

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_228992

UNIVERSAL
LIBRARY

OUP--390--29-4-72--10,000.

125

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. 4d1513

Accession No. P 331

Author سید سید علی حسینی

Title سید سید علی حسینی

This book should be returned on or before the date last marked below.

--	--	--	--

Publications. Iranschühr

№ 21



شماره ۲۱ از انتشارات

ایران شهر

فواید گیاهخواری

نگارنده

میرزا صادق خان هدایت

این نامه را بنام دوسته ازان راستی و درستی ارمغان میکنم.

« و لا تتصلوا بطونکم مقابر الحوانات
شکهای خودتارا مقبره حیوانات نسازید.
(علی ابن ایطالب)



Fewayede Guiâhkhari
(the advantages of the Vegetarianism)
by
S. Hedayat

قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانه ایران شهر چاپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschühr G. m. b. H.
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928



فواید گیاهخواری

نگارنده

میرزا صادق خان هدایت

این نامه را بنام دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم.

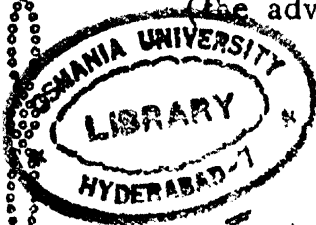
« لایحتملوا بطونکم مقابر الحيوانات —
شکهای خودتانرا مقبره حیوانات نسازید. »
(علی ابن ایطالب)

Fewayede Guiâhkhari

(The advantages of the Vegetarianism)

by

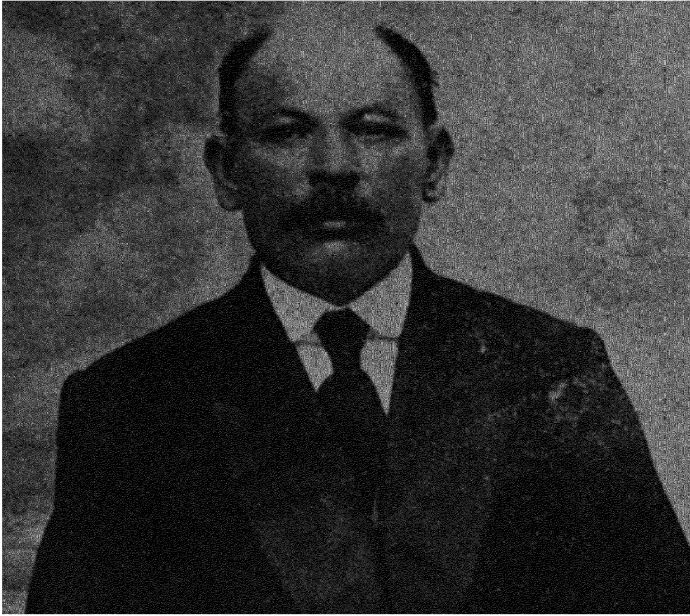
S. Hedayat



قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانه ایران شهر چاپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928



جناب آقای میرزا محمود خان شیبانی محاسب الممالک وزیر سابق
پست و تلگراف که از سال ۱۲۶۷ شمسی داخل خدمت دولت شده
و خدمات مهمی انجام داده‌اند، مبلغ ۱۵ لیره برای کمک بهخارج
طبع این رساله مرحمت کرده‌اند و ما هم قیمت کتابرا از ۳ به ۲
قران تنزل داده‌ایم.

آقای محاسب الممالک فرزند مرحوم میرزا طاهر بصیر الملک
کاشانی می‌باشند که کاشف الایات مثنوی را نوشته و کلام الله را
بفارسی ترجمه کرده و یک کاشف الایات هم برای قرآن ترتیب
داده‌اند و در سی و پنجسال پیش چاپ شده است.



سر آغاز

مسئله گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر صحت بدن بلکه از نقطه اخلاق و تکامل انسانی هم بسیار مهم است چه از حیوانیت مافوق بشر که مرحله آینده آدمیان است جز با ترك حیوانی و گوشتخواری ممکن نخواهد شد و تا کشتن جاندار و خوردن گوشت در میان انسانها برقرار است ادامه صلح عمومی که مدتی است افکار عقلا و دوستانان بشر را معطوف بخود ساخته علمی نخواهد گشت.

خوشبختانه روز بروز مضرات گوشتخواری و منافع گیاهخواری ثابت تر می شود و بسیاری از بزرگان و دانشمندان آن را قبول و پیروی میکنند و بر شماره گیاهخواران در همه مملکتها میافزاید. آقای میرزا صادق خان هدایت فواید گیاهخواری را با دلایل علمی و شواهد تاریخی درین کتاب ثابت کرده و خدمتی شایان معارف و اخلاق و خوشبختی هموطنان خود بجا آورده اند. این کتاب برای آرزومندان صحت و سعادت بشر يك دستور و يك ازمغان گرانبهائی است و من از ته دل هم نویسنده و هم خواننده آن را تبریک میکنم.

برلین بهمن ماه ۱۳۰۶

ح. ك. ایرانشهر

دیباچه

بنام یزدان جهان آفرین

ما بین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته از همه سخت‌تر و از همه وسیع‌تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته بزندگانی می‌باشد چه برای مرمت قوای که بمصرف میرسیم ناگزیریم بوسیلهٔ خوراک قوای دیگری جانشین آن بنمائیم تا بدن به تحلیل نرود. زندگانی شبیه است به يك آتشکده که باید مرتب مواد مشتعل به آن برسد تا خاموش نگردد.

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

ساختمان و احتیاجات بدنشان است بخوبی تمیز داد، و همان را میخورند ولیکن از این قانون جازری که سرپچی میکند آدمیزاد می‌باشد و گویا این حس در انسان تمدن وجود ندارد زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از کله آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی يك مدرك معینی پیروی نشده و همین نشان میدهد که انسان مانند سایر جانوران نمیتواند به خوراك خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آفتد مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرداند چون از خوراك است که همه پرتو زندگانی خود را میگیریم و تأثیر انکارناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراك قرار گرفته سبب عمده اغتاشات، هجومها، جنگها، مهاجرتها، کینه‌ورزی طبقات و ثورش ممالک سر مسئله خوراك است.

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

فصل اول

فدائیان شکم

خوبست پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی می‌شود در نظر خود بیاوریم. آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی میگردد؟ از کرورها خیلی پیش تر اگر لشکر بی‌شمار حیوانات بیچاره را بشماریم که در شکار گاهها، ماهی‌گیری‌ها، مرغ‌فروشی‌ها و غیره محکوم به قربانی روزانه هستند از چهار صد میلیون جنبدگان حساس تجاوز میکند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می‌شوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشوم راه می‌افتد میتواند به آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی‌پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان بطرز وحشیانه رفتار میکنند: — گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت یا نژده یا سی روز بضرب چوب و تازیانه رانده می‌شوند اگر بین راه از خستگی بيفتند با سیخک بلند شان میکنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل‌های چرک و متعفن بسر می‌برند. بعضی از آنها می‌میرند و هر گاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه او را جلو چشم مادرش سر می‌برند — هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاخ‌خانه روانه می‌شوند. بمحض ورود در این ساختمان کثیف

غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب میآورد، زمین نمناک، خون نازک که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسد هائی که بخون خود آغشته شده و با تشنج میلرزند. اسبهای لاغر نیمه جان که دو طرف آنها لاشه آویخته اند و قصابهائی که برای خرید لاش مرده آمد و رفت میکنند 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 مینمایند.

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین بدست دارد و روی پیش دامنی آنها از خون بسته شده سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان کشان به گوشه میبرند بعد دستها و پاهای حیوان را گرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین میزنند. حیوان دیوانه وار کوشش میکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید اما سر او را بیچ داد، گلویش را با کلرد پاره میکنند. آنوقت خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریه های او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده می شود. پس از آن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند. چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش از زندگانی سرشار بود غبار مرگ پرده روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون میآید بعد از آن شکمش را شکافته دل و روده حیوان را بیرون میکشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می شود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه روی آن پرواز

میکنند منظره چرکین و مهیبی را نمایان می‌سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو می‌برند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعد آن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کبود و شکم‌های پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه که پیش از کشتن بحیوان زده‌اند روی گوشت او نمودار است در کاری به چنگ آویخته و یا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی می‌فرستند. آنها این لاشه‌ها را گرفته تکه تکه نموده دستها و پیش‌بند خود را از نو خون آلود مینمایند و این تکه‌های گوشت کشته شده فروخته می‌شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه‌ها هنگام خوراک بوی دل بهم زن عضلات سرخ کرده و پخته شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند بلند می‌شود— بچه، زن، مرد از این تکه‌ها می‌خورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیز کلری و مهربانی می‌زنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسند و همه کسانی که گمان میکنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زرپرستی و شکم چرانی دارند هنگامیکه می‌خواهند فکر بنمایند معده آنان از لاشه و خون لخته شده جانوران سنگین است.

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

اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های

او بوده‌اند باینهم قناعت نکرده می‌خواهد خون آنان را بنوشد. -
 مهربانی! چه لغت بوج و اسم بی‌مسمائی است. هر گاه اندکی قلب
 حساس دانته باشند و به شکجه‌ها و ناله‌های دردناک و همچین
 نگاه‌های پر از عجز و لابه تمام حیواناتی که در کشتارخانه‌های
 عمومی و خصوصی سر می‌برند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت
 جانوران بیزار خواهند شد.

«پیر لرمیت» در مقاله خود مینویسد: «من دیدم يك قطار راه
 آهن در جلو سلاخ خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناك خارج
 شده و روی سنگفرش روانه گشتند آدمها با پیش‌بندی خون آلود
 که یکدسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد و رفت می‌کردند.
 «خون از هر سو روان بود. در آنجا گوسفندان و بره‌هائی
 را که از ترس دیوانه شده بودند سر می‌بریدند... يك گاو ماده و
 گوساله‌اش که به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را
 پهلوئی همدیگر نگاه داشته بودند با وجود اینکه ضربت‌های چماق
 صاحب خشمناك از این مهربانی آنها را کیچ کرده بود.

«... و از تمام این ساختمان ناله‌های جگر خراش جنبدگانی
 شنیده می‌شد که محروم از هر گونه ترحم هستند و زندگانی به آنها
 داده نمی‌شود مگر برای اینکه قتل عام بشوند. (۱)»

تا زمانیکه احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را
 بزور خفه نکرده‌ایم واضح است که در نهاد انسان يك احساس
 تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز
 آشکار است که هر گاه همه مردم وادار می‌شدند حیواناتی را که
 می‌خورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشت‌خواری دست
 میکشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری بر ضد خوراك خونین

در نزد کسانی که گیاهخوار شده‌اند پس از چندین ماه بیشتر می‌شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بر رقت قلب بدانیم. هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار. چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلگیری را حس نمیکنند. احترام بزندگانی و شکنجه وجدالی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت زیرا چیزی از آن عالی‌تر نداریم.

ستمگری و کشتار نسبت بحیوانات پر از دشنام و ناسزا به شرافت و مقام انسانیت است. پیدایش آنان، بدنیا آمدن و بازی و شادی و دید کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوا و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سر نوشت حیوانات همه شیه و مانند انسان می‌باشد. میگویند روح آنان پست‌تر است. باشد اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی میکنند پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین میکند نه حق دژخیمی و ستمگری را. این گوشتی که میخورند درد و شکنجه جانوران بیگناه و بی آزار است که نمیتواند از خودشان دفاع بنمایند خون ریخته شده آنان فریاد انتقام میکشد و تهرین میفرستد به انسان و ستاره که روی آن زندگانی میکنیم.

کسانی هستند که راضی نمی‌شوند حیوانی را آزار برسانند ولی بطور غیرمستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند. هر کس گوشت میخورد باید دست بالا زده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمیگیرند و یا اقلاً قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند و بهینند این خوراکیهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده می‌شود. خوشبختانه همیشه سلاح‌خانه‌ها را بیرون شهر دور از مردم می‌سازند تا جایات

کشتار را از چشم آنها پوشانند—سلاخ‌خانه اختراع حیوان دو پاست هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمه خود را نمی‌خورد. انسان روی کرک و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است.

همه این مردمانی که در کشتار خانه‌ها دست در کار می‌باشند تنها يك فکر در مغز تاريك آنها جایگیر شده و آن پول است و منفعت است. کشتن برای آنها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی بکلی بی‌بهره هستند حتی در آمریکا هیچ‌وقت شهادت قصاب را در باره جنایتی نمی‌پذیرند و پدیده او را پست می‌شمارند اما این پستی او تقصیر همه آنهائی است که گوشت می‌خورند.

