

فواید گیاه خواری

نویسنده: صادق هدایت

www.toopemorvari.blogfa.com

تهیه نسخه الکترونیک در وبلاگ توپ مرواری
تایپ: س.م



دیباچه

به نام یزدان جهان آفرین

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

گرسنگی فرمانده غداری می باشد که بیدادگری آن دمی ما را آسوده نمی گذارد. باید خورد برای زندگانی! امروز بخوریم، فردا بخوریم، همیشه بخوریم. یک میل کور و درنده، یک احتیاج گنگ و ضروری ما را به این کار وادار می نماید. تمام حواس و اراده حیوانات را نیز همین احتیاج به خود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی به جز خوردن، لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن اگرچه ادعای افکار عالیه می کنند ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را به خود مشغول نموده است. همه اعضای بدن، غلام شکم می باشند و برای جستجوی خوراک به کار می روند: حواس ظاهری کمک به راهنمایی در این تکاپو می نماید و اعمال روحیه برای به چنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراک ها به کار می رود. این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است. هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق ساختمان و احتیاجات بدنشان است به خوبی تمیز داده و همان را می خورند، ولیکن از این قانون جانوری که سرپیچی می کند آدمیزاد می باشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد زیرا که دیده می شود هر گروهی از گله آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یک مدرک معینی پیروی نشده و همین نشان می دهد که انسان مانند سایر جانوران نمی تواند به خوراک خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آن قدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده اند. چون از خوراک است که همه ما پرتو زندگانی خود را می گیریم و تأثیر انکار ناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراک قرار گرفته، سبب عمده اغتشاشات، هجوم ها، جنگ ها، مهاجرت ها، کینه ورزی طبقات و شورش ممالک؛ سر مسئله خوراک است. چیزی که اهمیت دارد باید دانست که روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده و ما بین خوراک های رنگ به رنگ ببینیم کدام یک از نقطه نظر تغذیه طبیعی تر، اخلاقی تر و سالم تر و بالاخره بر سایر خوراک ها برتری دارد. حیوانات را به سه دسته تقسیم کرده اند: گیاه خوار، گوشت خوار و همه چیز خوار. ظاهراً انسان خودش را در جزو دسته سوم معرفی می نماید. ما می رویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات می باشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

(پاریس ۱۸ مرداد ۱۳۰۶)

فصل اول

فدائیان شکم

خوب است پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشت خواری ناشی می شود در نظر خود بیاوریم. آیا می دانید که احتیاج یا لذت گوشت خواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی می گردد؟ از کرورها خیلی بیشتر. اگر لشکر بی شمار حیوانات بیچاره ای را بشماریم که در شکارگاه ها، ماهی گیری ها، مرغ فروشی ها و غیره محکوم به قربانی شدن روزانه هستند از چهار صد میلیون جنبندگان، حساب تجاوز می کند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذاته فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می شوند. حساب کرده اند روی سیل خونی که از این کشتار مشنوم راه می افتد می توانند به آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها به سهولت انجام نمی پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان به طرز وحشیانه ای رفتار می کنند. گله های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی روز به ضرب چوب و تازیانه رانده می شوند. اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخک بلندشان می کنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل های چرک و متعفن به سر می برند. بعضی از آنها می میرند و هرگاه یکی از آنها در بین راه زایید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه او را جلو چشم مادرش سر می برند. هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نپاسوده اند که با تازیانه به سوی سلاخ خانه روانه می شوند. به محض ورود در این ساختمان کثیف غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب می آورد، زمین نمناک، خون تازه ای که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسدهایی که به خون آغشته شده و با تشنج می لرزند، اسب های لاغر نیمه جان که دو طرف آنها لاشه آویخته اند و قصاب هایی که برای خرید لاش مرده آمد و رفت می کنند و از طرف دیگر ناله گوسفندان و همهمه صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان، حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناک خود را می نمایند.

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

قصاب ها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو می برند. پس از آن پوست او را جدا می کنند و بعد از آن لاشه های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه های کیبود و شکم های پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه ای که پیش از کشتن به حیوان زده اند روی گوشت او نمودار است در گاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته به دکان های قصابی می فرستند. آنها این لاشه ها را گرفته تکه تکه نموده و دست ها و پیش بند خود را از نو خون آلود می نمایند و این تکه های گوشت کشته شده فروخته می شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه ها هنگام خوراک بوی دل به هم زن عضلات سرخ کرده و پخته شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده اند بلند می شود. بچه، زن، مرد از این تکه ها می خورند و این ها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری و مهربانی می زنند. قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسندگان و همه کسانی

که گمان می کنند در زندگانی کمال مطلوب عالی تری از زرپرستی و شکم چرانی دارند هنگامیکه می خواهند فکر بنمایند، معده آنان از لاشه و خون لخته شده جانوران سنگین است.

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

اینها همان حیوانات بی آزار و دست آموزی می باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده، پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه های او بوده اند. به این هم قناعت نکرده می خواهد خون آنان را بنوشد. مهربانی! چه لغت پوچ و اسم بی مسمایی است. هرگاه اندکی قلب حساس داشته باشند و به شکنجه ها و ناله های دردناک و هم چنین نگاه های پر از عجز و لایه تمام حیواناتی که در کشتارگاه های عمومی و خصوصی سر می برند فکر بنمایند، به کلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

((پیرلمیت)) در مقاله خود می نویسد: ((من دیدم یک قطار راه آهن در جلو سلاخ خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناک خارج شده و روی سنگفرش روانه گشتند. آدم ها با پیش بندی خون آلود که یک دسته کارد به کمرشان بسته شده بود، آمد و رفت می کردند.

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

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

تا زمانی که احساسات طبیعی و بی آرایش قلب خودمان را به زور خفه نکرده ایم واضح است که در نهاد انسان یک احساس تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز آشکار است که هرگاه همه مردم وادار می شدند حیواناتی را که می خوردند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشت خواری دست می کشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری بر ضد خوراک خونین در نزد کسانی که گیاه خوار شده اند پس از چندین ماه بیشتر می شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بر رقت قلب بدانیم هیچ چیز به این اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار، چون که برای این کار آفریده نشده است حیوانات درنده این دلگیری را حس نمی کنند. احترام به زندگانی و شکنجه و جدالی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت، زیرا چیزی از آن عالی تر نداریم.

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

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

همه این مردمانی که در کشتارخانه ها دست در کار می باشند، تنها یک فکر در مغز تاریک آنها جایگیر شده، و آن پول است و منفعت. کشتن برای آنها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی به کلی بی بهره هستند. حتی در آمریکا هیچ وقت شهادت قصاب را درباره جنایتی نمی پذیرند و پیشه او را پست می شمارند. اما این پستی او تقصیر همه آنهاست که گوشت می خوردند.

زرپرستی و شکم پروری همه احساسات عالیه انسان را خفه می کند. مثلاً برای فروش پوست، بره ((تو دلی)) یا میش را سر بریده بچه اش را زنده از شکم او بیرون می کشند و یا لگد در شکم حیوان آبستن می زنند تا بچه اش را سقط بکند آن وقت سر او را جلو مادرش می برند و بعد از کندن پوست حیوان، جنین را که بدنش به جای گوشت از کف و ماده لزوج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر می گردانند و از لاشه کبود رنگ آن قطره قطره خون می چکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می باشد!

چرا زندگانی ظالمانه آدمیزاد باید سبب آن قدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از در هم شکستن خوشبختی و سرور جنبندگان استفاده موهوم بنماید؟ هر چه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون می ریزد، تخم بیدادی و ستمگری می کارد، پس در نتیجه ثمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار می درود. انسانیت پیشرفت نخواهد کرد و آرام نخواهد گرفت و روی خوشبختی و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشت خوار است.

این اشتباه از یک جا ناشی می شود که انسان گمان کرده که ناگزیر به کشتار برای زندگانی است و گوشت خوراک مقوی است. اگر نخورد می میرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان احتراز ناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر می زند، کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است به استعمال گوشت؟ خوراک های حیوانی بدون اینکه برای بدن لازم و سودمند باشد آیا برقوای آن می افزاید یا اینکه زیان آور است و باید آن را بر ضد سلامتی و زندگانی دانست؟

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

(بروکسل ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶)

فصل دوم

خوراک طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاه خوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمی کنند. اولاً اگر نگاهی به طبیعت ببندیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست خوراک همه مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی مطابق ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و به آنان پیش کش می کند. به طوری که ما را وادار می نماید در جلو اسرار آن سر تمکین و تعظیم فرود بیاوریم. هم چنین یک گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان دهن یک جانور برای چریدن و دندان دیگری برای دریدن آفریده شده و غیره. یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان احتیاجات بدنشان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته اند. یک نی را از مرداب برده در بیابان بکارند به زودی خشک می شود و به یک میمون میوه خوار گوشت بخوراند دیری نمی کشد که موهای حیوان ریخته ناخوش می گردد. هم چنین هر تغییر خوراکی همیشه تولید فساد، ناخوشی و مرگ می کند چون که مخالف با قوانین تغییر ناپذیر طبیعت است. انسان یک موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد که زندگانی جانوران دیگر را اداره می کند. او نیز زاده طبیعت و در نتیجه تکامل حیوانات بوجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او را روی هم رفته با سایر جانوران بسنجیم می بینیم نه شبیه است به جانوران درنده و نه به حیوانات چرنده می ماند. اگر ساختمان بدن انسان برای گوشت خوری درست شده بود می بایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته و طعمه زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده. اما او تنها خودش را به خوردن عضلات حیواناتی که مصنوعی پرورش یافته و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها بر خلاف طبیعت می باشد. ولی فراموش نموده است که یک جهاز هاضمه مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراک ساختگی او جزو بدنش بشود. زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان میمون های میوه خوار. جهاز هاضمه، دندان ها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمون های بزرگ می باشد. حتی دندان های کلبی میمون بلندتر از دندان های کلبی انسان است. معهذاً خوراک آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس از این قرار انسان باید خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد، همان طوری که به او پیشکش می نماید، به شکل میوه های گوارایی که جلو پرتو خورشید که سرچشمه زندگانی است پخته شده و لازم نیست آن قدر به خودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را به زور رنگریزی و آرایش درست کرده و خوراک های طبیعی را فاسد بنماید تا یک غذای غیر طبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که به ذائقه خراب شده او مزه بکند. ۱

گمان کرده اند و تکرار می نمایند که ساختمان بدن انسان گوشت خوار و همه چیز خوار درست شده و همه مردم کورکورانه آن را باور کرده اند بدون اینکه اندکی درین باب تعمق بنمایند و حال آن که این یک افسانه پوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان درماده خوراک نمی تواند نه به میل خودش پشت گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خوراک های ساختگی خراب شده و نه به عاداتی که پر از اشتباه و خطایاست. تنها پس از تحقیقات راجع به علوم طبیعی و فن معرفت الحیوة حیوانی و غیره به ما اجازه داده و راهنمایی می کند تا خوراک سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم الاعضاء در این خصوص به ما دستورهای دقیق و روشنی می دهد که درست بر خلاف عادات غیرطبیعی امروزه ما می باشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود. چون که اگر هر آینه خوراک دیرینه ما را تصدیق می نمود وضعیت کنونی هیچ گاه رو به بهبودی نمی رفت و همیشه ناخوشی ها و فساد اخلاق به جای خودش باقی بود.

