یافت.»

دکتر «شوآ» در ضمن نطق خودش می‌گوید: «...آزمایش شخصی و ناخوشی‌هایم به من نشان داده که همیشه خوراک نباتی مظهر یک کمال مطلوب است که برای بزرگ‌ترین استفاده از سلامتی و رتبه انسانیت باید به سوی آن متمایل بشویم. گوشت خوارِ معتاد یا موروثی نمی‌تواند به آن برسد مگر به‌طور استثنا، آن هم به توسط درجات و به‌وسیله یک پلکان محتاط و بصیر.»

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

دکتر «ادوارد لوی» در کنفرانس خودش می‌گوید: «من می‌توانم امروزه اعلام بکنم یک نفر 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 «سنگ» نیز نوشته: «از این قبیل دلایل بر من اثر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم؛ پس از یک سال دیگر نه تنها کارهای من آسان‌تر شده بود بلکه گوارا تر گردید.»

دکتر «ادوارد لوی» در جای دیگر می‌گوید: «مقصود از گیاه‌خواری

آن است که خوراک‌هایی را که طبیعت پیش‌کش می‌نماید با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم. چون ما خیلی کم احتیاج به آرت داریم باید غلات خشک و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساک استعمال بنماییم و از خوراک‌های خیلی چرب باید پرهیز کرد، همچنین از آن‌هایی که قوام آمده، مثل شوکولات و مربا. باید سبزی‌های تازه را صرف کرد یا میوه‌ها را که احتیاج به پختن ندارد و همان قدر نمک‌های معدنی در آن یافت می‌شود که سبزی‌های تازه.»

آزمایش نشان می‌دهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشی‌های کسانی می‌شود که آن را می‌خورند؛ به‌علاوه، این حیوانات مبتلا به خنازیر و مرض سل هستند، چون که هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند. زمانی که حیوانی را چاق می‌کنند این دلیل نمی‌شود که چون گوشت بیشتر دارد، عضلاتش نیز سالم‌تر است، زیرا مواد زیادی که به درد بدن نمی‌خورد به شکل چربی زیر پوست جمع می‌شود. هرچه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می‌باشند، به‌علاوه در گوشت گوسفند اهلی غدد و کرم‌های مختلفه وجود دارد.

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

اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراک خود را بد انتخاب می‌کنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرق‌خور بخواند مهیج خود را ترک بنماید. از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده، ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب می‌شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار می‌گردد، لهذا ترسیده، طرز خوراک دیرینه را پیش می‌گیرند. دیگر این که اطبا وقتی به ناخوش تجویز گیاهخواری را می‌نمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده، آن وقت بیماران از این خوراک یک معجزه می‌خواهند؛ و زمانی که ناخوشی برطرف شده دوباره همان خوراک قبل خود را پیش گرفته، گیاهخواری را جزو دوا تصور می‌نمایند.

## فصل نهم

# آزمایشهای عملی

کسانی هستند که پس از پذیرفتن دلایل گیاه خواری تردید دارند که از روی آن رفتار بنمایند و می ترسند که مبادا سبب ناتوانی و ضعف مزاج بشود. این ترس از آن جا پیدا شده که عوام گمان می کنند که گوشت یک خوراک مقوی است و عضلات را تقویت می کند. ما می رویم اجمالاً مشاهدات و تجربیاتی را که در هر زمان و در همه آب و هواها و نزد مردمان مختلفه شده، بنگاریم:

«پیرس دنیس» در مقاله ای که در مجله جغرافیایی نوشته، می گوید: «مطابق اسنادی که به دست آمده، پادشاه مصر، کئوپس، که بزرگ ترین اهرام را ساخت، برای خوراک عمله ها به اندازه ۱۶۰۰ تالان تقره پیاز و ترب و سیر فرستاد که یک صد هزار نفر را خوراک می داد؛ از این رو اهرام نتیجه کار بازوی عمله هایی بود که با نباتات زیست می کردند. هرم بزرگ مرکب است از دومیلیون و سی صد هزار تخته سنگ که هر کدام دو تن وزن دارد و آن ها را به طول نیل تراشیده، حمل می نمودند.

