

چرا کشتیم برای خوراک

نوشته: جعفری ال. راد

WHY KILL FOR FOOD?



از انتشارات مجامع گیاهخواری مشترک المنافع بریتانیا

ترجمه و نشر فارسی از جمعیت گیاهخواران ایران

تهران - صندوق پستی ۱۴۱۴ / ۱۴

چرا بکشیم برای خوراک
نوشته
جفری ال . راد
ترجمه با همکاری
جهانگیر ایرمیان - خراباتی

آندره آفرنین
حق طبع محفوظ
از انتشارات جمعیت گیاهخواران ایران
تهران صندوق پستی شماره ۱۴/۱۴۱۴

مفهوم نام کتاب

- کشتن خلاف قوانین صالحه نظام آفرینش است. (زرتشت)
- گوشت بدن حیوانات چون شکنجه روح فریاد انتقام می کشد و مرگ آنان در درون ما تولید مرگ می کند.
- درندگان می کشند برای خوراک
- ما می کشیم برای تنوع و لذت خوراک.
- پس مکشید و سیر تکامل موجودات را بخاطر تنوع و لذت خوراک تباہ مسازید. زیرا موجودات جهان غنچه اسرار آفرینشند که هزاران اسرار ناشکفته در بر دارند.

و مجموعی از این قبیل شعائر و گفتار به ذهن نویسنده آورده است که نام کتاب را بگذارد: ” چرا بکشیم برا خوراک؟ ”

نویسنده کتاب کیست ؟

نویسنده کتاب مغز متفکر جهان امروز گیاهخواران است و کتابش عالیتزین شاهکار کتب گیاهخواری عصر حاضر. از نوع فوائد گیاهخواری هدایت است یعنی هر فصلی مربوط به گفتار است ولی پنجاه سال جلو رفته تر. در حال " بازنشستگی است و در دوران خدمتش سردبیر مجامع گیاهخواری انگلستان را به عهده داشت و در اثر مساعی او اتحادیه های گیاهخواری در پنج قاره جهان از بعد از جنگ جهانی دوم بوجود آمد. از تصوف بهره داشته و مصداق گفتار او با ابیات مولانا آورده شده و با آئین منطقه و اقلیم انطباق داده شده است. فقط ۵۰۰ نسخه تهیه یافته است. گیاهخواران بجان و دل بخوانند و در حفظ و نگهداری آن سعی بلیغ نمایند و فقط در دسترس دوستان مستعد قرار دهند. این کتاب است که ایرانیان را در راه گیاهخواری به رضا و رغبت میکشاند.

مادام دکتر نادژدا آفو نینا

در جوانی پدر و مادرم مرا به جرم گیاهخواری از مدرسه به زندان انداختند. و این بانو شمس وجود من شده درس و زندگی آموخت.
زنهار:

در من از هستی من جز نام نیست
در و جودم غیر آن خوشکام نیست

از بعد از حیاتش او در من زنده ماند و هرچه در من میگذرد او میکند و بهانه بر من افتاده است.
در بین کتابها که نوشته و یا با همکاری فرزندش ترجمه گردیده است این بهترین کتابی است که در راه گیاهخواری ترجمه شده و به پیشگاه او تقدیم میدارم.

جهانگیر ایرمیان _ خراباتی

احتیاج به یک زندگی فلسفی و استدلالی

احساس بوجود یکدستگاه تفکر بخصوص فقدان یا کمبود آن قسمت بزرگی از تخیلات ما را بخود میگیرد. ما یاد گرفته ایم تحصیلات مقدماتی خود را که معمولاً یکنوع اتلاف وقت است طی سالیان دراز گذرانیده و بدون اینکه نظر واقع بین خود را در باره خود بکار اندازیم وارد زندگی شویم.

از مدرسه بر نخواست یک اهل دلی
ویران شود این خرابه دارالجهل است
آنچه که در زندگی ما بجای تفکر بکار میبرد انتخاب قوه تخیل است که ما بین احساسات خوش آیند و ناخوش آیند ما قرار دارد. طرز اتخاذ ما در جریانات و انجام کارها از مجرای انتخاب طریق آسانتر است. بعینه آب گذرانیکه در حین جریان راهی را انتخاب میکند که با کمترین مقاومت مواجه باشد. در صورتیکه این حالت برای ما انسانها اعم از نظر فکر شخصی یا اجتماعی روشی جهت بین و واقع بین و عاقبت اندیشانه نیست. و تنها نقصان استدلال است و بصیرت و قوه تشخیص که به قول بودا: سد راه رسیدن به حیات عالیتر و ادراک آگاهتری میباشد.

قوای فکری مربوط به این جهان است و پس از مرگ دیگر وجودی نخواهد داشت و فقدان فعالیت فکر مرگ و بیخبری است. پس نتیجه این است که هر چقدر فکر در حین حیات بیشتر فعالیت داشته باشد کمتر مرده ایم. و چون ارمغان باخبری و هوشیاری بما ارزانی شده بهترین استفاده از زمان اینست که هر چه فعالتر و با نشاط تر زندگی کنیم و از حقایق و زیباییهاییکه در دسترس قوای محدود ادراک قرار داده شده بهره ورگردیم.

اگر فکر کنیم که هستی و حیات هدف، مقصد و برنامه ای ندارد و کائنات یک سلسله پدیده های اتفاقی است و قوانینی ندارد که حاکم بر کنشها و واکنشها و علتها و علتها باشد؟ باید فکر کنیم که دنیا دنیای بلبشو و درهم و برهمی است که بدون هیچ نظم و ترتیب و دلیلی فقط با اتفاق و اتحاد مواد شیمیائی موجود در آن بوجود آمده است. اگر براستی چنین بود اعمال و رفتار ما هم هر طور بود عیبی نداشت و احتیاجی نبود که به گذشته و حال و آینده فکر کنیم و نگران باشیم. و به طرز اخلاق و رفتار ما هم ایرادی نبود، و مسئولیتی در قبال آن حس نمیکردیم و دلیل قابل درکی هم وجود نداشت که چرا ما هم مثل حیوانات زیست نکرده و بی بند و بار نباشیم. اگر دنیائیکه ما را احاطه کرده است و اشیاء در آن جهان نامنظم و پر هرج و مرج بود و کارهای آن نقشه و پایه و اساسی نداشت تا بدون پیش بینی از برخورد عملی به عمل دیگر متوسل شویم ما هم که جزئی از آفرینش بودیم مشمول چنین احوالی میشدیم و قصدی از هستی و زندگی نداشتیم و جا داشت که دوران کوتاه عمر ما تنها از احساس به خواسته های خوش آیند و ناخوش آیند تشکیل شود.^۱

افلاطون میگوید: کسانی که کمبود مایه فلسفی دارند مانند زندانیانی هستند که در غاری زندگی میکنند و فقط سایه هائیرا میشناسند که از خودشان بر روی دیوار باقی مانده است. و چون در دنیای واقعی قرار نگرفته اند سایه های خود را واقعیت موجودیت خویش می پندارند. و حقیقت دیگری را باور نخواهند کرد مگر وقتی که حاضر شوند به افراد بصیرتری که آنطرف غار قرار گرفته اند ایمان آورده و حرفهای آنها را بپذیرند." به یک معنی ما هم زندانیانی هستیم که در یک دنیای ماده محبوس بوده و در یک وسیله سیار یا غاری برای مدتی زنجیر شده ایم. سایه هائیکه بر روی دیوار ما هست و ما آنها را بعنوان حقیقت قبول داریم معتقدات و مقاصدی هستند که ما به آنها اعتیاد یافته و مشاهداتی میباشند که از کودکی در دماغ و مغز ما فرو رفته و شکل یافته اند. و خطر اینجاست که این صور و سایه هائیکه خود در مخیله خود ایجاد و پرورش داده ایم آنها را بعنوان یک حقیقت بپذیریم.

وجود از خود راضیها، مفت خوران، نفع خود طلبان، جنگ طلبان، پرخورها بیشتر در مجامعی یافت میشود که کمتر بفکر فلسفه زندگی و مباحث عمیق آن فرو می روند و چون وجود این افراد یک پدیده اتفاقی نیست مسلماً حاصل یک زندگی بی هدف و بی مقصد و پر هرج و مرج است، حتی در زندگیهای انفرادی. و اگر واقعاً کائنات تصادفی و اتفاقی بود چقدر این هرج و مرج بزرگتر جلوه میکرد.

به قوای فکری بایستی اجازه داد تا مطالبی را که بدانها بر خورد میکنیم و احساساتیکه از برخورد آنها به ما دست میدهد تجزیه و تحلیل کند و به هر چیزیکه از محک استدلال نگذشت با نظر تردید بنگرد. صحیح نیست که به عقاید کهنه اگر چه خوشایند باشند اتکاء نمود عقایدیکه بامشاهدات ما، با حواس ما که شاخص خوب و بد ما و مقیاس شناسائی صحیح و غلط ما و ضامن تکامل ما از دوران بربریت قرار گرفته مطابقت نکند. خوشبختانه عده کسانی که معتقدند کائنات و این منظومه وسیع شمسی نتیجه یک تصادف و اتفاق است زیاد نیست. ما فکر می کنیم که هستی و حیات دلیلی دارد و میتوانیم در آن نظام و تعادلی رامشاهده کنیم، و از قوانین طبیعی که بر کلیه پدیده ها حکومت میکند چیزی بفهمیم و تا آن حد پیشروی کنیم که بر اسرار عالی طبیعت پیچیده اتم هم آگاهی یابیم.

ما در زندگی نوین گیاهخواری شروع به درک این مطلب میکنیم که اعمال ما و واکنش آن در قبال اوضاع و حوادث اهمیت زیادی دارد. اعمال ما هم بر روی خود ما مؤثر است و هم بر روی دیگران. ما درک میکنیم که جزئی از کل هستیم و درک این حقیقت طلوع مسئولیت پر معنی تری را در ما خبر میدهد که ما را از سایر موجوداتی که ملاحظه ای بر معنی و مفهوم حیات و هستی خود درک نمیکنند متمایز میسازد.

همانطوریکه ما مجبوریم بر اوضاع و احوالیکه گذشتگان ما تنظیم نموده اند با دیده انتقاد و تجدید نظر طلبی بنگریم، بهمان دلیل آیندگان ما هم نسبت به آنچه که ما ایجاد میکنیم رفتار خواهند کرد. و مسئولیتی که در قبال آیندگان در خود حس میکنیم ایجاب میکند که از آنچه که دنیای گذشتگان بما تحویل داده اند دنیای کاملتری به آیندگان خود تحویل دهیم.

با این گفتار سعی شده است در فصلهای آینده نشان داده شود که گیاهخواری فقط نوعی رژیم غذایی یا فقط طریقتی برای بدست آوردن سلامتی بیشتری نیست. بلکه طریقتی است مبنی بر اطاعت از حیات بشریت (طریقت اشا- اشاهش = اردیبهشت- از مترجم) و اساس لازمی است برای همه فلسفه های مفید زندگی که هنوز نوع و نحوه سلوک و نفوذ معنوی و حدود آن شناخته نشده است.

امید است که در فصول آینده نشان داده شود که میتوان به زندگی از زاویه دید گیاهخواری که توأم با پندار نیک و عدم اذیت و آزار بی جهت سایر موجودات زنده است بنگریم. و کوششی بکار رفته تا نشان داده شود پایه های اساسی مکتب گیاهخواری نفوذ قاطعی بر جنبه های دور زندگی و تفکر انسان دارد که نتیجه آن مسیر زندگی بخصوصی را بوجود می آورد که "زندگی یا حیات گیاهخواری" نام نهاده خواهد شد.

"تکامل از زمانهای اولیه - تعریفی از کلمه "گیاهخواری" - علائم"
"ماقبل تاریخ تا قرن ششم قبل از میلاد - توسعه ی نهضت‌های جدید"
"گیاهخواری و ایجاد مجامع کشوری و قاره ای و جهانی."

چون فقط گروه بخصوصی از موجودات زنده از گوشت بدن حیوانات دیگر تغذیه میکنند یعنی حیوانخوار هستند، این خود دلیلی است و میرساند که گیاهخواری از بدو پیدایش موجودات زنده وجود داشته و دیگر لازم نیست فرضیه آندسته از دانشمندان انسان شناس را قبول کنیم که میگویند "ما از حیوانات گوشتخوار به این صورت تکامل یافته ایم." بلکه باید قبول کرد که موجودات و دوران تکامل آنها یکنواخت نبوده و تابع تقسیمات مشخص، مجزا و معین - دسته ای و گروهی بوده است.

همه مدارک و شواهد موجود در طبیعت به میوه خوار بودن ساختمان انسان از بدو پیدایش او گواهی میدهد. و طی میلیونها سال نجومی که از دوران پیدایش جد او یعنی اولین موجود پستاندار میوه خوار میگذرد فقط دوران نسبتاً کوتاهی است که او از طبیعت و آفرینش خود سر پیچی کرده و از خوردن خوراکی که بدنش برای آن ساخته شده عدول و سر پیچی نموده و آن دوره مصادف با عصر یخبندان بوده است. جادارد شعر سعدی را بدینگونه تغییر دهیم:

خدا را ندانست و طاعت نکرد
که بر آفرینش اطاعت نکرد

اگر بر اساس خلقت از نظر واقع بنگریم حیات راه دراز و طویلی را از تنگناهاییکه در مسیر او قرار داشته گذرانیده و اگر معتقد باشیم که یک منبع قدرت روحی بر جهان حکومت میکند اعتقاد بیشتری پیدا میکنیم بر این احتمال که آندسته از انسانهاییکه از موجودات دیگر تغذیه میکنند و آدمخوارها یک نتیجه تحلیلی و تدریجی و بازمانده سیر قهقرائی اند که از بکار افتادن اراده آزاد و تحولات شدید فیزیکی بوجود آمده اند. واززویه دید جهان بر اساس خلقت و خالق باید گفت حیات انسان بجای رهروی از جاده های اصلی و طبیعی از تنگناهای بن بست و پیچیده ای عبور نموده که به این حال و روز افتاده و با وجودیکه از ابتدای خلقت عمل گیاهخواری در جهان وجود داشته کلمه و اصطلاح گیاهخواری از سال ۱۸۴۲ در انگلستان به قالب و قاموس فرهنگ ریخته شده است و اصل آن از کلمه لاتین (Vegetus) گرفته شده به معانی صحیح، سالم، قانع، تازه و شاداب. و استعمال این کلمه را عنوان بهتری شناختند تا کلمه گوشت نخورده، یا پرهیز از گوشتخواری. واز نظر فرهنگ مفاهیمی که برای این کلمه قائل شده اند عبارت است از کسانیکه از مصرف گوشت حیوانات، ماهیها و پرندگان پرهیز داشته باشند اعم از اینکه تخم مرغ و فرآورده های شیری را مصرف بکنند یا نکنند.

واصطلاحات (Leato Vogoturian) یا (Vegan) از نظر لغوی زائد است و معنی عمیقی را نمیرساند و حتی کلمه گیاهخواری هم از مفاهیم واقعی خود باز کسری دارد و این فکر را ایجاد میکند که فقط سبزیجات تنها قلم رژیم غذائیت، در صورتیکه نیست و غذاهای بسیار زیادی وجود دارند که غذای اصلی گیاهخواران را تشکیل میدهد مثل ریشه ها (هویج، شلغم، سیب زمینی) سبزیها، ساقه ها، میوه های بته ای و تخم آن. انواع توت ها، میوه های درختی تازه و خشک و مغزه های آن. دانه ها، حبوبات و غلات. فرآورده شیری، تخم مرغ و دیگر پرندگان و عسل که تشکیل یک صورت نامحدودی را میدهد خیلی جالب توجه تر و متعددتر از غذاهای گوشتی. زی را غذای گوشتی یک برنامه یکنواختی است از انواع محدودی از حیوانات اهلی و ماهیانیکه در شرف فاسد شدن هستند و پرندگانیکه پرشان را کنده و محتویات درونی آنها خارج ساخته و با رنگ و بزرگی که به دور و بر آن میدهند آنها وسیله ای برای عیش و عشرت و جشنها و اعیاد قرار داده و با کشتن آنها شب تولد فرزند خدا را تجلیل مینمایند.

تاریخ گیاهخواری از نظر کتب و آثار باقی مانده به گذشته های ابهام آمیزی بر میخورد. چندین تن از متفکرین و اصلاح طلبان تاریخ رژیم بدون گوشتی را بعنوان یک اصل مسلمی در زندگی توصیه کرده اند. مذهبی که ریشه و اساس و پایه سایر مذاهب قرار گرفته اند تقدس و اتحاد و یگانگی را با حیات گیاهخواری منطبق دانسته اند. طبق نوشته های کلمنت اسکندریه خوردن غذاهای گوشتی برای کاهنان مصر قدیم ممنوع بوده است. برهمنان که پایه مذاهب هندی را تشکیل داده اند عقیده شان بر این بود که کائنات یعنی خدا و انسان بایستی با کشتن هوسها و تمایلات بدن خود را تبرک سازند. و جینیسمها که شاخه ای از مذاهب هندو می باشد و زرتشتیان که پیدایش آنها تاریخ معینی نداشته همان عقیده را داشته و برای حیات حیوانات ارزش و احترام فراوان قائل بوده اند. مذهب بودا که در قرن ششم قبل از میلاد بوجود آمد پایه و اساس آن برعدم اذیت و آزار کلیه موجودات زنده است. و چهار صد میلیون پیرو دارد که بسیاری از آنها گیاهجواران صادق و صافی هستند بخصوص کاهنان آن. بودیسم این فلسفه اخلاقی بی آزاری یکفرقه مذهبی تازه ای نیست، بلکه یک انقلاب و سرپیچی و عنادی است بر اعمال کهنه فاسد شده برهمنائی که در روزگاران گذشته از سادگی اولیه خود انحراف یافته بود. مذهب بودا از برهما (یعنی خدا حاکم بر طبیعت و تنها منبع ملکوتی حیات) سر چشمه گرفته و به موقعیتی عملی تر و قابل پیروی تر ظهور یافته است.

در جهان غرب اولین گروه متمایز گیاهخواری را پیروان فیثاغورث بوجود آوردند که شکوه و جلال بی سابقه ای به یونان شش قرن قبل از میلاد بخشیدند.

هوارد ویلیام مطالعات و تتبعات استادانه ای روی ادبیات و نوشته های گیاهخواری نمود و نتیجه مطالعات خود را در کتابی بنام عرف تغذیه انسانی ارائه داد (که مدتهاست بچاپ رسیده) و تجزیه و تحلیل علمی یک رژیم غذایی بدون گوشت را تا هشت قرن قبل از مسیح یعنی تا دوران اولین گروه "اورفیک" عقب برد. (اورفیک از مجامعی است در تاریخ اساطیر یونان که به گیاهخواری علاقمند بوده اند) او همچنین از اشعار هزیود (Hesiodic) ارجحیت یک رژیم غذایی سالمتری را کشف کرد. در حاشیه ای از کتاب خود در مورد فیثاغورث مینویسد: "در میان اولین پیروان مکتب فیثاغورث میتوان تعدادی از متفکرین و پاکترین و نیک نفس ترین فلاسفه یونان قدیم و اخلاقیون و دانشمندان آن دوره را یافت که گیاهخوار بوده اند. بطور کلی میتوان متفکرین ارزنده ای مانند ارشمیدس که عالیقدرترین مخترع و نابغه علمی دنیای یونان قدیم و اپی کارموس که نمایشنامه نویس بزرگ کمدیهای آموزنده و تربیتی آن دوره بود نام برد. امیدوکلس عقاید فیثاغورث را در پنج قرن قبل از میلاد ادامه داد. او بقدری در علم پزشکی تبحر داشت که در زمان حیاتش او را نیمه مقدس میدانستند. طرز معالجات او بدون دوا و واکسن بود. او عقایدش را در مورد غذا بطور وضوح شرح داده و هیچ جای شکی در موردی باقی نگذاشته بطوریکه می گوید: "آیا نمیخواهید به این کشتار لعنتی خاتمه دهید. آیا نمی بینید که با بی توجهی تمام نسبت به روح خودتان خود را از بین میبرید؟! "

مکتب افلاطون را هم میتوان ادامه فلسفه فیثاغورث دانست زیرا او هم در اصول تغذیه گیاهی اصرار زیادی میورزید. امپراطور گیاهخوار هندوستان بنام اوساکا در سه قرن قبل از میلاد که او را مظهر مذهب بودا لقب داده اند. او سومین مجمع عمومی بوداییها را تشکیل داد که یکهزار پیرو در آن شرکت کرد. در آن مجمع قانون مقدس وضع واعلام و پیروی از آن واجب گردید. وبه همه اطراف و اکناف مملکت اعلام شد و امپراطور امریه صادر کرد و وسائل طبی را در سرتا سر امپراطوری خود برای آدمیان و حیوانات بر قرار نمود.

تا ظهور مسیحیت فرقه های بزرگ مذهبی مانند اسنها یکنوع زندگی ریاضتی داشتند که غذای گوشتی را منع میکرد. شخصیتهای عالیقدری مثل هرمس، تریسمجیستس، پلاتینس، پرفیری، سنس، اوید، دیئوجنس، سقراط، افلاطون، پلوتارک و تعداد دیگری را میتوان به فهرست گیاهخواران اضافه نمود.

مسیحیت مسئله بفرنجی است از نظر گیاهخواری، زیرا عهد جدید مسیح را ماهیخوارو گوشتخوار ذکر کرده است و برای این مسئله فصل مخصوصی اختصاص داده ایم. ولی این مطلب قابل توجه است که اولین پیشبران جهان مسیحیت مانند اوربژن، ترتولین، جان کریزستم و کلمنت اسقف اسکندریه همه گیاهخوار بوده اند. همچنین مقدسین اولیه انگلستان که بعداً بوسیله تغییراتیکه رومیان در مسیحیت وارد آوردند از بین رفت. سربازان رومی تقریباً بکلی غذایشان از دانه ها و گیاهان تأمین میشد. اجداد ما (انگلیسیها) بغیر از طبقات آسوده و ثروتمند تقریباً گیاهخوار بوده اند وسلامت و استقامت امروزی ما مدیون میراث بهی آندسته از اجداد گیاهخوار ما است که رمقی برای ما باقی گذارده اند که آنها با تغذیه کورکورانه و بدون دلیل امروزی دارد پایمال میگردد. و چقدر به دوران مبدأ خلقت عقب تر برویم شواهد و مدارک بیشتری در مورد گیاهخوار بودن بشر بدست می آوریم. بدون شک طومارهای مرده در دریا این مطلب را روشنتر خواهد گردانید (طومارهاییکه در شیشه گذارده و در دریا رها می ساختند)

در گذشته های نزدیک شخصیتهایی مانند میلتون، پوپ، شلی، روسو، ترئو، ولتر، گلزس، نیوتون و برناردشاو بچشم میخورند. همه این شخصیتها نشان داده اند که تکامل فکر احتیاجی به غذای گوشتی ندارد. گیاهخواران ورزشکاران از دوندگان مسابقات ماراتون یونان گرفته تا شناگران و وزنه برداران و کشتی گیران و دوندگان و دوچرخه سواران مدرن امروز عملاً نشان داده اند که میتوان بدون استفاده از محصولات کشتارگاه به اوج تندرستی رسید.

نامه ای از سر ریچارد فیلیپس سر کلانتر میدل سکس (ناحیه ای در انگلستان) بتاریخ ۱۸۳۷ بدست آمده است که به ۵۷ سال گیاهخواری خود اذعان کرده و این موضوع مسئله گیاهخواری را در انگلستان تا سال ۱۷۸۰ عقب میبرد.

کمی پس از شناسائی کلمه گیاهخواری در سال ۱۸۴۲ اولین سازمان گیاهخواری بوجود آمد و تغذیه بدون گوشت را ترویج نمود، این سازمان در سال ۱۸۴۷ درمنچستر پایه گذاری شد و انجمن گیاهخواران نام گرفت و این اشخاص بعداً پدر گیاهخواران انگلستان نام گرفتند. این افراد عبارت بودند از اعضای کلیسای انجیلی مسیحی شهر سالنورد که تا سیس این کلیسا در سال ۱۸۰۹ بوسیله ویلیام کاهرد انجام گرفت. ویلیام کاهرد کشیش جوان کلیسای انگلستان معتقد بود که پرهیز کامل از غذای گوشتین اساس پیشرفت روحی و بهبود معنوی میباشد و اعضای کلیسای او هم پیمان شدند که جملگی گیاهخواری پیشه کنند.

در سال ۱۸۱۷ چهل و یک نفر از اعضای کلیسای انجیلی تحت رهبری ویلیام ملتکاف به آمریکا مهاجرت کرده و کلیسای مشابهی در کالیفرنیا تأسیس کردند در میان مشعشعترین چهره هائی که از ویلیام کاهرد حمایت میکردند آقای ژرف برترین بود که از اعضای پارلمان انگلستان میبود و هم او اولین اثر گیاهخواری را در سال ۱۸۲۰ در انگلستان بوجود آورد.

کسانیکه به دیدار این کشور می آیند گاهی اوقات از وجود دو قانون ملی گیاهخواری تعجب میکنند. در سال ۱۸۸۵ انجمن گیاهخواری با همکاری سازمان رفرم غذایی تشکیلات دیگری بوجود آورد. بنام انجمن کمکی گیاهخواری لندن که تا سال ۱۸۸۸ به

تکمیل خود ادامه داد و توانست مستقل گردد. و خود را انجمن گیاهخواران لندن نام گذارد. اشکالات و نارا حتیهای این دو انجمن در آن موقع معلوم است ولی امروز بهترین همکاریها بینشان موجود است.

انجمن گیاهخواران در حدود ۴۵ انجمن وابسته در جزائر انگلستان دارد. ولی انجمن اسکاتلند و ایرلند شمالی مستقل می باشند. اتحادیه جهانی گیاهخواران از نهضت گیاهخواران این سرزمین سر چشمه گرفت و در سال ۱۹۰۸ در تعقیب پیشنهادات و توصیه های دکتر آنجو از شهر ونیز فرانسه به مجمع یاموند سازمان گیاهخواری جهانی تأسیس گردید. اولین کنگره اتحادیه در همان سال در شهر نیس و در حمایت انجمن گیاهخواران انگلستان تشکیل گردید و دومین کنگره در سال ۱۹۰۹ در منچستر به مناسبت جشن صده تا سیس کلیسای انجیلی مسیحی تشکیل یافت. بعد از دوران روکودیکه بمناسبت جنگ دوم جهانی به تشکیل انجمن های گیاهخواری دست داد، کنگره جهانی در کالج وایکلیف شهر کلوزسترشایر در سال ۱۹۴۷ تشکیل یافت و مصادف بود با صده انجمن گیاهخواری منچستر. تا سال ۱۹۵۰ نام کارهای اتحادیه جهانی گیاهخواری توسط کارمندان افتخاری انجام می شد تا از طریق کمکهای مالی خانم کلارنس کاسکیو از کالیفرنیا دبیرخانه دائم اتحادیه ای در لندن بوجود آمد که دارای یک دبیر حقوق بگیر بود و کلیه اوقات او صرف کارهای روزانه میشد. اکنون این نهضت جهانی در بیشتر کشورها دارای مراکز وابسته ای میباشد: منجمله در کشورهای آفریقا، آرژانتین، استرالیا، کانادا، دانمارک، ایرلند شمالی و جنوبی، فنلاند، فرانسه، آلمان، هلند، بریتانیای کبیر، هندوستان، اسرائیل، ایتالیا، لوکزامبورک، مالایا، زلاند جدید، سوئد، نروژ، سوئیس و ایالات متحده آمریکا و دوستان و معتقدینی در بسیاری از کشورهای دیگر.

مستر هوگ در نهضت گیاهخواری انگلستان مینویسد: "یک قسمت از موفقیت انجمن گیاهخواری از تعداد اعضای آن مشهود است. ولی نشانه بارزتر واقعی تر این پیشرفت را با مقایسه استقبال مردم در بدو امر از مروجین گیاهخواری و استقبالیکه امروزه بعمل میآورند میتوان مشاهده کرد. در صد سال پیش ترویج منظم مکتب گیاهخواری منحصر بود به انجمن گیاهخواری منچستر و دو کلیسای کوچک که یکی در انگلستان و دیگری در آمریکا بود. ولی امروز انجمن های بسیار فعال برای تبلیغات گیاهخواری در سرتاسر جهان قدیم و جدید یافت می شود.

عدم تمایل بنگاه سخن پراکنی انگلستان مربوط به ذکر مطالب گیاهخواری دیگر بر طرف شده است. و نویسنده خود افتخار ایراد اولین سخنرانی واقعی در اصول گیاهخواری را در مارس ۱۹۵۶ در اداره رادیو پیدا کرده است. (به فصل سیزدهم مراجعه شود) اردوهای تابستانی مدارس و مراکز تعطیلات محصلین نقش عمده ای را از سال ۱۹۰۱ در تبلیغات انگلیسی عهده دار بوده است. و احتیاج به اقامتگاه های کاملاً گیاهخواری باعث شده است که دویست مهمانسرای گیاهخواری بوجود بیاید. حتی یک انجمن طبخ غذا بوجود آمده است برای تعلیم پخت و پز و طبخهای گیاهخواری و بالا بردن سطح طبخ اجتماعی گیاهخواران تقریباً هر یک از شهرهای بزرگ دارای خواربار فروشیهایی هستند بنام: "فروشگاه اغذیه بهداشتی" و شرکتهای بزرگی مشغول تولید غذاهای بهداشتی شده اند. نهضت گیاهخواری انگلستان دارای سه نشریه است. یکی بنام گیاهخواری که نشریه رسمی دو ماهه انجمن گیاهخواری منچستر است. یکی اخبار گیاهخواریست که نشریه سه ماهه انجمن گیاهخواری لندن است و سومی بنام ورلد فروم که آنهم نشریه سه ماهه است و از ۱۹۴۷ توسط نویسنده تأسیس شده و اداره می شود. بسیاری از کشورهای دیگر نیز مجلات گیاهخواری منتشر می سازند.

"مباحث وظائف الاعضاء - دلائل زیست شناسی - کشف آثار جمجمه"
"سوانسکب مربوط به ادوار انسان قبل از نئاندرتال که نوعی متشکلتر"
"و بهتر از آنست - تشریح تفاوت سیستم بدن موجودات گوشتخوار و گیاهخوار"

پروفیسور ج . کلارک ف. آر. اس. در کتاب تاریخ پریماتس می نویسد: "ساختمان بدن انسان بقدری به حیوانات پائینتر شبیه است که تعجب آور است اگر خویشاوندی او را با سایر حیوانات رد کنیم. جمجمه و اسکلت او از همان اجزاء استخوانی سایر حیوانات ترکیب و تشکیل یافته. قلب و شریانها دقیقاً از روی یک طرح تشکیل گردیده، بنابراین از نظر تشریح اعضاء انسان موجودیست از جمله حیوانات."

داروین و سایر زیست شناسان سیرتکامل عظیم هزاران مخلوق ساکن زمین را تعیین کرده و نتایج بسیار منطقی از کلیه حقایق فرضی و آمار جمع آوری شده بدست آورده اند. از مطالعاتیکه روی فسیلها و بقایای اسکلتها و همچنین حیوانات ساده یک سلولی یعنی ادوار (موجودات دوران اول و موجودات دوران وسطائی و موجودات دوران سوم که تغییرات کلی در وضع جغرافیائی زمین بوجود آمد و پستانداران حاکم زمین شدند) شروع یافته و به زمان کنونی رسیده که به موجودات بسیار تکامل یافته امروزی و نوابغ عظیم مانند بودا، فیثاغورث، افلاطون، گاندی و برناردوشاو مثمر یافته است.

این یک بحث اساسی است در فرضیه های سیر تکاملی که خویشاوندی و شباهت تشریح ساختمان بدنی موجودات بهم منسوب و مربوط است و در مطالعه سیراطو از موجودات این ارتباط و خویشاوندی را می توان تا دورترین دورانها یعنی پیدایش خلقت که شاید به پانصد میلیون سال پیش برسد پیش برد، و این دوره مصادف است با پیدایش عصر آرچائین (Archaean) یعنی اولین سنگهای شناخته شده.

توافق با محیط، پایداری، از بین نرفتن موجوداتی که برای مقاومت در مقابل شرائط زمانی و مکانی مجهزترند، تحولات تکوینی و تدریجی و تغییرات لازم بدن برای تنازع بقا (مانند رشد زیاده از حد میمونها و تبدیل به یک سم شدن پنجه های اسب با اینکه بقایای سایر پنجه ها باقیست) نشان می دهد که نقش خود را در تهیه شکل نهائی موجودات آنطوریکه ما آنها را امروز می شناسیم ایفا کرده اند. دلیل قانع کننده ای موجود نیست که ما تصور کنیم که به انتهای تکامل رسیده ایم و چنانچه واقعاً به انتهای تکامل رسیده باشیم باید چنین نتیجه گرفت که این آزمایشاتی که تا بحال داشته ایم به شکست مواجه شده است.

انسان شناسان بطوریکه از انسان نئاندرتال و اجدادش تصویری بمتابیه یک موجود میمون نما و بالای حدقه برآمده برای ما کشیده اند خواسته اند این مفهوم را برسانند که انسانهای هموساپینس از وجود آنان تکامل یافته اند. لزومی به صحیح بودن این فرضیه نیست به این دلیل که امروز هم در طبیعت انواع مشابهی را مشاهده می کنیم که ای بسا ممکن است محصول نهائی تحلیل رفته و فاسد شده قسمتهای مخصوصی از تکامل باشد. کشف اخیر جمجمه انسان سوانسکب (Swanscombe) نشان می دهد که انسانهایی که بیشتر بما شباهت داشته اند قرون بسیار قبل از نسل نئاندرتال می زیسته اند و این مدرک بسیار ظریف است که امکان می دهد یک دوران طلائی موجود بوده که بوسیله اختلالات دورانهای زمین شناسی و برخورد سیارات از بین رفته است و این اختلالات بدون شک پدیده های چهارنا گاه بگاه به نابودی و ویرانی کشانیده است.

چون بقایای انسانهای کاملتر و رشد یافته تری از مراحل اولیه شناسائی زمین بدست نیامده دلیلی نیست که وجود نداشته اند. مدرک حیرت آورتری که از نظر تشریح الاعضاء نسبی بنا به مقتضیات منافع اعتیادی انسانهای گوشتخوار امروزی ندیده گرفته شده آنست که نوع انسان از لحاظ زیست شناسی فقط برای خوردن گیاهان و میوه ها آمادگی دارد و این ساختمان و خصوصیات موجود در او را نمی توان ناگهان بدست آورد. حتی طی هزاران سال هم تحصیل آن امکان نداشت، بلکه این یک شکل نهائی است که از میلیونها سال موجودیت او به این شکل در آمده است.

تشریح نسبی علم الاعضاء عالیترین شاخصیت بر نوع تغذیه ای که برای سیستم بدن موجودات گیاهی می دهند و تنها نتیجه اینکه برای انسانها بدست می آوریم اینستکه بایستی گیاهخوار باشند.

ما البته از دسته پستاندارانی هستیم که بوسیله مادرانشان شیر می خورند، وجه تشابهی که با اسبها، گاوها، میمونها، نهنگها و بسیاری از مخلوقات دیگر داریم . پستانداران را می توان به چهار دسته تقسیم کرد . گوشتخواران شکاری، همه چیزخواران، علفخواران، و میوه خواران.

- ۱- دارای روده های نسبتاً کوتاه می باشند که قادر است غذای مسموم را سریعاً خارج سازد. زیرا غذاهای گوشتی پس از هضم در روده محیط بسیار مناسبی برای رشد باکتریهای مواد آلی از هم پاشیده و فاسد شده بوجود می آورد.
- ۲- دارای دندانهای دراز هستند و غالب آنها چنگالهای قابل برگشت دارند که مخصوصاً برای گرفتن و کشتن شکار زنده آمادگی یافته.
- ۳- فکین با حرکت بالا و پائین باز و بسته می شوند.
- ۴- از طریق پوست تعرق نمی کنند. (بعضی از آنها ممکن است دارای منافذ غیرفعال باشند) بلکه از طریق مئانه ها ترشحات اضافی را خارجی می کنند و حرارت بدن خود را از طریق تنفس و بیرون آوردن زبان تنظیم می کنند.
- ۵- بزاق آنها فاقد پتیلین که مخصوص هضم مواد نشاسته ایست می باشد.
- ۶- در حدود ده برابر حیوانات گیاهخوار اسید هیدروکلوریک ترشح می کنند که در حقیقت برای حل استخوان در جهاز هضم کافی است.
- ۷- آب را با زبان می لیسند و بطور کلی دارای خصوصیات بسیار دیگری می باشند.

حال برویم بر سر مقایسه دقیق حیوانات گیاهخوار:

- ۱- دارای روده های درازی می باشند. برای اینکه مواد غذایی به آهستگی مواد مغذی را پس می دهند، بعینه یک باطری نیرو دهنده اگر به آهستگی پر شود بیشتر محصول می دهد تا وقتی که به سرعت پر شود. و از اینجاست که تغایر غذای یک گوشتخوار با گیاهخوار مشهود می گردد. تبدیل و هضم غذای گیاهخواران بوسیله انفعالات تخمیری با همراهی دسته های مختلف میکروبیهای گیاهی انجام می گیرد. با این تفاوت که آن دسته از میکروبیها که برای گوشتخوارها مناسب است برای گیاهخواران مناسب نیستند. حتی اگر بدن برای تعدیل آن کوشش نماید.
 - تعب آورتر اینکه مدفوعات گوشتخواران زبان آورتر و متعفن تر از گیاهخواران است و این دسته برای کودهای ترکیبی و همکاری با زمین در تبدیلات طبیعی بیشتر آمادگی دارد و علت آن مربوط به میکروبیهای است که شامل آن گروه می باشند.
 - ۲- گیاهخواران به دندانهای شمشیری و پنجه های باز و جمع شونده جهت شکار مجهز نمی باشند. بعضی از علفخواران مانند کرگردن و گاوها وحشی اند و اسلحه ای برای دفاع دارند. اما این سلاحها با سلاح گوشتخواران یکی نیست و سلاح اینان برای کشتار حیوانات و شکار بکار نمی رود، بلکه برای مواظبت از خود و ماده ها و بچه ها و هموعانشان است.
 - ۳- فکین و آرواره ها نه فقط باز و بسته می شوند بلکه تا اندازه ای هم قادر به حرکت افقی هستند تا در جویدن و آغستن چیزهای سخت با بزاق آمادگی داشته باشد. اعمال مقدماتی هضم بوسیله ماده تخمیری پتیلین که برای هضم نشاسته موجود در دانه ها و غذاهای دیگر است از دهان شروع می شود.
 - ۴- دندان گیاهخواران دارای تفاوت بسیاری است با گوشتخواران، نه تنها در شکل بلکه در مینای دندانها.
 - ۵- از راه منافذ پوست تعرق می کنند. مانند اسبها و انسانها.
 - ۶- مایعات را می آشامند و مانند حیوانات گوشتخوار نمی لیسند.
- ما نشانه های واضحی داریم برای نوع غذاها که از روی علم تشریح بایستی از آنها متابعت کنیم و طی میلیونها سال روی این سیاره مطابق همان دستورات زندگی کرده ایم.
- نزدیکترین موجودات منسوب به ما از نظر تشریح الاعضاء انسانهای میوه خواری هستند که هنوز بطور طبیعی زندگی می کنند. یعنی بدون تزئیناتی از قبیل پخت و پز، رنگ کردن، نگهداری با آتش، سرد نگاه داشتن، رنگهای مولد سرطان و داروهای سمی. اگر چه علاقه بازگشت به جنگل را نداریم. ولی دلیل خوبی است که فکر کنیم هر چه بیشتر از غذاهای خام و نپخته و عاری از آمیختگی و اختلالات دور شویم کمتر به سلامتی نزدیک شده ایم.
- برای اثبات این مدعا مدارکی بوسیله اداره آمار روز در دست تهیه است.

"گیاهخواری و سلامتی - چرا غذاهای گوشتی ناسالم است؟ - اهمیت"
"انتخاب غذا در سلامتی - خوردن گوشت چه اغتشاشاتی روی متابولیسم"
"و جذب مواد غیر مغذی پدید میآورد - گیاهخواری در حاملگی"
"در مدرسه، در جوانی، در پیری، در صد سالگی"
"تأثیر غذای خام روی انحرافات بشری."

در میان چیزهایی که در زندگی روزمره بدان مشغولیم بعد از تنفس، خوردن از همه مهمتر است. مقاومت انسان در گرسنگی تا این حد است که دیده شده تا چند هفته هم میتوان بدون غذا زنده ماند. ولی بدون آب تا چند روز و بدون اکسیژن تا چند دقیقه بیشتر نمیتوان زندگی کرد. با این همه رشته غذانشناسی را علمی ندانسته اند که قابلیت یک کرسی دانشگاه را داشته باشد. و غذا خوری همینطور روی عرف و عادت قدیم باقیمانده و کمتر درباره اینکه غذا از کجا و چگونه حاصل میشود و تأثیر آن روی مکانیسم بدن انسانی تا چه حد است فکر شده است.

ما در زمانی زیست میکنیم که دنیای طب در کار خود متحیر مانده است. از ازدیاد ناسلامتی و امراض بیشماریکه موجودیت ما را به قهقرا میبرد، سیل داروها، واکسنها، اعمال جراحی و از جلوگیری گسترش بیماریها عاجز مانده ایم. و امراضی که مستقیم با تغذیه مربوط هستند دائماً روبه ازدیاد است.

احساس ما بر اینکه خیلی پیش از اینها بایست بود روی اثر خوراکیها بر بدن ما توجه عاجلی افکنده شود. گذشته از تأثیرات زیان آور زندگی غیر طبیعی در شهرهای پر ازدود و نشستن تمامی روز در سر میزهای اداری و نظائر آن سلامتی ما به چیزهاییکه میخوریم و میآشامیم نیز بستگی دارد.

بدن انسان ابزار بسیار حساسی است و مثل همه دستگاه های مکانیکی که وظائف خود را انجام میدهد احتیاج به نیرو دارد. نیروئیکه آنرا بکار بیاندازد. انسان و حیوانات انرژی خود را بیشتر از مواد قندی و نشاسته ای و چربیها بدست می آورند. خود ساختمان بدن توسط اعمال دگرگون کننده ای (که در آنها فلزات، ویتامینها و پرتئینها نقش مهمی بازی میکنند) نگهداری میشود.

اگر یکی از این ها که جز احتیاجات دائم بدن است برای مدت مدیدی بدن از دسترسی بدان محروم ماند گرفتار امراض ناشی از کمبودی میگردد و نتیجه اش کمتر از قاعده کار کردن اعضائی میگردد که نابودی و مرگ آن عضو را در بردارد. کمبود کلسیم به ساختمان استخوان دندان و غیره ضرر میزند. بهبودی بیشتر حالات فقط با تغذیه موادی که دارای شبه فلزات و ویتامینهاییکه انسان کمبود آنرا دارد میسر است. بدن میتواند بدون آنکه غذا به آن برسد مدتی بخوبی کار کند چون از ذخایر انباشته استفاده میکند مثل وقتی که برای انجام فعالیتهای دگرگونی شیمیایی از کلسیمی که در دندانها و استخوانها ذخیره شده است استفاده میکند ولی باید دانست که این غارتی است که روی ذخیره آنها انجام میگردد. ذخایر دیر یا زود انتها میپذیرد. عمل سیر قهقرائی شروع می شود. معالجه مشکل میگردد. و ما ناگهان خود را در بیمارستان می یابیم. در حالی که یک قسمت از مکانیسم بدن ما از کار افتاده است.