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

((کوبیه))^۱ دانشمند بزرگ در تشریح الابدان خودش می گوید: ((خوراک طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او به نظر می آید که عموماً میوه ها و ریشه ها و قسمت های آب دار نباتات می باشد. دست های او به آسانی برای چیدن آنها به کار می رود. و از یک طرف آرواره های او کوتاه و کم زور است و از طرف دیگر دندان های کلبی او از سایر دندان هایش بلندتر نیست و به او اجازه نمی دهد که نه علف بخورد و نه گوشت جانوران را ببرد، هرگاه این خوراک ها را به وسیله پختن آماده نمی کرد.))^۲

در جان دیگر نوشته: ((اگر روده های یک حیوانی بر این درست شده که گوشت تازه را هضم بکند هم چنین می بایستی ساختمان آرواره های او برای بلعیدن طعمه ساخته شده باشد. یعنی چنگال های او برای گرفتن و دریدن، دندان های او برای بریدن و تکه تکه کردن آن و ساختمان کلیه اعضای حرکت او برای دنبال نمودن و به چنگ آوردن آن و حواس او برای دیدن آن از دور و نیز می بایستی که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان کردن خود و مکر و حيله به کار بردن از برای گرفتن قربانی خودش را گذاشته باشد. در ابتدا انسان اولیه مانند میمون های بزرگ بوده و از دانه گیاه ها و میوه ها می زیسته چنان که ناخن ها، دندان ها و عضلات و همچنین تشریح تمام بدن او به ما گواهی می دهد.))

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند ((داروین))، ((هگل))، ((هوکسلی))، ((فلورنس))^۳ و غیره در این باب هم عقیده می باشند و هرکدام به نوبت خودشان ثابت کرده اند که انسان میوه خوار است.^۴ اکنون جهاز هاضمه انسان را با حیوانات گوشت خوار و گیاه خوار و همه چیز خوار سنجیده ببینیم به کدام یکی از آنها شبیه است.

اولاً دندان های انسان شبیه است به دندان های میمون های بزرگ میوه خوار، چه نزد حیوانات درنده دندان های ثنایا خیلی کوچک است، برعکس دندان های کلبی آنها ضخیم و بلند می باشد. دندان های آسیای آنها تیز و برنده است تا بتوانند حیواناتی را که شکار می کنند دریده و گوشت آنها را تکه تکه کرده ببلعند. علف خواران دندان های ثنایای بلند دارند و دندان های کلبی از ردیف سایر دندان ها بلند تر نیست، دندان های آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه خواران مانند میمون دندان های یک نواخت دارند و تنها دندان های کلبی به طور غیر محسوسی برجسته می باشد، اما کار دریدن را نمی تواند انجام بدهد. دندان های آسیا نه برنده است و نه پهن، یعنی نه به کار دریدن گوشت و نه به درد جویدن علف می خورد، تنها برای خوردن دانه ها و میوه ها مورد استعمال دارد.

دندان های یک حیوان گوشت خوار مانند سگ و فکین اسب و هم چنین دهان خوک که همه چیز خوار است به هیچ وجه شباهت به دندان های انسان ندارد.

معدة انسان خیلی نازک و کم زورتر از معدة حیوانات گوشت خوار می باشد تا بتواند تکه های گوشت نجویده را که حیوان به تعجیل بلعیده به خوبی له نموده هضم بکند. چون دندان های گوشت خواران پهن و یک نواخت نیست، گوشت خام را نجویده فرو می دهند و هضم آن را به معدة عضلانی خود واگذار می نمایند. غده معدة انسان آرت زیادی که در گوشت هست نمی تواند مانند گوشت خواران تبدیل به آمونیاک بکند. ترشحات معدة ای و بزاق غده های لوزالمعدة او گوشت را حل نمی نماید. کبد انسان چون نمی تواند آرت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض نفرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب می شود.

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

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

1-Cuvier

2-Le Cours d Anatomie Comparee

3-Darwin, Haechel, Huxley, Flourens

۴- کتاب ((انسان و حیوان)) تألیف نگارنده ص ۶۶-۴۷ چاپ نخست تهران.

همه چیز گواهی می دهد که انسان گوشت خوار نمی باشد. نه تنها ساختمان درونی او میوه خوار درست شده بلکه ساختمان خارجی، طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی می دهد که گوشت خوار نبوده است. دهان او مانند پوزه گوشت خواران گشاد نمی شود تا شکار خود را ببلعد. زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمی زند و دست های او بدون پنجه است، دندان های کلبی او بلندتر از سایر دندان هایش نیست، چشم او مانند گوشت خواران در تاریکی نمی بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمام نمی کند و ناخن های او را اگر بگذارند بلند بشود با آنها کوچک ترین پرده یا حیوانی را نمی تواند بدراند. او به آسانی از درخت بالا می رود و میوه می چیند ولی نمی تواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیده را نمی تواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آن که حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگی های دیگر می خورند و دندان خود را در روده او فرو می برند حیوانات چرنده به او انس می گیرند در صورتی که انسان از حیوانات درنده می گریزد....

حواس انسان از میوه لذت می برد، چشم او از دیدنش و شامه از بوی آن و ذائقه از مزه گوارای میوه محظوظ می شود. میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراک های خونین متنفر است. بچه که هنوز ذائقه اش خراب و فاسد نشده گوشت را با تنفر دور می کند و هنگامی که فرصت را غنیمت می شمارد میوه را می دزدد و به واسطه کم یابی میوه در خوراک است که به جای این خوراک خوشمزه و ساده، بچه ها حریصانه هرچه که شبیه به آن است و یا مزه آن را دارد مثل شیرینی های رنگرزی شده و قند مصنوعی به چنگ آورده ذائقه خود را فریب می دهند. این میل همان قدر طبیعی است که بچه های سگ یا گربه سریک تکه استخوان به یکدیگر غرش کرده و آن را با لذت می بلعند. اما پس از آن که به بچه انسان گوشت خوراندند گوشت خوار می شود. «موریس فوزی» در کتاب سقوط انسانیت می نویسد: «تشریح الابدان، علم الاعضاء و ساختمان دندان ها و میل های غریزی یک میمون بزرگ کاملاً شبیه بپاست. تنها خون اوست که خویشاوندی نزدیکی با خون انسانی دارد. از طرف دیگر تشریح الابدان، علم الاعضاء و دندان ها و خون و میل های طبیعی یک گوشت خوار و یک علف خوار و یا یک دانه چین روی هم رفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده ترین منطق آشکارا به طرز انکار ناپذیری به ما نشان نمی دهد که خوراک طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراک میمون های بزرگ یعنی میوه خام؟»

تنها میل غریزی انسان را به سوی میوه های رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا می کشد که می توان بدن او را پر زور و تندرست نگاه دارد و سلول های بدن را مرمت کرده استخوان ها را تقویت بنماید. طبیعت سفره خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده هیچ یک از آنها احتیاج ندارند خوراک خودشان را آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده خوراک های من درآری و ساختگی می خورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر یک کابوس جان گداز و پر از اندیشه های هولناک گردیده است.

آیا این حقایقی که آن قدر روشن و آشکار است چرا نباید به آن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسئله شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران به آن علاقه مند می باشد و اولین حیوان دله پر خوار شکم پرست است که سرو جانش را فدای جهاز هاضمه اش می کند و نمی خواهد از سفره خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشی های سرگردان به جز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترسش از مرگ است و می ترسد مبادا از بنیه او کاسته گشته یک قدم به سوی مرگ نزدیک تر بشود. در صورتی که نمی داند همان خوراک های بی پیری که به زحمت هرچه تمام تر وقت خود را صرف آماده کردن آن ها می نماید اسباب بدبختی او را فراهم می کند. او نمی خواهد از لذت ساختگی که انسان از روی نادانی و سستی برای خودش درست کرده دست بکشد و بالاخره این یک سگته ای است که به تمدن و برتری او وارد می آورد. او می خواهد همه چیز را بخورد، می خواهد 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 می ترسد. اما انسان میوه خوار و گیاه خوار که از روی هوی و هوس و خودستایی، حالا همه چیز خوار شده است یا خوراک طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.

(گان-۲۲ دسامبر ۱۹۲۶)

فصل سوم

تجزیه شیمیایی مواد خوراکی

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

- ۱- آلبومینوئیدها: که مانند سفیده تخم مرغ دارای ازت می باشند. عضلات از این ماده تشکیل می یابد. خوراک هایی که بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، غلات خشک، لوبیا، نخود، عدس، میوه های روغن دار و غیره.
- ۲- چربی: که در بعضی مواد حیوانی یا نباتی یافت می شود مثل کره، روغن، روغن های نباتی، زیتون، کنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره.
- ۳- مواد نشاسته ای یا هیدرات دو کاربن که قند طبیعی آن ها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، عدس، لوبیا، میوه های تازه، شیر، عسل و غیره.
- ۴- نمک های معدنی که تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی را می نماید، عموماً به شکل نمک دیده می شود: کلروها، کاربونات ها، فسفات ها در پوست حیوانات و هم چنین در میوه ها و سبزی های تازه به مقدار زیاد یافت می شود.

برای اینکه یک خوراک کامل باشد می بایستی همه این مواد را در برداشته باشد ولی چون خوراک های کامل کمیاب است عموماً بعضی از مواد غذایی را با یکدیگر ترکیب می نمایند تا خوراک کامل به دست بیاید. برای این کار باید ارزش آن مواد را دانست. در جدول جداگانه نمونه ای از تجزیه خوراک ها که واحد مواد تجزیه شده کیلوگرم (هزار گرم) و وزن هریک از آن مواد به گرم سنجیده شده می نگاریم: این جدول از روی تجربیات شیمی دان های بزرگ اروپا مانند «وورتز»، «پاین» و «کنینگ» گرفته شده و جلو خوراک های کامل علامت * می باشد.

مطابق عقیده شیمی دان ها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنان که ملاحظه می شود مابین خوراک ها ازت گوشت زیاد است اما مواد دیگر در آن کمیاب می باشد و جزو خوراک کامل حساب نمی شود. برعکس می بینیم مواد مغذی غلات و بنشن ها بیشتر از گوشت ازت دارند. بعلاوه مقدار زیادی مواد نشاسته ای و معدنی در آنها موجود است. اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد ازت یافت نمی شود. مثلاً در برنج مقدار ازت آن کمتر از یک در پانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست می کنند و اگر ازت برنج کم است آیا می شود گفت که چینی ها و ژاپنی ها ضعیف تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان می دهد که مواد مغذی میوه های روغن دار و بادام بیشتر از گوشت است. غلات، بنشن ها و میوه های خشک و بعضی از سبزی های تازه دو برابر گوشت «اسید فسفریک» و ده برابر آن آهن دارد. فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهم ترین اغذیه انسان به شمار می آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می شود چون که عوام گمان می کنند گوشت یک خوراک مقوی است ولیکن تجزیه شیمیایی برعکس آن را نشان می دهد. دکتر «کارتن» می گوید: «موادی که در هر زمان و همه جا نزد همه مردمان یک اهمیت دارد مواد نشاسته ای، غلات و چربی ها هستند.

پس این مواد که به تنهایی قوه و استقامت می دهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته ای دارد از ۴ الی ۵ در هزار به دست نمی آوریم در صورتی که غلات از ۶ الی ۱۰۰ و میوه های شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطه نظر نمک های معدنی بسنجیم، مشاهده خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ در هزار یافت می شود.»

۱- مطابق تجربیات، ثابت شده که بدن انسان در هنگام کار مواد ازتی استعمال نمی کند و قند «گلوکوز» تنها ماده محترقه ای است که در بدن به کار می رود. لهذا برای بدن مرد کارگر خوراک هایی که دارای «هیدرات دوکاربن» یعنی قند و نشاسته و چربی است به خوبی کفایت می کند.