یونانیان قدیم به مقدار زیاد انجیر خشک صرف می‌کردند و آن را خوراک مقوی دانسته، برای تقویت پهلوانان به کار می‌بردند. افلاطون که یکی از نابغه‌های متفکرین بوده، با غلات و میوه، بخصوص با انجیر خشک، زندگانی می‌کرده و به سن ۸۱ سالگی مرد.

سرشماری به ما نشان می‌دهد که بیشتر اهالی روی زمین گیاه‌خوار می‌باشند. در هندوستان ۳۰۰ میلیون از اهالی آن گیاه‌خوار هستند، یعنی نزدیک خمس ساکنین روی کره. خوراک چینی‌ها از غلات و برنج و سبزی و ماهی ترکیب شده. ژاپنی‌ها خیلی به‌ندرت گوشت ماهی را استعمال می‌کنند و بیشتر اهالی آن تنها از حاصل کشاورزی زندگانی می‌نمایند، خیلی قانع و کم‌خوراک می‌باشند؛ هرچند امروز در ردیف ممالک متمدنه درجه اول دنیا به‌شمار می‌آیند، لیکن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده و تقلید اروپایی‌ها را نکرده‌اند. کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه و پیاز و باقلا و عدس و خرما و ذرت، خوراک خودشان را می‌گیرند؛ خیلی قوی و پرزور هستند و تمام روز را کارهای شاقه می‌نمایند.

چاپارهای بومی مکزیکی که هر روز چندین فرسنگ راه می‌روند و خیلی نیرومند می‌باشند، تنها دانه ذرت می‌خورند. روستاییان روسی فقط با نان سیاه و شیر و سبزی زندگانی می‌نمایند، خیلی پرزور و تنومند هستند. بسیاری از قبایل عرب می‌باشند که تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت به لب آنان نمی‌رسد؛ همچنین خیلی کم‌خوراک هستند؛ ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنگی و استقامت در جلو هوای سوزان و بردباری ضرب‌المثل شده‌اند.

همه می‌دانند که مردمان کوه‌پایه و دهقانان و برزگران در همه جای دنیا، از زمان ماقبل تاریخی تاکنون، بیشتر از نباتات و میوه زندگانی کرده و از شهری‌های گوشت‌خوار پرزورترند.

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

دسته‌ای از رهبانان مسیحی «تراپیست» هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت می‌نمایند. خوراک آنان منحصر است به نباتات، حتی مواد حیوانی را هم نمی‌خورند. مطابق عقیدهٔ اطبا خیلی سالم و خوش‌بنیه هستند؛ 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 قبیله‌هایی مسکن دارند که خوراک آن‌ها منحصر به خرما و آرد نخودچی است و همیشه در گردش بوده، خیلی قوی و چالاک می‌باشند. ولی ایرانی شهرنشین از روی تقلید اروپایی‌ها، همچنین اغلب بیش از آن‌ها، گوشت می‌خورد و ناخوشی‌های آن روز به روز زیاده‌تر می‌شود، اما در ولایات مردمان کوه‌پایه و روستا تقریباً گوشت نمی‌خورند و خیلی سالم‌تر از اهالی شهر می‌باشند.

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

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

دکتر «والتر هدون» اظهار می‌دارد: «آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و چارپایان و پرندگان، همچنین مشتقات آن پرهیز می‌نمایم (به‌استثنای استعمال کمی شیر و کره و تخم‌مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال می‌رسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده‌ام.

