

دانلود کتاب



فواید گیاهخواری

نویسنده : صادق هدایت

فوايد گياه خوارى

صادق هدايت



فوايد گياهخواري

اين نامه را به دوستان راستي و درستي ارمغان مي كنم

صادق هدايت

فوايد گياهخواري
صادق هدايت

سخن ناشر

هدایت از جمله نویسندگانی است که چه از نظر زندگی شخصی و چه از نظر آثارش در هاله‌ای از ابهام فرو رفته؛ چه آنان که با او دشمن بودند آثار و زندگی‌اش را طوری تفسیر کرده‌اند که به شکلی غیرمنصفانه او را کوبیدند و کسانی که دوستدارش بودند او را ستودند و حتی درباره‌اش مبالغه کردند. اما برای معرفی هدایت و به جای هر سخنی نگاهی گذرا به زندگیش را کافی دانستیم.

صادق هدایت در بهمن‌ماه ۱۲۸۱ یعنی زمانی که کشور در آشوب و بلوای مشروطه غوطه‌ور بود در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمد. او بچه آخر این خانواده بود و از آنجا که خانواده‌ای در اوج تمکین مالی داشت، عزیزدردانه و نازپرورده بار آمد. تحصیلات ابتدایی خود را در مدرسه علمیه و دوره متوسطه را در دارالفنون و دبیرستان سن لویی فرانسه گذراند و به همین خاطر به زبان فرانسه تسلط یافت.

هدایت به هنگام جوانی به علمی از قبیل روح‌شناسی و جفر و اسطرلاب و علوم دیگر روی می‌آورد و از بسیاری نوشته‌های ایرانی و خارجی بهره‌مند می‌شود. در این زمان به مطالعه و بررسی درباره احوال، افکار و رفتار انسان می‌پردازد و کتاب ارزشمند خود؛ یعنی فواید گیاهخواری را منتشر می‌کند.

سال ۱۳۰۵ به همراه اولین گروه محصلان اعزامی، به اروپا می‌رود و یک سال در بلژیک می‌ماند؛ آنگاه به مدت چهار سال در فرانسه مشغول تحصیل در رشته معماری می‌شود اما بیشتر به تحقیقهای ذوقی و ادبیات می‌پردازد. بنا به گفته‌های مشهور در این سالها یک بار خود را در رودخانه می‌اندازد؛ اما

نجاتش می دهند.

صادق هدایت در سال ۱۳۱۰ یعنی در سی سالگی با طرز فکر و احساساتی شگل گرفته به ایران بازمی گردد و در بانک ملی به کار مشغول می شود؛ اما به زودی از آنجا بیرون می آید. چند وقت در اداره تجارت و مدتی در یک شرکت ساختمانی کار می کند و دوباره در بانک ملی و سرانجام در اداره موسیقی و هنرهای زیبا مشغول به کار و تحقیق و نگارش می شود.

سال ۱۳۱۵ دوباره گریزی به خارج از کشور می زند و این بار عازم هند می شود. در اینجا است که با زبان پهلوی آشنا و بر آن تسلط می یابد و چند اثر ارزشمند ایران باستان را از پهلوی به فارسی برمی گرداند؛ اما دیری نمی گذرد که در هند دچار کمبود مالی شده به ایران بازمی گردد.

در این مدت آثار او گاهی طنز و گاهی نقد و بررسی و تحقیق و ترجمه است و بیشتر آنهایی هم که مشهور شده اند، ناله های اوست که با کنایه و طعنه گفته می شود و همگی آنها به ناامیدی و مرگ می رسد. بعد از شهریور ۲۰ که مجال برای حرف زدن باز می شود و نور امید بارقه می زند، هدایت نیز خود را از انزوا بیرون می آورد و با آثار کوبنده و اعتراض آلودی چون حاجی آقا، آب زندگی، ولنگاری و میهن پرست پا به عرصه میدان می نهد.

اما این آزادی بیان دیری نمی پاید و دوباره فضای خفقان، او را به انزوای خود بازمی گرداند، چنانکه در ۱۳۲۷ با نوشتن پیام کافکا آخرین پیام خود را می دهد و به کار هنریش پایان می دهد.

سرانجام هدایت در سال ۱۳۲۹ دوباره به پاریس می رود و در آوریل ۱۹۵۱ میلادی (۳۰ فروردین ۱۳۳۰) در سن ۴۸ سالگی در آپارتمانش در پاریس با بازکردن شیر گاز به زندگی پر از درد و رنج خود پایان می دهد.

در پایان انتشارات مجید مصمم است که با نشر آثار چندتن از این بزرگان، گامی هرچند کوتاه در جهت شناسایی و زنده داشتن نامشان بردارد و امیدوار است تا مقبول اهل نظر افتد.

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	دیباچه
۱۷	فصل اول - فداییان شکم
۲۵	فصل دوم - خوراک طبیعی انسان
۳۵	فصل سوم - تجزیه شیمیایی مواد خوراکی
۴۳	فصل چهارم - تاریخ گیاهخواری
۵۷	فصل پنجم - مضرات گوشت
۶۵	فصل ششم - پختن خوراک
۷۱	فصل هفتم - اخلاق و گیاهخواری
۸۳	فصل هشتم - برتری گیاهخواری
۹۱	فصل نهم - آزمایشهای عملی
۹۹	فصل دهم - اقتصاد و گیاهخواری
۱۰۵	فصل یازدهم - جواب ایرادات
۱۱۵	فصل دوازدهم - انجام نامه

مقدمه

هدایت در این رساله می‌خواهد بگوید که خصلتهای بد و ناپسند، جنگ‌طلبی و خونریزی، بی‌عاطفگی و دوری‌جستن از اصل، از زمانی در انسان پدیدار شد که به گوشتخواری روی آورد. ابتدای رساله‌اش را با دیباچه آغاز می‌کند و احتیاج انسان به خوردن را تشریح می‌کند و آن را نیازی غیرقابل انکار می‌داند که از غریزه انسان سرچشمه می‌گیرد و اینکه انسان ناگزیر است تا قوای ازدست‌رفته خود را با خوردن جبران کند؛ اما این سؤال را هم مطرح می‌کند که واقعاً خوراک آدمیزاد چیست؟ پس در پی تشریح این مساله، قصد دارد که ثابت کند خداوند ساختمان بدن و اعضای خوردن آدمی را مطابق گوشتخواری نیافریده و انسان مانند حیوانات درنده نیست و ساختمان دندانها و پنجه‌هایش برای دریدن آفریده نشده است.

آنگاه عنوان اولین فصل این رساله را «فدایان شکم» می‌گذارد و در آن به شرح کشتار وحشیانه حیوانات اهلی در سلاخ‌خانه‌ها می‌پردازد و توضیح می‌دهد که این کشتارها باعث می‌شود که انسان با احساسات و عواطف خدادادی خود بیشتر و بیشتر فاصله بگیرد. آنگاه پیشنهاد می‌کند که طوری مقرر شود تا انسان، حیوانی را که گوشتش را می‌خورد، خودش

بکشد و نتیجه می‌گیرد که در آن صورت دیگر هرگز هیچ آدمی میلی به گوشتخواری نخواهد داشت. او می‌گوید که انسان به اشتباه متقاعد شده که خوردن گوشت، یک نیاز ضروری است و می‌خواهد از راههای علمی و نظرهای بزرگان و پزشکان برجسته ثابت کند که خوردن گوشت، جدای از بیدارکردن خصلت درندگی در انسان؛ نه تنها برای آدمی ضروری و مفید نیست؛ که برایش زیان‌آور است.

عنوان فصل دوم این رساله «خوراک طبیعی انسان» نام گرفته که در آن، هدایت با استفاده از مباحث علمی به مقایسه ساختمان بدن انسان با حیوانات درنده می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد که انسان فطرتاً گوشتخوار نیست و برای اثبات این نظر، به میل غریزی انسان به سوی میوه‌های رسیده و خام اشاره می‌کند و می‌گوید که میل فطری کودک، او را به سوی میوه‌ها می‌کشاند؛ اما پس از خوراندن گوشت که آن را به شکلی مصنوعی مطابق ذایقه خود درآورده، کودک نیز گوشتخوار می‌شود.

در فصل سوم، به تجزیه شیمیایی مواد خوراکی می‌پردازد و نیازهای بدن را نسبت به مواد خوراکی برمی‌شمارد و با ارایه جدولهایی حاوی ارزش غذایی خوراکیها نشان می‌دهد که ویتامینهای مورد نیاز انسان از خوراکیهای گیاهی بیشتر از مواد گوشتی تأمین می‌شود.

در فصل چهارم، به تاریخچه گیاهخواری بشر می‌پردازد و با استفاده از نظریه‌های باستان‌شناسان می‌گوید که انسان تا میلیونها سال بعد از آفرینش میل به خوردن گوشت نداشت؛ اما از وقتی بلایای طبیعی، انسان را وادار به کوچ کرد، مجبور شد تا حیواناتی را که برای دفاع از خود می‌کشت، بخورد زیرا نمی‌توانست چاره‌ای برای گرسنگی خویش بیندیشد. سپس با آوردن نظریه‌های چندین دانشمند، پزشک، فیلسوف، ادیب و... معروف، به رد گوشتخواری و اثبات برتری گیاهخواری انسان می‌پردازد.

«مضرات گوشت» عنوان فصل پنجم این رساله است که در آن به این مساله می‌پردازد که گوشت نه تنها برخلاف عقیده عامه مردم برای بدن مفید و ضروری نیست؛ بلکه برای انسان بسیار زیان‌آور و مضر است. تولید انواع بیماریهای سخت و غیرقابل علاج را از مصرف گوشت می‌داند و برای اثبات این نظریه، آراء پزشکان و دانشمندان بزرگ رابه گواهی می‌گیرد.

در فصل ششم می‌گوید که پختن غذا درحقیقت خارج کردن آن از حالت طبیعی است؛ به طوری که تمام مواد آن را از بین برده و چیزی جز تفاله ویتامینها به بدن نمی‌رساند و علاوه بر آن زهرهایی را هم داخل بدن می‌کند که منجر به بروز بیماریهای صعب و لاعلاج می‌شود. انسان با به دردسرانداختن و تولید زحمت برای خود، غذاها را آماده و تهیه می‌کند تا با ذایقه او جور درآید و در این زحمت نصیبی جز درد و رنج و بیماری ندارد.

آنگاه به رابطه اخلاق و نوع تغذیه انسان می‌پردازد و آن را در فصل هفتم، تحت عنوان «اخلاق و گیاهخواری» بررسی می‌کند. از نظر او، رابطه مستقیمی بین گوشتخواری و درنده‌خویی وجود دارد. انسان با نیاز مصنوعی‌ای به نام گوشت باعث بیدارشدن حس بی‌رحمی و کشتن احساسات و عواطف خود می‌شود. در این فصل، انسان درنده‌خوتر از حیوانات وحشی‌ای نظیر شیر و ببر معرفی می‌شود؛ زیرا هر جانور گوشتخواری تنها به خوردن یک یا چند نوع حیوان مبادرت می‌ورزد؛ اما انسان می‌خواهد انواع جانوران از مرغ و ماهی و چهارپا را بخورد. هدایت با آوردن آراء مورخان و ادبا در این فصل قصد اثبات این موضوع را دارد. در فصل هشتم، برتری گیاهخواری بر گوشتخواری اثبات می‌شود. جایگزینی گیاه به جای گوشت در زندگی آدمی نه تنها باعث سلامت جسمانی او می‌شود؛ که سلامت روحی و فکری او را نیز تضمین می‌کند.

انسان از روی عادت و اینکه بدنش به سموم گوشت عادت کرده، نمی‌خواهد بپذیرد که خوردن گوشت باعث برهم خوردن تعادل روحی و جسمانی‌اش می‌شود. هدایت با آوردن آراء و آمار پزشکی و نیز مباحث و تجربیات علمی، می‌خواهد اثبات کند که برتری گیاهخواری غیرقابل انکار است و هیچ نقدی بر آن نمی‌توان نوشت.

