

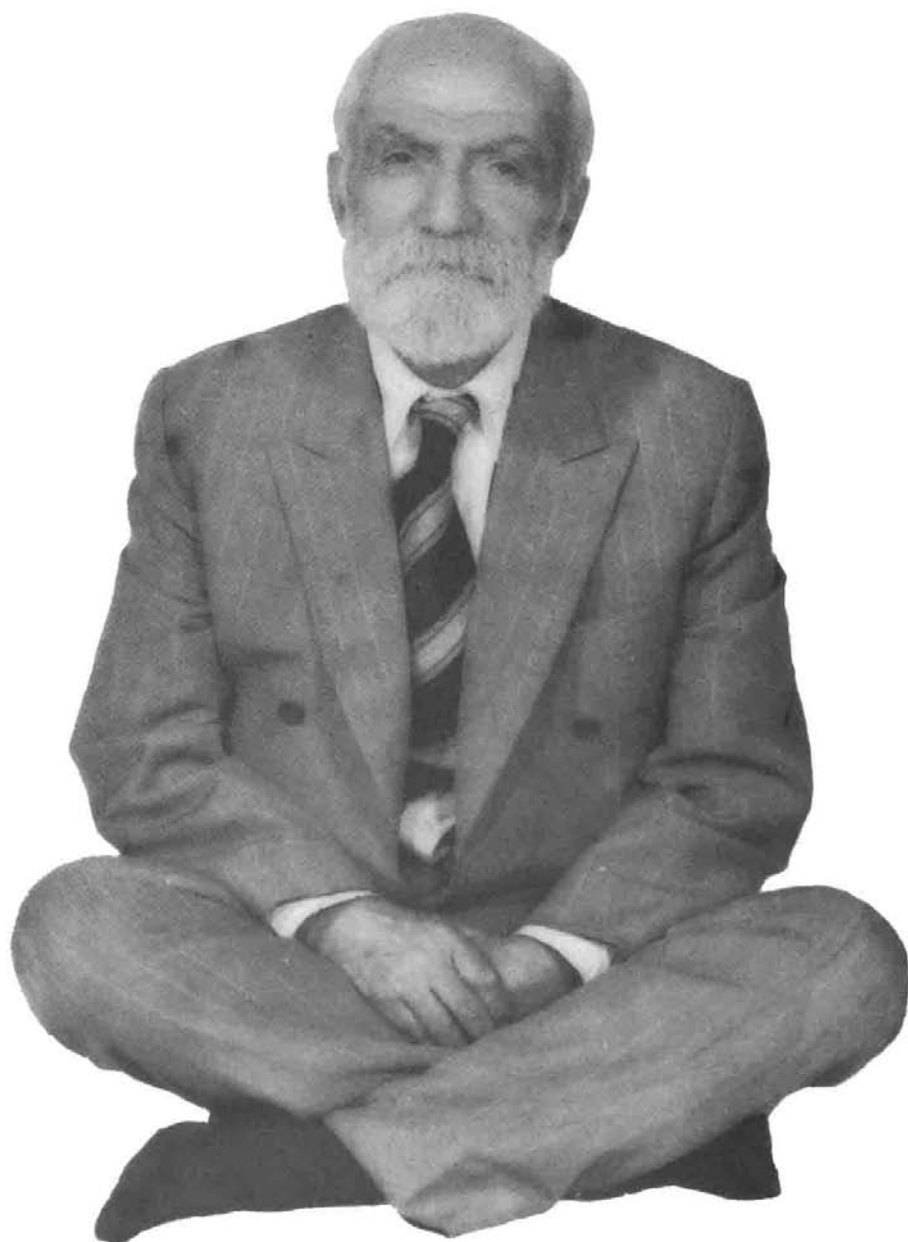
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فزان و کیا مخراری

جمشید ایمانی زاد



تمثال مبارک حضرت وفاعلیشاه گیلانی مرید صفیعلیشاه



پيشکش نامه

کار ناقابل گرد آوری این جزوه به خاک پای مقدس
مرد مردان، آفتاب تايان، سلطان اسرار، شاه خلوت نشینان
و امام سالکین و اصل، حضرت ضياءالدين سرمد علیشاه مولوی
مرید جناب و فاعلیشاه گیلانی تقدیم میگردد .

جمشید ایمانی راد .

يادداشت

اگر مطلب يا تصويری دارید که ميخواهيد در آينده با اين مجموعه اضافه شود يا چنانچه درمطلب ، چاپ يا انشاء اين جزوه اشتباهی ملاحظه مينمائيد لطفاً " با درس جمعيت خامخواران . تهران ميدان سنائی (بين بلوار کريمخان زند و خيابان تخت طاووس) خيابان کامکار شماره ۲ مراجعه فرمائيد .

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>موضوع</u>
۱	قرآن و گیاهخواری
۲	آیه ۳۸ سوره انعام
۳	تمثال مبارک حضرت وفا علیشاه
۴	تمثال مبارک حضرت سرمد علیشاه
۵	پیشکش نامه
۶	یادداشت
۸ و ۷	فهرست
۹	سیاسنامه
۱۱ و ۱۰	خدا حقیقت است
۱۲ تا ۲۲	دلایل گیاهخوار بودن انسان
۲۳ و ۲۴	گوشتخواری جانوران گوشتخوار
۲۵ و ۲۶	جمعیت حیوانات اگر به حال خود رها میشدند
۲۶ و ۲۷	چه بخوریم و چه نخوریم
۲۸	آیه ۲۴ سوره عبس
۲۹ و ۳۰	چیزهایی که بدن بآن احتیاج دارد
۳۰	چه خوراکی را بیشتر دوست داریم
۳۱ و ۳۲	پروتئین و آنچه میتواند جان نشین گوشت گردد
۳۲ و ۳۳	تندرستی، قدرت و بنیه
۳۳ تا ۳۹	یادی از هدایت
۴۰ و ۴۱	آب
۴۲ و ۴۳	تخم مرغ و شیر
۴۴ و ۴۵	درد
۴۶ و ۴۷	میکرب و بیماری