اسامی خوراک	آب	ازت	چربی	نشاسته	نمک های معدنی
گوشت چارپایان	۷۸۰	۱۷۰	۵۰	۴ تا ۵	۹ تا ۵۱
گوشت جوجه	" "	۲۰۰	" "	" "	۱۱
* تخم مرغ	۷۵۶	۱۲۲	۱۰۷	۵	۱۰
* شیر گاو	۸۶۵	۳۶	۴۰	۵۵	۴
گوشت ماهی	۷۴۰	۱۳۵	۴۵	" "	۱۵
* گندم	۱۴۰	۱۴۶	۱۲	۶۷۹	۱۶
* جو	۱۳۰	۱۳۴	۲۸	۶۳۶	۴۵
* ذرت	۱۷۷	۱۲۸	۷۰	۵۹۹	۱۱
برنج	۱۴۴	۶۴	۴	۷۸۱	۶، ۸
* عدس	۱۱۵	۲۶۵	۲۵	۵۸۰	۱۶
سیب زمینی	۷۶۰	۱۵	۲	۲۰۰	۱۰
انگور	۸۱۰	۷	" "	۱۵۰	۵
انجیر خشک	۲۹۰	۴۰	۱۳	۶۳۴	۲۷
* بادام	۵۴	۲۴۲	۵۳۷	۷۲	۲۹
نان	۳۳۰	۸۸	۱۰	۵۵۰	۱۷
پنیر	۳۴۶	۳۳۵	۲۵۰	" "	۳۳، ۵

مقدار انرژی در یک کیلو گرم غذا که به ((کالری)) سنجیده شده :

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

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

خیلی آسان است که به جای گوشت، غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزی ها و میوه های تازه دارای نمک های معدنی و قند طبیعی هم چنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره و همه مواد لازمه بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی شود و کار آن را کند می کند، پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. ((داستر)) نوشته : ((در نتیجه یک مباحثه معروف که ((دوما بوسینیول))، ((پاین لیه بیگ))، ((پروز مایلن))، ((ادوارد فلورنس شو)) و بعد ((برتلو)) و ((کلود برنار)) ۱ در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید حیوان با چربی که به او می دهند پروار نمی شود و هم چنین نبات، اما به طریق دیگری او خودش چربی را می سازد.))

حیوانات علف خوار از روی تجزیه شیمیایی خوراک خود را آماده نمی کنند. با وجود این همه مواد لازمه بدن خودشان را فقط از سبزی ها می گیرند. چربی یک خوراک فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده، هم چنین چاشنی های رنگ به رنگ و ترشی های ساختگی برای بدن مضر است. میوه که خوراک طبیعی انسان می باشد نه پختن و نه فلفل و نه زردچوبه لازم دارد. از این گذشته باید دانست که به غیر از مواد شیمیایی خوراک که قابل تجزیه هست عناصر دیگری در آن وجود دارد که خیلی قابل اهمیت می باشد، مانند ماده حیاتی ((ویتامین)) که تنها در نباتات به مقدار زیاد یافت می شود چون که بدن حیوان نمی تواند آن را ترکیب بکند و هرگاه گوشت خواران استخوان ها و خون قربانی های خودشان را زنده زنده بمکند باز هم مدیون گیاه هایی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیه خودش نیست. چون که در بدن حیوان تجزیه شده و به مصرف رسیده و از این رو گوشت برای بدن انسان یک خوراک من در آری و برخلاف طبیعت است.

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

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

تاریخ گیاه خواری

تاریخ گیاه خواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین شروع می‌گردد. چنان که از روی علوم ثابت شده او مانند میمون های بزرگ در جنگل های نواحی گرمسیر می زیسته و خوراکش تنها میوه درخت ها بوده است و میلیون ها سال با همان خوراک زیست کرده. اما به واسطه بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین لرزه و غیره ناگزیر شده به نواحی دیگر کوچ بکند و به مناسبت تغییر آب و هوا، از گرسنگی ناچار می و نایابی میوه ناگزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع می کشته بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاه داری بکند.

پرفسور «بونز» در کتاب علمی خود ۱۰ چنین می نویسد: «در زمان های ماقبل انسانی، نیاکان آدمیزاد مانند میمون های بزرگ در شاخسار درختان زندگی می کرده و از میوه تغذیه می نموده است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی می دهد، چون که او دارای روده های یک میوه خوار و گیاه خوار می باشد. هنگامی که انسان زندگی حیوان خزنده را ترک کرده و موقعیت قائم را پذیرفت، خوراک او تغییر نمود و گوشت و نباتات را با هم خورد... اما این تغییر خوراک در بدن انسان تولید سموم نموده از آن جا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده های کوتاه می خواهد و چون گذرگاه لوله هاضمه زیاد دراز است به زودی در آن جا تولید فساد کرده و ناخوشی هایی که از این راه بگیرند موروثی گشته پیوسته سخت تر می شود. بخصوص نزد بچه هایی که از خویشان هم خون به دنیا بیایند.»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع به خوراک انسان اولیه می گوید: «غرس درخت های میوه و کشت غلات به ازمنه خیلی قدیم می رسد و در آن زمان میوه استعمال می کرده اند... سیب و گلابی ذغال شده پیدا کرده اند و آنها را دولپه می نموده اند و برای توشه زمستان خودشان خشک می کرده اند.» اطراف قدیمی ترین اقامتگاه نژادهایی که کنار دریاچه ها در خانه چوبی منزل داشته اند در سویس «وانگهن ربرنهوزن کنسیز» ۲ توده های ذغال شده میوه های جنگلی پیدا کرده اند که برای آذوقه زمستان خشک شده بوده و به علاوه آلونک های آنها، آسیاب های دستی پیدا گردیده است.

«بور دو» در کتاب «تاریخ خوراک» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمی شود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه ها. چین آنها تنها مایه معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره که میوه های عالی می رسد، در تمام مدت سال هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی می کنند. کاشتن درخت های میوه در هر جایی که عملی می شده به ابتدای تمدن زراعتی می رسد.»

پرفسور «فویه» می نویسد: «مطابق علم الاعضاء، انسان اولیه گوشت نمی خورده و میوه خوار بوده است. پس می توان به قول «داروین» باور کرده که او آرام بوده نه درنده چنان که «گستاو لوبون» گمان می کند. گرگان یکدیگر را نمی درند، نه شیران و نه ببران. معلوم نیست برای چه این احتیاج غیر طبیعی در انسان پیدا شده. بدرفتاری درباره زنان مابین بسیاری از طوایف وحشی وحالت اسارتی که او را نگاه داشته و هم چنین عادت اینکه به سن معینی که رسیدند آنان را بخورند، تمام اینها از بریریت مردها می باشد که در ابتدا وجود نداشته...»

گمان کرده اند که نیاکان آدمیزاد زمان طولی از حاصل ماهی گیری و شکار زندگانی نموده اند بدون اینکه به سلامتی ایشان لطمه ای وارد آمده باشد. اما این فرض را نمی شود پذیرفت. اگر انسان اولیه موقتاً خانه های چوبین در کنار دریاچه ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی گیری. چون که ماهی ها از جلو یک کشتار دایمی طبیعتاً فرار می کردند. به علاوه از شماره آنها کاسته می شد. از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهی گیری انسان امروزه را نداشته، مثل قلاب، تور و غیره. هم چنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکارگاه ها به کار می برند برای آنها مجهول بوده است و به آسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه اش مانند چوپانی و کارد و سلاخ خانه و آتش و چاشنی های گوناگون و غیره نمی توانستند بخورند. در صورتی که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوه خوش مزه و گوارا به آسانی می توانستند زندگانی خود را تأمین بنمایند. بر عکس آنها به خصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته اند.»

1- Bunge. Le Droit c,est la Force.

2-Wangen, Robenhausen Concise

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

باهوش ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همه پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه مند بوده اند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده اند، همه آنان گیاه خوار شناخته شده و پرهیز از گوشت خواری را یکی از بزرگ ترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به پیروان خودشان سفارش نموده اند. چنان که از داستان ملل آشکار می گردد پیشرفت اخلاقی و توسعه فکری با خوراک آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراک را پیروی می نمایند. برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیساغورس، مغان ایران، دانشمندان هند، کاهنان مصر، فلاسفه یونان: همر، سقراط، افلاتون، ارسطو، پلوتارک، اپیکور، سنک، پلین، مارکول، ویرژیل، زنن؛ رهبانان ترسای: اریژن، کریزستم، سن کلمان دالکساندری؛ فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان و غیره. باکن، کرناور، گاسندی، میلتن، شون برگ، نیوتن، پاسکال، فنه لون، مونتتی، برناردن دوسن پییر، آنکتیل دوپرون، شارل ندیبه، ژان ژاک روسو، فرانکلین، شلی، لامارتین، وانگر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، متزلینگ، کارپانتر و غیره...

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

چنان که از کتب قدیمی هندی ها استنباط می شود نژاد آریین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز می کرده. در قوانین مانو (ماناوادهارماساسترا) که یکی از کتب کهنه هندی ها است نوشته: «کسی که پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه به خون، گوشت استعمال نکند در این دنیا به نیک سیرتی کامل رسیده و از شکنجه ناخوشی ها ایمن خواهد بود.»

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

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

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی پرهیز می کرده اند. در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلاینده، چه، گوشت خوردن صفت انسانی نیست. چه، هرگاه به قصد خورد خویشت کشد سببیت در طبیعت نشیند و این غذا نیز آورنده درندگی است.» دو قانون گذاری که پس از زردشت آمدند، مزدک و مانی مانند بوداییان خوردن گوشت را قدغن می نمایند. پیروان فیساغورس از انجیر و سبزی ها و میوه و عسل و نان، زندگانی می کرده اند. خود فیساغورس که به سن صد سالگی مرد در باب گوشت خواری گفته: «بترسید ای میرندگان که خودتان را به چنین خوراک چرکینی آلوده سازید.»

هوراس نقل می کند که «ارفه» برای آرام کردن طبیعت درنده یونانیان قدیم استعمال گوشت را منع نمود. حضرت امیر که زندگانی ریاضت مندانه می نموده راجع به گوشت خواری می فرماید: «لاتجملوا بطونکم مقابر الحیوانات.» در اسلام بسیاری از طریقت های متصوفین و عرفا، گیاه خوار بوده اند. پزشک نام دار ابوعلی سینا مرید گیاه خواری بوده و در کتاب های خودش مضار گوشت را بیان می نماید و گفته: «حذر کنید از خوردن گوشت جانوران.» هم چنین نجم الدین رازی در مرصادالعباد نوشته: «از گوشت بسیار احتراز کنید.» و نظریات خود را شرح می دهد.

سنک (Seneque) که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی می نویسد که مختصر آن این است: ۱- هیچ چیز آن قدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات به ما دست می دهد. ۲- اگر آدمیان اولیه به این کار تن در دادند از روی ناچاری فوق العاده بوده است. ۳- نمک شناسی، بربریت و هواپرستی از خوردن گوشت پیدا می شود. ۴- ساختمان بدن انسان برای گوشت خواری درست نشده.

((شما از اژدهای وحشی، یوزپلنگ و شیران سخن می رانید و خودتان در ستم گری دست این جانوران را از پشت بسته اید. چون که کشتار برای آنان خوراک به شمار می آید اما برای شما یک لقمه لذیذ است و باید آن قدر ظرافت به کار ببرید تا تنفر آن را ببوشانید.))

پلوتارک از فلاسفه یونان می گوید: ((تو از من می پرسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز می کرده؟ اما من برعکس از تو سؤال می کنم کدام انسان اول جرأت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند... که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضایی را غوطه ور سازد که لحظه پیش آواز برمی آوردند و غرش می نمودند و راه می رفتند و می نگرستند؟ چگونه چشم های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن یک جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت دیدن منظره گوشت های لرزان را ببورد؟

.... جانورانی را که شما می خرید آنهایی نیستند که دیگران می خورند. شما به خون حیوانات بی گناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمی رسانند، که به شما انس می گیرند، که برای شما کار می کنند و شما به جای مزد خدمتشان آنها را می بلعید!

.... ای جانی؛ برضد طبیعت هرگاه لجاجت می کنی که تو را درست کرده اند تا همجنسان خودت را بخوری، جنبندگانی که دارای عضلات و استخوان هستند، حساس و زنده می باشند. پس از تنفری که از این خوراک های ترسناک به تو دست می دهد خودداری بکن...))