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

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

حیوانات میوه خوار از حیث قوت به هیچ وجه کم تر از جانوران درنده نمی باشند، مثلاً میمون لوله تفنگ را گرفته، مانند چوب نازک از میان می شکند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی آزار هستند و از گرده آن ها کارهای شاقه می کشند، علف خوار نمی باشند؟

در بلژیک پرفسور فاکولته دکتر «بوتیکو» که گیاه خوار نبوده، یک رساله در این خصوص نوشته و در مقدمه آن می گوید: «من گیاه خوار نیستم. من این تر را برگزیدم تا عقاید جاریه درباره گیاه خواری را کمی روشن بکنم. من، مطابق نشانی ها، در حدود پنجاه نفر گیاه خوار را انتخاب کردم. از آنان پرسش نمودم و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چه قدر است. ایشان مطابق میلشان به من جواب دادند و شرح همه این گیاه خواران، که از روی ذوق و از روی خود پسندی، به واسطه ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراک را پذیرفته بودند، ثابت کرد که این رژیم آن ها را از حال اولیه که داشتند، بهتر نموده است.»

دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده و اظهار می دارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت می خورند، بیشتر است و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاه خواران می شود. این ها نتیجه ای است که یک نفر گوشت خوار بدون طرفداری مقایسه نموده است. پرفسور سابق الذکر بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاه خوار هستند، زودتر انجام می گیرد تا کسانی که چندین ماه است از گوشت پرهیز می کنند.

اغلب نمی‌دانند که به کلی برخلاف خرافات عوام، خوراک‌های نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است امروزه ورزشگران و پهلوانان بزرگ دنیا گیاه‌خوار و میوه‌خوار می‌باشند، مانند «کارل‌مان» در مسابقهٔ «دوگروپ» 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 نه تنها از نقطه نظر اخلاقی و ذهنی است بلکه بدن را پر زور و خوش‌بنیه ساخته، عضلات را نرم و چابک می‌کند.

انسان به هیچ وجه 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 یک طرز خوراک ریاضتمندانه نیست بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

## فصل دهم

# اقتصاد و گیاه خواری

خوراک‌های نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان می‌دهد، قیمت آن‌ها بیش از ثلث خوراک‌های حیوانی نیست؛ به علاوه، مواد سمی در این‌ها نیست و گوشت‌خواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد، می‌خورند. به تجربه رسیده که عموماً خوراک‌های مضر گران‌تر هم تمام می‌شود؛ پس ترک نمودن آن‌ها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود، بلکه برای صرفه‌جویی نیز سودمند است. هرچند معاش مردمانِ چوپان کم‌تر از شکارچیان موقتی می‌باشد، چون در حیوانات اهلی همیشه یک ذخیره‌ای دارند ولیکن از قحطی ایمن نیستند. یک خشک‌سالی کوچکی که شد، اول حیوانات می‌میرند و نمی‌شود گوشت آن‌ها را ذخیره کرد؛ یا یک ناخوشی همه آن‌ها را می‌کشد؛ به همین جهت زندگانی آن‌ها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آن‌ها را تهدید می‌نماید. تنها کشاورزان کاملاً

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 سیاه‌پوستان رو به قبیلهٔ خود نموده، به آنان خطاب می‌کند که «کروکور» برای «ولر» نقل کرده: «آیا شما نمی‌بینید که سفیدها با غلات زندگانی می‌کنند و ما با گوشت؟ و برای این که گوشت پرورد سی ماه طول می‌کشد و اغلب کم‌یاب است؛ ولی هرکدام از این دانه‌های غریب که آنان در زمین می‌کارند، صد برابر می‌شود؟ گوشت چهار پا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای این که آنان را دنبال بکنیم؛ اما دانه‌ها همان جایی که سفیدپوستان می‌کارند، مانده و نشو و نما می‌نماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته‌کننده و خطرناک می‌باشد، در صورتی که برای آنان هنگام آسایش است به همین جهت آن‌ها آن قدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی می‌کنند. پس به هرکدام از شماها که به حرف من گوش می‌دهید، می‌گویم: پیش از آن که درخت‌های چنار ما خزان بکند، نژاد کشاورزی نژاد گوشت‌خوار را بنیان‌کن خواهد نمود، مگر این که شکارچیان به کشت و زرع تن در بدهند.»

اگر همهٔ مردم گیاه‌خوار می‌شدند زمین ما می‌توانست از سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراک بدهد.