هدایت در فصل نهم مقایسه‌ای میان انسانهای گوشتخوار و گیاهخوار می‌کند و با آوردن نمونه‌های تاریخی و نیز نمونه‌هایی از همین دوران در میان اقوام مختلف و حتی نمونه‌هایی از حیوانات گیاهخوار، ثابت می‌کند که تمام این آزمایشهای عملی نشان می‌دهد که گیاهخواران در مقایسه با گوشتخواران از سلامت جسمی و روحی بالاتری برخوردارند و حتی عمر آنها نیز درازتر است.

سرانجام در فصل دهم نتیجه می‌گیرد که گیاهخواری علاوه بر آنکه سلامتی انسان را تضمین می‌کند، از نقطه نظر اقتصادی نیز خیلی بیشتر از گوشت باعث صرفه جویی می‌شود. انسان با دراختیار گذاشتن مقدار زیادی از محصولات کشاورزی سعی در پرورش دام می‌کند؛ درحالی‌که می‌تواند همین محصولات را خود استفاده کرده و چه از نظر سلامتی و چه از جهت اقتصادی سود سرشاری را برای خود حاصل کند.

در فصل یازدهم، به جواب دادن ایرادهایی که طرفداران گوشتخواران بر گیاهخواران گرفته‌اند، می‌پردازد.

هدایت در مقابل هریک از ایرادهای طرفداران گوشتخواری منطقی را پیش می‌کشد و گاه جواب آنها را با منطق خودشان می‌دهد و با طرح سؤلهایی، جوابهای قانع‌کننده‌ای به آنها می‌دهد.

او می‌گوید که انسان بی‌رحم‌تر و درنده‌تر از حیوانات درنده است؛ زیرا مثلاً یک شیر تنها به خاطر رفع گرسنگی خود شکار می‌کند و وقتی سیر است با حیوانات زیردست خود کاری ندارد؛ اما آدمیزاد تنها برای

قدرت‌نمایی و ارضای خودخواهی خود همه‌نوع حیوانی را شکار می‌کند و گاه در برخی از قبایل وحشی از این هم پا فراتر می‌گذارد و به خوردن هم‌نوع خود روی می‌آورد.

در جواب آن‌دسته از کسانی که می‌گویند اگر ما انسانها، حیوانات را نمی‌خوردیم، زمین از وجود آنها پر می‌شد، می‌گویید که آیا انسان درمورد توالد و تناسل حیواناتی که شکار نمی‌کند، دخیل است؟ او معتقد است که طبیعت خودش به‌خوبی این حالت تعادل و توازن را در نظام هستی برقرار کرده است و نیازی نیست که انسان کار طبیعت را پیشه خود کند.

در فصل دوازدهم که پایان‌بخش این کتاب است، دورنمایی از آینده‌ای می‌دهد که نوع بشر به‌کلی از گوشت‌خواری دست‌کشیده و در اثر آن، قتل و کشتار از بین می‌رود و انسان سالمتر و به‌دور از امراض مختلف، زندگی خوش و راحتی خواهد داشت و خصلت‌های بد او که در نتیجه گوشت‌خواری به‌وجود آمده، از بین می‌رود و انسان که دیگر به‌خاطر کشتار حیوانات، حالت درندگی و عذاب وجدان ندارد، با آرامش کامل روحی و با خیالی آسوده و به‌دور از جنگ و خونریزی زندگی ایده‌آلی را درپیش می‌گیرد و نسل‌های آینده همان نژادی خواهند شد که بی‌شک خداوند آنها را به همان صورت آفریده و همین طبیعت واقعی انسان خواهد بود.

ديباچه

به نام یزدان جهان آفرین

مایین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته، از همه سخت‌تر و از همه وسیع‌تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته به زندگانی می‌باشد؛ چه برای مرمت قوایی که به مصرف می‌رسانیم ناگزیریم به وسیلهٔ خوراک، قوای دیگری جانشین آن بنماییم تا بدن به تحلیل نرود. زندگی شبیه است به یک آتشکده که باید مرتب مواد مشتعله به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی، فرمانده غداری می‌باشد که بیدادگری آن دمی ما را آسوده نمی‌گذارد. 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 می‌نماید. تمام حواس و ارادهٔ حیوانات را نیز همین احتیاج به خود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی به جز خوردن، لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن اگرچه ادعای افکار عالیه می‌کنند ولیکن مسألهٔ 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 به‌چنگ آوردن و تشخیص خوبی

و بدی خوراکها به کار می‌رود. این میل غریزی در حیوانات خیلی عمیق و موشکاف است. هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق ساختمان و احتیاجات بدنشان است به‌خوبی تمیز داده و همان را می‌خورند؛ ولیکن از این قانون جانوری که سریچی می‌کند آدمیزاد می‌باشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد؛ زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از گله 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 آن قدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده‌اند؛ چون از خوراک است که همه 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 عمده اغتشاشات، هجومها، جنگها، مهاجرتها، کینه‌توزی طبقات و شورش ممالک، سر مساله خوراک است.

چیزی که اهمیت دارد، باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده و مابین خوراکیهای رنگ به‌رنگ ببینیم کدام یکی از نقطه نظر تغذیه طبیعی‌تر، اخلاقی‌تر و سالم‌تر و بالاخره بر سایر خوراکیها 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 به‌خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات می‌باشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

فصل اول

فداییان شکم

خوب است پیش از اینکه وارد مطلب بشویم، بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی می شود در نظر خود بیاوریم. آیا می دانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی می گردد؟ از کرورها خیلی بیشتر؛ اگر لشکر بی شمار حیوانات بیچاره ای را بشماریم که در شکارگاهها، ماهی گیرها، مرغ فروشیها و غیره محکوم به قربانی شدن روزانه هستند، از چهارصد میلیون جنبنندگان حساس تجاوز می کند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می شوند، حساب کرده اند روی سیل خونی که از این کشتار مشثوم راه می افتد می توانند به آسانی کشتیرانی بنمایند؛ اما قربانی آنها به سهولت انجام نمی پذیرد؛ بلکه پیش از کشته شدن با حیوان به طرز وحشیانه ای رفتار می کنند: گله های حیوانات از شهرهای دوردست در مدت پانزده یا سی روز به ضرب چوب و تازیانه رانده می شوند. اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخک بلندشان می کنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل های چرک و متعفن به سر می برند. بعضی از آنها می میرند و هرگاه یکی از آنها در بین راه زایید، برای اینکه از کاروان عقب نماند، بچه او را جلو چشم مادرش سر می برند. هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیا سوده اند که با تازیانه به سوی سلاخ خانه روانه می شوند. به محض ورود در این ساختمان کثیف غم انگیز، بوی خونی که خفقان قلب می آورد، زمین نمناک، خون تازه ای

که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسدهایی که به خون آغشته شده و با تشنج می لرزد، اسبهای لاغر نیمه جان که دوطرف آنها لاشه آویخته اند و قصابهایی که برای خرید لش مرده آمد و رفت می کنند و از طرف دیگر ناله گوسفندان و همهمه صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان، حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناک خود را می نمایند.

پذیرایی کنندگان آنها با چهره های درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین به دست دارد و روی پیش دامن آنها از خون بسته شده سیاه رنگ و چربی برق می زند. سپس آنها را به زحمت از همدیگر جدا کرده، کشان کشان به گوشه ای می برند؛ بعد دستها و پاها ی حیوان را گرفته تا می کنند و اگر خواست استقامت بنماید، با لگد و زورورزی او را زمین می زنند. حیوان دیوانه وار کوشش می کند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید؛ اما سر او را پیچ داده، گلویش را با کارد پاره می کند. آنوقت خون فوران می زند. هر دفعه که هوا از ریه های او بیرون می آید، صدای خشکی تولید کرده، خون به اطراف پاشیده می شود. پس از آن، مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه می خورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده، بادش می کنند. چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش از زندگانی سرشار بود، غبار مرگ پرده ای روی آن را می پوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون می آید. بعد از آن، شکمش را شکافته، دل و روده حیوان را بیرون می کشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می شود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه روی آن پرواز می کنند، منظره ای چرکین و مهیبی را نمایان می سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو می برند؛ پس از آن، پوست او را جدا می کنند و بعد آن لاشه های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه های کبود و شکمهای پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه ای که پیش از کشتن به حیوان زده اند، روی

گوشت او نمودار است، در گاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی می‌فرستند. آنها این لاشه‌ها را گرفته، تکه‌تکه نموده، دستها و پیش‌بند خود را از نو خون‌آلود می‌نمایند و این تکه‌های گوشت کشته‌شده فروخته می‌شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه‌ها هنگام خوراک بوی دل‌به‌هم‌زدن عضلات سرخ‌کرده و پخته‌شده که با هزارگونه آب و تاب رنگریزی پیرایش کرده‌اند، بلند می‌شود. بچه، زن، مرد از این تکه‌ها می‌خورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری و مهربانی می‌زنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده و همه کسانی که گمان می‌کنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زرپرستی و شکم‌چرانی دارند، هنگامی که می‌خواهند فکر بنمایند، معده آنان از لاشه و خون لخته‌شده 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 به‌زور خفه کرده است.

اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده، پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های او بوده‌اند. به این هم قناعت نکرده، می‌خواهند خون آنان را بنوشند. چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمایی 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 سرمی‌برند فکر بنمایند، به کلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

«پیرلر میت»^۱ در مقاله خود می‌نویسد: «من دیدم یک قطار راه‌آهن در جلو سلاخ‌خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناک خارج شده در روی

1. Pierre L'Ermite (La Croix 1926).

سنگفرش روانه گشتند، آدمها با پیش بندی خون آلود که یک دسته کارد به کمرشان بسته شده بود، آمد و رفت می کردند.

خون از هر سو روان بود. در آنجا گوسفندان و بره هایی را که از ترس دیوانه شده بودند، سر می بریدند... یک گاو ماده و گوساله اش که به کشندگان تسلیم شده، سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند، با وجود اینکه ضربت های چماق صاحب خشمناک از این مهربانی، آنها را گیج کرده بود.

... و از تمام این ساختمان ناله های جگرخراش جنبندگانی شنیده می شد که محروم از دیدن هرگونه ترحم هستند و زندگانی به آنها داده نمی شود مگر برای اینکه قتل عام بشوند.

تا زمانی که احساسات طبیعی و بی آایش قلب خودمان را به زور خفه نکرده ایم، 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 می شدند حیواناتی را که می خورند با دست خودشان بکشند، بیشتر آنان از گوشتخواری دست می کشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری بر ضد خوراک خونین در نزد کسانی که گیاهخوار شده اند پس از چندین ماه بیشتر می شود. 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 نمی کنند. احترام به زندگانی و شکنجه و جدالی را که در نهاد آدمیزاد است، باید در نظر داشت؛ زیرا چیزی از آن عالی تر 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

می‌کنند. پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین می‌کند نه حق دژخیمی و ستمگری را. این گوشتی که مردم می‌خورند، درد و شکنجه جانوران بی‌گناه و بی‌آزار است که نمی‌توانند از خودشان دفاع بنمایند. خون ریخته‌شده آنان فریاد انتقام می‌کشد و نفرین می‌فرستد به انسان و ستاره‌ای که روی آن زندگانی می‌کنیم.

کسانی هستند که راضی نمی‌شوند حیوانی را آزار برسانند؛ ولی به‌طور غیرمستقیم دیگران را به این کار ظریف وادار می‌نمایند. هرکس گوشت می‌خورد باید دست بالازده، خودش حیوان را بکشد؛ چون که جانوران درنده معاون نمی‌گیرند و یا لااقل قدم رنجه نموده یک‌ساعت عمر خود را به این تماشای قشنگ بگذرانند و ببینند این خوراکی‌های خوشمزه برای آنها چگونه آماده می‌شود. خوشبختانه همیشه سلاخ‌خانه‌ها را بیرون شهر دور از مردم می‌سازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند. سلاخ‌خانه اختراع حیوان دوپاست؛ هیچ جانور درنده و خونخواری به این رذالت طعمه خود را نمی‌خورد. انسان روی گری و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است.