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته: ((من مدلل کرده ام که مطابق ساختمان دندان هایمان به نظر نمی آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد، چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشت خواری به وجود آورده دندان های بلند مخروطی برنده نامساوی و از یکدیگر جدا شده دارند. مابین آنان شیر، ببر، گرگ، سگ و غیره یافت می شود. اما آن هایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزی ها و میوه ها درست شده اند، دندان شان کوتاه، کند و نزدیک به هم است. هم چنین به قسمت های مساوی از یکدیگر قرار گرفته.))

ژان کریزستم کشیش گفته: ((ما از روی گرگان و ببران گزیده برداشته ایم یا بدتر از آنها هستیم چون که خدا به ما حس دادگری داده است.))

((جان ری)) طبیعی دان انگلیسی در موضوع گیاه خواری این طور بیان می کند: ((حقیقتاً انسان اعضای یک جانور گوشت خوار را ندارد... باغ های ما همه لذت های روان پرور را جلو چشم ما می گستراند، در صورتی که کشتارخانه ها و قصابی ها پر از خون بسته شده و کثافات شنیع است...))

((بوفون)) از علمای بزرگ تاریخ طبیعی نوشته: ((انسان می تواند مانند حیوان با نباتات زندگی بنماید... به نظر می آید طبیعت به زحمت برای هوی و هوس و حرص او کفایت می کند. انسان به تنهایی خیلی زیادتر گوشت می بلعد که تمام جانوران درنده، و این از روی اجحاف است نه از حیث لزوم.))

ولتر معروف می گوید: ((مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده اند و از کشتار سیر گشته اند. همه آنها یک خون به جوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه می کند. دیوانگی بزرگ آنها و سواس خون ریزی برادران خودشان و ویران کردن دشت های حاصل خیز است تا اینکه روی آن گورستان ها سلطنت کنند.))

به لاشخوران متعصب این کلمات ((شلی)) را می دهیم تا اندکی فکر بنمایند: ((تشریح الابدان قیاسی به ما نشان می دهد که انسان شبیه به حیوانات میوه خوار می باشد و هیچ نشانی از گوشت خواری در او نیست. نه پنجه دارد تا شکار خود را بگیرد و نه دندان های بلند تیز دارد تا حیوان زنده را پاره بکند. یک ((ماندارن)) اولین طبقه چین که ناخن های او به بلندی دو شست می رسد نخواهد توانست یک خرگوش زنده را بدارد. به وسیله همه نیرنگ های شکم پرستی است که یک گاو وحشی را گاو اهلی می کنیم و قوچ را مبدل به گوسفند می نماییم که بر خلاف طبیعت می باشد تا نسوج او نرم و فاسد بشود. این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گم راه کردن آن است به وسیله پخت و پز علمی که آن را قابل جویدن می نماییم و تبدیل به چاشنی می کنیم تا از تنفری که از خون به ما دست می دهد پرهیز کرده باشیم.

من خواهش می‌کنم از همه آنهایی که آرزوی راستی و خوشبختی را می‌نمایند، از روی صداقت یک امتحان خوراک نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراک را، تنها مابین مردمان دانشمند مشاهده می‌نمایند که می‌توانند از شکم چرانی و خرافات چشم‌پوشند. زیرا مردمان کوتاه‌نظر که قربانی ناخوشی‌ها هستند ترجیح می‌دهند دردها و ناخوشی‌های خود را به وسیله داروها آرام بکنند تا پیشبینی آن را به توسط خوراک بنمایند.

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

(اما این تنها بدبختی نیست. زندگانی کوتاه شده و در اثر تندخویی که در نژاد انسان پیدا گردیده، زندگانی کوتاه‌تر می‌شود. انسان که در ازمنه اولیه از سر جان‌جانوران می‌گذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی هم‌جنسان خودش نیز دست‌بدارد...)

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

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

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

(زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراک حیوانی تحمیل می‌نماید، این مسایل تلخ از جلو چشم من می‌گذرد. چه کشمکش جانگدازی! یک کره دیگری را آرزو بکنیم که درندگی‌های سرنوشت و پستی‌های این زمین از ما دور بشود.)

لامارتین شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص گیاه‌خواری گفته است. از جمله یک بیت او این است: (گوشت حیوانات مانند شکنجه روح فریاد می‌کشد و مرگ در درون تو تولید مرگ می‌کند.) فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی تولستوی می‌نویسد: (عادت گوشت‌خواری بازمانده ازمنه بربریت است و ظهور گیاه‌خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت به شمار بیاید.)

دانشمند بزرگ فایر نوشته: (این است گوشت‌گاو، گوسفند و پرندگان، چقدر ترسناک می‌باشد! این بوی خون می‌دهد، این از کشتار سخن می‌راند. اگر کسی می‌اندیشید جرأت نمی‌کرد سفره بنشیند.)

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

پروفیسور (شارل ریشه) اظهار می‌دارد: (... باقی می‌ماند بدانیم که خوراک حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراک لازم نیست. همه چیز گواهی می‌دهد و این الفیای علم الاعضاء است.)

پرفیسور (لاندوزی) که تحقیقات زیادی در باب خوراک نموده گفته است: (خوراک حیوانی که استعمال می‌کنیم و هر روزه بیش از پیش در آن زیاده روی می‌نماییم خوراک نیست. یک زهر آلوده‌کننده بدن ماست.)

«مترلینگ» از نویسندگان بزرگ معاصر به نوبت خود برتری گیاه خواری را از نقطه نظر علمی اعلام می کند: «مجبور می شوند اقرار بنمایند که هیچ کدام از انتقاداتی که درباره خوراک گیاهی نموده اند در جلو منطق خیلی ساده نمی تواند ایستادگی بکند. من به نوبت خودم تصدیق می نمایم که همه آنهایی که شناخته ام و پیروی گیاه خواری را نموده اند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده، ذهن آنان تند شده، مانند اینکه از یک زندان دیرینه خفه کننده و مسکینی بیرون جسته باشند.»
هم چنین می افزاید: «هرگاه دنیا می توانست از خوراک حیوانی دست بکشد نه تنها یک شورش اقتصادی پیدا می شد بلکه به یک بهبودی اخلاقی منتج می گشت.»

«رومن رولان» در کتاب «ژان کریستف» نوشته: «کرورها هر روز بدون کمترین آزر و پشیمانی، بیهوده قتل عام می شوند. اگر کسی به این فکر بیفتد ریشخندش می کنند. ولیکن این یک جنایت پوزش ناپذیر است و به تنهایی گواهی می دهد که چرا انسان درد می کشد. او فریاد می کشد برضد نژاد آدمیزاد.»
«اگر خدایی هست و چشم می پوشاند. او فریاد انتقام می زند، بر علیه خدا. هرگاه یک خدای خوب وجود دارد بیچاره ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان، دادگری برای سیه روزان نخواهد بود. برای مخلوقات ناتوانی که پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد.»

«ریچارد سن» می گوید: «من صمیمانه آرزومندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها سلاح خانه ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت به عنوان خوراک ور بیفتد.»

خوش بختانه اطباء و دانشمندان و ادبا و فلاسفه بی شماری طرفدار گیاه خواری می باشند و امروزه در تمام ممالک دنیا گروه زیادی این طرز خوراک را پذیرفته اند. هم چنین پیروان عقیده مزداسنان و یزدانیان و غیره که دارای نفوذ بزرگی هستند از روی همین طرز خوراک پیروی می نمایند که شرح آن گنجایش صفحات این مختصر را نمی دهد.

بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی درباره خوراک انسان نموده اند، معتقد شده اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی باشد، بلکه مولد بیشتر ناخوشی های کشنده شده است. چنانکه برای معالجه آنها کافی است که از گوشت پرهیز بنمایند. مثل نقرس، اسهال، روماتیسم، سرطان، سل، آپاندیسیت و غیره که به خصوص از استعمال گوشت پیدا می شود. این خوراکی را که گمان می کردند برای انسان ناگزیر و سودمند می باشد، امروزه ثابت شده که بی فایده ترین خوراک ها و کشنده سلول های بدن است. اگر از کشتار قصابی که شرافت انسانیت را به باد می دهد چشم ببوشیم، ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را می کشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی می کنند 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 و دندان کرم خورده دارند. فکین آدمیان اولیه به ما نشان می دهد که دندان آنها خیلی کار کرده اما کرم خورده نیست و این دلیل بر آن است که خوراک آنها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته، مثل میوه های خشک و دانه نباتات، ولی سالم و طبیعی بوده است.

((بودان)) در همین خصوص می گوید: ((نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غارنشین را گوشت خوار وانمود می کنند. آنان به خصوص از نباتات خوراک خود را می گرفته اند.))

گوشت سبب پیری پیش رس می شود، چون یک کار فوق العاده از اعضای بدن می خواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی می گذارد که به مرور جذب شده و مستعد هرگونه ناخوشی می گردند. دکتر ((الد فیلد)) می نویسد: ((امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در ردیف حیوانات گوشت خوار نمی باشد، بلکه میوه خوار است. امروزه این عمل شیمیایی سنجیده شده که هیچ کس نمی تواند رد بکند. نباتات دارای همه مواد لازم برای بدن انسان هستند.

گوشت یک خوراک طبیعی نیست و تولید اعتشاش در عملیات بدنی می نماید. همان طوری که آن را در تمدن جدید استعمال می نمایند. گوشت از حیوانات ذره بینی ناخوشی های مهیب به مقدار زیاد در بر دارد که به آسانی به انسان انتقال می دهد مانند: سرطان، سل، تب، کرم های روده و غیره. همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشت خواری سبب ناخوشی هایی است که در صدی نود و نه مردم می بینید.))

دکتر ((بن ژوی)) پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار می کند: ((پانزده سال می گذرد که به زخم قرچی مبتلا بودم و بر ضد آن بی خود زهرهای دواسازی را استعمال می کردم: ید، جیوه، برم، ارسنیک و ترکیبات آنها را به مقدار زیاد به کار بردم بدون اینکه مرض ریشه کن بشود... میکرب پیوسته زیادتر شده و از قوت بدنم که از ناخوشی و میکرب و دواها ضعیف شده بود همیشه می کاست.

... از روی ناامیدی روی طرز خوراک های مختلفه امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید که گیاه خواری مرا به زودی معالجه کرد. این بهترین دوی مؤثر بود زیرا هنگامی که همه دواها را استعمال نمی کردم اثر می نمود و به محض اینکه گوشت می خوردم دوباره ناخوشی عود می کرد.))

گوشت غذای مقوی نیست چنان که گمان می کنند و مولد قوه عضلات نمی باشد. اگر بلافاصله بعد از خوردن آن احساس قوت می نمایند فقط در اثر یک تهییج ساختگی و خطرناک است مانند الکل که اعصاب را تهییج می کند. برخلاف عقیده عامه، گوشت زهرآلود کننده بدن است و در روده ها فاسد شده تولید میکرب های گوناگون می نماید. تقریباً همه ناخوشی های جهاز هاضمه مربوط به فساد گوشت است. دکتر ((گاستن دورویل)) می گوید: ((تجربیات طبی برای ما کاملاً مضرات گوشت را ثابت کرده و گواهی می دهد که آن تقریباً یگانه باعث ناخوشی های آلات هاضمه است که سبب سوء هضم، ورم امعاء و آپاندیسیت می باشد. آن است که کمک به نشو و نمای محرقه و نوسنتزیه می کند. آن است که طفیلی های مرض سل و سرطان را تقویت می نماید. بهترین دلیل پرهیز از گوشت خواری است. در موقع ناخوشی های کبد و امعاء هم چنین سل که سبب بهبودی ناخوشی می گردد...))