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

چرا زندگانی ظالمانه آدمیزاد باید سبب انقدر درد و زجر دیگران را بپهوده فراهم بیاورد و از در هم شکستن خوشبختی و سرور جنبندگان استفاده موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناکزیر است که بخون یگناهان آلوده بشود؟ هر چه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون میریزد تخم پیدادی و ستمگری میکارد پس در نتیجه نمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار می‌درود. انسانیت بشرف نخواهد کرد و آرام نخواهد گشت و روی خوشبختی

و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است. این اشتباه از یکجا ناشی می‌شود که انسان گمان کرده که کشتار برای زندگانی او ناگزیر است و گوشت خوراك مقوی است اگر نخورد میمیرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان ناگزیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر میزند کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است باستمال گوشت؟ خورا کهای حیوانی بدون اینکه برای بدن ناگزیر باشد آیا بر قوای آن میافزاید یا اینکه زیان آور است و باید برضد سلامتی و زندگانی دانست؟ مطابق جواب قصاب این يك درد بی دوا و يك جنایت ناگفتنی و تکین‌ترین رزالتها خواهد بود. ما میرویم از روی علوم جدید و علم الحیوة و تشریح بدن و علم الاعضاء و تجزیة شیمیائی و عقاید اطباء و تجربیات عملی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمیشد بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بر دوش جامعه بشر گذاشته است و برای بدن بجز يك مہیج کشنده چیز دیگر نیست.

بروکسل — ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶

فصل دوم

خوراك طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمیکنند — اولاً اگر نگاهی بطبیعت بیندازیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست، خوراك همه مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی مطابق

ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و بانان پیشکش میکند. بطوریکه ما را وادار مینماید در جلو اسرار آن سر تمکین فرود یاوریم -- همچنین يك گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان بدن يك جانور برای چریدن و مال دیگری برای دیدن آفریده شده و غیره یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان و احتیاجات بدن نان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته اند -- يك نی را از مرداب برده در بیابان بکارند بزودی خشك می شود و بيك میمون میوه خوار گوشت بخوراند دیری نمیکشد که موپهای حیوان ریخته ناخوش میگردد. همچنین هر تغییر خوراکی همیشه تولید فساد ناخوشی و مرگ میکند چونکه مخالف با قوانین تغییر ناپذیر طبیعت است.

انسان يك موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد. که زندگانی جانوران دیگر را اداره میکند او نیز زاده طبیعت و در نتیجه تکامل حیوانات بوجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او را روپمرفته با سایر جانوران بسنجیم می بینیم نه شبیه است بجانوران درنده و نه بچوانات چرنده میماند: -- اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود میبایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته و طعمه زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده اما او تنها خودش را بخوردن عضلات حیواناتی که مصنوعی پرورش یافته اند و مصنوعی کشته و آماده و یخته شده راضی کرده که تمام آنها بر خلاف طبیعت میباشد ولی فراموش نموده است که يك جهاز هاضمه مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراك ساختگی او جزو بدنش بشود. زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان

میمونهای میوه خوار. جهاز هاضمه، دندانها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ میباشد حتی دندانهای کلبی میمون بلندتر از دندانهای کلبی انسان است ممها. خوراك آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس از اینقرار انسان باید خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد همانطوری که باو پیشکش مینماید بشکل میوه های گزازائی که جلو پرتو خورشید که سرچشمه زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر بخودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را بزور رنگرزی و آرایش درست کرده و خوراکیهای طبیعی را فاسد بنماید تا يك غذای غیر طبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که بذائقه خراب شده او مزه بکند. (۱)

گمان کرده اند و تکرار مینمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه چیز خوار درست شده و همه مردم کور کورانه آنرا باور کرده اند بدون اینکه اندکی درین باب تعمق بنمایند و حال آنکه يك افسانه یوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در ماده خوراك نمیتواند نه بمیل خودش پشت گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خوراکیهای ساختمکی خراب شده و نه بعاداتی که پر از اشتباه و خطایاست تنها پس از تحقیقات راجع بعلوم طبیعی و فن معرفت الحیوة حیوانی و غیره بما اجازه داده و رهنمائی مکنند تا خوراك سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم الاعضاء در اینخصوص بما دستورهای دقیق و روشنی میدهد که درست بر خلاف عادات غیر طبیعی امروزه ما میباشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود

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

چونکه اگر هر آینه خوراك دیرینه ما را تصدیق مینمود وضعیت کنونی هیچگاه رو بیهودی نمیرفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق بجای خودش باقی بود.

«کووویه» (۱) دانشمند بزرگ در تشریح الابدان خودش میگوید: «خوراك طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او بنا شده میآید که عموماً میوهها و ریشهها و قسمتهای آبدار نباتات میآید. دستهای او بآسانی برای چیدن آنها بکار میرود. و از يك طرف آروارههای او کوتاه و کمزور است و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهای بلندتر نیست و باو اجازه نمیدهد که نه غلبه بخورد و نه گوشت جانوران را بدرد هرگاه این خوراکیها را بوسیله پختن آماده نمیکرد.» (۲)

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

Cuvier (۱)

Le cours d' Anatomie Comparée (۲)

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند « داروین »، « هگل »، « هوکسلی »، « فلورنس » (۱) و غیره در اینباب همعقیده میباشند و هر کدام بنوبت خودشان ثابت کرده‌اند که انسان میوه خوار است. (۲) اکنون جهاز هاضمه انسانرا با حیوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه چیز خوار سنجیده ببینیم بکدام یکی از آنها شبیه است. اولاً دندانهای انسان شبیه است بدندانهای میوه‌نهای بزرگ میوه خوار چه نزد حیوانات درنده دندانهای تاپا خیلی کوچک است برعکس دندانهای کلبی که ضخیم و بلند میباشد دندانهای آسیای آنها نیز و برنده است تا بتواند حیواناتی را که شکار میکنند دریده و گوشت آنها را تکه تکه کرده بلعند. علفخواران دندانهای تاپای بلند دارند و دندانهای کلبی از ردیف سایر دندانها بلندتر نیست، دندانهای آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه خواران مانند میمون دندانهای یکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبی بطور غیر محسوسی برجسته میباشد اما کار دریدن را نمیتواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن یعنی نه بکار دریدن گوشت و نه بدرد جویدن علف میخورد تنها برای خوردن دانه‌ها و میوه‌ها مورد استعمال دارد. دندانهای يك حیوان گوشتخوار مانند سگ و فکین اسب و همچنین دهان خوك که همه چیز خوار است بهیچوجه شباهت بدندانهای انسان ندارد.

معدۀ انسان خیلی نازك و کم زورتر از معدۀ حیوانات گوشتخوار میباشد تا بتواند تکه‌های گوشت نجویده را که حیوان بتعجیل بلعیده بخوبی له نموده هضم بکند چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست گوشت خام را نجویده فرو میدهند و هضم آنرا

(۱) Darwin, Haeckel, Huxley, Flourens.

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

بمعدۀ عضلاتی خود واگذار مینماید. غدۀ معدۀ انسان آزت زیادی که در گوشت هست نمیتواند مانند گوشتخواران تبدیل به آمونیاک بکند. ترشحات معدۀ و بزاق غدۀ های لوزالمعدۀ او گوشت را حل نمینماید. کبد انسان چون نمیتواند آزت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض تقرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب می شود.

از طرف دیگر رودهای گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آنجا توقف نمیکند درازی رودهای انسان يك دليل دیگر است که گوشتخوار نمیشد زیرا که در رودهای انسان گوشت مانده فاسد می شود و تولید میکروبهای کشنده مینماید همچنین سبب فساد در امعاء میگردد چنانکه ناخوشی های زخم روده و اوزانایست در نتیجۀ همین فساد تولید می شود.

ناخونهای ما را نباید با پنجه شیر اشتباه کرد. خوردن گوشت بدون استخوان انسان میدهد عضلاتی را که انسان از استخوان جدا کرده می خورد يك خوراك طبیعی او نیست زیرا که املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آنرا از استخوان میگیرند و اگر بخواهیم خوراك کامل خودمان را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم با فسفتهای آن بدن برسد.

همه چیز گواهی میدهد که انسان گوشتخوار نمیشد نه تنها ساختن دوتی از پیره نوار درست شده بلکه ساختمان خارجی طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی میدهد که گوشتخوار نبوده است. دمان او مانند پرنده گوشتخواران گشاد نمی شود تا شکار خود را ببلعد، زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمیزند و دستهای او بدون پنجه است، دندانهای کلی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخواران در

تاریکی نمی بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمام نمیکند و ناخنهای او را اگر بگذارند بلند بشود با آنها کوچکترین پرنده یا حیوانی را نمیتواند بدراند، او باسانی از درخت بالا میرود و میوه میچیند ولی نمیتواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیده را نمیتواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آنکه حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر میخورند و دندان خود را در روده او فرو میبرند حیوانات چرنده باو انس میگیرند در صورتیکه انسان از حیوانات درنده میگریزد...

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

«موريس فوزی» در کتاب سقوط انسانیت مینویسد:
 «تشریح الابدان، علم الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی يك میمون بزرگ كاملاً شبیه بپاست. تنها خون اوست که خویشاوندی

نزدیکی با خون انسانی دارد از طرف دیگر تشریح الابدان، علم الاعضا و دندانها و خون و مبلهای طبیعی يك گوشتخوار و يك علفخوار و يا يك دانه چين روپهرفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده‌ترین منطق آشکارا بطرز انکار ناپذیری بما نشان نمیدهد که خوراك طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراك میمونهای بزرگ یعنی میوهٔ خام؟»

تنها میل غریزی انسان بسوی میوه‌های رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا میکشد که میتوان بدن او را پر زور، تازه و تندرست نگاهدارد و سلولهای بدن را مرمت کرده استخوانها را تقویت بنماید. طبیعت سفرهٔ خوانی است که برای جنندگان خودش گسترده شده هیچیک از آنها احتیاج ندارند خوراك خودشانرا آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده خوراکیهای مندر آری و ساختگی میخورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر يك كابوس جانگداز و پر از اندیشه‌های هولناك گردیده است.

آیا این حقایقی که آنتدر روشن و آشکار است چرا نباید بآن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسئلهٔ شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران بآن علاقه‌مند میباشد و اولین حیوان دلهٔ پر خوار و شکمپرست است که سر و جانش را فدای جهاز هاضمه‌اش میکند و نمیخواهد از سفرهٔ خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشیهای سرگردان بجز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترس از مرگ است و میترسد مبادا از بنیهٔ او کاسته گشته يك قدم بسوی مرگ نزدیکتر بشود در صورتی که میدانند همان خوراکیهای بی‌بیری که بزحمت هر چه تمامتر وقت خود را صرف آماده کردن آنها مینمایند 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 يك سکتۀ است که به تمدن و برتری او وارد میآورد او میخواهد همه چیز را بخورد ، میخواهد آزاد باشد اگر چه تیشه بر ریشه خود بزند. این تمدن خوفناک ، این زندگانی مسکین را با خون دل برای خودش اختراع کرده و از همین رو میترسد. اما انسان میوه خوار و گیاهخوار که از روی هوا و هوس و خودستائی ، حالا همه چیز خوار شده است یا خوراک طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.

کان — ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶



تجزیه شیمیائی مواد خوراکی

خوراک عبارتست از موادی که بتوسط اعضا جذب شده و برای مرمت قوای که بدن بمصرف رسانیده بکار میبرد. مواد لازمه برای بدن انسانرا شیمی دانها بچهار قسمت عمده تقسیم کرده اند از اینقرار:

۱ — البومینوئیدها — که مانند سفیده تخم مرغ دارای آنت میباشند عضلات از این ماده تشکیل مییابند. خوراکیهایی که بیشتر از همه این ماده را دارند عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، نان، 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، روغنهای نباتی، زیتون، کنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره.

۳ — مواد نشاسته — یا هیدرات دو کربن که قند طبیعی آنها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، لوبیا، عدس، میوه های تازه، شیر، عسل و غیره.