همه این مردمانی که در کشتارخانه‌ها دست در کار می‌باشند تنها یک فکر در مغز تاریک آنها جایگیر 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 هیچوقت شهادت قصاب را درباره جنایتی نمی‌پذیرند و پیشه او را پست می‌شمارند؛ اما این پستی او تقصیر همه آنهاست که گوشت می‌خورند.

زرپرستی و شکم‌پروری همه احساسات عالی‌انسان را خفه می‌کند؛ مثلاً برای فروش پوست، بره «تودلی» یا میش را سربریده، بچه‌اش را زنده از شکم او بیرون می‌کشند و یا لگد در شکم حیوان آبستن می‌زنند تا بچه‌اش را سقط بکند آن‌وقت سر 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 لاشه کبودرنگ آن

قطره قطره خون می چکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می باشد!

چرا زندگانی ظالمانه آدمیزاد باید سبب آنقدر 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 بی گناهان آلوده بشود؟ هرچه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون می ریزد. تخم بیدادی و ستمگری می کارد؛ پس در نتیجه، ثمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار می درود. 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 می شود که انسان گمان کرده که ناگزیر به کشتار برای زندگانی است و گوشت خوراک مقوی است، اگر نخورد، می میرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان احتراز ناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر می زند کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است به استعمال گوشت؟ خوراکهای حیوانی بدون اینکه برای بدن لازم و سودمند باشد، آیا بر قوای آن می افزاید یا اینکه زیان آور است و باید آن را بر ضد سلامتی و زندگانی دانست؟

این یک درد بی دوا و یک جنایت ناگفتنی و ننگین ترین رذالتها خواهد بود. ما می رویم از روی علوم جدید و علم الحیوة و تشریح بدن و علم الاعضاء و تجزیه شیمیایی و عقاید اطبا و تجربیات علمی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمی باشد؛ بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بر دوش جامعه بشر گذاشته است و برای بدن به جز یک مهیج کشنده چیز دیگر نیست.

فصل دوم

خوراک طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخواربودن انسان وجود دارد، خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمی‌کنند: 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 پیشکش می‌کند؛ به طوری که ما را وادار می‌نماید 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 پذیرفته‌اند. یک نی را از مرداب برده در بیابان بکارند، به زودی خشک می‌شود و به یک میمون میوه‌خوار گوشت بخوراند، دیری نمی‌کشد که موهای 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 زندگی 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 می ماند. اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود، می بایستی 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 اند و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها برخلاف طبیعت می باشد؛ 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 میوه خوار. جهاز هاضمه، دندانها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ می باشد؛ حتی دندانهای کلبی میمون بلندتر از دندانهای کلبی انسان است؛ معهذا خوراک آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس ازاین قرار انسان باید خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد؛ همانطوری که به او پیشکش می نماید؛ به شکل میوه های گوارایی که جلو پرتو خورشید که سرچشمه زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر به خودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را به زور رنگریزی و آرایش درست کرده و خوراکهای طبیعی را فاسد بنماید تا یک غذای غیرطبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که به ذائقه خراب شده او مزه بکند.^۱

گمان کرده اند و تکرار می نمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه چیزخوار درست شده و همه مردم کورکورانه آن را باور کرده اند؛ بدون اینکه اندکی در این باب تعمق بنمایند و حال آنکه این افسانه، پوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در ماده خوراک نمی تواند نه به میل

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.

خودش پشت گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خوراکیهای ساختگی خراب شده و نه به عاداتی که پراز اشتباه و خطایا است تنها پس از تحقیقات راجع به علوم طبیعی و فن معرفت الحیوة حیوانی و غیره به ما اجازه داده و راهنمایی می کند تا خوراک سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم الاعضاء در این خصوص به ما دستورهای دقیق و روشنی می دهد که درست برخلاف عادات غیرطبیعی امروزه ما می باشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود؛ چون که اگر هرآینه خوراک دیرینه ما را تصدیق می نمود، وضعیت کنونی هیچگاه رو به بهبودی نمی رفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق به جای خودش باقی بود.

«کویی»^۱ دانشمند بزرگ در تشریح الابدان خودش می گوید: «خوراک طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او به نظر می آید که عموماً میوه ها و ریشه ها و قسمت های آبدار نباتات می باشد. دستهای او به آسانی برای چیدن آنها به کار می رود. از یک طرف آرواره های او کوتاه و کم زور است و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهایش بلندتر نیست و به او اجازه نمی دهد که نه علف بخورد و نه گوشت جانوران را بدرد؛ هرگاه این خوراکیها را به وسیله پختن آماده نمی کرد.»^۲

در جای دیگر نوشته: «اگر روده های یک حیوانی برای این درست شده که گوشت تازه را هضم بکند، همچنین می بایستی ساختمان آرواره های 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 می بایستی که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان کردن خود و مکر و حيله به کاربردن از برای

1. Cuvier.

2. Le cours d' Anatomie Comparee.

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»، «هوگلی»، «فلورانس»^۱ و غیره در این باب هم عقیده می‌باشند و هرکدام به نوبت خودشان ثابت کرده‌اند که انسان میوه‌خوار است.^۲

اکنون جهاز هاضمه انسان را با حیوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه چیزخوار سنجیده، ببینیم به کدام یکی از آنها شبیه است.

اولاً دندانهای انسان شبیه است به دندانهای میمونهای بزرگ میوه‌خوار، چه نزد حیوانات درنده، دندانهای ثنایا خیلی کوچک است؛ برعکس، دندانهای کلبی آنها ضخیم و بلند می‌باشد، دندانهای آسیای آنها تیز و برنده است تا بتواند حیواناتی را که شکار می‌کنند، دریده و گوشت آنها را تکه‌تکه کرده، ببلعند. علفخواران دندانهای ثنایای بلند دارند و دندانهای کلبی از ردیف سایر دندانها بلندتر نیست، دندانهای آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه‌خواران مانند میمون، دندانهای یکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبی به‌طور غیرمحسوسی برجسته می‌باشد؛ اما کار دریدن را نمی‌تواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن؛ یعنی نه به کار دریدن گوشت و نه بدرد جویدن علف می‌خورد؛ تنها برای خوردن دانه‌ها و میوه‌ها مورد استعمال دارد.

دندانهای یک حیوان گوشتخوار 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 گوشتخوار

1. Darwin, Haeckel, Huxley, Flourens.

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

می باشد تا بتواند تکه های گوشت نجویده را که حیوان به تعجیل بلعیده، به خوبی له نموده، هضم بکند؛ چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست، گوشت خام را نجویده فرومی دهند و هضم آن را به معده عضلانی خود واگذار می نمایند. غده معده 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 آرت 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 آنجا توقف نمی کند. درازی روده های انسان یک دلیل دیگر است که گوشتخوار نمی باشد؛ زیرا که در روده های انسان گوشت مانده، فاسد می شود و تولید میکروبهای کشنده می نماید. همچنین سبب فساد در امعاء می گردد؛ چنانکه ناخوشیهای زخم روده و آپاندیست در نتیجه همین فساد تولید می شود.

ناخونهای 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 بخوایم خوراک خودمان را از گوشت گرفته باشیم، باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم تا فسفاتهای آن به بدن برسد.

همه چیز گواهی می دهد که انسان گوشتخوار 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 گوشتخوار نبوده است. دهان او مانند پوزه گوشتخواران گشاد نمی شود تا شکار خود را ببلعد. زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمی زند و دستهای او بدون

پنجه است، دندانهای کلبی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخواران در تاریکی نمی بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمام نمی کند و ناخنهای او را اگر بگذارند بلند بشود، با آنها کوچکترین پرنده یا حیوانی را نمی تواند بدراند. او به آسانی از درخت بالا می رود و میوه می چیند؛ ولی نمی تواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیده را نمی تواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آنکه حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر می خورند و دندان خود را در روده او فرومی برند، حیوانات چرنده به او انس می گیرند، در صورتی که انسان از حیوانات درنده می گریزد...

حواس انسان از میوه لذت می برد. چشم او از دیدنش و شامه از بوی آن، ذائقه از مزه گوارای میوه محظوظ می شود. میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکهای خونین متنفر است. بچه که هنوز ذائقه اش خراب و فاسد نشده، گوشت را با تنفر دور می کند و هنگامی که فرصت را غنیمت می شمارد، میوه را می دزدد و به واسطه کمیابی میوه در خوراک است که به جای این خوراک خوشمزه و ساده، بچه ها 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 می دهند. این میل همانقدر طبیعی است که بچه های سگ یا گربه سر یک تکه استخوان به یکدیگر غرش کرده و آن را با لذت می بلعند؛ اما پس از آنکه به بچه انسان گوشت خورانیدند، گوشتخوار می شود.

«موريس فوزی» در کتاب سقوط انسانیت می نویسد: «تشریح الابدان، علم الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی یک میمون بزرگ کاملاً شبیه به ما است. تنها خون اوست که خویشاوندی نزدیکی با خون انسانی دارد. از طرف دیگر تشریح الابدان، علم الاعضاء و دندانها و خون و

میل‌های طبیعی یک گوشت‌خوار و یک علف‌خوار و یا یک دانه‌چین روی هم رفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده‌ترین منطق آشکارا به طرز انکارناپذیری به ما نشان نمی‌دهد که خوراک طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراک میمون‌های بزرگ، یعنی میوه خام است؟»

تنها میل غریزی انسان به سوی میوه‌های رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا می‌کشد که می‌توان بدن او را پرزور و تندرست نگاه دارد و سلول‌های بدن را مرمت کرده، استخوان‌ها را تقویت بنماید. طبیعت سفره خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده، هیچیک از آنها احتیاج ندارند خوراک خودشان را آماده بسازند؛ تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده، خوراک‌های من‌درآری و ساختگی می‌خورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده، زندگانی او سرتاسر یک کابوس جانگداز و پراز اندیشه‌های هولناک گردیده است.

آیا این حقایقی که آنقدر روشن و آشکار است؛ چرا نباید به آن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسأله شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران به آن علاقه‌مند می‌باشد و اولین حیوان دله پرخوار و شکم‌پرست است که سر و جانش را فدای جهاز هاضمه‌اش می‌کند و نمی‌خواهد از سفره خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشی‌های سرگردان، به جز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترسش از مرگ است و می‌ترسد مبدا 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 سگته‌ای است که به تمدن 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 چیزخوار شده است یا خوراک طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.

کان - ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶

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 شیمیدانها به چهار قسمت عمده تقسیم کرده اند از این قرار:

۱. البومینوئیدها - که مانند سفیده تخم مرغ دارای آرت می باشد؛ عضلات از این ماده تشکیل می یابد. خوراکیهایی 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 دو کاربن که قند طبیعی آنها 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؛ عموماً به شکل نمک دیده می شود: کلرورها، کاربوناتها، فسفاتها به مقدار زیاد یافت می شود.

برای اینکه یک خوراک کامل باشد، می بایستی همه این مواد را دربر داشته باشد؛ ولی چون خوراکیهای کامل کمیاب است، عموماً بعضی از مواد غذایی را با یکدیگر ترکیب می نمایند تا خوراک کامل به دست بیاید.

برای این کار باید ارزش آن مواد را دانست. در جدول جداگانه نمونه‌ای از تجزیه خوراکی‌ها که واحد مواد تجزیه شده کیلوگرم (هزارگرم) و وزن هریک از آن مواد به گرم سنجیده شده، می‌نگاریم:

این جدول از روی تجربیات شیمیدانهای بزرگ اروپا مانند «وورتز» «پاین» و «کنینگ»^۱ گرفته شده و جلو خوراکی‌های کامل علامت ستاره می‌باشد.