استعمال الکل و گوشت با یکدیگر توأم است، هر دو لازم و ملزوم می باشند. دکتر ((هوشیار)) نوشته: ((طرف داری از گیاه خواری هم چنین جنگ بر ضد الکل خواری است، این آفت دنیای امروزه.))

می رویم اجمالاً عقاید بعضی از اطباء را درباره گوشت خواری شرح بدهیم: دکتر ((جیمس)) می نویسد: ((من خوراکی را سراغ ندارم که به اندازه گوشت گاو تولید یک تهییج غیر طبیعی روی سلسله اعصاب انسان بنماید.))

دکتر (پاسکول): «گول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی باشد، به اضافه دارای زهر هم هست.»

دکتر (لوگران) می گوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر (مردار) و به وسیله گوشت خواری از روی میل مقداری از زهر (توکسین) را داخل بدن خودمان می نمایم.»
دکتر (ویکتور پوشه) گفته: «ما می توانیم یقین داشته باشیم که یک نفر گیاه خوار هرگز مرض آپاندیسیت نمی گیرد و خوردن گوشت سبب تولید آن می شود.»

دکتر (پاپوس) می گوید: «از وقتی که برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند، مرض نقرس نزد آنها بروز کرد و به همان درجه که شهری ها به جای یک بشقاب عدس و یک سوپ خوب، بیفتک با سیب زمینی خوردند، ناخوشی های معده و روماتیسم زیاد شد.»

دکتر (دک) می نویسد: «هر چه ساده تر زندگی بنماییم بیشتر جلو ناخوشی ها و میکروب ها مقاومت خواهیم کرد هم چنین اعضای بدن ما بهتر کار خواهد نمود.»

پرفسور (بوشار) اظهار می دارد: «گوشت خواران زبان چرک، تنفس بد، مدفوعات کثیف و غیرمنظم دارند. هم چنین ناخوشی های معده و امعاء، زخم های جلدی، سردرد، روماتیسم، چاقی یا لاغری زیاد در آنها دیده می شود.»

اغلب اوقات حیواناتی که برای فروش تهیه می شوند یک توده زنده ناخوشی ها هستند و تا همان زمانی زنده می مانند که برای کشتن آماده می نمایند تا به مرگ طبیعی نمرده باشند و آن امراض را به آسانی واگیر می کنند.

در سرزمین هایی که دو نژاد با خوراک مختلف در یک آب و هوا زندگی می کنند، دیده می شود گروهی که گوشت خوارند به مرض سرطان مبتلا می شوند. در صورتی که گیاه خواران از این ناخوشی ایمن هستند. در هندوستان مابین مردمان گیاه خوار مرض سرطان به طور استثناء دیده می شود، ولیکن گوشت خواران پیوسته مبتلا به این مرض می گردند. در مصر مابین قبطی های گوشت خوار شهرنشین و فلاح گیاه خوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاه خوار هستند و اهالی (اولستر) که خوراک انگلیسی ها را می خورند، مابین آنها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی درباره خوراک خود می دهند.

شماره قربانی های مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت می خورند از کرورها افزون گشته و مطابق عقیده اطباء از خوردن گوشت و خوراک های مهیج تولید می شود.

دکتر (رابرت بل) از اطباء انگلیس می گوید: «من به طوری متقاعد شده ام به ارزش یک طرز خوراکی که بیشتر آن از سبزی ها و میوه های خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که به هیچ وجه تردید ندارم اعلام بکنم که هرگاه به اندازه زیاد سبزی ها و میوه های خام در خوراک ما به کار می رفت از مرض سرطان به زودی یک یادگار تاریخی باقی می ماند.»

دکتر (جج بلاک) نیز می نویسد: «به وسیله خوراک میوه و غلات و سبزی ها می شود گرفتاران ناخوشی سرطان را، یا یک قسمت عمده اگر همه آنان نباشند از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آن را به مراتب زیاد به تجربه رسانیده ام. در آزمایش های خودم پس از آنکه این طرز خوراک را پیدا کردم یک فصل با سعادت برای من باز شد.»

بهترین پیش بینی برای جلوگیری از ناخوشی ها کم خوری و امساک در غذاست. به خصوص خوراک طبیعی که از نباتات گرفته باشند. هوای آزاد، ورزش، شستشوی بدن و فکر آرام انسان را همیشه تندرست، خوش بنیه و خوشبین می نماید.

انسان به واسطه استعمال خوراک های ساختگی و من درآری، سلامتی خود را از دست داده، بنیه او به تحلیل رفته و به زودی تخم ناخوشی های گوناگون در او نشو و نما می کند. ترکیب و ساختمان تن او از تناسب افتاده، زیبایی حیوان آزاد و زشتی حیوان اهلی (متمدن) به همان پایه است که انسان شهرنشین متمدن با انسان آزاد و روستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته. آیا هیچ ندیده اید کسانی را که مانند خمره باد کرده اند، خون از سر و صورت آنها می چکد، دور چشم شان حلقه کبود رنگ افتاده، سر کچل، شکم پیش آمده، نمی توانند راه بروند، عرق می ریزند، نفس می زنند. یا کسی که از کم خونی رنگ پریده مانند مرده از گور گریخته است. در زمان باستانی مردمان یک زندگی روستایی و بی آرایش داشته اند، رنج می کشیدند، در هوای آزاد تنفس می کردند، سپیده بامداد با خورشید بر می خاستند، غروب با آن می خوابیدند. ناخوشی های سینه وجود نداشته، دواهای عجیب و غریب استعمال نمی کردند و بهتر زندگانی می نمودند. زن و مرد برادروار پا برهنه با یکدیگر کشاورزی می کردند، بچه های آنان تندرست و سرزنده و خوش حال بودند، ماما لازم نداشتند، چنان که حیوانات آزاد، لازم ندارند.

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

پختن، خوراک را از حالت طبیعی خارج کرده ماده حیاتی (ویتامین) را که در آن وجود دارد می‌کشد و برای بدن یک تفاله خوراک پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود باقی می‌گذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات کوچک زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته‌اند. همه موجودات خوراک زنده می‌خورند. همه طبیعت زنده است. همان طوری که برای نشو و نما و نگاه داری بدن عناصر مادی لازم می‌باشد. برای نگاه داری زندگانی حیاتی و روحی، انسان محتاج است به جذب نمودن خوراک زنده، یعنی خام و نپخته و از نرسیدن آن ماده حیاتی روح پژمرده شده قوای حیاتی سست و ناتوان می‌گردد. چنان که از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود. پس روی زمین زندگانی نگاه داری 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 گیاه خوار مستقیماً این ماده را از نباتات می‌گیرند و جانوران درنده از گوشت زنده حیوانات دیگر اخذ می‌نمایند. پختن، زندگانی را نابود کرده و یک تفاله‌ای را به بدن می‌دهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آنهایی را که نیمه جان هستند به کار می‌برد و قوای خود را به این وسیله مرمت می‌کند.

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

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

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

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

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

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

اخلاق و گیاه خواری

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

از زمان های قدیم که علم وجود نداشته برخی از کسانی که دارای یک حس مشاهدات، بخش استدلال خداداد و احتیاج به متقاعد نمودن داشتند، پس از آنکه خوراک های گوناگون را سنجیده از مد نظر گذرانیدند، بعضی اصول و قوانین درباره خوراک ها وضع نمودند. اینها عالم نبودند، اینها خیال پرست بودند. این طبقه از مردم که یک زندگانی جداگانه در جامعه می نمایند شاعر، خردمند یا فیلسوف نامیده می شوند. حقایق را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده اند همان قدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان. قلب آنان گواهی داده که یک چیز آن قدر پست کننده مانند کشتار نمی تواند برای وجود انسان یک 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 به وسیله یک منطق محکم در اطراف قرون و سرزمین ها درباره گوشت خواری قضاوت نموده اند. نمونه زندگانی آنان دلایل عقیده ایشان را تقویت می کند. زیباترین و دلیرترین و نافذترین آنها کسانی بوده اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نمی آورده است.

چندی بعد علمای متصوفین و فلاسفه و مقدسین به این عقیده همراهی نمودند و امروز نیز کرورها مردم برای ترحم نسبت به حیوانات و به واسطه احترام خودشان از استعمال گوشت پرهیز می نمایند. همه می دانند که اخلاق، علم رفتار و عادات است و خوراک یک عنصر بزرگ زندگانی می باشد که تأثیر انکار ناپذیری در اخلاق و روش انسان دارد مثلی است به فرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده می گویند: «به من بگو چه می خوری به تو می گویم کی هستی.» این مطلب عین حقیقت است. هر گاه خوراک حیوانات مختلفه را با طرز عادت و روش آنها بسنجیم خواهیم دید با عادات آنها تناسب و وابستگی نزدیکی دارد. بیشتر فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمیزاد را به خوراک خونین او نسبت می دهند.

«فیساغورث» حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر می کرد و طاقت دیدن آن را نمی آورده است. او میدانسته است کسی که کشتار حیوانات را کار طبیعی می پندارد به آسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست. هم چنین هیچ گیاهی را زخمی نمیکرده و هیچ جنبنده ای را نمی آزوده و پرندگان را می خریده و از قفس آزاد می نموده.

«افلاطون» در کتاب جمهوری خودش نشان می دهد که خوراک حیوانی سبب پیدایش جنگ و خون ریزی مابین مردم است و آن را تنها برای سربازان تجویز می کند تا درنده و جنگ جو بشوند.

«سنک» و «پلوتارک» و کلیه فلاسفه هم عقیده هستند که گوشت خورای تأثیر بدی در ذهن دارد. «میشله» با شاعر بزرگ انگلیس «بایرون» هم عقیده می باشد که خوراک حیوانی، انسان را به سوی درندگی و جنگ می کشاند. «کانت» و «ژان ژاک روسو» نیز در این موضوع موافق هستند.

«روسو» گفته: «کسانی که زیاد گوشت می خورند بیش از سایر مردم درنده و تندخو می باشند. این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.» چون که خودپسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه می کنند. جانوران خونخوار که بیدار نمی شوند مگر برای پاره کردن و پنجه آزمودن هم چنین آزار می رسانند بدون اینکه آگاه باشند.

ابن الاثیر، مورخ مشهور، که شاهد معتبر هجوم مغول ها و درندگی و خون ریزی آنها بوده است در باب خوراکشان می گوید:

«آنها احتیاج به حمل آذوقه نداشتند، چون که همراه خودشان گله های چارپایان را آورده و از گوشت آنان می خوردند همچین سگ، خوک و غیره را نیز می خوردند...»

ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشت خوارند خودپسند، خونسرد، یک قیافه خشک خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشم های گود رفته و عضلات خشک و بهم کشیده است. برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی می نمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام، مهربان و خوش خو می باشند. ژاپنی ها که یک ملت آرام، خوش خو و دلاوری هستند، چنان که نه از خطر می ترسند و نه از مرگ، گیاه خوار می باشند.

شکی نیست که گوشت خواری باعث درندگی می شود. همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت اسفناک جامعه بوده اند در انتشار این عقیده کوشیده اند. اگر دکان عرق فروشی، قصابی، ماهی گیری، و مرغ فروشی را می بستند تا اندازه ای صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی می گرفت. برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراک خونین ور بیفتد و گیاه خواری جانشین آن بشود. اگر برتری حقیقی از قلب می آید، هر کسی باید از گوشت خواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیر ممکن می باشد. بیشتر آنهایی که بهانه می آورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که میادا مضحک بشوند. باید گفت که حقیقتاً هنوز گیاه خواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهایی است که حقیقت آنرا نمی دانند؛ ما چقدر به سادگی نیاکان خودمان خندیدیم، روزی می آید که آیندگان به خرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبایی و نرمی که گیاه خواری به مردم می دهد، کوتاه بینان گمان کرده اند این خوراک، انسان را سست و لاابالی کرده از جدیت او می کاهد. اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناکند و درندگی را منظور دارند، بهتر آن است که این جدیت از سر مردم بیفتد، چنانکه مابین بوداییان گیاه خوار به ندرت جنایت اتفاق می افتد. از این گذشته این ایراد را نمی شود به ژاپنی ها گرفت که امروزه یکی از ممالک مهم دنیا به شمار می آیند.