از طرفی اگر روی غذائی و مخصوصاً موادی که دستگاه گوارش انسانی برای مواجهه با آن ساخته نشده زیاده روی شود و این عمل ادامه یابد روی اعضای دفع کننده فشار خواهد آمد. چون تمام مواد زائد باید به یک طریقی دفع شوند، مثلاً از طریق روده، کلیه، مثانه، غدد تعرقی و ریه ها.

با وجود اینکه دستگاه های گوارشی و دفعی ما مقاومت زیادی دارند باز هم مقاومت آنها حدی دارد که بعد از آن حد دیگر نمی تواند بخوبی کار کند. در آنجاست که جریان خون که خودش دستگاه نقاله ایست و عناصر را بجای لازم منتقل می سازد و مواد فاسد شده زائد را جمع میکند وقتی از مواد سمی زیادتر از حد گنجایش خود اشباع شد حالت قلیائی خود را از دست میدهد و دیگر قادر نیست وظائف خود را بخوبی انجام دهد. پس ناچار از زیر بار شانه خالی میکند یعنی مواد شیمیائی را در قسمتهای مختلف بدن جا میگذارد تا منتظر فرصتی برای متفرق ساختن آن باشد. بهمین علت است که وقتی معده را از غذا تهی نگه میدارند مثل ایام روزه خون شروع به پاک کردن سموم و کثافات ته نشین شده مینماید. درمان طبیعی روی این حقیقت ساده بنا شده است. مثلاً سبب رماتیسم رسوب بلورهای اسیداوریک در مفاصل و بافتهای نرم است. وقتی که مجاری معمولی دفع مافوق طاقت خود کار کرده و گرفته شود اعضای دیگر برای انجام این عمل بکار گرفته میشوند. و این عمل هر چند که از طرفی سبب آسودگی داخلی میشود ولی ایجاد ناراحتیهای دیگری مینماید. پرده های مخاطی که در حقیقت ادامه پوست بیرونی بطرف داخلی هستند بوسیله زیاده روی در دفع مواد بلغمی که ما نام آنرا سرما خوردگی میگذاریم کمک میکنند و تحریک باکتریهای وارد شده همان اثر را در پرده های ضعیف شده دارد. از خود پوست هم بغیر از منافذ تعرق کارهای دیگری انجام میگیرد مثل جوشها و لکه ها و باصطلاح امراض جلدی که در دفع چرکها و اضافه مواد بلغمی کمک میکند. خلاصه آنکه بسیاری از علائم امراض محصول نهائی عدم توازن داخلی است که علت آن زیادت یا کمبود مواد معینی در بدن است.

دکتر دوکلاس لاتو طبیب امراض زنانه و داخلی در این موضوع تأکید نموده میگوید: "خیلی کم اشخاص درک مینمایند که علت

اصلی امراض در تغذیه ناقص است. و خیلی از پزشکان هم خودشان قادر به درک این مطلب نیستند. بیشتر اشخاص وقتی به اثر غذاها ایمان می آورند که اثر آن مثل الکل یا پرخوریهای ایام عید آنی و زود اثر باشد. اطبا متوجه شده اند که اگر بیماری از کمبود آهن دچار کمخونی و از کمبود ویتامین (D) دچار نرمی استخوان و از کمبود ویتامین (C) دچار اسکوربوت شده تقصیر نحوه تغذیه است و او را با تعویض غذا براحتی مداوا میکنند. اما اگر بیمار دارای ذات الریه، درد قلب، ورم مفاصل، آسم، سرطان یا امراض زیاد دیگری شد تشخیص نمیدهند که علت اصلی در تغذیه ناقص باشد.

حال برویم بر سر مشاهده تغییرات و دگرگوئیها نیکه روی موجودیت انسان واقع خواهد شد: چنانچه او موقعیت خود را از میوه خواری و تغذیه طبیعی به جهان همه چیز خواری تغییر دهد.

۱- نوع رستنی میکروبهایی گیاهی تغییر خواهد یافت و قسمت عمده آن از نوع میکروبهایی گندیده تشکیل خواهد شد. ولی روده دراز که برای چنین تغذیه ای شایستگی ندارد تغییر نیافته همچنان باقی خواهد ماند. حتی قسمت عمده غذای یک گوشتخوار از مواد نباتی تشکیل می شود که برای تجزیه و دگرگونی خود به نوع مخصوص از میکروبهها احتیاج دارد. و به این علت کشش مخصوصی در جهاز هضم ایجاد گشته و جریان خون مجبور میگردد که مقدار بیشتری از انرژی خود را برای برطرف کردن عناصر غیر طبیعی بکار اندازد. و باین علت مجبور است در وظائف دیگر خود قصور ورزد. چون مقدار زیادی از مواد سمی که امکان داشت بوسیله روده کوتاه در مدت کمی دفع گردد زمان بیشتری در روده ها مانده و همراه با مواد غذائی جذب میگردد.

۲- در روده های یک حیوان گیاهخوار در اثر فعل و انفعالات جهاز هضم مقدار زیادی ویتامین (B_{12}) درست می شود که فقط مقدار کمی از این ویتامین را در غذاهای گیاهی می توان یافت. و تنها مقدار کمی از سموم گوشتی نادر است از توسعه طبیعی ویتامین (B_{12}) جلوگیری نماید. پس در حقیقت بایست مقدار زیادی گوشتخوارمخصوصاً جگر را که دارای ویتامین است تا کمبود ویتامین (B_{12}) که یکی از عوامل کمخونی است جبران گردد. و بهمین علت است که این مرض در میان اشخاصیکه کم گوشت می خورند رایج تر است.

۳- پس هر چند که مقداری پروتئین دست دوم از گوشت بدست می آید (مهمترین عنصر غذائی در گوشت) ولی آنهم توأم با مواد دیگری است که به هیچ وجه مغذی بشمار نمی آید.

(الف) وقتی حیوانی را می کشید مقداری از سمها در جریان خون او باقیست که جریان خون حیوان مشغول دفع آن بوده و وقتی انسان از این گوشت تغذیه می کند این سموم را می خورد و به این وسیله به سازمان بدن خودمان مقداری کار اضافی می دهیم که دفع مواد ناخواسته حیوان دیگری بوده است. در ضمن وقتیکه حیوان را می کشند در حین کشتار مقداری سم از ترس وارد جریان خون او می گردد. (این یک عمل طبیعی است که بدن موجودات برای محافظت خود نشان می دهند) و بهمین علت است که مردم از شوک و ناراحتیها دچار غش می گردند.

(ب) در همان حینیکه حیوان در حال مرگ است گندیدگی در جسدش شروع می شود. از هم پاشیدگی بدن یک جریان طبیعی است و تشابه بیشتری به زمین جنگل دارد تا با دستگاه گوارش انسان. چون میکروبهایی در آن در حال رشد هستند که می توانند هر ۱۵ دقیقه در حرارت بدن زاد و ولد نمایند و تنها وسیله جلوگیری از زاد و ولد آنها تبرد است. بیش از نود درصد تمام موارد شناخته شده مسمومیتهای غذائی بوسیله این میکروبهایی گنداننده ایجاد می شوند. و این نشان می دهد که مقاومت مبارزه ما با میکروبهایی حمله ور حدودی دارد. می توان گفت که پختن میکروبهها را می کشد. ولی اجساد آنها کاملاً سمی هستند و میکروبهاییکه روی گوشت پخته شده توسعه می یابند کشنده می باشند.

۴- حیوانات اهلی دارای امراض بسیار زیادی هستند مانند امراض مسری سقط جنین آور، تب خوک، امراض دهان، التهاب پستان و سرطان که علت آن بطور کلی زندگی غیر طبیعی و تغذیه اجباری و سوء استفاده از اعمال جنسی و زاد و ولد عجولانه است. کشف امراض زیادی مانند سرطان و سل روی لاشه ها خیلی مشکل است مگر اینکه آزمایش دقیق پس از کشتار بعمل بیاید که آنهم کمتر انجام می گیرد. و می توان گفت شصت درصد اجساد کشته غیر قابل مصرف برای تغذیه انسانی تشخیص داده می شود. و بافتهای مریض و ویروسهائیکه به همراه آنست همراه غذا وارد معده می شوند. در سپتامبر سال ۱۹۵۵ بازرسی بهداشتی کنفرانسی در اسکاربرو داشتند که در پایان آن درخواستی برای دولت فرستادند که در آن اصرار شده بود که قوانین جدیدی برای قصابخانه ها وضع گردد که گوشت حیوانات بیمار دیگر برای استفاده انسانی بفروش نرسد. از اینجا معلوم می شود که در زمان حال گوشت حیوانات بیمار وارد دکانهای قصابی می شود.

سربازرس بهداشتی وارینگتن اظهار داشته است: "عموم مردم باید بدانند که مراجع محلی موظف نیستند که گوشت را صد در صد بدقت بازرسی کنند و این موضوع با قانونی روبرو است که اجازه می دهد گوشت را پس از مدت معینی از محل بازرسی به دکانهای قصابی حمل کنند، چه بازرسی شده باشد و چه نشده باشد. یعنی چه بیمار باشد چه نباشد." در باره گوشتهائیکه به حیوانات دست آموز می دهند باید عرض کنم که بیشتر از گوشتهائیکه محکوم به اعدام تشخیص داده شده است. و چون در حین فروش گوشت امراض آن به شدت رشد می کند حتی اگر آنرا برای فروش خوراک انسانهم وارد بازار نکنند باز خطر بزرگی است که آنرا برای مصرف سگ و

گره ها به بازار بیاورند. و وقتی شنیده می شود این گوشتها را به قیمت تنی شصت پاوند می خرنند می توانید حدس بزنید آنها برای چه مصارفی می خواهند.

چهار هزار کشتارگاه وجود دارد که دستگاه بازرسی آنها کاملاً غیر کافی است. آقای مشاور والی اهل کناتسفرده متأسف بود که مشاهده کند لاشه ایرا که بایست بود مصدوم گردد در کنار لاشه سالمی که به قضایی می بردند آویزان شده باشد. حتی اگر مقررات بازرسی دقیقی را اجباری سازد باز هم غیر ممکن خواهد بود که از امراض مسری و شدید آگاهی حاصل گردد.

۵- شدت و زیادت چربیهای حیوانی در روده ها مانع از جذب کلسیم می شود و با وجود اینکه کلسیم در خیلی از غذاها وجود دارد ملت انگلستان بکلی از کمبود کلسیم رنج می برد.

۶- چربی حیوانی دارای کلسترول می باشد که یکی از مسببین بیماری (تصلب شرایین) که یکی از بیماریهای قلبی است که رو به ازدیاد است. مثلاً درد شریانها مربوط به آن می باشد.

واضح است که ما فکر می کنیم گوشت منبع خوبی برای پروتئین نمی باشد. سالهای درازی تصور می شد که "پروتئین درجه یک" یکی از عناصر اصلی غذائیسست که فقط از گوشت بدست می آید. ولی در سال ۱۹۵۵ مجله مخصوص داروشناسی به این عقیده خاتمه داد.

"اصطلاحات پروتئین درجه اول و پروتئین درج ۲ در حین جنگ اول جهانی بوجود آمد و پایه آنها بر تجربه ناکامل پروتئین خالص و آزمایشات نارسا بر موشهای بزرگ پایه گذاری شده بود." این اصطلاحات حالا بی معنی شده اند و باید بدور ریخته شوند. چون پروتئینها معمولاً در روده ها درست نمی شوند بلکه بوسیله خوردن غذاها بدست می آیند. منبع اصلی آن در جهان نباتات است. حیوانات قوی بنیه ای که مقاومت و هیكل بزرگ دارند احتیاجات خود را از این چشمه کسب می کنند. بدون اینکه از مضراتیکه از خوردن گوشت ایجاد می شود متضرر شوند.

پس هر چند علل دیگری هم برای بیمار شدن وجود دارد مانند ناراحتیهای عصبی و روانی ولی گوشتخواری مؤثرترین منبع عوامل ناخوشی ها است. از اینکه بیشتر مردم جهان کوشش کرده اند همه چیز خوار باشند دلیلی نیست و نمی رساند که سلامتی خود را نگهداشته و مفت بدر رفته اند.

گیاهخواری در دوران بارداری

حتی اطباء معمولی هم می دانند که غذای گوشتی خوراک دوران بارداری نمی باشد. و مادران را نصیحت می کنند که کمتر از مواد گوشتی تغذیه کنند. تحقیقات دکتر سیریل وی . پینک و همکارش دکتر دلیو. اچ. وایت در استونفیلد نرسینگهاوس که مدت ۳۴ سال طول کشید مدلل ساخت که همان تغذیه معمولی گیاهخواری بطور قطع و یقین برای ایام بارداری و زایمان بسیار خوب و مفید است. و نمی توان مطالعاتی را که او در این مدت بر ۴۰۰۰ زن باردار چه در موقع بارداری و چه تا ده سال و بیشتر هم انجام گرفته نادیده انگاشت. دکتر پینک در کتاب اصول مادر بودن می نویسد: "خوراک ایده آل برای بارداران تفاوت چندانی از خوراک ایدآل برای مرد و زن در سایر اوقات ندارد. منشأ غذائی همانها است ولی در هنگام بارداری بیشتر ارزش دارد که آنها را عملی کنند. صحیح تر این است که غذا از میوه ها، سالادها، مغزه ها، سبزیها و کمی غلات و حبوبات تشکیل شود و اقلاً نصف خوراک در روز نپخته و تازه باشد. اگر میوه ها و مغزه ها کافی نبود بهتر است مقدار کمی تخم مرغ، شیر و پنیر به آن اضافه نمود." مادرانیکه حتی زمان کوتاهی قبل از زایمان خوراک گیاهی صرف نموده اند: بشاشیت و سلامتییشان افزون گشته و زایمانهای راحتتر از معمولی داشته اند. (اکثراً بدون احتیاج به استعمال داروهای بی حس کننده.)

گیاهخواری در ایام کودکی

وقتی کودکان به دنیا می آیند فقط و فقط با شیر زندگی می کنند. شیر مایع مخصوصی است که دارای اختلاط موزونی از ویتامینها، هیدروکاربورها و پروتئین است که برای رشد کودک لازم می باشد. وقتیکه از شیر گرفته می شوند خوراکیهای دیگر کم کم اضافه می شود و کاملاً بی معنی است که سمومی را که با گوشت توأم هستند به کودکان بخورانیم. در حقیقت کودکان از خوردن گوشت و ماهی در دفعات اول بیزارند و فقط اصرار مادر است که این مخالفت طبیعی را مغلوب می سازد. تا بالاخره کودک عادت می نماید و بویها و مزه های بد را می پذیرد. بیشترمان از این راه گوشتخوار شده ایم. چون خود ما این طریقه را انتخاب نکرده ایم بلکه همان تربیت اولیه ما را اینطور بار آورده است. و این حال می ماند تا وقتیکه قوای استدلال ما تکامل یافت یعنی زمانیکه ما می توانیم مزایای تغذیه دگرگونی را بپذیریم، ولی در آنوقت ما دیگر مخلوق عادت مستحکم شده ای بار آمده ایم و کورکورانه پیش برویم.

بنظر می آید که زندگی ما از دوره ها ی تقریباً هفت ساله ای تشکیل شده است که در این دوره ها تغییرات بدنی و روانی ظاهر می گردد. (دندان در آوردن، بلوغ و از این قبیل) در این دوران بدن کوشش مخصوصی برای دفع مواد سمی جمع شده می کند. تقریباً در حدود هفت سالگی رشد لوزتین شروع می شود. (این اصافات بعنوان یک "صافی" شناخته می شوند). و اگر تغذیه غلط باشد لوزه ها گرفته

خواهند شد. و بالاخره چرکی می گردند. لوزتین از زمانیکه در مدارس شیر پاستوریزه بطور آزاد مابین غذاها می دهند خیلی کم شده است. امراض دیگری در کودکان در همین ایام شروع می شوند.

مشهود گردیده که کودکان گیاهخوار از این دردهای کودکانه بدون اینکه آثار بدی بعد از بیماری بروی خود باقی بگذارند ب راحتی دوران را طی می کند و اثر در مدرسه هم به امراض مسری مبتلا شده باشند کمتر از دیگران رنج برده و زودتر بهبود یافته اند. (فرزندان خود اینجانب ۱۶ و ۱۸ ساله هرگز به طبیب احتیاج نداشته اند مگر وقتیکه آسیبی از خارج دیده اند مثل زخم و ضربه) تجربه بیشتر اولیاء گیاهخواران اینست که فرزندان ایشان زیاده از حد سرزنده هستند.

گیاهخواری در مدارس

تعدادی از مدارس وجود دارد که گیاهخوار تربیت می کنند و معروف ترین آنها وایکلیف کالج در استون هاوس واقع در کلزستر شایر می باشد که مدت چهل سال مختص گیاهخواران بود و آقای دلبیو. ا. سیلی چندین سال آنرا اداره می کرد و دقیقاً آمار آنرا نگاه می داشت. آقای سیلی در کتاب خود به نام "ارتباط گیاهخواری با کودکان و جوانان در حال رشد" می نویسد: "حداقل میزان نسبی وزن و افزایش قد جوانان مدرسه مساوی با میزان معمولی خانواده های گوشتخوار بود که این میزان خیلی بالاتر از حد نصاب ملی رشد و افزونی ما بشمار می آمد. و وقتی درباره رشد عمومی و سلامت وجود و هوشیاری صحبت می کند می نویسد که: "بغیر از عده کمی بقیه تماماً صاحب رنگ و روی باز و شادابی بودند و مخصوصاً این شادابی بیشتر در آنهایی بچشم می خورد که تمامی عمر گیاهخوار بوده اند. گاهی اوقات شادابی و نیرومندی این جوانان مورد توجه و حتی انتقاد بعضی از اساتید واقع شده و آنها را زیاده از حد زنده و شاداب پنداشته اند رویهم رفته جوانان اسپرینگ فیلد هیچ ترس از مقایسه کار کلاس و نتایج امتحاناتشان با سایر جوانان ندارند." جا دارد ذکری هم از مدرسه سینت کریستافر لچورس بعمل آید که تماماً گیاهخوار هستند و همه تجربیات بالا در مورد آنها هم انجام گرفته است.

در ورزشهای قهرمانی مثلاً شنا و دوهای امدادی که طاقت و تحمل زیادی لازم دارد جوانان گیاهخوار خود را در درجات امید بخشی قرار داده اند.

گیاهخواری در سالمندان و بزرگ سالان

بعد از بیست سال و اندی که از نمو و رویش بدن گذشت دیگر چندان احتیاجی به غذاهاییکه در بنا و ساختمان بدن دخیل است نداریم. غذاهای مقوی برای جانشینی قوای از دست رفته اند و مقدار غذای انرژی بخش بستگی دارد به میزان فعالیت ما و آن در افرادیکه کارهای بدنی یا نشستنی دارند فرق می کند. پروتئین در فرآورده های شیری مناسب وضع گوساله هاست که سرعت رشد آنها نسبت به فرزندان آدم خیلی سریع تر است مصرف آن کشش افزون از تعادلی ایجاد می کند. مصرف شیر را در بزرگ سالان می توان به تدریج کم نمود. چربیهای اضافی و کاربوهدراتها در خوراک فقط تبدیل به چربی و چاقی سبب تبدیلی بدنی و روانی می گردد. ما همه در ساختمان بدنی با هم اختلاف داریم. پس نمی توان قوانین سخت یا تندی بنیان گذارد. جاداشت که در دوران بزرگسالی نمی توان قوانین سخت یا تندی بنیان گذارد. جاداشت که در دوران بزرگسالی چه کار می توان کرد و چه می توان خورد. بعضی از حساسیتهای مخصوص مثلاً از چیزی خوش آمدن یا بد آمدن بدون دلیل داریم. ولی تجربه نشان داده است که در این موارد یک تغذیه گیاهی یعنی مقداری از میوه های خام و سبزیها می تواند بدن ما را هدایت کند به عالیترین درجه سلامتی که بدن توانائی رسیدن به آن را داشته باشد. کافی است که به آمار سلامتی ملی نظر بیاندازیم تا حماقت زندگی را با متدهای رایج فعلی دریابیم.

میس کارولین و میس جان بلند از اهالی کدرمی نیستر اولین خواهرهای صد ساله کشور ما هستند. میس جان در ماه مه ۱۹۵۶ صد و سه هاله شد و میس کارولین جشن صدمین سال تولد خود را اخیراً گرفته است. درباره سلامتی هر دو یک عقیده دارند. و مدت ۷۰ سال گیاهخواری کرده اند. در تمامی حیات لب به الکل نزنده اند. بعقیده ایشان ورزش و مقدار زیادی هوای تازه به درازی عمر آنها کمک کرده است. ایشان مرتباً یک کیلومتر تا کلیسا پیاده راه میروند و برای بخش مجلات کلیسائی از خانه ای به خانه ای در حرکتند. مجموعاً ۲۰۳ سال عمر کرده اند، سرحال و فعال میباشند. میس کارولین پیانو مینوازد و از ۶۶ سال پیش که او را بعنوان عضو سر پرست مدرسه کدر مینستر انتخاب کرده اند تا بحال هر گز از حضور در مدرسه در هیچ نوبتی غیبت نورزیده اند.

هر دو مدتهای زیادی است که عضو مجمع گیاهخواران هستند. چون بسیاری از اوقات از ما درباره تغذیه مناسب برای بزرگ سالان سؤال میکنند ما از چند خانم گیاهخوار تقاضا کرده ایم که فهرستی از غذای روزانه خود را بما بدهند. مشاهدات ما در این مورد این بوده است که این غذاها به هیچ وجه تغذیه یک شخص بیمار نیست، بلکه صورت غذای مسلمی است که اصلاح طلبان غذائی در مقابل آن تسلیمند.

صبحانه:

پاریج باشیر و شکر - قهوه و چای یا کاکاؤ - نان قهوه ای رنگ خانگی - خرما - چودپینگ از گندم سبوس نگرفته یا تخم

مرغ.

نهار:

پودینگ مغزه ها - نوعی از پنیر با سبزیجات - ماکارونی و سبزیجات فصلی - نوعی از پودینگهای گیاهی - فنجانی قهوه بعد از نهار.

عصرانه:

نان و کره - کیک یا چیزی از قبیل آن.

شام:

حدود ساعت هشت تا هشت و نیم - کمی پنیر رنده شده - میوه های نیم پز - یک فنجان شیر گرم.

انحراف و تغذیه

انحراف جوانی قضیه ایست جدید که دائماً روبه تزايد است و بوسیله قوای قهری متوقف نمیگردد. چونکه هر چقدر از منحرفین گرفته و تنبیه شوند جوانان دیگرآمده جای گروه اول را میگیرند. بکس برنجی و کش (چماق انگلیسی) محصولات هستند از طرز فکریکه در ذهن و ذات و باطن ملت ما باقی و موجود است.

بعید بنظر میآید که طرز تغذیه به رفتار وحشیانه مربوط باشد. ولی وقتی متوجه میشویم که حیوانات درنده گوشتخوار و حیوانات مهربان علفخورد مستمسکی بدست ما میآید که در باره این موضوع فکر کنیم. واضح است که عملی برای از بین بردن علت انحراف و عدول انجام نگرفته است. مجازات و تنبیهات بعد از جنایت و جرم فقط معلولها را از بین میبرد نه علتها را، همانطور که داروهای معجزه آسای جدید ممکن است علت حقیقی بیماری را از بین نبرد.

تحقیقات روانی علت انحرافات را به وضع بد خانه و خانواده ها بر میگرداند و نشان میدهد که عدم تفاهم میان فرزند و والدین باعث بی تعادلی روانی میگردد. ولی نتیجه منطقی اینست که والدینهم قربانیان معصوم اولیاء خود بوده اند. این جواب ما را ارضاء نمیکند مگر اینکه فکر کنیم که عوامل دیگری در کارند بغیر از عصبانیت و بی انضباطی با محیط که اگر به همه ما هم بر گنجایشمان فشار وارد شود دچار آن خواهیم شد.

بهترین خلبانان از نظر قوای اراده و اعصاب و بدن بعد از پروازهای متعدد متمادی برای بمبارانهای آلمان مبدل به "مخروبه های عصبی" میشدند.

برای شناسائی ریشه های اصلی انحراف و عدول که مظهر بارزی از وحشیگری است بایست به عوامل سازنده وضع زندگی موجود فعلی پی ببریم.

۱- تمدن غربی کشتن، بیحرمتی و زورگویی (به حقوق حیوان) را به مثابه یک عمل طبیعی و عدلی (مقابل جبری) در راه تهیه خوراک از نظرگاه صلاحدید ملی جلوه گر ساخته است و حال آنکه این دو امر بر یکدیگر انطباق ندارد.

۲- زندگی ما بر مبنای رقابت بنا شده است. کشمکش میان اشخاص و جهان هستی ایجاد شده. زمین، قدرت، خوراک، ورزش، وسائل تحصیلی و مقامات اجرائی با تحسین زندگی در رهگذر رقابت قرار گرفته، بنا براین ما تشکیلاتی داریم که بر اساس کشتار و احتیاج به خود خواهی بنا شده است. هنوز این سؤال باقی مانده که کدام یک از اصول اخلاقی عقب مانده تر است. جوان کند ذهنی که چماق بدست میگیرد یا شاگرد مدرسه آریستوگراتیکه مشغول آموزش تاکتیکهای کماندوئی است یا قصاب سر گذار با کارد و هفت تیرش (هفت تیر برای ضربه مغزی و کشتن حیوانات) همه اینها بخاطر دوام و بقاء حیات انسانیت است که انحراف و عدول را در بر دارد.

کودکی که در انگلستان متولد شده در سن ده سالگی بالفعل از دیدن والدین و معلمین مدرسه طوری تربیت شده است که کشتار را بدون اینکه درباره اش فکر کند پذیرفته است. باو یاد داده اند که مردان بزرگ تاریخ کسانی هستند که مهارت زیادی در کشتار داشته اند. آموخته است که اجساد مرده حیوانات هدیه خدا برای خوراک هستند. و به این نحو کودک برای یک زندگی رقابتی تربیت میگردد. ارزش ضررهای اقتصادی در قبال کشتار و بیحرمتی به حقوق حیوانات و پایه های سست اخلاقی که بعدها دامنگیر ما میشود ناچیز است. ما بزرگ شده ایم بدون اینکه از والدین خود علت قطع حیات موجودات و ضرورت آنرا جويا شویم به این علت باید ارزش گوشتخواری را که مستلزم گرفتن حیات موجودات است و در هسته زندگی ما قرار گرفته با دیده شک و تردید نگاه کنیم. انگلستان برای دو چیزش مشهور است. یکی برای بیفتکهایش و یکی هم برای حقیقتی که بیش از سایر ملل در ممالک زیادتری جنگیده است.

شکی نیست که این عقیده غیر قابل تبرئه که ما حق کشتار داریم سبب انحراف کودکان و بزرگان ما میگردد که نتیجه نهائی آن اضمحلال ملتها است. باید در نظر گرفته شود که بیشتر انحرافات شرارت آمیز از محلات فقیر نشین سر چشمه میگیرد که در آنجا بدی تغذیه وجود دارد. تغذیه معمولی عبارت از نان سفید، ماهی، چپس و آبجو.

بطوریکه سر ادوارد ملان بی دریافته است اگر خوراک سگها از آرد سفید اجنسید تهیه گردد این سگها در حال التهاب و تشنج جان میسپارند. و کالبد شکافی نشان میدهد که سلولهای مغزی آنها وارفته است. مثل هر عمل دیگر فکر کردن نیز بستگی زیادی به اعضای سالم دارد. ما میدانیم که الکل در دید چشم اثر دارد. و رانندگان اتومبیل درچنین حالی بیشتر مورد خطر قرار میگیرند. چون عمل فکر

کردن کند می‌گردد. سموم و تغذیه ناجور همان اثر غافل گیر کننده (مثل الکل) را دارد. و نسلهائیکه بد تغذیه گشته اند مغزهای پیرا وجود می‌آورند که در قدرت تفکر و گرفتن تصمیمات اخلاقی پائینتر از حد اعتدال قرار گرفته اند. هیچ شکی نیست که گوشتخواری و تغذیه ناقص عوامل واقعی وجود انحرافات میباشند.

در اثبات این موضوع تشکیلاتی مثل سپاه نجات دریافته اند که تغذیه خوراک خام سبب معالجه الکلی ها میشود و تجربیات روی تغذیه خامخواری نتایج عالی روانی در میان انحراف ورزندگان نشان داده است.

دکتر ا. بی . گونینگ نیز همین نتیجه را در خانه ای برای اطفال عقب افتاده بدست آورده است.

"طب رایج و رسمی و گیاهخواری - تجربیات طبی بدون در نظر گرفتن"
"ارزش غذاها - امراض شایع - اثر دکتر کریستن نلفی درباره سرطان"
"مداوا بوسیله گیاهخواری صحیح تر و طبیعیت از داروهای متداول است."

پزشکی متداول کنونی تمایل شدیدی به داروهای شیمیائی و میکروبها ابراز میدارد. و تا بحال توجهی به شناسائی علل اصلی امراض نداشته و ارزش واقعی اغذیه را ندیده گرفته است. طرز تفکر مولانا را در هفتصد سال پیش مشاهده بفرمائید که آئین نامه گیاهخواران امروز ایران قرار گرفته است.

راه تکمیل خردها دور نیست	لیک تکمیل بدن مقدور نیست
چونکه از علت در این افتاد دل	که خورد او روزوشب زین آب و گل
قوتش بگذاشته سم را خورده است	قوت علت همچو چوبش کرده است
قوت اصلی را فراموش کرده است	روی در قوت مرض آورده است
روی زرد و پای سست و دل سبک	کو غذای ما سله ذات الحبک
مشورت در کارها واجب شود	تا پشیمانی در آخر کم شود

اجتماعات کنونی از جامعه پزشکان پشتیبانی می کند. البته این همان اجتماعی است که ترجیح می دهد اعضاء بدنش بوسیله عملیات جراحی قطع گردد، ولی حاضر نیست به نظم و قاعده صحیح آفرینش در امور غذائی تن در دهد. همه به یک علاج عاجل اشتیاق نشان می دهند. ولی در عمل حاضر نیستند به علت اللل امراض بیانیشند و بی علائگی نشان می دهند. البته باید اذعان کرد که پزشکان که خود از ابناء بشرند با فداکاری تمام برای بهبود وضع افراد جامعه می کوشند. این کوشش شایان تحسین است و این تحسین شامل حال قابله ها و پرستاران نیز می گردد که با حرفه خود در علاج ابناء خود می کوشند. اما اصل مطلب اینجاست که پزشکانهم با همه فداکاریشان انسانند و جایز الخطاء و امکان داشته است که از درک حقیقتی که علت اصلی بروز امراض بوده در نحوه معالجه آن غافل مانند.

رسمشان اینست که هزاران پزشک پس از دوران کارآموزی بشدت پایبند علم امراض گردد. رشته تحقیقات ایشان درباره علت امراض و بهداشت در تغذیه دور نمی زند بلکه در این مورد فقط چند نمونه غذائیهرا مثل شوربا برای بیماران تجویز می کنند. پزشک بعد از تعلیمات اولیه و گذرانیدن مدت کوتاهی در بیمارستان شروع به مداوای مراجعین نموده و از اطلاعات بسیطی که درباره داروهای طبی دارد استفاده می نماید. داروهائیکه هر یک دارای مضار بسیار زیاد و خطرناک می باشند و بطور دائم بوسیله تجار با شدت تبلیغ می گردند. اطمینان دارند که این داروها اثرات سوئی روی هیچ یک از دستگاه های دیگر بدن نداشته و سبب معالجه و اعاده سلامتی بیمار می گردد. در حالیکه بیمار بهمان شیوه غلط تغذیه قدیمی خود که در واقع سبب بروز مرض بوده ادامه می دهد. یا اگر هم پرهیزی می نماید به محض بهبودی بروش سابق خود بر می گردد.

خوشبختانه این دسته از پزشکان فقط با امراض کاملاً ساده و اولیه سروکار دارند که با یک مسهل خفیف و استراحت کوتاهی معمولاً برطرف می گردد. در موارد سخت تر بیمار به بیمارستان مراجعه می کند و بسیار بایست خوشحال باشد اگر از ورطه بیمارستان سالم و کامل بیرون بیاید و عضوی از اعضای بدنشان قطع نگردیده باشد. زیرا در واقع خود اینان هستند که تحت تجربیات و استعمال داروهای جدید و عملیات جراحی مورد تجربه قرار می گیرند. در حقیقت به مثابه خوکهای هستند که برای تجربیات جراحی و طبی مورد استفاده قرار داده می شوند. این مذمت و بدگوئی از پزشکان نیست بلکه از سیستم تعلیماتی و جهت و روش کارشان است که بایستی مورد انتقاد قرار داده شود. جا دارد قسمتی از سخنرانی دکتر اوجیلوی جراح و مشاور بیمارستان کایزر را که در ژانویه ۱۹۵۶ در مجله لافست انتشار یافته ملاحظه بفرمائید:

"جراحی در روی معده و زخمهای معده ای بشدت رواج یافته و رو به ازدیاد است. تجربیاتی که روی حیوانات انجام می گیرد و نطقهائیکه درباره این تجربیات ایراد می گردد گرچه خیلی ظاهر پسند بنظر می آید ولی هنوز بسیار نارسا است. عملیات جراحی زیادی در سالهای اخیر بوسیله جراحان تازه کاریکه هنوز دندان شیری طبابت خود را نیانداخته اند انجام گرفته است و پاره ای از این عملیات بر خلاف کلیه قوانین طبیعی دستگاه گوارش بوده و اشتباهاتی که قبلاً دیگران مرتکب شده بودند تکرار کرده اند و نتیجه عملیات آنها مرگ افرادی را در برداشته که مورد جراحی قرار گرفته اند. تمام این قربانیها در راه پیشرفت علم طب انجام گرفته ولی کمتر علت اشتباهات مورد سؤال قرار گرفته است و جریان امر برای پزشکان تازه کار مجهول مانده و سبب تکرار مکرراتی گشته که به قیمت جان عده ای تمام می شود."

"این سخنرانیها که در بالا به آن اشاره شد بیشتر بمنظور مورد تحسین قرار گرفتن انجام می گیرد، و چه درباره جراحیها و چه درباره داروهای تازه و واکسنهاییکه هنوز در روی افراد انسان آزمایش نشده اند و احتمال خطر آنها باقی است."

درد و ناراحتی علامت و اختاریست که مصرف عدم کار صحیح تشکیلات داخلی بدن انسان بوده و می رساند که اعضای بدن انسان کار طبیعی و فیزیکی خود را نمی تواند خوب انجام دهد. یقیناً میکروبهایی مودی که در فاضلابها و جویها و باطالقهایی مالاریا خیز ایجاد می شوند باعث بیماری در افرادی که قدرت بدنی کافی ندارند می گردد. معهذ اکثریت این ناراحتیها در اثر تغذیه غلط و بخصوص عدم توازن غذایست و دلیل آن نخوردن مواد خام و سبزیجات تازه و میوه ها و دانه های روغنی گیاهی و مغزه ها می باشد. موجودات گیاهخوار که بشر هم از آن دسته است طی میلیونها سال به این طرز تغذیه تکامل یافته اند.

نظر اصلی پزشکان در محدود کردن رنج بیماران و از بین بردن بیماری ایشان قابل تحسین است لیکن اینکه در علت اصلی شناسائی مرض و عدم تجسس راه صحیح در تغذیه و جلوگیری از امراض توجهی ندارند و غذای طبیعی انسان را در نظر نمی گیرند موجب بحرانهایی کنونی شده و متد رایج طب جدید و داروهای تازه ساز و دردکش آن باعث گردیده که مرض به داخل خون رخنه کند و دردیکه علامت رسانیدن خبر از خطر احتمالی است ظاهر نگشته و بوسیله این داروها خفه گردد و ظاهراً به بیماران تسکین موقت داده و او را بهمان زندگی روزمره غلط گذشته خود که به ناراحتی و مرض منجر گشته عودت میدهند. در نتیجه ادامه زندگی غلط مجدداً درد را ظاهر ساخته و مزاحمت ایجاد می نماید تا قوای فکری راه حلی پیدا کند و تغییر و تبدیلی ایجاد نماید ولی این اطباء که جانشین قوای راه و چاره جوئی ما قرار گرفته اند بهمان عملیات دردکش سابق خود می پردازند و بدن بیمار را که در اثر حمله های قلبی و تاثیر داروهای نوساز ضعیف گشته و برای اعاده مرض آماده تر گردیده باز به باد داروهای تسکین دهنده قوی تری می سپارند و تکلیف بیمار از ادامه این روش معلوم است.

با این تشریح بطور وضوح میتوانید طرز معالجه طب رسمی را مشاهده بفرمائید که از هر جهت غلط است و عوارض بعدی نامطلوبی از خود باقی میگذارد. داروهای تازه ساز و معجزه آسا که تخفیف دهنده علامت درد و بر طرف کننده ناراحتی است دارای عوارض بعدی هم میباشد و بدن مدت کوتاهی حساسیت بخصوصی در قبال استعمال آن پیدا میکند که ادامه استعمال آن موجبات خطر مرگ در اثر بروز امراض دیگر میگردد. و چون چنین مرگ و میرهائی آماری ندارد تبلیغات سوئی هم علیه این داروها نمیشود. بعنوان مثال یک بیمار که مبتلا به تب رماتیسم است با خوردن داروهای سال سیالات ممکن است بعداً از ضعف قلب یا حمله های قلبی مرده یا برای بقیه عمر بیمار بماند. در صورتیکه همین بیمار را میتوان با آب میوه ها و تغذیه طبیعی معالجه کرد و هیچگونه عوارضی بعدی هم باقی نگذارد. در کتابیکه دکتر آلین سن دربارده غلبه بر رماتیسم نگاشته چنین مینویسد: هزاران بیمار در این مملکت وجود دارد که از امراض قلبی مینالند. علت وجود این امراض معالجه غلطی است که روی درمان رماتیسم آنان بکار رفته است. و میتوانستند این بیماران را بوسیله تغذیه صحیح و دقیق نجات دهند و احتمال ابتلای ایشانرا به فلج قلبی از بین ببرند.

هر عضوی از اعضای بدن از مغز گرفته تا کلیه ها بشدت از داروهای تازه ساز متاثر گشته و واکنش نشان میدهند. و نتیجه ی بد این داروها معمولاً بعدها ظاهر میگردد. زیرا بدن انسان قدرت مقاومت زیادی در مواجهه با آنها نشان میدهد ولی این شرط نیست زیرا دیر یا زود مضار این داروها ظاهر میشود. چون بدن برای استعمال چنین داروهائی چه از راه دهان و چه از راه تزریق آمادگی ندارد. و تجویز این داروها خود بار سنگینی بر دوش اعضای بدن و قدرت آن وارد ساخته و ایجاد ناراحتیهای داخلی در معده نموده و موجب نابودی باکتریهای مفید موجود در بدن میگردد. و سیستم عصبی را ناراحت میسازد. داروهای شیمیائی و واکسنها ایجاد خطرات زیادی در بیماران میکنند. اما اثرات آن مانند تشعشعات اتمی ممکن است در نسلهای بعدی ظاهر شود و آنها را به امراض وحشتناکی دچار سازد. همانطوریکه در مجلات طبی گاه و بیگاه نوشته میشود و متأسفانه مورد توجه قرار نمیگیرد. اثرات این واکسنها و تزریقاتی که در روی والدین انجام میگردد سبب دگرگونیها و امراض تازه ای در کودکانشان میگردد. و احتمال ازدیاد دگرگونیها با افزایش استعمال این واکسنها و داروهای شیمیائی بیشتر خواهد شد. تولیدات داروئی مانند واکسنها و داروهای مختلف که به عجله تهیه و تجویز میگردد اثرات سوئی در روی کودکان داشته و والدین در این مورد مسئول سلامتی کودکان خود هستند و قبل از استعمال آنها بایستی سلامتی جگر گوشه گان خود را در نظر بگیرند و با تزریق محصولات لابراتواری و تجارتي آنها را به خطر نیاندازند.

یکی از آمارهائی که تا کنون انتشار نیافته این است که در انگلستان به ندرت بر علیه امراض واگیردار واکسینه میگرددند. در آمریکا گفته شده برای اینکه کودکی از خطر رهائی یابد باید چهارهزار نفر را تزریق نمایند و از این عده شانزده نفر در اثر تزریق واکسنها عکس العمل شدید نشان میدهند. واکسنهای انگلیسی با پنی سیلین و استرپتومیسین تهیه میشوند و کودکان چنانچه از شر امراض رهائی یابند مبتلا به حساسیت ناشی از واکسنها میگرددند. و چه بسا که عوارض بعدی استرپتومیسین سبب بروز مننژیت گردد. (التهاب پرده های مغزی) مهمتر اینکه کودکانی هم که با واکسنهای تازه و نو ساز تزریق میشوند به مثابه خوکهای آزمایشگاه قرار داده شده و تزریقات آزمایشی را روی آنها انجام میدهند. آنان که اهل مروتند میدانند که هرآنان میمون که مخلوقات حساسی هستند و قدرت خوش زیستی شدیدی دارند بایستی کلیه ها و مغز خود را در راه تجربیات طبی و تزریق واکسنهای آزمایشی که زهرهای کشنده ایست از دست بدهند. این اعمال نابجا، شیطنت آمیز، غلط و وحشیانه فقط در اثر اصول غلط تجربیات طب رسمی فعلی است.

البته دانش گوهر پر ارزشی است که برای تکامل انسانیت لازم است. ولی گشتار هزاران مخلوق بیگناه از حدود و شئون اخلاق و

انسانیت دور است و در واقع طرز زندگی غلط ما موج مرگ و نابودی موجودات دیگر گردیده است و لازم آمده تا برای تخفیف آلام و امراض ما آنان مورد تجربیات آزمایشی قرار گیرند و فنای این حیوانات معصوم بر خلاف عرف و وجدان بشر است. سرطان، سل، امراض قلبی و سایر امراض شایع روز بروز در تزايدند. این روزها سرطان از هر شش نفر یک نفر را در انگلستان بهلاکت میرساند. با این همه جزئی از میلیونها بودجه ایکه برای تجسس در راه معالجه سرطان تخصیص داده شده در راه شناسائی ارزش غذاها و بهبود وضع آن صرف نمیگردد. دکتر کریستین نلفی اهل دانمارک که صدها بیمار سرطانی به او مراجعه میکنند و سالهاست بیماران را شفا می بخشد در کتاب معالجه سرطان و سایر امراض بوسیله خامخواری مینویسد: "گر چه ادعا نمیشود که اغذیه خام معالجه قطعی سرطان باشد ولی محرز است که تغذیه خام از پیشرفت سرطان جلوگیری نموده و از رشد و دو آن جلوگیری نموده مرگ را عقب میاندازد." ۴۰٪ مردم از امراض قلبی و ناشی از خون بهلاکت میرسند و ۹۷٪ بعلت بیماری محکوم به مرگ میگردند که پزشکان آنرا مرگ طبیعی میدانند. اگر سیل داروهای طبی که به شکم بیماران فرو میروند حائز نیمی از خاصیتی بود که برای آنها تبلیغ میشد بایست بود تا بحال بیماری و ناراحتی رخت از این جهان بر بسته باشد. در حالیکه ملاحظه میفرمائید حقیقت غیر از این است. بیمارستانها پر از بیمار است و برای تخت خوابهای آن نوبتگیری میشود. در انگلستان برای هر ۸۰۰ نفر یک پزشک پر مشغله وجود دارد و سالیانه پانصد پاوند صرف بهداشت عمومی میگردد. این حقائق میرساند که نحوه معالجه امراض صحیح نبوده و نتایج حاصل مطلوب نیست و راه دیگری بایست جستجو کرد.