مطابق عقیده شیمیدانها، بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می‌شود مابین خوراکی‌ها، ازت 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 ازت دارند به علاوه مقداری زیادی مواد نشاسته‌ای و معدنی در آنها موجود است. اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آزته یافت نمی‌شود؛ مثلاً در برنج مقدار ازت آن کمتر از یک در پانزده است؛ اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست می‌کنند و اگر ازت برنج کم است، آیا می‌شود گفت که چینیه‌ها و ژاپنی‌ها ضعیف‌تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان می‌دهد که مواد مغذی میوه‌های روغن دار 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 به شمار می‌آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می‌شود؛ چون که عوام گمان می‌کنند گوشت یک خوراک مقوی است ولیکن تجزیه

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

شیمیایی برعکس آن را نشان می دهد.

دکتر «کارتن» می گوید: «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 می دهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته‌ای دارد، از ۴ الی ۵ در هزار به دست نمی آوریم 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 می شود.»

تجزیه شیمیایی مواد خوراکی

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

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

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

از این رو گوشتخواران به قیمت گزافی آب خریداری می نمایند. آرت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان یک چیز زیادی و خطرناک است. همچنین آرت بنشنها مانند لویا و عدس اگرچه سموم گوشت را ندارد؛ ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود و همان اندازه ای که در نان و میوه های روغن دار و بعضی سبزیها یافت می شود، برای بدن به خوبی کفایت می کند و از هوا نیز آرت می گیرد. مواد حاره ای میوه های روغن دار ۵ مرتبه زیاده تر از گوشت است. بادام و گردو از نقطه نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه می دارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهایی بدن انسان را تغذیه می دهد.

خیلی آسان است که به جای گوشت، غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزیها و میوه های تازه دارای نمکهای معدنی و قند طبیعی همچنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره شده و همه مواد لازمه بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی شود و کار آن را کند می کند؛ پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجه یک مباحثه معروف که «دوما بوسینیول»، «پاین لیه بیگ»، «پروز مایلن»،

«ادوارد فلورنس شو» و بعد «برتلو» و «کلود برنار»^۱ در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید، حیوان با چربی که به او می دهند پروار نمی شود و همچنین نبات؛ اما به طریق دیگری او خودش چربی را می سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیه شیمیایی خوراک خود را آماده نمی کنند؛ با وجود این، همه مواد لازمه بدن خودشان را فقط از سبزیها می گیرند. 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 می باشد نه پختن و نه 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 گوشتخواران استخوانها و خون قربانیهای خودشان را زنده زنده بکنند باز هم مدیون گیاههایی 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.

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

۱. اسامی شیمیدانهای بزرگ اروپا.

نباید زیاد به تجزیه شیمیایی پشت‌گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراک خودشان را تجزیه می‌کنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه‌خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته‌ای و نمکهای معدنی ترکیب نیافته؟ باید همه این مواد را خود بدن درست بکند.

فصل چهارم
تاریخ گیاهخواری

تاریخ گیاهخواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین شروع می‌گردد؛ چنانکه از روی علوم ثابت شده او مانند میمونهای بزرگ در جنگلهای نواحی گرمسیر می‌زیسته و خوراکش تنها میوه درختها بوده است و میلیونها سال با همان خوراک زیست کرده؛ اما به واسطه بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین‌لرزه 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 را که برای دفاع می‌کشته، بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگهداری بکند:

پروفسور «بونث» در کتاب علمی خود^۱ چنین می‌نویسد: «در زمانهای ماقبل انسانی، نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی می‌کرده و از میوه تغذیه می‌نموده است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی می‌دهد؛ چون که او دارای روده‌های یک میوه‌خوار و گیاهخوار می‌باشد.

هنگامی که انسان زندگانی حیوان خزنده را ترک کرده و موقعیت قایم 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

1. Bunge. *Le Droit c' est la Force*.

هاضمه زیاد دراز است، به زودی در آنجا تولید فساد کرده و ناخوشیهایی که از این راه بگیرند، موروئی گشته پیوسته سخت تر می شود، به خصوص نزد بچه هایی که از خویشان همخون به دنیا بیایند.»

پروفسور «هئر» آلمانی راجع به خوراک انسان اولیه می گوید: «غرس درختهای میوه و کشت غلات به ازمنه خیلی قدیم می رسد و در آن زمان میوه استعمال می کرده اند... سیب و گلابی زغال شده پیدا کرده اند و آنها را دولپه می نموده اند و برای توشه زمستان خودشان خشک می کرده اند.»

اطراف قدیمی ترین اقامتگاه نژادهایی که کنار دریاچه ها در خانه چوبی منزل داشته اند در سویس «وانگن ربرنهوزن کنسیز»^۱ توده های زغال شده میوه های جنگلی پیدا کرده اند که برای آذوقه زمستان خشک شده بوده و به علاوه در آلونکهای آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است. «بوردو» در کتاب تاریخ خوراک خود نوشته: «خوراکی پیدا نمی شود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه ها. چیدن آنها تنها مایه معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره که میوه های عالی می رسد، در تمام مدت سال هنوز ساکنین آنجا از این حاصل، آسان زندگانی می کنند. کاشتن درختهای میوه درحالیکه میوه در هر جایی که عملی می شده به ابتدای تمدن زراعتی می رسد.»

پروفسور «فویه» می نویسد: «مطابق علم الاعضاء، انسان اولیه گوشت نمی خورده و میوه خوار بوده است. پس می توان به قول «داروین» باور کرد که او آرام بوده نه درنده؛ چنانکه «گستاولوبون» گمان می کند. گرگان یکدیگر را نمی درند؛ نه شیران و نه ببران. معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بدرفتاری درباره زنان، مابین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته و همچنین عادت اینکه به سن معینی که رسیدند آنان را بخورند، تمام اینها از بربریت

1. Wangen' Robenhausen Concise.

مردها می باشد که در ابتدا وجود نداشته...»

گمان کرده اند که نیاکان آدمیزاد زمان طولی از حاصل ماهیگیری و شکار زندگانی نموده اند؛ بدون اینکه به سلامتی ایشان لطمه ای وارد آمده باشد؛ اما این فرض را نمی شود پذیرفت. اگر انسان اولیه موقتاً خانه های چوبین در کنار دریاچه ها ساخته، تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهیگیری؛ چون که ماهیها از جلوی یک کشتار دایمی، طبیعتاً فرار می کردند. به علاوه از شماره آنها کاسته می شد؛ 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 می برند برای آنها مجهول بوده است و به آسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه اش مانند چوپانی و کارد و سلاخ خانه و آتش و چاشنیهای گوناگون و غیره نمی توانستند بخورند؛ در صورتی که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوه خوشمزه و گوارا به آسانی می توانستند زندگانی خود را تأمین بنمایند؛ برعکس، آنها به خصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته اند.

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

باهوش ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همه پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه مند بوده اند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده اند، همه آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزگاری بشر دانسته، به پیروان خودشان سفارش نموده اند. چنانکه از داستانهای ملتها آشکار می گردد، 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 می نمایند. برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیثاغورث، مغان ایران، دانشمندان هند، کاهنان مصر، فلاسفه یونان: همر، سقراط، افلاطون، ارسطو، پلوتارک، اپیکور، سنک، پلین، مارکول، ویرژیل، زنن و رهبانان ترسایی: اریژن، کریزستم، سن کلمان دالکساندری، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان و غیره، باکن، کرناور، گاسندی، میلتن، شودن برگ، نیوتن، پاسکال، فنه لون، مونتینی، برناردن دوسن پییر، آنکتیل دوپرون، شارل ندییه، ژان ژاک روسو، فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، مترلینگ، کاپاتر و غیره...

در بیشتر کیشها پرهیز از گوشتخواری تأکید شده. هندوهای برهمایی یا بودایی به کلی از خوراک حیوانی پرهیز می کنند؛ چون که مذهب آنان قدغن اکید نموده. مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز می نموده اند؛ چون که حیوانات را مقدس می دانستند و فیثاغورث که محرم به طریقت آنان بوده، این عقیده را در یونان رواج داد.

چنانکه از کتب قدیمی هندیها استنباط می شود، نژاد آریین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز می کرده در قوانین مانو (ماناواد هارماساسترا) 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 می گوید: «مکشید - با محبت باشید و سیر دایره تکامل جانوران را خراب مکنید.» از این جهت مردمان ژاپن، چین و

هندوستان که بیشتر اهالی روی کره زمین را تشکیل می دهند، گیاهخوار می باشند.

شت زردشت در اندرزهای خودش کشتن جانوران بی آزار را که آفریدگان آهورامزدا هستند یک جنایت زشت می داند. در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است؛ همچنین خوراکیهای پاکیزه را که زمین به شکل میوه به ما می دهد، ستایش می نماید. برای این ملت کشاورز و روستا، مرگ هر حیوانی که از جمله آفریدگان هرمز بوده، یک نفع اهریمن به شمار می آمده و در گاتهای ۳۲ می خوانیم: «آهورا مزدا نفرین می کند به کسی که چارپایان را بکشد.» در روایت پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه می نموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی پرهیز می کرده اند. در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلاینده چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست، چه هرگاه به قصد خورد، خویش کشد، سبعت در طبیعت نشنید و این غذا نیز آورنده درندگی است.»

دو قانونگذاری که پس از زردشت آمدند - مزدک و مانی - مانند بوداییان خوردن گوشت را قدغن می نمایند. پیروان فیثاغورث از انجیر و سبزیها و میوه و عسل و نان زندگانی می کرده اند. خود فیثاغورث که به سن صدسالگی مرد، در باب گوشتخواری گفته: «بترسید ای میرندگان که خودتان را به چنین خوراک چرکینی آلوده سازید.»

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

حضرت امیر که زندگانی ریاضت مندانه می نموده، راجع به گوشتخواری می فرماید: «لا تجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات.» در اسلام بسیاری از طریقه های متصوفین و عرفا، گیاهخوار بوده اند. 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.

سنک (Sénèque) که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی می‌نویسد که مختصر آن این است: ۱. هیچ چیز آنقدر 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 آنقدر ظرافت به کار ببرید تا تنفر آن را بیوشانید.»

پلوتارک از فلاسفه یونان می‌گوید: «تو از من می‌پرسی چرا فیثاغورث 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 و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضای را غوطه‌ور سازد که لحظه پیش آواز برمی‌آوردند و غرش می‌نمودند و راه می‌رفتند و می‌نگریستند؟ چگونه چشمهای او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون‌گرفتن و پوست‌کندن و تکه‌تکه کردن یک جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظره گوشتهای لرزان را بیاورد؟

جانورانی را که شما می‌خورید آنهایی نیستند که دیگران می‌خورند؛

شما به خون حیوانات بی‌گناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمی‌رسانند که به شما انس می‌گیرند که برای شما کار می‌کنند و شما به جای مزد خدمتشان، آنها را می‌بلعید!

ای جانی بر ضد 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 فن‌هلمنت 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 گوشتخواران به وجود آورده، دندانهای بلند مخروطی برنده نامساوی و از یکدیگر جدا شده دارند؛ مابین آنان شیر، ببر، گرگ، سگ و غیره یافت می‌شود؛ اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌ها درست شده‌اند، دندانشان کوتاه، کند و نزدیک به هم است؛ همچنین به قسمتهای مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

ژان کریزستم کشیش گفته: «ما از روی گرگان و ببران گرتنه برداشته‌ایم یا بدتر از آنها هستیم؛ چون که خدا به ما حس دادگری داده است.»
«جان ری» 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 حیوانات با نباتات زندگانی بنماید... به نظر می‌آید طبیعت به زحمت برای هوی و هوس و حرص او کفایت می‌کند. انسان به تنهایی خیلی زیاده‌تر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است و نه از

حیث لزوم.»

ولتر معروف می‌گوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرونشانده‌اند و از کشتار سیرگشته‌اند؛ همه آنها یک خون به جوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صدگونه دیوانه می‌کند. دیوانگی بزرگ آنها وسواس خونریزی برادران خودشان و ویران کردن دشتهای حاصلخیز است تا اینکه روی آن گورستانها سلطنت بکنند.»