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

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

تجزیه شیمیائی مواد خوراکی

اسمهای معدنی	نشاسته	چربی	آزت	آب	اسمی خوراک
۱۵ تا ۹	۵ تا ۴	۵۰	۱۷۰	۷۸۰	گوشت چارپایان
۱۱	«	«	۲۰۰	«	گوشت جوجه
۱۰	۵	۱۰۷	۱۲۲	۷۵۶	• تخم مرغ
۴	۵۵	۴۰	۳۶	۸۶۵	• شیر گاو
۱۵	«	۴۵	۱۲۵	۷۴۰	گوشت ماهی
۱۶	۶۷۹	۱۲	۱۵۶	۱۴۰	• گندم
۴۵	۶۳۶	۲۸	۱۳۴	۱۳۰	• جو
۱۱	۵۱۹	۷۰	۱۲۸	۱۷۷	ذرت
۶,۸	۶۸۱	۴	۶۴	۱۴۴	برنج
۲۶	۵۸۰	۲۵	۲۶۵	۱۱۵	• عدس
۱۰	۲۰۰	۲	۱۵	۷۶۰	سیب زمینی
۵	۱۵۰	»	۷	۸۱۰	انگور
۲۷	۶۳۴	۱۳	۴۰	۲۹۰	انجیر خشک
۲۹	۷۲	۵۳۷	۲۴۲	۵۴	• بادام
۱۷	۵۵۰	۱۰	۸۸	۳۳۰	نان
۳۳,۵	«	۲۵۰	۲۳۵	۳۴۶	پنیر

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

۳,۵۱۰	برنج	۱,۱۵۰	گوشت بی چربی
۳,۶۰۰	عدس	۲,۸۰۰	» چرب
۰,۹۰۲	سیب زمینی	۰,۲۲۰	شیر
۶,۰۰۰	بادام	۱,۴۶۰	تخم مرغ
۳,۷۶۴	انجیر خشک	۷,۵۸۰	• کمره
۴,۸۸۰	شوکولات	۳,۵۰۰	گندم
۳,۶۱۰	ذرت	۲,۷۱۸	نان

این جدول از روی تجربیات شیمی دانهای بزرگ اروپا مانند «وورتز»، «پاین» و «کنینگ» (۱) گرفته شده و جلوه خوراکیهای کامل علامت ستاره میباشد.

مطابق عقیده شیمی دانها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می شود مابین خوراکیها آزت گوشت زیاد است اما مواد دیگر در آن کمیاب میباشد و جزو خوراک کامل حساب نمی شود برعکس می بینیم مواد مغذی غلات و بذشنها بیشتر از گوشت آزت دارد بعلاوه مقدار زیادی مواد نشاسته و معدنی در آن موجود است اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آرته یافت نمی شود مثلاً در برنج مقدار آزت آن کمتر از يك در پانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست میکنند و اگر آزت برنج کم است آیا می شود گفت که چینی ها و ژاپنی ها ضعیف تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان میدهد که مواد غذائیه میوه های روغن دار و بادام بیشتر از گوشت است غلات بنشنها و میوه های خشک و بعضی از سبزیهای تازه دو برابر گوشت «اسید فسفریک» و ده برابر آن آهن دارد فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهمترین اغذیه انسان بشمار می آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می شود چونکه عوام گمان میکنند گوشت يك خوراک مقوی است و لیکن تجزیه شیمیائی برعکس آنرا نشان میدهد دکتر «کلرنن» میگوید: «موادیکه در هر زمان و همه جا نزد همه مردمان يك اهمیت اولیه دارد مواد نشاسته غلات و

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

چربیها هستند.

«پس این مواد که به تنهائی قوه و استقامت میدهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته دارد از ۴ الی ۵ در هزار بدست نمیاوریم در صورتیکه غلات از ۶ الی ۱۰۰ و میوه‌های شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطه نظر نمکهای معدنی بسنجیم مقایسه خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ یافت میشود.»

ازین رو گوشتخواران بقیمت گزافی آب خریداری مینمایند آرتن گوشت بدون استخوان برای بدن انسان يك چیز زیادی و خطرناك است همچنین آرتن بنشنها مانند لوبیا و عدس اگر چه سموم گوشت را ندارد ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود همان اندازه که در نان و میوه‌های روغن دار و بعضی سبزیها یافت می‌شود برای بدن بخوبی کفایت میکند و از هوا نیز آرتن میکیرد. مواد حاره میوه‌های روغن دار ۵ مرتبه زیادتر از گوشت است. بادام و گردو از نقطه نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه میدارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهائی بدن انسان را تغذیه میدهد.

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

چربی حیوانی در معده هضم نمی‌شود و کار آنرا کند میکند پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجه يك مباحثه معروف که «دوما بوسینیول»، «پاین لیه بیگ»،

«پروز مایلن»، «ادوارد فلورنس شو» و بعد «برتلو» و «کلود برنار» (۱) در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید با چربی که حیوان میدهند پروار نمی‌شود و همچنین نبات اما بطریق دیگری او خودش چربی را می‌سازد.»

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

مرمت انساج را مینماید. بعضی از میوه‌های نشاسته مثل موز هندی، بادام و خرما خوراکیهای مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به تنهایی خوراک میدهند.

نباید زیاد تجزیه شیمیائی پست گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراک خودشان را تجزیه میکنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته 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 ملیونها سال با همان خوراک زیست کرده اما بواسطه بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین لرزه و غیره ناکزیر شده بنواحی دیگر کوچ بکند و بمناسبت تغییر آب و هوا از گرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناکزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع میکشته بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری بکند.

پرفسور «بونز» در کتاب علمی خود (۱) چنین می نویسد:
 «در زمانهای ماقبل انسانی نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی میکردند و از میوه تغذیه مینمودند»

است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی میدهد چونکه او دارای روده‌های يك میوه خوار و گیاهخوار میباشد. هنگامیکه انسان زندگانی حیوان خزنده را ترك کرده و موقعیت قائم را پذیرفت خوراك او تغییر نمود و گوشت و نباتات را باهم خورد... اما این تغییر خوراك در بدن انسان تولید سموم نموده از آنجا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه میخواهد و چون گذرگاه اوله هاضمه زیاد دراز است بزودی در آنجا تولید فساد کرده و ناخوشیهائی که از این راه بگیرند موروتهی گشته پیوسته سخت‌تر می‌شود بخصوص نزد بچه‌هائی که از خویشان همخون بدنیا بیایند.»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع بخوراك انسان اولیه میگوید: «غرس درختهای میوه و کشت غلات بازمنه خیلی قدیم میرسد و در آن زمان میوه استعمال میکردند... سیب و گلابی ذغال شده پیدا کرده‌اند و آنها را دو لپه مینموده‌اند و آنها را برای توشه زمستان خودشان خشک میکردند.»

اطراف قدیمی‌ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه‌ها در خانه چوبی منزل داشته‌اند در سویس «وانگن برنهورن کنسین» (۱) نوده‌های ذغال شده میوه‌های جنگلی پیدا کرده‌اند که برای آذوقه زمستان خشک شده بوده و بعلاوه الونک‌های آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است.

«پوردو» در کتاب «تاریخ خوراك» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمیشود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه‌ها. چیدن آنها تنها مایه معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره که میوه‌های عالی میرسد در تمام مدت سال

هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی میکنند. کاشتن درختهای میوه در هر جائیکه عملی می‌شده بابتدای تمدن زراعتی میرسد.

پرفسور «فویه» می‌نویسد: «مطابق علم‌الاعضا انسان اولیه گوشت نمیخورد و میوه‌خوار بوده است. پس میتوان بقول «داروین» باور کرد که او آرام بوده نه دزنده چنانکه «گستاو لوبون» گمان میکند. گرگان یکدیگر را نمیدرند نه شیران و نه بران معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بد رفتاری در باره زنان مابین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته‌اند و همچنین عادت اینکه بسن معینی که رسیدند آنان را بخورند تمام اینها از بربریت مردها میباشد که در ابتدا وجود نداشته...»

گمان کرده‌اند که نیاکان آدمیزاد زمان طولی از حاصل ماهی‌گیری و شکار زندگانی نموده‌اند بدون اینکه سلامتی ایشان لطمه وارد آمده باشد اما این فرض را نمی‌شود زیرفت اگر انسان اولیه موقتاً خانه‌های چوبین در کنار دریاچه‌ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی‌گیری چونکه ماهیها از جلو يك كشتار دائمی طبیعتاً فرار میکردند بعلاوه از شماره آنها کاسته می‌شد از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهیگیری انسان امروزه را نداشته مثل قلاب، تور و غیره همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکار گاهها بکار میبرند برای آنها مجهول بوده است و بآسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه‌اش مانند چوبانی و کارد و سلاخخانه که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوه خوشمزه و گوارا به و آتش و چاشنیهای گوناگون و غیره نمیتوانستند بخورند در صورتی

آسانی میتوانند زندگانی خود را تأمین بنمایند بر عکس آنها بخصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته‌اند.

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

با هوش‌ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همهٔ پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه‌مند بوده‌اند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده‌اند همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به پروان خود شان سفارش نموده‌اند چنانکه از داستان ملل آشکار می‌گردد پیش رفت اخلاقی و توسعهٔ فکری با خوراک آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراک را پیروی می‌نمایند برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیساغورس، مغان ایران، دانشمندان هند
 کاهنان مصر فلاسفهٔ یونان: همر، سقراط، افلاتون، ارستو،
 پلوتارک، ایکور، سنک، پلین، مارکول، ویرژیل، زین، رهبانان
 ترسائی: اریژن، کریزستم، سن کلان دالکساندری، فلاسفه و عرفا
 و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو،
 شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی،
 غیبون، یزدانیان، مزداسنان، و غیره، باکن، کرناور، کاسندی،
 میلتن، شون برک، نیوتن، پاسکال، فنه‌لون، موتنی، بر ناردن
 دوسن پیر، آنکیل دو یرون، شارل ندیبه، ژان ژاک روسو،

فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسونه، ولتر، ادیسون، مترلینک، کارپانتز و غیره... در بیشتر کیشها پرهیز از گوشتخواری تاکید شده هندوهای برهمنائی یا بودائی بکلی از خوراک حیوانی پرهیز میکنند چونکه مذهب آنان قدغن اکید نموده مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز مینموده اند چونکه حیوانات را مقدس میدانستند و فیساغورس که محرم به طریقت آنان بوده این عقیده را در یونان رواج داد.

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

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

شت زردشت در اندرزه های خودش کشتن جانوران بی آزار را که آفریدگان آهورامزدا هستند يك جنایت زشت میدانند در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است همچنین خوراکیهای پاکیزه که زمین بشکل میوه بما میدهد ستایش مینماید برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هر حیوانی که از جمله آفریدگان هرمز بوده يك قتع اهریمن بشمار میآمده و در کاتهای ۳۲ میخوانیم: «آهورامزدا تفرین میکند بکسیکه چارپایان را بکشد.» در روایات پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه مینموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی برهیز
میکرده‌اند در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ
دهان به گوشت آلاینده چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست،
چه هرگاه بقصد خورد خویش کشد سمیت در طبیعت نشیند و این
غذا نیز آورنده درندگی است.»

دو قانون گذاری که پس از زردشت آمدند مزدک و مانی
ماقد بوداییان خوردن گوشت را قدغن مینمایند. پیروان فیساغورس
از انجیر و سبزیها و میوه و عسل و نان زندگانی میکرداند. خود
فیساغورس که بسن صد سالگی مرد در باب گوشتخواری گفته:
«بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراک چرکینی
آلوده سازید.»

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

حضرت امیر که زندگانی ریاضتمندانه مینموده راجع به گوشت
خواری میفرماید: «لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات.» در اسلام
بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا گیاهخوار بوده‌اند بزرگ
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 کنند و نظریات خود را شرح میدهد.

سنگ که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال
گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست: ۱— هیچ
چیز آقدر طبیعی نیست مگر تفری که از خوردن گوشت حیوانات
بما دست میدهد. ۲— اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از
روی ناچاری فوق‌العاده بوده است. ۳— نمک شناسی، بربریت و

هوا پرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود. ۴—ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده.

«شما از ازدهای وحشی، یوز، پلنگ و شیران سخن می‌رانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته‌اید چونکه کشتار برای آنان خوراک بشمار می‌آید اما برای شما يك لقمه لذیذ است و باید آقدر ظرافت بکار ببرید تا تفر آنرا پوشانید.»

پلوتارک از فلاسفه یونان می‌گوید: «تو از من می‌رسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز می‌کرده اما من بر عکس از تو سؤال می‌کنم کدام انسان اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند... که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضائی را 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 خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن يك جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظره گوشتهای لرزان را بیاورد؟

«جانورانی را که شما می‌خورید آنهایی نیستند که دیگران می‌خورند شما بخون حیوانات بیگناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمی‌رسانند که بشما انس می‌گیرند که برای شما کار میکنند و شما بجای مزد خدمتشان آنها را می‌بلعید!

«ای جانی بر ضد طبیعت هر گاه لجاجت میکنی که نرا درست کرده‌اند تا همچنان خودت را بخوری جنندگان که دارای عضلات و استخوان هستند حساس و زنده می‌باشند پس از تفری که از این خوراکیهای ترسناک بتو دست میدهد خود داری بکن...»