<u>صفحه</u>	<u>موضوع</u>
۴۸	صحیح خواری
۴۹ تا ۵۲	پر خوری
۵۳ و ۵۴	روزه
۵۵ و ۵۶	شخصیتهای تاریخی گیاهخوار
۵۷	از محمد (ص)
۵۸ و ۵۹	مذاهب دیگر و گیاهخواری
۶۰	یادداشتی بر مقاله دکتر نواب
۶۱ تا ۷۶	قرآن دستورات تغذیه آن و انسان
۷۷	گزیده‌هایی از نهج البلاغه
۷۸	پایان کتابچه اول
۷۹	آغاز کتابچه دوم
۸۰ تا ۸۲	قرآن کلام خدا
۸۲ تا ۸۳	تاویل
۸۳ تا ۸۵	متشابهات و محکمت
۸۵ تا ۸۷	زمان
۸۷ تا ۹۲	نسخ
۹۳	علم و دانش رسول اکرم (ص)
۹۴ تا ۹۷	حج و قربانی کردن حیوانات
۹۸ تا ۱۰۳	بازگشت روان
۱۰۴ تا ۱۰۶	پایان نامه
۱۰۷	تمثال مبارک حضرت سرمد علیشاه
۱۰۸	آیه ۹۹ سوره النساء
۱۰۹ و ۱۱۰	منابع مورد استفاده
۱۱۱	آیات ۷ تا ۱۱ سوره الذاریات
۱۱۲	مشخصات کتاب

سپاسنامه

هرچند این کتاب یک جزوهٔ کوچک بیشترینست ولی مجموعه‌ایست از کار دستجمعی دوستان بسیاری که بدون کمکهای بیدریغ و بدون انتظارشان هرگز همین مختصر هم به چاپ ن میرسید .

در اینجا با دانائی باپنکه تشکر هرگز جوابگوی محبت سروران عزیز نمیتواند باشد ، از صمیم قلب از یکایک دوستان تشکر و سپاسگذاری میشود :

از پاری براجاک سوامی مهاراج برای جمع آوری و تهیه اکثر مطالب

از سرکار خانم نسربین نصیرزاده برای در اختیار گذاشتن محل کار و محبت‌های بزرگوارانه

از آقای سیدرضا حسینی برای پاکنویس کردن مطالب

از آقای حبیب‌الله صدریان برای انتخاب آیه‌های مناسب

از آقای ابوالفضل کیهانی برای تصحیح مطالب

از خانم ویکتوریا مرادی برای تایپ

از خانم مهری محمدی و آقای بهاری برای حروف چینی آی . بی . ام

از جناب سرهنگ کافی برای غلط‌گیری مطالب

از آقای ایوب نظری مدیر افست گراف برای ساختن فیلم و زینک‌های رنگی

از آقای رحیمی‌مدیر عکاسی افشین برای در اختیار گذاشتن عکسهای حضرت سرمدعلیشاه

از خانم پری‌ناز سکه‌چی برای در اختیار گذاشتن عکسهای رنگی

از خانم فیروزه نصیریان برای چاپ عکسهای رنگی

از جناب مهندس جواد رضائی و جناب مهندس ابوالفضل صدارت برای تامین مخارج

و بیشتر از همه از بزرگمرد گرامی جناب آقای سلیم رضوی برای برادری‌ها و ارشادهایشان

در مواقعی که بان‌ها خیلی احتیاج بود .

خدا حقيقت است

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ارسطو گفت من استاد خود افلاطون را بحد پرستش دوست می‌دارم ، اما چیزی هست که آنرا حتی از افلاطون نیز بیشتر دوست دارم و آن حقیقت است .

هدف از انتشار جزوه ناقص فوق اینست که به کمک علم ، آمار و نشانه‌های طبیعی سیری در خوراک و تغذیه بشر بنمائیم و ببینیم انسان به کدام دسته از جانوران متعلق است ، ببینیم نوع خوراکش چیست و کتاب مقدس قرآن در اینباره چه میگوید . در این مختصر سعی گردیده آنچه حقیقت است نوشته شود ، حقیقت سوای عرف ، عادت ، مذهب و غیره . . . ولو هیچکس در عالم خوش نیاید .

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ

ای اهل ایمان ، شما ایمان خود را محکم نگاهدارید . ولو همه عالم گمراه شوند ، اگر شما براه هدایت باشید زیبایی از آنها بشما نخواهد رسید

سورة المائدة قسمتی از آیه ۱۰۴

نمی‌خواهیم بنویسیم گوشت مضر و بی خاصیت است . خیر ، گوشت منبع پروتئین ، قدرت و قوت است منتها برای گوشتخواران . از نقطه نظر بیولوژی و آناتومی مرز مشخص و کاملاً " شناخته شده‌ای است بین گوشتخواران یا کارنی ورس Carnivorous و گیاهخواران یا هربی ورس Herbivorous و تکیه مجموعه حاضر بر روی مناطق واضح‌ولی فراموش‌شده‌ای این سرحد است . سر حدی که با نادانی به حدود آن تجاوز شده . اگر بنزین سوپر یا بنزین هواپیما که سوخت بسیار خوب و متمرکز شده‌ایست ، دریک موتورگازوئیلی یا نفتی ریخته شود نه تنها قدرت و راندمان کار موتوربالا نمی‌رود بلکه به احتمال زیاد خراب نیز خواهد شد . بنزین هواپیما برای موتور هواپیما و گازوئیل برای موتور گازوئیلی مناسب است . متأسفانه اکثر مردم فقط از خیال باطل و گمان خود پیروی می‌کنند و کاری به حقیقت ندارند .

وَمَا يَتَّبِعْ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ.

و اکثر مردم بجز از خیال و گمان باطل خود از چیزی پیروی نمی‌کنند، در صورتی که گمان و خیالات موهوم کسی را بعلم یقین نرسانده و بی نیاز از حق نمی‌گرداند و خدا بهره‌چشم میکند آگاهست.

سوره یونس آیات ۳۶

دلایل گیاهخوار بودن انسان

چند دلیل زیر مقداری از دلایل بسیار زیاد است که ثابت می‌کند انسان بطور حتم جزو گیاهخواران میباشد و اشتباها " از روی حرص، شهوت و یا شاید هم بخاطر اجبار در دورانی که یخبندان سطح کره زمین را پوشانده بود باین تغذیه غلط روی کرد و تابکلی دست از این عادت مضرش بر ندارد روی سلامت و آرامش را نخواهد دید.

دلیل اول

در طبیعت آن دسته از پستانداران که آب را هنگام نوشیدن لیس می‌زنند مثل گربه، ببر، خرس و گرگ، گوشتخوار هستند و هر کدام که آب را می‌مکنند یا هورت می‌کشند مانند گاو، فیل و انسان گیاهخوار می‌باشند.

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفْسُلًا تُبْصِرُونَ.

مردم، آیا در خود بچشم بصیرت نمی‌گیرید؟

سوره الذاریات آیات ۲۱

دلیل دوم

انسان و بقیه گیاهخواران قادرند آرواره، یا تین خود را بدون تکان دادن سر علاوه بر بالا و پائین به طرفین نیز تکان دهند در حالیکه درندگان از حرکات جنبی فکین که جهت آسیاب کردن دانه به گیاهخواران داده شده عاجز می‌باشند.