«الکساندر هومبلد» معتقد است که یک تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک می‌دهد، بیش از یک نفر نخواهد توانست تغذیه بکند هرگاه سبزهٔ آن را برای پرورش چارپایان به کار ببرند. در مکزیک همین زمین می‌تواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

«لبیه‌بیک» در همین باب می‌گوید: «انسانی که گوشت می‌خورد برای خوراک خودش یک سرزمین وسیعی لازم دارد، خیلی وسیع‌تر که برای شیر و بَر لازم می‌باشد. یک ملت شکارچی که در یک سرزمین کوچک زندگانی می‌کند، اهالی آن نمی‌توانند زیاد بشوند.

مسیو «لوژاند» از نقطه‌نظر اقتصاد راجع به خوراک فرانسویان گفته: «ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم می‌نماییم و آنان ده یک آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان به ما رد می‌کنند. وقتی که به یک خوک شیر و سیب‌زمینی بدهند تا این که پروار بشود، این ده روز خوراک ماست که برای یک روز معاوضه می‌نماییم.»

نه تنها خوراک‌های نباتی هیچ‌گونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمی‌گذارند، بلکه زندگانی را بی‌آلایش کرده، تهذیب اخلاق می‌نمایند و بیدادگری و اسارت حیوان و انسان را برمی‌اندازند و ویرانی و بایری زمین‌ها را مرمت می‌کنند. دیگر زمین‌های حاصل‌خیز خراب نمی‌شود تا از آن‌ها الکل و تریاک استعمال بنمایند.

در صورتی که همهٔ جانوران در طبیعت یک خوراک خوش‌مزه به اندازهٔ فراوان می‌یابند که به آسانی جزو بدن آن‌ها می‌شود، انسان توانسته مسئلهٔ نگاه‌داری خود را دشوار بنماید؛ به طوری که او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن یک خوراک غریبی می‌نماید که لیاقت ندارد از نقطه‌نظر علمی طبیعی باشد. همچنین با اجرا داشتن یک دسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و کاملاً بی‌فایده و از این خودش را بدبخت‌ترین جانوران کرده؛ به طوری که زندگانی کنونی

برای بیشتر مردم یک چیز تاریک و دشوار و بی‌معنی گشته، که به زحمتش نمی‌ارزد.

هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آن‌قدر ابلهانه هوش و جدیت خود را برای چنین نتیجه‌مزخرفی به کار ببرد. از این جهت می‌توان گفت که تمدن و ذکاوت و خوش‌بختی آدمی زاد پست‌تر است از آن‌چه در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی می‌کنند، یافت می‌شود.

## فصل یازدهم

# جواب ایرادات

گیاه‌خواری مانند همه عقاید، بهانه‌تراش و ایرادگیر دارد. مابین ایراداتی که به این طرز خوراک وارد می‌آورند، بیشتر آن‌ها به‌جگانه و روی منطق محکمی نیست، معهذا از آن‌جایی که ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند، در این جا بعضی از آن‌ها را می‌نگاریم: فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع به زندگانی حیوانات، می‌خواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی به روی زورِ سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته، هرکس که قوی‌تر است باید زیردست خودش را بخورد. می‌گویند سخت باشید. این پند اخلاقی تازه است. درنده باشید نسبت به زیردست و ناخوش و زن و پیر و بچه و ناتوان.

هیچ فکر به این درجه پست نمی‌شود و عین نادانی و حماقت را نمی‌رساند؛ زیرا که پیکار زندگانی مابین جانوران خون‌خوار نیز به این اندازه پست و شنیع نمی‌باشد؛ چون مقصود آن‌ها تنها به‌دست آوردن

خوراک است، نه از زور ورزی و وحشی‌گری. طبیعت به حیوانات نمی‌گوید: سخت و درنده باشید! فقط آن‌ها را به سوی خوراک خودشان می‌کشاند و به ایشان می‌گوید خودتان را بپایید...

این قانون درنده را آدمی زاد برای خودش درست کرده، اگرچه برعکس آن نیز مشاهده می‌شود. اگر زندگانی به زور و قابلیت است، هرگاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آن جا جانوری وجود نداشته باشد، از گرسنگی جان می‌دهد؛ و یا در جنگ که روی فلسفه گردن کلفتی قرار گرفته، جوانان ورزیده و خوش‌بنیه کشته می‌شوند و یک مشت سیاسی‌دان حریص و زرپرست و ناخوش در آخر کار استفاده می‌نمایند.