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته: «من مدلل کرده‌ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی‌آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده دندانهای بلند مخروطی برندهٔ نا مساوی و از یکدیگر جدا شده دارند — ما بین آنان شیر ببر کرک سگ و غیره یافت می‌شود. اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌ها درست شده‌اند دندانشان کوتاه، کند و نزدیک بهم است همچنین به قسمتهای مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

ژان کریزستم کشیش گفته: «ما از روی گرگان و بران گرفته بر داشته‌ایم یا بدتر از آنها هستیم چونکه خدا بما حس داد. گری داده است.»

«جان‌ری» طبیعی دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری اینطور بیان میکند: «حقیقتاً انسان اعضای یک جانور گوشت خوار را ندارد... باغهای ما همه لذتهای روان پرور را جلو چشم ما می‌گستراند در صورتیکه کشتارخانه‌ها و قصایبها پر از خون بسته شده و کثافات شنیع است...»

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

ولتر معروف میگوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده‌اند و از کشتار سیر گشته‌اند همهٔ آنها یک خون بجوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه

میکند. دیوانگی بزرگ آنها و سواس خونریزی برادران خود شان و ویران کردن دشتهای حاصل خیز است تا اینکه روی گور-ستانها سلطنت بکنند.»

به لاشخوران متعصب این کلمات «شلی» را میدهیم تا از دکوی فکر بنمایند: «تشریح الابدان قیاسی بما نشان میدهد که انسان شبیه به حیوانات میوه خوار می باشد 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 یاره بکند. يك «ماندارن» اولین طبقه چین که ناخنهای او به بلندی دوشست میرسد فضا خواهد توانست يك خرگوش زنده را بدراند. بوسیله همه نیرنگهای شکم پرستی است که يك گاو وحشی را گاو اهلی میکنیم و قوچ را مبدل به گوسفند مینمائیم که بر خلاف طبیعت می باشد تا نسوج او نرم و فاسد بشود—این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیله پخت و پز علمی که آنرا قابل جویدن مینمائیم و تبدیل به چاشنی میکنیم تا از تفری که از خون بما دست میدهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش میکنم از همه آنها؛ یک آرزوی راستی و خوشبختی را مینمایند از روی صداقت يك امتحان خوراك نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها ما بین مردمان دانشمند مشاهده مینمایند که میتوانم از شکم چرانی و خرافات چشم پوشند... زیرا مردمان کوتاه نظر که قربانی ناخوشیها هستند ترجیح میدهند دردها و ناخوشی خود را بوسیله داروها آرام بکنند تا پیش بینی آنرا بتوسط خوراك بنمایند.»

بسوئه نطق بزرگ تردید نمیکند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراك مرداری او نسبت بدهد: «... اکنون برای

خوراك با وجود تنفري كه طبيعاً بما دست ميدهد بايد خون بريزيم و همه سليقه بخرج دادن ما براي آراستن و پر كردن سفره خودمان به دشواري كفايت ميكند تا لاشه‌هايي كه ميخوريم تضرير صورت ظاهري به آنها داده باشيم.»

«اما اين تنها بدبختي نيست زندگاني کوتاه شده و در اثر تند خوئي كه در نژاد انسان پيدا گرديده زندگاني کوتاه‌تر مي‌شود. انسان كه در ازمنه اوليه از سر جان جانوران ميگذشته عادت كرده بود تا از سر زندگاني همجنسان خودش نيز دست بدارد...»
 يكي از پيشوايان بزرگ گياه‌خواري كليزس در كتاب مفصلي كه نوشته ثابت مينمايد: ۱ — كه انسان بهيچوجه حيوان گوشت خوار نمي‌باشد و طبيعاً آرام‌ترين جنسندگان است. ۲ — كه كشتار حيوانات اصل و پايه خطايا و جنائيات اوست. همچنين خوراك حيواني سبب زشتي و پشرس ناخوشي‌ها و كوتاهي زندگاني او ميشود. ۳ — كه اين گمراهي سرنوشت آینده او را چركين نموده يعني زندگاني جاوداني او را بعبق مياندازد.

«ميشله» مورخ نويسنده نامدار ميگويد: «براي زن و بچه اين يك عنايت است يك بخش مهرباني است كه بخصوص ميوه‌خوار باشند از پليدي گوشتها پرهيزند و از خوراكهاي بي گناهي كه سبب مرگ كسي را فراهم نياورد خوراكهاي خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها زندگاني بكنند...»

در جاي ديگر گفته: «حيوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد... حيوان پر از اسرار تاريك است... دنياي يكران خوابها و دردهاي زبان بسته!... اما نشانيهاي آشكارا اين دردها را بزبان بي‌زباني بيان ميكند. تمام طبيعت بر ضد بربريت آدميزاد كه انكار مينمايد كه برادر زيردست خود را پست مي‌شمارد شكنجه

میکند اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو کسیکه هر دو آنان را آفریده محکوم می‌سازد...»

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

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

فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی تولستوی مینویسد: «عادت گوشتخواری باز مانده ازمنه بربریت است و ظهور گیاه خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار بیاید.» دانشمند بزرگ فابری نوشته: «این است گوشت گاو و گوسفند و پرندگان چقدر ترسناک می‌باشد. این بوی خون میدهد این از کشتار سخن میراند اگر کسی می‌اندیشید جرئت نمیکرد سر سفره بنشیند.»

کوتیه که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت الحیوة می‌باشد. راجع به گیاهخواری میگوید: «این طرز خوراک را می‌شود از روی عقل پذیرفت و همه کسانیکه تکاپوی کمال مطالب تکوین و تربیت نژادهای آرام با هوش خوش سلیقه ولی پرنسل و قوی و زرنک و چالاک را مینمایند تمجید و ستایش خواهند کرد.»

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

است.»

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

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

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

«رومن رولان» در کتاب «ژان کریستف» نوشته: «گرورها هر روز بدون کمترین آزر و پشیمانی بهبود یافته قتل عام می‌شوند اگر کسی باین فکر بقیقت ریشخندش میکنند ولیکن این یک جنایت پوزش نا پذیر است و به تنهایی گواهی میدهد که چرا انسان درد میکشد. او فریاد میکشد بر ضد نژاد آدمیزاد.»

«اگر خدائی هست و چشم می‌پوشاند او فریاد انتقام میزند بر علیه خدا هرگاه یک خدای خوب وجود دارد بیچاره‌ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان دادگری برای سیه روزان نخواهد بود برای مخلوقات نا توانی که

پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد.»

«ریچارد سن» میگوید: «من صمیمانه آرزومندم که پیش از خانمه قرن بیستم نه تنها سلاخخانه‌ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت بعنوان خوراک وریفتمد.»

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

فصل پنجم

مضرات گوشت

بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی در باره خوراک انسان نموده‌اند معتقد شده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی‌باشد بلکه مولد بیشتر ناخوشیهای کشنده شده است چنانکه برای معالجه آنها کافیتست که از گوشت پرهیز نمایند مثل قرص، اسهال، روماتیسم سرطان، سل، اپاندیسیت و غیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدای می‌شود. این خوراکی را که گمان میکردند برای انسان ناگزیر و سودمند می‌باشد امروزه ثابت شده که بیفایده‌ترین خوراکیها و کشنده سلولهای بدن است اگر از کشتار قصایی که شرافت انسانیت

را به باد میدهد چشم پوشیم ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی میکنند خیلی کم دیده می شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلاً در نزد آنان وجود ندارد ولی آنهایی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده دندان کرم خورده دارند فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهد که دندان آنها خیلی کار کرده اما کرم خورده نیست و این دلیل بر آنست که خوراک آنان خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته مثل میوه های خشک و دانه نباتات ولی سالم و طبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص میگوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غار نشین را گوشتخوار وانمود میکنند آنان بخصوص از نباتات خوراک خود را میگرفته اند.»

گوشت سبب پیری پیش رس می شود چون يك کار فوق العاده از اعضای بدن میخواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی میگذارد که بمرور جذب شده و مستعد هر گونه ناخوشی میگردند دکتر «الد فیلد» مینویسد: «امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در ردیف حیوانات گوشتخوار نمیشد بلکه میوه خوار است امروزه این عدل شیمیائی سنجیده شده که هیچکس نمیتواند رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند.»

«گوشت يك خوراک طبیعی نیست و تولید اغتشاش در عملیات بدنی مینماید همانطوری که آنرا در تمدن جدید استعمال مینمایند گوشت بمقدار زیاد از حیوانات ذره بینی ناخوشیهای مهیب در بر دارد که به آسانی به انسان انتقال میدهد مانند سرطان سل تب گرمهای روده و غیره همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشتخواری

سبب ناخوشیهائی است که در صدی نود و نه مردم را میچیند.»
 دکتر «بن ژوی» پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار
 میکند: «پانزده سال میگذرد که بزخم قرچی مبتلا بودم و بر ضد
 آن بیخود زهرهای دواسازی را استعمال میکردم: یود، جیوه، بروم
 ارسنیک و ترکیبات آنها را به مقدار زیاد بکار بردم بدون اینکه مرض
 ریشه کن 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 خوراکیهای مختلفه امتحان
 کردم و خیلی باعث تعجبم گردید گیاهخواری مرا بزودی معالجه
 کرد. این بهترین دوی مؤثر بود زیرا هنگامیکه همه دواها را
 استعمال نمی‌کردم اثر مینمود و بمحض اینکه گوشت می‌خوردم دو
 باره ناخوشی عود میکرد.»

گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان میکنند و مولد قوه
 عضلات نمیشد اگر بلا فاصله بعد از خوردن آن احساس قوت
 مینمایند فقط در اثر يك تهیج ساختگی و خطرناک است مانند الکل
 که اعصاب را تهیج میکند برخلاف عقیده عامه گوشت زهرآلود
 کننده بدن است و در روده‌ها فاسد شده تولید میکربهای گوناگون
 مینماید تقریباً همه ناخوشیهای جهاز هاضمه مربوط بفساد 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 آنست که سبب سوء هضم
 ورم امعاء و ایاندیسیت می‌باشد آنست که کمک به نشو و نمای
 محرقه و ذوستریه میکند آنست که طفیلیهای مرض سل و سرطان
 را تقویت مینماید بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موش

ناخوشیهای کبد و امعاء همچنین سل که سبب بهبودی ناخوشی
میکردد....»

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

میرویم اجمالاً عقاید بعضی از اطباء را در باره گوشت خواری
شرح بدهیم:

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

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

دکتر «لوگرن» میگوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته
نده نیست مگر «مردار» و بوسیله گوشت خواری از روی میل
مقداری از زهر «تکسین» را داخل بدن خودمان مینمائیم.»

دکتر «ویکتور پوше» گفته: «ما میتوانیم یقین داشته باشیم که
یکتفر گیاهخوار هرگز مرض آبانديست نمیگیرد و خوردن گوشت
سبب تولید آن می شود.»

دکتر «پاپوس» میگوید: «از وقتی که برزگران شروع کردند
هر روز گوشت بخورند مرض قمرس نزد آنها بروز کرد و بهمان
درجه که شهرها بجای يك بشقاب عدس و يك سوپ خوب بيفتك با
سبب زمینی خوردند ناخوشیهای معده و روماتیسم زیاد شد.»

دکتر «دك» مینویسد: «هر چه ساده تر زندگانی مینمائیم بیشتر
جلو ناخوشیها و میکربها مقاومت خواهیم کرد همچنین اعضای بدن

ما بهتر کار خواهد نمود.»

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

اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه می شوند يك توده زنده ناخوشیها هستند و تا همان زمانی نده میمانند که برای کشتن آماده مینمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند و آن اراض را به آسانی واگیر میکند.

در سر زمینهایی که دو نژاد با خوراك مختلف در يك آب و هوا زندگی میکنند دیده می شود گروهی که گوشتخورانند بمرض سرطان مبتلا می شوند در صورتیکه گیاهخوران از این ناخوشی ایمن هستند در هندوستان ما بین مردمان گیاهخوار مرض سرطان بطور استثناء دیده می شود ولیکن گوشتخوران پیوسته مبتلا باین مرض میگرددند. در مصر مابین قبظیهای گوشتخور شهر نشین و فلاح گیاهخوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاهخوار هستند و اهالی «اولستر» که خوراك انگلیسها را میخورند مابین آنها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی در باره خوراك خود میدهند. شماره قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت میخورند از کروورها افزون گشته و مطابق عقیده اطباء از خوردن گوشت و خوراکیهای مہیج تولید می شود.