دلیل سوم

به جانوران گوشتخوار برای دریدن، دودندان نیش در هر آرواره داده شده، در گیاهخواران این دودندان صاف و همسطح بقیه دندانهاست، نوع دندانهای انسان او را جزو لاینفک گروه گیاهخواران قرار میدهد البته طی چند هزار سال اخیر این دندانها بخاطر گوشتخوردن کمی نوکش تیز و بزرگ شده که این در حجمهای انسان چند هزار سال پیش به این شدت مشاهده نمی شود. شخص باید به چشم عقل نظر کند تا این حقایق به او مکشوف گردد.

قُلْ اُنظُرُوا مَا ذَا فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ

در آسمانها و زمین بچشم عقل نظر کنید

سوره یونس آیات ۱۰۲

دلیل چهارم

در ساختمان بدن گوشتخواران بعلت قابلیت فساد پذیری سریع گوشت طول روده‌ها کوتاه است تا حیوان بتواند هر چه زودتر آنرا دفع نماید. گیاهخواران منجمله انسان روده‌های طولی را صاحب هستند که ثابت میکند گوشت یک غذای اشتباه و مضر برایشان میباشد.

دلیل پنجم

معدما نسان و عضلات آن بسیار ظریف و حساس است و بهیچوجه قادر به هضم کامل غذاهای گوشتی نیست در حالیکه معده خشن گوشتخواران با عضلات پولادینش کار اصلی هضم را انجام میدهد. این اساسی ترین دلیل برای هضم نکردن غذا، بیبوست و دل درد در آدمهائست که از گوشت برای خوراک استفاده می کنند.

دلیل ششم

ترشح غده‌های معده و لوزالمعده انسان و بقیه حیوانات گیاهخوار به بافتهای گوشت بسیار کم اثر است و نمی توانند قادر باشند مانند ترشحات غدد یک درنده گوشت را نرم و حل کنند.

————— دلیل هفتم —————

گوشت دارای ازت زیادی است که دفع آن از عهده کبد جانوران گیاهخوار ساخته نیست و همین علت اصلی امراضی چون نفرس و ناراحتیهای کبدیست که بکرات نزد افراد گوشتخوار دیده می شود ، بوی بددهان و بعضی از انواع سر دردها و سرگیجهها نیز زائیده همین سبب است .

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ .

انسان باید به طعام و خواکهایش بنگرد تا در یاد کدما میک پاکیزه تر است .

سوره عبس آیة ۲۴

————— دلیل هشتم —————

انسان قادر نیست مانند حیوانات گوشتخوار از جسد حیوانات بطور کامل و طبیعی استفاده کند . وقتی شیر ، روباه یا هر حیوان گوشتخوار دیگری طعمش را شکار می کند فقط گوشتهای ران و سر و سینه آنرا نمی خورد بلکه گوشت ، پوست و استخوان را با هم میبلعد و با اینکارش تعادلی از نقطه نظر احتیاجات گوناگون بدن به مواد مختلف غذائی برقرار می کند .

————— دلیل نهم —————

چاک دهان گوشتخواران بسیار عریض است بطوریکه میتوانند هنگام بلعیدن آنرا بحد زیادی باز نمایند ، چاک کوچک دهان انسان گواه محکم دیگری بر سبزی خوار بودن اوست .

————— دلیل دهم —————

چربیهای موجود در گوشت حیوانات بزحمت از بدن گیاه خواران دفع میگردد و اغلب بصورت پیه در ناحیههای شکم ، ران ، باسن و غبغب مردم گوشتخوار ذخیره میشود ، همین چربیهاست که در جدا ر داخلی رگها جمع شده و حرکت خون را نامنظم میسازد . سکنه های قلبی پادشاهین تغذیه اشتباه و شکم پرستیست . مصرف چربیهای گیاهی

مَثَلُ رَوْحِنَ زَيْتُونٍ ، آفتابگردان و غیره هیچوقت دیده نشده که عارضه‌ای ایجاد کند .

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ الْمُنْخَلَةِ لَا تَأْكُلُ إِلَّا طَيِّبًا وَلَا تَضَعُ إِلَّا طَيِّبًا .

حکایت مومن چون غربال است جز پاکیزه نخورد و جز پاکیزه ندهد .

از فرمایشات حضرت رسول اکرم (ص)

_____ دلیل یازدهم _____

حیوانات گوشتخوار میتوانند بسرعت بدوند و شکار خود را درحال گریز بگیرند اما

انسان چون میوه خوار است . قادر باینکار نیست و در عوض براحتی دانه از گیاهان بر

می‌چیند یا از درختان بالا میرود و برای خوراکش میوه میکند .

_____ دلیل دوازدهم _____

چشم گوشتخواران برخلاف چشم انسان و دیگر جانوران گیاهخوار که نامتغیر میباشد

قادر است در تاریکی ببیند و مردمکش کوچک و بزرگ شود .

_____ دلیل سیزدهم _____

پروتئین حاصله از گوشت برای جذب شدن ، معده انسان را به یک کار طاقت فرسا وامیدارد

در حالیکه پروتئین های نوع گیاهی راحت تر جذب شده و بدن انسان و دیگر حیوانات

گیاهخوار آنها را آسان تر قبول میکند .

_____ دلیل چهاردهم _____

حیوانات گوشتخوار میتوانند بوی جانوران دیگر را از خیلی دور استشمام کنند . انسان

اصلاً " قادر باینکار نیست .

_____ دلیل پانزدهم _____

تمام گوشتخواران قادرند برای بچنگ آوردن شکار، خود را اگر لازم باشد ، ساعتها

پنهان کنند و بطور غریزی حیل‌های گوناگونی را برای فریب دادن طعمه میدانند ، انسان

نمی‌تواند چند دقیقه جایی بند شود و نه قادر است در جاییکه هموار نیست راه برود .

پایش پیچ می خورد و زمین میافند. در همین خیابانهای اسفالتنه از راه رفتن صحیح عاجز است. چه رسد باینکه بخواد دنبال حیوان دیگری در دشت و بیابان بدود و بعد او را بدون استفاده از ابزار بکشد و بدرد.

دلیل شانزدهم

طبع انسان چون میوه خوار است، همانگونه که گوشتخواران از دیدن اجساد خون آلود اشتهایشان تحریک میشود او نیز از دیدن، بوئیدن و چشیدن میوهها و سبزیجات لذت میبرد و خوشش میاید و در مقابل از دیدن اجساد خون آلود و دل و روده درآمده حالش بهم میخورد و غمگین و ناراحت میشود.

مَنْ رَجِمَ وَلَوْ ذَبِيحَةً عَصْفُورٍ رَحِمَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

هر که رحم کند و گرچه در مورد سر بریدن بچه گنجشگی باشد، خدا در روز قیامت بر او رحم کند.