فراموش نکنیم آنچه زندگانی را زهرآلود می‌کند «جنگ برای زندگی»<sup>۱</sup> نیست؛ اما کشمکش سرچیزهای پوچ و بیهوده است. هنگامی که انسان از شادی‌های دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت، خواهد فهمید که مهم‌ترین آخشیح زندگانی را طبیعت به او می‌دهد، مانند روشنایی، هوا و آب و خوراک و غیره. همه این کُشت و کُشتارها و حقه‌بازی‌ها سرچیزهای بی‌خود است و کسی دیگر به خیال نمی‌افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

می‌گویند اطبا گوشت می‌خورند، عرق می‌نوشند و سیگار می‌کشند. اما در مدارس طب چه به دکترها یاد می‌دهند؟ آیا به او می‌آموزند که

پیش‌بینی ناخوشی‌ها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند یا این‌که چگونه زندگانی می‌کنند و چگونه می‌میرند؟ نه، تنها به او یاد می‌دهند که بیمار را چگونه می‌شود یک ربع ساعت بیشتر زنده نگاه‌داشت، به غیر از آن‌هایی که مقصودشان تنها به دست آوردن تصدیق‌نامه است، پس زندگانی آنان به روی فساد مردم تأمین می‌شود.

اطبایی که حقیقتاً برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و بر علیه معایب جامعه و خرافات و افسانه‌ها و برخلاف دروغ و دورویی و دزدی و درندگی، که پایه جامعه متعمرن است، جنگیده‌اند؛ به زودی پامال شده‌اند.

در این جا همه اطبا منظور نبودند؛ ولی به آن‌ها درس می‌دهند غذا چطور هضم می‌شود؛ اما هرگز راه زندگانی را یاد نمی‌دهند و فن او را یک صنعت کرده‌اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ الصحة خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

آیا طبیب یک موجود فوق‌البشر است یا این‌که از آسمان پایین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده‌اش به کار می‌برد؟ در یک جامعه که همه چیز خرید و فروش می‌شود، که زندگانی یک دسته با زجر و مرگ دیگران تأمین می‌گردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده می‌شود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و نیک‌سیرت می‌کند؟ نه، دلیل نمی‌شود هر که پول دارد هوش هم داشته باشد، چون به کمک آن دیپلم هر علمی را می‌شود به دست آورد.

دواساز و دوافروش و یک گروه دیگر، زندگانی ایشان روی ناخوشی

دیگران می‌گردد. سرشماری مرده‌ها در بعضی ممالک به ۷۵ درصد رسیده و جنایات علمی هر روز 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 به روز زیادتر می‌شود.