دکتر «رابرت بل» از اطباء انگلیس میگوید: «من بطوری متقاعد شدهام به ارزش يك طرز خوراکی که بیشتر ان از سبزیها و میوههای خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که بهیچوجه نردید. ندارم اعلام بکنم که هر گاه به اندازه زیاد سبزیها و میوههای

خام در خوراك ما بكار ميرفت از مرض سرطان بزودی يك يادگار تاريخى باقى ميباند.»

دكتر «جج بلاك» نيز مينويسد: «بوسيله خوراك ميوه و غلات و سبزيها مى شود گرفتاران ناخوشى سرطان را يا يك قسمت عمده اگر همه آنان نباشند از درد و زجر اين ناخوشى آزاد بنمايند. من آنها بمراتب زياد به تجربه رسانيده ام در آزمايشهاى خودم پس از آنكه اين طرز خوراك را پيدا كردم يك فصل باسعادتى براى من باز شد.»

بهترين پيش بينى براى جلوگيرى از ناخوشيهها كم خورى و امسك در غذاست بخصوص خوراك طبيعى كه از نباتات گرفته باشند هواى آزاد ورزش شستشوى بدن و فكر آرام انسان را هميشه تن در دست خوش بينه و خوشين مينمايد.

انسان بواسطه استعمال خوراكهاى ساختگى و من در آرى سلامتى خود را از دست داده بنيه او به تحليل رفته و بزودى تخم ناخوشيههاى گوناگون در او نشو و نما ميكند تركيب و ساختمان تن او از تناسب افتاده زيبائى حيوان آزاد و زشتى حيوان اهلى (متمدن) بهمان پايه است كه انسان شهر نشين متمدن با انسان آزاد و روستا كه در آغوش طبيعت پرورش يافته. آيا هيچ نديده ايد كسانى را كه مانند خميره باد كرده اند خون از سر و صورت آنها ميچكد دور چشمشان حلقه كبود رنگ افتاده سر كچل شكم پيش آمده نمي توانند راه بروند عرق ميريزند نفس ميزند يا كسيكه از كم خونى رنگ پريده مانند مرده از كور گريخته است در زمان باستانى مردمان يك زندگاني روستائى و بى آلايش داشته اند زنج ميكشيدند در هواى آزاد نفس ميكردند سپيده بامداد با خورشيد بر ميخواستند غروب با آن ميخوايدند ناخوشيههاى سينه وجود نداشته دواهاى

عجیب و غریب استعمال نمی‌کردند و بهتر زندگانی مینمودند. زن و مرد برادر وار پاهای برهنه بایکدیگر کشاورزی میکردند بچه‌ها از آنان تدرست و سرزنده و خوشحال بودند. ماما لازم نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.

فصل ششم

پختن خوراك

انسان همیشه پرستش پیچیدگی و ظاهر سازی را میکند. هر چه آسان و طبیعی است بچشم او خوار می‌آید از این رو زندگانی را پیوسته دشوار نموده گمان میکند به خوشبختی خواهد رسید. در صورتیکه همیشه از او رو برگردان است خوراك 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 و یا برای این است که مزه آنرا پوشاند مثل گوشت تا بدائتة فاسد شده ما لذت بکند و تمام اینها نتایج بدی برای سلامتی خواهد داشت.

پختن خوراك را از حالت طبیعی خارج کرده ماده حیاتی را «ویتامین» که در آن وجود دارد میکشد و برای بدن يك تفالاً خوراك پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود باقی میگذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات کوچک زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته همه موجودات خوراك زنده می‌خورند همه طبیعت زنده است همانطریکه برای نشو و نما و

نگاهداری بدن عناصر مادی لازم می‌باشد برای نگاهداری زندگانی حیاتی و روحی انسان محتاج است بچذب نمودن خوراك زنده یعنی خام و پخته و از نرسیدن آن ماده حیاتی روح پژمرده شده قوای حیاتیه سست و ناتوان میگردد چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود پس روی زمین زندگانی نگاهداری زندگانی را مینماید. این ماده در همه هستیهای روی کره 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 زنده حیوانات دیگر اخذ مینمایند. پختن زندگانی را نابود کرده و يك تقاله را بدن میدهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آنهایی را که نیمه جان هستند بکار میرود و توای خود را باین وسیله مرمت میکند.

هیچیک از موجودات خوراك خود را نمی‌پزند یا نمیکشند اما انسان دقت کاملی در اینکار مینماید چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی «گریوز» انسان را يك حیوان طبخ توصیف میکند و گویا همین را دلیل برتری خود بر سایر جانوران میداند در صورتیکه برخلاف توانین طبیعت رنتار میکند و از اینرو بدن او هیچوقت قوای لازمه را نگرفته بعلاوه يك مقدار زیاد از زهرها داخل آن میگردد و هرگاه از آب میوه خام و سبزیها اخشیجهای زندگانی باو نرسد بدون شك خواهد مرد.

آتش است که انسان بکمک آن خوراکیهای عجیب و غریب و تراشیده که خام نمیتواند لب بزند پخته و میخورد تا طبیعت را گول زده باشد. «بوردو» در تاریخ خوراك مینویسد: «استعمال آتش بابتدای گوشتخواری انسان میرسد چون عضلات سخت و بد

مزه حیوانات بدون تغییری که آتش بآن میدهد خوردنش دشوار بوده است.» و همین استعمال روزانه خوراکیهای مرده است که ذائقه او را منحرف کرده و بچیزهای مهیج مثل الكحل و تریاک و غیره میل میکند — خوراک پیش از همه چیز باید خام باشد یعنی همانطوریکه طبیعت بما میدهد. پرفسور «ریشه» میگوید: «باید پذیرفت که انسان يك حیوان است — گاهی باهوش اما اغلب نادان و درنده میباشد. برای خوراک خودش باید مانند يك حیوان رفتار بنماید. خوراک طبیعی ما نباید از آنچه که پس از کرورها قرن همه گذشتگان ما میخورده اند تفاوت داشته باشد پس نیاکان ساده ما آتش نمی شناختند و خوراک خود را نمی پختند. استعمال خوراک پخته شده یعنی زندگانی برخلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن خوراکیهای طبیعی را خراب و فاسد نمیکند.»

بعلاوه پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنها در آب حل کرد، بیشتر مواد لازمه آن از بین میرود چنانکه فسفاتهای شیمیائی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمیگیرد و جزو بدن نمی شود میوه های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل میکند ولی در هر حال اگر خوراک پخته هم استعمال میکنند برای تقویت ماده حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال نمایند.

انسان کنونی همان میوه خوار است که طبیعت باو میل خوراکیهای خوشبو و گوارای میوه را داده که از حرص لاشه جانوران و پرندگان و آب گندیده میوه های کال و دل و روده چرك و خون حیوانات را رنگریزی کرده با ادویه آمیخته بجای میوه خوشمزه میخورد، عطر او سیر و پیاز و پنیر گندیده و دود خفه کننده نوتون شده و آب فاسد شده انگور و عصاره های زهر آگین را مینوشد و همه وقت خودش را صرف درست کردن خوراکیهای

زهر آلود و خونین مینماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که بهرکاری درمیآید تا در نتیجه فکر او که آنهم بواسطه تجربیات ملیونها سال و انتقال دادن بآیندگان ترقی کرده این پس از یافتن آتش است که او توانسته يك زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی و زیبایی چشم انداز طبیعت محروم شده يك محیط محدود کثیف و من درآوری برگزیده بواسطه پنهان شدن در اطاقهای تنگ و تاریک تنفس هوای زهر آلود و گرد و غبار، کار کردن و خوابیدن در جاهاییکه هوای آزاد بآن نمیرسد، خوردن خوراکیهای ساختگی که با آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می شود بیشتر سبب فساد او را فراهم آورده انسان میوه خوار آرام يك دیو تشنه بخون شده بیش از همه جانوران درنده لاشه و کشتار می بلعد.

بجای آرامش و خرمی طبیعت در میان داد و غوغای دائمی زندگانی کرده شب را نشسته و روز را خوابیده مهربانی و عشق طبیعی را يك مسخره تنگین کم و بیش جانکدازی درآورده کارهای عجیب و غریب دشوار و بی فایده از او سر میزند زندگانی را سخت و غمناک کرده است.

فصل هفتم

اخلاق و گیاهخواری

احتیاج خوراك طبیعتاً پیدا شده اول بدون ترتیب هر چه که میانند میخوردند این يك خوراك بدون اراده و زورکی بوده بیشتر میوه خوش آیند درختان خودرو و گاهی دانه های دیمی و

ریشه‌های گیاه‌ها و هنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند می‌خوردند چونکه بنظر می‌آمده حیوانات یکدیگر را می‌خوردند.

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

حقیقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده‌اند همانقدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان قلب آنان گواهی داد که يك چیز آنقدر پست کننده مانند کشتار نمیتواند برای وجود انسان يك ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش و گاهی با لحن تند و خشم آلود یا ترحم و هنگامی با تصویرهای روشن و زنده یا بوسیله يك منطق محکم در اطراف قرون و سرزمین‌ها در باره گوشتخواری قضاوت نموده‌اند نمونه زندگانی آنان دلایل عقیده ایشان را تقویت میکند زیباترین و دلیرترین و نافذترین آنها کسانی بوده‌اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نسیا آورده.

چندی بعد علمای متصوفین و فلاسفه و مقدسین باین عقیده همراهی نمودند و امروزه نیز گروه‌ها مردم برای ترحم نسبت بحیوانات و بواسطه احترام خودشان از استعمال گوشت پرهیز مینمایند. همه میدانند که اخلاق، علم و رفتار و عادات است و خوراك يك عنصر بزرگ زندگانی میباشد که تأثیر انکارناپذیری در اخلاق

و روش انسان دارد؛ مثلی است بفرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده (۱) مگویند: بمن بگو چه میخوری بتو 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 بخوراک خونین او نسبت میدهند.

«فیثاغورث» حکیم از کشتار حیوانات اظهار تفر میکرده و طاقت دیدن آنها نمیآورده؛ او میدانسته است کسیکه کشتار حیوانات را کار طبیعی می‌پندارد باسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمیکرده و هیچ جنبنه را نمی‌آزرده و پرندگان را میخزیده و از قفس آزاد مینموده. «افلاطون» در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراک حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی مابین مردم است و آنها تنها برای سربازان تجویز میکند تا درنده و جنگجو بشوند. «سنگ» و «پلوتارک» و کلیه فلاسفه همعقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی در ذهن دارد.

«میشله» با شاعر بزرگ انگلیس «بایرون» همعقیده میباشد که خوراک حیوانی انسان را بسوی درندگی و جنگ میکشاند. «کانت» و «ژان ژاک روسو» نیز درین موضوع موافق هستند. «روسو» گفته: «کسانیکه زیاد گوشت میخورند بیش از سایر مردم درنده و تندخو میباشند. این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.» چونکه خودپسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه میکنند. جانوران خونخوار که پستدار نمی‌شوند مگر برای پاره کردن و پنجه آزمودن همچنین آزار

میرساند بدون اینکه آگاه باشند.

ابن الاثیر مورخ مشهور که شاهد معتبر هجوم مغولها و دزدکی و خونریزی آنها بوده است در باب خوراکشان میگوید: « آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چونکه همراه خودشان کله های چارپایان را آورده و از گوشت آنان میخوردند همچین سگ، خوک و غیره را نیز میخوردند... » ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خودپسند، خونسرد، يك قیافه خشك خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشمهای گودرفته و عضلات خشك و بهم کشیده است؛ برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی مینمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام، مهربان و خوشخو میباشند. ژاپنیها که يك ملت آرام، خوشخو و دلاوری هستند چنانکه نه از خطر و نه از مرگ نمیترسند گیاهخوار میباشند.

شکی نیست که گوشتخواری باعث دزدکی می شود همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت اسفناك جامعه بوده اند در انتشار این عقیده کوشیده اند. اگر دکان عرق فروشی، قصابی، ماهی گیری و مرغ فروشی را می بستند تا اندازه صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی میگرفت. برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراک خونین دریفتد و گیاهخواری جانساز او بشود اگر برتری حقیقی از قلب می آید هر کسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیر ممکن میباشد. بیشتر آنهایی که بهانه میآورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که مبادا مضحك بشوند. باید گفت که هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهایی است که حقیقت آنرا نمیدانند؛ ما چقدر بسادگی نیاکان خودمان خندیدیم روزی می آید که آیندگان به خرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبائی و فرمی که گیاهخواری بمردم میدهد کوتاه بینان گمان کرده اند این خوراک سست و لاابالی کرده از جدیت میکاهد اگر از فرمی و لاابالی بودن خشمناکی و درندگی را منظور دارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه مابین بودائیان گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق می افتد از این گذشته این ایراد را نمی شود بژاینها گرفت که امروزه یکی از ممالک مهم دنیا بشمار می آید.