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

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

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است به نظر می آید یک بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشت خوار دیده می شود. پرندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را به یک ضربت منقار می کشند؛ حشرات با زهر خودشان آن را بی حس کرده بعد می خورند؛ برخی از حیوانات گوشت خوار مانند شیر و مار یک سیاله مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فلج می کند. هر چند این قوه مغناطیسی در انسان هم وجود دارد، اما برای کشتن جانوران به کار نمی رود، پس او سلاح خانه را اختراع کرده است. این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری به این رذالت شکار خود را نمی خورد، برای پوشانیدن جنایات قبیح خود آن را همیشه دوردست و در پرتگاه می سازند.

مابین جانوران درنده نیز هرکدام دشمن عده معدودی هستند و به دیگران آزار نمی رسانند. مثلاً شیر، آهو و گوزن و غیره را شکار می نماید و به پرندگان و حیوانات کوچک کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی می خورد. گربه موش و پرندگان کوچک را می گیرد و غیره. اما آدمیزاد شکم پرست می خواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را به دوش آنان بگذارد و شکنجه ها بنماید. شکم او گورستان فراخ همه جنیندگان است. او می خورد آنچه که زندگانی می کند یا می تواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معده خود غرق می سازد. این نیز یک دلیل برتری اوست. گاو علف می خورد؛ ببر گوشت زنده را می درد، انسان هم لاشه جانوران را می بلعد. ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراک آنهاست به دست آورده بدون تکلف می خورند و آنها را کفایت می کند. آنها می خورند برای زیستن اما، بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی می کنند برای خوردن.

بی‌مناسبت نیست که در اینجا چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخیرالسلطنه (مهدی قلی خان هدایت) را بنگاریم:

در حرص انسان

شیر و ببر و خرس و کفتار و پلنگ	گر شکاری را همی آرد به چنگ
بهر سد جوع باشد در کفاف	نی برای جمع کردن بر گزاف
گر خورش از بهر قوت زندگیست	مرغ و کبک و ماهی ای مسرف ز چیست؟
خوان خود از هر رقم رنگین کنی	معدده را از این و آن سنگین کنی
از شکار، از ببر چنگ خود بهشت	او ندارد دست اندر زرع و کشت
تو نبات و جانور با هم خوری	همچنین عرض شرافت می بری
در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟	گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟

یکی از شعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت به نظم و یک قصیده در موضوع گیاه خواری و مظالم انسان نسبت به حیوانات گفته اند و از آنها نسخه ای به بنده التفات کردند در اینجا چند بیت از ایشان انتخاب می شود 1:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد

...

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی	لیکن مرا خوراک به جز این نه درخور است
دندان و معده تو گواهی دهد به صدق	کانسان دم بریده ذاتاً علف خور است
من گوسپند را کشم و می خورم 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 جورت مأمون نیند از آنک	گسترده دام حرص تو در بحر و دربر است
بدنام گشت گرگ ولی چون نظر کنی	انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

۱- از نسخه خطی تحفه مخیری رونویس شده.

چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و به ما اجازه نمی دهد همه اسنادی که از شعرا در دست می باشد بنگاریم به این قطعه سعدی که درندگی انسان را سرزنش نموده و او را همپایه و همکار گرگ معرفی می کند، اکتفا می نمائیم:

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

بیدادگری انسان درباره حیوانات، جنایاتی که نسبت به آنان مرتکب می شوند، زیردست آزاری دلیل بر فساد احساسات و پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت به آنان می نماید با خونسردی بی اندازه جلو جانور دوپا می گونیم: ای انسان غدار خون خوار! آیا هیچ فکر کرده ای که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر باهوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسان وجود داشت، آیا هیچ تصور کرده ای که درمقابل این شخص توانا و افسار سر خود که سرنواشت تو به دست او بود، مجبور می شدی سر تمکین فرود آورده، مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزه اسارت شرمگین، بارهای گران، شناخت و درشتی و بالاخره طویله و سلاخ خانه را بچشی؟

از کشتار روزانه کرورها حیوانات بی آزار که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند نه تنها انسان خود را پست و ننگین می کند، بلکه بدون لزوم، فریاد انتقام جوی وجدان خود را به زور خفه می نماید و همه آنهایی که گوشت می خورند، در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسئول شکنجه حیوانات می باشند. (کنان دیل) نویسنده سرشناس انگلیسی می گوید: «یک نفر انسان اجازه اخلاقی ندارد که یک گاو را سر ببرد یا یک ماهی را بکشد، برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقتاً از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند، مگر اینکه به منتهی درجه ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان (تئوزوفها) خانم (آنی بزان) که بیش از چهل سال است گیاه خوار هستند در ضمن کنفرانس خودشان راجع به گیاه خواری گفته اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون اینکه بکشیم یا دیگری را به این کار وادار بنماییم نمی توانیم گوشت بخوریم. پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت اخلاقی کسانی هستیم که این پیشه هولناک را به آنان واگذار می کنیم.»

(تولستوی) پرهیز از گوشت خواری را نخستین گام به سوی پیشرفت حقیقی انسان دانسته. نویسنده معروف آلمانی (نپچه) به این لحن ستایش گیاه خواری را می نماید: «من گمان می کنم که گیاه خواری به واسطه پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است. این مطلب را هیچ اغراق میندازد. بی شک آموزگاران آینده یک طرز خوراک سخت تری تجویز خواهند نمود.» بخصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراک نباتی بشود و یک چنین غذای خون آلود و چرکین را دور بیندازد، چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همه وقت خود را صرف آشپزی بنماید. از این رو هرگاه از رنگرزی و پیرایش لاشه جانوران دست بکشد بیشتر اوقات خود را به کارهای نجیب تری خواهد پرداخت. زن که تولید زندگانی می کند، نباید راضی به کشتار شده و لبهای خودش را به آن آلوده بسازد.

مقایسه بکنید یک دکان میوه فروشی را که به رنگ های دلپذیر روان بخش آراسته شده از بوی آن شامه لذت می برد. سیب، نارنج، گیلان، هلو، انگور و خربزه و رنگ های زنده سیزی های گوناگون را با دکان قصابی، دل و روده آویخته شده، اجساد سربریده، شکم های شکافته شده، پاهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون می چکد و بوی گند لاشه در هوا پراکنده می باشد.

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

او گوسفندان را بزرگ می نماید تنها برای اینکه به پول نزدیک بکند. این بره های بی آزار و آرامی که همبازی بچه های او می باشند یک روز هم به به یی را جلو بچه های خودش سر می برد و این بچه دیوها که در یک محیط جنایات ننگین و اهانت به قوانین اخلاقی و انسانیت بزرگ می شوند، گرتنه از روی پدران درنده خودشان بر میدارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می پروراند یا دوست دارد، برای احترام به زندگانی و حس اخلاقی نمیباشد. بلکه تنها از روی خودخواهی و منفعتی است که از آنان می برد تا اینکه وقت خوردن آنها برسد و در حقیقت فریبندگی، دورویی و تمسخر به انسانیت است. ای گرگان همیشه های منزوی و انبوه، ای جانوران درنده جنگلها که پهلوهای لاغر و به هم چسبیده و چشمهای درخشان شما گواهی یک زندگانی خشن و سرگردان اما آزاد را می دهد و مطابق قوانین طبیعت زیست می کنید و برای دفاع به جز دندان ها و چنگال خودتان چیز دیگری ندارید، شما را آفرین می گویم که غلام و زرخرید یک تمدن درنده ساختگی و پست نمیباشید.

برتری گیاه خواری

برتری گیاه خواری دور از این است که در تحت انتقاد در بیاید، همه جا در هر سرزمین و آب و هوا، نزد طبقات مختلفه مردم پیشه ور، کارگر، دانشمند و غیره از موده شده و همیشه پیروزمند بوده است. چنان که عده بیشتر مردمان آسیا هزاران سال می باشد که با نباتات تغذیه می نمایند. انجمن گیاه خواران فرانسه ۱۴ مرام خود را این طور معرفی می کند: «گیاه خواری گوشت همه حیوانات را منع می کند، اما همه مواد دیگری که از حیوانات به دست می آید اجازه می دهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره. ولیکن غلات، سبزی ها و به خصوص میوه ها را خوراک طبیعی انسان تلقی می نماید. گیاه خواری بر استعداد کار می افزاید، به آزادی فکر کمک می کند و سبب نشو و نمای خصایص عالی انسان می شود که همه مخلوقات را دوست داشته و یک محرک تعادل عمیم می گردد. منظور از گیاه خواری این است که انسان را به وسیله خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می باشد نیرومند بنماید و هرگاه از روی عقل به آن رفتار بکنند بهترین راهی برای نشو و نمای هم آهنگ و تعادل کامل است.»

گیاه خواری نه تنها به یک خوراک نباتی قناعت می کند بلکه پروفیسور (رائو) در ضمن شروط دیگری می نماید، از جمله پاکیزگی هوا، پوست بدن، جامه، منزل و جهاز هاضمه. همچنین ورزش روزانه و ترک نمودن آنچه که بر خلاف حفظ الصحه و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است. شیر و تخم مرغ ممنوع نشده چون که ماده حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر، گاو بچه خودش را خوراک می دهد و تخم مرغ جوجه می شود. پس اینها ماده مرده نیستند مثل خوراک هایی که در حال تجزیه هستند از قبیل: گوشت و ماهی که به واسطه مرگ ناگهانی مردار می شوند و همه مان می دانیم که مردار یک چیز چرکینی است، خواه موش، خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمی نماییم برای آن است که به زور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را گول می زنیم. پروفیسور (ژول لوفور) در کتاب علمی خود راجع به گیاه خواری ۲ پس از آنکه به طرز درخشانی ثابت می کند که گیاه خواری تنها خوراکی است که به خوبی می تواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید، نتیجه می گیرد: «گیاه خواری تنها طرز خوراکی است که اجازه می دهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هرگونه سموم، قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت در برابر سرما را بیفزاید.»

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

سبزی های تازه و میوه های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان می رسانند. در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت می شود و همه آن در استخوان است که انسان نمی تواند بخورد. دکتر (ژول لوگران) در کتاب فلسفه خوراک خودش نوشته: «بچه باید یک خوراک داشته باشد که سلسله اعصاب او را تقویت بکند و او آن را تنها در نباتات و به خصوص در غلات، موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب، دندان ها و استخوان های او می باشد، خواهد یافت.»

1-Societe Vegetarienne de France. 17 Rue Duguay Trouin, Paris.

2- J. Lefevre, Examen Scientifique du Vegetarisme.

دکتر (شوآ)، در ضمن نطق خودش می گوید: ((... آزمایش شخصی و ناخوشی هایم به من نشان داده که همیشه خوراک نباتی مظهر یک کمال مطلوب است که برای بزرگترین استفاده از سلامتی و رتبه انسانیت باید به سوی آن متمایل بشویم. گوشت خوار معتاد یا موروئی نمی تواند به آن برسد مگر به طور استثناء آن هم به توسط درجات و به وسیله یک پلکان محتاط و بصیر.))

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

دکتر (ادوارد لوی) در کنفرانس خودش می گوید: ((من می توانم امروزه اعلام بکنم یک نفر گیاه خوار را نمی شناسم که برای سلامتی، گیاه خورای 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 اثر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم. پس از یک سال، دیگر نه تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گوارا تر گردید.))