خلاصه اینکه بیشتر داروها و مواد شیمیائی برای افراد بشر مضر تشخیص داده شده و این دعوی در مجله لان ست در نوامبر ۱۹۵۵ هم به قرار زیر درج گردیده است: "مگر آنکه تجویز داروهای مصرفی برای جلوگیری از اثرات فوری مرض لازم و حتمی بنظر بیاید و خطر مرگ بیمار را تهدید کند، و الا داروهای جدید مانند کریبزن بیشتر تولید ناراحتی کرده و بطور کلی برای زندگی بیماران خطرناک میباشد." این مدرک میرساند که فقط در مواقعیکه بیمار مشرف به موت است برای دور کردن مرگ استعمال این داروها مجاز است نه در بیماریهای معمولی.

این بحث و انتقادی بود بر طب رایج رسمی. ولی ما خود میدانیم که مواقعی اتفاق میافتد که بیماران در اثر درد شدید حاضر به قبول هر گونه معالجه ای هستند تا بلکه درد اندکی تخفیف یابد و تاب قدرتی ندارند که به فکر آینده های بدتری باشند. ولی در مکتب گیاهخواری علاج واقعه قبل از وقوع انجام میگیرد. آنجا توازن غذائی مورد توجه است و بروز ناراحتیهای احتمالی را بایستی بوسیله توازن غذائی پیش بینی کرد. به ثبوت رسیده که اغذیه گیاهی موجبات سلامتی مصرف کنندگان را در بر دارد. و روش درمان طبیعی هم بر این مبنی است که یک روزه کوتاه جریان خون را بهبود بخشیده و موجب نظافت دستگاه درونی و تنظیم انرژی بدن میگردد. اغذیه گیاهی هم خود معالجه است و هم وسیله ای برای پیشگیری از بروز امراض است. با مسئولیتی که در قبال خود و نسل آینده داریم معتقدیم نباید اجازه دهیم بدن ما از داروهای مضر انباشته شود. حتی ناراحتیهای کلی بیشتر امراض در اثر ندانم کاری و غفلت و بیخبری ها پیش میآید. بر مصداق گفتار فوق به این ابیات دلنشین مولانا بنگرید:

چون به لهو و لعب فریه گشته ایم	جنس را بین نوع گشته در روش
در نصیحت خویش را نسرشته ایم	عیبها بین گشته عین از پرورش
رنج را صد تو و افزون میکنیم	شرط تبدیل مزاج آمد بدان
عقل را دارو به افیون میکنیم	کز مزاج بد بیود مرگ بدان

شک نیست که گاهی موارد جراحی و یا استعمال داروهای طبی پیش میآید. برای مردمان بومی و وحشی جنگلها یا نقاطیکه در آنجا کمبود غذائی و تغذیه غلط حکم فرما است طب رایج کمک مؤثری است، ولی ما بشدت از فروش کلی و رواج این داروهای تجاربی در مجامع متمدن که خود با عقل سلیم میتوانند از بروز امراض جلوگیری نمایند مخالفیم و مطمئن هستیم که عدم استعمال این داروها سلامتی و رهائی از امراض را بهتر فراهم میسازد.

پاره ای از داروهای ضعیف برای رهائی از دردها و ناراحتیهای بیماران سودمند است. ولی بیشتر چنین داروهای از نباتات گرفته شده و ملین هستند و قادرند بدون اثرات بعدی از ناراحتی بیماران کاسته و جریان خون را مرتب سازند. در صورتیکه اگر از غذاهای طبیعی و صحیح و مناسب استفاده شود ۹۹٪ این ناراحتیها بروز نخواهد کرد. بخاطر داشته باشید که داروهای دردکش فقط نقابی هستند بر وضع حال بیمار که علت حقیقی بیماری را مخفی نگه میدارند.

تذکر جمعیت گیاهخواران ایران بر طب رایج و رسمی :

این انتقاد از گیاهخواران انگلستان بر طب رایج و رسمی خود شان بود. امر بر گوشتخواران و گیاهخواران ایرانی مشتبه نشود. اگر سایه پزشکان ایرانی از سر ایرانیان کم شود میزان مرگ و میر از صد برابر هم افزون خواهد شد.

جریان امر تا آنجا که در لابلای روز نامه ها ، مجلات و کتابهای گیاهخواری خواننده ام اینست که گیاهخواران به رشته درمان طبیعی بیشتر اعتقاد دارند و کالجی ایجاد کرده اند.

The British College Of Naturopathy and Osteopathy LTD. بنام

گوشته‌خواران انگلستان ادعا دارند که داروهای درمان طبیعی روی بیماریهای گوشته‌خواران اثری ندارد. و گیاهخواران هم میگویند ما آن بیماریهای ناشی از گوشته‌خواری شما را مبتلا نمی شویم و داروهای درمان طبیعی روی ما مؤثر است .

ولی این داروها و پزشکان در ایران وجود ندارند و گیاهخواران ایرانی باید با همین داروهای موجود در ایران بسازند و حضرات پزشکانهم تا سر حد امکان رعایت حال و گیاهخواری ایشانرا بنمایند. تا مسئولین امر دانشجویانی به این کالجها بفرستند تا در برگشت دانش خود را روی گیاهخواران این منطقه تطبیق دهند. دانشجویانیکه بطور آزاد به خارج میروند میتوانند آدرس آنها را گرفته و ورود به آنها مورد مطالعه قرار دهند .

"اثر توسعه صنایع روی غذاها - تاثیر مواد شیمیائی و حشره کش" "روی غذاها پلاسمای خون و شیرینیه"

همه گیاهخواران مایل به شرکت در مکتب رفرفم غذائی نیستند و از نظر بهداشت و علوم به گیاهخواری پرداخته اند. پاره ای هم از نظر جلوگیری از کشتار دسته جمعی حیوانات در کشتارگاه ها از خوردن گوشت احتراز نموده اند و بقیه برای شرکت در رفرفم غذائی و پسروی از مکتب گیاهخواری بوده است. هر که از هر نقطه نظر به گیاهخواری نگریسته عیبی ندارد. در واقع اصل قضیه در نشاط و شادابی و صحت مردم است که نسبت مستقیم به تغذیه صحیح دارد. توسعه صنایع در انگلستان سبب شد که مردم از دهات به شهدها هجوم برده تجمع نمایند. بانوان از خانه داری و تهیه غذا دست کشیده در کارخانه ها بکار پردازند. در نتیجه میلیونها نفر در کارخانه ها و ادارات و مغازه ها بکار پرداختند و این خود بزرگترین عامل بروز اشکالات غذائی شد. از یک طرف حمل غذاهای تازه بشهرها مشکل بود و از طرفی تهیه غذای تازه بعلت کمبود وقت امکان نداشت. و همین اشکالات سبب تشکیل کارخانه های کنسرو سازی و غذاهای قبلا پخته گردید.

خطری با لاتر از اینکه غذاهای رایج فعلی سالم و کامل نمی باشند وجود ندارد. و این خطر هم گیاهخواران و هم گوشتخوارانرا تهدید میکند و در واقع خطر این غذاها بزرگتر از آنست که در مخیله ما خطور دارد. البته غذای کامل و سالم طبیعی به ندرت و به سختی برای افراد انسان فراهم میگردد. ولی شکی نیست که بیشتر این امراض و درد های مهلک امروزی هم نتیجه مستقیم تغذیه غلط رایج فعلی است که با نحوه کشاورزی کنونی فراهم میشود.

کودهای شیمیائی و تغذیه زمین بوسیله مواد شیمیائی برای بدست آوردن محصول زیاد تر نکته ایست که مورد توجه سرمایه داران واقع شده و برای افراد اجتماع مضر است. مجدداً عرض می کنم تهیه غذاهای کشاورزی بوسیله مواد مصنوعی و کودهای شیمیائی برای سلامتی انسان و حیوانات خطرناک است و جنایتی عظیم بشمار میآید.

حد اقل ۷۰۴ نوع کودهای شیمیائی و مواد مصنوعی در تهیه اغذیه بکار میروند که ۲۷۶ نوع از آنها هنوز ناشناخته مانده است و بی ضرری آنها به ثبوت نرسیده است.

(گزارش دیلانی از آمریکا)

یکی از نکات اساسی که هیچگاه نباید فراموش شود اینست که انسان میلیونها سال با غذاهای طبیعی که در ماهیت آن دخل و تصرف نگشته در روی کره زمین زندگی کرده است. از نظر علوم طبیعی ما از دسته دو دستان و میوه خوار هستیم و طی این چند هزار سال اخیر یعنی از دوران یخبندان به بعد به ارتزاق از گوشت حیوانات پرداخته ایم و تنها در پنجاه سال اخیر بوده است که کودهای معدنی و شیمیائی برای تغذیه زمین و کسب محصول زیاد تر بکار رفته است.

بجای صرف سبزیها و میوه های سالم و گوارا و بی عیب ما رستنیها را با مواد شیمیائی و حشره کشها و کودهای غیر طبیعی آلوده میسازیم. مواد شیمیائی مضر و گازها را برای نگهداری مواد خوراکی بکار میبریم، سمومی که باسم دوا برای جلوگیری از بروز امراض بکار میروند. آبهای آشامیدنی ما که بوسیله داروهای کلرین و فلورین آمیخته میشوند. گازهاییکه بوسیله کارخانجات، ماشینها و اتوبوسها پراکنده گردیده همگی سلامتی نسبی ما را بخطر میاندازد. تازه اینها در مقابل سمومی که شیمیستها در اثر اختراعات روز افزونیکه برای منافع شخصی خود انجام داده و وارد خوراک ما میسازند چیزی نیست. مقداری از این اختراعات صرف آمپولهای میگردد که به خون حیوانات تزریق میگردد و برای از بین بردن حشرات مزاحم صرف میشود.

دولت سعی داشته است که از بکار بردن مواد شیمیائی در تهیه غذاهای قوطی شده جلوگیری بعمل آورد. اما درباره جلوگیری از خطراتیکه در کشاورزی دچار آن گردیده ایم یعنی صدها نوع مواد شیمیائی مخرب که سبب رشد سریع و زود ثمر رسیدن گیاهان و میوه ها میگردد اقدامی بعمل نیآورده است. در صورتیکه بخوبی هویدا است که نتایج آن تا چه حد موجب ازدیاد امراض و ناراحتی انسانها گردیده است.

طبیعتاً مرض باعث مرگ نمیشود. بلکه نشانه و خبریست از اینکه اصول و قوانین طبیعت حفظ و رعایت نشده است و حیات بر خلاف اصول طبیعی ادامه داشته است. و چون بدن انسان دارای مقاومت زیاد است پایداری میکند و اگر غیر از اینهم بود طی حوادث جهانی تا کنون از بین رفته بود. ولی رعایت نظام طبیعی در این است که غذای طبیعی انسان همانطور که هست طبیعی صرف شود و دخل و تصرفی در آن بکار نرود. سایر حیوانات هم غذای خود را مستقیم از دست طبیعت گرفته و بدون هیچ دخل و تصرفی صرف میکنند. هر چقدر غذای ما از حال طبیعی و زنده خارج شود بهمان نسبت ما هم سلامتی خود را از دست میدهیم. و هر چقدر مواد شیمیائی مختلف را که معده ما برای کسب آن خلق نشده است در حلق خود فرو بریم بهمان قدر آلام و دردها و امراض ما بیشتر و شدیدتر و مداومتر

خواهد شد.

آثار باقی گذارنده مواد رادیواکتیویته بخوبی نشان داده است که مواد سمی حشره کشی که روی برگ درختان پاشیده میشود خیلی زود در تمام قسمت‌های درخت جریان یافته و سراسر آنرا فرا میگیرد. مضرتر از همه این سموم یکی ارسنیک است. نوع کم خطر آن که در آمریکا استعمال دارد. D.D.T. است که سم آن مستقیماً از نباتات به شیر گاو و زرده تخم مرغ نفوذ میکند و جهاز هاضمه انسان قادر به بر طرف کردن آن سم نمیشد، و نتیجتاً موجبات ناراحتی و بیماری انسانرا فراهم میآورد.

حشره کشهای گیاهی هم به گل گیاهان نفوذ کرده و زنبورهای عسل پس از مکیدن اگر در مراجعت به کندو مسموم نشوند این سمها را در عسل خود باقی گذارده بخورد ما میدهند. بغیر از شیمیائی مفیدی که در رستنیها وجود دارد مقداری از املاح معدنی در آنها یافت میشود که برای سلامتی انسان کمال ضرورت را حائز است.

یکی از عیوب گوشت اینست که به محضیکه حیات از بدن حیوان قطع گردید فوراً هجوم میکربها و سایر عوامل طبیعی موجب فساد و از هم پاشیدگی سریع جسد میگردد. ولی میوه ها و گیاهان اینطور نیستند و مقاومت زیادتری در مقابل فساد و گندیدگی از خود نشان میدهند. غذاهای پخته نیز دارای این خاصیت نمیشوند و ما مجبوریم برای زندگی روزانه هر روز تازه آنرا تهیه کنیم کمپوتها نیز در اثر پختن مواد حیاتی و غذائی ویتامینها مقاومت خود را از دست میدهند.

خوراکهای پخته قوطی شده حاضر و آماده دارای مواد شیمیائی مختلفی هستند که برای خوشبو کردن، رنگ آمیزی، دفع بوی زننده، شیرین کردن، لینت دادن و جلوگیری از فساد آنها بکار می رود. و همگی آن مواد برای ما مضر است. اغلب این غذاها بوسیله املاح و مواد شیمیائی تقویت میشوند تا موادی که در موقع پختن از دست داده اند جبران گردد. بعنوان مثال نان دولتی را ذکر میکنیم. در حین آسیاب تمام مواد مفید آن گرفته میشود. و با مواد شیمیائی سمی سعی میگردد ظاهر آن بهبود یابد. مواد معدنی گچی بجای کلسیم اضافه میشود و اگر چه این طرز تهیه نان برای تهیه کنندگان مواد شیمیائی پر منفعت است ولی برای نوع انسان بسیار ضرر دارد. زیرا توازن طبیعی که در اثر صرف غذای طبیعی میشود با استعمال غذای مصنوعی لابراتواری ایجاد نمی گردد. بویژه که املاح طبیعی در صورتی در بدن انسان جذب میگردد که با مقدار لازم ویتامینهای مربوط آمیخته باشند.

سود جوئی نانوها و شیرینی فروشها در اثر پیدایش ماده جدید (POLYOXYTHYLENE) به معنی وام دهنده چربیها تکمیل شد. این ماده سبب شد که کشش سطحی چربی و آب آسانتر صورت گیرد. نتیجتاً چربیها دوام بیشتری پیدا کنند. اینطور فهمیده شده که استعمال این ماده اسهال آور است. و این میرساند که روده های انسانی برای خارج ساختن این ماده سمی تلاش بیشتری بکار برده و با ترشحات اضافی آنرا دفع کرده است. (همانطور که چشم در صورت ناراحتی به اشک ریزی می پردازد.)

پاستوریزه کردن شیر یا کشتن باکتریهای طبیعی آن بوسیله حرارت ارزش غذائی آنرا کاهش میدهد. از وقتی شیر طبیعی را از شاگردان مدارس قطع کرده و شیر پاستوریزه داده اند بیشتر آنها به گلو درد و لوزتین دچار گشته و شاگردان خوب کسانی هستند که لوزه هایشانرا در آورده باشند.

فلورین که در سبزیها به مقدار کمی یافت میشود و همان جوابگوی مصرفی بدن ما است در مباحثات علمی امروز بعنوان یکی از سموم خطرناک شناخته شده. ولی سم شیمیائی به مقدار زیادی در ماده مخمر آرد نانوائیها که "یست" نام دارد موجود است. گزارشی که توسط کمیته استاندارد غذائی تهیه شده تأیید مینماید که در حدود یک میلیونیم آب آشامیدنی ما با ماده فلورین آغشته است. و وجود این ماده سبب کرم خوردگی و فساد دندانها میگردد. یک غذای گیاهی طبیعی دارای کلیه مواد لازم برای بدن بوده و هر چه مواد شیمیائی دیگر به آن اضافه شود خارج از توازن طبیعی است. بطوریکه از سال ۱۹۱۶ به بعد معمول شده است آب آشامیدنی بیش از یک و نیم تا دو قسمت فلورین دارد و این موجب از بین رفتگی مینای دندانها شده است و تزئید بیشتر فلورین در آب سبب رشد غیر طبیعی و شکنندگی استخوانها و کجی آن میگردد و گاه موجب لمس و فلج بدن و مرگ میگردد.

استعمال مواد شیمیائی در تخمیر آرد و نان سبب از بین رفتن مقدار زیادی از مواد غذائی آن گشته و باعث افزایش فلورین در آن میگردد. استفاده روز افزون کودهای شیمیائی فسفاتیکه سبب عدم توازن گیاهان در طرز جذب مواد موجود در زمین شده است. چراگاه ها و رستنیها با کودهای شیمیائی مسموم میشوند و گله های حیوانات ترجیح میدهند که سر خود را از حصار فلزی چراگاه ها بیرون آورده و از گیاهان طبیعی آلوده نشده بخورند. دیگر موقع آن رسیده که تشخیص بدیم که از رشد سریع رستنیها با مواد شیمیائی ممانعت نموده و جلوی سود جوئی عده ای را بگیریم.

در ماه می ۱۹۴۶ کمیته استاندارد بین المللی در گزارشی که در باره فلورین و فسفاتیکه برای مواد غذائی بکار میروند چنین نوشت: "طی تحقیقات علمی چنین تشخیص داده شده که مواد کلسیم دار و فسفاتیکه برای کشاورزی بکار میروند و فلورین بمرور زمان موجب تغییرات کلی در کلیه ها و تغییرات استخوانی در بدن انسان و حیوانات میگردد و باستی از استعمال آن جلوگیری بعمل آید."

از همه قابل توجهتر اینکه ممکن است در یک میلیون واحد چای خشک تا صد قسمت فلورین یافت شود. طی گزارشی که در سال ۱۹۴۹ جهت کارگران کارخانجات فلورین سازی تهیه گردید قید گشته که در اثر استنشاق فلورین بعد از چند سال استخوانهایشان تغییر شکل داده ولی هیچکدام فلج نگردیده اند. حتی در میان گله ها و گوسفندانیکه در اطراف این کارخانجات به چرا مشغول بوده اند تغییر شکل استخوانی مشاهده گردیده و دندانها و فکین آنها تغییر شکل یافته است و از خوردن غذا باز مانده اند.

حال مشاهده بفرمائید وقتی از استعمال یک ماده شیمیائی تا این حد امکان ضرر وجود دارد از غذاهای قبلا تهیه شده با آن کیفیت که قبلا عرض شد و صدها مواد شیمیائی که بدون اطلاع از چگونگی تهیه آن مصرف میشود چه بر سرما خواهد آمد. ضمناً باید متوجه پیه و دنبه و چربیهای زائد یکه از سلاخ خانه بدست میآید و بخصوص مورد استفاده شیرینی سازها، بندها، بستنی فروشها و لبنیاتها قرار میگیرد چیزهائی هستند که یک گیاهخوار بایستی از مصرف آن خودداری کند. حتی خون ریخته شده حیوانات که پلاسمای آن منعقد میگردد در تجارت غذا موارد مصرف دارد.

"میکروبهائی که بستگی به گوشت دارند - علت بیشتر مسمومیتها"
"غذاهای گوشتی است - پختن دلیلی حتمی برای از بین
رفتن میکروبهای مضر نمی باشد."

وجود اینهمه مسمومیت‌های غذایی ما را متوجه خوردن گوشت حیوانات مرده و خطر آن میسازد. و اغلب این فکر دست می‌دهد که مسمومیتها بوسیله میکروبهای مرض آور یا از مواد سمی که بوسیله مدفوع و یا مرگ آنها باقی میماند تولید می‌گردد. کمتر بنظر میرسد که این مسمومیتها بعلت وجود بوتولیسم در گوشت تولید گردد. (مرض که از میکرب مخصوص در گوشت بوجود می‌آید) تا در اثر رستنیهاییکه در اثر بد کنسرو شدن تغییر رنگ یافته اند.

این مسمومیتها به میزان جالب توجهی نشان دهنده آنست که ما به غذای نپخته و سالم احتیاج داریم. یعنی غذایی تازه از سرچشمه ای سالم که گندیدگی در آن راه نیافته باشد. مخصوصاً برای کودکان که احتیاج به غذاهائی دارند که تمام ارزش غذایی خود را حفظ کرده باشد. جنایت است این خوراکی که برای مدارس تهیه می شود. از مدت‌ها پیش آنها می پزند، بعد از یکی دو روز دوباره آنها گرم می کنند و طی این مدت وقت کافی برای رشد و نمو میکروبهای باقی بوده است.

خاصیت گوشت این است که خیلی زود می‌گندد و عمل گندیده گی فوری بعد از مرگ حیوان شروع می شود و بوسیله زهرهائییکه بشکل واکسنها برای جلوگیری از امراض قبلاً وارد خون حیوان شده تسریع می گردد.

گوشت انسان و حیوانات عایق آب و حرارت است. یعنی اگر میکروبهای بیماری زا در گوشت نپخته وجود داشته باشند بدون شک همیشه باقی می ماند. و بعلت عایق بودن گوشت عمل پختن برای از بین بردن میکروبهای کافی نیست. پختن و حرارت زیاد و طولانی ارزش غذایی خوراک را از بین می برد و اگر میکروبهای هم طی حرارت زیاد کشته شوند اجساد آنها بعنوان یک رسوب سمی در گوشت باقی می ماند.

آزمایشی بعمل آوردند و یک ران گوشت ۱۳ پاندی را در آب سرد قرار داده و شروع به حرارت دادن آن نمودند. آب که به درجه جوش رسید تازه حرارت داخلی ران فقط ۲۵ درجه سانتیگراد را نشان می داد. بعد از دو ساعت جوشیدن درجه حرارت در قسمت مختلف ران از ۴۶ تا ۶۷ درجه سانتیگراد را بیشتر نشان نداد. تجربه دیگر نشان داده که گوشتی را که در قوطی گذارده بودن بعد از پنج ساعت جوشیدن حرارت داخلی آن کمتر از صد درج سانتیگراد بود.

یک تجربه دیگر اثر رسوبات سمی روی شیر پاستوریزه است که بجای اینکه بطور طبیعی ترش شود می برد. ماست سازان آنها خوب دریافته اند.

گروه میکروبهائییکه سبب این مسمومیتها می شوند "سالمونه لا" نام دارد. و انگلهائییکه در جهاز هضم انسان و حیوانات یافت می شوند اگر به آنها میدان داده شود خطرهای تهدید کننده ای ایجاد می کنند، ولی بسرعت بوسیله آب میوه ها از بین می روند. هر چند میکروبهای سالمونه لا مخصوص حیوانات هستند ولی آنها قادرند خود را با شرایط اندرونی ما وفق دهند. از موقع کشته شدن حیوان تا وقتییکه گوشت آن به حلقوم انسانها فرو رود فرصتهای کافی وجود دارد که میکروبهای رشد نموده و در معده انسان به فعالیت بپردازند.

گوشت منجمد شده نیز چیز تهدید کننده ایست و متأسفانه بیشتر گوشتهائی که در انگلستان مصرف می شود منجمد شده است. زمان زاد و ولد میکروبهای بسیار کوتاه است بین ۲ تا ۴ ساعت. بعضی ها فقط ۱۵ دقیقه. و بین فاصله ایکه گوشت از کشتارگاه به یخچالها و دکانهای قصابی منتقل می گردد فرصت خوبی است که میکروبهای هم سم زهر آگین و قوی خود را ایجاد نمایند.

در هوای گرم طی زمانی کوتاه میکروبهائی بنام پروتئوس در ایجاد فساد و پراکندگی آن سرعت عمل زیادی نشان داده و گوشت را نرم و لزج نموده محیط مناسبی برای رشد سایر میکروبهای ایجاد می نمایند.

بعضی از غذاها با ژلاتین درست می شوند و می گذارند آنها را تا آهسته آهسته خنک شوند. ژلاتین مدتی است که بعنوان محیط خوب و قابل رشدی برای کشت میکروبهای شناخته شده و پایه خوبی است برای رشد میکروبهائییکه در گوشت وجود دارند.

ما سلامتی حیوانات گوشت ده را کمتر به مسمومیت‌های غذایی مربوط می دانیم. ولی به ثبوت رسیده که بسیاری از امراض حیوانات توسط میکروبهای سالمونه لا ایجاد می گردد.

آنچه مسلم است اینکه اگر امراض حاد هم در حیوان وجود داشته باشد لاشه نا سالم بنظر نمی آید. پس ملاحظه می فرمائید اگر گوشت غذائیت دارد خطرات شدید آنها همیشه باقیست و خورنده را تهدید می کند و امکان آن هست که این مسمومیتها به شکل یک مرض شایع ظهور نکند ولی مخفیانه در اضمحلال سلامتی انسان کار کند. یقین داریم که خوردن گوشت هر چقدر هم تازه باشد حامل

میکربها و سموم مضرى برای بدن می باشد. و سبب فشار بر اعضای دفع کننده می گردد که مهمترین آنها یبوست است. مسمومیت سالمونه لاهها بیشتر در ماه های تابستان ازدیاد می یابد. علت آنها هم گرمی هوا و حساسیت زیاد اعضای هاضمه است. رستنیها مثل میوه ها، مغزه ها، سبزیها قدرت حیات بخش خود را مدت زیادتری نسبت به گوشتها می توانند حفظ کنند. بیشتر آنها استعداد دارند مدتها انبار شوند بدون اینکه فاسد گردند و دارای مواد مضر زیان آور گوشتها باشند.

"تغذیه علمی - چرا می خوریم؟- طریقه هضم- مقصود از خوردن"
"ایجاد کالری نیست- آخرین اطلاعات درباره پروتئین، هیدروکربورها،"
"چربیها، املاح معدنی، ویتامینها و سرچشمه و خواص آنها"

مقصود از خوردن تغذیه بدن است. هر لذتیکه از بو و مزه و دیدار غذا حاصل می گردد در درجه دوم اهمیت قرار دارد. باید در نظر داشت که تحقیقاتیکه درباره خوراکیها بعمل آمده هنوز کامل نبوده و بسیار نکات مهمی در مورد طرز تغذیه طبیعی مجهول مانده و با تمام تحقیقاتیکه در لابراتورها در مورد تغذیه انجام گرفته هنوز اطلاعات انسانها ناقص است. با آنکه زندگی انسان طی هزاران سال روی این کره خاکی ادامه داشته هنوز غرأزش راهنمای او می باشد و در این مدت درباره املاح معدنی و ویتامینها انسان فاقد معلومات کافی است. در حقیقت علم تغذیه هنوز در مرحله ابتدائی تحقیق قرار دارد. با وجود این ما می توانیم بسیاری از اشتباهات و ناراحتیهای خود را در تحقیق علم تغذیه و آگاهی در طرز هضم غذا کاهش دهیم. و با تحقیقات علمی بیشتری خود را در مدار طبیعی زندگی قرار دهیم. سه علت حقیقی برای خوردن و آشامیدن می توان قائل شد:

- برای تکمیل رشد انسان بخصوص در دوران کودکی و جوانی.

- بمنظور تهیه نیروی لازم بدن (حرارت) جهت انجام کارهای جسمانی.

- برای استواری و استحکام استخوانها، پوست، عضلات و جریان خون بدن.

کار هضم بطور اختصار عبارتست از تبدیل غذاها بمواد اولیه قابل جذب در اثر دگرگونیهای حاصل که شروع آن با آمیختگی غذا با بزاق در حال جویدن در دهان است. گرچه متخصصین فن تغذیه معتقدند که غذا در دهان جذب نمی شود. ولی با در نظر گرفتن اثر پاره ای از غذاهاى تند و ترش و زننده در روی زبان چنین بنظر می آید که جزئی از غذاها هم از راه دهان جذب می گردد که باعث اینگونه تأثرات می گردد.

مرحله دوم عمل هضم در معده صورت می گیرد. در اینجا است که غذا با ترشحات معدی آغشته می گردد. هر انسان سالم معمولی روزانه در حدود سه لیتر ترشحات معدی دارد که در حدود ۳٪ آن اسید هیدرولیک است. این ترشحات هضم غذا را شروع نموده و مواد پروتئینی و شیره غذاها را قابل جذب می نماید. اینجا است که جریان خون شروع به جذب مایعات موجود می نماید مانند آب، الکل، قند و ویتامینهاییکه در آب حل شده اند.

پس از آنکه غای مایع شده از باب المعده گذشت و وارد روده کوچک شد مواد نشاسته ای تبدیل به گلوکز و پروتئینها تبدیل به اسیدهای آمینه می شوند. چربیها در آب حل گشته و بیشتر مواد غذائی در روده کوچک به جریان خون وارد می گردند. مواد قندی به کبد انتقال یافته در آنجا بصورت گلیکوژن ذخیره می شوند و در مواقعیکه احتیاج به نیروی باشد به گلوکی تبدیل می گردند. و مواد اضافی آن تبدیل به چربی گشته و در نسوج بدن انباشته می گردد. از این رو است که مواد اضافی آن تبدیل به چربی گشته و در نسوج بدن انباشته می گردد. از این رو است که مواد هیدروکربورها موجب چاقی روزافزون می گردد. پروتئینها و چربیها به نقاطیکه مورد احتیاج بدن هستند تقسیم می شوند. نمکها قابل حل و جذب شده و مقدار اضافی آنها بوسیله کلیه ها دفع می گردد و سایر املاح معدنی از طریق روده دفع می گردد.

پاره ای از مواد غذائی که سختند از روده کوچک گذشته وارد روده بزرگ می شوند. در آنجا تغییرات عمده ای روی آنها توسط اعمال باکتریها انجام می گیرد. در اینجا غذا کاملاً هضم و قابل جذب می گردد.

پس از صرف غذا معمولاً غذاهای جویده شده تبدیل به مایع گشته و بوسیله عضلات داخلی که دارای سوپاپهای غیر قابل برگشت می باشد فشرده گشته و مایع آنها گرفته می شود. و بعد وارد روده کوچک که به قطر دو سانتیمتر و نیم و بطول شش متر است. گشته و پس از چهار ساعت بعد از صرف غذا مواد جذب نشده آنها وارد روده بزرگ می گردد. روده بزرگ بقطر پنج سانتیمتر و بطول یک متر و نیم می باشد. در اینجا است که مایعات موجود از آنها جذب می شود و اضافات باقی مانده پس از ۲۲ ساعت بعد از صرف غذا دفع می گردد. (طریقه بهداشتی تغذیه در سوئد که بنام "وارلند" معروف است تأیید می نماید که روزانه بایستی سه بار اضافات موجود تخلیه گردد.)

کلیه ها میزان مایعات موجود در خون را کنترل نموده و از رقیق شدن زیاده از حد خون جلوگیری می کنند.

حالا به اهمیت تغذیه صحیح و موادیکه از راه دهان وارد بدن می شود و برای تغذیه و ترمیم جسم بکار می رود می پردازم و یا اورمی شویم که مصرف مواد ناباب بجای آنکه ایجاد نیرو نماید خود باعث مزاحمت و صرف نیروی موجود جهت دفع آن می گردد.

محاسبه احتیاجات بدن از طریق کالری حاصل از غذاها صحیح نیست. زیرا ممکن است هزاران کالری در اثر خوردن نان سفید در سراسر روز بدست آوریم. کالری فقط واحدی است از میزان نیروی لازم جهت گرم کردن یک کیلوگرم آب به درجه حرارت از سانتیگراد.

و به عنوان بکار بردن معیاری جهت تغذیه بدن موجب اشتباهاتی می گردد. بهر حال میزان مصرف نیرو در اشخاص و سنین مختلف متفاوت است. یک غذای گوناگون که کمی قلیائی باشد کاملاً توازن غذائی را حفظ می کند که در فصل ضمائم توضیحات بیشتری داده خواهد شد.

پروتئینها

پروتئین ماده متشکلی است که تا بیست درصد اسید آمینه دارد. و در تمام موجودات زنده از برگ درختان تا عضلات حیوانات وجود دارد. و برای رشد و ترمیم بنای بدن لازم است. و مولد نیروئی است که مقداری از آن در کلیه ها صرف می گردد. مقداری از پروتئینهای اضافی در بدن به چربی تبدیل می شود و بعنوان ذخیره نیرو در بدن نگهداری می گردد. ولی معمولاً ایجاد چربیها در بدن بوسیله هیدروکربورها است. و نقش پروتئینها در تکامل و استخوان بندی و تعمیر نسوج بافتهای فرسوده است. همانطور که در فصلی از این کتاب به آن اشاره شد بایستی از ذکر پروتئینهای درجه اول و دوم چشم پوشید و به انتخاب بهترین نوع پروتئین مورد لزوم پرداخت.

مواد پروتئینی لازم بدن را از راه مصرف مغزه ها، غلات، سبزیها، لبنیات و حبوبات بدست می آوریم. اگر چه می گویند گیاهخواران مقدار بیشتری غذا نسبت به گوشتخواران مصرف می کنند تا مقدار پروتئین لازم را بدست آورند. ولی در حقیقت اینطور نیست و چنانچه مواد غذائی دارای پروتئین کافی نباشد اسیدهای آمینه در معده ایجاد پروتئین لازم را می نماید. (بدن انسان در به تغییر و تبدیل انواع اسیدهای آمینه غیر ضروری به انواع اسیدهای آمینه ضروری می باشد - اقتباس از مجله تغذیه ام.اچ.اس.ا - و روش تغذیه مانوئل). انواع اسیدهای آمینه که بدن بزرگسالان قادر به ساختن آن نیست عبارتند از:

میتونین - لیزین - تریپتوفان - فنیل آلانین - تری اونین - لوسین - ایزولوسین - والین. در خردسالان دو نوع دیگر هم هست که عبارتند از آری ژنین و هیستیدین که مورد لزوم می باشد.

ما نباید از کمبود انواع پروتئینها در آزمایشات شیمیائی هراسان شویم. زیرا بدن خود در مورد مصرف غذاهای گوناگون طبیعی قادر است میزان مصرف پروتئینهای مورد لزوم را تامین نماید.

گاهی این جمله به گوش می خورد که میزان پروتئین گوشت از هر حیث برای بدن انسان آمادگی بیشتری دارد. بایستی بخاطر داشت که پروتئین موجود در رستنیها تفاوت قابل ملاحظه ای با پروتئین موجود در گوشت حیوانات که خالص نیستند دارد. این گوشتها با انواع و اقسام سموم مختلفه آمیخته شده اند و از آنجائیکه شرایط آفرینش فیزیکی داخلی بدن انسان طوریکه پروتئین خود را از رستنیها بدست آورد و بعلت آمادگی نداشتن در اخذ پروتئین گوشت بمرور زمان فرسوده شده به اینجهت بایست از تناول گوشت که شایستگی برای بدن انسانرا ندارد صرفه نظر نمود.

تجرباتی که در روی ورزشکاران دانشکده ها و افراد ارتش آمریکا بعمل آمده است نشان می دهد که تقلیل در میزان مصرف پروتئین اشخاص نتایج مطلوبی در وضع فیزیکی آنها ایجاد نموده است. و این تجربه برخلاف آن تصوریکه که ورزشکاران مقدار زیادی پروتئین باید مصرف کنند. جالب توجه اینکه دسته کوهنوردانیکه در سال ۱۹۵۳ به قله اورست صعود نمودند هر قدر به قله کوه نزدیکتر می شدند میزان مصرف پروتئین خود را به نسبت روز افزون کاهش می دادند .

بایست در نظر داشت که نیروی حاصل آنی بیشتر از هیدروکربورها بدست می آید که عبارتند از نشاسته ها و قندها. بنابراین آنها که نیروی بیشتری لازم دارند بایستی نیروی لازم خود را از منابع فوق الذکر بدست آورند نه از پروتئینها.

پس از سالیان دراز گوشتخواری توصیه نمی شود که پروتئین مورد لزوم بدن فقط از منابع گیاهی بدست آید. گرچه این کار میسر است لیکن شایسته آنست که یکی دو نسل به گیاهخواری پرداخته و سال به سال از میزان مصرف لبنیات بکاهند تا بعالم و گانیستها که از مصرف کلیه فرآورده های شیری و حیوانی پرهیز دارند بییونند.

تحقیقاتی درباره و گانیستهای انگلیسی و دانمارکی روشن ساخته است که اثرات کمبود مواد غذائی در بعضی دیده شده است. ولی در آمریکا مشاهده نگردیده است. علل مختلفی که ممکن است ایجاد این کمبود غذائی را نموده باشند رشد نباتات در اثر کودهای شیمیائی و اشباع زمین از مواد شیمیائی است که موجب از دست رفتن توازن زمین گشته و این جریان درباره فرآورده های گوشتی نیز صدق می کند. زیرا حیوانات در روی این زمینهای آمیخته به مواد و کودهای شیمیائی به چرا پرداخت و جابرا نه تغذیه شده اند. و مصنوعاً تلقیح گشته و واکسینه شده اند.

مغزه ها، غلات، حبوبات، تخم مرغ و فرآورده های شیری دارای پروتئینی هستند که سرچشمه آن از پروتئین گوشت بهتر است مزار پروتئین گوشت را نیز ندارد. بنابراین عاقلانه تر است که از منابعی که دارای پروتئین های مفیدتر بوده و کمتر باعث ناراحتی زندگی طبیعی ما و سایر مخلوقات می شوند استفاده نمود. (ارزش خوراکیها در جدولهای ضمائم تشریح گردیده است).

پروتئینها در پختن غذاها و حرارت حاصله از پختن تغییرات زیادی نمکنند ولی حرارت زیاد ارزش مواد غذائی را کم میسازد. توازن ویتامینهای طبیعی را بر هم میزند. و مواد معدنی و پروتئینی را که کاملاً برای تغذیه انسان لازم است و استفاده از آنها به یک دیگر بستگی دارد ضعیف میسازد.

هیدرو کربورها: (شیرینیها و نشاسته ها)

اشکال اصلی هیدرو کربورها در بدست آوردن آنها نیست بلکه در پرهیز از افراط در آنها است. زیرا در بسیاری از مواد غذایی وجود دارند و وقتی که زیاد در خوردن نان و سیب زمینی، کیکها، شیرینیها و نطائر آن افراط میکنیم بدن این غذاهای نیرو آور را تبدیل به چربی میکند که نتایج شومی در بر دارد. (گوشت از نظر منابع هیدرو کربورها بسیار فقیر است.)

هیدرو کربورها به دو حالت اصلی یافت میشوند: نشاسته ها و قندها . بیشتر نباتات قسمت بزرگتر اندوخته غذایی خود را بصورت نشاسته ای از ترکیب شیمیائی واحدهای گلوکزی میاندوزند. غلات و حبوبات آنرا بصورت نشاسته نگه میدارند در حالیکه میوه ها نشاسته را در موقع رسیدن به قند تبدیل میکنند. چون هضم نشاسته ثقیل است ما آنرا در سیب زمینی و دانه ها بوسیله پختن یا جوشاندن در آن (DEXTRINIZE) میکنیم. یعنی از حالت تردی سقزی در میآوریم. دلیل آنهم اینست که نباتات نشاسته های خود را در حبابهای رطوبی ناپذیر ذخیره میکنند. و لازمه هضم این نشاسته آنست که حبابها را بوسیله حرارت بترکانیم تا هضم آن ممکن باشد. (قابل توجه خامخواران تند رو) قند ها نقش مهمی را در اعمال بدن عهده دار هستند و پنج نوع عمده دارند:

- گلوکز که قند ساده ایست از نشاسته نباتی.
 - فرو کتوز که قابلیت به گلوکز دارد. بسیار شیرین است و از گیاهان بدست میآید. و در عسل بسیار یافت میشود.
 - ساکاروز که در نیشکر، چغندر، هویج، انواع خربزه، هندوانه و میوه های شیرین یافت میشود.
 - لاکتوز که هم در شیر حیوانات است هم در شیر انسان.
 - مالتوز که در جوانه دانه ها و اعمال تخمیری موجود است.
- شکر سفید تقریباً ۱۰۰٪ از مواد کاربو هیدرات است. ولی غذای غیر طبیعی است، زیرا در بدن تبدیل به حرارت گشته و کلسیم را از دستگاه بدن میرباید. از نظر غذایی شکر تصفیه نشده خیلی بهتر است، برای اینکه با مواد معدنی که لازمه دگرگونی است می آمیزد. ما در انگلستان شکر نیشکر باربادوس و دمرارای حقیقی را توصیه میکنیم.
- تمام میوه های شیرین از سیب گرفته تا کشمش، عسل، مغزه ها و شیره درخت آنرا منابع خوبی از هیدرو کربورها هستند.^۲

چربیها:

چربیها در خوراکیهای گیاهی به حد وفور یافت میشوند و منابع آنها در میوه هائی مثل زیتون و مغزه ها، لبنیات و انواع مختلف دانه ها یافت میشود. مارگارینها (کره نباتی) و روغنهای پخت و پزین از دانه ها تهیه میشوند.

یکی از مزایای چربیهای نباتی اینست که کلسترول ندارد. کلسترول ماده ایست که در چربیهای حیوانی یافت گشته و یکی از علل امراض قلبی است. در حین هضم غذا چربیها تبدیل به مواد شیری و نایعی میگردند. این تبدیل را تبدیل قلیائی میگویند و مواد مضره چربیها بطریق زیر از بین میرود:

کبد مواد صفراوی را بطرف قسمت اول روده ها میفرستد و چربیها در آنجا به گلبولهای کوچکی تبدیل میگردند و متد رجا بوسیله ترشحات لوزالمعده به مواد آلی تبدیل میشود.

منظور اصلی چربیها ایجاد انرژی است که برای مدت طولانی در قسمتهای مختلف بدن ذخیره میگردد. ولی مقدار زیادی از آن برای نیروی روزانه مورد نیاز نیست و هر گاه مقدار زیادی از چربی حیوانی در بدن باقی بماند یک روکشی در روده ایجاد مینماید که بحال بدن مضر است. هر گاه چربی زیادی با غذاهای مختلف دیگر شود عبور غذا را در معده کند میکند، انسان سنگین شده گرفتار خمودی و سستی میگردد. انواع مختلفی از اسیدهای چرب وجود دارند که هر کدام از آنها جایی برای خود در تغذیه دارند و به این دلیل صلاح نیست که انواع مختلفی از آنها در دست داشته باشیم. روغنهای معدنی مثل "پارافین" مایع محرک و غیر قابل هضمی است بهمین علت است که جهاز هاضمه بزودی آنرا از خود دفع می نماید و چه بسا ایجاد سرطان نماید.