به لاشخوران متعصب این کلمات «شلی» را می‌دهیم تا اندکی فکر بنمایند: «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 «ماندران» اولین طبقه چین که ناخنهای او به بلندی دوشست می‌رسد، نخواهد توانست یک خرگوش زنده را بدراند. به‌وسیله همه نیرنگهای شکم‌پرستی است که یک گاو وحشی را گاو اهلی می‌کنیم و قوچ را مبدل به گوسفند می‌نماییم که برخلاف طبیعت می‌باشد تا نسوخ او نرم و فاسد بشود. این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آن است به‌وسیله 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 آنهايي 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 به‌وسیله داروها آرام بکنند تا پیش‌بینی آن را به‌توسط خوراک بنمایند.»

بسوئه (Bossuet) نطق بزرگ تردید نمی‌کند که فساد اخلاقی و

جسمانی انسان را به خوراک مرداری 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 پرکردن سفره خودمان به دشواری کفایت می‌کند تا لاشه‌هایی که می‌خوریم تغییر صورت 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، کلیرس در کتاب مفصلی که نوشته ثابت می‌نماید: ۱. که انسان به هیچ وجه حیوان گوشت‌خوار نمی‌باشد و طبیعتاً آرام‌ترین جنبندها است. ۲. که کشتار حیوانات اصل و پایه خطایا و جنایات اوست. همچنین خوراک حیوانی سبب زشتی و پیش‌رسی ناخوشیها و کوتاهی زندگانی او می‌باشد. ۳. که این گمراهی، سرنوشت 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 به خصوص میوه‌خوار باشند؛ از پلیدی گوشتها پرهیزند و از خوراکیهای موجودات بی‌گناهی که سبب مرگ کسی را فراهم نمی‌آورد، خوراکیهای خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها زندگانی بکنند...»

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

که هر دو آنان را آفریده محکوم می سازد...

زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراک حیوانی تحمیل می نماید این مسایل تلخ از جلو چشم من می گذرد. چه کشمکش جانگدازی! یک کره دیگری را آرزو بکنیم که در زندگیهای سرنوشت و پستیهای این زمین از ما دور بشود.»

لامارتین، شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی درخصوص گیاهخواری گفته است؛ از جمله یک بیت او این است: «گوشت حیوانات مانند شکنجه روح فریاد می کشد و مرگ در درون تو تولید مرگ می کند.» فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی، تولستوی می نویسد: «عادت گوشتخواری بازمانده از مننه بربریت است و ظهور گیاهخواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت به شمار بیاید.»

دانشمند بزرگ، فابر نوشته: «این است گوشت گاو، گوسفند و پرندگان، چقدر ترسناک می باشد. این بوی خون می دهد، این از کشتار سخن می راند. اگر کسی می اندیشید، جرأت نمی کرد سر سفره بنشیند.» گوتیه که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت الحیات می باشد، راجع به گیاهخواری می گوید: «این طرز خوراک را می شود از روی عقل پذیرفت و همه کسانی که تکاپوی کمال مطلوب تکوین و تربیت نژادهای آرام باهوش خوش سلیقه ولی پر نسل و قوی و زرنگ و چالاک را می نمایند، تمجید و ستایش خواهند کرد.»

پروفسور «شارل ریشه» اظهار می دارد: «... باقی می ماند بدانیم که خوراک حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراک لازم نیست؛ همه چیز گواهی می دهد و این الفبای علم الاعضاء است.»

پروفسور «لاندوزی» که تحقیقات زیادی درباب خوراک نموده گفته است: «خوراک حیوانی که استعمال می کنیم و هرروزه بیش از پیش در آن زیاده روی می نماییم، خوراک نیست، یک زهر آلوده کننده بدن ماست.»

«مترلینگ» از نویسندگان بزرگ معاصر به نوبت خود برتری گیاهخواری را از نقطه نظر علمی اعلام می کند: «مجبور می شوند اقرار بنمایند که هیچکدام از انتقاداتی که درباره خوراک گیاهی نموده اند در جلو منطق خیلی ساده، نمی تواند ایستادگی بکند. من به نوبت خودم تصدیق می نمایم که همه آنهايي که شناخته ام و پیروی گیاهخواری را نموده اند، در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده، ذهن آنان تند شده مانند اینکه از یک زندان دیرینه خفه کننده و مسکینی بیرون جسته باشند.»

همچنین می افزاید: «هرگاه دنیا می توانست از خوراک حیوانی دست بکشد نه تنها یک شورش اقتصادی پیدا می شد؛ بلکه به یک بهبودی اخلاقی منتج می گشت.»

«رومن رولان» در کتاب ژان کریستف نوشته: «کرورها هر روز بدون کمترین آزارم و پشیمانی بیهوده قتل عام می شوند؛ اگر کسی به این فکر بیفتد، ریشخندش می کنند ولیکن این یک جنایت پوشش ناپذیر است و به تنهایی گواهی می دهد که چرا انسان درد می کشد. او فریاد می کشد بر ضد نژاد آدمیزاد.»

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

«ریچارد سن» می گوید: «من صمیمانه آرزو مندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها سلاح خانه ها بسته بشود؛ بلکه استعمال گوشت به عنوان خوراک، وریفند.»

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 عقیدهٔ 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 نقرس، اسهال، روماتیسم، سرطان، سل، آپاندیسیت و غیره که به‌خصوص 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 چشم‌پوشیم؛ 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 کرم‌خورده نیست و این دلیل بر آن است که خوراک آنها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته؛ مثل میوه‌های خشک و دانهٔ نباتات؛ ولی سالم و طبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص می‌گوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غارنشین را گوشت‌خوار وانمود می‌کنند؛ آنان به‌خصوص از نباتات، خوراک خود را

می گرفته اند.»

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 به‌ثبوت 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 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 دربر دارد که به آسانی به انسان انتقال می‌دهد مانند: سرطان، سل، تب، کرمهای روده و غیره. همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشت‌خواری سبب ناخوشیهایی است که در صدی نود و نه مردم می‌بینید.»

دکتر «بن ژوی» پس از امتحانی که روی خود نموده، اظهار می‌کند: «پانزده سال می‌گذرد که به زخم قرحی مبتلا بودم و برضد آن بی‌خود زهرهای دواسازی را استعمال می‌کردم: یود، جیوه، بروم، ارسنیک و ترکیبات آنها را به مقدار زیاد به کار بردم؛ بدون اینکه مرض ریشه‌کن بشود... میکروب پیوسته زیاده‌تر شده و از قوت بدنم که از ناخوشی و میکروب و دواها ضعیف شده بود، همیشه می‌کاست.

از روی ناامیدی روی طرز خوراکهای مختلفه امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید که گیاهخواری مرا به زودی معالجه کرد. این بهترین دواي 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 روده‌ها فاسد شده، تولید میکروبهای 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 امعاء و آپاندیسیت می‌باشد؛ آن است که کمک به نشو و نمای محرقه و دوسنتریه می‌کند، آن است که طفیلیهای مرض سل و سرطان را تقویت می‌نماید، بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موقع ناخوشیهای کبد و امعاء، همچنین سل، که سبب بهبودی ناخوشی می‌گردد...»

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

می‌رویم اجمالاً عقاید بعضی از اطبا را درباره گوشتخواری 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 گوشتخواری 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 شهرها 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 میکروبها مقاومت خواهیم کرد؛ همچنین اعضای بدن ما بهتر کار خواهد نمود.»

پروفسور «بوشار» اظهار می‌دارد: «گوشتخواران، زبان چرب، تنفس بد، مدفوعات کثیف و غیرمنظم دارند؛ همچنین ناخوشیهای معده و امعاء، 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 می‌کنند.

در سرزمینهایی که دو نژاد با 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 استثناء دیده می‌شود؛ ولیکن گوشتخواران پیوسته مبتلا به این مرض می‌گردند. در مصر، مابین قطبهای 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 درباره‌ی خوراک خود می‌دهند.

شماره‌ی قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و مملکتی که زیاد گوشت می‌خورند از کرورها افزون گشته و مطابق عقیده‌ی اطبا از خوردن گوشت و خوراکیهای مهیج تولید می‌شود.

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

دکتر «جج بلاک» نیز می‌نویسد: «به‌وسیله‌ی خوراک میوه و غلات و سبزیها می‌شود گرفتاران ناخوشی سرطان را یا یک قسمت عمده اگر همه‌ی آنان نباشند، از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آن را به مراتب زیاد به تجربه رسانیده‌ام؛ در آزمایشهای خودم پس از آنکه این طرز خوراک را پیدا کردم، یک فصل باسعادت برای من باز شد.»

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

انسان به‌واسطه‌ی استعمال خوراکیهای ساختگی و من‌درآری، سلامتی خود را ازدست داده، بنیه‌ی او به‌تحلیل رفته و به‌زودی 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 با انسان آزاد و روستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته.

آیا هیچ ندیده‌اید کسانی را که مانند خمره باد کرده‌اند، خون از سروصورت آنها می‌چکد، دور چشمشان حلقهٔ کبودرنگ افتاده، سر کچل، شکم پیش آمده، نمی‌توانند راه بروند؛ عرق می‌ریزند، نفس می‌زنند؛ یا کسی که از کم‌خونی رنگ‌پریده مانند مرده از گور گریخته است. در زمان باستانی، مردمان یک زندگانی روستایی و بی‌آلایش داشته‌اند، رنج می‌کشیدند، در هوای آزاد تنفس می‌کردند، سپیده بامداد با خورشید برمی‌خاستند، غروب با آن می‌خوابیدند، ناخوشیهای سینه وجود نداشته، دوی 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 ظاهر سازی 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 روگردان است. خوراک چیزی است که به انتها درجه پیچیدگی رسیده؛ طبیعت نشان می‌دهد که انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید. پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکیها یا برای این است که مزه 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 تفاله خوراک پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود باقی می‌گذارد. بدن انسان از گروه بی شمار ذرات کوچک زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته‌اند. همه موجودات، خوراک زنده می‌خورند. همه طبیعت زنده است. همانطوری که برای نشو و نما و نگهداری بدن، عناصر مادی لازم می‌باشد، برای نگهداری 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 حیاتی سست و ناتوان می‌گردد؛ چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود. پس روی زمین زندگانی نگهداری

زندگانی را می‌نماید. این ماده در همه هستیهای روی کرهٔ ما وجود دارد و برای اینکه داخل بدن انسان بشود تنها در گیاهها تجزیه و ترکیب آن صورت می‌گیرد. حیوانات گیاهخوار مستقیماً این ماده را از نباتات می‌گیرند و جانوران درنده از گوشت زندهٔ حیوانات دیگر اخذ می‌نمایند. پختن، زندگانی را نابود کرده و یک تفاله‌ای را به بدن می‌دهد که همهٔ قوت حیاتی خود را ازدست داده است و تنها بدن، آنهایی را که نیمه‌جان هستند به کار می‌برد و قوای خود را به این وسیله مرمت می‌کند.

هیچ‌یک از موجودات، خوراک خود را نمی‌پزند یا نمی‌کشند؛ اما انسان دقت کاملی در این کار می‌نماید؛ چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی، «گریوز» انسان را یک حیوان طبابخ 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 هیچوقت قوای لازمه را نگرفته، به علاوه یک مقدار زیاد از زهرها داخل آن می‌گردد و هرگاه از آب میوهٔ خام و سبزیها آشپجهای زندگی به آن نرسد، بدون شک خواهد مرد.

آتش است که انسان به کمک آن، خوراکیهای 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 بدمزهٔ حیوانات بدون تغییری که آتش به آن می‌دهد، خوردنش دشوار بوده است.» و همین استعمال روزانهٔ خوراکیهای مرده است که ذائقهٔ 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 همانطوری که طبیعت به ما می‌دهد. پروفیسور «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

کرورها قرن همه گذشتگان ما می خورده اند، تفاوت داشته باشند. پس نیاکان ساده ما آتش نمی شناختند و خوراک خود را نمی پختند. استعمال خوراک پخته شده؛ یعنی زندگانی برخلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن، خوراکهای طبیعی را خراب و فاسد نمی کند؟»

به علاوه، پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنها را در آب حل کرده، بیشتر مواد لازمه آن از بین می رود؛ چنانکه فسفاتهای شیمیایی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمی گیرد و جزو بدن نمی شود. میوه های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل می کند؛ ولی در هر حال اگر خوراک پخته هم استعمال می کنند برای تقویت ماده حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال بنمایند.