دکتر (ادوارد لوی) در جای دیگر می گوید: ((مقصود از گیاه خورای آن است که خوراک هایی را که طبیعت پیشکش می نماید با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم. چون ما خیلی کم احتیاج به ازت داریم، باید غلات خشک و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساک استعمال بنماییم و از خوراک های خیلی چرب باید پرهیز کرد. همچنین از آنهایی که قوام آمده مثل شکلات و مربا. باید سبزی های تازه را صرف کرد یا میوه ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمک های معدنی در آن یافت می شود که سبزیهای تازه.))

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

برتری خوراک های نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است. سگ و گربه که اصلاً حیوان گوشت خوار می باشند دیده می شود گاهی اغذیه نباتی را به گوشت ترجیح می دهند و به واسطه پذیرفتن این خوراک اهلی و رام و مهربان می شوند. همچنین هوش آنها ترقی و نشو و نما می کند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد. ولی حیوانات گیاه خوار را که گوشت می دهند، نتیجه بعکس می بخشد.

اگر گیاه خورای گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراک خود را بد انتخاب می کنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرق خور خواهد مهیج خود را ترک بنماید. از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده، ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب می شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار می گردد. لهذا ترسیده طرز خوراک دیرینه را پیش می گیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی به ناخوش تجویز گیاه خورای را می نمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده آن وقت بیماران از این خوراک یک معجزه می خواهند و زمانی که ناخوشی برطرف شده دوباره همان خوراک قبل خود را پیش گرفته، گیاه خورای را جزو دوا تصور می نمایند.

آزمایش های عملی

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

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

یونانیان قدیم به مقدار زیاد انجیر خشک صرف می کردند و آن را خوراک مقوی دانسته برای تقویت پهلوئانان به کار می بردند. افلاتون که یکی از نابغه های متفکرین بوده با غلات و میوه به خصوص با انجیر خشک زندگانی می کرده و به سن ۸۱ سالگی مرد.

سر شماری به ما نشان می دهد که بیشتر اهالی روی زمین گیاه خوار می باشند. در هندوستان ۳۰۰ میلیون از اهالی آن گیاه خوار هستند. یعنی نزدیک خمس ساکنین روی کره. خوراک چینی ها از غلات و برنج و سبزی و ماهی ترکیب شده. ژاپنی ها خیلی به ندرت گوشت ماهی را استعمال می کنند و بیشتر اهالی آن تنها از حاصل کشاورزی زندگانی می نمایند، خیلی قانع و کم خوراک می باشند، هرچند امروز در ردیف ممالک متمدنه درجه اول دنیا به شمار می آیند، لکن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده و تقلید اروپایی ها را نکرده اند.

کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه و پیاز و باقلا و عدس و خرما و ذرت خوراک خودشان را می گیرند خیلی قوی و پر زور هستند و تمام روز را کارهای شاقه می نمایند.

چاپارهای بومی مکزیکی که هر روز چندین فرسنگ راه می روند و خیلی نیرومند می باشند، تنها دانه ذرت می خورند. روستاییان روسی فقط با نان سیاه و شیر و سبزی زندگانی می نمایند. خیلی پر زور و تنومند هستند. بسیاری از قبایل عرب می باشند که تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت به لب آنان نمیرسد. هم چنین خیلی کم خوراک هستند ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنگی و استقامت در جلوی هوای سوزان و بردباری ضرب المثل شده اند.

همه می دانند که مردمان کوهپایه و دهقانان و برزرگان در همه جای دنیا از زمان ماقبل تاریخی تا کنون بیشتر از نباتات و میوه زندگانی کرده و از شهریه های گوشت خوار پر زورترند.

((گارسیلازو)) در تاریخ ((انکاها)) نقل می کند که بومیان ((شیلی)) و ((پرو)) گیاه خوار بوده اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده آزادی خود را نگاه دارند. از اختصاصات آنها می نویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی می کردند. مردمان آنها خیلی زیبا و خوش اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند و او می افزاید که زنان آنها لطافت و جوانی خود را تا بیش از سن شصت و دو سالگی نگاه می داشتند.

دسته ای از رهبانان مسیحی ((ترابیست)) هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت می نمایند. خوراک آنان منحصر است به نباتات، حتی مواد حیوانی را هم نمی خورند. مطابق عقیده اطباء خیلی سالم و خوش بنیه هستند، هم چنین عمر درازی می نمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین فقط از گیاه ها و نان و شیر چارپایان زندگانی می کنند و تمام روز را زحمت می کشند. در دشتستان فارس قبیله هایی مسکن دارند که خوراک آنها منحصر به خرما و آرد نخودچی است و همیشه در گردش بوده خیلی قوی و چالاک می باشند. ولی ایرانی شهرنشین از روی تقلید اروپایی ها هم چنین اغلب بیش از آنها گوشت می خورد و ناخوشیهای آن روز به روز زیادتر میشود. اما در ولایات، مردمان کوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمی خورند و خیلی سالم تر از اهالی شهر می باشند.

«نیکلا خانیکف» راجع به خوراک تاجیک های افغانستان می گوید: «... اما پایه خوراک مردم روی پرورش درخت توت قرار گرفته که غرس آن خیلی وسیع می باشد. توت ها را جلو خورشید خشک کرده آرد می نمایند و از آن نان درست می کنند. اگر به ظاهر اهالی کوهستان قضاوت بنماییم، این خوراک خیلی سالم است و مطابق حساب» (ایروین) غرس درخت توت خیلی بیشتر از مردمان را خوراک می دهد که یک کشتزار گندم به همان مساحت نخواهد توانست.»

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

دکتر «والتر هدون» اظهار می دارد: «آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و چارپایان و پرندگان، همچنین مشتقات آن پرهیز می نمایم (به استثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال می رسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده ام.

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

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

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

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

دکتر مزبور عملیات لابراتوار کرده و اظهار می دارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت می خورند بیشتر است و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاه خواران می شود. این ها نتیجه ای است که یک نفر گوشت خوار بدون طرف داری مقایسه نموده است.

پروفیسور سابق الذکر، بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاه خوار هستند زودتر انجام می گیرد تا کسانی که چندین ماه است از گوشت پرهیز می کنند.

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

انسان به هیچ وجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند. او می تواند با میوه و گیاه ها زندگانی کرده و سالم هم باشد. این یک طرز خوراک ریاضتمندانه نیست. بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

اقتصاد و گیاه خواری

خوراک های نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان می دهند، قیمت آنها بیش از ثلث خوراک های حیوانی نیست، بعلاوه مواد سمی در این ها نیست و گوشت خواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد می خزند. به تجربه رسیده که عموماً خوراک های مضر گرانتر هم تمام می شود. پس ترک نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود بلکه برای صرفه جویی نیز سودمند است.

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

در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه پوستان رو به قبیله خود نموده به آنان خطاب می کند که ((کروکور)) برای ((ولر)) نقل کرده: ((آیا شما نمی بینید که سفیدها با غلات زندگانی می کنند و ما با گوشت؟ و برای اینکه گوشت بپرورد سی ماه طول می کشد و اغلب کمیاب است ولی هر کدام از این دانه های غریب که آنان در زمین می کارند صد برابر می شود؟ گوشت چهار پا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه ها همان جایی که سفید پوستان می کارند مانده و نشو و نما می نماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته کننده و خطرناک می باشد. در صورتی که برای آنان هنگام آسایش است. به همین جهت آنها آنقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی می کنند. پس به هرکدام از شماها که به حرف من گوش می دهید می گویم: پیش از آنکه درخت های چنار ما خزان بکند، نژاد کشاورز، نژاد گوشت خوار را بنیان کن خواهد نمود، مگر اینکه شکارچیان به کشت و زرع تن در بدهند.))

اگر همه مردم گیاه خوار می شدند زمین ما می توانست از سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراک بدهد. ((الکساندر هومبلد)) معتقد است که یک تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک می دهد بیش از یک نفر خواهد توانست تغذیه بکند. هرگاه سبزه آن را برای پرورش چارپایان به کار ببرند. در مکزیک همین زمین می تواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند. ((لویه بیک)) در همین باب می گوید: ((انسانی که گوشت می خورد برای خوراک خودش یک سرزمین وسیعی لازم دارد، خیلی وسیع تر که برای شیر و برب لازم باشد. یک ملت شکارچی که در یک سرزمین کوچک زندگانی می کند اهالی آن نمی توانند زیاد بشوند.))

مسیو (لوژاند) از نقطه نظر اقتصاد راجع به خوراک فرانسویان گفته: ((ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم می نماییم و آنان ده یک آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان به ما رد می کنند. وقتی که به یک خوک شیر و سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود، این ده روز خوراک ماست که برای یک روز معاوضه می نماییم.))

نه تنها خوراک های نباتی هیچ گونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمی گذارند بلکه زندگانی را بی آرایش کرده تهذیب اخلاق می نمایند و بیدادگری و اسارت حیوان و انسان را بر می اندازند و ویرانی و بایری زمین ها را مرمت می کنند. دیگر زمین های حاصلخیز خراب نمی شود تا از آنها الکل و تریاک استعمال بنمایند. در صورتی که همه جانوران در طبیعت یک خوراک خوش مزه به اندازه فراوان می یابند که به آسانی جزو بدن آنها می شود. انسان توانسته مسئله نگاه داری خود را دشوار بنماید، به طوری که او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن یک خوراک غریبی می نماید که لیاقت ندارد از نقطه نظر علمی طبیعی باشد. هم چنین با اجرا داشتن یک دسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و کاملاً بی فایده خودش را بدبخت ترین جانوران کرده به طوری که زندگانی برای بیشتر مردم یک چیز تاریک و دشوار و بیمعنی گشته که به زحمتش نمی ارزد.

هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آنقدر ابلهانه هوش و جدیت خود را برای چنین نتیجه مزخرفی به کار ببرد. از این جهت می توان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد، پست تر است از آنچه در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی می کنند یافت می شود.

گیاه خواری مانند همه عقاید بهانه تراش و ایرادگیر دارد. مابین ایراداتی که به این طرز خوراک وارد می آورند بیشتر آنها بچه گانه و روی منطق محکمی نیست. معهذاً از آن جایی که ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از آنها را می نگاریم:

فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع به زندگانی حیوانات می خواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی به روی زور سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته، هرکسی که قوی تر است باید زیردست خودش را بخورد. می گویند سخت باشید این پند اخلاقی تازه است. درنده باشید نسبت به زیردست و ناخوش و زن و پیر و بچه و ناتوان.

هیچ فکری به این درجه پست نمی شود و عین نادانی و حماقت را نمی رساند. زیرا که پیکار زندگانی مابین جانوران خونخوار نیز به این اندازه پست و شنیع نمی باشد. چون مقصود آنها تنها به دست آوردن خوراک است نه از زور ورزی و وحشی گری. طبیعت به حیوانات نمی گوید: سخت و درنده باشید. فقط آنها را به سوی خوراک خودشان می کشاند و به ایشان می گوید: خودتان را بپایید...

این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده، اگر چه برعکس آن نیز مشاهده می شود. اگر زندگانی به زور و قابلیت است هرگاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آنجا جانوری وجود نداشته باشد از گرسنگی جان می دهد و یا در جنگ که روی فلسفه گردن کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده و خوش بنیه کشته می شوند و یک مشت سیاسی دان حریص و زرپرست و ناخوش در آخر کار استفاده می نمایند.

فراموش نکنیم آنچه زندگانی را زهرآلود می کند «جنگ برای زندگی»^۱ نیست. اما کشمکش سر چیزهای پوچ و بیهوده است. هنگامی که انسان از شادی های دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت، خواهد فهمید که مهم ترین آخشیح زندگانی را طبیعت به او می دهد. مانند روشنائی، هوا و آب و خوراک و غیره. همه این کشت و کشتارها و حقه بازی ها سر چیزهای بیخود است و کسی دیگر به خیال نمی افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

می گویند اطباء گوشت می خورند، عرق می نوشند و سیگار می کشند. اما در مدارس طب چه به دکترها یاد می دهند؟ آیا به او می آموزند که پیش بینی ناخوشی ها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند؟ یا اینکه چگونه زندگانی می کنند و چگونه می میرند؟ نه، تنها به او یاد می دهند که بیمار را چگونه می شود یک ربع ساعت بیشتر زنده نگاه داشت، به غیر از آنهایی که مقصودشان تنها به دست آوردن تصدیق نامه است و بس و زندگانی آنان به روی فساد مردم تأمین می شود.