از فرمایشات حضرت رسول اکرم (ص)

اگر انسان میتواند گوشت بخورد فقط بزور پختن، سرخ کردن، چاشنی ها و ادویه های

مختلف است والا حتی از بو و منظره کشتار، خون و گوشت خام فرسنگها فرار می نمود.
الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَانًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ

خدا زمین را گسترد، آسمانها را برافراشت و از آسمان آبی باراند تا بسبب آن میوه های

گوناگون پدید آیند و روزی شما گردند

سوره البقره قسمتی از آیه ۳۰

دلیل هفدهم

میوهجات و سبزیهای خام از خاصیت شدید شفا بخشی و دفع میکروب برخوردارند

که برای سلامت انسان بسیار ضروریست.

بیهوده نیست که خداوند در بسیاری جاهای قرآن از گیاهان و میوهها سخن گفته

است و حتی سوره های نیز در قرآن بنام انجیر نامگذاری شده، در ابتدای این سوره خداوند

به انجیر و زیتون قسم میخورد .

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ

قسم به انجیر و قسم به زیتون

سوره التین آیة ۱

برعکس میوه‌ها و سبزیجات ، گوشت‌اکثراوقات ناقل ویروس‌ها و میکروبیهای خطرناک است ، بخصوص انواع و اقسام کرمها معمولا " از راه گوشت به انسان منتقل شده در جدار روده میچسبند و شخص گوشتخوار را مبتلا به کم خونی ، زردی ، رنگ پریدگی ، لاغری ، ضعف بنیه ، پرخوابی و بیحوصلگی میکنند .

هرچند پختن تا حدودی این کرمها را از بین میبرد ولی تصور از بین بردن این موجودات خطرناک از راه پختن یک راه اساسی نیست زیرا که خیلی از آنها میتوانند درجه‌حرارت‌های بسیار شدید را نیز تحمل کنند و تازه آنهایی که از بین میروند مواد زائد سمی خود را همچنان باقی میگذارند و آن اکثریتی که از بین نمیروند در بدن بسرعت رشد کرده و زندگی را بر شخص گوشتخوار تنگ میگردانند . اگر شما نیز گوشتخوار هستید چه بسا که مبتلا به این کرمها ، ویروس‌ها و انگلها بوده ، ولی خودتان از آن خبر نداشته باشید .

حضرت رضا یا ضامن آهو علیها السلام بزرگواریکه حیوانات از دست ظلم و ستم انسانهای خونخوار فرار کرده نزد او پناه میآوردند شکار و کشتن حیوانات را دوست نمی داشتند و سعی شان براین بود که مسلمانان را از خطرات گوشتخواری آگاه فرمایند . مثلا " در مورد گوشتخواری و ابتلا به کرمهای معده در صدها سال پیش به صراحت فرمودند .

وَأَكَلِ اللَّحْمِ الَّتِي لَمْ يَطْبَخْ يُولِدُ الدُّودَ فِي الْبَطْنِ .

خوردن گوشتیکه كاملا " پخته نشده باشد ، حتما " در معده تولید کرم میکند .

حضرت رضا (ع)

دین مبین اسلام خوردن آنچه را که (طیب) است حلال و مجاز میداند . طیب

بمعنای گوارا، پاک و پاکیزه میباشد و لاشه متعفن و پر کرم و مرض هیچ حیوانی هرگز نمیتواند طیب باشد ولو او را روبه قبله سر بریده باشند یا قبل از گرفتن جانش، برایش دعا خوانده باشند.

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ.....

ای پیغمبر از تو سؤال خواهند کرد که بر آنها چه چیز حلال گردیده یگو برای شما هر چه پاکیزه است حلال شده.....

سوره الماعده قسمتی از آیه ۶

دلیل هجدهم

بزاق انسان و دیگر گیاهخواران جهت آماده کردن مواد نشاسته‌ای برای هضم در دهان، دارای آمیلاز است لیکن بزاق دهان گوشتخواران فاقد آن میباشد.

دلیل نوزدهم

قسمتهای مختلف گوشت بطور وحشتناکی از اسید ثوریک (اوره) برخوردار است مثلاً یک کیلو گوشت گوساله دارای ۳۰ گرین و یک کیلو جگر بیش از ۴۰ گرین اسید ثوریک دارد، در وضعیکه تمام اسید ثوریکی که بدن خود میسازد و دفع میکند در روز از طریق کلیهها فقط ۶ گرین میباشد و اضافه بر این مقدار کاری دشوار برای کلیهها بوجود آورده، -
شخصاً با ما مرض گوناگون سخت که ناشی از تراکم اسید ثوریک در بدن باشد مبتلا میسازد، این بیماریها تا وقتی مریض به خوردن گوشت ادامه میدهد هرگز دیده نشده که علاج قطعی داشته باشد. در حقیقت اینان گرفتار عمل خود میگردند.

..... أَنْ تَبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ.....

..... هرکسیه عمل خود عاقبت گرفتار میشود و غیر از خدا یار و یآوری ندارد.....

سوره الانعام قسمتی از آیه ۶۹

دلیل بیستم

چرندگان و پرندگان گیاهخوار همدیگر را میشناسند و به مهربانی در کنار یکدیگر می‌توانند زندگی کنند، مرغ و خروسها لابلای دست و پای گاو و گوسفند بدون آنکه ترسی به خود راه بدهند میلوند و دنبال دانه میگردند، اما همینکه گرگ یا روباهی نزدیک شود با یک حس درونی از آن مطلع می‌شوند و از آنجا می‌گریزند این حالت در انسان هم دیده شده که از حیوانات درنده فرار کند.

در حالیکه اگر اونیز به‌گروه درندگان تعلق داشت و گوشت‌خوار بود دلیلی نداشت بترسد، مگر شیر و ببر از هم میترسند یا گرگ و پلنگ بهم کاری دارند؟

_____ دلیل بیست و یکم _____

هر حیوانی که بترسد یا وحشت کند در بدنش سم تولید می‌شود. در انسانها این سم باعث ضعف، غش و گاهی مرگ می‌گردد که مردم می‌گویند فلانی زهره‌اش ترکید یا زهره‌اش آب شد. این حالت در حیوانات زبان بسته هم هست، وقتی مثل محکومین به اعدام، آنها را یکی یکی جلومیا‌ورند و مادران را جلوی فرزندان و فرزندان را در حضور یکدیگر با بیرحمی و شقاوت، در محیط‌هائیکه از درو دیوارشان بوی خون و جنایت می‌آید سر می‌برند این معصوم‌های بی‌پناه از ترس، تمام خون و گوشت خود را مسموم می‌سازند و به صورت دست انتقامی باقی می‌گذارند در جسد‌های خود که گلوی کسانی را که نیکویی و مهربانی را فراموش کرده‌اند بفشارد.

..... وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ .

..... و نیکوئی کنید زیرا که خدا نیکوکاران را دوست میدارد.

_____ سوره البقره قسمتی از آیه ۱۹۱ _____

این سم روی سلسله اعصاب هر گوشتخواری اثر گذاشته او را وحشی بیقرار، عصبی

مشوش و ناآرام میکند.

..... وَسَيَقْلِبُ الْمُظْلِمِينَ ظَلَمُوا أَيَّ مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ .

..... و آنانکه ظلم و ستم کردند بزودی خواهند دانست که بچه کیفر گاهی بازگشت می کنند.

سوره شعراء قسمتی از آیات ۲۲۷

دلیل بیست و دوم

دستهای انسان که به گروه گیاهخواران تعلق دارد برای دریدن ساخته نشده است انگشتان دست او نشان میوه خوار بودن اوست ، والا میبایست از پنجههایی مثل شغال، گربه یا خرس برخوردار باشد .

دلیل بیست و سوم

از آنجائیکه انسان شهر نشین است و در اجتماع و گروه زندگی میکند محتاج به آرامش و نظم است ، خوراک گیاهی طبع او را آرام و نجیب میسازد ، ولی گوشت که یک مهیج و محرک مصنوعیست ، او را خشن ، بیرحم و خونخوار بار میآورد .
 أَوَّلُ مَا يُقْضَىٰ بَيْنَ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي الدَّمَاءِ .
 نخستین بار ، روز رستاخیز میان مردم دربارهٔ خونها دادرسی میکند .

حضرت رسول اکرم (ص)

به غذا خوردن جمعی از حیوانات گیاهخوار بنگرید ، ببینید با چه وقار و متانتی ولو خیلی گرسنه باشند غذای خود را با هم تقسیم میکنند ، حتی اگر غذائی گیرشان نیاید گرسنگی را به آرامی تحمل کرده تا تک تک بمیرند ، در مقابلش حیوانات گوشتخوار ولوسیر هم باشند باز ابائی از دریدن یکدیگر بخود راه نمیدهند ، درندگان بعضی مواقع بچههای خود را نیز میخورند .

امروز در روی این کره زمین بیش از هر چیز ما به آرامش ، صبر ، گذشت ، عفو ، ملایمت

و عشق احتیاج داریم . آیا اگر با درندگان همخوراک شویم این نیاز رفع خواهد شد ؟

مَا مِنْ دَابَّةٍ طَائِرٍ وَلَا غَيْرِهِ يُقْتَلُ بِغَيْرِ حَقٍّ إِلَّا سَخَا صَمَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ .

هر حیوانی، پرنده‌ای یا غیر آن بناحق کشته شود روز قیامت با قاتل خویش مخاصمه‌کند .
حضرت رسول اکرم (ص)

————— دلیل بیست و چهارم —————

کنترل حرارت بدن بدو طریق انجام میگیرد ، یکی با عرق کردن و دیگری با آویختن
زبان از دهان و تنفس‌های سریع

کلیه گیاهخواران از طریقه اول با استفاده از مجراهای موجود در روی پوست خود و
تمامیه، گوشتخواران بطریقه دوم با درآوردن زبان و تنفس‌های سریع اینکار را انجام میدهند
مثل سگ و گرگ .

عرق کردن در گیاهخواران باعث دفع طبیعی سموم احتمالی موجود در گیاهانی که
گیاهخوار خورده خواهد شد و چنانچه انسانی از خوراک گوشتی استفاده کرده باشد
چون میزان سموم و موائدزائد از میزان طبیعی بالاتر می‌رود ، عرق تن او بدبو و متعفن خواهد
گردید .

————— دلیل بیست و پنجم —————

گوشتخواران تقریباً ده برابر گیاهخواران جوهر نمک Hydrochloric Acid
در بدن خود تولید میکنند که بیشتر در هضم قسمتهای استخوانی گوشت بکار گرفته میشود .
و با توجه به میزان جوهر نمک در بدن آدمی هرگز نمیشود او را یک گوشتخوار به حساب
آورد .

————— دلیل بیست و ششم —————

هر سلولی برای خود حیات مستقلی دارد ، اما چند ساعت بعد از ریختن خون جانور
اونی زجان خود را از دست میدهد زیرا قادر به دفع فضولات خود نیست و خون که با گردش
خود سموم و مدفوعات سلولها را جمع و تصفیه مینمود حال با از جریان افتادن خود
آنها را ناچاراً "محکوم میکند که در کثافات خود خفه شوند . بیجهت نیست که مردم گوشتخوار

اینقدر جما " و فکرا " مریض هستند چون غذای آنها از سلولهای نایست که در سموم و مدفوع خود خفه شده اند . غذای آلوده و کثیفی که با طیب بودن یا شرط حلال بودن غذا در اسلام بسیار فاصله دارد .

..... وَ يُجَلِّ لَسَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

..... و بر آنان آنچه را که طیب است حلال میکند و آنچه را که خبیث است حرام می نماید

سوره الاعراف ، قسمتی از آیه ۱۵۶

حال برویم قضیه را از جهات دیگر بررسی کنیم

گوشتخواری جانوران گوشتخوار

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا.....

هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست جز آنکه روزیش با خداست.....

سوره هود قسمتی از آیه ۷

گوشتخواری حیوانات با ما فرق دارد. درندگان مثل انسانها نیستند که گوسفندی را در استرالیا سر ببرند، منجمد کنند و بعد از چند سال در ایران مصرف کنند. آنها هنوز شکار تشنج‌های عصبی خود را تمام نکرده نصف بدن او را بلعیده‌اند، آنها حیوانات را زجرکش نکرده که تک تک به مسلخ گاه بیاورند و با پنک برشان بکوبند یا با شوک الکتریکی و گیوتین برقی به نوبت به استقبالشان بروند و یا از همه شنیعتر به پهلو بخوابانندشان و با کاردیکی یکی رگهایشان را پاره کنند.

وَمَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَغُلُّ وَمَنْ يَغُلُّ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

و بطور کلی هر کس هرخیانتی انجام دهد در قیامت تمام و کمال بجزای آن میرسد و به هیچکس ستمی نخواهد شد.

سوره آل عمران آیه ۱۵۵

حیوانات وحشی با سیاله مغناطیسی که خداوند بخاطر طبیعتی که دارند درچشمانشان نهاده است، حیوان را بیحس می‌کنند و بعد دریک آن بدون اینکه حیوان دردی بکشد کار او را تمام می‌کنند، تازه گاهی یکضربه شدید و گیج‌کننده منقار یا سموم بیهوش‌کننده یک نیش زهرآلود نیز بکمک می‌آید و این جریان مرگ بی درد را آسانتر میکند. دست و پا زدن طعمه حیوانات وحشی بیشتر بخاطر تحریکات عصبیست تا واقعا "احساس درد".