طبق نوشته های "روش غذایی مانوئل" طعم مخصوص کره گوسفند مربوط به اسید بوتیریک است. در صورتیکه روغن نارگیل، کره گاو و شیر بز دارای اسید کاپریلیک هستند و آن یکی از موادی است که بوی مخصوص بز را بوجود میآورد. اسیدهای پالمیتیک و اسید استاریک تقریباً در همه چربیها موجودند. مخصوصاً در چربیهای بسته شده. اسید اولئیک بیشتر در چربیهای مایع یافت میشود. اشخاصیکه مایل به لاغر شدن هستند باید در نظر داشته باشند که تقریباً نصف مقدار چربی خورده شده بصورت ذخیره در میآید.

فلزات و شبه فلزات

بدن انسان تقریباً دارای ۱۹ ماده فلز و شبه فلز میباشد. شیمیستها اسم آنها را "غیر آلی" گذارده اند ولی این اسم ممکن است سبب گمراهی گردد. چون منشا اصلی شبه فلزات که برای خوراک موجودات بکار میروند از نباتات بدست میآید نه از لابراتوارها یا مستقیم از

۲ - در بهار پوست درخت انرا را زخم زده و ظرفی زیر آن قرار داده شیره درخت را گرفته میجوشانند و شیره ای از آن بدست میآورند.

زمین باید اخذ گردد.

فلزات و شبه فلزات اعمال معینی را بایست انجام بدهند. ولی بیشتر آنها اعمال خود را فقط با همراهی ویتامینهای لازم و کاتالیستها انجام میدهند. (کاتالیست جسمی است که در ترکیب دو ماده موثر است بدون اینکه تغییری در خودش حادث شود).

مدارک نشان میدهند که خون قادر است فلزاتی مثل آهن را از آب "زنگ زده" جذب کند. فلزات و شبه فلزات تعادل قلیائی را نگه داشته و در اعمال دگرگونی کمک می نمایند و پایه ای برای ساختمانهای فیزیکی مثل استخوانها و دندانها تشکیل میدهند و ارکان مهمی در تمام اعضاء بدن و خون و بافتها میباشد. بدین علت وجود و حضور آنها در میزان کمیتهای فوق العاده مهم است و کمبود آنها توسط علائم بیماری نشان داده میشود.

بسیاری از فلزات و شبه فلزات بصورت املاح قابل حل مثل سدیم و پتاسیم و کلر در بدن حضور دارند. و به مایعات بدن پایداری میدهند. شبه فلزات دیگری مثل ید و آمونیاک مواد تبخیر شونده اند و روی غده های بدن موثرند مثل غده تیروئید که احتیاج به ید دارد.

سدیم:

در میان رفرمیستها جدالهایی در باره استعمال نمک سفره وجود دارد. یقین است که تمام مایعات بدن مخصوصا خون احتیاج به کلروسدیم (نمک طعام) دارد و کمبود آن سبب گرفتگی عضلات میگردد. اگر سبزیجات زیاده از حد پخته گشته باشند و نمکهای طبیعی از آنها به آب انتقال نیافته باشد احتیاجی به نمک طعام نیست. در دو صورت به مقدار کمی نمک احتیاج است. یکی موقعیکه رستنیها (شامل ریشه ها، ساقه ها، صیفی جات سبزیجات) زیاده از حد پخته باشند و مواد معدنی آنها خارج شده باشد و دیگر وقتیکه مقداری زیاد سدیم بوسیله تعرق در حین کارهای سنگین و در هوای خیلی گرم خارج شده باشد.

به نمکهای تجارتي معمولاً مقداری از املاح منیزیم اضافه میشود تا اینکه رطوبت را بخود نکشد. این ملح برای بدن خوب نیست. گاهی هم ید اضافه میکنند. در ید هم امکان ضرر است چون ما بمقدار خیلی کمی ید احتیاج داریم که از سبزیجات و آب خوردن بدست میآید. بعضی از بخشهای انگلستان کمبود ید دارند.

این بحث وجود دارد که آیا نمک را باید خورد یا نه! زیاده روی در آن یقیناً مضر است. ولی مقدار کم آن ممکن است مفید باشد. اینطور فهمیده شده که اگر ما یک تغذیه گیاهخواری توازن یافته ای داشته باشیم که حتماً روزانه دارای یک سالاد خام با انواع زیاد سبزیجات باشد اشتهای به نمک خام همراه با احتیاج به ادویه های تند و ترشیهای سرکه ای کم شد.

اگر نمک لازم باشد لبنیات و مخصوصاً پنیر که در موقع تهیه آن مقدار زیادی نمک بکار رفته کفایت میکند. مراجع مختلف عقاید مختلفی در این مورد اظهار نموده اند. بعضی از آنها صورتهایی از خوراکیهای سدیم دار یعنی از مغزه ها گرفته تا میوه ها و سبزیها ارائه میدهند. عده ای میگویند که بیشتر کلریدها نیکه از سبزیجات بدست میآیند بفرم پتاسیم میباشد. (کلرور پتاسیم) ما بایست برای خودمان ایجاد توازنی بنمائیم. در حقیقت حقایق علمی را با صورت حق بجانبی بخود بقبولانیم.

پتاسیم:

گفته شده است که طرز عمل این ماده شیمیائی شباهتی به طرز عمل سدیم دارد با این تفاوت که در هنگام تعرق خارج میگردد. تقریباً همه رستنیها و سبزیهای تلخ و گوجه فرنگی مقدار زیادی از آن را دارا میباشدند. هر چند جدولها نشان میدهند که سر چشمه غنی این شبه فلز در ماهی و گوشت گوسفند نپخته میباشد معذالک باید در نظر داشت که این موجودات خود آنها از نباتات بدستآورده اند. گفته شده است پتاسیم در اعمال ویژه اعصاب و حالات ارتجاعی آن مؤثر است.

فسفر:

فسفر همراه کلسیم مهمترین مصالح ساختمانی استخوانها و دندانها است. و نقش مهمی در آزاد کردن انرژی از غذاها دارد. غذای مغز و اعصاب است. و به تفکر ارتباط دارد ولی بصورت غذا تأثیر مستقیمی روی خود مغز ندارد. تمام یاخته های بدن احتیاج به فسفر دارند و همچنین مایعات بدن. بهترین سر چشمه فسفر در پنیر، کواکر دانه ها، حبوبات، رستنیها، مغزه ها و بعضی از میوه ها میباشد. فسفر در همه جا زیاد یافت میشود و کمبودی از آن در تغذیه معمولی حس نمیکردد.

کلسیم:

وفور کلسیم بقدری است که در هر چیزی که میخوریم وجود دارد بغیر از گوشت. اسبها و فیلهای بقدری از برگها و علفهای ساه کلسیم میگیرند که قادرند استخوانهای درشت خود را بنا نموده تقویت دهند.

عجب اینجاست که بنظر میآید ملت انگلیس همگی کمبود کلسیم داشت باشند و این مطلب گویا مربوط به چربیهای حیوانی است که دیواره روده ها را زیاده از حد چرب کرده و مانع از جذب کلسیم میگردد. و بیشتر خوراکیهای آنان فاقد مواد معدنی و از حالت طبیعی

در آمده است. و ویتامینها ئیکه برای دگرگونی شبه فلزات لازمند از آنها گرفته شده است. زمانی عقیده داشتند که اسید فیتیک گندم مانع اخذ کلسیم از نان است. ولی حالا دریافته اند که پختن نان با خمیر ترش (یست) اسید فیتیک را تجزیه میکند و به این دلیل آنانکه نان کامل صرف میکنند وضع بهتری دارند تا آنها که نان سفید بکار میبرند. برای جذب و استعمال صحیح باید کلسیم، فسفر و ویتامین به نسبت طبیعی موجود باشد. کلسیم برای دندانها، استخوانها، خون و عضلات لازم است. کمبود کلسیم در کودکان موجب دیری رشد، زشتی دندانها و راشیتیس میگردد. کودکان تقریباً سه برابر بزرگسالان کلسیم لازم دارند. اگر در غذای زنان حامله کلسیم کافی برای ساختمان نوزاد موجود نباشد. خون این کلسیم را از استخوانها و دندانها میگیرد. عکس برداری باشعه ایکس نشان داده که خون برای علاج کمبود خود کلسیم را از استخوانها میکشد. بطوریکه اسکلت پوک میگردد و به آسانی میشکند. کلسیم یکی از عوامل لخته شدن خون است و بهترین چشمه آن پنیر است.

منیزیم :

این ماده شیمیائی بیش از همه چیز در فرآورده های شیری و در مغزه ها، حبوبات، غلات، انجیر، زرد آلو و خرما وجود دارد. و در استخوانها، دندانها و قلیائی شدن خون و سلسله اعصاب مؤثر است. نسبت وجود آن در مینای دندانها بیشتر است تا در استخوان آن. علت استحکام عاج هم زیادت منیزیم است.

گوگرد:

ما هرگز کمبودی از این ماده پیدا نمیکنیم. چون در بیشتر غذاها وجود دارد. وجود آن سبب پاکی خون است. و کمکی است که مواد زائد غیر لازم توسط خون خارج گردد. زیادی آن برای صحت مزاج خوب نیست. و به این علت نایست زیاد در خوردن تخم مرغ افراط کرد.

ید:

ید یکی از عناصریست که بدن به مقادیر بسیار کمی بدان احتیاج دارد و سبب تحریک و تعادل ترشحات غددی میگردد. در بیشتر نقاط زمین مقدار کافی ید وجود دارد و باین علت ما میتوانیم آنرا بوسیله رستنیها بدست بیاوریم. مگر در نواحیکه کمبود مخصوص ید وجود داشته باشد. و این کمبود محلی را میتوان به وسیله خزه های دریائی و فرآورده های آن و خاکسترش تامین کرد. در واقع از رستنیها از پیاز گرفته تا کلم و کرفس که در ناحیه دیگری از کشور روئیده باشد چاره این کمبود را مینماید. در حقیقت فرآورده های رستنی که ما میخوریم نه فقط از نواحی مختلف انگلستان بدست آمده بلکه از ممالک دگر هم میآید. زمین در دربی شایر و اکسفرد شایر شمالی بخصوص کمبود ید دارد. نام گواتر (غمباد- غده غم) را که نتیجه ید است در بیشتر نقاط جهان "گردن دربی- شایری" میگویند. چون ید در این نقاط کم است و مردم به این بیماری مبتلا می شوند. اهالی تبت همین گرفتاری را دارند. ولی چون این عنصر به مقادیر خیلی کمی لازم است و فرآورده های شیری چشمه خوبی برای بدست آوردن آن هستند کمتر ایجاد نگرانی مینماید. ممکن است که ید مثل سایر مواد معدنی در حین پختن از غذا خارج شده وارد آب گردد. باین علت صلاح است آب مانده سبزیها را برای تهیه سوس مصرف نمایند.

فلوئور:

هر چند که وجود آن خیلی لازم است ولی زیادی آن خطر ناک است. مقادیر کافی در غلات و برنج قرمز و سبزیها و کاهوی پیچ برای احتیاجات معمولی یافت میشود. متأسفانه چای و بیکنینگ پاودر سبب عدم تعادل و لک دندانها و رشد غیر طبیعی استخوانها میگردد. و درست عکس آن سبب کرمخوردگی دندان میشود. تزئید فلوئور به آب خوراکی امکان ضرر دارد.

آهن:

آهن حاصل اکسیژن در خون است. در مقاومت علیه امراض مؤثر است. و در نان کامل، غلات، تخم مرغ، حبوبات، و بعضی از میوه ها بقدر کافی وجود دارد. در بدن انسان به نسبت یک در ده هزار وجود دارد. تقریباً سه چهارم آهن بدن در خون جاریست. از راه غذا بدست میآید. مدت مدیدی در گلبولهای قرمز خون نگه داری میشود. مدت زندگی این گلبولها شش هفته است. و پس از مرگ آنها آهنشان به گلبولهای جدید تحویل میشود. ولی چون همراه بافتهای فاسد شده از بدن خارج میشود بایست گاهی مقدار تازه ای جانشینشان شود. خون فقط به اندازه احتیاج خود آهن جذب میکند. (کسانیکه کارشان خون دادن است بایست مواظب باشند که مقدار زیادی غذای خام بخورند) سابقاً برای معالجه کم خونی جگر تجویز میکردند. چون مقدار آهن آن زیاد است. ولی حالا باین فکر رسیده اند که عامل مفید جگر ویتامین (B_{۱۲}) است. اگر بخواهیم در اینجا یک مطلب اخلاقی را ذکر کرده باشیم بایست که ما بخاطر آهنش آنرا از اندرون حیوان بیرون بیاوریم.

مس:

مس همراه با آهن به حمل اکسیژن در خون اشتغال دارد. اثری از آن تقریباً در تمام خوراکیها پیدا میشود. استعمال زیاد ظروف و لوله های مس امکان ایجاد مسمومیت ناشی از زیادی مس میکند.

روی یا زنگ و کبالت:

اگر خاک کمبود این مواد را نداشته باشد در غذاهای معمولی کمبود آن حس نمیشود. شنیده شده اگر گوسفندها در زمینیکه کمبود مواد کبالتی دارند چرا کنند گرفتار کمخونی میگردند. این نیز در یافته شده که کبالت رابطه ای با ویتامین (B₁₂) فرارداشته و اثری در غده هیپوفیز دارد.

منگنز:

تا بحال علائم کمبود آن در انسان دیده نشده است و یکی از مواد اصلی است که خواص ضد عفونی دارد. دانسته شده که روی رشد حیوانات و دگرگونی استخوانی و رشد جنین اثر دارد. اگر بقدر کافی از برگ سبزیها استفاده کنیم به حد لازم از آن بر خوردار خواهیم شد.

سیلیسیوم:

یکی از مواد مهم تشکیل دهنده بدن است و در بیشتر رستنیها و غلات و میوه ها یافت میشود. حدس میزنند که بعملیات مغز نیز مربوط است. بطور یقین در موها و پوست بدن، پیهها، در غده تیموس و عدسی چشم موجود است.

اکسیژن:

این عنصر را معمولاً از ریه در هوا جذب میکنند. ولی در مقداری از رستنیها هم موجود است. محققان از مهمترین عنصرها است. چون ما قادر نیستیم که بیش از چهار دقیقه بدون آن بحیات خود ادامه دهیم. آلودگی یا قطع آن اعمال مغز را بسختی معیوب میسازد و باین علت استعمال دخانیات مضر است. چون صرف نظر از مواد شیمیائی مضر دود از اکسیژن خالص استنشاق شده میکاهد. (قابل توجه ساکنین تهران)

کاربن و هیدروژن:

بدست آوردن این دو آسان است. سیب درختی، غلات، لوبیا، خرما، دانه ها، حبوبات، انگور، نخود و سیب زمینی از غذاهای کاربن دار هستند و تولید حرارت مینمایند انواع تمشکها، میوه ها، خربزه ها، شیر و رستنیهای بدون نشاسته غذاهای هیدروژنی هستند و اثر پاک کننده دارند.

ویتامینها

بحث ویتامینها خیلی وسیع ولی جالب توجه است. اول باید شما را متوجه سازیم که بحث آن مربوط به دانشمندان است و اگر غذای ما شامل میوه های خام و تازه و سبزیجات و رستنیها باشد. دگر نگرانی از ویتامینها باقی نمی ماند. حیات انسانها بدون اطلاعات تازه ای از چگونگی تغذیه میلیونها سال ادامه داشته است. سربقا گذشته گان در این بوده که غذاها را تازه و دست اول همانطور که در کود برگهای طبیعی میروئیده بدست آورده و خورده اند.

اطلاع در باره ویتامینها و مواد کافی فایده اش اینست که بتوانیم ناخوشیهای کوچک ناشی از کمبود آنها را بوسیله تنظیم غذائی علاج کنیم.

فهرستی از ویتامینها از A تا K و P که دسته B آنها تا ۱۲ میروند وجود دارند. بدون شک ویتامینهای دیگری هم بطور مجزا بدست خواهند آمد و مردم را بوحشت خواهند انداخت. چون نمیتوان آنها را در اغذیه معمولی پیدا کرد. و یقین است که قوای مغناطیسی حیاتی را کشف خواهند کرد. و ما دارای رادیومینها خواهیم شد.

چندان صلاحیت ندارد که ما مقادیر اضافی از ویتامینای ساخت لابراتوار استعمال کنیم. چون هر چند که آنها ممکن است یک کمبود موقتی را در یک اضطراب رفع نمایند، ولیکن بیشتر آنها بدون مصرف از بین میروند. چون برای جذب آنها به کاتالیستهای دیگر احتیاج دارند. اگر ویتامینها را با کاتالیستها تماماً نخورند دگرگونی ایجاد نمیشود.

حالا می فهمیم که مقدار زیادی از ویتامینها که در روغن ماهی به کودکان میدهند اشتها را کور کرده و اثر تخریبی روی سلامتی باقی میگذارد. اگر کمبودهای ویتامین در بدن مدتهای درازی ادامه یافت جا دارد که از ویتامینهای لابراتواری استفاده شود.

همه ویتامین‌هایی که برای سلامتی بدن مورد لزوم است در نباتات یافت می‌گردد. و یا بوسیله اعمال باکتریها در هنگام هضم در حیوانات سالم تهیه میشود. از آزمایشی که روی وگانستهها برای شناسائی کمبود ویتامینها بعمل آمده مشاهده گردید که وگانهای آمریکائی و تعدادی از وگانهای هلندی و انگلیسی بطور رضایتبخشی فعل و انفعالات خود را انجام میدادند. پس معلوم میگردد فرآورده های شیری چشمه های دست دوم بعضی از ویتامینها A و D میباشند و چندان لازم بنظر نمیآیند. ولی چون ما نسلهها به گوشتخواری معتاد شده ایم بهتر است آنها که تازه گیاهخواری را شروع کرده اند از فرآورده های شیری استفاده کنند.

ویتامین A

معمولاً بصورت یک استراتر باضافه اسید پیدا میشود. ما آنها بیشتر از برگ سبز نباتات که مواد مستعدی برای کاروتن دارند بدست میآوریم. (یک هیدرو کربن کریستالیزه قرمز رنگ که در نباتات یافت میگردد). حیوانات هم ویتامین A را از نباتات میسازند و ما آنها بطور کامل در شیر و فرآورده های آن می یابیم. مقدار آن بستگی به نور خورشید دارد. نباتاتی مثل کاهو پیچ که برگهای تیره تری دارند دارای مقدار بیشتری از این ویتامین هستند و نباتاتی که رنگ برگشان روشنتر است کمتر و هویج مقدار ویتامین A زیادتر دارد. جگر منبع غنی این ویتامین است. چونکه این عضو آنها در خود ذخیره مینماید. ولی نباید فراموش کرد که جگرهای خود ما هم همین کار را میکنند. و لزومی ندارد که از حیوان دیگری بدست آوریم. ویتامین A مربوط به رشد کودکان و دید چشم است. (به خلبانان نیروی هوائی انگلیس در شبکارها کاروتن میدادند) پوست مخصوصاً قسمت مرطوب آن، جهاز تنفس، گلو برونشها. بسیاری از ویتامینها که از ترکیبات آلی میباشند بطور مصنوعی بدست میآیند. مارگارینها را با ویتامین A تقویت میدهند. ویتامین A متدرجا در اثر پختن، نور ماورا بنفش و اکسید سیون از بین میرود. مقدار زیادی از این ویتامین بعلت شفافیت بطریهای شیشه ای شیر از بین می رود. بطری شیر بایستی از شیشه قهوه ای تیره مثل ظروف روغن ماهی در دسترس مردم قراردادده شود.

گروه ویتامین B

این گروه انشعابات زیادی داشته و احتیاج به چندین باب برای شرح کافی دارد. و ترکیبات متعدد آن در ممالک مختلف اسامی مختلف دارد. خلاصه: ویتامینهای دسته B معمولاً در مراکز نیرو و رشد یافت می شوند. منابع: در نطفه دانه ها و تخمه ها (وقتیکه جوانه شروع به رشد کرد مقدار این ویتامین زیادتر می شود) در مایه خمیر ترش زیاد موجود است. و برای عمل هضم و رشد و سلسله اعصاب لازمند.

ویتامین B₁ (تیامین)

منابع: در جوانه تخمه ها، مغزه ها، غلات آسیا نشده، حبوبات، مخصوصاً در جوانه و پوسته دوم آنها موجود است و به همان علت که آسیا کردن آنها سبب از بین رفتگی ویتامینش می گردد. مایه خمیر ترش منشاء سرشاری از این ویتامین است و از این جهت سعی می کنند یاخته های زنده آنها بخورند ولی معلوم نیست که ویتامین آن قابل جذب باشد. خواص: اعصاب را به فعالیت می اندازد. فشار خون را میزان می بخشد. نقشی در آزاد کردن نیرو از کاربوهدراتها بعهده دارد. کمبود آن سبب توقف رشد می گردد. ایجاد عصبانیت و بیحال می کند. یکی از حالات مزمن آن بری بری است که از استعمال دائمی غلات آسیاب و سائیده شده مثل برنج در ممالکی که غذای اصلی مردم می باشد بوجود می آید. پختن و حرارت زیاده از صد درجه سانتیگراد پنجاه درصد یا بیشتر این ویتامین را از بین می برد. آنتی بیوتیکها، سلفونامیدها و سایر ضد ویتامینها نیز از بین برنده این ویتامین هستند.

ویتامین B₂ (ریبوفلاوین)

منابع آن در برگهای سبز، مخمر و مواد آلی ذره بینی، تخمه های جوانه زده، جوجوانه زده، لبنیات و غلات کامل است. خواص: این ویتامین ماده ای زرد رنگ و قابل حل در آب است. مربوط به اعمال نیروی تسلسلی است. و کمبود آن مانع رشد در کودکان است. و موجب رشد زخم در گوشه های دهان و روی زبان می گردد. و ناراحتیهای روی چشمها ایجاد می نماید. هنگام پختن از بین نمی رود و طاقت حرارت دارد.

اسید نیکوتینیک

بر خلاف سایر ویتامینها روزانه مقدار زیادی از آن را بدن نیازمند است. این ویتامین به نیکوتین توتون ارتباطی نداشته و کشیدن دخانیات کمبود آنرا تامین نمی کند.

منابع: در تمام ذرات تخمه ها بطور یکنواخت پخش شده است. و فقط در جوانک ها وجود ندارد. در غلات کامل، حبوبات، مخمر، شیر، تخم مرغ، پسته زمینی بوداده، سیب زمینی و سایر رستنیها یافت می شود.

خواص: وجه اتصالی است در اعمال تبدیلی انرژی از کاربوهدراتها. به رشد بدن ارتباط دارد. و کمبود آن سبب توقف رشد می گردد. سایر علائم کمبود این ویتامین زبری و سرخی پوست، درد و زخم زبان، اسهال و سوء هاضمه است. همچنین موجب اختلالات فکری مثل (DEMENTINA=زوال عقل) می گردد. کمبود مزمن این ویتامین موجب بیماری پلاگرمی گردد که علائمش تحریکات پوست، سوء هضمه و ناراحتی عصبی است.

ویتامین B₆ (پیریدوکسین)

منابع: بحد وفور در خوراکیهای گیاهی مانند مخمر، جوانه گندم، و بمقدار کمتری در فرآورده های شیر، تخم مرغ، کاهو، اسفناج و بسیاری از خوردنیهای دیگر یافت می شود.

خواص: به رشد موجودات جوان مربوط است. در نگهداری پوست، دگرگونی پروتئینها، و اسیدهای چرب مؤثر است. تا بحال علائم کمبود آن پیدا نشده، ولی چون در شیر انسانی موجود است معلوم می شود که اهمیت فیزیولوژیکی دارد. نسبت به اشعه ماوراء بنفش حساس است.

ویتامین B₁₂ (اسید پان توتن ایک)

منابع: بحد وفور یافت می شود، و بمقادیر زیاد در غلات و شیر و مخمر وجود دارد. و در تمام بافتهای زنده موجود است.

خواص: تأثیراتی در اعمال حیاتی دارد. احتمالاً اثری در بری بری و پلاگردد. لیکن احتیاج انسانرا بآن معلوم نکرده اند. آزمایشاتیکه روی موشهای بزرگ بعمل آمده است (که ما موافقتی با این آزمایشات نداریم) نشان داده است که غذاهائیکه کمبود این ویتامین را داشته باشند موجب سفیدی مو، حساسیت زیر پوستی درماتی تیس، و خرابی غد فوق کلیوی می گردد. این ویتامین نسبت به اسیدها، قلیاها و حرارت حساسیت دارد.

بیوتین ENZYMC Bios II and CO₂H Vitamin₇ R

منابع: تخم مرغ، شیر، رستنیها، غلات، تخمه ها، مغزه ها منشا خوبی برای این ویتامین هستند. در تخم مرغ خام، آویدین=نوعی پروتئین ضد ویتامین که در سفیده تخم مرغ هست و اثر بیوتین را خنثی می کند) مانع کار بیوتین شده تولید بیماری می نماید. باین علت بهتر است که تخم مرغ را پخته صرف نمائید.

خواص: برای سلامتی پوست واجب است. بطوریکه فهرست رسمی فوق العاده کتاب داروشناسی اظهار می دارد: "احتمالاً بعضی ملکولهای آنزیمی مربوط است به برداشتن گروه کربوکسیل از ترکیب Oxaalacetic، همانطور که در سیستم اسید Aspartic جهت تهیه Oxaalacetic با قراردادن کربن و اکسید روی Pyruvate آنرا تهیه می سازند". ما این را قبول داریم که کمبود آن سبب درماتی تیس، سستی، خمودگی و از دست دادن کنترل فکری می گردد.

اسید فولیک- ویتامین M

منابع: در رستنیهای برگ دار که برگ سبز تیره دارند و مخمر بیشتر در نباتاتیکه برگ سبز روشن دارند کمتر یافت می شود. در گل کلم و گندم نیز موجود است.

خواص: در معالجه کمخونی میکروسی تیس= ازدیاد گلبولهای سرخ درشت در خون مفید است. به رشد و تهیه خون و بکار انداختن پروتئین و اعمال تبدیلی همبستگی دارد. علائم کمبود آن کمخونی ماکروستیک مناطق حراره، کمخونی مگالوب لوستیک در کودکی و حاملگی و بیماری اسپرو مشاهده می شود. در خوراکیهای گیاهی کمبود آن کمتر مشاهده می گردد. و استعمال زیاد آن موجب انحطاط در نخاع شوکی می گردد.

ویتامین P (Acid Aminobenzoic- B₁₂)

منابع: بفرآوانی در مایه خمیر و نباتات موجود است.

خواص: با ویتامینهای قبلی همبستگی دارد. و بعنوان عامل سفیدی مو شناخته شده است. ولیکن آزمایشات کلینیکی روی انسان نتیجه منفی داده است. از موادی است که به حد ففور وجود دارد و کار آنها در بدن معلوم نیست.

ویتامین B_{۱۲}

از آخرین کشفیات است که به کمخونی پرمی سیوس همبستگی دارد. تفاوت مهم آن با ویتامینهای دگر اینست که فلز کوبالت را در خود شامل است.

منابع: این ویتامین را هنوز نتوانسته اند در خوراکیهای زیادی پیدا کنند. ولی آثار آن در جوانه ها، خیار، کدو، بادمجان، حبوبات سبز و پسته زمینی یافت می شود. در اصل توسط باکتریهای گیاهی در روده درست می شود. در جگر حیوانات گیاهخوار هم موجود است، و بایستی جگرهای ما هم همین استعداد را داشته باشد.

خواص: از وقوع کمخونی جلوگیری کرده و بارزش زیست شناسی پروتئینهای گیاهی می افزایش دهد. و چون یک عامل با قدرتی است امکان انجام اعمال دیگری را هم باید داشته باشد. علائم کمبود آن در تعدادی از وگانیزتها دیده شده است و بنظر می آید که فرآورده های شیری در این مورد مفید باشند. بعضی ها براین عقیده اند که سمهای گوشتی مانع از ساختن آن بوسیله باکتریها می گردد. و نتیجه این می شود که " کمی گوشت خوردن بیشتر موجبات خطر را فراهم می آورد تا رهایی افراد را از ندامت وجدان در زیادت کشتار."

ویتامین C (اسید اسکریک)

منابع: این ویتامین حیات بخشی است که بیشتر در میوه ها و رستنیها یافت می شود. شیر مقدار کمی از آنرا دارد. در کشمش بیدانه سیاه، جوانه کلم انگشتی، جوانه کلم ارغوانی، کاهوی پیچ، پرتغال، لیمو و در گلبن گل سرخ مقادیر زیادی وجود دارد. در ماهی و جگر هم مقداری زیاد یافت می شود. ولی چون آنها را بطور خام مصرف نمی کنند و حرارت ویتامین C را از بین می برد نمی توان ارزش ویتامین آنها را به حساب آورد.

رستنیهای دیگر مثل جعفری، کلم پیچ، شلغم تازه، سیب زمین، کلم، پونه، لوبیای سفید خیلی بزرگ (درایران نیست) و پیازچه هر چند منابع خوبی از این ویتامین هستند ولیکن به قدر گلبن گل سرخ حائز این ویتامین نمی باشند.

خواص: از بروز بیماری اسکوروبوت جلوگیری می کند. و از اکسیده شدن و از کار افتادن بافتها می کاهد. هرچند که در همه جای بدن موجودات وجود دارد ولی بیشتر در گلوبولهای سفید متمرکز است. کمبود آن علائم فراوانی دارد. مثل عدم رشد کودکان، عفونت دهان و لته ها، دیر بهبود یافتن بیماریها. این ویتامین در آب حل می شود و به سرعت توسط نور و حرارت از بین می رود. در رستنیهای پژمرده هم از بین می رود. خرد کردن و له کردن سبزیها سبب ایجاد آنزیمی می شود که با ویتامین C مخالف است و سبب نابودی آن می گردد. عجب اینجا است که بعضی از حیوانات که ویتامین را از نباتات بدست نمی آورند، استعداد دارند که آنر در هنگام هضم ایجاد کنند. پاستوریزه ساختن شیر مقدار کمی ویتامین C آنرا از بین می برد و جوشانیدن تمام آنرا منهدم می سازد. بطری شیریکه مدت کوتاهی در معرض نور آفتاب قرارگیرد ویتامین C خود را بسرعت از دست می دهد.

ویتامینهای D_۱-D_۲ و D_۳

به ساختمان استخوانها در کلسیم و فسفر مربوطند. و باین علت برای جوانان و مادران باردار مهم بشمار می آیند. منابع: بوسیله تابش نور از (ERGOSTEROL=ماده ای قابل تبدیل به ویتامین و پرو ویتامینهای دیگر ساخته می شوند. و هم بوسیله خوراک و اثرنورماورا بنفش در روی پوست می گردد. باین علت حمام آفتاب گرفتن ضرورت دارد. منابع خوب آن در تخم مرغ و فرآورده های شیرینست. و هرچند که شیمیدانهای قدیمی مثل همیشه به ماهی و روغن ماهی تکیه می کنند، ولی ما به آنچه که سرچشمه گیاهی داشته باشد مثل قارچها و کپکها معتقدتریم. دو قلم فوق را اگر تحت اشعه CALCIFEFRIل قرار دهید می توانید ماده بیوشیمی ویتامین D_۲ را بدست آورید.

خواص: از نرمی استخوان و بعضی بیماریهای دیگر استخوانی جلوگیری بعمل می آورد، به شرط آنکه با مقادیر لازمی از مواد معدنی دیگر موجود باشد. بدون شک در مقابله با بیماریها مفید است. با پخت و حرارتهای معمولی از بین نمی رود.

ویتامین E

منابع: سرشارترین منابع آن جوانه تخمه ها، مخصوصاً جوانه گندم و جو دوسر، ساقه های جوان شلغم و گلبن گل سرخ است. خواص: عمل آن بعنوان ANTIOXIDANT ضد زنگ و حفاظت ویتامینهای دیگر و ممانعت از فساد و کهنگی و بد بوئی مثل بوی نامطبوع روغنهای مانده می باشد. کمبود آن در توقف و رشد جنین و نوزادان ظاهر می شود. دلیل محکمی در دست نیست که این ویتامین اثری در توالد و تناسل انسانی داشته باشد. ممکن هم هست که داشته باشد.

ویتامین F

منابع: در روغن‌ها، دانه‌ها، مغزه‌ها، لوبیای سویا، تخمه آفتابگردان، جو، گندم، بزرک و پنبه دانه مقدار زیادی از آن یافت می‌شود. خواص: احتمالاً در ساختن اسپرمانتوزوئید و اوول و جنین‌سازی و سوخت بدن مؤثر است. و در معالجه امراض پوستی مثل اگزوما مفید می‌باشد.

ویتامین K

منابع: معمولاً آنرا از یونجه و پودر ماهی که در حال فاسد شدن است جدا می‌سازند. ولی در برگ‌های سبز اسفناج، گل کلم، برگ علف گزنه، گوجه فرنگی، نخود فرنگی و گلبن گل سرخ یافت می‌شود. توسط باکتریهای معده هم درست می‌گردد. و کمبود آن کمتر مشاهده شده است.

خواص: برای لخته شدن خون بسیار مهم است. و مثل دیگر ویتامینها اعمال کوچکتری عهده دار می‌باشد.

ویتامین P

منابع: ویتامین جدیدی است که درباره آن اختلاف نظر وجود دارد. در پوست مرکبات یافت می‌شود. نگرانی درباره آن لازم نیست. در تمشکها، لیمو، پرتغال، آلو و گلبن گل سرخ یافت می‌شود. سیب، زردآلو و بعضی از میوه‌ها و رستنیها همین خاصیت را دارند. در ضعف جدارموی رگها مؤثر است. در خونریزی شبکه چشم نیز مفید است. احتمالاً در امراض ویروسی مثل آنفلوآنزا اثر دارد. در قابلیت نفوذ دیواره‌های گلبول قرمز خون مؤثر است.

در آخر این باب یاد آور شده ایم که منابع تمام ویتامینها و مواد معدنی تا آنجائیکه برای خوراک لازمند در نباتات موجود است. و برای بدست آوردن آنها لزومی به کشتن موجودات نمی‌باشد.

" رقابت بین حیوانات و انسان _ ازدیاده جمعیت جهان "
" گیاهخواری جوابگوی مسئله کمبود خوراک _ تولید غذا "
" اثر کودهای مصنوعی _ تفاوت نسبی بهای مواد گوشتی و گیاهی "

بدون شک سطح تولید خوراک را می توان بالا برد واز زمینهای موجود به نحو بهتری استفاده کرد و تسهیلی در تقسیم مازاد خوراکیها ایجاد نمود. ولی سطح تولید گوشت را مسلماً به آن میزان که با ازدیاد جمعیت انسانها برابری کند نمی توان بالا برد. هم اکنون رقابتی میان ازدیاد نفوس انسان و حیوانات گوشت آور محسوس است. وکشورهای صادر کننده گوشت مجبورند بیشتر گوشت های تولیدی خود را جهت احتیاجات خود به کار برند و بهمین دلیل وضع غذا سبب نگرانی زیاد سازمان جهانی خوراک و کشاورزی وابسته به سازمان ملل متحد F.A.O. گردیده است.

طبق اظهارات F.A.O. در زمان حال میلیونها نفر از مردم جهان مواجه با کمبود غذا هستند. و این کمبود سال بسال بغرنجتر میگردد. آقای نرمان دوتس به نمایندگی F.A.O. اظهار داشته است که: " برنامه های دولتها هنوز هیچ راه حلی برای این بی عدالتیها نتوانسته است ارائه دهد. آنهائیکه به غذا دسترسی دارند پیوسته در تقلاي بدست آوردن غذای بیشتری هستند. طبق حساب F.A.O. هفتاد درصد جمعیت جهان هم به نسبت زیادی در ازدیاد است که تا سال ۱۹۵۶ صد میلیون نفر را باید اضافه خوراک بدهد. بناچار از هم اکنون بایستی جهت دیگری انتخاب گردد تا احتیاجات تغیر یافته جهان و تولید و تقسیم غذا را بتوان بر آورد کرد. برای اینکه بفهمیم گیاهخواری برای حل مسئله خوراک جهانی چه پیشنهاداتی دارد. بهتر است اول حقایق زیر را مورد مطالعه قرار دهیم و به بینیم چه انگیزه هائی موجب پذیرفتن مکتب گیاه خواری می گردد.

در آخر این قرن یعنی در سال دو هزار جمعیت جهان طبق گفته متخصصین به چهار تا پنج میلیارد خواهد رسید. البته این رقم با در نظر گرفتن جنگها و تصادفات احتمالی در نظر گرفته شده است. حقیقت جالب این است که هر کجا که بدی تغذیه وجود داشته باشد زاد و ولد زیادتر است. مثلاً اگر درخت جوان بلوطی بعلتی از رشد و نمو عقب بماند بیشتر بار آور خواهد شد. اغنیا کمتر بچه دار می شوند تا فقرائیکه کمبود غذائی دارند. از طرفی هم سطح بهداشت عمومی بالا رفته و جلو مرگ و میرها را تا حدودی گرفته است. با در نظر گرفتن این جریان زمینهای حاصلخیز خیلی محدود است. چون فقط قسمت بخصوصی از سطح زمین قادر به تولید محصول است و بقیه را کوه ها، یخها، کویرها و نا همواری اقلیمها فرا گرفته اند

این حقیقت بتازگی برای دولت بریتانیا روشن شد وقتیکه واست مقداری از جنگلهای افریقا را برای کشت بادام زمینی آماده کند مواجه با شکست سختی گردید و فهمید که بوجود آوردن زمینهای مزروعی در عمل سختتر است تا در تئوری. در واقع این را هم بایستی در نظر داشته که از بین بردن جنگلها سبب شده است که سطح آب در همه جای زمین فرو برد و از این لحاظ بیابانها جای جنگل ها را بگیرد. آقای ریچارد سینت باریکر اظهار داشته است که اقلاً ده در صد تمام خاکها بایست مشجر شوند تا بتوان سطح آب و قابلیت باروری را بوسیله تولید دائمی نگه داشت. هوموس یعنی خاک برگهای اسفنجی که در کف جنگل ریخته شده مانع از جریان یافتن آب در سطح جنگل گشته و آب را در خود نگه میدارد. طی گفته آقای باریکر نه فقط جنگلهای زمین بحداقل ده در صد رسیده بلکه سطح جنگلهای فعلی هم در حال کاهش است و چوب جنگلها به هزار و یک عنوان مصرف می گردد. مثل کارخانجات کاغذ سازی که از تنه درختان استفاده می کند، یا مصالح ساختمانی و از این قبیل که تدریجاً به نابودی جنگلها و نقصان آب در سطح زمین منجر می گردد بدون آنکه تعداد روز افزون جمعیت انسان در نظر گرفته شود.

فقط در بریتانیا هر سال پنجاه هزار اگر زمین حاصلخیز را برای مصارف ساختمانی و توسعه صنایع اختصاصی داده ایم و این نسبت سال بسال رو به تزاید است. در سایر قسمتهای جهان حد نصاب از اینهم بالاتر است.

پس از یک طرف با ازدیاد سریع و غیر قابل کنترل مردمی که بایست به آنها خوراک رسانید مواجه هستیم و از طرفی کسری زمینهای مزروعی را با ایجاد زمینهای تازه نمیتوان جبران کرد. طبق گزارش سازمان تجسس صنعتی و علمی ممالک مشترک المنافع بریتانیا در سال ۱۹۵۲ منطقه گندم کاری استرالیا در حال رکود حاصلخیزی سختی قرار گرفته است. دائره پخش آمار این سازمان می گوید که در سالهای ۱۸۹۶ تا ۱۹۴۱ در بهبود انواع گندم واستعمال کودهای سوپر فسفات کوشش شد و محصول گندم بالا گرفت. ولی استعمال این کودها ماسک اغفال کننده ای بود، چون نیتروژن زمین را گرفت و موجبات فرسایش بعدی آنرا فراهم آورد.

اگر به زمین استراحت داده نشود مبدل به خاک مرده میگردد و نباتاتیکه روی آن بکارند بیکار و بیمار گشته و موجوداتیکه آنرا مورد مصرف قرار دهند مبتلا به کمبود غذائی میگرددند. روش دیگری بوسیله مامورین دولت در ازدیاد تولید غذا بکار میروود و آن گله داری و تربیت حیواناتی مثل گاو وگوسفند و خوک است. ولی این روش هم محکوم به زوال است. چون برای چرای این حیوانات تقریباً هشت برابر زمین

لازم است تا برای تغذیه یک انسان. و یک نسبت بسیار کمی از خوراکی که حیوان میخورد تبدیل به گوشت می شود. پس تهیه خوراک از این راه هم اصول اقتصادی نیست. و ازدیاد دائم حیوانات باعث کمبود زمین امکان پذیر نیست. و از حالا باید فکر دیگری نمود. بخصوص که بیشتر زمینهای حاصلخیزی که برای دام پروری اختصاص داده شده مستقیماً به درد کشت محصولات مورد نیاز انسانها میخورد. و این یک راه سریعتر و مقرون بصره تری است برای جبران کمبود غذای انسانی. مقایسه ارقام نشان میدهند که در همان قطعه زمینی که برای بدست آوردن یک کیلو گوشت لازم است میتوان ده کیلو غلات یا صد کیلو سبزیجات بدست آورد.

حساب شده که برای هر فردی در دنیا یک آکر خاک حاصلخیز وجود دارد بنا به اظهارات سرجان راسل (رئیس ایستگاه آزمایشی رمتای استد) که برای انسانهای همه چیز خوار ۶۳ / ۱ آکر زمین لازم است. در صورتیکه برای خوراک گیاهخواران هر فردی بین ۵/۰ تا ۶/۰ آکر زمین لازم است و ما به التفاوت این یعنی ۱/۰۳ آکر فقط برای بدست آوردن مواد گوشتی است.

مشاهده این حقایق گواه صادقی است بر اینکه گیاه خواری تنها راه منطقی حل کمبود مسئله خوراک جهانی است. بخصوص که اشکال سردخانه های گرانبها برای نگه داری گوشت و ازدیاد میکروبها خود بخود از بین میرود. مسئله انبار کردن و پخش مواد خوراکی آسانتر خواهد شد. دنیا رنگ و روی خوشی خواهد گرفت. و حتی ممالکی مثل بریتانیا که جمعیتش اضافه بر قدرت توانائی اش میباشد از نظر خوراکیهای اصلی بی نیاز خواهد شد. بهر کجای این مملکت که نگاه کنید هزاران آکر زمین را مشاهده خواهید نمود که بیکار افتاده و منتظر روئیدن علف جهت چرای دامها میباشد. این زمینها قادرند مقدار زیادی از مایحتاج انسانرا فراهم سازند. دورادور این زمینها راجای نرده میتوانند درختانی از قبیل گردو و نظیر آن بکارید. حتی اگر به گیاه خواری هم نظر خوشی نداشتید با این کارها وظائف دولت را بخصوص در ایام جنگ که تامین و پخش خواربار سخت است تسهیل می نمودید. امیدواری به واردات در ایام صلح و بی توجهی به توسعه خواربار در داخله کشور آخرین حدکم عقلی است.

تولید خوراک

گیاهخواران مخصوصاً نسبت به مسئله تولید خواربار علاقه زیاد نشان می دهند. چون تجربه نشان داده که اهمیت حیاتی خوراک در درجه اول قرار دارد.