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

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 جفکی است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمیکنند بلکه طبیعتاً بی آزار و آرام و خوب میباشند و همه آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر می آید يك بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می شود. پرندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را يك ضربت منقار میکشند حشرات با زهر خودشان آنها را بی حس کرده بعد میخورند؛ برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و مار يك سیالۀ مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فالج میکند هر چند این قوه

مغناطیسی در انسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمی‌رود پس او سلاخخانه را اختراع کرده این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری باین رذالت شکار خود را نمی‌خورد و برای پوشانیدن جنایات قبیح آن را همیشه دور دست و در پرتگاه می‌سازند.

مایین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عدۀ معدودی هستند و بدیگران آزار نمی‌رسانند مثلاً شیر آهو و گوزن و غیره را شکار مینماید و به پرندگان و حیوانات کوچک کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی می‌خورد. کربه موش و پرندگان کوچک را می‌گیرد و غیره. اما آدمیزاد شکمپرست می‌خواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را بدوش آنان بگذارد و شکجه‌ها بنماید. شکم او کورستان فراخ همه جنندگان است او می‌خورد آنچه که زندگانی میکند یا میتواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معدۀ خود غرق می‌سازد این نیز يك دليل برتری اوست. گاو علف می‌خورد؛ ببر گوشت زنده را میدرد؛ انسان هم لاشۀ جانوران را می‌بلعد ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراک آنهاست بدست آورده بدون تکلف می‌خورند و آنها را کفایت میکند آنها می‌خورند برای زیستن اما بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی میکند برای خوردن.

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

در حرص انسان ❁

شیر و ببر و خرس و کفتار و پلنگ
گر شکاری را همی آرد بچنگ،

بهر سد جوع باشد در کفاف
نی برای جمع کردن بر گزاف.
گر خورش از بهر قوت زندگیت
مرغ و کبک و ماهی ای مسرف ز چیست
خوان خود از هر رقم رنگین کنی
معدۀ را از این و آن سنگین کنی
از شکار ار پیر چنگ خود بهشت
او ندارد دست اندر زرع و کشت
تو نبات و جانور با هم خوری
همچنین عرض شرافت می‌بری
در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟

گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟ (۱)

یکی از شعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت بنظم
و یک قصیده در موضوع گیاهخواری و مظلّم انسان نسبت به حیوانات
گفته‌اند و از آنها نسخه‌ی به‌بنده التفات کردند در اینجا چند بیت
از ایشان انتخاب می‌شود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد ❦

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی
لیکن مرا خوراک جز این نه در خور است
دندان و معدۀ تو گواهی دهد بصدق
کانسان دم بریده ذاتاً علفخور است

من گوسپند را کشم و میخورم و لیک
 تشریح کار آدمیان خجلت آور است
 مرغ هوا و ماهی دریا غزال دشت
 هر جانور که حالی اندر جهان در است
 از دستبرد جورث مأمون نیند از آنک
 گسترده دام حرص تو در بحر و در بر است
 بد نام گشت گرگ ولی چون نظر کنی
 انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

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

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

پیدادگری انسان در باره حیوانات جنایاتی که نسبت بانان
 مرتکب می شوند زیر دست آزاری او دلیل بر فساد احساسات و
 پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت بانان مینماید
 با خونسردی بی اندازه جلو جانور دو پا میگوئیم: ای انسان غدار
 خونخوار! آیا هیچ فکر کرده که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر
 با هوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسانی وجود داشت آیا هیچ

تصور کرده که در مقابل این شخص توانا و افسار سر خود که سرنوشت تو بدست او بود مجبور میشدی سر تمکین فرود آورده مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزه اسارت شرمگین بارهای گران شاعت و درستی و بالاخره طویله و سلاخخانه را بچشی؟

از کشتار روزانه کرورها حیوانات بی آزار که نمیتواند از خودشان دفاع بنمایند نه تنها انسان خودرا پست و تنگین میکند بلکه بدون لزوم فریاد اتمام جوی وجدان خود را بزور خفه مینماید و همه آنها را که گوشت میخورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسئول شکنجه حیوانات می باشند. «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 تادرتعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند مگر اینکه بمنتهی درجه ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «ثوزوفها» خانم «آنی بزبان» که پیش از چهل سال است گیاهخوار هستند در ضمن کفرانس خود شان راجع به گیاهخواری گفته اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون اینکه بکشیم یا دیگری را باین کار وادار بنمائیم نمی توانیم گوشت بخوریم پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت اخلاقی کسانی هستیم که این پشه هولناک را به آنان واگذار میکنیم.»

«تولستوی» پرهیز گوشتخواری را نخستین گام بسوی پیش رفت حقیقی انسانیت دانسته. نویسنده معروف آلمانی «نیچه» باین لحن ستایش گیاهخواری را مینماید: «من گمان میکنم که گیاه خواری بواسطه پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است — این مطلب را هیچ

اغراق میندارید بی شك آموزگاران آینده يك طرز خوراك سخت تری تجویز خواهند نمود.»

بخصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراك نباتی بشود و يك چنین غذای خون آلوده، 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 نجیب تری خواهد پرداخت زن که تولید زندگانی میکند نباید راضی به کشتار شده و لبهای خودش را به آن آلوده بسازد.

مقایسه بکنید يك دکان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش آراسته شده از بوی آن شامه لذت میبرد سیب، نارنج، کیلاس، هلو، انگور و خربزه و رنگهای زنده سبزیهای گوناگون را با دکان قصایی دل و روده آویخته شده اجساد سربریده شکم های شکافته شده پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون میچکد و بوی کند لاشه در هوا پراکنده میاشد.

انسان میوه خوار آرام يك دیو خونخوار گردیده يك خراب کننده پست میشود و احتیاج او به نابود کردن و شکنجه نمودن تا پستین رذالتها می رود او زحمت میکشد هوش و فکر خود را صرف میکند تا آلات کشتن بسازد اگر تنازع بقا راست است انسان تنازع فضا مینماید او میکشد، برای خوردن میکشد، برای شفا دادن میکشد، برای آمرزیدن میکشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره میکشد فقط برای کشتن پادشاه ستمگر غدار پر آرز و خونخوار است که همه چیز را میخواهد و بهیچ چیز ابقا نمیکند و هنوز بخودش

دل‌داری زندگانی بهتری را در دنیای دیگر میدهد!
 او کوسفندان را بزرگ مینماید تنها برای اینکه به پول نزدیک
 بکند این بره‌های بی‌آزار و آرامی که همبازی بچه‌های او می‌باشند
 یکروز هم به‌به‌ئی را جلو بچه‌های خودش سر میبرد و این بچه دیوها
 که در يك محیط جنایات تکین و اهانت به قوانین اخلاقی و
 انسانیت بزرگ می‌شوند گشته از روی پدران درنده خودشان بر
 میدارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می‌پروراند یا
 دوست دارد برای احترام بزندگانی و حس اخلاقی نمیباشد بلکه
 تنها از روی خود خواهی و منفعتی است که از آنان میبرد تا اینکه
 وقت خوردن آنها برسد و در حقیقت فریندگی دورویی و تمسخر
 به انسانیت است.

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

فصل هشتم

برتری گیاهخواری

برتری گیاهخواری دور از اینست که در تحت انتقاد در
 بیاید همه جا در هر سرزمین و آب و هوا نزد طبقات مختلفه مردم
 پیشه‌ور، کارگر، دانشمند و غیره آزموده شده و همیشه پیروزند

بوده است چنانکه عدهٔ بیشتر مردمان 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 بدست میاید اجازه میدهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره.. ولیکن غلات سبزیها و بخصوص میوه‌ها را خوراک طبیعی انسان تلقی مینماید.

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

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

گیاهخواری نه تنها يك خوراک نباتی قناعت میکند پرفسور «رائو» در ضمن شروط دیگری مینماید از جمله پاکیزگی هوا، پوست بدن، جامه، منزل و جهازهاضمه همچین ورزش روانه و ترك نمودن آنچه که بر خلاف حفظ الصحه و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است.

شیر و تخم مرغ ممنوع نشده چونکه مادهٔ حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر گاو بچهٔ خودش را خوراک میدهد و تخم مرغ جوجه می‌شود پس اینها مادهٔ مرده نیستند مثل خوراکیهایی که در حال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که بواسطهٔ مرگ ناکهانی مردار می‌شوند و همه‌مان میدانیم که مردار يك چیز

چرکینی است خواه موش خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمینمائیم برای آنست که بزور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را کول میزنیم.

پرفسور «ژول لوفور» در کتاب علمی خود راجع به گیاه خواری (۱) پس از آنکه بطرز درخشانی ثابت میکند که گیاه خواری تنها خوراکی است که بخوبی میتواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید نتیجه میگیرد: «گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه میدهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هر گونه سموم، قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت از سر ما را بیفزاید.»

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

این عادت طبیعی نیست زیرا که انحراف از قوانین وجود ما است انسان میوه‌خوار آفریده شده این حقیقت عملاً آشکار میگردد هرگاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم می‌بینیم او کاملاً با آنها چه از نقطه نظر اعضای درونی و چه ساختمان ظاهری فرق دارد در صورتیکه تشریح بدن او شباهت تامی با میمونهای بزرگ دارد که خوراک آنان عبارتست از میوه‌ها غلات و گردو.

« که خوردن جسد حیوانات کشته شده ناسالم است و کاملاً به ثبوت پیوسته که ناخوشیهای بسیاری از آن تولید میگردند. »
 سبزیهای تازه و میوه‌های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان میرسانند در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت می‌شود و همه آن در استخوان است که انسان نمیتواند بخورد دکتر « ژول لوگران » در کتاب فلسفه خوراک خودش نوشته: « بچه باید يك خوراکی داشته باشد که سلسله اعصاب او را تقویت بکند و او تنها در نباتات و بخصوص در غلات موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می‌باشد خواهد یافت. »

دکتر « شووآ » در ضمن نطق خودش میگوید: «... آزمایش شخصی و ناخوشهایم بمن نشان داده که همیشه خوراک نباتی مظهر يك کمال مطلوب است که برای بزرگترین استفاده از سلامتی و ربه انسانیت باید بسوی آن متمایل بشویم. گوشتخوار معتاد یا موروثی نمیتواند به آن برسد بجز استثناء آنها توسط درجات و بوسیله يك پلکان محتاط و بصیر. »

دکتر « کاستن دورویل » نوشته: « خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی غلات و میوه) کاملاً برای نگاهداری و تقویت بدن انسان کفایت میکند در صورتیکه غیر ممکن است سالم باشند و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آنرا استعمال بنمایند. »
 دکتر « ادوارد لوی » در کنفرانس خودش میگوید: « من می‌توانم امروزه اعلام بکنم یک نفر گیاهخوار را نمی‌شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشد. »

فیلسوف نامدار « سنک » نیز نوشته: « از این قبیل دلایل بر

من اتر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از يك سال ديگر نه تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گواراتر گردید.»

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

آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می شود که آنها میخورند بعلاوه این حیوانات مبتلا به خازیر و مرض سل هستند چونکه هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند زمانیکه حیوانی را چاق میکنند این دلیل نمی شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالم تر است زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمیخورد بشکل چربی زیر پوست جمع می شود هر چه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می باشند بعلاوه 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 میباشند دیده میشود گاهی اغذیه نباتی را بگوشت ترجیح میدهند و بواسطه پذیرفتن این خوراک اهلی و رام و مهربان می شوند همچنین هوش آنها

ترقی و نشو و نما میکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد ولی حیوانات گیاهخوار را که گوشت میدهند نتیجهٔ بعکس میبخشد. اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراك خود را بد انتخاب میکنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواد مهیج خود را ترك بنماید. از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب می شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار میگردد لهذا ترسیده طرز خوراك دیرینه را پیش میگیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی بناخوش تجویر گیاهخواری را مینمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده آنوقت از این خوراك يك معجزه میخواهند و زمانی که ناخوشی برطرف شد دوباره همان خوراك قبل خود را پیش گرفته و گیاهخواری را جزو دوا تصور مینمایند.

فصل نهم

آزمایشهای عملی

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

«پرس دنیس» در مقالهٔ که در مجلهٔ جغرافیائی نوشته بگردید:

«مطابق اسنادی که بدست آمده پادشاه مصر کثویس که بزرگترین

اهرام را ساخت برای خوراك عملها باندازه ۱۶۰۰ تالان نقره
پياز و ترب و سير فرستاد كه ۱۰۰۰۰۰۰ نقره را خوراك ميسداد
از اين رو اهرام نتيجه كار بازوي عملهائی بود كه با نباتات زيست
ميكردند. هرم بزرگ مركب است از دو مليون و سيصد هزار
تخته سنگ كه هر کدام دو تن وزن دارد و آنها را بطول نيل تراشیده
حمل مینمودند.»