آیا به نظر غریب نمی‌آید که در امتحاناتِ راجع به خوراک انسان، یکی از پروفسورهای معروف به یک عده سگ فقط گوشتِ خام داده، و به دسته دیگر گوشت پخته می‌دهد. آن‌هایی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می‌شوند و عده دیگر که گوشت پخته خورده بودند، دیری نمی‌کشد که می‌میرند. آن وقت نتیجه می‌گیرد که گوشت خام برای انسان یک خوراک مقوی است و اکسیر اعظم می‌باشد و همه ناخوشی‌ها را شفا می‌دهد. چه اشتباه بزرگی است! چه سگ حیوانِ گوشت‌خوار می‌باشد و خوراک او را نمی‌شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم؛ در صورتی که همه آزمایش‌های بیشترِ اطبا روی حیوانات گوشت‌خوار و دانه‌چین و غیره است، مثل سگ و موش و کبوتر. انسان از هرچه می‌خورد زندگانی نمی‌کند و نه آن‌چه هضم می‌نماید؛ ولی از آن چیز زندگانی می‌کند که جذب بدن او می‌شود. گوشت یک خوراک کامل است برای موجودی که دندان‌های کلبی بلند و تیز داشته باشد، آن را بدراند و دارای غده‌هایی باشد که به مقدار زیاد آمونیاک تولید کرده «پیتومایین»‌ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد، همان را دوست دارد. انگلیس‌ها «پودینگ» را دوست دارند، چون که هر روز خورده‌اند. وزغ به دهان فرانسویان مزه می‌کند، در صورتی که دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاد دوست دارند چون که چیز دیگری نمی‌خورند. از این جهت ترک گوشت‌خواری در ابتدا کمی دشوار است؛ ولی بعد از چندی اغذیه نباتی خیلی طبیعی و گوارا خواهد شد و خواهند دید که گوشت چه خوراک چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس از قرن‌ها گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشت‌خوار شده؛ ولی او همان‌طوری به گوشت‌خواری عادت کرده که یک نفر وافوری به تریاک و عرق‌خوار به مسکر خودش. گوشت برای انسان حکم یک مهیج خطرناک را دارد، نه خوراک و ترک آن سودمند نباشد، ضرر نمی‌رساند. از طرف دیگر می‌بینیم اعضای او به هیچ وجه تغییر نکرده، نه دست‌های او مبدل به چنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معده او کوچک و ضخم گردیده و نه روده‌های او کوتاه گشته، روی هم رفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده. از جانب دیگر روز به روز از بنیه و قوای او کاسته می‌گردد و کلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده؛ بلکه برعکس، خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همه جنبندها روی زمین تنها انسان است که دندان‌هایش خراب می‌شود و به زحمت باید نگاه‌داری بکند؟ نه در ته بیشه‌ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها، هیچ حیوانی دیده نمی‌شود که دندان‌های او ریخته باشد؛ اگر پیدا شد معلوم می‌گردد که نژاد

او رو به اضمحلال است. ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضا به وجود می آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد می گیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند، نشان می دهد که نژاد ما به سوی نیستی می رود.

ایراد دیگر آن است که می گویند گیاه خواران نیز ناخوش می شوند و می میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی کنند. البته ادعا نداریم که گیاه خواری انسان را رویین تن می نماید و از قانون طبیعی مرگ او را ایمن می گذارد، یا این که هیچ وقت ناخوش نشود؛ بلکه می گوئیم کسی که این طرز خوراک را پذیرفت، مقاومت او در جلو ناخوشی ها بیشتر شده، امراضی را که از گوشت خواری تولید می شود، نمی گیرد و هرگاه واگیر نمود، زودتر خوب می شود؛ چون که بدن او مسموم نشده. و به طور کلی پس از چندین نسل برتری گیاه خواری آشکار می گردد؛ چون کسانی که ترک خوراک خونین را می نمایند، نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی های موروثی، و از خون فاسد پدران گوشت خوار و تریاکی یا عرق خوار به دنیا آمده اند و برای تصفیه خون، بعد از دو سه پشت، برتری آن به خوبی نمایان می شود.

اغلب بهانه می آورند که حیوانات گوشت خوار مانند شیر و ببر و غیره، پرزورتر از حیوان علفخوار می باشند، اما تند نرویم: اولاً زور حیوانات گیاه خوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره، که همه آنان کارهای شاقه می نمایند، اگر زیاده تر از جانوران درنده نباشد، کم تر نیست. از این گذشته، انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد که گوشت زنده قربانی های خود

را می‌بلعد؛ بلکه برعکس، او مابین میمون‌های بزرگ میوه‌خوار طبقه‌بندی شده که دارای یک قوه فوق‌العاده است و از انسان مسموم شده به توسط خوراک‌های مرداری، خیلی نیرومندتر می‌باشد.