اثبات این مطلب را شکارچی ها و آدمهائی میتوانند بکنند که خود طعمه حیوانات درنده

گردیدند و بعد در آخرین لحظات از مرگ نجات پیدا کردند ، بعضی با وجود اینکه دست و پا و یا قسمتهائی از بدن خود را از دست داده بودند ، نقل میکردند که در آن لحظات بخصوص ، هیچگونه دردی را احساس نکرده‌اند ، گوئی از وجود و چشمان درندگان نیروئی خارج شده بود که فکر آنها را تحت تاثیر قرار داده و در یک حالت خواب مصنوعی یا هیپنوتیزم فرو برده بود .

اما طبیعت برای نظام خود به گوشتخواران نیز احتیاج دارد ، خلقت آنها از جانب خدائیکه به همه حقایق امور آگاه و داناست بیهوده نبوده ، بدون آنها میان حیوانات دیگر مرض و ناخوشی می افتاد و زندگیشان بی نظم و شاید بی معنی می شد .

..... وَاللّٰهُ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ .

..... خداوند بحقایق امور آگاه و داناست .

سوره البقره قسمتی از آیات ۲۵۷

مثلا در جزیره آب شیرینی که در دریاچه رضائیه بنام " قویون داغی " قرار داشت آمدند و مقداری حیوان علفخوار رها کردند که آزادانه برای خود بچرند و تولید مثل کنند بعد از چند سال تعدادشان خیلی زیاد شد اما بعلت نداشتن تحرک کافی و ابتلا به امراضی خطرناک ، تمامشان در شرف نابودی قرار گرفتند .

برای معالجه فقط چند حیوان درنده باین جزیره فرستاده شد و آنها با دنبال کردن گله در جستجوی شکار همگی را وادار به فعالیت و جست و گریز کردند ، همین امر باعث شد در مدت کوتاهی سلامت و شادابی مجدداً " بیه حیوانات رو نماید ، حیوانات فقط برای بقا خود است که شکار میکنند نه برای تفنن و لذت ، خوراکشان نیز معمولا " حیوانات مریض یا پیر هستند که نمیتوانند خوب بدونند و این امر خود باعث جلوگیری از نفوذ مریضین آنها میشود .

جمعیت حیوانات اگر به حال خودرها میشدند

برخی تصور میکنند چنانچه همه اهل کره زمین گیاهخوار بشوند حیوانات آنقدر زیاد میشوند که همه جا را پر میکنند و زندگی بشر را بخطر میاندازند، این نظریه کاملاً بی اساس و مردود است، آیا شما تا بحال شنیده‌اید تعداد آهوها یا کرگدن‌ها در دنیا بیش از اندازه زیاد شود؟ علت زیاد شدن سریع حیوانات گوشتی از قبیل گاو و گوسفند اینست که ما این طور میخواهیم. بشر بخاطر منافع و شهوات خود حاضر است دست بهر جنایتی بزند او با تزریق هورمون‌های متعدد، داروهای شیمیائی و تلقیح مصنوعی کاری میکند که حیوان چند بار در سال بزاید و خیلی زودتر از موقع معمول بالغ شده و چاق گردد، اگر انسان گوشتخواری نمیکرد گوسفند‌ها همان‌میش‌ها و قوچ‌کوهی‌های آزاد کوهستان بودند و گاو‌ها همان بوفالوها و گاو‌میش‌های خوشحال دشت‌ها، خداوند همه چیز را به اندازه و متعادل آفریده است و اگر گاهی عدم تعادلی مشاهده میشود بخاطر فضولی و دخالت بشر است نه عدم کمال پروردگار، حیوانات خود از جمعیت خود مواظبت میکنند، در بعضی موارد که تعدادشان خیلی تکثیر میشود بنحوی که بر بشر معلوم نیست آنقدر جنگ یا خودکشی‌های داوطلبانه میکنند که باقیمانده‌ها بتوانند در آسایش زندگی کنند.

"لمینگ"‌ها با جثه خرگوش مانند خود در نروژ، بعلت زاد و ولد سریع هر دو سال یک بار دسته جمعی بکنار رودخانه می‌آیند و با شجاعت عجیبی خود را به آب می‌زنند و آنقدر خود را غرق میکنند که باقیمانده‌ها را خطرات ناشی از کمبود غذا و مسکن تهدید ننمایند. حیوانات دیگری هستند که خود را از صخره‌های مرتفع پائین می‌اندازند و خودکشی میکنند خلاصه اینکه اگر بشر سفاک گرفتن جان حیوانات را به بخشنده مهربانش واگذارد، میتواند خاطر جمع باشد که تعداد آنها هرگز آسایش زندگی او را به مخاطره نخواهد انداخت و خداوند همه چیز را به اندازه آفریده.

إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ .

ما هر چه آفریدیم به اندازه آفریدیم .

سوره القمر آیه ۴۹

چه بخوریم و چه نخوریم ؟

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ .

ای مردم با ایمان اگر خدا پرست هستید از غذاهای خوب و پاکیزه ای که روزی شما کرده ام بخورید و مرا سپاس دارید .

سوره البقره آیه ۱۶۷

تشخیص بین پاکیزگی و کثافت ، اینکه کدام غذا خوب و پاکیزه است و کدام بد و کثیف نسبی است و قضاوتش بخود شخص ربط پیدا میکند هر کسی بسته به طبیعت خود بوسیله یک سری از خوردنیها جذب میشود مثلا اشخاص پاک دل و ساده بیشتر میل به شیرینی دارند ، اشخاص ناراحت و خبیث اکثرا " از خوردن ترشیا و سرخ کردنیها لذت میبرند و اشخاص روحانی همیشه خوراکی بسیار ساده از میوهجات داشته اند، هر خوراکی گذشته از اثر سیر کنندگی خود یک ارتعاش و اثر بخصوص نیز همراه دارد که مطمئنا در روح و فکر کسی که خورنده آن است تاثیر میگذارد .

بهر حال ، اگر در آیه شریفه فوق الذکر دقت شود می بینیم که فقط خداوند فرموده است غذاهای پاک بخورید حالا اینکه آیا میوهجات پاک هستند یا جسدهای آلوده بخون حیوانات بیگانه ، این تشخیص با خود شخص است که تصمیم بگیرد ولی مافقط اشاره می کنیم که خداوند گفته است که .

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ—
تَوْتَىٰ أَكْلُهَا كُلُّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا

ای رسول ما ندانستی که چگونه خدا کلمه پاکیزه را بدرخت زیبایی مثل زد که اصل ساقه آن برقرار باشد و شاخه آن با آسمان برشود و در همه فصل با اجازه مربی اش میوه های ماکول و خوش دهد .