انسان کنونی همان میوه خوار است که طبیعت به او میل خوراکهای خوشبو 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 خوشمزه 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 خوراکهای زهرآلود و خونین می نماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که به هر کاری درمی آید تا در نتیجه فکر او که آن هم به واسطه تجربیات میلیونها 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 اتاقهای تنگ و تاریک، تنفس هوای زهرآلود و گرد و غبار، کارکردن و خوابیدن در جاهایی که هوای آزاد به آن نمی رسد، خوردن خوراکهای ساختگی که با

آتش و هزارگونه 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 دایمی زندگانی کرده، شب را نشسته و روز را خوابیده، مهربانی و عشق طبیعی را به یک مسخره ننگین 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 گیاهخواری

احتیاج خوراک، طبیعتاً پیدا شده است. اول بدون ترتیب هرچه که می‌یافتند می‌خوردند. این یک خوراک بدون اراده و زورکی بود. بیشتر میوه خوش‌آیند درختان خودرو و گاهی دانه‌های دیمی و ریشه‌های گیاهها و هنگامی، گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند، می‌خوردند؛ چون که به نظر می‌آمده حیوانات یکدیگر را می‌خورند.

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

حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده‌اند، همانقدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان. قلب آنان گواهی داده که یک چیز آنقدر پست‌کننده مانند کشتار نمی‌تواند برای وجود انسان یک ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش و گاهی با لحن تند و خشم‌آلود، با ترحم و هنگامی با تصویرهای روشن و زننده یا به‌وسیله‌ی یک منطق محکم در اطراف قرون و سرزمینها درباره‌ی گوشتخواری قضاوت نموده‌اند. نمونه‌ی زندگانی آنان دلایل عقیده‌ی 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 امروز نیز کروورها مردم برای ترحم نسبت به حیوانات به واسطه 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^۱؛ 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 می‌کرد 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. 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

1. Manist was erisst.

خوراک حیوانی انسان را به‌سوی درندگی و جنگ می‌کشاند. «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، اخلاق 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 اینکه آگاه باشد.

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 می‌خورند؛ همچنین سگ، خوک و غیره را نیز می‌خورند...» ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشت‌خوارند، خودپسند، خونسرد، یک قیافه خشک، خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشمهای گودرفته و عضلات، خشک و به‌هم کشیده است؛ برعکس مردمی 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. همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت 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 وریفند و گیاهخواری جانشین آن بشود. اگر برتری حقیقی از قلب می‌آید، هرکسی باید از گوشت‌خواری دست بکشد که نه دشوار

است و نه غیرممکن می باشد. بیشتر آنهایی که بهانه می آورند، از روی نادانی و خرافات و ترس این است که مبادا مضحک بشوند. باید گفت که حقیقتاً هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهایی است که حقیقت آن را نمی دانند؛ ما چقدر به سادگی نیاکان خودمان خندیدیم، روزی می آید که آیندگان به خرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبایی و نرمی که گیاهخواری به مردم می دهد، کوتاه بینان گمان کرده اند این خوراک، انسان را سست و لاابال کرده از جدیت او می کاهد. 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 می افتد. از این گذشته، این ایراد را نمی شود به ژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ملل مهم دنیا به شمار می آیند. در نتیجه گوشتخواری است که نژاد انسان فاسد شده، پاکیزگی و سادگی نخستین خود را از دست داده است. عادات و اخلاق او پر از آلاش و درشتی گردیده. زبردست آزاری و درندگی و خونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه می کند.

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 نمی کنند؛ بلکه طبیعتاً بی آزار و آرام و خوب می باشند و همه آنها از نباتات تغذیه می نمایند؛ مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره؛ اما انسان حیوانات درنده را سر مشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است، به نظر می آید یک بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می شود. پرندگان طعمه خوار، عموماً شکار خود را به یک ضربت منقار می کشند؛ حشرات

با زهر خودشان آن را بی حس 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 او 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 دوردست و در پرتگاه می‌سازند.

مابین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عده معدود هستند و به‌دیگران 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 شکم‌پرست می‌خواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را به دوش آنان بگذارد و شکنجه‌ها بنماید. شکم او گورستان فراخ همه جنبندگان است. او می‌خورد آنچه که زندگانی می‌کند یا می‌تواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معده خود غرق می‌سازد؛ این نیز یک دلیل برتری اوست. گاو علف می‌خورد؛ ببر گوشت زنده را می‌درد. انسان هم لاشه 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.

بی‌مناسب نیست که در اینجا چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبرالسلطنه (مهدی‌قلی‌خان هدایت) را بنگاریم:

در حرص انسان

شیر و ببر و خرس و کفتار و پلنگ گر شکاری را همی آرد به‌چنگ

بهر سد جوع باشد در کفاف نی برای جمع کردن بر گزاف
 گر خورش از بهر قوت زندگیست 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
 تو نبات و جانور با هم خوری همچنین عرض شرافت می بری
 در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟ گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟

یکی از شعرای حساس، آقای پژمان، چندین حکایت به نظم و یک قصیده در موضوع گیاهخواری و مظالم انسان نسبت به حیوانات گفته‌اند و از آنها نسخه‌ای به بنده التفات کردند که در اینجا چند بیت از ایشان انتخاب می‌شود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد

دارد هزارگونه غذا جنس آدمی
 لیکن مرا خوراک به جز این نه درخور است
 دندان و معدۀ تو گواهی دهد به صدق
 کسان دم‌بریده ذاتاً علفخوار است
 من گوسپند را کشم و می‌خورم ولیک
 تشریح کار آدمیان خجلت‌آور است
 مرغ هوا و ماهی دریا غزال دشت
 هر جانور که حالی اندر جهان در است
 از دستبرد جورتمأمون نیند از آنک
 گسترده دام حرص تو در بحر و در بر است
 بدنام گشت گرگ ولی چون نظر کنی
 انسان هزارمرتبه از گرگ بدتر است

چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و به ما اجازه نمی‌دهد همه اسنادی که از شعرا در دست می‌باشد بنگاریم، به این قطعه سعدی که درندگی 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
 شبانگه کارد بر حلقش بمالید روان گوسفند از وی بنالید:
 گر از چنگال گرگم در ربودی بدیدم عاقبت گرگم تو بودی
 بیدادگری انسان درباره حیوانات، جنایاتی که نسبت به آنان مرتکب می‌شوند و زبردست‌آزاری، دلیل بر فساد احساسات و پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت به آنان می‌نماید، با خونسردی بی‌اندازه جلو جانور دوبا می‌گوییم: ای انسان غدار خونخوار! آیا هیچ فکر کرده‌ای که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر با هوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسانی 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 فرو آورده، مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزه اسارت شرمگین بارهای گران، شناعت و درشتی و بالاخره طویله و سلاخ‌خانه را بچشی؟

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 پست‌کردن اخلاق انسان شرکت نموده، متفقاً مسوول شکنجه حیوانات می‌باشند. «کنان دیل»، نویسنده سرشناس انگلیسی می‌گوید: «یک نفر انسان اجازه اخلاقی ندارد یک گاو را سر ببرد 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 بزان» 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 مسوول پستی و اهانت اخلاقی انسانی 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 لحن ستایش گیاهخواری به واسطه پرهیزگاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است. این مطلب را هیچ اغراق مپندارید؛ بی شک آموزگاران آینده یک طرز خوراک سخت‌تری تجویز خواهند نمود.»

به خصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراک نباتی بشود و یکچنین غذای خون‌آلود و چرکین را دور بیندازد؛ چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همه وقت خود را صرف آشپزی بنماید؛ از این رو هرگاه از رنگرزی و پیرایش لاشه جانوران دست بکشد، بیشتر اوقات خود 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 و خربزه و رنگهای زنده سبزیهای گوناگون را با دکان قصابی، دل و روده آویخته‌شده، اجساد سربریده، شکمهای شکافته‌شده، پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون می‌چکد و بوی گند لاشه

در هوا پراکنده می‌باشد.

انسان میوه‌خوار آرام، یک دیو خونخوار گردیده، یک خراب‌کننده پست می‌شود و احتیاج او به نابودکردن و شکنجه‌نمودن تا پست‌ترین رذالتها می‌رود. او زحمت می‌کشد، هوش و فکر خود را صرف می‌کند تا آلات کشتن بسازد؛ اگر تنازع بقا راست است، انسان تنازع فنا می‌نماید. او می‌کشد، برای خوردن می‌کشد، برای شفا دادن می‌کشد، برای آمرزیدن می‌کشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ‌کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره می‌کشد فقط برای کشتن. پادشاه ستمگر غدار پرآز و خونخواری است که همه چیز را می‌خواهد و به هیچ چیز ابقا نمی‌کند و هنوز به خودش دلداری زندگانی بهتری را در دنیای دیگر می‌دهد!

او گوسفندان را بزرگ می‌نماید تنها برای اینکه به پول نزدیک بکند؛ این برده‌های بی‌آزار و آرامی که همبازی بچه‌های او می‌باشند، یک‌روز هم به بهی را جلو بچه‌های خودش سرمی‌برد و این بچه‌دیوها که در یک محیط جنایات ننگین و اهانت به قوانین اخلاقی و انسانیت بزرگ می‌شوند، گرده از روی پدران درنده خودشان برمی‌دارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می‌پروراند یا دوست دارد برای احترام به زندگانی و حس اخلاقی نمی‌باشد؛ بلکه تنها از روی خودخواهی و منفعتی است که از آنان می‌برد تا اینکه وقت خوردن آنها برسد و درحقیقت فریبندگی، دورویی و تمسخر به انسانیت است.

ای گرگان بیشه‌های منزوی و انبوه، ای جانوران درنده جنگلها که پهلوه‌های لاغر و به هم چسبیده و چشمهای درخشان شما گواهی یک زندگانی خشن و سرگردان، اما آزاد را می‌دهد و مطابق قوانین طبیعت زیست می‌کنید و برای دفاع به جز دندانها و چنگال خودتان چیز دیگری ندارید، شما را آفرین می‌گویم که غلام و زرخرید یک تمدن درنده ساختگی و پست نمی‌باشید.

فصل هشتم

برتری گیاهخواری

برتری گیاهخواری دور از این است که در تحت انتقاد دریاید، همه جا در هر سرزمین و آب و هوا نزد طبقات مختلفه مردم؛ پیشه‌ور، کارگر، دانشمند و غیره آزموده شده و همیشه پیروزمند بوده است؛ چنانکه عده بیشتر مردان آسیا هزاران سال می‌باشد که با نباتات تغذیه می‌نمایند.

انجمن گیاهخواران فرانسه^۱ مرام خود را اینطور معرفی می‌کند: «گیاهخواری، گوشت همه حیوانات را منع می‌کند؛ اما همه مواد دیگری که از حیوانات به دست می‌آید، اجازه می‌دهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره. ولیکن غلات، سبزیها و به خصوص 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 همه مخلوقات را دوست داشته و یک محرک تعادل عمیم می‌گردد.

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

گیاهخوار نه تنها به یک خوراک نباتی قناعت می‌کند؛ بلکه پروفیسور «رائو» در ضمن شروط دیگری می‌نماید؛ از جمله پاکیزگی هوا، پوست

1. Société Végétarienne de France. 17 Rue Duguay Trouin, Paris.

بدن، جامه منزل و جهاز هاضمه؛ همچنین ورزش روزانه و ترک نمودن آنچه که برخلاف حفظالصحه و نشو و نما و قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است.