اطبایی که حقیقتاً برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و بر علیه معایب جامعه و خرافات و افسانه ها و برخلاف دروغ و دورویی و دزدی و درندگی که پایه جامعه متمدن است جنگیده اند، به زودی پامال شده اند.

در اینجا همه اطباء منظور نبودند ولی به آنها درس می دهند غذا چه طور هضم می شود. اما هرگز راه زندگانی را یاد نمی دهند و فن او را یک صنعت کرده اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ الصحة خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

آیا طبیب یک موجود فوق البشر است یا اینکه از آسمان پایین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده اش به کار میبرد؟ در یک جامعه که همه چیز خرید و فروش می شود، که زندگانی یک دسته با زجر و مرگ دیگران تأمین می گردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده می شود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و نیک سیرت می کند؟ نه، دلیل نمی شود هرکه پول دارد هوش هم داشته باشد چون به کمک آن دیپلم هر علمی را می شود به دست آورد.

دواساز و دوافروش و یک گروه دیگر، زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران می گردد. سر شماری مرده ها در بعضی ممالک به ۷۵ درصد رسیده و جنایات علمی هر روز گورستان را پر از زندگانیهایی کمتر از ۴۰ سال می نماید. میکرب بیش از پیش زور آور شده ناخوشی های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشی های تازه درآمد، روز به روز زیادتیر می شود.

1-The Struggle for Life.

آیا به نظر غریب نمی آید که در امتحانات راجع به خوراک انسان یکی از پروفیسورهای معروف به یک عده سگ فقط گوشت خام داده و به دسته دیگر گوشت پخته می دهند. آنهایی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می شوند. عده دیگر که گوشت پخته خورده بودند دبیری نمی کشد که می میرند. آن وقت نتیجه می گیرد که گوشت خام برای انسان یک خوراک مقوی است و اکسیر اعظم می باشد و همه ناخوشی ها را شفا می دهد! چه اشتباه بزرگی است! چه، سگ حیوان گوشت خوار می باشد و خوراک او را نمی شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم. در صورتی که همه آزمایش های بیشتر اطباء روی حیوانات گوشت خوار و دانه چین و غیره است. مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هر چه میخورد زندگانی نمی کند و نه از آنچه هضم می نماید. ولی از آن چیز زندگانی می کند که جذب بدن او می شود. گوشت یک خوراک کامل است برای موجودی که دندان های کلبی و تیز داشته باشد، آن را بدراند و دارای غده هایی باشد که به مقدار زیاد آمونیاک تولید کرده ((پیتومایین))ها را نابود بنماید و روده های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود. هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد همان را دوست دارد. انگلیسی ها (پودینگ) را دوست دارند چون که هر روز خورده اند. وزغ به دهان فرانسویان مزه می کند. در صورتی که دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاد دوست دارند چون که چیز دیگری نمیخورند. از این جهت ترک گوشت خواری در ابتدا کمی دشوار است ولی بعد از چندی اغذیه نباتی خیلی طبیعی و گوارا خواهد شد و خواهند دید که گوشت چه خوراک چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس از قرن ها گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشت خوار شده، ولی او همان طوری به گوشت خواری عادت کرده که یک نفر وافوری به تریاک و عرق خوار به مسکر خودش. گوشت برای انسان حکم یک مهیج خطرناک را دارد نه خوراک، و ترک آن سودمند نباشد ضرر نمی رساند. از طرف دیگر می بینیم اعضای او به هیچ وجه تغییر نکرده. نه دست های او مبدل به چنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معده او کوچک و ضخیم گردیده و نه روده های او کوتاه گشته. از جانب دیگر روز به روز از بنیه و قوای او کاسته می گردد و کلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده، بلکه برعکس خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همه جنبندگان روی زمین تنها انسان است که دندان هایش خراب می شود و به زحمت باید نگاه داری بکند؟ نه در ته بیسه ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها هیچ حیوانی دیده نمی شود که دندان های او ریخته باشد. اگر پیدا شد معلوم می گردد که نژاد او رو به اضمحلال است. ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضا به وجود می آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد می گیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند، نشان می دهد که نژاد ما به سوی نیستی می رود.

ایراد دیگر آن است که می گویند گیاه خواران نیز ناخوش می شوند و می میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی کنند. البته ادعا نداریم که گیاه خواری انسان را روبین تن می نماید و از قانون طبیعی مرگ او را ایمن می گذارد. یا اینکه هیچ وقت ناخوش نشود، بلکه می گوئیم کسی که این طرز خوراک را پذیرفته مقاومت او در جلو ناخوشی ها بیشتر شده امراضی را که از گوشت خواری تولید می شود نمی گیرد و هرگاه واگیر نمود زودتر خوب می شود، چون که بدن او مسموم نشده و به طور کلی پس از چندین نسل برتری گیاه خواری آشکار می گردد، چون کسانی که ترک خوراک خونین را می نمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی های موروثی و از خون فاسد پدران گوشت خوار و تریاکی یا عرق خوار به دنیا آمده اند و برای تصفیه خون بعد از دو سه پشت برتری آن به خوبی نمایان می شود. اغلب بهانه می آورند که حیوانات گوشت خوار مانند شیر و ببر و غیره پر زورتر از حیوانات علف خوار می باشند. اما تند نرویم. اولاً زور حیوانات گیاه خوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همه آنان کارهای شاقه می نمایند اگر زیادتر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست. از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد که گوشت زنده قربانی های خود را می بلعد. بلکه برعکس او مابین میمون های بزرگ میوه خوار طبقه بندی شده که دارای یک قوه فوق العاده است و از انسان مسموم شده به توسط خوراک های مرداری خیلی نیرومندتر می باشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست با ناامیدی تلخی می گویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه به گرگ پیشنهاد کرده باشند کاه بخورد. اما هیچ چیز به این آسانی نیست و کسی که آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوی و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات پرست چیز تازه ای را اگرچه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی پذیرند و پی بهانه می گردند و اشکال تراشی می کنند. همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما

با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده را می پذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سر رشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی در این خصوص ترتیب بدیم و این کار را به دیگران واگذار می نماییم.

بهبان می آورند که به جای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آن را بگیرد، اما به هیچ وجه لازم نیست که حجم خوراک نباتی زیاد باشد، زیرا که از یک طرف خوراک های نباتی را می شود به طور نامحدود تغییر داد، چون بی اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم کوچک مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغزی و مقوی هستند و به واسطه انتخاب دقیق خوراک خیلی مقوی در تحت یک حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراک های حیوانی بیشتر تهییج می کند و مقدار زیادی نان با آن صرف میشود که در معده حجم آن بزرگ می گردد. بعضی از غلات مثل لوبیا و نخود و عدس و باقلا، خوراک های کاملی هستند که صد متقال آنها به تنهایی با صد متقال گوشت و صد و بیست متقال نان برابری می کنند.

چیزی که خیلی مضحک است گمان می کنند خداوند بعضی از حیوانات علف خوار را آفریده تا بر خلاف همه قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد. در صورتی که اگر بگوییم خدا انسان را آفریده تا شیر و ببر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیک به حقیقت است. آیا می توانیم بگوییم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده های او را آفریده اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزه عرق خوارها بشود یا معده او را برای سیرابی درست کرده اند؟

هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیده عبرت بنگریم موشکافی و وقایعی که در اعمال بدنی او انجام می گیرد، قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش می دهد تا مواد حیاتی را به آن برساند. آلات هاضمه او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار می کند و به یک انتظام شگفت انگیزی کار خود را به انجام می رساند. اعصاب و مغز او آیا یک آلت عجیبی نیست که مانند مغز ما با دستگاه مرتب به کار انداخته شده؟ نه، نه، صد بار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده اند. مثل این است که بگوییم بهترین تار یا پیانو را برای سوزاندن ساخته اند.

بعضی ها به آهنگ فاتحانه می گویند اگر انسان حیوانات را نمی خورد، روی زمین را پر می کردند. اما راستگو باشیم. هر کسی اول فکر خودش را می کند و به توالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمی گذاریم. آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم دخالت می کنیم و از این جهت روی دنیا را گرفته اند؟

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

می گویند باید گوشت خورد چون که شبیه عضلات بدن ماست. بدبختانه می بینیم عقل مردم به چشمشان است. آیا حیوانات علف خوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان جسمانی میمون ها عضلات و خون آنها شبیه ترین و نزدیک ترین حیوان است به انسان، آیا تنها از میوه تغذیه نمی کنند؟ قبایل و طوایف وحشی، آدمیزاد هستند که آدمخوار می باشند. آیا می توان گفت این خوراک طبیعی انسان است؟ همین اضمحلال، پستی نژاد انسانی را نشان می دهد. حیوانات درنده یکدیگر را نمی خورند. این عادت مخالف طبیعت از گوشت خواری پیدا شده و از کمیابی همجنس خود را درانیده اند.

آیا چه می شود اگر اطباء و دواسازان و ماماها و آبله کوب ها و داروچه ها و زندانبان ها و عدلیه ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند، تمام جامعه انسانی به سوی پرتگاه خوفناکی می رود که زمان های بربریت را روسفید و پایه شکننده بت آدمیزاد که چشم ها را خیره کرده و دورش اسفند دود می کنند روی زمین می غلطد.

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

ناخوشی هایی که هر روز هزاران نفر را بر می چیند برای آن است که آنها از راه طبیعت منحرف شده اند و به اضافه میکرب سوزاک و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می شود. این فساد در حیوانات آزاد به هیچ وجه دیده نمی شود، مگر آنهایی را که انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است.

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

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست به یکدیگر داده و به طرز روشنی موافقت دارند که گیاه خواری نجات دهنده نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراک مردم به اندازه ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یک خوراک آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه ای را می خوردند. در ته قلب هر انسانی یک احساس عمیق و یک ذوق و میل فطری برای میوه و بوستان گل و کشت زار وجود دارد و هر طبیعت تربیت شده و بی آرایش انزجار و دل گیری از بوی خون و منظره کشتار و سلاخ خانه احساس می نماید. بچه انسان دست به سوی میوه دراز می کند. این همانقدر طبیعی است که بچه گربه روی طعمه خونین جست و خیز می زند. آیا در آینده به چه باید امیدوار بود؟ گذشتگان از ناچاری خوراک خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه را که توانستند می خوردند. پس از آنچه دوست داشتند و بالاخره آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می باشد.

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

سفره گیاه خوار منظره اسارت حیوان و سلاخ خانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ماتم زده را نشان نمیدهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستایی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می سازد. سفره او چشم انداز سرزمین های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دل ربایی را جلوه گرمی کند که دل کشی آن خواب را گوارا و بدون کابوس های هراسناک و خونین جانوران می نماید. گیاه خواری اولین گامی است که به سوی راستی و درستی برداشته می شود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود. زیرا که زرخیدی و اسارت انسان و حیوان را بر می اندازد. صنایع و کارهایی را که سبب تقلب و طفیلی گری و دزدی و جنگ است ریشه کن می نماید. دشت ها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می باشد دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه ساکنین دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد. زیرا دژخیم بی وجدان و خونخوار امروزه یک پشتیبان آنان می باشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر به آدمیان است بلکه یک برادری و برابری خواهد بود که همه آفریدگان طبیعت را به هم وابستگی می دهد.

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

(پاریس - ۲۳ مرداد ۱۳۰۶)

پایان