خیلی اشخاص پس از آن که متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست، با ناامیدی تلخی می‌گویند: «پس چه بخوریم؟» مثل این که به گرگ پیشنهاد کرده باشند کاه بخورد. اما هیچ چیز به این آسانی نیست و کسی که آن قدر اراده داشته باشد که جلو هوی و هوس خودش را بگیرد، از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات‌پرست چیز تازه‌ای را، اگرچه حقیقت روشن و محسوسی هم باشد، نمی‌پذیرند و پی بهانه می‌گردند و اشکال‌تراشی می‌کنند؛ همچنین هیچ دلیلی آن‌ها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده را می‌پذیرند بدون این که از روی آن رفتار بنمایند، کار نداریم؛ و چون در فن آشپزی سر رشته نداشتیم، نمی‌توانیم کتابی در این خصوص ترتیب بدهیم و این کار را به دیگران واگذار می‌نماییم.

بهانه می‌آورند که به جای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آن را بگیرد؛ اما به هیچ وجه لازم نیست که حجم خوراک نباتی زیاد باشد، زیرا که از یک طرف خوراک‌های نباتی را می‌شود به طور نامحدود تغییر داد، چون بی‌اندازه فراوان است و بعضی از آن‌ها با حجم کوچک، مانند گردو و بادام، خیلی بیشتر از گوشت مغذی و مقوی هستند و به واسطه انتخاب دقیق خوراک خیلی مقوی در تحت یک حجم کوچکی آماده بنمایند؛ و از طرف دیگر خوراک‌های حیوانی بیشتر تهیج

می‌کند و مقدار زیادی نان با آن صرف می‌شود که 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 تنهایی با صد مثقال گوشت و صد و بیست مثقال نان برابری می‌کنند.

چیزی که خیلی مضحک است، گمان می‌کنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همه قوانین طبیعت، آدمی زاد آن‌ها را کشته و بخورد در صورتی که اگر بگوییم خدا انسان را آفریده تا شیر و ببر از او تغذیه بنمایند، بیشتر نزدیک به حقیقت است. آیا می‌توانیم بگوییم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او را آفریده‌اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزه عرق خوارها بشود یا معده او را برای سیرابی درست کرده‌اند؟

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

بعضی‌ها با آهنگ فاتحانه می‌گویند: «اگر انسان حیوانات را

نمی خورد روی زمین را پر می کردند.» اما راست گو باشیم. هر کسی اول فکر خودش را می کند و به توالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمی گذاریم. آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم، دخالت می کنیم و از این جهت روی دنیا را گرفته اند؟

گوشت ماهی که انسان صرف می کند در مقابل توالد و تناسل فوق العاده او چه است؟ نه، انهدام خودش در طبیعت انجام می گیرد بدون این که از انسان کمک خواسته باشند. جای او تنگ نمی شود؛ چون طبیعت پیش بینی این مسئله را کرده، در مقابل میلیون ها ماهی کوچک، یک نهنگ گذاشته و در جلو بره گرگ می باشد. لازم نیست انسان کار آن ها را پیشه خود بکند.

می گویند باید گوشت خورد چون که شبیه عضلات بدن ماست. بدبختانه می بینیم عقل مردم به چشمشان است. آیا حیوانات علف خوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان جسمانی میمون ها، عضلات و خون آن ها، شبیه ترین و نزدیک ترین حیوان است به انسان. آیا تنها از میوه تغذیه نمی کنند؟

قبایل و طوایف وحشی آدمی زاد هستند که آدم خوار می باشند. آیا می توان گفت این خوراک طبیعی انسان است؟! همین اضمحلال پستی نژاد انسانی را نشان می دهد. حیوانات درنده یکدیگر را نمی خورند. این عادت مخالف طبیعت از گوشت خواری پیدا شده و از کم یابی همجنس خود را درانیده اند.

آیا چه می شود اگر اطبا و دواسازان و ماماها و آبله کوب ها و

داروغه‌ها و زندانبان‌ها و عدلیه‌ها را از مابین تمدن ساختگی آدمی‌زاد بردارند؟ تمام جامعهٔ انسانی به سوی پرتگاه خوفناکی می‌رود که زمان‌های بربریت را روسفید می‌کند و پایهٔ شکستندهٔ بتِ آدمی‌زاد، که چشم‌ها را خیره کرده 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 و یا لاغری او هویدا و آشکار می‌باشد. برای پوشانیدن همین فساد عمومی است که بیشتر مردم به چیزهای ساختگی خودشان را بزرگ می‌کنند. صنایع دواسازی، سلمانی، عطر فروشی، کفش دوزی، جامه دوزی، دندان سازی، پیراهن دوزی، و غیره؛ برای این است که یک جوانی موقتی به او بدهد، اگرچه همیشه از او گریزان است.