همینطور که شمیستها بوسیله کودهای شیمیائی رستنیها را وادار به رشد سریع و مسموم میسازند، آنها هم اثر مسموم خود را روی خوراکیها باقی میگذارند. و از هنگام پیدایش کودهای شیمیائی اصطلاحات زیادی در امراض ویروسی شناخته شده و رستنیها مزه و طعم خود را از دست داده اند. بعنوان مثال سیب زمینی را میتوان نام برد که تقریباً دیگر بردر نمیخورد. سرزمینهای پهناوری که سیب زمینی در آنها میروید پر از کرمی بنام Eel-Worm شده. مواد شیمیائی وضع باکترهای زمین را بهم زده و حشرات مفیدیکه حشرات مضر را میخورده اند از بین برده است. و آسیب های نباتی را تزئید داده است. کرمهای زمینی را که حاصلخیزی زمین را عهده دار بوده اند گشته است و عملیات نیتروژن سازی آنها را متوقف کرده است.

در مورد کودهای شیمیائی هنوز مجادلاتی درگیر است. صاحبان کارخانجات شیمیائی میل دارند اجناس خود را بفروش برسانند و اصرار دارند که که فرآورده های آنها هیچ ضرری ندارد. در صورتیکه اصلاح طلبان کشاورزی مضرند که روشهای کاملاً آلی یعنی کودهای حیوانی و نباتی بکار رود. البته واقعیت ما بین این دو ایده قرار گرفته است، چون دلیلی ندارد زمینی که فاقد عنصری است کمبود آن از محلهای دیگر جبران نگردد. ولی فرق است میان از زمین بیرون کشیدن عناصر ته نشین شده مثل گل سفید و توزیع آن تا فرآورده های مضر قرع و انبیق مثل سولفات آمونیوم و سایر مواد شیمیائی بر قدرت دیگر.

نباتات چندان فرقی میان مواد شیمیائی که از زمین جذب میکنند نمیگذارند و معمولاً آن ماده ای را که زودتر در دسترسشان قرار گیرد زودتر جذب میکنند و چون گیاهان در اثر جذب کودهای مصنوعی دائماً در حال رشد سریع هستند، فرصتی برایشان باقی نمیماند که در مواد لازم دیگر تجسس نمایند. اینست که رشد سریع واقع میشود ولی خاصیت کم. و ساختمان بزرگ واقع میشود و حتی خوش منظره ولی فاقد مواد غذائی لازم. با این جریان آنها نه فقط قادر نیستند مواد کامل غذائی را بما تحویل دهند بلکه چون ضعیف و (یفکی) رشد نموده اند بهر باد نا مساعدی زود از جا در میروند و بیمار میگردند و این جریان شمیستها را وادار کرده است که حشره کشها و آفت کشهای قوی بکار برند تا از مرگ سریع آنها جلوگیری بعمل آورند.

با این حساب ملاحظه میکنید که صحیحتر اینست که کودهای آلی استعمال شود و کشتزارها را چون کف جنگل از خاک برگها پوشانید و از باکتریهای صحیح و سیلیسیوم آماده ساخت تا نباتات بتوانند به رشد کامل خود ادامه دهند نه رشد سریع.

گاه گاهی بگوش میرسد که قیمت خوراک گیاهی خیلی گرانتر از غذای گوشتی است. ولی عملاً خلاف آن واقعیت دارد. و قیمت سبزیها و میوه ها و مغزها گرانتر از گوشت نیست. مشکل بنظر میآید که مخارج گیاهخواران حتی از مخارج یک خانواده متوسط گوشتخوار سنگینتر باشد. سالادها در ماه های زمستان یک قلم گرانی به حساب میآیند. ولی با وجود این بودجه سالیانه خوراک یک خانواده گیاهخوار خیلی پائینتر از یک خانواده گوشتخوار میباشد. بخصوص این روزها که تهیه گوشت روز بروز سخت شده و این واقعیت بیشتر آشکار میگردد. و اگر قبول داشته باشید که ارزش واقعی خوراک در ارزش غذائی آنست مقیاس زیر بسیار جالب توجه شما قرار خواهد گرفت :

کالی	کربو هیدرات	چربی %	پروتئین %	آب %	نوع جنس
۲۷۱	-	۲۳	۱۶	۵۹	راسته
۲۱۲	-	۱۶	۱۷	۶۵	فيله تنوری
۲۳۵	-	۱۹	۱۶	۶۴	گوشت گوسفندی
۴۱۰	-	۳۴	۲۵	۳۷	پنیر
۵۸۴	۷/۷	۴۹	۲۸	۴	بادام زمینی
۶۲۴	۳/۷	۶۱	۱۴	۸	بادام پرزبلی
۵۷۹	۳/۹	۵۳	۲۰	۵	بادام
۲۸۷	۴۸/۰	-	۲۹	۶	عدس
۴۲۶	۱۳/۳	۲۳	۴۰	۷	سویا

ملاحظه میفرمائید بیشتر گوشت آب است و جا دارد از نظر اقتصادی قیمت مواد غذایی را هم در نظر بگیریم و بی مناسب نیست مجدداً مقیاسی از نظر قیمت‌ها روی خوراکیهای مختلف ارائه دهیم.

مقایسه قیمت هر پاوند			مقایسه قیمت هر پاوند		
گوشت گاو	هر پاوند ۴۰ شلینگ	ماهی هالیات	هر پاوند ۴۶ شلینگ	ماهی سفید	هر پاوند ۴۰ شلینگ
کالباس	هر پاوند ۳۶ شلینگ	ران خوک	هر پاوند ۱۰۰ شلینگ	سینه دودی خوک	هر پاوند ۱۰۰ شلینگ
ماهی پلاس	هر پاوند ۲۶ شلینگ	گوشت گاو قرمه شده	هر پاوند ۴۶ شلینگ		

این هم مقیاسی بر تفاوت شدید قیمت غلات و خواربار که توسط دولت جهت تهیه کنندگان در سال ۱۹۵۵ تعیین شده که ذیلاً مشاهده میفرمائید :

گندم	یک تن ۳۱ پاوند	جو	یک تن ۲۶ پاوند
اوتس	یک تن ۲۴ پاوند	چاودار	یک تن ۲۵ پاوند
چغندر	یک تن ۱۲ پاوند	سیب زمینی	یک تن ۱۲ پاوند
گوشت گاو	یک تن ۱۳۳ پاوند	گوشت گوسفند	یک تن ۳۲۲ پاوند
سینه دودی خوک	یک تن ۳۰۳ پاوند		

خانم ایزابل جانسز منشی اتحادیه تهیه مواد خوراکی گیاهی و صاحب مهانسرای رتای بانگ واقع در گراسمر اقلام زیر را تهیه نموده تا نشان دهد چگونه کهن سالان میتوانند غذای کافی و کامل خود را با قیمتی نازل (۱۶ شلینگ) در عرض هفته تهیه نمایند. این قیمت‌ها حداکثر قیمت‌های تقریبی تابستان سال ۱۹۵۶ بوده است.

نوع جنس	مقدار	مدت	پنی	شلینگ
عدس یا لوبیا	۶ اونس	۴ وعده	۴/۵۰	-
پنیر	۶ اونس	۴ وعده	۳	-
تخم مرغ	۲ دانه	۲ وعده	۹	-
کواکر	۸ اونس	یک صبحانه	۴	-
بادام هندی	۴ اونس	۴ وعده	۳	-
شیر تازه	۳/۵۰ پینت	روزی نیم پینت	-	۲
نان گندم کامل	۳ پینت		۱۱	۱
مارگارین ۱۰٪ کره دار	۱۲ اونس		۶	۱
شکر زرد	۱ پاوند		۸/۵۰	-
خشکبار	۴ اونس		۶	-
مارمالاد	۴ اونس		۴	-
سیفیجات	یک لیور - یک پرتغال و کمی آلو		۳	۱
	یک لیور - یک کلم پیچ کوچک و نیم لیور گوجه		۳	۱
	فرنگی			
سیب زمینی	۳ لیور		۹	-
چای	۲ اونس		۱۰	-
اشامدنیها			-	۱

جمع: ۱۶ شلینگ -

پس ملاحظه میفرمائید خوراکیهای گوشتی خیلی گرانتر تمام میشود و تهیه آن زحمت بیشتری دارد. گوشت و ماهی زود فاسد میشود در صورتیکه پروتئینهای گیاهی مدتهای درازی سالم میماند. ضمناً باید صرفه جوئی در کرایه و پاره کردن کفش و تزیین وقت را هم در نظر داشت. صرفه نظر از داروها و مسهلها .

شاید از این جهت که قیمت پنیر پاوندی ۳_۶ شلینگ و مغزه ها شش شلینگ است گران بنظر بیاید. ولی اینها را بعنوان مزه غذاها و به همراه چیزهای ارزانی مثل حبوبات و سبزیجات بکار میبرند و مقدار کمی از آن کافی است و زیاد خرج نمیبرد. و گزاف نیست اگر ادعا کنیم که تغذیه گیاهی که دارای غذائیت زیادتری میباشد و مقدار زیادی از میوه های تازه و خشک به همراه دارد باضافه سالادها ۳۳٪ از غذاهای گوشتی ارزانتر است و مقداری از آنها را میتوان در باغچه کاشت.

گفتار نهم: کشش به زیبایی و جنبه های انسانی

"میل و کشش به زیبایی، اشوئی درون، پارسائی و نکو خواهی"
"طی منازل تکامل معارف انسانی _ حساسیت، شفقت و رحمت"
"از لوازم تکامل انسانی است _ حقایق آمار اعدادی در باره کشتار"

تا بحال با واقعیات مادی سرو کار داشتیم و هر چند که این واقعیات در درجه دوم اهمیت دنیای گیاهخواری قرار گرفته اند ولی چون اساس گیاهخواری بر مبنای اخلاق بنا شده است بایستی افکار منطقی ما را بسوی تغذیه بدون گوشت هدایت کند. در میان خصیصه های انسانی شفقت و حس ترحم را باید نام برد. اختناق این احساسات ظریف طبیعی نیست. هیچ فرد حساسی حاضر نمیشود که با میل در حوالی متعفن یک کشتارگاه زندگی کند و موجوداتی که زندگی خود را دوست دارند بخون بکشد. اگر هر کسی مجبور بود که کشتارش را خود انجام دهد کمتر کسی حاضر به گوشتخواری میشد. بیهوش کردن حیوان توسط ضربه مغزی و بریدن شاهرگ بعد از بیهوشی در حالیکه حیوان در حال دست و پا زدن و جانکندن است و خالی کردن شکم در حالیکه جسد هنوز گرم است حتی ذکرش هم وحشتناک و چندان آور است.

کشتن در انسان عواطف را کشته و بی احترامی به زندگی را ایجاد میکند. اگر ما گوشت بخوریم عده ای از انسان هارا محکوم به شغلی ذلیل کننده نموده و شریک جرم، جنایت و شقاوت برحیوانات کرده ایم. نباید فکر کرد که حیوانات از روی میل و براحتی وارد اطاق مرگ میشوند. آنها پر از وحشتند. و سخت از ورود به کشتارگاه مقاومت میکنند. اینها خیلی اوقات بعد از سفرهای طویل و خسته کننده بوسیله راه آهن و جاده ها بطور نیمه جان و زخمی وارد کشتارگاه میشوند. تمام حیوانات تکامل یافته مثل اسبها و گاوها از بوی خون وحشتزده میگردند. و کتکهای وحشیانه ای لازم است تا آنها را مجبور به ورود به کشتارگاه نماید. خیلی اوقات خوکها و گوسفندها را از دم و گردن میگیرند و سخت زمین میزنند. این رفتار حتی در چهارشنبه بازارهای دهات هم مرسوم است.

روش کشتار یهودی

هر چند یهودیان ادعا میکنند که روش کشتارشان انسانی تر از روش ضربه ای مغزی است که در اروپا رواج دارد ولی آنها باز نا خوش آیند است. چون حیوان را وارد یک قفسه فلزی گردان مینمایند تا به پهلو برگردد. این عمل را در کشتارگاه های مدرن مرسوم کرده اند. و بعد ملا مراسم ذبح را بجا میآورد که عبارتست با یک ضربت بریدن خرخره و شاهرگ با کارد مخصوصی که خیلی تیز است. در عمل ممکن است که حیوان سه تا چهار دقیقه برای مردن وقت لازم داشته باشد. ولی کی میداند که حیوانیکه برای دنیای خارج مرده بنظر میرسد در حقیقت چه رنجهایی تحمل نموده است.

در کتاب "نظر یک گیاهخوار به جهان و هستی" نویسنده آن پیتر پریمن آمار زیر را درباره حیواناتیکه هر سال به انواع و اقسام مختلف ذبح میشوند ارائه داده است.

روشن کشتار	تعدادیکه سالیانه کشته یا زخمی میشوند	حیوانات، پرندگان و ماهیها
فقط ۵٪ از روی ترحم کشته میشوند و بقیه بوسیله ضربه و فرو بردن نیزه در گلو و دیگر وسائل مکانیکی	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	گاو، گوساله، اسب و اسبهای کوچک
	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	میش، قوچ و بره
	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	خوکهای اهلی و وحشی
با تله، تفنگ و گازهای خفه کننده	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	خرگوش
بیشتر با پیچانیدن گردن	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	مرغ، خروس، جوجه، غاز، مرغ آبی، قو، کبک، تیهو، قرقاول، بوقلمون و از این قبیل:
با تفنگ و تور	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	پرند های کوچک تر
با تور و تغییر محیط زیست	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ماهی ها و خزندگان
یک میلیون آنرا بیهوش میسازند	۲۰/۰۰۰/۰۰۰	جهت آزمایشات طبی
تله و مرگ های تدریجی	۲۰۹ ۰۰۰ ۹/۰۰۰	برای تهیه پوست و پوست پشمی
	۱/۰۰۰/۰۰۰	شیر، ببر، روباه و گوزن

باید بخاطر داشته که یک حیوان زخم خورده خیلی بیشتر رنج میبرد تا آنهاییکه مستقیم کشته میشوند. معمولاً زخم خورده ها را رها میکنند تا خود راهی برای بهبودی بیابند. در حالیکه لنگ و ناقص الاعضاء و بیمار و زخمی تا آخر عمرشان بدون کمک باقی میمانند. بیشتر این حیوانات را معمولاً در بحبوحه زندگی میکشند. بطوریکه بچه هایشان بی پناه و بی محافظ باقی میمانند. حیوانات و پرندگان خیلی پیر و خیلی جوان بدرد مصرف آدمیزاد نمیخورد.

وقتی که این اعداد نجومی نگاه میکنیم میتوانیم تصور کنیم که چه جهنمی برای حیوانات روی زمین ایجاد کرده ایم.^۳ عجب نیست که اینها بعد از هزاران سال شقاوت از ما میترسند. هر روز که آفتاب طلوع میکند، سیلی از خون در دنیا جاری میگردد. و میلیونها از حیوانات و پرندگان برای خوراک، عیش و تحقیق زجر داده و کشته میشوند. هر چند که نمیخواهم بی ادبی کرده باشم ولی باید بگویم که یک خانه معمولی انسانهای گوشتخوار بوی بخصوصی دارد. و این بو نه فقط از انبار خوراک بلکه از آشپزخانه هم استشمام میشود. اشخاصیکه وارد منزل گیاهخواران میشوند خیلی اوقات متوجه محیط مطبوع آن میشوند. آشپزخانه گیاهخواران دارای چربی ناراحت کننده ای نمیباشد تا اجاق ها را چرب کرده و شستن ظروف را مشکل سازد. نایست پوست کندن خرگوشان و شکم خالی کردن مرغان و بریدن قطعات خون آلود حیوانات مرده را فراموش کرد. همان قطعات قرمزیکه یک وقتی قسمتی از ساختمان شگفت انگیز حیوان بوده است. حیوانیکه زندگی را دوست داشته و اعضایش او را به حرکت در میآورده اند.

۳ - رجوع کنید به گاتاهای زرتشت که هزاران سال پیش از جهنمی که انسانها برای حیوانات روی زمین درست کرده اند صحبت میدارد. _ از مترجم

" ادله متصوفین و الهامیون (غیبیون) _ توسعه تکامل مدارج "
" خبر، آگاهی، هوشیاری و بیداری از وجود _ نیروی زندگی "
" وادوار حیات _ حسن خلق _ انتخاب همکاری با طبیعت "

در گفتارهای اولیه اشاراتی بر تکامل جسمانی و خویشاوندی انسان با حیوانات از حیث ساختمان بدن بکار رفت. این مطلب مورد قبول عامه است که ما فقط یک حیوان ساده جسمانی نیستیم، بلکه نیروی کنترل کننده ای که روح یا جان نام دارد در وجود ما هست. بنا براین بیائید تا از نظرگاه دیگری به حیات که درحال تکامل تدریجی است بنگریم. متصوفین و الهامیون (۱) درست مقابل دیرینه شناسان و انسان شناسان (از نظر بررسی روی طبقات، جسمانیات، شخصیت فکری و روحی، رده بندی، عادات و خویشاوندی اجتماعی) قرار گرفته اند. و تصوراتی درباره نشوء و ارتقاء روح انسان دارند. البته مشکل نیست که ما یک مدارج اخلاقی و روحی و فکری با خبری را از دوران بربریت تا مقابل آن یعنی تمدن بیمائیم. یک دوران مدرج تکوین که درحقیقت از هیچ تا حیوانات متحرک وانسانهای تکامل یافته ای که در " مقایسه شباهتی " راه درازی از سلول تا بدن انسان پیموده است. مفهوم واژه با خبری در فرهنگستان " آگاهی از تحریکات خارجی است. " باین علت ما می توانیم این اصطلاح را حتی به جهان معدنی هم نسبت دهیم. زیرا اتمها نیز نسبت به نزدیک شدن به اتمهای دیگر و حرارت و مغناطیس و فشار واکنش نشان میدهند. با خبری یا آگاهی از تحریکات خارجی در جهان نباتات و حیوانات بشکل حساستری وجود دارد. اشکال با خبری و وقوف در طبیعت در جهات موازی هم قرار دارد. مثلاً اگر ما بخواهیم زندگی را کاملتر درک کنیم باید سعی نمائیم کشفیات علمی و اسرار با خبری را بهتر در هم آمیزیم.

هر چند که سخت است مطلب بالا را با اصطلاحات علمی ثابت کنیم ولی غیرممکن نیست و دلیلی هم ندارد که در اثبات آن مجاهده نمائیم. چون ما با یکسری کیفیات مختلفی که آنها را با استعدادهای گوناگون درک میکنیم سرو کار داریم. و میتوانیم خاطر جمع باشیم انسانها و تمام موجودات زنده و حتی مواد معدنی که فاقد حرکت بنظر میآیند در واقع والاتر و بیشتر از یک مجموعه مواد شیمیائی هستند.

حتماً نیایست که به کمک علم یا دین پی برد که بدنهای ما تحت کنترل یک وجود متفکر قرار دارد. و نیز مهم نیست که نام آنرا با خبری، نیروی زندگی، روح یا جان بگذاریم.

(۱) الهامیون را صادق هدایت در کتاب فوائد گیاهخواری غیبیون ترجمه کرده است.

از نظر شمیست تجزیه گر ارزش بدنهای ما چه مرده چه زنده یکیست (اقالا " قبل از اینکه گندیدگی و فساد شروع شود) ولی ما نمیتوانیم شک بیاوریم که فرقی بین ابدان زنده و مرده موجود نیست یعنی حیات و نیروئی که آنرا بکار بیاندازد و حالاتی که آنرا مرگ مینامیم یکی هستند. مجموعه مواد شیمیائی حرکت ندارند، حرف نمیزنند، فکر نمیکنند و تکثیر نمیگردند. مقصود ما اینست که این نیروی حیاتی اسرار آمیز در همه چیز این کره خاکی خود را به حالات و اشکال مختلف ظاهر میسازد.

اگر فکر میکنید گفته بالا ادعای خیلی بزرگی است بخاطر بیاورید که اطلاعات علمی که دانشمندان امروز دارند بیشتر روی نتیجه سازی اطلاعات است نه حقایق مطلق. حتی تاریخ گذاری روی طبقات زمین شناسی فرضی است. اینکه می گویند سرعت نور درخارج منطقه نفوذ مغناطیسی یکنواخت است حدس بیش نیست. و شاید بهمین علت باشد که بنظر میآید کائنات درحال گسترش است. بدیهی است که تاریخ علوم پر از فرضیات رد شده است و بهمین علت دانشمندان باید بما اجازه دهند که همان فرضیه را در مورد خودمانهم صادق بدانیم وقتیکه میگوئیم " انسان مرکب از جسم و جان است. "

حتی وقتیکه کیفیت دوگونه جسم و جان را به موجودات انسانی محدود نکنیم اگر به قول پرفسور لکروس کلارک اشکال جسمی با یکدیگر شباهت دارند چرا موجودت کنترل کننده (ارواح) یعنی جان با یکدیگر شباهت نداشته باشند. برای یک زندگی جالب و مفید احتیاج به یک فلسفه زندگیست که بر روی تفکر پایه گزاری شده باشد. اگر ما برای خود نظر گاه فلسفی درست کنیم خیلی بیشتر ارضاء میشویم تا اینکه نظرگاه هائیرا که بدرد قرون گذشته میخوردند عاریه بگیریم. اشتیاقهای مذهبی ممکن است گمراه کننده باشد. چون افکاریکه روی عواطف بنا شده باشند استدلالی نیستند. پس بیائید به بینیم آیا میتوان از این دو جریان موازی و منطبق بر اصل تکامل یک الگو یا نقشه ای برای زندگی استنتاج کرد.

نیروی حاکم بر زندگی

اگر بخواهیم مطالب بالا را خلاصه کنیم این نتایج حاصل میگردد:

۱_ شکل جسمانی خارجی که قابلیت رشد و تغییر دارد.

۲_ زندگی درونی که در با خبری و کیفیات روانی در راه تکامل است.

ما از تجربیات خود به این نتیجه رسیده ایم که (شکل ظاهر) در حدود امکاناتش تحت کنترل فهم ما میباشد. با خبری ما مغز را به عنوان یک عضو برای رسانیدن پیامها بکار میبرد. بعنوان مثال دستهایمانرا وادار کنیم که چیزی را برداری، پاهایمانرا وادار به راه رفتن میکنیم، بدن تحت تاثیر عواطف قرار میگیرد. حالات فکری غلط سبب بروز امراض میگردد. (مثل ناهم آهنگی بین بافتها وسلولهای تشکیل دهنده بدن) ما اگر بخواهیم منطقی فکر کنیم نمیتوانیم این قدرت کنترل را فقط بانسان محدود کنیم. چون حیوانات هم مکانیسمی شبیه به آن دارند. ما حتی میدانیم که مواد معدنی واتمهایشان در حال حرکت شدید هستند. بطوریکه اتمهایشان به سرعت غیر قابل باوری دور هسته مثبت میگردند. بار مغناطیسی که اسم دیگری برای نیروی زندگی است عناصر را در حالت خود نگه میدارد، آزاد کردن همین نیروی حیاتی است که بمب اتم را بدست دانشمندان داد.

پس شکی در وجود آن نیست و میتوانیم نتیجه بگیریم هر چیزی دارای حیات میباشد که نیروی اولیه نام دارد. و این نیرو کاملاً از اشکالیکه آنها را بنا میکند و کنترل مینماید متفاوت است. اگر مواد شیمیائی را با عالیترین فنون ممکنه بهم متصل کنیم مجموعه این مواد قادر نخواهند بود که گلی را بوجود آورند یا تخمی داده و نوع خود را تکثیر دهند.

آفرین بر عشق کل اوستاد	صد هزاران ذره را داد اتفاق
همچو خاک مفترق در رهگذر	یک سبوشان کرد دست کوزه گر
اتحاد جسمهای ماه و طین	هست ناقص جان نمی ماند بدین

باز ما میتوانیم مظاهر حساستری از نیروی زندگی را از ذرات نسبتاً بی حس گرفته تا عناصر رادیواکتیو دنبال کنیم. از لکه کوچکی از یاخته ای ساده تا درخت بزرگ بلوطی از یک آمیب ابتدائی تا انسان امروزی و قدرت فکری عظیم وتوانائی روحی اش. همه نشان دهنده دور تسلسلی اعجاز عظیمی است که وجود ما را نسبت به قدرت اجرائی عظیمش پر از حیرت وتعجب میکند. هیچ عقل سلیمی نمیتواند تصور کند که کائنات و قوانین موجود در آن نتیجه یک هرج و مرج بدون سنجش قبلی است. هر چند که در این مورد با خطر ملحد صادقی باید مواجه شویم. چون اثر را مبینیم ولی نمی توانیم سبب آنرا توضیح دهیم و بایست از آثار پی به مآثر ببریم. یک نتیجه دیگری که از نتیجه گیری زیست شناسان جدا است اینکه یک تکامل روحی دائماً در حال بوجود آمدن است.

اطوار و منازل خلقت طور است که در هر منزلی که زیست میکنیم بیشتر از حد معینی نمی توانیم پی به کیفیت حالات گذشته و آینده خود ببریم.

عقلهای اولینش یاد نیست	هم از این عقلش تحول کرد نیست
تا رهد زین عقل پر حرص و طلب	صد هزاران عقل بیند بوالعجب
گر چه خفته گشت وناسی شد زپیش	کی گذارندش در آن نیشان خویش
باز از آن خوابش به بیداری کشند	که کند بر حالت خود ریشخند
که چه غم بود آنکه میخوردم بخواب	چون فراموشم شد احوال صواب
چون ندانستم که آن غم و اعتدال	فعل خوابست و فریست و خیال
همچنین دنیا که حلم و نائمست	خفته پندار که این خود قائمست
تا بر آید ناگهان صبح اجل	وارهد از ظلمت ظن و دغل
خنده اش گیرد از آن غمهای خویش	چون به بیند مستقر وجای خویش
آنچه کردی اندر این خواب جهان	گردت هنگام بیداری عیان
تا نپنداری که این بد کرد نیست	اندر این خواب و ترا تعبیر نیست

درواقع رفتار بعضی ها طور است که این شک را ایجاد میکند که آیا اصلاً انسانیت در حال تکامل هم می باشد؟ ما با اطلاعات محدود خود از گذشته مان متوجه سیر صعودی از غریزه های حیوانی به قدرت استدلالی پیش رفته هستیم. همینطور که تکامل جسمی احتیاج به نقطه مبدا که عبارت از چند سلول ابتدائی است دارد. اگر فرضیه تکامل روحی را هم قبول کنیم احتیاج به نقطه مبدا نمایان و نمودار می گردد. چه نتیجه ای منطقی تر از آنکه جسم و جان متفقاً مدارج تکامل را در همزیستی می پیمایند. مثلاً نیروی زندگی که یک آمیب را بکارمیاندازد نیروی نیست که مکانیسم پیچیده یک پرنده را بکار بیاندازد. و یک اسب قابلیت بکار انداختن دستهای حساس یک انسان نوازنده یا هنرمند را ندارد. نتیجه اینکه بایست سرعت جریان تکامل جسم و جان یکی باشد تا مدارج منازل تکامل موجودات با حوائج تکامل یابنده هم آهنگی داشته باشد. فراموش نشود که ما نتیجه گرفته بودیم که آن روح اندرونی را کنترل کرده و احتمالاً سبب

جهشها و اختلافات تکوینی میشود. تا آنها را برای قوه روینده خود عرضه داری بکار برد نه عکس آن.

چرخهای زندگی

در بحث این مطلب باید یک سری از وقوعات خلقی آفرینش را بدقت در نظر گرفت: دو چرخ متحرک که یکی " هستی " و دیگری " نیستی " نام دارد.

ماده در سیر فعل و انفعالات و دورانی خود از حال مواد معدنی به قالب نباتی در میآید و از مجرای فعل و انفعالات و دگرگونی بشکل حیوان در میآید. و بعد از مرگش شکل ظاهر او به خاک برمیگردد. و باز مجدداً از خاک دور تسلسلی خود را آغاز میکند.

خلق بخشد خاک را لطف خدا	تا خورد آب و بروید صد گیاه
باز خاکی را ببخشید حلق و لب	تا گیاهش را خورد اندر طلب
چون گیاهش خورد حیوان گشت و رفت	گشت حیوان لقمه انسان و رفت
باز خاک آمد شد اکال (خورنده) بشر	چون جدا شد از بشر روح و بصر

به همین نحو جان نیز در سیر تسلسلی گاهی حاضر و گاهی غائب میگردد. در اطوار و سیر منازل تحول حیوانات می میرند و ظاهر آنها به خاک برمیگردد. و این تسلسل در نبات و حیوان از سر گرفته میشود. زندگی را میتوان به دو حلقه در حال حرکت تشبیه کرد: تا دو حلقه با یکدیگر در تماس و حرکتند وضع ایجاد "حیات" نام دارد. ولی اگر به جهاتی یکی از حلقه ها از کار بیاستد حیات قطع میگردد و مرگ ظاهر میشود. برای انسان روشن است که بر سر حلقه جسم چه میآید ولی از سرنوشت حلقه جان اطلاعی در دست نیست.

دور بالائی وجود دارد در جزو قلمرو قانونی متصوفین و الهامیون است و حق اظهار نظر با آنها است. (مولانا هم میگوید: "نیست شرح این سخن را - مترجم) احتمال می رود که میان منبع ازلی و جان حلقه وصل ظریفی وجود داشته باشد. همانطور که میان ما و موجودات اولیه حلقه های وصل و ربط وجود داشته است. این مبحث کاملاً منطقی و استدلالی است و به هیچ وجه بی اساستر از بعضی تئوریهای علمی نیست. ایده دینی "دعا" روی امکان اتصال با مبداء که گاه خدا، برهما یا روح بزرگ نامیده شده قرار گرفته است. ولی این نامگذاریها نباید ما را در تجسسی که در راه مکانیسم خلقت داریم گمراه کند. و هنوز این حقیقت باقی است که همه ما یک کشش اسرار آمیزی برای شناختن کمال داریم و این شناسائی بدون بکار بردن تجارب قبلی ممکن نیست. اگر بخاطر داشته باشید افلاطون میگوید: " الهامیون کسانی هستند که خارج غار وجود رفته اند تا دنیای حقیقی را به بینند و شرح واقعیت زندگی را با خود به ارمغان بیاورند. نه آنچنانکه ما آنرا از روی اندیشه و تامل در روی سایه ایکه خودمان روی دیوار غار افکنده ایم فرض کنیم."

ما در حال به مدارجی از مراحل و منازل تکامل رسیده ایم که قوای متحیر کننده در درون ما بیدار میشود. مثل قوای روحی: " حس خبریابی از دور = تله پاتی " - " احضار ارواح " و تماسواسطه ای با زندگی خارج محیط جسمانی و ادراکی مافوق قوه دراکه معمولی (خارج از پنچ حس ظاهر) که داریم.

پنچ از آن چون حس ظاهر رنگ و بوی	پنچ از آن چون حس باطن را ز جوی
پنچ حس است جز این پنچ حس	آن چو زر سرخ و این حسها چو مس
پنچ حس با یکدگر پیوسته اند	زانکه این هر پنچ زاصلی رسته اند
پنچ حس و شش جهت شد از تو رام	ای عناصر مر مزاجت را غلام
ده حس است و هفت اندام و دگر	آنچه اندر گفت ناید میشمر
این مزاجت از جهان منبسط	وصف وحدت را کنون شد ملتفت

.....

ای صفات آفتاب معرفت	و آفتاب چرخ بنده یک صفت
حس خفاشت سوی مغرب دوان	حس در پاشت سوی مشرق روان
تو نه این باشی نه آن در ذات خویش	ای فزون از وهمها وز بیش و بیش

و ما نباید حالتی شبیه کبک داشته و به تجربیات جدید و مجموعه ادله بر ارتقاء نیروی حیات بعد از ساکن شدن در شکل جسمانی سهل انگار باشیم.

پس بفرمائید اخبار پیشبران جهان مافوق جسم برای ما چیست؟
خبر اینست: نیروی حیات غیر قابل انهدام است. و وقتی در هیئت و اقنوم یک شکل و جسم کمال نیافته متشکل گردید و استقلال

خود را مستحکم کرد شروع میکند از حیاتی به حیات دیگر انتقال یافتن. و وسائل موجود انتقال را برای ظهور و تجلی خود بکار میبرد و از راه باریک هستی تدریجاً ارتقاء میابد تا درسی نمانده باشد که در این جهان نیاموخته و منزلی نه که پیموده باشد.

چونک هر جز وی بچوید ارتفاق	چون بود جان عزیز اندر فراق
گوید ای اجزای پست فرشیم	غربت من تلخ تر من عرشیم
میل جان اندر حیات و درحی است	زانکه جان لا مکان اصل وی است
میل جان اندر ترقی و شرف	میل تن در کسب اسباب و علف
آدمی حیوان نباتی و جماد	هر مرادی عاشق هر بی مراد
از جمادی مردم و نامی شدم	وز نما مردم بحیوان سر زدم
مردم از حیوانی و آدم شدم	پس چه ترسم کی زمردن کم شدم
حمله دیگر بمیرم از بشر	تا برآرم از ملأک بال و پر
وز ملک هم بایدم جستن ز جوی	کل شیئی ها لک الا وجهه
بار دیگر از ملک قربان شوم	آنچه اندر وهم ناید آن شوم
پس عدم مردم چون ارغنون	گویدیم کأنا الیه راجعون

این دکترین را هزاران سال در مشرق قبول کرده بودند و آنرا بیشتر رهبران روحی نوع بشر پیش از اینکه انسان بفکر علوم تحلیلی افتاده باشد تعلیم میدادند.

هر چند که ایده تناسخ برای بعضی از ما غریبهها تازگی دارد و ممکن است با چیزهاییکه در کودکی بما آموخته اند تناقض داشته باشد. ولی اگر استدلالی فکر کنیم ممکن است توضیح معقولانه ای برای مسائل ذیل باشد :

– بروز و وجود پدیدهائی مثل کودکان نابغه.
– خوش آمدن و بد آمدن بدون دلیل و غیر قابل توضیح (میگویند مغز خاصیت الکترونیکی دارد و بالفعل قدرت دریافت نسبی واقعیات را دارا است و گاه گاه میتواند به طرفته العینی نظر خود را به خواستن و نخواستن چیزی اعلام کند.)
– بیاد آوردن زندگیهاییکه بعضیها قبل از این دوره حیات داشته اند.

این دکترین توضیح مدللتری است در مورد سنجش تدریجی خود آگاهی تا آن دکترینیکه ما از افکارمتداول غربی خود بارث برده ایم. یعنی اینکه در تولد و مرگ حیوانات هدفی وجود ندارد جز اینکه ما آنها را کشته و بخوریم. یعنی حیوانات برای بهره برداری جابرا نه ما خلق شده اند.

هدف زندگی

قبل از هر چیز باید قبول کنیم که اعمال زندگی یعنی تولد و مرگ همانطور که طی میلیونها سال به راه خود ادامه داشته باز بدون کمترین توجهی به آنچه درباره آنها فکر کنیم به راه خود ادامه میدهد. اما ما به نقطه ای رسیده ایم که موضوع مورد علاقه عملی ما قرار گرفته است. آنچه ما را بخود میکشد درک ارزشهای اخلاقی است که برای ما اهمیت پیدا کرده است. ما میخواهیم هدف زندگی و تا حدودی طرز کار آنها درک کنیم تا بتوانیم با آن همکاری کنیم. و مرد و زن به کمال موجودیت خود برسیم.

چیزیکه حقیقتاً ما را از سایر موجودات تکامل نیافته خلقت ممتاز میسازد احساس تمیز درست و غلط است. دقیق تر گفته باشیم حس انتخاب بهتر است که آنها از طریق تجربیات و مشاهدات بدست آورده ایم. اگر زندگیهای خود را مورد تجزیه دقیق قرار دهیم در میابیم که روی یک سری انتخابات تشکیل گردیده است. (البته بعضی از این انتخابات بطور خودآگاه است و بقیه بطور ناخودآگاه و بدون تفکر لازم انجام پذیرفته است.) مثلاً هیچ کس ما را مجبور نمیکند که مردمانرا با بمب اتم بکشیم و این یک انتخاب شخصی است. یا ترجیح اینکه بکشیم یا کشته شویم نوعی انتخاب دیگر است. هیچکس ما را مجبور نکرده است که به خوردن گوشت مرده ادامه دهیم و شکمهای خود را مقبره آنها سازیم. خلاصه اینکه هر کاری که از ما سر بزند سبب بروز زنجیری از حوادث و اتفاقات مربوط به یکدیگر و گروه مختلفی از انتخابات آینده را شامل است.

من سبب را ننگرم کان حادث است زانکه حادث حادثی را باعث است

معرفت در انتخابات چیز است که از تجزیه واکنشهای متصل انتخابات دست دهد. و خردمند کسی است که انتخابات خود را از روی دقت و مطالعه انجام دهد. و مثل یک شطرنج باز ماهر واکنشهای مربوط و متصل را قبلاً پیش بینی کند. این بود شرح مختصری از طرز عمل حسن خلق (حس خوش خواهی _ سینتا مینو).

ما فکر نمیکنیم در طریقه دو حلقه ای تکامل (جسم _ جان) اختلاف یا جدالی باشد. حتی اگر در علت وجود هم اختلاف نظر باشد. کمتر کسی از ما هست که شک بیاورد که هدف زندگی انسان رشد روحی است. اگر این ایده را قبول داشته باشیم بناچار لازم میآید که با سایر موجودات زنده شریک شویم. در اینجا است که بایست برگردیم بر سر انتخاب دو اصل یعنی همکاری با طبیعت و موجوداتی که در آن از ما کم بخت و اقبالتر قرار گرفته اند و حفظ و حراست آنها توسط تجربیاتمان و کمک به پیشرویشان در حیات تکاملی یا مخالفت

با طبیعت.

در قیوت شق اول بفرمائید : آیا این همکاریست که دوران زندگی یک موجود بسیار تکامل یافته ای مثل اسب و گاو را چندین سال پیش از اینکه به مرگ طبیعی بمیرد قطع کنیم ؟ و بدون هیچ لزومی سبب درد و لرز و ترس او بشویم ؟ بخصوص که خوردن گوشت برای تغذیه ما لزومی ندارد. ما آزادی کامل در انجام این انتخاب داریم، حتی اگر مشکل باشد.

واکنشهای تسلسلی قساوت، آز، نفع خود طلبی، خود خواهی، خود پسندی و نظائر آن بخوبی شناخته شده اند :

همچنین هر شهوتی اندر جهان	خواه مال و خواه جاه و خواه نان
مستی کند	چون نیابی آن خمارت نشکند
این خمار غم دلیل آن شدست	که بدان مقصود مستی ات بدست
جز به اندازه ضرورت بر مگیر	تا نگردد غالب و بر تو امیر
خارین دان هر یکی خوی بدت	بارها در پای خار آخر زدت
گشته گرگان یک به یک خواهی تو	میدراند از غضب اعضای تو

نتیجه هم نوع خوری و انگل بودن بیماری، اضمحلال و قهقر است. مخصوصاً در مورد انسانها چون گوشت خوردن عادت کسانی شده که فهم درک چیز بهتری ندارند. هیچ نتیجه ای بهتر از آخرین پر گراف پر فسور لوگروس کلارک بنظر نمیآید : " اگرانسان در گذشته توانسته است توسط سلطه هوش و ذکاوتش توفیق خود را بر سایر موجودات عصر خود بوسیله تمرکز و تکامل و توسعه قوای دماغی بدست آورد، هنوز این باقی است که به بینیم آیا موقعیت خود را بوسیله تدبیر و نظم و ارتباط وی اعضاء بدن خود حفظ کند یا خیر ؟ ! و اگر نتواند از عهده اینکار برآید مثل بسیاری از موجودات گذشته که بعلت ادامه در روش زندگی غلط ناگهان یکی از اعضایشان بشدت رشد یافته و سبب فنا و نابودی آنها شده است، انسانهم نیز به چنان سرنوشتی دچار گردد.

این خواهد بود نتیجه فرار از نظام طبیعت و زندگی که تحت عادت غیر طبیعی و اسارت دل و خواسته ها و تمایلات عنان گسیخته اداره شود.

حیات و قوای ناخودآگاه میطلبند که ما نه فقط تعاون و اعتدال را در مورد برادران انسانی خود تقبل کنیم، بلکه تعاون خویشاوندی خود را با سایر موجودات هم عصر و هم دوره خود بپذیریم.

تذکر مترجم

معلوم نیست که نویسنده از مثنوی مولانا بهره برداری کرده یا از تصوف هندی - مثنوی به انگلیسی ترجمه شده ولی کتب متصوفین هندی به فارسی برگردان نگردیده تا میزان تشابه این دو بر ما معلوم گردد. خوانندگان شک نبرند که در ترجمه اثر اگر از اشعار مولانل کمک گرفته شده چیزی برای خوش آمد مذاق ایرانیان تغییر یافته است.

در کاوش، مطلب خیلی پیچیده است. ملا و تصوف اسلامی اشراق، وحدت وجود، اطوار و تکوین منازل خلقت، تناسخ و دگرگونی اجسام را از ایران قدیم و از هند گرفت. تا زمان صفویه چهارده کتاب اوستا کامل و هفت کتاب آن ناقص وجود داشت. آثار مینماید ملا هم مثل فردوسی در رشته مربوط بخود ادبیات قبل از اسلامی را مورد مطالعه قرار داده است. ریشه به جماد آمدن و نبات گشتن و انسان شدن و تجلیی موالید از اوستا است. در بند هشت که قطعه ایست از دام دات نسک اوستا. آمده که آدم و حوا از اقنوم نبات به انسان تکوین یافت و به حدس قوی ملا مطالب خود را از آنجا گرفته است. از طرفی میدانیم شاخه هندی از ایران جدا شده و عقاید و افکار خود را از ایران برده و آنقدری فرق نمیکند که نویسنده کتاب عقاید خود را از تصوف هندی گرفته باشد یا فارسی. مادرعقاید آریاوید بود، آرینها عقاید خود را به آنجا آورده و از آنجا به هندوستان و یونان و ایرلند که انتهای قاره است برده شد.

"لزوم گیاهخواری - تجدید نظر اصولی روی کنفیسیوس، لائوتسه،
هندوئیسم، بودیسم و وحدت وجود - مضاریکه در گوشتخواری"
"نهفته است - فوائد گیاهخواری"

هر یک از طریق مختلف حیات، دین یا فلسفه که براساس گیاهخواری استوار نباشد و در تجدید نظرهایی که روی اصول زندگی (روانی - فکری - بدنی) به عمل می‌آوردید اگر گیاهخواری یکی از پایه‌ها و ستونهای اصلی شناسائی حیات قرار نگیرد وقت حرام کردن و امیدهای انسانی را به صفر تقلیل دادن است. و پیروی از این مکتب بهترین شیوه اساسی و عملی است در استوار گردانیدن حیات و صورت واقعی بخشیدن به آن. بیشتر قاندين، مربيان و متفكرين انساني راه و روشی روی حقایق ساده داشته‌اند که می‌توان آنرا در چند کلمه خلاصه کرد و سعی داشته‌اند حقایق خود را با رعایت افکار مردم زمان خود روی شئون مختلف زندگی بکار برند.