شیر و تخم مرغ ممنوع نشد؛ چون که ماده حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر، گاو بچه خودش را خوراک می دهد و تخم مرغ جوجه می شود؛ پس اینها ماده مرده نیستند مثل خوراکیهایی که در حال تجزیه هستند؛ از قبیل گوشت و ماهی که به واسطه مرگ ناگهانی مردار می شوند و همه مان می دانیم که مردار یک چیز چرکینی است؛ خواه موش، خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمی نماییم، برای آن است که به زور ادویه و پختن و رنگریزی، خودمان را گول می زنیم.

پروفسور «ژول لوفور»^۱ در کتاب علمی خود راجع به گیاهخواری پس از آنکه به طرز درخشانی ثابت می کند که گیاهخواری تنها خوراکی است که به خوبی می تواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید، نتیجه می گیرد: «گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه می دهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هرگونه سموم، قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت در برابر سرما را بیفزاید.»

دکتر «جان وود» انگلیسی می گوید: «به عنوان طبیب مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی و مشاهداتی که پس از سالیان دراز عملی، خواه شخصاً و خواه در بیمارستانها نموده ام نتیجه می شود که گوشت نه لازم است و نه طبیعی و نه سالم. برای نشو و نما و جسم و روح نیز لازم نیست؛ چون که ترقی فوق العاده پهلوانان گیاهخوار و نمونه های بیشمار فلاسفه، نویسندگان و متبحرین نامدار، خواه قدیم و خواه جدید که همه آنان گیاهخوار شناخته شده اند، به خوبی کفایت می دهد.

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

1. J. Lefèvre, Examen Scientifique du Végétarisme.

انسان میوه خوار آفریده شده؛ این حقیقت عملاً آشکار می گردد. هرگاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم، می بینیم او کاملاً با آنها چه از نقطه نظر اعضای درونی و چه ساختمان ظاهری فرق دارد؛ در صورتی که تشریح بدن او شباهت تامی با میمونهای 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 ناخوشیهای بسیاری از آن تولید می گردد.»

سبزیهای تازه و میوه های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به 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 به خصوص در غلات موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می باشد، خواهد یافت.»

دکتر «شووا» در ضمن نطق خودش می گوید: «... 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. گوشتخوار معتاد یا موروثی نمی تواند به آن برسد مگر به طور استثناء؛ آن هم به توسط درجات و به وسیله یک پلکان محتاط و بصیر.»

دکتر «گاستن دورویل» نوشته: «خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی، غلات و میوه) کاملاً برای نگهداری و تقویت بدن انسان کفایت می کند در صورتی که غیرممکن است سالم باشند و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آن را استعمال نمایند.»

دکتر «ادوارد لوی» در کنفرانس خودش می گوید: «من می توانم امروزه

اعلام بکنم یک نفر گیاهخوار را نمی شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده 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 گواراتر گردید.»

دکتر «ادواردلوی» در جای دیگر می گوید: «مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکیهایی را که طبیعت پیشکش می نماید با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم؛ چون ما خیلی کم احتیاج به آزت داریم، باید غلات خشک و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساک استعمال بنماییم و از خوراکیهای خیلی چرب باید پرهیز کرد؛ همچنین از آنهایی که قوام آمده؛ مثل شوکولات و مربا. باید سبزیهای تازه را صرف کرد یا میوه ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمکهای معدنی در آب یافت می شود که سبزیهای تازه.»

آزمایش نشان می دهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می شود که آن را می خورند، به علاوه این حیوانات مبتلا به خنازیر و مرض سل هستند؛ چون که هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند. زمانی که حیوانی را چاق می کنند این دلیل نمی شود که چون گوشت بیشتر دارد، عضلاتش نیز سالم تر است؛ زیرا مواد زیادی که به درد بدن نمی خورد به شکل چربی زیر پوست جمع می شود؛ هرچه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند، بیشتر ناخوش می باشند، به علاوه در گوشت گوسفند اهلی غدد و کرمهای مختلفه وجود دارد.

برتری خوراکیهای نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است. سگ و گربه که اصلاً حیوان گوشتخوار می باشند، دیده می شود گاهی اغذیه

نباتی را به گوشت ترجیح می دهند و به واسطه پذیرفتن این خوراک، اهلی و رام و مهربان می شوند؛ همچنین هوش آنها ترقی و نشو و نما می کند؛ بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد؛ ولی حیوانات گیاهخوار را که گوشت می دهند، نتیجه به عکس می بخشد.

اگر گیاهخواری گاهی سبب اعتشاش بشود برای آن است که خوراک خود را بد انتخاب می کنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواهد 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 می شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار می گردد؛ لهذا ترسیده طرز خوراک دیرینه را پیش می گیرند. دیگر اینکه اطبا وقتی به ناخوش تجویز گیاهخواری را می نمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده، آن وقت بیماران از این خوراک یک معجزه می خواهند و زمانی که ناخوشی برطرف شده، دوباره همان خوراک قبل خود را پیش گرفته، گیاهخواری را جزو دوا تصور می نمایند.

فصل نهم

آزمایشهای عملی

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

«پیرس دنیس» در مقاله‌ای که در مجله جغرافیایی نوشته می‌گوید: «مطابق اسنادی که به دست آمده، پادشاه مصر، کئوپس که بزرگترین اهرام را ساخت، برای خوراک عمله‌ها به اندازه ۱۶۰۰ تالان نقره پیاز و ترب و سیر فرستاد که یکصد هزار نفر را خوراک می‌داد؛ از این رو اهرام، نتیجه کار بازوی عمله‌هایی بود که با نباتات زیست می‌کردند. هرم بزرگ مرکب است از دومیلیون و سیصد هزار تخته سنگ که هر کدام دوتن وزن دارد و آنها را به طول نیل تراشیده، حمل می‌نمودند.

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 به خصوص 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 چینیه‌ها 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 امروزه در ردیف ممالک متمدنه درجه اول دنیا به‌شمار می‌آیند؛ لکن 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 مکزیک که هرروز چندین فرسنگ راه می‌روند و خیلی نیرومند می‌باشند، تنها دانه ذرت می‌خورند. روستاییان روسی که 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 جلوی هوای سوزان و بردباری، ضرب‌المثل شده‌اند.

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

«گارسیلازو» در تاریخ/نکاه‌ها نقل می‌کند که بومیان «شیلی» و «پرو» گیاهخوار بوده‌اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده، آزادی خود را نگاه دارند. از اختصاصات آنها می‌نویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی می‌کردند. مردمان آنها خیلی زیبا و 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 دوسالگی نگاه می‌داشتند.

دسته‌ای از رهبانان مسیحی «ترایست» 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، روزبه‌روز زیادتر 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 پایهٔ 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 از 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 کم‌بنیه 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 (به استثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال می‌رسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده‌ام. خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع به همین امتحان کردند و اکنون هر کدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و در کمال صحت زندگانی می‌کنند.

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

حیوانات میوه‌خوار از حیث قوت به هیچ وجه کمتر از جانوران درنده نمی‌باشند؛ مثلاً میمون لوله تفنگ را گرفته مانند چوب نازک از میان می‌شکند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی‌آزار هستند و از گرده آنها کارهای شاقه می‌کشند، علف‌خوار نمی‌باشند؟

در بلژیک پروفیسور فاکولته دکتر «بوتیکو» که گیاهخوار نبوده یک رساله در این خصوص نوشته و در مقدمه آن می‌گوید: «من گیاهخوار نیستم؛ من این تز را برگزیدم تا عقاید جاریه درباره گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها، در حدود پنجاه نفر گیاهخوار را انتخاب کردم، از آنان پرسش نمودم و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چقدر است. ایشان مطابق میلشان به من جواب دادند و شرح همه این گیاهخواران که از روی ذوق و از روی خودپسندی به واسطه ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراک را پذیرفته بودند، ثابت کرد که این رژیم، آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است.»

دکتر مزبور عملیات لابراتوار کرده و اظهار می‌دارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت می‌خورند بیشتر است و

مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاهخواران می شود. اینها نتیجه ای است که یک نفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده است. پروفیسور سابق الذکر بالاخره ملاحظه کرده، مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاهخوار هستند، زودتر انجام می گیرد تا کسانی که چندین ماه است از گوشت پرهیز می کنند.

اغلب نمی دانند که به کلی برخلاف خرافات عوام، خوراکیهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشگران و پهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه خوار می باشند؛ مانند «کارل مان» در مسابقه «دوگروب» و «مایلز» و «وویت» در «استخلم» و «نورمی». همه آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در مسابقه های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته اند. پس دیده می شود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر اخلاقی و ذهنی است؛ بلکه بدن را پرزور و خوش بنیه ساخته، عضلات را نرم و چابک می کند.

انسان به هیچ وجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند. او می تواند 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 گیاهخواری

خوراکهای نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان می دهد. 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 می خرنند. به تجربه رسیده که عموماً خوراکهای مضر گرانتر هم تمام می شود؛ پس ترک نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود؛ بلکه برای صرفه جویی نیز سودمند است.

هرچند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی می باشد؛ چون در حیوانات اهلی همیشه یک ذخیره ای دارند ولیکن از قحطی ایمن نیستند. یک خشکسالی کوچکی که شد، اول حیوانات می میرند و نمی شود گوشت آنها را ذخیره کرد یا یک ناخوشی همه آنها را می کشد، به همین جهت زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها را تهدید می نماید. تنها کشاورزان کاملاً مطمئن هستند و از ذخیره وسیعی که حاصل آنها می دهد می توانند در هنگام کمیابی، زندگانی خودشان را تأمین بنمایند.

در همین خصوص یکی از روسای سیاهپوستان رو به قبیله خود نموده به آنان خطاب می کند که «کرو کور» برای «ولر» نقل کرده: «آیا شما نمی بینید که سفیدها با غلات زندگانی می کنند و ما با گوشت و برای اینکه گوشت بپرورد، سی ماه طول می کشد و اغلب کمیاب است؛ ولی هرکدام

از این دانه‌های غریب که آنان در زمین می‌کارند صد برابر می‌شود؟ گوشت، چهارپا دارد برای گریختن و ما دوبا بیشتر نداریم؛ برای اینکه آنان را دنبال نکنیم. اما دانه‌ها همانجایی که سفیدپوستان می‌کارند مانده و نشو و نما می‌نمایند؛ زمستان برای ما زمان شکارهای خسته‌کننده و خطرناک می‌باشد در صورتی که برای آنان هنگام آسایش است؛ به همین جهت آنها آنقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی می‌کنند. پس به هر کدام از شماها که به حرف من گوش می‌دهید می‌گویم: پیش از آنکه درختهای چنار ما خزان بکند، نژاد کشاورز، نژاد گوشتخوار را بنیان‌کن خواهد نمود؛ مگر اینکه شکارچیان به کشت و زرع تن در دهند.»

اگر همه 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 سبزه آن را برای پرورش چارپایان به کار ببرند، در مکزیک همین زمین می‌تواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

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

مسیو «لوژاند» از نقطه نظر 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 سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود، این ده روز خوراک ماست که برای یک روز معاوضه می‌نماییم.

نه تنها خوراکیهای 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 همه جانوران در طبیعت یک خوراک خوشمزه به اندازه فراوان می‌یابند که به آسانی جزو بدن آنها می‌شود؛ انسان توانسته مسأله نگهداری 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 نقطه نظر 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 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 نتیجه مزخرفی به کار ببرد. از این جهت می‌توان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد، پست‌تر است از آنچه در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی می‌کنند یافت می‌شود.

فصل یازدهم
جواب ایرادات

گیاهخواری مانند همه عقاید، بهانه‌تراش و ایرادگیر دارد. مابین ایراداتی که به این طرز خوراک وارد می‌آورند، بیشتر آنها بیچگانه و روی منطق محکمی نیست؛ معهذا از آنجایی که ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند، در اینجا بعضی از آنها را می‌نگاریم:

فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع به زندگانی حیوانات می‌خواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی به روی زور سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته، هر کسی 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 به دست آوردن خوراک است نه از زورورزی 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 آدمیزاد 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 آنجا جانوری وجود نداشته باشد از

گرسنگی جان می‌دهد و یا در جنگ که روی فلسفه گردن‌کلفتی قرار گرفته، جوانان ورزیده و خوش‌بنیه کشته می‌شوند و یک‌مشت سیاست‌دان حریص و زرپرست و ناخوش در آخر کار استفاده می‌نمایند.