ناخوشی‌هایی که هر روز هزاران نفر را برمی‌چیند برای آن است که آن‌ها از راه طبیعت منحرف شده‌اند و به اضافه، میکرب سوزاک و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می‌شود. این فساد در حیوانات آزاد به هیچ وجه دیده نمی‌شود؛ مگر آن‌هایی را که انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متعبد کرده است.

## فصل دوازدهم

### انجام نامه

دامنه گیاه خواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده، چنان که در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالک اسکاندیناوی و غیره، گروه بی شماری از آن با آغوش باز استقبال کرده اند و برتری آن بر خوراک خونین در همه آب و هواها و محیط ها و نژادهای مختلفه انسانی شناخته شده، به طوری که امروز دیگر کسی نمی تواند لزوم خوراک خونین را برای انسان ثابت بنماید، و بی شک نباتات خوراک نژادهای آینده انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست به یکدیگر داده و به طرز روشنی موافقت دارند که گیاه خواری نجات دهنده نژاد آدمی زاد است. روزی خواهد آمد که خوراک مردم به اندازه ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یک خوراک آن قدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه ای را می خوردند.

در ته قلب هر انسانی یک احساس عمیق و یک ذوق و میل فطری برای میوه و بوستان گل و کشتزار وجود دارد و هر طبیعت تربیت شده و بی آرایش، انزجار و دلگیری از بوی خون و منظره کشتار و سلاخ خانه احساس می نماید. بچه انسان دست به سوی میوه دراز می کند؛ این همان قدر طبیعی است که بچه گربه روی طعمه خونین جست و خیز می زند. آیا در آینده به چه باید امیدوار بود؟ گذشتگان از ناچاری خوراک خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آن چه را که توانستند، می خوردند؛ پس از آن چه دوست داشتند و بالاخره آن چه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می باشد.

هنگامی که انسان از خوراک های خونین پرهیز کرد و خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت، خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی ها ریشه کن و نابود می گردد، بر ساختمان های پُرزور و قوی بنیه افزوده می شود و سن او بی اندازه زیاد می گردد؛ و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات یک آرامش بزرگ کالبد و روان او را فرا گرفته، نژاد آدمی زاد از یک قسمت عمده زحمات خود آسوده می شود. و خوراک آیندگان خوراک طبیعی انسان خواهد بود.

سفره گیاه خوار منظره اسارت حیوان و سلاخ خانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ماتم زده را نشان نمی دهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستایی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می سازد. سفره او چشم انداز سرزمین های سبز و خرم و خورشید تابان و

شادمانی و دلربایی را جلوه گر می کند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوس های هراسناک و خونین جانوران می نماید.

گیاه خواری اولین گامی است که به سوی راستی و درستی برداشته می شود و برای آیندگان خیلی گران بها خواهد بود؛ زیرا که زرخیدی و اسارت، انسان و حیوان را برمی اندازد. صنایع و کارهایی را که سبب تقلب و طفیلی گری و دزدی و جنگ است، ریشه کن می نماید. دشت ها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می باشد، دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه ساکنین دلربای آن جا را که پیرایش طبیعت است، نشان نمی دهد؛ زیرا دژخیم بی وجدان و خون خوار امروزه یک پشتیبان آنان می باشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر به آدمیان است، بلکه یک برادری و برابری خواهد بود که همه آفریدگان طبیعت را به هم وابستگی می دهد.

اگر نژاد آدمی زاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد، در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی خواهد بود؛ چنان که گوشت خواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و به سوی پرتگاه نیستی می کشاند؛ مگر این که یک نژاد برومند و نونهالی که زندگانی اش از روی قوانین طبیعت است، جانشین او بشود و گرنه به طرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.