مثلاً "کنفیسیوس اساس تعالیم خود را بر قانون تقابل بنا نهاد که معروف به قانون طلائی چینیا است یعنی: "آنچه نمی‌خواهید دیگران به شما کنند شما هم آنرا بر دیگران روا مدارید." این همان ضرب‌المثل معروف است که اساس مسیحیت قرار گرفته است. لائوتسه همزمان با کنفیسیوس بود و مقارن همین ایام بود، مهاویرا، اشعیاء در نقاط دیگر جهان مشغول تعالیم خود بودند. تائوئیسم در کتاب شاه قائوته وحدت وجود را تبلیغ میکرد. و تعلیم میداد برای نیل به کمال بایستس با تائو هم آهنگ شویم. یعنی هم آهنگی با زندگی، یک اظهار ساده ای که قادر است جهات مختلف زندگی را روشن کند.

جوهر اصلی فلسفه اخلاقی بودا "اهمسا" یعنی بی‌آزاری نام دارد. میتوان تشکیلات طبقاتی هندوئیسم را که بودیسم عکس العملی نسبت به آن بود بر وحدت وجود و اعتقاد به خدایان مبنی بر یک روح مطلق و محیط بر همه چیز مجسم ساخت. برهما بر حقیقت تنها و مطلق بنا شده است و پایه ساده ایست که از آن میتوان به دنیای خارج راه برد. زرتشتیت و جینیسم قبل از پیدایش مسیحیت ظهور یافتند و جوهر تعلیماتشان بر اساس محبت بود که بوسیله همدردی ظاهر میشد و به حیات موجودات احترام می‌گذارند.

در حدود چهار هزار سال پیش فرعون مصر بنام آخه ناتون بر ضد کاهنان قیام کرد و آئین خور پرستی را ایجاد کرد که بر اساس محبت شدید نسبت به تمام موجودات زنده قرار داشت. و این اشعار از او باقی مانده است: همه گله‌ها در چراگاه به آسایشند درختان و سبزه‌ها هم در حال رویشند.

بالهایشان در راه پرستش تو رو به آسمان گشوده گردیده
و گوسفندان به پای کوبی مشغولند.
تمام موجودات بالدار به پرواز در آمده‌اند.

و وقتی زندگی از سر میگیرد که تو انوار خود را بر آنها بیافشانی.

این نوع قدردانی از طبیعت ما را به شک میاندازد که آیا از آنوقت تا بحال انسانیت تکاملی هم یافته است...؟! همبستگی اصول ادیان و تشکیلات مذهبی و سفسطه‌سازیه‌ها و فورمولهای جاد و نما که خود را داخل مذهب کرده منجر به این شده که فکر از جاده صحیح خود منحرف شده و حقایق ساده ای که سبب وجود آوردن افکار اصلی میگردیده محو و مبهم گردد. و چنین افکاری حتی در زمان وقوع آنها درک نگردیده و بسطی نیافته است.

بودائیه‌ها که به خداوند قائل نیستند توجهشان در اینست که دنیای خارج را انکار کنند تا به آن وسیله به نیستی برسند:

کارگاه گنج حق در نیستی است	غره هستی چه دانی نیست چیست
سایه‌هائیکه بود جوای نور	نیست گردد چون کند نورش ظهور
گر چه این وصلت بقاء اندر بقا است	لیک ز اول آن بقاء اندر فنا است
عقل کی ماند چو باشد سرده او	کل شیئیء ها لک الا وجهه
ها لک آید پیش وجهه اش هست و نیست	هستی اندر نیستی خود طرفه ایست
بهر آنکه نیستی پالودگی است	و آنچه این هستی همه آلودگی است

حتماً نیایست قرار این باشد که قاندى باشید تا مردم قبولتان داشته باشند و لازم نیست که حتماً آئین یا فلسفه تنظیم یافته‌ای را پیروی کنیم تا با طبیعت هم آهنگی نموده باشید. عیب پیروی از فکر و طریقتی تنظیم یافته در اینست که چون آنرا انسانی خلق کرده همیشه احتمال خطر "پرستش خلاق آن" باقی است و خطر تسلیم مومن در بروز عواطف و از بین رفتن قدرت تفکر و الهام‌گیری از

طبیعت و موجودیت خودمان پیش می‌آید. (قابل توجه اقطاب و مرشدین ایرانی)

هر که او بر خوی و بر طبع تو زیست
پیش طبع تو ولی است و نبیست
آنکه زرق او خوش آید مر تو را
او ولی تست نی خاص خدا

کار اسقفان و مبشرین مسیحی بعلت غرور، قدرت و مقام به ضدیت و لجاجت رسیده است. و جا دارد که کار تفکر و تعقل و استدلال را خودمان بوسیله شاخصها و میزانهائیکه در اختیارمان گذارده شده با مقایسه با نظام طبیعت انجام دهیم. میتوانیم قواعد و شرایع را خود بسازیم و با موقعیت مخصوص خود تطبیق دهیم. چیزیکه صاحب ارزش است جوهر اصلی فلسفه یا دین است نه تعلقات و رسوم و ظواهر آن.

عشق یا وحدت وجود وسیله موثری است بر روی رفتار مردم و اگر ضمن طی طریقها احتیاج به تکیه گاهی بود دلیلی ندارد که درکه فکر ایمانی به رجعت ارواح و خدای فردی خود ساخته همه چیز دان داشته باشیم. زیرا تکیه بر این تکیه گاه ها تغییری در حقیقت مرگ و تولد و رشد و فنا نمیدهد و فرقی نمیکند که آیا توسط هوش خدا دادی به مثابه ذره ای خلق شده ایم یا بدون شرکت در سیر تکامل ناگهان خود را در باغ عدن یافته ایم.

این بحثها بیشتر جهت مطالعه دانشمندان است و در ما تولید تهییج اعصاب و فرار از واقعیت میکند. لازمه به بالا نگاه کردن اینستکه پاهایمان محکم روی زمین قرار گرفته باشد. و از اینکه ما روی زمین قرار گرفته ایم بایستی با شریطی که با آن زندگی میکنیم خوب منطبق باشیم و این انطباق فقط با قبول قواعد بزرگ و مطابقت آن با زندگیمان میسر است. بنظر میآید این نوع طرز تفکر بیشتر وسیله رستگاری و توسعه اخلاق و نجات ما از عواقب بیشعوری باشد تا ایمان و تکیه به تصور موجوداتخیر خواهیکه دور و بر ما جولان دارند. ما میتوانیم بکمک تجربیات ذهنی (روانی) همیشه خود را با موجودات دیگر معاش سازیم و هر چند که این تجربیات (خاطرات) یا اوهام مفید باشند ولی باز ما باید در این محیط و در این زمان زندگی کنیم. ما در انتخاب نحوه و نوع زندگی آزادیم و میزان بزرگی روح ما بر مبنای زندگی ما قرار گرفته است. بزرگی ما در تقبل افکار و قواعد بالا بلند نیست بلکه در تحلیل آنها روی موجودیتمان است. شاید بنظر بیاید که جرأت زیادی لازم باشد که ادعا کنیم گیاهخواری پایه مفیدی برای هر طریقی از حیات بشمار میآید. برای روشن شدن آن بهتر است نکات ذیل را مورد توجه قرار دهید.

خوردن گوشت متضمن مضار و عواقب ذیل است :

۱_ کشتار دژخیمانه و غیر ضروری میلیونها موجود بسیار حساس در روز بوسیله سربری، ضربه مغزی و زمین را برای چنین موجودات تکامل یافته ای به جهنمی تبدیل ساختن، و تبدیل معده انسانها به گورستان حیوانات (اشاره به لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات) . معده ما بایستی تکه های سوخته شده لاشه حیوانات مرده را بجای غذای حیات بخشی تحویل بگیرد.

۲_ افزون ساختن خصایص حرص، طمع، خودخواهی و بی فکری کسانیکه عقیده دارند " حیوانات از این جهت آفریده شده اند تا آنها را کشته و بخورند " و چون کشتن حیوانات بجهت خوراک غیر ضروریست خودخواهی محسوب میگردد.

۳_ هجو کردن ارزش انسانهائیکه شغلشان نابودی و کشتن حیوانات گوشت آور است. این عده کار کثیف کسانیرا انجام میدهند که خود چشمها و گوشهایشان را بسته اند تا خوردن اعضاء و عضلات موجوداتیکه مثل خودشان صاحب احساس ترس و جانکندن و محبت مادر بوده اند نبینند. موجوداتیکه اگر کشته و تکه تکه نمیشدند هنوز از زندگی لذت میبردند.

۴_ مسموم کردن جریان خون بوسیله جذب مواد گندیده موجود در گوشت. دستگاهی که ساختمان آن برای دگرگونی بوسیله اعمال تخمیری است و کار آن سبب بازماندگی سایر اعمال حیاتی میگردد.

۵_ کند شدن قوای دماغی (کودنی) بوسیله مسمومیتهای شیمیائی و از بین رفتن احساس همدردی که از صفات بارز مرد و زن است.

۶_ پختن حتمی الوقوع امراض و ازدیاد معالجات داروئی و سرمی که نسبت به یکدیگر منسوب و مربوطند. معالجات سرمی خود سبب درد و رنج حیوانات بوسیله تجربیات شیطانی و تحقیقات لابراتواری است که کار خودخواهانه ای به حساب میآید

۷_ رکود امور اقتصادی جهانی، از این نظر که زمینهای موجود حاصلخیز جهان کفاف نگهداری انسانها را نمیدهد. و از این نظر گوشتخواری هر فردی دلیل گرسنگی یک یا چند فرد دیگر در نقطه ای از جهان است. و این عمل را به مثابه حمله مسلحانه ای میتوان شناخت که عاقبت به جنگی منجر شود.

۸_ سلب حق تکامل حیوانات زنده در طریق خودشان و این خود دلیلی است که طفیلی گری و بر روی حیات دیگران زندگی کردن پیشرفت اخلاق انسانیرا متوقف میکند. و مانع راه تکامل محسوب میشود. درست خلاف آنچه که البرت شوایتزر آنرا " احترام به زندگی " نامیده است. و این شخصیت بزرگ آنرا از اصول حساب کرده است.

حال برویم بر سر فوائد گیاهخواری

۱_ گیاهخواری زندگی را مقدس ساخته است. موجودات را از ترس و درد و مرگ نجات بخشیده است. این خود دلیل کافی بر رد و رسوائی گوشتخواریست بدون اینکه دلائل علمی بر له گیاهخواری ارائه شود.

- ۲_ عقده های خطا و تقصیر آگاه و ناآگاه را که عذاب روح و سلامتی است تعدیل می‌دهد.
- ۳_ تعدادی از انسانها بدبخت را از شغل نانجیبانه و وحشیانه کشتار آزاد می‌سازد.
- ۴_ جهنمی بنام رفورمیستهای غذائی بوجود آورده است که بر طرز تغذیه غلط گذشته تجدید نظر بعمل آورده و امکان بیشتری داده است برای التذاذ از صحت و سلامتی بهتری.
- ۵_ مسمومیت‌های مغز را بر طرف ساخته، به عمل تفکر کمک میکند. مغز هم مثل سایر اعضا بدن احتیاج به تغذیه مناسب حال خود دارد که از مواد مضر بدور باشد.
- ۶_ خوراکیهای گیاهی مثل خوراک گوشتی محرک نبوده، شهوات جنسی و میل به محرکات و مخدرات را کم میکند.
- ۷_ در تکمیل سلامتی و تجهیز و حساسیت اعضای فیزیکی بدن بسیار مؤثر است و نسل به نسل بدنهای سالمتر و بی عیب تری تحویل آیندگان می‌دهد. (عالیترین میراثی که میتوانیم برای آیندگان خود باقی بگذاریم.)
- ۸_ احتیاج به معالجات طبی رایج فعلی و مطالعات آزمایشگاهی روی حیوانات بیگناه زنده و داروهای معجزه آسا میکند.
- ۹_ عوامل اقتصادی را که سبب تیرگی روابط جهانی و جنگ میشود از بین میبرد.
- ۱۰_ رشد مسئولیتهای اخلاقی را تقویت می بخشد و این خود یکی از ارکان اصول زندگی است از هر زاویه دیدی که بنگرید. زندگی بر اساس گیاهخواری صحیحتر و سالمتر است و با جرأت تمام اذعان مینمائیم " هر طریقی از زندگی که گیاهخواری یکی از ارکانهای آنرا تشکیل ندهد تضييع وقت است." طرح هر بنای واقعی بایستی بر پایه های صحیح و محکمی استوار و بر قرار گردد.
- قسمتی از آئین نامه انسانی گیاهخواران ایران که مصداق گفتار نویسنده است.
- ما اگر قلاش و گر دیوانه ایممست این ساقی و این پیمانہ ایم
در دل ما لاله زار و گلشنیست پیری و پژمردگی را راه نیست
دائما تر و جوانیم و لطیفنازه و شیرین و خندان و ظریف
دلبر و مطلوب با ما حاضر است و ز نثار رحمتش جان شاکر است
ما بر این درگه ملولان نیستیمتا ز بعد راه هر جا بیاستیم
دل فرو بسته ملول آنکس بود کز فراق یار در محبس بود
مزد تبلیغ رسالتش از اوسترشت و دشمن رو شدیم از بهردوست
تو درون چاه رفتستی ز کاخ چه گنه دارند جهانهای فراخ
گیر عالم پر بود خورشید و نور چون روی در ظلمتی مانند گور
بی نصیب آئی از آن نور عظیمبسته رو زن باشی از ماه کریم
در میان روز گفتن روز کو خویش رسوا کردن است ای روزجو

" مسیحیان چگونه میتوانند راه و مجوزی برای گیاهخواری در عهد
عتیق پیدا کنند_ مبحثی خصوصی در باره مسیح و گیاهخواری "

گیاهخواری بر اصول و مبنای کتاب مقدس بنا نشده است. ولی اغلب مشاهده شده در سخنرانی‌هایی که در باره گیاهخواری و فوائد بهداشتی و اخلاقی آن ایراد گردیده یکی از شنوندگان به مبنای گیاهخواری حمله کرده و با نقل آیاتی از کتاب مقدس خط بطلان بتمام عقائد انسانی و رحم و شفقت کشیده است.

بنا بر این هدف ما این نیست که در اثبات عقائد خود به کتاب مقدس رجوع کنیم ولی قصد داریم به آنهاییکه بنوشته‌های کتاب مقدس زیاد تکیه میکنند ثابت کنیم که کتاب مقدس هم گیاهخواری را بیش از گوشتخواری تجویز نموده است.

در دورانی که خیلی هم قدیمی نیست بردگی، کار کردن زنان و کودکان در معادن زغال سنگ، مجازات شدید دزدی‌ها ناچیز، دار زدن در اماکن عمومی، سوزانیدن جادوگران، به جنگ انداختن خروسها و قوچها و از این قبیل همگی مجاز و قانونی تلقی میشد. حتی کلیسا شکنجه و آزار دیگرانرا بخاطر پیشرفت ایمان خود جائز میشمرد.

دو روئی ابراهیم نسبت به سارا، یعقوب نسبت به عیسو، دزدیدن اموال مصریان بوسیله بنی اسرائیل، وقوع قتل‌های عمدی بوسیله ابراهیم، موسی، یوئیل، کپتا و البشخ، تعدد زوجات در زندگی ابراهیم، یعقوب، داود و سلیمان. جنگها و خونریزیها بمنظور غلبه بر دشمن و غیره نیز ممکن است از کتاب مقدس نقل شود و مجوز شرعی برای ارتکاب اعمال فوق باشد. ولی برای آنچه که در دورانی مجاز بوده در دوران دیگری ممنوع و خلاف تلقی میگردد؟ مسلماً برای اینکه ما بتدریج از نظر احساسات و فهم رو به تکامل میرویم و بصیرت اصول اخلاقی ما بیشتر رشد مینماید.

ما هنوز در حال رشد و تکاملیم و میتوانیم فرض کنیم که آنچه در این زمان اخلاقی و لازم بنظر میرسد در نسل آینده منفور و زشت تلقی گردد. از این اعمال میتوان انفجارها، مسموم کردن افراد، خونریزی برای شهرت و غیره و همچنین کشتن حیوانات بیگناه را بخاطر لذت و تامین غذای لذیذتری نام برد. زیرا هم اکنون میدانیم که گوشت برای طول عمر یا سلامت مزاج ضروری نیست بنابراین می بینیم گرچه بعضی قسمتهای کتاب مقدس کشتار حیوانات را مجاز میدانند، ولی این دلیل قاطعی نیست که ما اخلاقاً خود را در یک موقعیتی که برای دنیای امروز ما بربریت شمرده میشود پای بند نگاهداریم.

با این حساب معتادین و الکلیها هم میتوانند بگویند مسیح شرابخوار بود. اگر بخواهیم به خوردن گوشت کشته شده ادامه دهیم میتوانیم کشتارگاه را در اجتماع ابدی سازیم. و به دستورات کتاب مقدس بچسبیم. مختاریم که عادات وحشیانه گذشته را نگاه داریم یا در راه پیشقدمانی که بسوی زندگی بهتری پیش میروند ملحق گردیم. کسانیرا که بموقعیت اسف انگیز زنان توجه کرده اند، آنانیکه در راه بهبود حقوق کارگران شهید شده اند، افرادی که بر ضد بردگی و کارکردن کودکان قیام کرده اند در نظر بگیرید. در هر عصری عده کوچکی پیدا شده اند که قدمهایی در شاهراه تمدن برداشته و جان خود را بخاطر انداخته اند. مسیحیان اولیه و حتی خود مسیح جان بکف نهاده کوشیدند یکنوع زندگی با محبت و شفقتی را تعلیم دهند. اینان همه به قربانیهای حیوانی و ظلم و جور رومیان معترض بوده اند. این افراد خود را پای بند شریعت کهنه و گفته‌های کهنه و نوشته‌های قدیم نمیدانستند. امروز ما نیز در چنین موقعیتی قرار داریم. مختاریم که راه آسان تقلید از گذشتگان را پیش گیریم یا مانند پیشوایان روش اخلاقی تازه ای را اختیار نماییم.

تذکراتی علیه گوشتخوران :

هر گاه در عهد عتیق فقط از گوشتخواری پشتیبانی میشد ممکن بود مجوزی برای گوشتخوران باشد. ولی اینطور نیست از گیاهخوران نه فقط نام برده شده بلکه بطور وضوح خواسته شده است.

در ده فرمان توریته مینویسد " قتل مکن " اگرچه این یک قانون کلی است ولی شاید اینطور تعبیر شود که فقط منظورش درباره انسان است. ولی احکام دیگر کمتر مشکوک و دو پهلو هستند. مثلاً " وقتی مینویسد : خون حیوانی را نخواهی خورد. " و در لایویان باب ۱۷-۳ مینویسد " این قانون ابدی در همه پشت‌های شما در جمیع مسکنهای شما خواهد بود که هیچ خون و پیه را نخورید. اما پیه مردار و پیه حیوان دریده شده برای هر کار استعمال شود، لیکن هرگز خورده نشود" - و باز ادامه میدهد " زیرا هر که پیه جانوریکه از آن فدیة آتشین برای خدا میگذرانید بخورد، آنکس که خورد از قوم خود منقطع شود. هیچ خون را خواه از مرغ خواه از بهائم در همه مسکنهای خود نخورید ". نظیر این آیات بسیار است. کشتن حیوانات بطریق مخصوص

" کاشر " و گرفتن خون و چربی از گوشت فقط کلاه شرعی است در قوانین فوق. زیرا بهیچوجه ممکن نیست بتوان تمام خون و چربی گوشت را از آن جدا کرد. در سفر پیدایش باب اول آیه ۲۸ مینویسد : و خدا ایشانرا برکت داد و خدا بایشان گفت بارور و کثیر شوید

و زمین را پارسازید و در آن تسلط نمائید و بر ماهیان دریا و پرندگان آسمان و همه حیواناتیکه بر زمین میخزند حکومت کنید. و خدا گفت همانا همه علفهائیکه تخم دار است بشما دادم تا برای شما خوراک باشد. و به همه حیوانات زمین و به پرندگان آسمان و به همه حشرات زمین که در آنها حیات است هر علف سبز را برای خوراک دادم و چنین شد و خدا هر چه ساخته بود دید و همانا نیکو بود.

چه چیز میتواند بیش از این پشتیبان گیاهخواری باشد. حتی اگر چیزی هم بر خلاف گیاهخواری پیدا کنیم بایستی آنچه را که با اصول اخلاقی موافق است اختیار کنیم. زیرا کاملاً منطقی بنظر میرسد که بعضی از قسمتهای کتاب مقدس طوری تنظیم شده که با نظریه های زشت و زیبا و کجدار و مریز توافق کند. و مسلماً بطوریکه در تاریخ رسمی کلیسا منعکس است تصحیح و تنظم بعضی از قوانین در شورای (NICEA) بتصویب رسید و در این موقع کنستانتین امپراتور روم تازه قبول مسیحیت کرده بود. و این قوانین طوری تنظیم شد که او بتواند تا اندازه ای روش زندگی رومی و باستانی خود را ادامه دهد.

اهمیت غذای گیاهی

بخوبی آگاهییم که برای طرز تهیه گوشت و حلال و حرام بعضی از حیوانات در سفر خروج لاویان، اعداد، تثنیه، یوشع، داوران، روت، سموئیل اول و دوم دستوراتی داده شده و در ضمن به چیزهائیکه مناسب برای خوراک هستند اشاره شده است. این مواد عبارتند از نان، فطیر، روغن زیتون، آش، شیر و عسل، من (مانده)، زیتون، میوه، آرد، انگور، خیار، خربزه، پیاز، سیر، تره، تخم گشنیز، انار، انجیر، جو، کشمش، گندم، ذرت، آب، سرکه، شراب، لوبیا، عدس، حبوبات و غیره.

وقتی قوم بنی اسرائیل برای گوشت گریان شدند خداوند بایشان گفت: "گوشت بخورید نه یک روز و نه دو روز بلکه یکماه تمام تا از بینی شما بیرون بیاید و نزد شما مکروه شود. و گوشت هنوز در میان دندانهای ایشان بود پیش از آنکه سائیده شود که غضب خداوند بر ایشان افروخته شد و خداوند قوم را به بالای بسیار سخت مبتلا ساخت (اعداد باب ۱۱ آیه ۲۰ تا ۳۳)

باز در عهد عتیق مینویسد که تمول و پاداش با شیر و عسل یاد میشود نه با جسد حیوانات کشته شده. تفرج گاه تو باغهای انار و میوه های فراوان و انواع و اقسام نباتات و درختان خوشبو و مَر و کندر و ادویه جات باشد. در امثال سلیمان برای نشان دادن برکات خدا میوه، گل، تاک، گردو و سایر نباتات را اسم میبرد.

در اشعیا باب اول آیه ۱۱ مینویسد: "خداوند میگوید از کثرت قربانیها شما را چه فایده است. از قربانیهای سوختنی، قوچها و پیه پرورایها سیر شده ام و بخون گاو و بره ها رغبت ندارم. وقتی که میآید تا بحضور من حاضر شوید کیست که این را از دست شما طلبیده است؟! " اشعیا نبوت کرد که میش و گرگ با هم زیست خواهند کرد و بره با پلنگ و شیر خواهد خفت و در کوه مقدس به آنها صدمه نخواهد رسید. این نبوت اشعیا غیر ممکن نیست بلکه بوسیله محبت و ترحم ممکن است. همه دیده ایم یا شنیده ایم که گاهی موش و گربه و سگ و روباه و سنجاب و انواع حیوانات در نتیجه تعلیمات افراد حیوان دوست کاملاً با هم در صلح و دوستی و هم آهنگی زیست میکنند. دلیلی ندارد که با وجود رشد فکری و بالا رفتن سطح اخلاقی و توسعه رحم و دلسوزی نبوت اشعیا جامه عمل بخود نپوشد.

در باب ۶۶ آیه ۳ میگوید: "کسیکه گاوی ذبح نماید مثل قاتل انسانی است و کسیکه گوسفندی ذبح کند مثل شخصی است که گردن سگی را بکشند. و آنکه هدیه بگذارند مثل کسی است که خون خنزیر را بریزد. و آنکه بخور بسوزاند مثل شخصی است که بتی را تبرک نماید و ایشان راه های خود را اختیار کرده اند و جان ایشان از رجاسات خودشان مسرور است. و نیز میدانیم که دانیال نبی و همراهانش از خوردن گوشت و چربی در دربار نبوکد نصر خودداری کردند و در پایان ده روز از افرادی که بدستور شاه غذاهای گوشت و چربی و شراب و غیره خورده بودند سالمتر و شاداب تر بودند.

رهبانان اولیه جهان مسیحیت:

اغلب روحانیون نه فقط گیاهخواری را از نظر تصفیه و تزکیه روح ترغیب مینمودند بلکه مسیحیانرا که به گوشتخواری تمایل داشتند ملامت میکردند. عیسی مسیح نیز در دعاها روزانه های که به پیروانش تعلیم داده فقط درخواست نان کرده نه گوشت. ترتولیان از خوراکیهای قوی و چربیدار عده ای از گوشتخواران ناراحت شده می گوید: "خدای شما شکم شما، معده شما عبادتگاه شما، احشاء شما مذبح شما، آشپزخانه شما کاهن شما، و پیه ها و چربیها روح القدس شما است."

پطرس حواری نیز در تعلیمات خود میگوید: "زیاده روی در گوشتخواری و شرکت در جشنهای قربانی نشانه ازدیاد شرارت و شرکت با شیطان است. و روح انسانی را از افق روحانی و تماس با الوهیت جدا میسازد."

یکی از فلاسفه مشهور بنام کلمنت الکساندریا مینویسد: "آنانیکه در خوردن غذا حد اعتدال را رعایت میکنند قویترین و سالمترین افراد میباشند. باید از خوردن غذاهائیکه ما را بهوس خوردن زیادی میاندازد خودداری کرد. گیاهان و سبزیجات، شیر، پنیر، میوه ها، حبوبات و امثال آن غذاهای کاملی میباشند. آنانیکه بغذاهای قوی و حیوانی توجه دارند مبتلا بمرض خطرناک شکم پرستی میگردند. و هرآن که به خطر این مرض افزوده میشود. از همین نظر متی که از حواریون مسیح بود از خوردن گوشت خودداری نموده از حبوبات و دانه های پوست سخت مانند پسته و بادام و گردو استفاده مینمود. بظن قوی پطرس و متی گیاهخوار بوده اند و مینویسند که یعقوب (برادر مسیح) از طفولیت تقدیس شده بود و شراب نمینوشید و گوشت نمیکشود. یحیی تعمید دهنده نیز غذایش عسل و ملخ بری و حبوبات بوده است. عیسی مسیح خود از اهل ناصری و از قومی بود که بطور کامل از شریعت موسی پیروی مینمودند و مهمترین قوانین موسی "قتل

مکن " میباشد. این قوم از یهود که مسیح در خانواده ای از آن دنیا آمد در مشروبات الکلی و گوشتخواری امساک میکردند. موی سر را نمیتراشیدند و جامه آنها یکپارچه و بدون درز بوده است. و بطوریکه نقل شده است مسیح چنین جامه ای بتن داشته است. طومارهاییکه در جلیل بدست آمده اطلاعات بسیار جالب در باره زندگی مسیح در بر دارد.

مفهوم مسیحیت

اگر تعلیمات مسیح را خلاصه کنیم در چهار کلمه محبت، دلسوزی، عدالت، و خیرخواهی فشرده میشود. اگر واقعا مسیحی باشیم بایستی این نکات را در زندگی روزانه خود بکار ببریم. و باید از خود سؤال کنیم آیا " بنای کشتارگاهها، شکار حیوانات بمنظور استفاده از گوشت و پوست آنها، کشتن حیوانات بیگناه برای آزمایش در لابراتوارها و هزاران اعمال دیگر که حیات حیوانات بیدفاع را تهدید میکند بر قانون محبت منطبق است.

در تمام تاریخ بنی اسرائیل حتی از موقعیکه در مصر بودند حیوانات مظاهر مقدسه و نشانه خدایان شناخته شده اند. در مکاشفه در اناجیل مثل متی و لوقا و مرقس حیواناتی شیر، عقاب و پرندگان دیگر همه بعنوان علامتهای مقدسی نامبرده شده است. از همه بالاتر خود مسیح به بره خدا تشبیه شده است. این بکلی واضح است که تجسم چنین مظهر انسانیت و الوهیت با داشتن حد اکمل دلسوزی و ترحم در حال بریدن گلوی حیواناتی که بزنگی خو علاقمندند کاملا" بر خلاف اصول تلیمات او است. آیا عیسی گیاهخوار بوده است؟

در این باره نمیتوان از عهد جدید دلیلی آورد. زیرا در این قسمت بطور واضح مینویسد مسیح ماهی خورده است. گوشتخواری را منع نکرده است. ولی اینکه آیا مسیح گیاهخوار بوده یا خیر دلیل نمیشود که ما فوائد گیاهخواری را کتمان کنیم. مامختاریم در زندگی خود روش نوینی انتخاب کنیم یا اینکه از عقاید گذشته گان پیروی کنیم. ولی آیا صحیح و عاقلانه است که به شخصیت کبریائی و ذات با محبت و پر از دلسوزی مسیح نسبت تجویز کشتار و آزار حیوانات را بدهیم؟

گیاهخواران امروزه با اعتراض شدید آنانیکه میگویند مسیح گوشتخوار بوده است مواجه اند، زیرا میگویند که این عده خود را بالاتر و عاقلتر از مسیح میدانند. و ما باید بکوشیم تا ثابت کنیم که آیا مسیح (فرزند خدا) واقعا" گوشتخوار بوده است. و اینک دلائلی که از اناجیل جمع آوری شده ذیلا خلاصه میشود:

- ۱- در نوزده مورد به گوشت اشاره شده است.
 - ۲- میگویند مسیح پس از قیام خود ماهی خورده است.
 - ۳- میگویند مسیح وشاگردانش جشن شام فصیح را در شب آخر بر گذار نموده اند.
- همچنین اشاره میشود که بشاگردان خود ماهی برای خوراک داده است (یوحنا ۲۱-۹ متی باب ۱۴ آیه های ۱۷، ۱۵ و ۱۶ مرقس ۶ آیه ها ۴۱، ۵ و ۷ و لوقا باب ۹ آیه ۱۳ و یوحنا باب ۶ آیه ۱۱ و معجزات لوقا باب ۵ و ۶ _ یوحنا باب ۲۱ آیه ۱۱
- تفسیر: هر جا که کلمه گوشت بکار رفته منظور خوراک بوده نه گوشت یعنی میگوید:
- " آیا خوراکی دارید؟ نه اینکه آیا گوشت دارید؟

در باره شام آخر و جشن عید فصیح که میگوید مسیح قطعا" در شام آخر از بره بریان خورده است این عقیده بوسیله عدهای از محققین بدلائل زیر رد شده است:

مسیح روز جمعه مصلوب شد و شام آخر قطعا" در شب جمعه یعنی پنجشنبه شب بوده است. گرچه در سه انجیل متی، مرقس و لوقا به غذای فصیح اشاره مینماید ولی یوحنا ۱۹ آیه ۱۴ و ۳۱ مینویسد که عید فصیح در روز شنبه بوده است. در باب ۱۳ آیه یک و چهار مینویسد: " و قبل از عید فصیح چون عیسی دانست که ساعت او رسیده است از شام برخاست و جامه خود را بیرون کرد و دستمالی گرفته بگریست. در باب ۱۹ آیه پانزده مینویسد " وقت تهیه فصیح و قریب بساعت ششم بود. یعنی روز قبل از سبت و فصیح و در آیه ۳۱ نوشته شده " برای اینکه نخواستند بدنهار روز سبت در صلیب بماند. " و روز فصیح بعد از مصلوب شدن یعنی ساعت ۶ بعد از ظهر جمعه آغاز میشد و این باب ۱۳ مطابقت میشد و ثابت میشود که شام آخر پنجشنبه شب بوده نه شام فصیح. و همچنین مینویسد داخل دیوانخانه نشدند مبادا نجس بشوند تا فصیح را بخورند. یعنی همه اینها قبل از فصیح بوده است.

ضمنا" آنچه یوحنا مینویسد با نوشته سه انجیل دیگر مغایرت دارد و نمیدانیم کدام را بپذیریم. ولی درست توجه کنیم هر سه انجیل نیز دلائل برای نوشته یوحنا دارند. مثلا" متی ۲۶ آیه مینویسد نخواستند عیسی را در وقت عید بقتل برسانند مبادا آشوبی بر پا شود. با وجود این متی بضد گفته خود شام آخر را شام فصیح مینامد و در اناجیل دیگر شام آخر را در موقع تهیه فصیح مینویسند.

دلیل دیگر پاره کردن نان است و عیسی مسیح ابتدا به بره اشاره نمیکند. پس میتوانیم شام آخر را شام وداع بخوانیم نه شام فصیح. در باره خوردن ماهی که مثلا" مینویسد مسیح پس از قیام ماهی خورد یا قبل از مصلوب شدن یا در زندگی گوشت و ماهی میخورد باید اذعان کنیم که نویسنده اناجیل در باره این شخص رحیم و دلسوز اشتباه کرده و تصویر نا درستی از وی تشریح کرده اند و شاید هم بکار بردن کلمه ماهی برای خاطر علامت و رمزی بوده که در بین مسیحیان اولیه معمول بوده است.

بطور کلی گیاهخواران نمیتوانند بپذیرند که عیسی مسیح که محبت و ترحم را تعلیم داد و انسانیت و اخلاق را مجسم نمود بر خلاف تعلیمات خود کشتار و آزار حیوانات را تشویق نموده و دستور بدهد و خود نیز گوشتخوار باشد. و اگر در اناجیل چنین نوشته بهتر است به اصل مطلب توجه شود نه ظاهر گفتار و لغات و کلمات.

" جواب بعضی از ایرادات _ سؤالات بخصوصی که بر گیاهخواران
" ایراد میگیرند _ بهانه هائیکه تا کنون بر مکتب گیاهخواری گرفته
" شده _ تذکری بر تعدادی از گیاهخواران متفکر "

هیچ نوع استدلالی که بر مبنای علمی یا اخلاقی صحیح استوار باشد بر له گوشتخواری وجود ندارد. اما در مقابل نکاتی هستند که یک فرد گیاهخوار مجبور به توضیح آن است و بعضی از این نکات برای محققین مربوطه در حقیقت اشکالات اصلی بشمار میآیند. سؤال و جوابهاییکه در زیر بنظرتان میرسانیم برای مجادله یا کوبیدن کسی نیست. بلکه اظهاراتی هستند که خواهی نخواهی در مورد توضیحات گیاهخواری پیش میآید و ناگهان بخاطر انسان خطور میکند. باید به خاطر داشت که گیاهخواری متکی بر اصول اخلاقی است و با تمامی قوا عملاً از آن حمایت میشود. و با بیانیه ای موافق یا مخالف بوجود نیامده و به این آسانیا هم ساقط نخواهد شد. طی ادوار زمان و تاریخ از حمایت فلاسفه و متفکرین و روشنفکران بر خوردار بوده است.

مباحثی که در زیر مشاهده میفرمائید منظور طرح شده اند یکی برای کمک به محققینی که در جستجوی راه بهتری برای زندگی بهتر میباشد و دیگری برای آمادگی گیاهخواران در توضیح واضحات.

این را هم بگوئیم که گوشتخواران خود باید به قتل حیوانات صحنه بگذارند و از آنجائیکه در نیم کره ما گیاهخواران در اقلیت هستند ما این صحنه گذاری را متقبل شده ایم.

۱- طبیعت خون آشام و درنده است و ما چون قسمتی از طبیعت را تشکیل میدهیم بنا بر این تارو و پود ما از گوشتخواری بنا شده است.

جواب: اولاً این بیان موجز و مختصر تنیسن (شاعر معروف انگلیسی) دقیق نیست. و حقیقت آنستکه فقط قسمتی از طبیعت گوشتخوار، غارتگر و یا انگل میباشد. و قسمت اعظم آنها علفخوار و میوه خوار هستند. و نیازمندیهای خود را از زندگیهای تعاونی بر آورد میسازند، بدانقسم که زنبور عسل گل را بارور میگرداند. قسمت اعظم موجودات طبیعت در موقعیتی قرار دارد که مقهور نوع غارتگر قرار گرفته اند چه در محیط حیوانی و چه در محیط انسانی. ثانیاً اگر بحث ما بر سر این موضوع باشد که چون عنکبوت بشکار مگس میبرد و یا بعضی پرندگان به خوردن کرم اشتغال دارند ما انسانها هم حق داریم از گوشت گاو و خوک تناول کنیم، این نوع استدلال همانقدر منطقی جلوه مینماید که بگوئیم چون خرگوش برای ازدواج مراسمی ندارد، ما انسانها هم بدون هیچ شرط و رسمی ازدواج نمائیم. تکیه زندگی انسان بر روی عادات و خصوصیات موجوداتی از طبقات پائین خلقت سیر قهقرائی است و متناقض با تجربیاتی است که تا کنون انسان به کمک عقل و هوش خود کسب کرده است.

اگر بخواهیم افراد پیش رفته ای باشیم نباید از طبقات توسعه نیافته بشری یعنی کانگسترها یا وحشیان جنگلی تقلید کنیم. اگر چنین است چرا قدمی جلوتر نگذارده و از ببرها و مارها تقلید نکنیم. پس بهتر است بخود بیائیم و بفهمیم این موقعیت فعلی هم که در آن قرار گرفته ایم صحیح و طبیعی نیست و معیار و مقیاس رفتار و کردار ما بایستی نمایشگر کمال بشری باشد نه بر پایه تقلید از خصیصه ها و راه و روش موجودات تند بار (درنده).

۲_ خداوند انسانرا بر حیوانات مسلط آفرید و آنها را برای انسان خوراک قرار داد. (اشاره به باب اول توریته)

جواب: مبداء این گفتار و خیلی از اظهارات دیگر از این قبیل از جمله دفاعهای مؤمنین جهان مسیحیت است و ما را بورطه هولناکی سوق داده است. مردمی که روی تعبیر و تفسیر کلمات کتاب مقدس پرورش یافته اند هنگامیکه اعتبار و یا قوت عقاید آنها مورد سؤال قرار میگیرد بسختی آزرده میشوند. معذالک ما باید باین حقیقت اعتراف کنیم که گرچه اساس مسیحیت با تجویز گیاهخواری موافق است ولی مسیحیت سازمان یافته رسمی و بعضی از قسمتهای انجیل گیاهخواری موافق نیستند. بسیاری از فرق مسیحیت با گیاهخواری بشدت مخالفت می ورزند. زیرا اگر اصول گیاهخواری تصدیق گردد در حقیقت خط بطلان بر عقاید دوهزار ساله خود کشیده اند.

از قبل از مسیحیت فلاسفه یونان به نقطه مشعشی از دوران استقلال و آزادی فکر بشری رسیده بودند. اما مسلکی سازمان یافته یا عقاید ثابت و یکدنده باعث خاموش ساختن و خفه کردن قدرت تفکر بشری گردید.

(اگر اجازه داشته باشیم که بالاتر از فلسفه مسیحیت بیاندشیم) در قرون وسطی ارتداد (یعنی فکر کردن بالاتر از دکتربین) از معاصی کبیره محسوب میشد و فقط در این اواخر است که کلیسا قدرت خود را برای جلوگیری از آزادی فکر از دست داده است. در حقیقت فقط همین نسل فعلی موجود است که اجازه دارد آزاد فکر کند و آزاد بیاندیشد، ولی هنوز سنگرهای به نام مذهب وجود دارد که راه آزادی را از تعبیر و تفسیر کلماتی کتاب مقدس سد میکند. و یکی از این تعبیر، فرضیه صلیب مسیح بجای گناهکاران است. این فرضیه موجب

گشت که دیگر برای پیشروی و تکامل مردم احتیاجی به فداکاری و قربانی در راه ایده های خود حس نکنند. بایستی با نرمی و آزادانه انتخاب بین دو مفهوم مختلف خداوند را انتخاب کنند. یکی خداوند جنگ متنقم و کشنده طوایف مسلح با شمشیر و پراکنده سازنده طاعون و وبا یعنی خدائیکه قتل و کشتار مخلوقات مورد

پسند اوست. خدائیکه شبیه شهوات انسانی درست شده. و یکی خدای محبت، خدائیکه بشکل انسان بطوریکه نژادهای اولیه عبرانی آنرا پرداخته اند آفریده شد و نمیتواند کمتر از فرزندان زمینی اش دارای انسانیت باشد. ما میتوانیم " تسلط " را دو جور تعبیر کنیم. یکی بمفهوم فتح و استفاده. این نظریه برای اجداد ما که در قرون وسطی برای قتل و غارت ممالک دیگر براه میافتادند جای داشت. دیگر به مفهوم نگهداری و عزیز داشتن، تعلیم و تکامل دادن. یعنی بدیگران آنچه را که میخواهیم بما کرده شود. گسترش ملکوت و سلطنت میتواند ظالمانه یا عادلانه باشد. باید بعرض آنهاست که معتقدند صلیب مسیح سبب " نجات " دنیا شد رسانید که همیشه عمل بد نتیجه بد در بر دارد و ما این آزادی حق انتخاب خوب و بد را داریم.

این قانون کلی است و راه فراری بر آن نیست که ما در نتیجه اعمالمان یا به شر و یا به خیر میرسیم. " کشتن " یک عمل سازنده نیست بلکه عمل تخریب یک دستگاه متشکل عجیبی است که شامل رسانیدن درد و ترس است. چون ما قادریم در کمال خوشبختی بدون کشتن برای غذا زندگی کنیم موضوع کشتن و نکشتن یک انتخاب شخصی است.

این تصمیم را نباید با مراجعه به رفتار قدما یا به این نیت که حیوانات از اینجهت آفریده شده اند که اشتهای حیوانی ما را ارضاء نمایند اتخاذ نمود. این انتخاب بایست دلیلی بر افکار و عقاید مذهبی باشد. بلکه این انتخاب بر سطحی بالاتر و ملکوتی تر باید قرار گیرد.

۳- پدران و اجداد ما گوشت میخوردند و زندگی سالم و مرتبی داشتند که تا انتهای حیاتشان ادامه داشت.

جواب : اگر ما به دو یا سه قرن گذشته رجوع کنیم در میابیم که اجداد ما خیلی کمتر گوشت میخوردند و در حقیقت گوشت یک غذای تشریفاتی برای طبقه ممتاز بود و شامل طبقات دیگر نمیشد. بیشتر غذای مردم را غلات و حبوبات بصورتهای مختلف که در منزل میروئید تشکیل میداد. (و حتی گاهی اجرت زارعین بوسیله گندم و جو پرداخت میشد) و از کودهای شیمیائی امروزه و تاسیسات کنسرو سازی و قوطی حلبیهای پر شده مسموم خبری نبود. دهاتین که اجداد بسیاری از ما بودند با توسل به خوراک طبیعی توانستند یک نژاد سالم و بدن محکم بما تحویل بدهند که متأسفانه این سرمایه بدنی و فیزیکی بعلت ندانم چکارها بشدت تحلیل رفته است . بطوریکه امروزه صدها بیمارستان، درمانگاه و تیمارستان با هزاران طبیب، جراح، دندان پزشک، پرستار، روانشناس و چیزهای دیگر لزوم یافته و برای حفظ بهداشت عمومی مبلغی در حدود ۵۰۰ میلیون پوند در سال خرج میشود (که بهتر بود آن خدمات بیماری) اطلاق میگشت که تنها از این راه مردم فقط سه در صد بمرگ طبیعی میمیرند و بقیه در حین معالجه طبی یا جراحی جان از کف میدهند. پیران سالم قدیمی مواردی استثنائی هستند که بدنهای جمع و جوری دارند. بنظر ما دو عاملی که طول عمر را پائین آورده است یکی گوشتخواری و دیگری پخت و پز و عمل آوردن

غذاهاست. در سالهای جنگ که دانمارکیها دسترسی به گوشت نداشتند و ملزم به گیاهخواری گشتند آمارهایشان نشان میدهد که از سلامتی نسبی بیشتری برخوردار بوده اند. قبایلی که فقط با میوه ها و گیاهان تغذیه میکنند مثل هانزاس از سرطان و بیماریهای دیگر " تمدن " رنج نمی برد.