سوره ابراهیم آیات ۲۹ و قسمتی از ۳۰

درخت در زمان معینی وقتی میوه اش کاملا رسید ارتباط خود را با آن قطع میکند ، مثلا به یک انار یا زردآلوی رسیده اگر با نوک انگشت تلنگر بزنی از درخت جدا خواهد شد ، حتی اگر در چیدن آن کوتاهی کنی خودت بزمن می افتد آیا این خوراک حقیقی انسان نیست ؟ خوراکی که زمین بما داده است .

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ

خداست که زمین را برای شما رام کرده ، پس در اطراف و کرانه های زمین سیر کنید و

از آنچه زمین در اختیار شما می نهد بخورید

سوره الملک قسمتی از آیات ۱۵

با انتخاب خوراک گیاهی ، انسان دایره تکاملی هیچ موجودی را قطع نمیکند میوه ها اوج تکاملی خود را پیموده اند و تازه قسمتی که جنین آنها محسوب میشود یعنی هسته های آنها که میتوانند دوباره بارور شوند نه فقط به خاطر خوردن از بین نمیروند و دایره باروری گیاه قطع نمیگردد . بلکه انسان معمولا " در پخش و گسترش دانه ها رل ارزنده ای هم بعهده دارد .

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

انسان باید به طعام خود نظر افکند

سورهٔ عبس آیات ۲۴

چیزهایی که بدن بان احتیاج دارد

گربه را حتما " بارها در باغچه دیده‌اید که بدنبال علفهای بخصوصی برای خوردن می‌گردد، بدن گربه برای سلامت خود در آنموقع حتما "بان نوع خوراکی احتیاج دارد که خود بدن این‌حس را کرده و آنراطلب میکند، بدن انسان نیز یک ماشین حساس و دقیق است باطرز کاری پیچیده و تحسین برانگیز، گاهی پیش می‌آید که برای سوخت و ساز و ترمیم خود به یک‌نوع ماده‌غذائی احتیاج پیدا میکند و آنوقت است که مغز پیامها و دستورهائی برای خوردن غذاهای شیرین یا ترش دریافت میکند و انسان تا مدتی تمایلش به شیرینی یا ترشی بیشتر میشود و یا بالعکس از خوردن غذاهای بخصوصی خودداری میکند، البته این‌مشروط براین است که شخص نفس پرست و شکمو نباشد. ذکر آزمایشی خالی از لطف نیست این آزمایش باین ترتیب بود که در اتاقی خوراکی‌های مختلف قرار دادند و عده‌ای کودک معمولی را وقت خوردن غذا باین‌اطاق می‌آوردند تا هر چه میل دارند به اختیار تناول کنند. این‌آزمایش ماهها بطول انجامید و با توجه دقیقی که مرتب روی کودکان انجام میگرفت باین نتیجه رسیدند که کودکان با اندازه‌ای صحیح، موادی را خورده‌اند که بدنشان لازم داشته است و هرگز از دیاد یا کمبود یک ماده مورد نیاز در بدن آنها دیده نشد و همگی از سلامتی استثنائی برخوردار شده بوده‌اند شاید این آزمایش روی آدم‌های بزرگ بخوبی کودکان قابل اجرا نباشد چون آنها معمولا از حافظه و امیال خود در انتخاب غذا کمک میگیرند که در اینبار در فصل بعد سخن خواهد رفت. همینقدر در اینجا بدانیم که اگر فکر آرام باشد و از خوراکیهای صحیح استفاده گردد، نگرانی چه بخوریم و چه نخوریم از میان خواهد رفت، چون بدن هر چه را که لازم داشته باشد خواهد گفت. یک نکته جالب دیگر هم مانده که بسیار قابل توجه است و آن اینست که خدای بی‌همتا بجا می‌افریند، در جاهای سرد مثل شمال ایران که زمستانها فوق‌العاده سرد شده و خطر سرما خوردگی مردم را تهدید میکند، پروردگار مهربان به مردم منعی از ویتامین ثی (C) طبیعی و گوارا بصورت پرتقال عطا میفرماید، و در کوپرو جاهای

گرم خرمارا که یک منبع فشرده انرژی بوده و نگهدارنده آسان میباشد به بشر از آن مینماید .
یعنی چیزهایی را که بدن ممکن است با توجه به محیطی که در آن میباشد تقاضا کند ، خداوند
در نظر داشته و همه چیز را بحق آفریده .

و هو الذی خلق السموات والارض بالحق

و اوست خدائیکه آسمانها و زمین را بحق آفرید

سوره الانعام قسمتی از آیه ۷۲

چه خوراکی را بیشتر دوست داریم

خوراکی را که بآن عادت کرده باشیم ، شخص هندی ترشی منگو و خورشت کاری را دوست دارد ، شخص انگلیسی از ماهی و سیب زمینی خوش میآید و ایرانی ها از قورمه سبزی و چلوکباب و خورشت بادمجان لذت میبرند علت این امر فقط اینست که اگر ما در چین بزرگ شده بودیم از دیدن غذاهای چینی مثل خوراک خرچنگ دهانمان آب میافتاد ولی حالا شاید حالمان هم بهم بخورد . چون ذائقه انسان تابع عادت او میباشد ، آن چیزی را دوست دارد که به آن عادت کرده . از بچگی اگر وقتی گرسنه میشدیم در بشقابمان بجای غذای عجیب و غریب و من در آری ، سیب و کشمش و گردو میگذاشتند ، همان احساسی را که امروز برای فسنجون و جوجه کباب داریم ، برای هلو و گلابی داشتیم ، خوراکیهایی که سالم ، طبیعی و خوش عطر و طعم هستند . لذا دلپسنگی انسان به خوراکیهای غیر طبیعی فقط بخاطر عادت است و بس و چه بهتر که با آگاهی به این مطلب در صدد تغییر آن برآید . اگر این فرضیه را قبول کنیم کار آسانتر میشود که .

خوردن برای زندگی کردن نه زندگی کردن برای خوردن.

پروتئین و آنچه میتواند جانشین گوشت گردد

انسانها اغلب دربدو آشنائی با ایده گیاهخواری برخوردارند همراه با شک و تردید دارند، آنها اغلب در این اندیشه اند که چطور ممکن است تنها و با استفاده از مقدار ناچیزی گیاه و میوه بتوانند قدرت، بنیه و حیات خود را حفظ نموده و چیز دیگری را جانشین رفیق همیشگی خود یعنی گوشت سرخ کرده یا پخته نمایند. بخصوص اغلب از کمبود پروتئین بسیار وحشت دارند و فکر میکنند با آغاز گیاهخواری بدن آنها ممکن است دچار کمبود بعضی مواد غذایی گردد. ما به همه این سئوالات اینجا پاسخ خواهیم داد و شما نشان میدهیم نگرانیها، اطلاعات و افکار مردم عموماً بی اساس و نادرست است و گیاهخواری یگانه رژیم صحیح غذاییست که انسان باید برگزیند.