يونانیان قديم بقدار زياد انجير خشك صرف ميكردند و آنرا
خوراك مقوی دانسته برای تقويت پهلووانان بكار ميردند. افلاتون كه
يكي از نابغه های متفكرين بوده با غلات و ميوه بخصوص با انجير
خشك زندگانی ميكرده و بسن ۸۱ سالگی مرد.

سرشماری بما نشان ميدهد كه بيشتر اهالی روی زمین
گياهخوار ميباشند. در هندوستان ۳۰۰ مليون از اهالی آن گياهخوار
هستند يعنی نزديك خمس ساكنين روی كره. خوراك چينها از
غلات و برنج و سبزی و ماهی تركيب شده. ژاپنها خیلی بندرت
گوشت ماهی را استعمال ميکنند و بيشتر اهالی آن تنها از حاصل
كشاورزی زندگانی می نمایند خیلی قانع و كم خوراك ميباشند هر
چند امروز در رديف ممالك متمدنه درجه اول دنيا بشمار می آیند
لكن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده
و تقليد اروپائیها را نكرده اند.

كارگران كشتی در مصر كنونی از خیلی قديم تنها از خربزه
و پياز و باقلا و عدس و خرما و ذرت خوراك خودشان را ميگیرند
خیلی قوی و پرزور هستند و تمام روز را كلاهای شاقه مینمایند.
چاپارهای بومی مكزيك كه هر روز چندین فرسنگ راه
میروند و خیلی نیرومند ميباشند تنها دانه ذرت ميخورند. روستایان
روسی فقط با نان سپاه و شیر و سبزی زندگانی مینمایند خیلی

پر زور و تومند هستند. بسیاری از قبایل عرب میباشند که تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت بلب آنان نمیرسد همچنین خیلی کم خوراک هستند ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنگی و استقامت در جلو هوای سوزان و بردباری ضرب المثل شده اند.

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

«گاریلازو» در تاریخ «انکاه» نقل میکند که بومیان «شیلی» و «پرو» گیاهخوار بوده اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده آزادی خود را نگاه دارند از اختصاصات آنها مینویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی میکردند. مردمان آنها خیلی زیبا و خوش اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند او میافزاید که زنان آنها لطافت و جوانی خود را بیش از سن شصت و دو سالگی نگاه میداشتند. دسته از رهبانان مسیحی «تراپیست» هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت مینمایند خوراک آنان منحصر است از نباتات حتی مواد حیوانی را هم نمیخورند مطابق عقیده اطباء خیلی سالم و خوش بنیه هستند همچنین عمر درازی مینمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین 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 از خرما و آرد و نخودچی است و همیشه بد گردش بوده خیلی قوی و چالاک میباشند ولی ایرانی شهر نشین از روی تقلید اروپائیها همچنین اغلب بیش از آنها گوشت میخورد و ناخوشیهایی آن روز بروز

زیادتر می شود اما در ولایات مردمان گوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمیخورند و خیلی سالم تر از اهالی شهر میباشند.

«نیکلا خانیکف» راجع بخوراك تاجیکهای افغانستان میگوید:

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

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

دکتر «والتر هدون» اظهار میدارد: «آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و چارپایان و پرندگان همچنین مشقت آن پرهیز مینمایم (باستثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال میرسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده ام. «خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان کردند و اکنون هر کدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و در کمال صحت زندگانی میکنند.»

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

حیوانات میوه خوار از حیث قوت بهیچوجه کمتر از جانوران درنده نمیباشند مثلاً میمون لوله تفنگ را گرفته مانند چوب نازک

از میان میشکند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی آزار هستند و از کرده آنها کارهای شاقه میکشند علف خوار نمی باشند؟

در بلژیک پرفسور فاکولته دکترا «بوتسکو» که گیاهخوار بوده يك رساله در این خصوص نوشته و در مقدمه آن میگوید: «من گیاهخوار نیستم من این تر را برگزیدم تا عقاید جاریه در باره گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها در حدود پنجاه نفر گیاهخوار را انتخاب کردم از آنان پرسش نمودم و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چقدر است ایشان مطابق میلشان بمن جواب دادند و شرح همه این گیاهخواران که از روی ذوق و از روی خودپسندی بواسطه ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراک را پذیرفته بودند ثابت کرد که این رژیم آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است.»

دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده و اظهار میدارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت میخورند بیشتر است. و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاهخواران میشود اینها نتیجه است که یکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده. پرفسور سابق الذکر بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام میگردد تا کسانی که چندین ماه است که از گوشت پرهیز میکنند.

اغلب نمیدانند که بکلی بر خلاف خرافات عوام خوراکیهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشگران و یهلووانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه خوار میباشند مانند «کارل مان» در مسابقه «دوگروپ» و «مایلز» و «وویت» در «استخلم» و «نورمی». همه آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در

مسابقه‌های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته‌اند. پس دیده می‌شود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر اخلاقی و ذهنی است بلکه بدن را پر زور و خوش بنیه ساخته عضلات را نرم و چابک می‌کند. انسان بهیچوجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند او میتواند با میوه و گیاهها زندگانی کرده و سالم هم باشد. این يك طرز خوراك رياضتمندانه نيست 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 میدهد قیمت آنها بیش از نلک خوراکیهای حیوانی نیست بعلاوه مواد سمی در آنها نیست و گوشتخواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد می‌خرند. بتجربه رسیده که عموماً خوراکیهای مضر گرانتر هم تمام می‌شود پس ترك نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود بلکه برای صرفه جویی نیز سودمند است.

هر چند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی میباشد چون در حیوانات اهلی همیشه يك ذخیره دارند و لیکن از قحطی ایمن نیستند يك خشك سالی کوچکی که شد اول حیوانات می‌میرند و نمیشود گوشت آنها را ذخیره کرد یا يك ناخوشی همه آنها را میکشد بهمین جهت زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها را تهدید مینماید تنها

کشاورزان کاملاً مطمئن هستند و از ذخیرهٔ وسیعی که حاصل آنها میدهد میتوانند در هنگام کمبایی زندگانی خودشان را تأمین بنمایند. در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه‌پوستان رو بقبیلهٔ خود نموده بآنان خطاب میکند که «کروکور» برای «ولر» نقل کرده: «آیا شما نمی‌بینید که سفیدها با غلات زندگانی میکنند و ما با گوشت و برای اینکه گوشت پرورد سی‌ماه طول میکشد و اغلب کمیاب است ولی هر کدام از این دانه‌های غریب که آنان در زمین میکارند صد برابر می‌شود؟ گوشت چهار پا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه‌ها همانجائیکه سفیدپوستان میکارند مانده و نشو و نما مینماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته‌کننده و خطرناک میباشد در صورتیکه برای آنان هنگام آسایش است بهمین جهت آنها آقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی میکنند. پس بهر کدام از شماها که بحرف من گوش میدهد بگویم: پیش از آنکه درختهای چنار ما خزان بکند نژاد کشاورز نژاد گوشتخوار را بنیان کن خواهد نمود مگر اینکه شکارچیان بکشت و زرع تن دردهند.»

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

«الکساندر هومبلد» معتقد است که يك تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک میدهد بیش از یک نفر را نخواهد توانست تغذیه بکند هرگاه سبزهٔ آن را برای پرورش چارپایان بکار ببرند در مكزیک همین زمین میتواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند. «لیه‌بیگ» در همین باب میگوید: «انسانی که گوشت می‌خورد برای خوراک خودش يك سرزمین وسیعی لازم دارد خیلی وسیع‌تر که برای شیر و پیر لازم میباشد. يك ملت شکارچی که در يك

سرزمین کوچک زندگانی میکند اهالی آن نمیتواند زیاد بشوند. «
 مسیو «لوژاند» از نقطه نظر اقتصاد راجع بخوراک فرانسویان
 گفته: «ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم مینمائیم و آنان
 ده يك آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان بما رد میکنند
 و قتیکه يك خوك شیر و سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود
 این ده روز خوراک ماست که برای يك روز معاوضه مینمائیم.»

نه تنها خوراکیهای نباتی هیچگونه مواد سمی در بدن از خود
 باقی نمیکذارند بلکه زندگانی را بی آرایش کرده نهذیب اخلاق
 مینماید و پیدادگری و اسارت حیوان و انسان را بر میاندازد و
 ویرانی و بایری زمینها را مرمت میکند دیگر زمینهای حاصلخیز
 خراب نمیشود تا از آنها آلكل و تریاک استعمال بنماید.

در صورتیکه همه جانوران در طبیعت يك خوراک خوشمزه
 باندازه فراوان مییابند که بآسانی جزو بدن آنها میشود. انسان
 توانسته مسئله نگاهداری خود را دشوار بنماید بطوریکه او قسمت
 بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن
 يك خوراک غریبی مینماید که لیاقت ندارد از نقطه نظر علمی طبیعی
 باشد همچنین باجرا داشتن یکدسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و
 کاملاً بی فایده و از این خودش را بدبختترین جانوران کرده
 بطوریکه زندگانی کنونی برای بیشتر مردم يك چیز تاریک و دشوار
 و بی معنی گشته که بزحمتش نیارزد.

هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آتقدر ابلهانه هوش و
 جدیت خود را برای چنین نتیجه مزخرفی بکار برد از اینجهت
 میتوان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد پست تر است
 از آنچه که در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی میکنند
 یافت میشود.

فصل یازدهم

جواب ایرادات

گیاهخواری مانند همه عقاید بهانه تراش و ایرادگیر دارد. مابین ایراداتیکه باین طرز خوراك وارد می‌آورند بیشتر آنها بچگانه و روی منطق محکمی نیست معهدا از آنجائیکه ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از آنها را مینگاریم: فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع بزندگان حیوانات می‌خواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی بروی زور سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته هر کسی که قوی تر است باید زیر دست خودش را بخورد. می‌گویند سخت باشید این پند اخلاقی تازه است. درنده باشید نسبت بزیر دست و ناخوش و زن و پیر و بچه و ناتوان، هیچ فکر باین درجه پست نمی‌شود و عین نادانی و حماقت را نمیرساند زیرا که ییکار زندگانی مابین جانوران خونخوار نیز باین اندازه پست و شنیع نمیباشد چون مقصود آنها تنها بدست آوردن خوراك است نه از زور ورزی و وحشیگری. طبیعت بچووانات نمیگوید: سخت و درنده باشید فقط آنها را بسوی خوراك خودشان میکشاند و ایشان میگوید خودتان را پائید ...

این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده اگرچه برعکس آن نیز مشاهده می‌شود. اگر زندگانی بزور و قابلیت است هر گاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آنجا جانوری وجود نداشته باشد از گرسنگی جان میدهد و یا در جنگ که روی فلسفه کردن کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده و خوش بنیه کشته می‌شوند و یکمشت سیاسی‌دان حریص و زر پرست و ناخوش در

آخر کار استفاده مینمایند.

فراموش نکنیم آنچه که زندگانی را زهرآلود میکند «جنگ برای زندگی» (۱) نیست اما کشمکش سر چیزهای بوج و بهبود است. هنگامیکه انسان از شادیهای دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت خواهد فهمید که مهمترین آخشیح زندگانی را طبیعت باو میدهد مانند روشنائی هوا و آب و خوراک و غیره همه این کشت و کشتارها و حقه بازیها سر چیزهای پیخود است و کسی دیگر بخیال نمی افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

میگویند اطباء گوشت میخورند، عرق مینوشند و سبگار میکشند. اما در مدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟ آیا باو میآموزند که پیش بینی ناخوشیها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند یا اینکه چگونه زندگانی میکنند و چگونه می میرند؟ نه تنها باو یاد میدهند که بیمار را چگونه می شود یک ربع ساعت بیشتر زنده نگاه داشت بغیر از آنهائیکه مقصودشان تنها بدست آوردن تصدیقنامه است و بس و زندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین میشود. اطبائی 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 دزدکی که پایه جامعه متمدن است جنگیده اند بزودی یامال شده اند.