اگر ما بقدر کافی به عقب برگردیم شواهد فیزیولوژیکی حاکی از این است که ما بعنوان یک موجود گیاهخوار تکامل یافته ایم زیرا هیچ یک از اعضاء بدن ما معرف گوشتخواری ما نیست. جواب مستقیم مطالب سؤال سوم را اینطور بهتر میتوان داد که اهمیت در طول عمر نیست بلکه در نحوه زیست ما با سایر موجودات زنده است. باز برمیگردیم به مسئله هدف زندگی. اگر هدف ما رشد روحی است، آنرا بایست توسط قصابی و قربانی مخلوقات زنده دیگر بدست آوریم. از نظر ارزیاب ارواح (خداوند) این غارتگری توحش و عدم انسانیت است. رفتار ما نماینده موجودیت ما است. باید یاد آور شد که اگر ما مثل حیوانات تکامل نیافته رفتار کنیم و در نابوی مخلوقات بکوشیم، ارزش کارهای خوب نادیده گرفته میشود.

گیاهخواران به زندگی طولانی و مفیدی ادامه میدهند که قتل و کشتار مخلوقات دیگر را در بر ندارد. در واقع بسیاری از مصلحین اجتماعی از بودا گرفته تا برنارشاو این طریق زندگی را سپری کرده اند. که دور از قتل و کشتار بوده است. گوشت برای طول عمر و سلامتی لازم نیست. بنا بر این چرا برای غذا قتل و درد و رنج اضافی بدینا بیاوریم.

۴ _ بهترین رکورد شکنهای ورزشی گوشتخوار بوده اند. تعداد متفکرین گوشتخوار از گیاهخوار زیادتر است.

جواب _ بدون اینکه در شایستگی نسبی پیشوایان مذهبی و دانشمندان بحث کنیم فیثاغورث و نیوتن هم نمونه خوبی از متفکرین گیاهخوار میباشند. قبول داریم افرادی مثل پیری، چاتاوی و زاتویک نمونه های بارزی از بدنهای قوی بوده اند. ولی اگر گیاهخوار بودند از آنها قویتر میشدند. البته میدانیم که تعداد ورزشکاران گوشتخوار بسیار زیادتر است از ورزشکاران گیاهخوار، ولی اگر تعداد گوشتخواران را با گیاهخواران می سنجیدید بخوبی معلوم بود که تعداد نسبی ورزشکاران گیاهخوار از گوشتخوار زیادتر است و گیاهخواران به نسبت زیادتری در تمام شعب ورزشی رکورد دارند. مثل پیاده روی، صعود به قله، دوهای صحرائی، دوچرخه سواری، شنا و کشتی.

گیاهخواران ثابت کرده اند که گوشتخوردن و کشتن برای رسیدن به اوج کمال جسمانی لازم نیست و ما بسیاری ورزشکاران را میشناسیم که در هنگام تمرینات از خوردن گوشت ابا دارند.

۵- گوشت از مواد محرک است و با حجم کم نیروی آنی میدهد.

جواب _ بلی قبول میکنیم و به همین علت است که ورزشکاران امروزی نظرشان در ورزش سرعت است نه مقاومت و گیاهخواران از نظر مقاومت برتری دارند.

بعضی از جنگجویان جنگلی آفریقا از اینهم پا را فراتر نهاده و خون دشمنان کشته شده را میآشامند و عقیده دارند که باین وسیله قوت آنها را بخود باز میگردانند. این جریان امکان دارد که راست باشد و اگر لزومی به این نوع تحریکات است بهتر است گوشتخواران از گوشت تازه کشته شده گرم تناول کنند تا نتیجه بهتری از آن بگیرند و از شر میکربهای گند زا که بفوری بعد از سخت شدن لاشه شروع به ازدیاد میکنند در امان باشند.

گذشته از فلسفه اخلاقی عیب بزرگ محرکات اینست که اثرشان زود گذر است و مجدداً احتیاج به محرک زیادتری احساس میشود. تا خمار اعتیاد بر طرف گردد. و هر چقدر مخدر قویتر باشد خمار شدیدتر میگردد، کمش زیادتر میطلبد. (از رسول اکرم _ مترجم)

بهتر است به اندیشه های مولانا هم که آئین نامه انسانی گیاهخواران ایران را تشکیل داده است توجه کنید :

ابتدای کبر و کین از شهوت است	راسخی شهوت از عادت است
چون ز عادت گشت محکم خوی بد	سخت آید بر کسی کت واکشد
چونکه تو گل خوار گشتی در که او	وا کشد از گل ترا باشد عدو
بت پرستان چونکه خو با بت کنند	مانعان راه بت را دشمنند
همچنین هر شهوتی اندر جهان	خواه مال و خواه جاه و خواه نان
در کدام زانها ترا مستی کند	چون نیابی آن خمارت نشکند
این خمار غم دلیل آن بدست	که بدان مقصود مستی ات بدست
زین بتان خلقان پریشان میشوند	شهوتی رانده پشیمان می شوند
زانکه شهوت با خیالی رانده اند	و ز حقیقت دورتر وا مانده اند
با خیالی میل تو چون پر بود	تا بدان پر بر حقیقت بر شود
چون براندی شهوتی پرت بریخت	مانده گشتی وان خیال از توگریخت
پر نگهدار و چنین شهوت مران	تا پر میل برد سوی جنان
خلق پندارند عسرت میکنند	بر خیالی پر خود بر میکنند

الکل بسرعت مقدار زیادی انرژی تولید میکند که بدن انسان طاقت تحمل پذیرائی آنها را ندارد. روده حیوانات گوشتخوار از اینجهت کوتاه ساخته شده که فضولات سمی بزودی دفع گردد. انرژیهای مداوم از موادی که بدست میآیند که به آهستگی نیروی خود را تحویل میدهند (مثل شارژ کردن باطری که به

آهستگی انجام میگیرد و اگر شارژ سریع انجام گرفت به سرعت هم خالی گشته و موجب خرابی باطری میگردد) روی همین اصل و بهمین منظور روده های ما دراز ساخته شده اند. گوشتخواران خیلی بیشتر از ما اسید کلوریدریک در معده خود ترشح میکنند. در سگها بقدری زیاد است که استخوان را نیز حل میکند. باین علت گوشت و ترکیبات گوشتی در بدن ما طی یک حالت خطر ناک باکتریولوژیکی گذر میکنند. و اینکه میگویند گیاهخواران به حجم زیادتری از غذا احتیاج دارند صحیح نیست و میوه های خام و سبزیجات بشکل سالاد و نان کامل و غیره در مواد اصلی از گوشت غنی ترند و بیشتر از غذاهای پخته احتیاج به جویدن دارند. و با مقادیر کمتری ایجاد نشاط زیادتری مینمایند. یک نان کامل بیشتر از چهار قطعه نانی که از آرد سفید تهیه گشته غذائیت دارد. در مغزه ها و لبنیات مقدار بیشتری مواد غذائی خالص وجود دارد تا در گوشت، و اثر آن بیشتر باقی میماند.

۶_ اگر ما حیوانات را نخوریم چه بر سر آنها خواهد آمد. و آیا آنقدر زیاد نخواهند شد که از سر و کول ما بالا بروند. آیا برای حیوانات بهتر نیست که زندگی کوتاه و مرفهی داشته باشند تا اینکه اصلاً زندگی نکنند.

جواب : با وجود اینکه ما از گوشت شیر و فیل و تمساح تغذیه نمیکنیم ولی آنها از سر و کول ما بالا نمی روند. و حیوانات حلال گوشت رشد و توالد و تناسلشان تحت کنترل شدید انسانها قرار دارد. و نتیجه این کنترل آن شده که گاو جسور و زرننگ طبیعت تبدیل به گاو خرفت و کودن امروزی گردیده است. و اگر این کنترل نبود و در دامان طبیعت زندگی میکرد زاد و ولدشهم کمتر بود. در اهلی کردن و از تعادل خارج ساختن اعمال جنسی مثل ازدیاد محصولات شیر و تخم مرغ ما مزاحم دوران طبیعی حیوانات شده ایم. اگر چه گیاهخواری

هم خود از این حیث کمال اخلاقی نیافته است. ولی باز حیوانات را از رنج زیاد نجات می بخشد. چون بنظر نمیآید که گیاهخواری بزودی جهانگیر شود کم شدن نسل گاوان بتدریج انجام خواهد گرفت. ۷ - من گوشت نمیخورم و اگر بخورم خیلی کم - ولی از خوردن گوشت خوشم میآید. و چون این رسم اجتماعی است نمیخواهم بوسیله من بهم خورد.

جواب : بموجب تحقیقاتیکه اخیراً بعمل آمده ویتامین B₁₂ حائز اهمیت فراوانی است و کمبود آن سبب کم خونی میشود. طریقه بدست آمدن آن توسط اعمال میکربهای گیاهی روده ها است. (ترکیبات محیط روده ای) ویا بطور دست دوم از خوردن مقدار زیاد گوشت که بوسیله چرای علوفه ها بدن حیوان تهیه کرده است. بعضی از انواع باکتریها که در معده روی اغذیه نباتی رشد و نمو دارند قادر به تهیه ویتامین B₁₂ میباشند که در اثر خوردن کمی گوشت از فعالیت باز میآستند. و این جواب خوبی است به آندسته از مردم که به ما میگویند : " ما بخوردن کمی گوشت اکتفا میکنیم."

از نظر واقع کم یا زیاد معنی ندارد. چون کم آنهم سبب کشتن حیوان میگردد. تنها دلیلی که مردم به گوشت رغبت دارند اینست که بمذاقشان خوشمزه میآید. اگر چند هفته بتوانند جلو تمایلات و اشتیاق خود را بگیرند این توهم اعتیاد و اشتیاق محو میگردد و بعد از آن پی خواهند برد که بوی نا خوش آیندیکه از دکانهای قصابی برمیخیزد نشانه ای از مردار گاه و تعفن گاه است. اینکه گفته اند گوشت خوردن جزء عادات اجتماعی قرار دارد قابل تأسف است و بایست هر چه زودتر ترک عادت شود. بایستی بسوی جلو تکامل یابیم نه آنکه به دوران گذشته جنگل سیر قهقرا نمائیم.

رپرتاژی از یک مناظره بین چند مغز متفکر قابل اطمینان

سؤال وجوابهای زیر از یک تعاون فکری که در جلسه ای تحت نظر اتحادیه جهانی گیاهخواران و مجمع گیاهخواران لندن دوم ماه ۱۹۵۶ تشکیل یافت مطرح گردید :

جناب کشیش کانن ادوارد کارینتر بعنوان سؤال کننده با طبعی شوخ حضور داشتند و دسته ای از جواب گویان که به سؤالات متعدد جواب میدادند عبارت بودند از :

بانو ایزابل جیمز (صاحب مهمانسرای گیاهخواری روتای بانک). بانو لین هاریس مدیره مدرسه گیاهخواری سینت کریستافر . دکتر بی پی الینسون . دکتر دوگلاس لاتو (هر دو از پزشکان معروف لندن).

سؤال وجوابهاییکه صورت گرفت مورد توجه شنوندگان قرار گرفت و ما خلاصه آنرا در اینجا نقل میکنیم :

۱ - کشیش : مادر خانواده اولین کسی است که لزوم تغذیه گیاهپرا حس میکند. او چطور میتواند اعضاء خانواده را از گوشتخواری منصرف کند بدون اینکه موجبات راحتی آنها را پیش بیاورد. شما جواب دهندگان چه فکر میکنید؟

ج ۱ - بانو هاریس : اگر والدین از تغذیه خود رضایت داشته باشند فرزندان بزودی از آنها تبعیت خواهند کرد. ولی اگر والدین اصرار و پافشاری زیادی بخرج دهند فرزندان را از این پیروی باز خواهند داشت. بهتر است غذاهائی شبیه MUESLI به آنها عرضه شود و نان گندم کامل جزء غذای آنها باشد.

ج ۲ - بانو جیمز : خانواده خود را به یکی از مهمانخانه های گیاهخواری هدایت کنید یا به یکی از تفریح گاه هائی ببرید که خانواده گیاهخواران در روزهای تعطیل جمع میشوند. تا خانواده شما دریابند که گیاهخواران هم مثل سایر انسانها میباشند. به فامیل خود غذاهای پرتئین دار مثل پنیر و تخم مرغ بیشتر بدهید. اغلب متوجه نخواهند شد که مدتی است گوشت نخورده اند.

ج ۳ - دکتر لاتور : به کودکان بفهمانید که از گوشت حیوانات مرده تغذیه میکنند و بدینوسیله آنها را نسبت به گوشت بی رغبت کنید. بانوی خانه بایستی غذاهای گوشت دار را بد طبخ نماید و در عوض به غذاهای گیاهی جلو و رنگ و روی خاصی بدهد.

ج ۴ - دکتر الینسون : بهتر است موجودیت واقعی اشیاء خوراکی را قبلاً به مردم نشان بدهید و بپرسید به چه چیز در خوردن بیشتر رغبت دارند به گاو، خوک، گوسفند یا رستنیها. این یک سیاست استراتژیکی است که از نظر روانی حائز اهمیت بسیار است. سعی نمائید شوهراتان را بزور به گیاهخواری وادار نمائید.

۲ - کشیش : گیاهخواران هم مثل گوشتخوران در اثر مرض میمیرند. پس فرقتشان با گوشتخوران در چیست ؟

ج ۱ - دکتر لاتو : لازم نیست که مرض ما را از پای در آورد. ممکن است حالت نشاط خود را از دست داده و مثل گیاهی زرد و پژمرده و رنجور شویم. از نظر پزشکی مرگ بدون مرض جنایت است. این مطلب بسیار سبب بازجوئی و آزمایشات کالبد شکافی گردیده است. نسلهای گیاهخواران از سلامتی بیشتری برخوردارند. در حالیکه چهل درصد گوشتخوران از بیماری قلبی جان میدهند. در انگلستان سالیانه صد هزار نفر بعلت سرطان فوت مینمایند.

ج ۲ - دکتر آلیسن : علاوه بر رژیم غذای عوامل دیگری نیز مؤثرند. تمام محصولات به وسیله واد شیمیائی مسموم میشوند. حتی آب آشامیدنی. اگر ما میتوانستیم غذائیکه صد در صد طبیعی بوجود آمده بدست بیاوریم بدون شک همه ما کاملاً سالم میماندیم.

- ج ۳ _ بانو هاریس : دانه ها و سبزیهاییکه با کود طبیعی رشد و نمو نموده اند دور کننده ناوشیها میباشند.
- ج ۴ _ بانو جیمز : نباید فراموش کرد که هوا بوسیله کارخانهجات و سایر وسائل مولد دود آلوده است.
- ۳ _ کشیش : اگر حیوانات طوری کشته میشوند که درد و ترس و انتظار مرگ از آن محسوس نبود آیا باز هم به گفته خود معتقد بودید؟
- ج ۱ - بانو جیمز : مهم اینجا است که چرا نبایست به حیوانات اجازه داد که از حیات خود لذت برند. آنها به همان اندازه حق حیات دارند که ما داریم.
- ج ۲ _ بانو هاریس : حیوانات از آنچه که قریب الوقوع است آگاهی میابند. حیواناتی را که به کشتارگاه میبرند وجودشان خبر میدهد که بلائی برای آنها در شرف وقوع است و به زحمت زیاد میتوان آنها را بدرج ورودی کشتارگاه نزدیک کرد.
- ج ۳ _ دکتر آلیسن : گوشت حیواناتی که در حال ترس کشته میشوند حامل مواد سمی است و اگر بدون ترس کشته شوند کمتر مضر خواهد بود و در هر صورت سمی است و انسانیت به هیچ نحو کشتن را تصدیق نمیکند.
- ۴ _ کشیش : بسیاری از مردم در این تصورند که خداوند حیوانات را برای تناول بشر آفریده است. آیا بنظر شما منظور دیگری هم از آفرینش آنها در کار بوده است ؟
- ج _ دکتر لاتو : هیچ بهانه ای برای گوشتخواری قابل قبول نیست. فقط از نظر تشریفات و شئون انسانی واژه حیوان خوری به گوشت بره و گوشت گاو تبدیل میآید. ما میوه خوار هستیم و به هیچ وجه برای گوشتخواری آمادگی نداریم. هیچ راه انسانی برای کشتار حیوانات وجود ندارد آنها بایستی تمامی عمر خود را سپری سازند و به مرگ طبیعی بمیرند نه آنکه بعد از چند ماه کشته شوند. ما و حیوانات برای این دنیا آمده ایم که تکامل روحی یابیم و این دخالتی که در زندگی آنها مینمائیم جنایت است.
- ۵ _ کشیش : نتیجه صد سال زحمات و فعالیت شما ده هزار نفر عضو بوده است. آیا فکر میکنید که تبلیغات حقیقتاً " نتیجه بخش باشد ؟
- ج ۱ _ بانو هاریس : ما نمیتوانیم مردم را مجبور کنیم که مثل ما فکر کنند. آنها بایستی خودشان راه خود را پیدا کنند. صبر و حوصله بایستی از ما باشد و بهترین راه اینست که خود نمونه خوبی باشیم. کار ما این نیست که به جمع آوری حاصل پردازیم، کار ما این است که بذر بیافشانیم.
- ج ۳ _ بانو جیمز : در انگلستان خیلی بیشتر از ده هزار گیاهخوار وجود دارد. بسیاری از آنها گیاهخواری را قبول کرده اند بدون آنکه به نهضت ما کمک کرده باشند. طرز برخورد مردم به این حقیقت در این بیست سال اخیر خیلی تعویض یافته. این حقیقت از مجله خانه داری خوب که کتابی بنام طبخ گیاهی انتشار داده پیدا است و هر کدام از ما وسؤلیم که برای نهضت گیاهخواری تقلا کنیم.
- ج ۳ _ دکتر لاتو : ما روحیه خود را از دست نداده ایم چون نهضت ما در حال توسعه و تقویت است. مهم این است که ما زندگی را طی کنیم. راه خود را از اصول طبیعی منحرف نساخته و از حدود خود تجاوز ننمائیم.
- ج ۴ _ دکتر الینسون : پنجاه سال پیش از ما انتقاد میکردند که چرا گیاهخوار هستیم ولی حالا ما اغلب این عذر را میشنویم " من خیلی کم گوشت میخورم " فعالیت ما در میان گوشتخواران ایجاد یک عقده تقصیر نموده است.
- ۶ _ کشیش : نظر گیاهخواران در مقابل واکسن ضد فلج که قرار است در این کشور مورد استعمال قرار گیرد چیست ؟
- ج ۱ _ دکتر آلین سون : گیاهخواران مایل به بدست آوردن چیزی نیستند که به بهای جان حیوانی تمام شده باشد. مبداء و منشاء واکسن ها و سرمها از گاوها و اسبها و میمون ها است. اثر این واکسنها هنوز باثبات نرسیده است و مشخص نیست که مصونیت عاید شده چه مدت باقی خواهد ماند و تلقیح چند بار باید انجام گیرد و اگر مقادیر تزریق شده تکرار شوند چه عکس العملی پدید خواهد آمد.
- ج ۲ _ دکتر لاتو : این واکسنها محصول گیاهی نیست. تهیه این ماده از نظر اخلاقی غلط است و به این علت از نظر علمی هم غلط میباشد. امعاء خود را تمیز نگهدارید تا هیچ ویروسی در آنجا نتواند رشد و نمو کند. از داروهاییکه محیط معده را دگرگون مینماید پرهیز داشته باشید.
- ج ۳ _ بانو جیمز : در یکی از برنامه های اخیر تلویزیون مادر دو فرزند یکی از آنها به بیماری فلج مبتلا بود راضی نشد که بچه دیگرش را تلقیح نمایند. چون نخواست فرزند خود را به مخاطره بیماریهای بعدی دچار سازد. می بینید افکار عمومی نسبت باین موضوع چقدر حساسیت دارد.
- ج ۴ _ بانو هاریس : آقای دکتر بدو بیلی نشریه ای در باره واکسن فلج نوشته است که جا دارد مورد توجه قرار گیرد. یکی از مدارس نشریه هائی برای والدین شاگردان فرستاد که در مفید و مضر بودن این واکسن بحث میکرد. تا آنها بتوانند این موضوع را از هر دو جهت مشاهده کنند.
- ۷ _ کشیش : من از مکتب گیاهخواری خوشنودم. ولی میوه ها و مغز هسته ها خیلی گران هستند. این مکتب جهت طبقات اعیان است و برای فقرا مقرون بصرفه نیست. آیا ممکن است با در آمد کم گیاهخوار شد؟
- ج ۱ _ بانو جیمز : اگر قدرت مالی شما برای خرید میوه و مغز ها کافی نیست از حبوبات و رستنیها استفاده کنید. اینها برای سلامتی انسان بهترین خوراکیها هستند. این سؤال سفسطه آمیز است و نان کامل سبوس دار از نان سفید هم ارزانتر است. با رژیم گیاهی

احتیاج به خرید نوع دارو نیست و اینهم یک صرفه جوئی در پول است. چرا هیچکدام از شما فقرا بفکر قیمت سنگین یک پاکت سیگار نیستید؟!

ج ۲ _ دکتر لاتو : مردم باید سیگار و آبجو را ترک کنند. غذای گیاهخواری ارزانتر هم هست. بسیار بجا است که از سبزیها و میوه های محلی استفاده نموده و در کشت و کار آنها شریک باشیم. هر چه بیشتر مردم را به گیاهخواری تشویق کنیم خوراک گیاهی ارزانتر خواهد شد.

ج ۳ _ دکتر آلیسون : اگر مقداری از کشت و کار در منزل انجام گیرد تا حدی از اصراف فروشندگان جلو گیری بعمل میآید. خانواده ایکه برای فروش باغچه داری میکرد دریافت که میتواند با تغذیه گیاهی بیشتر کار کرده و ارزانتر هم زندگی کند.

۸ _ کشیش : برای دوشیزگان گیاهخوار گاهی مشکل است که همسر گیاهخوار مناسب حال خود بیابند. در باره ازدواج دوشیزگان گیاهخوار با غیر گیاهخوار چه عقیده دارید.

ج ۱ _ بانو جیمز : خود من قبل از ازدواج با این مسئله روبرو بودم و سعی کردم شوهر آینده خود را قبل از ازدواج به مسلک خود در آورم و با همین وسیله چند نفر دیگر را هم با خود هم عقیده کردم. بیائید به روتای بانک مهمانسراییکه خودم آنرا اداره میکنم و در آنجا پارتن های جالبی برای خودتان پیدا کنید. (در این موقع حضار شلیک خنده را سر دادند که با یک تیر دو نشان زنید و برای مهمانسرایتان تبلیغات نمائید.) به خاطر داشته باشید که مردها قبل از ازدواج یعنی در هنگام پریشانخاطری بیشتر قابلیت پذیرائی افکار نامزدهایشان را دارند تا بعد از ازدواج.

ج ۲ _ دکتر لاتو : دردوران عاشقی قدرت تغییر معشوق از ما سلب میشود. خوب است انسان عضو جمعیتی از گیاهخواران گشته و همسر خود را در آنجا بیابد.

ج ۳ _ دکتر آلیسون : در ایام نامزدی مرد حاضر است که در تغیر افکار خود فداکاری نشان دهد و این موقع مناسبی است که دوشیزگان بتوانند نامزد خود را تغیر فکر دهند.

۹ _ کشیش : اگر گیاهخواری واجد تمام صفات حسنه است پس چرا کلیسا، طب و مقامات بهداشتی آنرا به عنوان یک سیاست رسمی نمی پذیرند. از همین جا مخالفت آنها آشکار است.

ج ۱ _ دکتر آلیسون : مراجع طبی و مذهبی بعلت مصونیتی که به آنها داده شده گوششان بدهکار ملاحظات انسانی نیست و اقدامات اخلاقی در مقابل آنها به مثابه پرچم قرمزی است در مقابل دیدگان گاوها.

ج ۲ _ بانو جیمز : گیاهخواری قبل از مسیحیت و فیثاغورث ها وجود داشته است. هر مقامی مسئولیت حفظ حیثیت خود را دارد و هرگز این اشتباهاتی را که صد ها سال مرتکب بوده اند گردن نمیگیرند. در آلمان معالجه طبیعی را پذیرفته اند.

ج ۳ _ دکتر لاتو : من نمیتوانم اجازه دهم به اطبا حمله شود. در حالیکه مردم هم لایق سرزنشند. زیرا حاضر نیستند شکم خود را تحت کنترل درآورند و ترجیح میدهند در اثر بد خوری سه چهارم معده شانرا در آورند تا بتوانند یک بهبود موقتی که در واقع مصنوعی است بدست آورند.

ج ۴ _ بانو هاریس : نتیجه رنجها در آخر ترقی است. ما گیاهخوران رل پیشرو بازی میکنیم. ولی پزشکان بجای اینکه علت دردها را جستجو کنند به درمان معلول میپردازند. زیرا بطریق تعارف پرورش یافته اند.

۱۰ _ کشیش : طبیعت خودش توازن را برقرار خواهد کرد، ولی آیا اگر همه مردم گیاهخوار شوند حیوانات بیشتر رنج نخواهند برد و چگونه خواهید توانست افزایش آنها را کنترل کنید ؟

ج ۱ _ دکتر لاتو : ما تا کنون توسط حیواناتیکه آنها را نمیکشیم لگد مال نشده ایم. ولی حیواناتیکه در صدد از بین بردن آنها هستیم بیشتر زاد و ولد میکنند. این دفاعی است که طبیعت برای نگهداری آنها بوجود آورده است.

ج ۲ _ دکتر آلیسون : چنین امکانی وجود ندارد که روزی حیوانات اهلی ما را تهدید کنند میتوانیم مثل شرق آفریقا اماکنی را برای زندگی آنها در نظر بگیریم. دخالت انسان در امور حیوانات و نباتات سبب بروز انواع بیماریها در میان آنها شده است.

ج ۳ - بانو جیمز : مسئله در این نیست که حیوانات مکانهای زیاده از حدی را غصب خواهند کرد. مسئله در اینست که ما آنها را زیاده از حد تکثیرمیدهم. و لازم میآید زمین زیاده از حدی برای آنها در نظر بگیریم. یک گوشتخوار احتیاج به زمینی به مساحت ۱/۶ آکر و یک گیاهخوار به ۰/۷۵ آکر دارد.

۱۱ _ کشیش : گویا ساختمان تشریحی بدن ما معرف نوع غذائی است که باید بخوریم. ولی اگر هم از نظر تشریحی میوه خوار باشیم مدتها است که گوشتخواری میکنیم. آیا خیلی متضرر این گوشتخواری شده ایم ؟

ج ۱ _ دکتر آلیسون : اگر تا بحال جان بدر برده بخاطر قدرت تطابق بدن اوست با سازگاری با محیط زیست. ولی انحراف از نظام طبیعت موجب کندی تکامل میگردد.

مسلمان" گوشتخواری از زمان یخبندان شروع گشته است. چون غذاهای گیاهی از آن زمان نایاب گشت ولی بعداً عادت به گوشتخواری باقی ماند. و با این همه ممارست و مرور زمان هنوز نتوانسته است این عدول و انحراف را در طبیعت خود تطبیق دهد. و به مجرد بازگشت به اصل فوائد بشمارای متوجه او خواهد شد. در سرزمینهای آسیا بدنهای بسیار عالی یافت میشود. زیرا آنها سالیانه فقط نفری دو پاوند و

نیم گوشت میخورند. برعکس آمریکا، آرژانتین و استرالیا که نفری ۱۲۵ پوند مصرف مینمایند.

ج ۲_ دکتر لاتو: ما در انگلستان از گوشتخواری جان سالم بدر نخواهیم برد، اجداد ما گوشتخوار نبوده اند و فقط گاهی طبقات اعیان بعنوان تجمل گوشتخواری میکردند. در این دوره ما مقدار زیادی گوشت میخوریم و در نتیجه بیمارستانها پر از بیمار شده است.
۱۲_ کشیش: چطور مادری که دائماً مشغول است میتواند گیاهخوار باشد. در حالیکه تهیه غذاهای گیاهی خیلی از غذاهای گوشتی مشکلتر است.

ج ۱_ بانو هاریس: من بسیاری از مادران جوان گیاهخوار را میشناسم که حظ میکنم وقتی می بینم طی زمانی کوتاه غذاهائی تهیه میکنند که فرزندانشان رغبت زیاد به آن نشان میدهند. اگر غذائی از روی حساب و برنامه درست شود از اتلاف وقت جلوگیری میکند. تهیه غذای گیاهی بهمان آسانی است که یک تکه گوشت را در فر بگذارید. و گرفتاریهای اضافی از قبیل شستشوی ماهیتابه و دیگهای چرب و از این قبیل را ندارد.

ج ۲_ بانو جیمز: تهیه غذای گیاهی بستگی به میل ما دارد. هم میتواند سخت و هم آسان تهیه شود. خیلی تشریفاتی یا خیلی ساده. تجسم کنید گوشتخواران چقدر زحمت دارند وقتیکه میخواهند خرگوش را پوست کنند یا تیغ ماهی را در بیاورند. و چه کار کیفی است که میخواهند دل و روده مرغ را بیرون بکشند. یک غذای مغذی گیاهی را میتوان در نیم ساعت تهیه کرد.

ج ۳_ دکتر الین سن: در حینیکه من خود پدر پر مشغله ای هستم غذاهایم را خودم درست کرده و هنوز وقت کافی برای کار و سخنرانی هم دارم.

۱۳_ کشیش: آیا هیئت این جلسه حاضر است که اصطلاح (NUT MEAT) یعنی گوشت مغزه ها را محکوم کند. و آیا ممکن است واژه دیگری بجای آن گذاشت که کلمه گوشت در آن نباشد. (طعنه لقوی کشیش).

ج ۱_ بانو جیمز: واژه گوشت به میوه ها هم میچسبد و فقط بعلت تداعی معنایی است که آنرا به گوشت حیوانات منحصر نموده اید، و این اصطلاح اصلاً اصطلاح خوبی نیست. چرا خوراک به این خوشمزه ای را "گرد و قلقلی" نام نگذاریم.

ج ۲_ دکتر آلیسون: پیشنهاد میکنم قدغن فرمائید گوشتخوارانهم درباره گوشت فقط واژه (FLESH) را بکار برند تا مفهوم (MEAT) برای گوشت میوه ها باقی ماند.

ج ۳_ دکتر لاتو: گوشتخواران بیشتر در لغت حيله بازی میکنند. و بایست بود بجای اصطلاح فرانسوی گوشت بره (MUTTON) اصطلاح " بره مرده " یا " غاز مریض " بکار میبردند. و اگر اینکار را میکردند زودتر دنیا گیاهخوار میشد. (۱)

۱۴_ کشیش: آیا ممکن است خانم هاریس که شخصیت فرهنگی دارند مشاهدات خود را درباره تغییرات و تأثیرات گیاهخواری روی تحصیلات و رفتار کودکان بیان بفرمایند. آیا هوش و رفتار کودکان بهتر شده است؟

بانو هاریس: گیاهخواری کودکان را باهوشتر میکند. و مثل بچه حیوانات شوخ و شنگول و پر از نشاط و شادابی و چستی و چالانی و هوش سرشار میسازد. پزشکانیکه از مدرسه سینت کریستافر بازدید کرده اند همیشه میپرسند که این بچه ها به چه وسیله تا این حد سالم نگهداری میشوند. گیاهخواری سبب روشنی فکر میشود. فیثاغورث و برنارد شو را بیاد بیاورید ؟

(۱) کتاب وندیداد جمشید و گاتاهای زرتشت تاریخ مسند یخبندان و شروع گوشتخواریست.

(۱) تذکر مترجم

خوانندگان بیاد داشته باشند که در فارسی قبح گفتار از اینهم قبیحتر است. ما واژه هائی نظیر چینه دان، سنگدان، شیردان و حتی در شهرهائی مثل همدان و عاقلدان داریم. ولی از خجالت رویمان نظیر آنر نتوانسته ایم واژه هائی از قبیل امعاء دان و . . . دان بسازیم و به ساختمان واژه سازی از نوع دیگری پناه برده ایم مثل شکمبه.

چه بهتر بود که خوراک را از کثافت این اعمال رهائی می بخشیدیم. زیرا همانطور که در جائی دیگر بعرض رساندیم. دلیلی ندارد ما از خودمان بر حذر باشیم و بعد از رفع حاجات دستها را با صابون بشوئیم. ولی امعاء دان حیوانات را شسته بخوریم.

اگر یکقدری بخود میآمدیم و روی عادات تکراری زندگی تجدید نظر مینمودیم دست از بسیاری از کارهایمان بر میداشتیم. ایرانی هوش دارد ولی آسانتر است برایش که با عادت زندگی کند و هوش را بگذارد برای گاه گاهی که زنگها به صدا در میآیند. حالا من چقدر باید بگویم تا زنگها به صدا درآیند.

جهان ورزش

قهرمانان گیاهخوار در تمام قسمتهای ورزشی رکوردهائی بدست آورده اند که هیچ تناسبی با تعداد کم آنها ندارد و مخصوصاً در مواردی این پیروزیها را بدست آورده اند که احتیاج به قوت و استقامت داشته اند. بسیاری از آنها در سنینی از عمر به مقام قهرمانی رسیده و رکودها را شکسته اند که اواسط عمر را پشت سر گذارده اند. زمانی بود که کلوپ دوچرخ سواری و ورزشی گیاهخواران تقریباً ۴۰٪ رکودهای جاده ای را در اختیار داشت. احراز موفقیتها به نظریه آندسته ای را که میگفتند برای شایستگی بدن احتیاج به غذای گوشتی دارد رد کرده است.

مسابقات دو :

ای . ویکت : رکوردار قهرمانی المپیک ۵ میل در ۱۹۰۸ و رکوردار قهرمانی انگلیس ۴ میل در ۹-۱۹۰۸ و رکوردار قهرمانی آزاد یک میل در ۱۹۱۰
 دلبلیو . کلهمینین : در دو ماراتن ۲۶ میل و ۳۸۵ یارد در سال ۱۹۱۲ در ۲ ساعت و ۳۹ دقیقه و ۱ ثانیه دارنده رکورد جهانی ۲۵ و ۲۶ میل .
 اچ . کلهمینین : در دو ماراتن المپیک، رکورد آماتور جهانی. رکوردهای جهانی ۵۰۰۰-۲۰۰۰۰-۲۵۰۰۰ متر. قهرمان انگلیسی ۴ میل در ۱۹۱۱ دو صحرا نوردی المپیک ۸۰۰۰ متر در ۱۹۱۲
 ایل اوفی : رکوردار دو ماراتن المپیک ۱۹۲۸
 پاوو نرمی : قهرمان در ۱۰۰۰ متر المپیک و دارنده رکوردهای جهانی فراوان .
 اف . ا . کنات : رکورد بلژیکی ۵۰۰۰ متر را در ۱۹۰۸ شکست .
 ا . ا . رابرت سن : رکورد بیک بکینگ را در اسنودونیا در ۱۹۵۲ مدت ۸۴ دقیقه پائین آورد. یعنی طی ۷ ساعت و ۲۴ دقیقه انجام داد.
 یوستاس توماس : در سن پنجاه و یک سالگی رکورد ناحیه دریاچه دیستریا را در ۱۹۲۰ بدست آورد.

مسابقات راه پیمائی :

حرج آلن : رکورد فاصله دونقطه را در انگلستان بطول ۶۰ میل بدست آورد که از ۱۹۰۸ کسی نتوانسته بود آنرا بکشند.
 اس . نروود : در ۶۶ سالگی طی ۲۴ ساعت فاصله ۱۰۰ میل مسابقات راه پیمائی آزاد را پیمود.
 جی . آز . جی . میترز : رکورد قهرمانی راه آهن را ۳ سال نگهداشت.

مسابقات تنیس :

یوستاس مایلز : بدست آورنده ده بار قهرمانی انگلیس . قهرمان آماتور جهانی جهانی تنیس و راکت و مدالهای آمریکائی .
 هن . نویل لایتن : برنده مسابقات قهرمانی انگلیس در ۱۹۱۱ و ۱۹۱۳
 پیتر فیریمان : برنده مسابقات قهرمانی آزاد ناحیه ویلز در ۱۹۲۰ و مسابقات قهرمانی محلی ویلز از ۱۹۲۰ تا ۱۹۲۲ او همچنین باتفاق سویت اسکت توانست انسو و اس فلاکه را که دارای مدال قهرمانی جهان بودند شکست بدهد.

مسابقات بکس :

فریدی ولش : بدست آورنده مدال قهرمانی سبک وزن جهان (او ایامیکه در حال تمرین نیست گوشت میخورد)
 ترور کینگ : در حینیکه خیلی خوش هیکل بود به مقام قهرمانی پر وزن استرالیائی رسید.

مسابقات کشتی :

اس . وی . بیکن : کشتی گیر معروف ضمن اینکه مقام قهرمانی میان وزن المپیک ۱۹۱۱ را بدست آورد پانزده مدال قهرمانی ملی انگلستان را که عبارت بودند از مکس وزن، سبک وزن و سنگین وزن بدست آورد.
 (تقریباً غیر قابل باور) چهار مدال قهرمانی انگلیس را هم در ۱۹۲۴ در سن ۴۰ سالگی بدست آورد. او یکی از پنج برادران گیاهخواری بود که افتخار قهرمانی کشتی ملی جهان را بدست آورد.

مسابقات وزنه برداری :

دبلیو . هاروارد : طی سالیان دراز رکورد دار قهرمانی سنگین وزن شمال انگلستان بود و با وجود اینکه بیش از ۱۶۸ پوند وزن نداشت بیش از ۳۰۰ پوند میزد. چیزیکه در میان انگلیسها کمتر مشاهده گردیده است.

مسابقات شنا :

کنت ویلسون : بدست آورنده رکورد یک میلی یور کشایر سال ۱۹۲۰ در ۱۶ سالگی قهرمان ۵۰۰ یارد بد فورد و ۱۰۰ یارد یور کشایر.

موری روز : جوان ۱۴ ساله استرالیائی که در سال ۱۹۵۳ بعنوان " همه فن حریف استرالیا " معرفی شد و در بدست آوردن مقام قهرمانی دوران دبیرستان هیچگاه از کسی شکست نخورد. در بازیهای المپیک ۱۹۵۶ در ۴۰۰ متر رکورد المپیک و ۱۵۰۰ متر آزاد دو مدال طلا بدست آورد.

بیل پی . کرنگ : در ۱۹۵۵ رکورد شنای دریای مانس را شکست و حالا که در حال نوشتن این کتاب هستند قصد دارند اولین نفری باشد که دریای مانس را دو سره بدون توقف بپیماید.

دوچرخه سواری :

هنری لایت که مدت ۲۰ سال کاپیتان کلوپ ورزشی و دوچرخه سواری گیاهخواران بود. اسامی زیر را از میان صدها موفقیتی که در دوچرخه سواری احراز گشته است توسط مجله ای با اسم رکوردهای جهانی و قهرمانی ورزشکاران گیاهخوار که در سال ۱۹۲۱ از طرف مجمع گیاهخواران انتشار یافته است استخراج نموده اند.

اف . اچ . گراب : رکورد کشوری که تا آن موقع کسی نشکسته بود شکست. یعنی ۵۰ میل را در ۲ ساعت و ۱۷ دقیقه و ۳۸ ثانیه و ۱۰۰ میل را در ۴ ساعت و ۴۳ دقیقه و ۳۳ ثانیه و ۲۲۰ میل را در ۱۲ ساعت پیموده است. همچنین دارنده مدال رکورد انگلیسی دوچرخه سواری به تنهائی بود. ۲۴ میل و ۱۵۴۶ یارد را در یکساعت و فاصله لندن را به برایتون و بالعکس که ۱۰۴ میل است در ۵ ساعت و دقیقه و ۴۱ ثانیه پیمود. رکوردیکه در کشور ما بیشتر از همه برای آن رقابت میشود.

جی . اولی : رکورد با همراه اندازه گیر از ۶ تا ۱۲ ساعت بدست آورد (۱۵۴ تا ۲۷۷ میل) همچنین برنده رکورد یک میل و ۴ میل دوچرخه سواری تنها، که شروع آن با ایستادن در ۲ دقیقه و ۷ ثانیه و یک دقیقه و ۳۴ ثانیه به ترتیب بدست آورد. او نماینده بازیهای قهرمانی جهانی در کپنهاک .

سی . اف . دیوی : در ۱۹۱۹ برنده مسابقه آزاد ۱۰۰ میل کلوپ بث رود و برنده مسابقه ۱۲ ساعته کلوپ آندلی که بهترین دوچرخه سواران انگلستان در آن شرکت داشتند. همچنین برنده رکورد فاصله لندن به ورتینگ و بالعکس، در فاصله ۵۰ میل و ۱۰۰ میل دوچرخه سواری با رفت و برگشت نیز قهرمان جاده لین کنشایر و دارنده رکوردهای ۲۵، ۵۰ و ۱۰۰ میل و رکورد ۱۲ ساعته است. در مسابقات آزاد ۱۲ ساعته کلوپ آنزلی ۱۹۱۱ فقط سه گیاهخوار رقیب بهترین دوچرخه سواران انگلستان گشتند و مقامهای اول و دوم و سوم را بدست آوردند. دو نفر آنها رکورد شکن شدند. گراب رکورد جهانی و دیوی رکورد جاده های جنوب انگلستان را بدست آورد.

در سال ۱۹۱۲ دوازده نفر از طرف انگلستان در مسابقات دو جاده ای المپیک شرکت جستند که نزدیک ۲۰۰ میل دور دریاچه ملار در سوئد بود. سه نفر آنها گیاهخوار بودند (یک پورسانتاژ قابل ملاحظه) بایست بود نفر اول از انگلستان باشد که بعلت بد شانس بزرگی در رده دوم قرار گرفت.

ما از آقای سیریل لیور رئیس باشگاه (A.C) و (V.C) که اطلاعات ذیل را در اختیارمان گذارده است متشکریم : رکوردهای جاده ای ملی سخت مورد رقابت قرار دارند. اینها عبارتند از بهترین رانندگیها روی فواصل بخصوص و راه های بخصوص. این باشگاه بیشتر از سایر باشگاهها رکوردها را شکسته است و رویهمرفته ۵۵ رکورد که اولین آن در سال ۱۸۹۵ بود شکست. رکوردی از لندن تا جان گروتس و رکورد ۱۰۰۰ میل هنوز شکسته نشده است در صورتیکه در ۱۹ سال گذشته خیلی از غیر گیاهخواران کوشش کرده اند بلکه آنرا بدست آورند. این رکورد را اس . اچ . فریس در ۱۹۳۷ برای گیاهخواران بدست آورد. تعدادی از رکوردهای محلی که این باشگاه بدست آورده بالاترین رکوردها برای هر باشگاهی میباشد. و هنوز در دست ما باقی است.