فراموش نکنیم آنچه زندگانی را زهرآلود می‌کند «جنگ برای زندگی»^۱ 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 آخشیی زندگانی را طبیعت به او می‌دهد مانند روشنائی، هوا و آب و خوراک و غیره. همه این کشت و کشتارها و حقه‌بازها 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 نگهداشت؛ به غیر از آنهایی که مقصودشان تنها به دست آوردن تصدیق‌نامه است و 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 متمدن است جنگیده‌اند، به‌زودی پامال شده‌اند.

در اینجا همه اطبا منظور نبوده‌اند؛ ولی به آنها درس می‌دهند غذا چگونه هضم می‌شود؛ اما هرگز راه زندگانی را یاد نمی‌دهند و فن او را یک

1. The Struggle for life.

صنعت کرده‌اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ‌الصحة 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 پرهیزگار 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 پراز زندگانیهای کمتر از ۴۰ سال می‌نماید. میکروب بیش از پیش زورآور شده، ناخوشیهای کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشیهای تازه درآمد روزبه‌روز زیاده‌تر می‌شود.

آیا به نظر غریب نمی‌آید که در امتحانات راجع به خوراک انسان یکی از پروفیسورهای معروف به یک عده سگ فقط گوشت خام داده و به دسته دیگر گوشت پخته می‌دهند. آنهایی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند، خیلی سالم و قوی بنیه می‌شوند، عده دیگر که گوشت پخته خورده بودند، دیری نمی‌کشید 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 حیوان گوشتخوار می‌باشد و خوراک او را نمی‌شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم؛ در صورتی که همه آزمایشهای بیشتر اطبا روی حیوانات گوشتخوار و دانه‌چین و غیره است؛ مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هرچه می خورد، زندگانی نمی کند و نه از آنچه هضم می نماید؛ ولی از آن چیز زندگانی می کند که جذب بدن او می شود. گوشت یک خوراک کامل است برای موجودی که دندانهای کلبی و تیز داشته باشد آن را بدراند و دارای غده هایی باشد که به مقدار زیاد آمونیاک تولید کرده «پیتومایین» ها را نابود بنماید و روده های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد، همان را دوست دارد. انگلیسیها «پودینگ» را دوست دارند؛ چون که هر روز خورده اند. وزغ به دهان فرانسویان مزه می کند، در صورتی که دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاد دوست دارند؛ چون که چیز دیگری نمی خورند. 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 قرنهای گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشتخوار شده؛ ولی او همانطوری به گوشتخواری عادت کرده که یک نفر وافوری به تریاک و عرق خور به مسکر خودش. گوشت برای انسان حکم یک مهیج خطرناک را دارد نه خوراک و ترک آن اگر سودمند نباشد، ضرر نمی رساند. از طرف دیگر می بینیم 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 ضخیم گردیده و نه روده های او کوتاه گشته؛ روی هم رفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده؛ از جانب دیگر روزبه روز از بنیه و قوای او کاسته می گردد و کلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده؛ بلکه برعکس؛ خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همه جنبنندگان روی زمین تنها انسان است که دندانهایش خراب می شود و به زحمت باید نگهداری بکند؟ نه در ته بیشه ها 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 می‌آید و چون عموماً پیش از بلوغ، دندان درد می‌گیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند، نشان می‌دهد که نژاد ما به سوی نیستی می‌رود.

ایراد دیگر آن است که می‌گویند گیاهخواران نیز ناخوش می‌شوند و می‌میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی‌کنند. البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روین‌تن می‌نماید و از قانون طبیعی مرگ، او را ایمن می‌گذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش نمی‌شود؛ بلکه می‌گوییم کسی که این طرز خوراک را پذیرفته، مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده، امراضی را که از گوشتخواری تولید می‌شود، نمی‌گیرد و هرگاه واگیر نمود، زودتر خوب می‌شود؛ چون که بدن او مسموم نشده و به‌طور کلی پس از چندین نسل، برتری گیاهخواری آشکار می‌گردد؛ چون کسانی که ترک خوراک خونین را می‌نمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشیهای موروثی و از خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یا عرق‌خور به دنیا آمده‌اند و برای تصفیه خون بعد از دو سه پشت برتری آن به‌خوبی نمایان می‌شود.

اغلب بهانه می‌آورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر و ببر و غیره پرزورتر از حیوانات علفخوار می‌باشند؛ اما تند نرویم؛ اولاً زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همه آنان کارهای شاقه می‌نمایند اگر زیاده‌تر از جانوران درنده نباشد، کمتر نیست؛ از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد که گوشت زنده قربانیهای خود را می‌بلعد؛ بلکه برعکس او مابین میمونهای بزرگ میوه‌خوار طبقه‌بندی شده که دارای یک قوه فوق‌العاده است و از انسان مسموم شده به‌توسط

خوراکهای مرداری خیلی نیرومندتر می باشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست، با ناامیدی تلخی می گویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه به گرگ پیشنهاد کرده باشند کاه بخورد؛ اما هیچ چیز به این آسانی نیست و کسی که آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوی و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات پرست چیز تازه ای را اگرچه حقیقت روشن و محسوس هم باشد، نمی پذیرند و پی بهانه می گردند و اشکال تراشی می کنند؛ همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده را می پذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سر رشته نداشتیم، نمی توانیم کتابی در این خصوص ترتیب بدهیم و این کار را به دیگران واگذار می نمایم.

بهانه می آورند 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 می شود به طور نامحدود تغییر داد؛ چون بی اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم کوچک مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغذی و مقوی هستند و به واسطه انتخاب دقیق، خوراک خیلی مقوی در تحت یک حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراکهای حیوانی بیشتر تهییج می کند و مقدار زیادی نان با آن صرف می شود که در معده، حجم آن بزرگ می گردد. 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 صدویست مثقال نان برابری می کنند.

چیزی که خیلی مضحک است گمان می کنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همه قوانین طبیعت، آدمیزاد آنها

را کشته و بخورد؛ در صورتی که اگر بگوییم خدا انسان را آفریده تا شیر و پنیر از او تغذیه نمایند، بیشتر نزدیک به حقیقت است. آیا می‌توانیم بگوییم دست و پا و سر حیوان برای کله‌پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او را آفریده‌اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزه عرق‌خوارها 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 مغزها با دستگاه مرتب به کار انداخته شده؟ نه، نه، صدبار نه! این ماشین غریب را که آنقدر 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 نمی‌خورد روی زمین را پر می‌کردند؛ اما راستگو باشیم؛ هر کسی اول فکر خودش را می‌کند و به توالد و تناسل اغراق‌آمیز جانوران اهمیتی نمی‌گذاریم؛ آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم دخالت می‌کنیم و از این جهت روی دنیا را گرفته‌اند؟

گوشت ماهی که انسان صرف می‌کند در مقابل توالد و تناسل فوق‌العاده او چه است؟ نه؛ انهدام خودش در طبیعت انجام می‌گیرد بدون اینکه از انسان کمک خواسته باشند و جای او تنگ نمی‌شود چون طبیعت پیش‌بینی این مسأله را کرده؛ در مقابل میلیونها ماهی کوچک یک نهنگ گذاشته و در جلو بره‌گرگ می‌باشد؛ لازم نیست کار آنها را پیشه خود بکند.

می‌گویند باید گوشت خورد؛ چون که شبیه عضلات بدن ماست.

بدبختانه می بینیم عقل مردم به چشمشان است. آیا حیوانات علفخوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان جسمانی میمونها عضلات و خون آنها شبیه ترین و نزدیک ترین حیوان است به انسان؛ آیا تنها از میوه تغذیه نمی کنند؟

قبایل و طوایف وحشی آدمیزاد هستند که آدمخوار 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 گوشتخواری پیدا شده و از کمیابی، همجنس خود را درانیده اند.

آیا چه می شود اگر اطبا و دواسازان و ماماها و آبله کوبها و داروغه ها و زندانبانها و عدلیه ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند، تمام جامعه انسانی به سوی پرتگاه خوفناکی می رود که زمانهای بربریت را روسفید و پایه شکننده بت آدمیزاد که چشمها را خیره کرده و دورش اسفند دود می کنند، روی زمین می غلتد.

فساد نژاد آدمیزاد از چهره های چین خورده و پلاسیده رنگ پریده و دندانهای افتاده و کچلی و چاقی یا لاغری او هویدا و آشکار می باشد. برای پوشانیدن همین فساد عمومی است که بیشتر مردم به چیزهای ساختگی، خودشان را بزک می کنند. صنایع دواسازی، سلمانی، عطرفروشی، کفش دوزی، جامه دوزی، دندانسازی، پیراهن دوزی و غیره برای این است که یک جوابی موقتی به او بدهد؛ اگرچه همیشه از او گریزان است.

ناخوشیهایی که هرروز هزاران نفر را برمی چیند، برای آن است که آنها از راه طبیعت منحرف شده اند و به اضافه میکروب سوزاک و کوفت و سل، پشت در پشت در خون انسان زیاده تر می شود. این فساد در حیوانات آزاد به هیچ وجه دیده نمی شود؛ مگر آنهایی را که انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است.

فصل دوازدهم

انجام نامه

دامنه گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده؛ چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالک اسکاندیناو و غیره گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراک خونین در همه آب و هواها و محیطها و نزد نژادهای مختلفه انسانی شناخته شده؛ به طوری که امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراک خونین را برای انسانی 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 گیاهخواری نجات‌دهنده نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراک مردم به اندازه‌ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یک خوراک آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه‌ای را می‌خوردند.

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 بی‌آلایش، انزجار و دلگیری از بوی خون و منظره کشتار و سلاخ‌خانه احساس می‌نماید؛ بچه انسان دست به‌سوی میوه دراز می‌کند. این همانقدر طبیعی است که بچه گربه روی طعمه خونین جست‌وخیز می‌زند. 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 آنچه را که توانستند می‌خورند؛ پس، از آنچه دوست داشتند و بالاخره آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی و تجربه قرار گرفته و درعین حال گوارا و سالم می‌باشد.

هنگامی که انسان از خوراکیهای خونین پرهیز کرد و خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت، خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشیها ریشه‌کن و نابود می‌گردد، بر ساختمانهای پرزور و قوی‌بنیه افزوده می‌شود و سن او بی‌اندازه زیاد می‌گردد و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات یک آرامش بزرگ کالبد و روان او را فراگرفته، نژاد آدمیزاد از یک قسمت عمده زحمات خود آسوده می‌شود و خوراک آیندگان، خوراک طبیعی انسان خواهد بود.

سفره گیاهخوار، منظره اسارت حیوان و سلاخ‌خانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ماتمزده را نشان نمی‌دهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستایی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می‌سازد. سفره او چشم‌انداز سرزمینهای سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربایی را جلوه‌گر می‌کند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناک و خونین جانوران می‌نماید.

گیاهخواری اولین گامی است که به‌سوی راستی و درستی برداشته می‌شود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود؛ زیرا که زرخیزی و اسارت انسان و حیوان را برمی‌اندازد. صنایع و کارهایی را که سبب تقلب و طفیلی‌گری و دزدی و جنگ است، ریشه‌کن می‌نماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می‌باشد، دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه ساکنین دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است، نشان نمی‌دهد؛ زیرا دژخیم بی‌وجدان و خونخوار امروزه، یک پشتیبان آنان می‌باشد. احساس برادر 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 آدمیزاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد، در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی خواهد بود؛ چنانکه گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و به سوی پرتگاه نیستی می کشاند؛ مگر اینکه یک نژاد برومند و نونهالی که زندگانش از روی قوانین طبیعت است، جانشین او بشود و گرنه به طرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.

پاریس - ۲۳ مرداد ۱۳۰۶

**SADEGH
HEDAYAT**