در اینجا همه اطباء منظور نبودند ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم می شود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمیدهند و فن او را یک صنعت کرده اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظالصحة خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

آیا طیب يك موجود فوق‌البشر است یا اینکه از آسمان
 پائین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده‌اش بکار میرد در يك
 جامعه که همه چیز خرید و فروش می‌شود که زندگانی یکدسته
 با زجر و مرگ دیگران تأمین می‌گردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا
 دیپلم از روی استحقاق داده می‌شود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار
 و پاک‌سیرت می‌کند؟ نه، دلیل نمی‌شود هر که پول دارد هوش
 هم داشته باشد چون بکک آن دیپلم هر علمی را میشود بدست آورد.
 دوا ساز و دوا فروش و يك گروه دیگر زندگانی ایشان روی
 ناخوشی دیگران می‌گردد. سرشماری مرده‌ها در بعضی ممالک
 به ۷۵ درصد رسیده و جنایات علمی هر روز گورستان را پر از
 زندگانیهای کمتر از ۴۰ سال مینماید. میکروب بیش از پیش زور
 آور شده ناخوشی‌های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و
 ناخوشی‌های تازه درآمد روز بروز زیاده‌تر می‌شود.

آیا بنظر غریب نمی‌آید که در امتحانات راجع به‌خوراك انسان
 یکی از پرفسورهای معروف يك عده سگ فقط گوشت خام داده
 و بدسته دیگر گوشت پخته میدهد. آنهایی که از گوشت خام
 تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می‌شوند و عده دیگر که
 گوشت پخته خورده بودند دیری نمی‌کشد که می‌میرند. آنوقت نتیجه
 می‌گیرد که گوشت خام برای انسان يك خوراك مقوی است و اکسیر
 اعظم میباشد و همه ناخوشیها را شفا میدهد! چه اشتباه بزرگی
 است چه سگ حیوان گوشت‌خوار میباشد و خوراك او را نمی‌شود
 سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم در صورتیکه همه آزمایشهای
 بیشتر اطباء روی حیوانات گوشت‌خوار و دانه‌چین و غیره است مثل
 سگ و موش و کبوتر.

انسان از هر چه که می‌خورد زندگانی نمیکند و نه از آنچه

که هضم مینماید ولی از آنچیز زندگانی میکند که جذب بدن او میشود. گوشت يك خوراك كامل است برای موجودی که دندانهای کلبی بلند و تیز داشته باشد تا آنرا بدراند و دارای غده‌هایی باشد که بمقدار زیاد آمونیاك تولید کرده «پیتوماين» ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

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

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

دندانهای خراب می‌شود و بزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه در ته‌ی‌شده‌ها 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 باضمحلال است. ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضا بوجود می‌آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد می‌گیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند نشان می‌دهد که نژاد ما بسوی نیستی می‌رود.

ایراد دیگر آن است که می‌گویند گیاهخواران نیز ناخوش می‌شوند و می‌میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی‌کنند. البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روئین‌تن مینماید و از قانون طبیعی مرگ او را ایمن می‌گذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش نشود بلکه می‌گوئیم کسیکه این طرز خوراک را پذیرفت مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده امراضی که از گوشتخواری تولید می‌شود نمی‌گیرد و هرگاه واگیر نمود زودتر خوب می‌شود چونکه بدن او مسموم نشده و بطور کلی پس از چندین نسل برتری گیاهخواری آشکار می‌گردد چون کسانیکه ترك خوراک خونین را مینمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشیهای مورتوی و از خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یا عرقخوار بدینا آمده‌اند و برای تصفیه خون بعد از دو سه پشت برتری آن بخوبی نمایان می‌شود.

اغلب بهانه می‌آورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر و بر و غیره پرزورتر از حیوانات علفخوار می‌باشند — اما تند نویم اولاً زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همه آنان کارهای شاقه مینمایند اگر زیادتر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد.

که گوشت زندهٔ قربانیهای خود را می بلعد بلکه بر عکس او مابین میمونهای بزرگ میوه خوار طبقه بندی شده که دارای يك قوه فوق العاده است و از انسان مسموم شده بتوسط خوراکیهای مرداری خیلی نیرومندتر میباشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست با ناامیدی تلخی میگویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه بگرگ پیشنهاد کرده باشند گاه بخورد. اما هیچ چیز باین آسانی نیست و کسیکه آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوا و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات پرست چیز تازه را اگرچه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی پذیرند و بی بهانه میگردند و اشکال تراشی میکنند همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده را میپذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سررشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی در اینخصوص ترتیب بدهیم و این کار را بدیگران را گذار مینمائیم.

بهانه میآورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنرا بگیرد اما بهیچوجه لازم نیست که حجم خوراک نباتی زیاد باشد زیرا که از یکطرف خوراکیهای نباتی را می شود بطور نامحدود تغییر داد چون بی اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم کوچک مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغزی و مقوی هستند و بواسطه انتخاب دقیق میتواند خوراک خیلی مقوی در تحت يك حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراکیهای حیوانی بیشتر تهیج میکند و مقدار زیادی نان با آن صرف می شود که در معده حجم آن بزرگ میگردد بعضی از غلات

مثل لویا و نخود و عدس و باقلا خورا کهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهایی با صد مثقال گوشت و صد و بیست مثقال نان برابری میکند.

چیزیکه خیلی مضحك است گمان میکنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همه قواین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد در صورتیکه اگر بگوئیم خدا انسان را آفریده تا شیر و برباز او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیک بحقیقت است. آیا میتوانیم بگوئیم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او را آفریده‌اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزه عرق‌خوارها بشود یا معده او را برای سیرآبی درست کرده‌اند؟ هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیده عبرت بنگریم موشکافی و دقایقی که در اعمال بدنی او انجام میگیرد قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش میدهد تا مواد حیاتی را بآن برساند. آلات هاضمه او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار میکند و بیک انتظام شکفت انگیزی کار خود را بانجام میرساند. اعصاب و مغز او آیا بیک آلت عجیبی نیست که مانند مغز ما بادستگاه مرتب بکار انداخته شده؟ نه، نه، صد بار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده‌اند مثل این است که بگوئیم بهترین تار یا پیانو را برای سوزاندن ساخته‌اند. بعضی‌ها با آهنگ فاتحانه میگویند اگر انسان حیوانات را نمیخورد روی زمین را پر میکردند اما راستگو باشیم هرکسی اول فکر خودش را میکند و بتوالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمیگذاریم آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم دخالت میکنیم و از اینجهت روی دنیا را گرفته‌اند؟ گوشت ماهی که انسان صرف میکند در مقابل توالد و تناسل

فوق‌العاده او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام میگیرد بدون اینکه از انسان کمک خواسته باشد و جای او تنگ نمی‌شود چون طبیعت پیش‌بینی این مسئله را کرده در مقابل میلیونها امی کوچک يك نهنگ گذاشته و در جلو بره گرگ میباید لازم نیست انسان کار آنها را پیشه خود بکند.

میگویند باید گوشت خورد چونکه شیه عضلات بدن ماست بدبختانه نمی‌بینیم عقل مردم بچشم‌شان است. آیا حیوانات علاوه بر میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان حسانی میمونها عضلات و خون آنها شبیه‌ترین و نزدیک‌ترین حیوان است بانسان آیا تنها از میوه تغذیه نمیکنند؟

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

آیا چه می‌شود اگر اطباء و دواسازان و ماماها و آبله‌کوبها و داروغه‌ها و زندانبانها و عدلیه‌ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند، تمام جامعه انسانی بسوی پرتگاه خوفناکی میرود که زمانهای بربریت را رو سفید میکند و پایه شکننده بت آدمیزاد که چشمها را خیره کرده و دورش اسفند دود میکنند روی زمین میفلطد.

فساد نژاد آدمیزاد از چهره‌های چین خورده و پلاسیده رنگ پریده و دندانه‌های افتاده و کچلی و چاقی یا لاغری او هویدا و آشکار میباید. برای پوشانیدن همین فساد عمومی است که بیشتر مردم بچیزهای ساختگی خودشان را بزرگ میکنند. صنایع دواسازی،

سلمانی ، عطر فروشی ، کفشدوزی ، بجامه دوزی ، دندانسازی ، پیراهن دوزی و غیره برای این است که يك جوانی موقتی باو بدهد اگر چه همیشه از او گریزان است .

ناخوشی‌هاییکه هر روز هزاران نفر را برمیچیند برای آن است که از راه طبیعت منحرف شده و باضافه میکروب سوزاك و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می‌شود . این فساد در حیوانات آزاد بهیچوجه دیده نمی‌شود مگر آنهاک را که انسان بازندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است .

فصل دوازدهم

انجسام نامه

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

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

در ته قلب هر انسانی يك احساس عمیق و يك ذوق و میل
 نظری برای میوه باغ و بوستان گل و کشتزار وجود دارد و هر
 طبیعت تربیت شده و بی آرایش انزجار و دلگیری از بوی خون
 و منظره کشتار و سلاخخانه احساس مینماید بچه انسان دست بسوی
 میوه دراز میکند این هماقتدر طبیعی است که بچه گربه روی
 طعمه خونین جت و خیز میزند. آیا در آینده چه باید امیدوار بود؟
 گذشتگان از ناچاری خوراک خود را برگزیدند و آیندگان
 از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه را که
 توانستند میخوردند پس از آنچه که دوست داشتند و بالاخره
 آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی
 و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می باشد.

هنگامیکه انسان از خوراکیهای خونین پرهیز کرد و خوراک
 خودش را م تقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ
 ناخوشیها ریشه کن و نابود میگردد بر ساختمانهای پر زور و
 قوی بنیه افزوده می شود و سن او بی اندازه زیاد میگردد و همچنین
 از کاستن شکجه و زجر حیوانات يك آرامش بزرگ کالبد و روان
 او را فرا گرفته نژاد آدمیزاد از يك قسمت عمده زحمات خود
 آسوده میشرد و خوراک آیندگان خوراک طبیعی انسان خواهد بود.
 سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و سلاخخانه کشتار
 و خون و شکجه طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراک او
 دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو و جشن
 طبیعت را نمایان می سازد. سفره او چشم انداز سرزمینهای سبز و
 خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه گر میکند که
 دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناک و خونین
 جانوران مینماید.

گیاه‌خواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته می‌شود و برای آیندگان خیلی گرانها خواهد بود زیرا که زر خریدی و اسارت انسان و حیوان را برمیاندازد. صنایع و کارهایی را که سبب قلب و طفیلی‌گری و دزدی و جنک است، ریشه کن مینماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان میباشد دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد زیرا دژخیم بر وجدان و خونخوار امروزه يك پشتیان آنان میباشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر بآدمیان است بلکه يك برادری و برابری خواهد بود که همه آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی میدهد.

سکین

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

پاریس -- ۲۳ مرداد ۱۳۰۶



شعبه فارسی کلیه جامعه عثمانیه
چاپخانه

مطبوعات ایرانشهر

اداره ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرايط ذیل فروخته میشود:

۱ - برای ایران تخفیف کلی اده شده ولی چون تاکنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده ایم از امروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بجواب خواهیم گذاشت.

۲ - کتابروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳ - اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

قیمت در ایران	ملاحظات	در خارج بشلنگ	مجلدات و کارتها
۲۰ قران		۱۵	۱ - مجلد سال اول
» ۴۰		۲۵	۲ - « دوم
» ۲۵		۱۵	۳ - « ۳ [شماره ۳-۱۲]
» ۵۰		۲۰	۴ - « ۴
» ۲۰		۱۵	۵ - مجلد انتشارات دوره اول
» ۲۵		۱۷	۶ - « انتشارات دوره دوم
» ۴		۲	۷ - کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم
			<u>دوره اول انتشارات ایرانشهر</u>
	نسخه ندارد		۱ - قابوس و شهگیر
		۱	۲ - جیبجک علی شاه
۲ قران	نسخه ندارد		۳ - تجلیات روح ایرانی
» ۲	»	۱	۴ - رستم و سهراب
» ۲		۱	۵ - ایوان مداین
	نسخه ندارد		۶ - سلمة النسب صفویه
» ۱		نیم	۷ - معارف در عثمانی
» ۳		۱ و نیم	۸ - ابراهام لنکن
» ۴		۲	۹-۱۰ - راه نو در تعلیم و تربیت
			<u>دوره دوم انتشارات</u>
» ۲		۱ و نیم	۱۱ - هفتاد و دو ملت
۱۶ شاهی		نیم	۱۲ - محشر و دوزخ
۲ قران		۱ و نیم	۱۳ - شرح حال سید جمال الدین
۱۶ شاهی		نیم	۱۴ - شیخ محمد خیابانی
۲ قران		۱	۱۵ - شرح حال ابن المقفع
۳۲ شاهی		۱	۱۶ - خسواب شگفت
۵ قران		۲ و نیم	۱۷-۱۹ - دانستنیهای زنان جوان
» ۱		نیم	۲۰ - شرح حال کننل محمدتقی خان

انتشارات نمره ۱-۲-۳-۴ و ۶ که نسخه های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