هر ساله یک مسابقه برای بهترین حریفها یعنی دوچرخه سوارانیکه بهترین حد نصاب را برای ۵۰ و ۱۰۰ میل و ۱۲ ساعت آورده باشند ترتیب داده میشود.

باشگاه (A.C) و (V.C) در این مسابقات نسبت به تمام باشگاه ها (هزاران باشگاه شبیه او وجود دارد) بهترین رکوردها را دارد. چونکه از اول شروع مسابقات در سال ۱۹۳۰ در ۱۲ مسابقه شرکت کننده از خود داشته است. و چندین بار در مسابقات دسته ای اول شده است. هیچ باشگاهی ارقامی در رکوردها شبیه یه آن ندارد.

دی . بی . کیلر هرساله در مسابقات جاده ای آزاد شرکت جسته و اول میشود. اخیراً از مسابقات کوتاه دست کشیده و قصد دارد برای مسابقات طویل خود را آماده کند.

باشگاه (A.C) و (V.C) در سال ۱۸۹۷ بوجود آمده و از آن موقع تا بحال تمام وقت بدون وقفه مشغول فعالیت بوده است تنها دستگاهیکه عمرش درازتر از (A.C) و (V.C) بود خود مجمع گیاهخواران است که کمی بعد از پیدایش مجمع در اثر فعالیتهائی که نمود این دو باشگاه را بوجود آورد، و همیشه اعضائی داشت که در ردیف قهرمانان بوده اند. یعنی کسانی که در میان ورزشکاران دیگر ممتاز بوده اند.

عقاید دانشمندان طبی و علمی انگلستان

این بیانیه ایست که آقای رنالد لیقتولر دبیر کل بازنشسته مجمع گیاهخواران لندن در سال ۱۹۵۵ در کنگره جهانی گیاهخواران در پاریس ایراد نمود :

در چند دقیقه ایکه برای این بحث فرصت داده شده است تنها امکان این است که صورتی ارائه شود از پزشکان و دانشمندان متبحریکه طی سالهای متمادی به نوان طرفداری از تغذیه بدون گوشت قلمفرسائی کرده اند. و نگارشاتى از خود باقى گذارده اند. باز حتى این صورترها هم باید مختصر نمود. باوجود این فرصتى است برای درک اینکه چه عواملی سبب شد تا مردم به گیاهخواری نظر موافق تری بیابند.

بریتانیائیها از نظر قبول افکار تازه و غیر مأنوس بسیار ارتجاعی هستند و زیر بار قبول افکار و مذاهبی که اکثریت آراء و مردم آنرا نپذیرفته اند نمیروند. ولی وقتی چیزی به ذهن عامه مردم فرو رفت این مفهوم دست میدهد که ایده میخواهد ماندگار شود و دیگر از ذهن مردمان بیرون نخواهد رفت و میتوان گفت که گیاهخواری به یک چنین مرحله ای رسیده است و ملت انگلستان درحال قبول گیاهخواریست و دوران مرحله صدمیت به آن سپری شده است. و غیر گیاهخواران به طور عذر خواهی اظهار میدارند که خیلی کم گوشت میخورند.

دو جلد کتاب نافی است بنام "بخاطر حیوانات" و گیاهخواری که نمونه هائی از اظهارات اشخاص مسئول و دانشمند در آن جمع شده و آنانی که مایلند این رشته از تفکرات را دنبال کنند صلاح است که آن کتابها را مطالعه فرمایند.

این اسامی و نامها بحث گیاهخواری را در این صد ساله اخیر از دو نقطه نظر مورد بررسی قرار میدهد :

لرد پلیفرام . دی . مینویسد : غذای حیوانی برای انسان واجب نیست.

سر هنری تامپسون در کتاب خوراک و تغذیه مینویسد : این یک اشتباه عامیانه است که فکر کنید گوشت بهر شکلی برای زندگی لازم است. باست قبول کرد که این یک حقیقت غیر قابل انکاری است که بعضی از اشخاص در اثر خوردن غذای گیاهی قویتر و سالمتر میباشد. این بخوبی برای بنده واضح است که غذای معمولی گوشتی تا چه حد اصراف و تبذیر است بلکه چقدر سرچشمه خسران و ضرر در سلامتی برای خورنده میباشد. حقایق بر بنده اینطور نمایانده است که تغذیه اشتباهی حتی از مشروبات الکلی برای انسان ضرر آورنده است.

آقای سیدنی ن . ویتاکر مینویسد : آناتومی و فیزیولوژی در مقایسه اعضا موجودات نشان میدهد که غذای اصلی انسان میوه و سبزیجات تازه میباشد. خوراک گوشتی ماده ایست که آنرا عملاً در هنگام زندگی حیوان مسموم ساخته اند. اول کاریکه کرده اند این بوده که دفاعهای داخلی حیوان را بوسیله اخته کردن ناقص گردانیده اند. بعد حیوان را از حرکت باز میدارند و او را به زیاد خوردن وادار میسازند که اعضا آنها بعلت

چاقی از حیات طبیعی خارج گردد. وقتی که این عمل زشت تمام شد حیوان را قابل اکل میدانند.

آقای ل . جی . سایکس مینویسد : علم شیمی مثل علم زیست شناسی ضدیتی با گیاهخواری ندارد. برای تهیه محصولات ازتی که برای تعمیر بافتها لازم است احتیاجی به غذای گوشتی نیست به این جهت یک تغذیه گیاهی که خوب انتخاب شده باشد از نظر علم شیمی برای تغذیه انسان کافی یا مناسب است.

آقای اندره گلد در کتاب بیماری قند، علت و معالجه آن روش مخصوصی برای معالجه بیماری قند تهیه کرده است. که خوراک گوشتی در آن جائی ندارد. چون خوردن گوشتهای قصابی حالت مسمومیت خون که سبب دیابت است (یعنی ناتوانی و دگرگونی قند را در خون اضافه کرده و از توانائی جذب قند میکاهد) از طرف دیگر تغذیه گیاهی بی گوشت غیر محرک توانائی جذب قند را تشدید میکند. آقای الکساندر هایک مینویسد : برای فیزیولوژیست ها احتیاجی است که نشان داده شود که انسان میتواند با خوردن گیاهان به زندگی خود ادامه دهد یا نه.

ولی تحقیقات بنده نشان داده است که نه فقط زندگی گیاهخواری امکان پذیر است بلکه بر سایر زندگیها برتریت قطعی دارد. دکتر اسپنسر تامپسون مینویسد : یک فیزیولوژیست هرگز با کسانی که معتقدند که انسان باید تغذیه گیاهی داشته باشد جدالی ندارد.

سربنیمین ریچارد سون (دکتر در طب) مینویسد : صادقانه بایستی قبول کرد که مواد گیاهی (بشرط اینکه از روی دقت انتخاب

شوند) بطور عجیب از نظر ارزش غذایی بر تغذیه حیوانی برتری دارد. من خیلی میل دارم که برنامه گیاهخواری و میوه خواری عملی شود و ایمان دارم که خواهد شد.

سر رابرت کاک کاریسون میگوید: تغذیه ای که عبارت از دانه ها، شیر و فرآورده های آن و سبزیهائیکه از برگ آن استفاده میشود نه فقط دارای نوع و مقدار صحیح پرتئین میباشد بلکه دارای بسیاری چیزهای دیگریکه بدن برای سلامتی، قدرت و بهداشت بدن نیازمند است دارا است.

آقای ا. آر. رست در کتاب طبیعت خود آگاه مینویسد: که نحوه کار و عمل فکر به نوع خوراک بستگی دارد. انواع مشخصی از خوراکیها هستند که قادرند ماشین فکر را در جریان فعالیتهای خود بکارانندازند. بطور کلی فکر وقتی از همه بهتر کار میکند که تغذیه معتدلی از گیاهان بدون گوشت و ویتامینها و شبه فلزاتی از قبیل فسفاتها و کلسیم بکار برد. مغز احتیاج زیادی به غذای مخصوصی دارد که توسط غدد اندوکرین بدن ساخته میشود. و بدین علت بدن باید در یک حالت سالم عمومی قرار داشته باشد.

میرجک دروماند پرفسور مرحوم بیوشیمی دانشگاه لندن در کتاب هاربن لکچرچاپ ۱۹۴۲ مینویسد: از کارهای ده تا پانزده ساله اخیر معلوم میشود که پروتئینهای حبوبات و ریشه ها و سبزیها که مکمل یکدیگرند یک مخلوط عالی اسیدهای آمینه برای ساختن و نگهداری بافتها ایجاد مینماید. البته باید از

رکورد هائیکه گیاهخواران در این مورد بدست آورده اند مطلع شویم. زیرا رکوردهای آنها از این بابت بسیار قابل توجه است. اخیراً بوسیله شخص معروفی که اولین دکتر رادیو است صحت روش زندگی ما تأیید گشته است. اسم این شخص دکتر ریچارد چارلز هیلر است که او بعداً به وزارت خواربار برگزیده شد. در رشته سخنرانیهای معروف به خوراک و اقسام مختلف آن (اولین سخنرانی بیاد آرم استرانگ) در دوازدهم دسامبر ۱۹۵۱ در مقابل جمعیت پادشاهی هنرهای زیبا ایراد کرد گفت: به هیچ وجه ایرادی به تغذیه شیر که اغلب گیاهخواران آنرا قبول کرده اند وجود ندارد. سرچشمه های پرتئین درجه یک فراوان هستند و یک تغذیه بی گوشت بخوبی بر تغذیه دگر ارجحیت دارد.

بعد از آن خیلی از پزشکان در هنگام صحبت در رادیو اظهارات شبیهی نموده اند. تا بحال ما فقط حرفهای پزشکان و دانشمندان را ارائه داده ایم. ولی صورت ما ناقص خواهد بود اگر کارها و شهادتهائیکه بر له گیاهخواری و ضد عملیات تشریحی "زنده بری" که توسط بانوی بزرگوار آناکینکر انجام شده تذکری ندهیم: ایشان در سال ۱۸۸۰ که مدارس طبی در بریتانیا بروی زنان دانشجو بسته بود به پاریس رفتند و در دانشکده طب پاریس تحصیل کرده و در آنجا امتحان دکترای خود را گذرانید و رساله معروف خود را بنام "تغذیه گیاهی انسان" نوشتند و به آن وسیله لیسانس دکترای خود را اخذ نمودند. (این کتاب بعداً در انگلستان بنام "راه کامل در تغذیه" انتشار یافت.

این بانو در تمامی مدت تحصیلی در پاریس اجازه نداد که در کلاس او آزمایش تشریحی بر روی حیوانات انجام گیرد. هر چند که قسمت مهم کار بعدیش روحانیت بود ولی او هرگز از ایمان عمیق خود نسبت به اهمیت گیاهخواری منحرف نشد. و هرگز از بکار بردن اطلاعات علمی خود در بحثها بفع گیاهخواری دریغ نداشت.

ایمان او در کلمات ذیل که از نوشته های خود او گرفته شده نشان داده میشود:

"من با حرارت ایمان دارم که نهضت گیاهخواری اصل و پایه سایر نهضتها بسوی پاکی، آزادی، عدالت و خوشبختی میباشد."

و باز بنظر بنده نهضت گیاهخواری مهمترین نهضتهای عصر ما است و از اینجهت به آن ایمان دارم که در آن شروع تمدن واقعی را مشاهده میکنم."

اسامی گیاهخواران معروف:

بودا، زرتشت، اشوکا، فیثاغورث، پلوتینوس، سقراط، دیوجنز، اوید، اروژن، کمنت، کریزوستم، سویدن برگ، تولستوی، کلزس، روسو، میشلت، ولتر، میلتن، هوپ، شلی، وسلی، نیوتن، بوت، واگنر، برنارد شاو، آناکینگر، فورد مایت لند، تود فریر، روک مینی دوی، هانیش، سالت، ژکلی، شولس، روبرت اسکات، انته ملیس.

صادق هدایت

گفتار موافق و مخالف از بعد از حیات درباره هدایت بسیار بوده است. در ایران قرعه فال سبک ساده نویسی بنام او افتاد. و هم او بود که اولین بار بترجمه ادبیات مزد یسنا پرداخت.

ولی اهمیت صادق برای گیاهخواران در تنظیم کتاب فوائد گیاهخواری او است که سالها است تنها کتاب گیاهخواران ایران است. قدرت عاطفی که بر احترام به حیات حیوانات در این کتاب بکار رفته اعلاترین مدارج روح اشراقی گیاهخوار ایرانی را سیراب میکند و جبران کمبودهای دانستنی دیگر را نموده است.

من خود به یک جمله "اما نشده که یزدانیان بزرگ دهان بگوشت آلاینند" تاریخ گیاهخواری آریابویج را تنظیم کردم. و به یک آیه "

لا تجعلوا بطونكم مقابر الحيوانات " اسلام و گیاهخواری را بنیان ریختم. و به یک اشاره که " متصوفین اسلامی همه گیاهخوار بوده اند " تصوف و گیاهخواری را طرح افکندم ولی طی چهل سال . و طی نامالیقات حیات مطالعه این کتاب آرامی بخش دردهای درونم بوده است.

حسین کاظم زاده ایرانشهر

بزرگ مردیکه لقب رهبر افکار نوین در ممالک آلمانی زبان یافت و گیاهخواری زیر بنای افکار او بود. حدود ۱۰۰ کتاب بزبانهای مختلف از او باقیست و شخصیت‌های برجسته ای در میان ایرانیان و اروپائیان پرورش داد. آنگاه که شخصیت های بزرگ ایران در کنار ایرانشهر در اروپا میلیدند. صادق هدایت جوانترین آنها بود و هم به هدایت ایرانشهر کتاب فوائد گیاهخواری را که اولین کتاب او بود ترتیب داد و در او در برلین بچاب رسانید. این کتاب بر خلاف دیگر کتابهای هدایت پر از عشق و احترام به حیات است و تو خود حدیث مفصل بخوان که هرچه بود از نفس گرم ایرانشهر بود و چون از ایرانشهر بدور افتاد شور و نشاط به یاس و حرمان بدل یافت. ما دورادور پی به هویت ایرانشهر برده ایم و تصویر او را زینت بخش ابر مردان گیاهخوار جهان قرار میدهیم و بزرگترین شخصیت عصر حاضر ایران زمین میشناسیم و امیدواریم ترجمه آثار او صحت این مدعا را گواه باشد. خراباتی

مولانا جلال الدین رومی

هدایت او را گیاهخوار نام برد و من بخاطر یک کلمه یک عمر بدنبال گیاهخواری او گشتم، اما مولانا گیاهخوار نبود و نشد گنج پیدا ولی حاصل رنج من مولانا را در چنبره دید جهان و شاخص جهان و بینش گیاهخوار دید. طی تجسسهای خود یکی دیگر را صاحب این نفوذ دید دیده ام و آن حضرت محمد (ص) است در لابلای آیات قرآن. و این عجب که این هر دو مشاهدات خود را در حالات ما انسانها ندیده اند بلکه در عوالم الهام، خلسه، مراقبه، غیبت و بیخودی و با این جهات دید ما دیگر خود نیستیم. آئین نامه انسانی گیاهخواری در ایران از مولانا است.

جنس چیزی چون ندید ادراک ما نشنود ادراک منکر ناک ما
چنبره دید جهان ادراک تو است

زراشت

طرح دیگر اندازیکه در راه مبارزه بر حقوق حیوان با آنکه بخاطر کشتن گاو ورزا به هندوستان گوج کرده شاخه هندی را تشکیل دادند نیبوست و در آریاویدج باقی ماند و در راه مبارزه خود در مهرابه بلخ شهید گشت.

گاتاهای او بزرگترین سند باقی مانده از دوران شروع گوشتخواری انسان است و چون تاریخ زمان زیست او گم شده اگر بخواهیم بر طبق مدارک زیست شناسی تکیه کنیم که گوشتخواری انسان از بیست هزار سال قبل شروع شده زمان زیست زراشت را میتوان با استناد چند فرضیه دیگر به هفده هزار سال قبل عقب برد. چه تمام گفتار گاتاهای حاکی از زمان زیست او در شروع گوشتخواریست و در بر انداختن این بدعت نکوهیده.

وگانسیم :

وگان کسی است که از مغزه ها، دانه ها، و سبزیجات استفاده میکند. و به هیچ وجه فرآوردهای حیوانی مثل لبنیات، تخم مرغ و عسل نمیخورد. مجمع وگانها در سال ۱۹۴۴ تشکیل یافت. و علت تشکیل آن دو دستگی یکساله ای بود که در نشریه رسمی مجمع گیاهخواران بعمل آمد و مجله از دسته ایکه به خوردن شیر و تخم مرغ رغبت نشان میداد طرفداری کرد. در سال ۱۹۵۰ جمعیت وگانها هدف خود را به این شکل بیان کرد: " جمعیت سعی خواهد کرد که از بکار بردن حیوانات بعنوان خوراک، کالا، کار، شکار، تشریح و عناوین دیگر خود داری کند. " دلیل وگانها آنستکه ما حق نداریم حیوانات را بکشیم یا از فعالیت‌های جنسی آنها استفاده کنیم. لازمه استعمال شیر کشتن گوساله است.

در مورد لباسهم قواعدی دارند و مجمع وگانها صورتی تجارتي انتشار داده که در آن کالاهای خانه داری از قبیل لباس، خوراک، شیرینیها و بسیاری از چیزهای دیگر که مواد حیوانی در آن بکار نرفته است ذکر گردیده است.

این نهضت کاملاً اخلاقی است و مقصود غائی آنها آشنائی و شناسائی حق حیات حیوانات است. بدون آنکه انسانها دخالت یا اعمال نفوذی روی حیات حیوان داشته باشند.

روی وگانهای بریتانیائی، آمریکائی و هلندی از نزدیک مطالعه شده است. (توسط آقایان وکسس، بادنخ و سین کلیر) بوسیله مجله بهداشت تغذیه آمریکا. و در مجله ورلد فارو در ۱۹۵۵ در لندن توسط آقایان پزشکان دونات، فیشر، نئولن و وان. و در هلند توسط آقایان پزشکان ایسبرگن و دو ویچ در ۱۹۵۳

انتشارات بی. بی. سی . (رادیو لندن)

خود بنده در بیست و دوم مارچ فرصت یافتیم که بیانیه کوتاهی در باره اصول و قواعد گیاهخواری در سری سخنرانیهاییکه بنام چلنج معروف است ایراد کنم. (چلنج سری فرصتهائی است که به نهضتهای کوچکی جهت جلوه و بیان آرا و عقایدشان داده میشود. این سخنرانی بصورت بحث میزگردی بود که ریاست آن بدست آقای دنیس چاپمن استاد علوم اجتماعی در دانشگاه لیورپول سپرده شده بود. مخالفین عبارت بودند از پرفسور الن گمل از دائره زیست شناسی. و شبان کلیسای سینت جورج در استوک پرت. هر چند که صحبت را با دقت از موضوع گیاهخواری که ایراد حقیقی وجود ندارد دور نگه داشته بودند ولی مخالفان قبول کردند که بهتر است که پروتئینها را از گیاهان بدست آوریم. و درباره دژخیم گری کشتارگاهها گفتند بهتر است تصمیمی گرفته شود. ما از بی. بی. سی. خیلی متشکریم که بما فرصت داد اظهارات دقیقی درباره قواعد اخلاقی و علمی گیاهخواری به میلیونها شنونده بنمائیم.

بیانیه به این صورت بود: اجازه بفرمائید روشن کنیم که یک گیاهخوار کیست؟ گیاهخوار کسی است که گوشت و ماهی و ماکیانرا بعنوان خوراک بکار نمیبرد اعم از اینکه تخم مرغ و لبنیات را مصرف برساند یا خیر. اصلاح کلمه " گیاهخوار " در سال ۱۸۴۲ بوجود آمد. ولی روش گیاهخواری هزاران سال مخصوصاً در ممالک شرق وجود داشته است. پیشروان گیاهخواری گوشت را بعقل اخلاقی نمیخوردند و اطلاعات در باره تغذیه علمی، ویتامینها و چیزهای دیگر که بعداً بدست آمد ثابت کرد که چیزیکه در قاعده فکری درست است عملهم درست است. گیاهخواری بر مبنای این فکر بنا شده است که تمام زندگی از یک سر چشمه یعنی الهی بوجود آمده و به این علت وحدانیت دارد. حیات حق است که هیچ کس محق نیست بی سبب آنرا از کسی بگیرد. جایز تر اینست که حیات را عزیز بداریم تا اینکه آنرا بعقل خود خواهی از بین ببریم.

گیاهخواری در خود یک وسیله انتخاب دارد و اگر ما فکر میکنیم که در دنیا برای تکامل (جسمی، فکری و روحی) ساخته شده ایم نمیتوانیم این هدف را فقط برای حیوانی بنام انسان نگهداریم. چون ما هم خود یکنوع حیوان هستیم. و دقیقاً یک حیوان پستاندار. فیزیولوژی بما نشان میدهد که انسان در مدت میلیونها سال بصورت گیاهخواران تکامل یافته درآمده است چون گوشتخواران و همه چیز خواران یک تفاوت روشن سیستم کالبدی دارند. مثلاً آنها یک روده خیلی کوتاه دارند. برای اخراج سریع مواد بسیار سمی گوشتخواران توسط پوست عرق نمیکند. دندانها و چنگالهای آنها با ما فرق دارد. و آبرو میلیسند. از طرف دیگر علفخواران و میوه خواران روده های دراز دارند. آرواره های ایشان افقی هم میتواند حرکت کند. و زبان آنها مخصوص جویدن ساخته شده است.

ما قبول داریم که مقداری پروتئین برای نگهداری زندگی انسانی لازم است و اگر چه میتوانیم مقداری پروتئین درجه دوم از لاشه حیوانات مرده بدست بیاوریم ولی چنین پروتئینی بیشتر از ۱۵٪ بدست نخواهد آمد و ۵۶٪ آب کثیفی با ته نشینهای سمی اش که با جریان خون و باکتریهاییکه از بافتهای بیمار بدست آمده مخلوط میباشد.

ما میتوانیم پروتئینها را بدون این مضار از مغزه ها، حبوبات، غلات، میوه ها و سبزیجات بدست آوریم. اگر بخواهیم از فرآورده های شیری هم ممکن است. جهان گیاهخواری سر چشمه فیاض عناصر خوراکی است. مواد معدنی، کاربو هیدراتها، چربیها و ویتامینهای لازم برای سلامتی است. و انسانها میتوانند تمام قوایشانرا بوسیله یک تغذیه گیاهی توسعه دهند. بعضی از بهترین متفکرین جهان بدون خوراک گوشتی زندگی کرده اند مثل: بودا، فیثاغورث، افلاطون و پلو تارک. خیلی از نویسندگان اولیه مسیحی مثل کلمنت اسکندریه: مغزهای متفکری مثل ولتر، میلتن، تولستوی، نیوتن، گاندی و برناردشا و همه نشان داده اند که خوراک گوشتی برای ترقی فکر لازم نیست. ورزشکاران گیاهخوار هم از دوندگان ماراتن یونانی تا عصر حاضر رکورد های زیادی دارند.

مخصوصاً در ارائه طاقت آنها نشان داده اند که کشتن به جهت غذا برای شایستگی بدنی لازم نیست. خواهشمندیم به این مطلب توجه فرمائید: لازم نیست که موجودات زنده را بکشیم برای ادامه زندگی یا فکر کردن و سالم بودن.

باید بدانیم که سلامتی ما کاملاً بستگی به آن چیزی دارد که ما میخوریم. البته عادات غذا خوری ما باید مورد توجه قرار گیرد. چون سالی ۵۰۰ میلیون پوند خرج بهداشت میشود. بیائید همین را با قوم هانزاس هندوستان مقایسه کنید. آنها ملت گیاهخواری هستند که هیچ وقت سرطان یا امراض دیگری نمیگیرند. در سالهای جنگ اهالی دانمارک تقریباً گیاهخوار شدند و آمار سلامتی آنها در دوران جنگ مشعشعترین آمارها بوده است.

تمنی دارم به این دو نکته اخلاقی توجه فرمائید: در دنیا برای هر انسانی تقریباً یک آکر مساحت برای تولید غذا وجود دارد. یکنفر گوشتخوار تقریباً دوبرابر یک گیاهخوار مساحت لازم دارد. یعنی دو آکر (آکر مساویست با ۵۳۲۴ متر مربع) و به این علت بیشتر از حق خود زمین بکار میبرد. نکه دوم دژخیم گری کشتارگاه است. هر چند که خیال میکنند کشتار را بطور انسانی انجام میدهند ولی باز هم حیوان رنج میبرد، میترسد زندگی آنها را از آنچه قاعدتاً حقشان است کوتاه تر میکند. کشتار یکنوع بی احترامی به حیات انسانها است. قصابی برای زندگی لازم نیست.

توازن قلیائی

جریان خون در هنگام سلامتی قلیائی است. پس نتیجه می‌گیریم که تغذیه‌ای که اسید ایجاد میکند این توازن را بهم می‌زند. اگر این موضوع ساده را در نظر بگیریم نفع بزرگی می‌بریم. بعضی از میوه‌ها و سبزیجات ترش هستند (اسیدی اند ولی در هنگام هضم قلیائی میشوند و به "قلیا ساز" معروفند. از نظر راهنمایی لازم است بدانید که بیشتر از نصف خوراک روزانه ما جزء دسته قلیائی‌ها است حتی دوثلث آن.

جنایت کاران اصلی اسید ساز عبارتند از آرد گندم و تمام مواد قندی که در آن بکار می‌رود. کیکها، خمیرها، بیسکویتها، کرمها، کاستاردها که بوسیله آرد ذرت درست میشوند.

تمام خوراکیهای گوشتی، تخم مرغ که ارزش پروتئینی زیاد دارد، ماهی و کواکر اسیدی هستند. بهترین قلیاسازها عبارتند از سیب درختی، بادام زرد آلو، موز، تمشک سیاه بیدانه، سایر تمشکها، خرما، انجیر، انگور، لیمو، زیتون، پرتغال، گلابی، کشمش، آلو برغانی، گوجه فرنگی، چغندر، کلم، خزه دریائی، (دارای ژلاتین) آکار آکار، هویج، کلم قمری، کرفس، کاسنی، کاهو، پیاز، هویج فرنگی، نخود فرنگی، تربچه، سیب زمینی، اسفناج و شلغم.

مقایسه ارزشهای خوراکی

ارقام و اعداد زیر را با اجازه جناب بازپرس از گزارش تغذیه خوراکیهای دوران جنگ توسط هیئت تحقیقاتی بهداشتی تهیه شده است. باید در نظر داشت که مراجع مختلف تجزیه‌های بسیار مختلفی از این نظر ارائه می‌دهند. ولی وقتیکه تمام اعداد را از یک ماخذ قابل اعتمادی بگیریم با ارزشهای نسبی قابل ملاحظه تری

مواجه خواهیم بود. این ارقام از این نظر جالب توجه هستند که نشان دهنده یک تغذیه گیاهخواری مخلوط شامل همه مواد غذائی مورد لزومند. و نمایشگر غذاهائی هستند که در موارد مخصوص می‌توانید از لزوم یا عدم لزوم استعمال آن آگاه باشید.

۱۰۰ گرم تقریباً سه اونس و نیم است و ارقام آب و پروتئین و چربیها و کاربوهدراتها را در ۱۰۰ گرم نشان می‌دهد و ستون ویتامین (آ) توانائی را نشان می‌دهد و هر جا که حرف (سی) باشد معنی اش آنست که ما آنرا توسط کروتین بدست می‌آوریم.

ویتامین (سی)	ویتامین (بی)	ویتامین (ا)	آهن میلی گرم	کلسیم میلی گرم	کالری	هیدرو کاربن	چربی	پروتئین	ان	نوع جنس
-	۲۹۴	-	۳/۱	۳۶	۳۳۰	۶۸/۱	۲/۳	۹/۱	۷	ارد ۱۰۰٪ مخصوص
-	۸۷	-	۱/۴	۱۹	۳۴۶	۷۶/۲	۱/۰	۸/۱	۱۳	ارد ۷۰٪ مخصوص
-	۴۵۰	-	۴/۱	۵۵	۳۸۹	۶۵/۵	۸/۷	۱۲/۱	۹	جو صحرائی
-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۲	گندم سیاه
-	۲۱۰۰	-	۹/۷	۵۸	۳۴۹	۳۷/۸	۷/۷	۳۲/۰	۸	سبوس گندم
-	۸۰	-	۰/۴	۰/۴	۳۴۶	۷۸/۱	۱/۰	۶/۰	۱۲	برنج
-	۸۰	۵۰	۴/۰	۱۰	۲۷۱	-	۲۳/۰	۱۶/۰	۵۹	راسته گاو
-	۸۰	۵۰	۴/۰	۱۰	۳۱۷	-	۲۹/۰	۱۴/۰	۵۶	فیله کبابی گاو
-	۸۰	۵۰	۴/۰	۱۰	۳۱۱	-	۱۶/۰	۱۷/۰	۶۵	فیله تنوری گاو
-	۷۲۰	-	۱/۰	۱۰	۴۷۶	-	۴۸/۰	۱۱/۰	۴۰	کنلت خوک
-	۳۰۰	-	۱/۰	۱۰	۵۳۱	-	۵۵/۰	۹/۰	۳۳	سینه دودی خوک
-	-	-	۱۲/۰	۱۰	۲۴۴	-	۱۶/۰	۲۵/۰	۵۳	کنسرو گوشت گاو
-	۴۵۰	-	۳/۰	۱۰	۴۲۷	۱/۰	۴۳/۰	۹/۰	۴۳	کالیاس خوک
-	۶۰	-	۱/۰	۲۵	۶۹	-	۰/۵	۱۶/۰	۸۱	ماهی کد
-	۶۰	-	۱/۰	۲۵	۸۲	-	۲/۰	۱۶/۰	۷۹	ماهی زبیدی
-	۶۰	-	۱/۰	۲۵	۱۹۴	-	۱۴/۰	۱۷/۰	۶۷	ماهی آزاد
-	-	-	۱/۰	۴۵	۱۱۶	-	۴/۰	۳۰/۰	۷۳	خرچنگ
-	۱۰	۱۸۰	۲/۰	۱۲۰	۲۲۰	-	۱۶/۰	۱۹/۰	۶۲	ماهی کبیر
۱/۵	۴۵	۱۴۰	۰/۱	۱۲۰	۶۳	۴/۴	۳/۶	۳/۳	۸۸	شیر
۲/۰	۶۵	۳۷۰	۰/۲	۲۹۴	۱۶۳	۱۱/۵	۹/۲	۸/۵	۶۸	شیر غلیظ بی شکر
-	-	۴۰۰۰	۰/۱	۱۵	۷۴۵	-	۸۲/۵	۰/۵	۱۵	کره امپایر
-	-	۲۰۰۰	۰/۳	۴	۷۶۸	-	۸۵/۳	-	۱۴	مارگارین
-	۱۵۰	۱۰۰۰	۳/۰	۶۰	۱۵۷	۰/۹	۱۱/۵	۱۲/۵	۷۴	تخم مرغ تازه
-	۴۰۰	۳۰۰۰	۱۱/۰	۲۱۹	۵۷۴	۳/۲	۴۲/۰	۴۵/۸	۵	پودر تخم مرغ
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	میوه ها
۵	۴۵	۴۰ سی	۰/۳	۴	۳۶	۸/۶	-	۰/۳	۸۶	سیب درختی خورشی
۵	۴۵	۴۰ سی	۰/۳	۴	۴۳	۱۰/۵	-	۰/۳	۸۵	سیب درختی خوراکی
۱۰	۳۰	۷۵۰ سی	۰/۴	۱۷	۱۶	۶/۰	-	۰/۶	۸۷	زرد الو
۱۰	۵۰	۸۰ سی	۰/۴	۷	۷۴	۱۷/۳	-	۱/۱	۷۱	موز
۲۰	۲۰	۳۰۰ سی	۰/۹	۶۳	۲۸	۵/۸	-	۱/۲	۸۲	توت جنگلی سیاه
۵	۵۰	۲۰۰ سی	۰/۴	۱۶	۴۵	۱۰/۷	-	۰/۶	۸۲	البالو
۲۰۰	۴۵	۹۰ سی	۱/۳	۶۰	۲۷	۵/۹	-	۰/۹	۷۷	کشمش سیاه بیدانه
۴۵	۴۵	۲۵	۱/۱	۳۶	۲۰	۴/۰	-	۱/۱	۸۳	کشمش قرمز بیدانه
۵	۵۰	-	۰/۴	۲۴	۳۶	۸/۶	-	۰/۵	۷۸	الوی دمشقی
۵	۳۰	۵۰ سی	۰/۳	۱۹	۳۶	۸/۳	-	۰/۶	۷۹	انگور سفید
۴۰	۷۰	۲۰ سی	۰/۳	۱۷	۲۲	۴/۸	-	۰/۶	۹۱	تو سرخ
۵	۴۵	۴۰۰ سی	۰/۴	۱۷	۴۶	۱۰/۶	-	۰/۸	۷۸	الو زرد فرانسه
۵۰	۳۰	-	۱/۱	۸	۷	۱/۴	-	۰/۳	۹۱	الیمو
۵۵	۷۵	۳۰۰ سی	۰/۳	۴۱	۳۴	۷/۷	-	۰/۸	۸۶	پرتهال
۱۰	۲۰	۷۵۰ سی	۰/۴	۵	۲۵	۸/۲	-	۰/۶	۸۶	هلو
۳	۲۰	۱۰ سی	۰/۲	۷	۲۸	۹/۴	-	۰/۲	۸۳	گلابی
۲۰	۷۵	۱۰۰ سی	۰/۴	۱۲	۴۴	۱۰/۴	-	۰/۵	۸۴	اناناس
۳	۴۵	۴۰۰ سی	۰/۳	۱۴	۲۵	۵/۶	-	۰/۶	۸۵	گوجه الو زرد و بخارا
۳	۴۵	۴۰۰ سی	۰/۴	۱۱	۷	۸/۶	-	۰/۶	۸۴	الوی ویکتوریا
۳۰	۲۰	۷۰ سی	۱/۲	۴۱	۲۴	۵/۰	-	۰/۹	۸۳	تمشک
۱۰	۲۰	-	۰/۴	۱۰۳	۶	۰/۹	-	۰/۶	۹۴	ریواس
۶۰	۲۰	۱۵ سی	۰/۷	۲۲	۲۵	۵/۶	-	۰/۶	۸۹	توت فرنگی
۲۵	۶۰	۳۰۰۰ سی	۰/۴	۱۳	۱۴	۲/۵	-	۰/۹	۹۳	گوجه فرنگی
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	خشکبار
-	-	۱۰۰ سی	۲/۰	۳۰	۱۸۴	۴۴/۱	-	۲/۰	۳۵	برگه سیب
-	-	۵۰۰ سی	۴/۱	۹۲	۱۷۶	۳۹/۱	-	۴/۸	۱۵	برگه زردالو
-	-	۵۰ سی	۱/۸	۹۵	۲۳۴	۵۶/۸	-	۱/۷	۲۲	کشمش بیدانه
۱۴	-	۱۰۰ سی	۱/۶	۶۸	۳۳۸	۵۷/۵	-	۲/۰	۱۵	خرما
-	-	۹۰ سی	۴/۲	۲۸۴	۲۰۵	۴۷/۶	-	۳/۶	۱۷	انجیر
۱۷	-	۲۵۰۰ سی	۲/۹	۳۸	۱۵۵	۳۶/۳	-	۲/۴	۲۳	الو بخارا
-	-	۵۰ سی	۱/۸	۵۲	۲۴۰	۵۸/۲	-	۱/۷	۱۸	مویز
۸	-	۵۰ سی	۱/۶	۶۱	۲۳۶	۵۸/۰	-	۱/۱	۲۲	کشمش
-	۲۴۰	-	۴/۲	۲۴۷	۵۷۹	۳/۹	۵۳/۵	۲۰/۵	۵	بادام
-	-	-	۳/۰	۱۷۰	۶۴۶	۴/۷	۶۴/۰	۱۲/۹	۶	بادام پارسلون
-	-	-	۲/۸	۱۷۶	۶۲۴	۳/۷	۶۱/۵	۱۳/۸	۸	بادام بزرگی
-	-	-	۰/۹	۴۶	۱۶۵	۳۲/۹	۲/۷	۲/۳	۵۲	شاه بلوط
-	-	-	۴/۱	۱۲	۳۵۲	۳/۳	۳۶/۰	۳/۸	۴۲	نارگیل
-	۹۰۰	-	۲/۰	۶۱	۵۸۴	۷/۷	۴۹/۰	۲۸/۱	۴	بادام زمینی
-	۲۴۰	-	۲/۰	۶۱	۵۸۴	۷/۷	۴۹/۰	۲۸/۱	۴	بادام زمینی بوداده
-	۳۰۰	-	۲/۴	۶۱	۵۳۲	۴/۵	۵۱/۵	۱۲/۵	۲۳	گردو

ویتامین (سی)	ویتامین (بی)	ویتامین (آ)	آهن میلی گرم	کلسیم میلی گرم	کالری	هیدرو کاربن	چربی	پروتئین	آب	نوع جنس
										صیفیجات
۶۰	۱۸۰	۷۰۰ سی	۰/۹	۲۸	۱۸	۲/۴	—	۲/۰	۹۴	مارچوبه
۳۰	—	—	۱/۱	۳۰	۷۱	۹/۵	۰/۵	۷/۲	۷۷	لوبیای سفید
۱۰	۲۵	—	۰/۹	۳۲	۴۰	۸/۱	—	۱/۸	۸۷	چغندر
۱۰۰	۱۲۰	۴۰۰ سی	۱/۲	۲۷	۳۴	۴/۰	—	۴/۴	۸۵	کلم انگشتی
۷۰	۷۵	۹۰۰ سی	۱/۰	۶۵	۲۶	۵/۰	—	۱/۵	۹۲	کلم پیچ
۱۰	۶۰	۱۰۰۰ سی	۰/۶	۴۸	۲۲	۴/۹	—	۰/۷	۹۰	هویج بهاره
۱۰	۶۰	۲۰۰۰ سی	۰/۶	۴۸	۲۲	۴/۹	—	۰/۷	۹۰	هویج پائیزه
۷۰	۱۰۰	—	۰/۹	—	۲۲	۳/۰	—	۲/۴	۹۲	گل کلم
۵	۳۰	—	۰/۶	۵۲	۸	۱/۲	—	۰/۹	۹۴	کرفس
۱۰	۴۵	—	۰/۳	۲۳	۹	۱/۶	—	۰/۶	۹۶	خیار
۲۰	۶۰	—	۲/۸	۴۴	۱۱	۰/۹	—	۱/۸	۹۴	کاسنی
۱۳۰	—	—	۲/۰	۱۱۹	۵۸	۹/۹	—	۴/۵	۷۵	ترب کوهی
۲۰	۱۰۰	۷۰۰ سی	۱/۳	۵۱	۲۶	۳/۹	—	۲/۵	۸۸	تره فرنگی
۱۵	۷۵	۳۰۰ سی	۰/۷	۲۶	۱۱	۱/۶	—	۱/۱	۹۵	کاهو پیچ
۵	۴۵	۳۰ سی	—	—	۱۴	۳/۰	—	۰/۵	۹۸	کدو
—	۹۰	—	۱/۰	۳	۷	—	—	۱/۸	۹۲	قارچ
۲۰	۲۰	۷۰۰ سی	۱/۲	۱۳۵	۳۴	۷/۷	—	۰/۹	۹۳	پیاز
۱۰	۱۲۰	۲۰۰ سی	۰/۶	۵۵	۴۸	۱۰/۲	—	۱/۷	۸۳	پیازچه
۳۰	۴۲۰	۵۰۰ سی	۱/۹	۱۵	۶۱	۹/۵	—	۵/۸	۷۹	نخود سبز
۳۰	—	۱/۹	۴۴	۱۴	۳۳۱	۳۳/۶	—	۲/۰	۷۸	سیب زمینی
۳۰	۶۰	—	۱/۹	۴۴	۱۴	۲/۵	—	۱/۰	۹۳	تریچه
۶۵	۱۰۰	۱۳۰۰ سی	—	—	۲۱	۲/۵	—	۲/۷	۹۱	اسفناج
۲۵	۳۵	—	۰/۴	۵۹	۱۷	۳/۴	—	۰/۸	۹۳	شلغم
										حبوبات
—	۴۵۰	۵۰ سی	۷/۶	۳۹	۲۸۷	۴۷/۹	—	۲۳/۴	۶	عدس
—	۴۵۰	—	۶/۷	۱۸۰	۲۵۰	۴۱/۰	—	۲۱/۴	۸	لوبیای هاریکات
—	۴۵۰	۲۰۰ سی	۵/۴	۲۳	۲۹۲	۵۰/۹	—	۲۲/۱	۷	لپه
—	۴۵۰	۲۰۰ سی	۴/۷	۶۱	۲۹۸	۵۰/۰	—	۲۴/۵	۷	نخود
										موادقندی
—	—	—	—	۱۴	۳۱۵	۷۸/۷	—	—	۱۸	گلوکز مایع
—	—	—	۰/۴	۵	۲۱۷	۶۸/۸	—	۰/۴	۲۳	عسل
—	—	—	—	۱	۲۸۰	۹۴/۹	—	—	—	شکر
—	—	—	۹/۲	۴۹۵	۲۴۷	۹۰/۵	—	۱/۲	۲۹	شیره قند سیاه
—	—	—	۱/۴	۲۶	۲۸۶	۷۱/۱	—	۰/۳	۲۰	شیره قند سفید
										مریها
۲۰	۲	۲۰ سی	—	۱۲	۲۴۹	۶۲/۱	—	۰/۲	۲۹	مریای کشمش ریز
۵	۲	۲۰ سی	—	۱۲	۲۴۹	۶۲/۱	—	۰/۲	۲۹	توت فرنگی
۳	۲	۲۰ سی	—	۱۲	۲۴۹	۶۲/۱	—	۰/۲	۲۹	رازبری
—	—	۴۵	—	۵	۲۵۵	۵۶/۰	۳/۰	۱/۰	۳۵	مارمالاد
										غلیظ شده ها
۱۶۰	—	—	—	—	۲۰۰	۵۰/۰	—	—	۳۷	شریت پرتغال
۱۵۰	—	—	—	—	۲۰۲	۵۰/۰	—	۰/۶	۲۷	گلبن گل سرخ
۵۰	۲۰۰۰	—	۲۰/۰	۱۲۷	۲۰۶	۳/۰	۲/۴	۴۳/۱	۸	مایه خمیر

پایان

از همکاریهای آقایان حمید آذربایجانی، ابراهیم ذوقی
و فتح اله کیائیهها در کار چاپ و تصحیح این کتاب
سپاسگذارم.

جهانگیر ایرمیان _ خراباتی.

جمعیت گیاهخواران ایران

تهران _ صندوق پستی ۱۴۱۴ / ۱۴