در کتاب خام خواری زیر عنوان (مداخله در کار خداوند بزرگترین گناهان میباشد) چنین آورده شده.

”پروردگار بزرگ اینهمه خوردنیهای طبیعی را از هزاران نوع ماده اولیه ساخته، با اشعه خورشید پخته و غذایی کامل به بندگان خود عطا فرموده است. این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنیهای گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده میباشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامینها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیاز مندند که بشر احتیاج دارد، آنان نیز مانند ما همان خون و استخوان و گوشت و ریه و کبد را دارند.

همه کس با چشم خود می بیند که چطور یک حیوان قشنگ و عظیم الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه میکند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تامین مینماید، یکی از این حیوانات یونجه میخورد و دیگری گاه خشک و آن یکی دانه یا چیزی

از این قبیل . "

مطالب بالا کاملاً " منطقی است . خودتان حساب کنید مگر در خار بیابان که شتر می خورد ظاهراً " غیر از سلولز چه چیزی وجود دارد که بدو چنین سلامتی و نیروئی میدهد که میتواند صدها کیلو بار را روزها و هفتهها در کوبیرهای پرن با بردباری و قدرت زاید الوصف حمل نماید ، همینطور به خوراک زرافه یا آهو نگاه کنید و در آخر به یک نتیجه خواهید رسید و آن اینست که وقتی غذای شما صحیح و گیاهی باشد دیگر لازم نیست خودتان را برای محاسبه مقدار پروتئین یا ویتامین روزانه ناراحت کنید . بدن خودش کارخانه بزرگیست که هر چه لازم داشته باشد از آنچه بآن وارد میشود درست میکند . همانطور که از خار برای شتر پروتئین و ویتامینهای مختلف میسازد برای شما هم از آنچه میل میکنید آنچه لازم باشد خواهد ساخت .

تندرستی . قدرت و بنیه

گیاهخواران به هیچ وجه با کمبود قدرت جسمی و یا سرعت عمل روبرو نمیشوند . استادان یوگا در نواحی هیمالیا که گیاهخواران معتقدی هستند برتری خود را از نقطه نظر طول عمر ، مقاومت در مقابل امراض ، تحمل نمودن شرایط محیطی سخت و همچنین در انعطاف پذیری و سالم بودن و داشتن سرعت عمل بر سایر افراد بشر ثابت نموده اند . خستگی جسمانی نزد کسانی که گوشت میخورند چندین بار بیشتر از گیاهخواران است بعلاوه گوشت خواران اغلب خسته ، بیحوصله و دارای چهرههایی زرد و رنگ پریده بوده و ظرفدار خانه نشینی و شب زنده داری هستند . ولی در کسانی که چندین سال گیاهخواری را بطور جدی دنبال کرده اند ، میل بزندگی ، شور و نشاط زیاد و علاقه به تفریحات سالم و بازی و ورزش دیده میشود . دیوکیلر Dave Keeler که در تمام طول عمر خود گیاهخوار بود بسال ۱۹۵۷ میلادی در هوایی بد برنده مسابقه ۲۴ ساعته نورت رد North Road شد

که این دومین رکورد طولانی‌تست که تا بحال ثبت گردیده است همچنین مری روز Murry Rose که هیچگاه از گوشت تغذیه نکرده بود توانست در المپیک ۱۹۵۶ در سن ۱۷ سالگی سه مدال طلا در رشته شنا و بسال ۱۹۶۰ یک مدال طلای دیگر نصیب خود نماید. در معرفی ورزشکاران میوه خوار دیگر باید از "کارل مان" در مسابقه "دوگرب" و "وویت" در استکهلم و "نوری" نام برد.

پروفسور دانشگاه بلژیک دکتر "بوتیکو" که خودش گوشت خوار است، سالها پیش تحقیقات وسیعی در مورد گیاهخواری انجام داد که در زیر قسمتی از نتیجه آن را میخوانید.

خستگی عضلات در مقابل یک کار یکسان نزد گوشتخواران ۲/۵ (دو و نیم) بار بیشتر از گیاهخواران است، از سوی دیگر، اگر یک گوشتخوار و یک گیاهخوار با اندازه مساوی خسته شده باشند، عضلات آنکه گیاهخوار است این خستگی را ۵ بار زودتر از آنکه گوشتخوار است از خود دور میکند.

به عبارت واضح‌تر اگر شخص گیاهخوار مثلاً ۳ دقیقه طول بکشد تا خستگیش رفع شود برای شخص گوشتخوار ۱۵ دقیقه طول خواهد کشید.

اگر بخوایم نگاهی نیز به قلمروی حیوانات بیاندازیم کافیت که فیل، گاو میش و آه‌ورا در نظر بگیریم که از یک رژیم غذایی گیاهی، با محدودیتی در سطحی بالاتر از آن چه که در اختیار ما انسانها گذاشته شده پیروی کرده و از نقطه نظر جسمی بر اغلب حیوانات ارجحیت دارند.

یادی از هدایت

جاودانه مرد ادبیات ایران شادروان صادق هدایت در بیش از پنجاه سال پیش رساله ای تحت عنوان فواید گیاهخواری نگاشت که از یاد رفتنی نیست و هنوز و همیشه اعتبار علمی و ادبی آن بجاست و بجا نیز باقی خواهد ماند. بگذارید با آوردن قسمتهائی از دیباچه و فصل اول این کتاب، خاطره، این مرد دوست داشتنی را دوباره زنده کرده و با روانی و سحر کلمات دلنشین او به این جزوه نیز رونقی بدهیم . . . روانش شاد باد .

باید خورد برای زندگانی . امروز بخوریم ، فردا بخوریم ، همیشه بخوریم . یک میل کور و درنده ، یک احتیاج گنگ و ضروری ما را باین کار وادار می نماید . تمام حواس و اراده، حیوانات را نیز همین احتیاج بخود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی بجز خوردن ، لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند . مردمان متمدن اگر چه ادعای افکار عالیه میکنند ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را بخود مشغول نموده است . همه اعضای بدن غلام شکم میباشند و برای جستجوی خوراک بکار میروند . حواس ظاهری کمک براهنمائی در این تکاپو مینماید و اعمال روحیه برای بچنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراکیها بکار میرود . این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق ساختمان و احتیاجات بدنشان است بخوبی تمیز داده و همان رامی میخورند ولیکن از این قانون جانوری که سرپیچی میکند آدمیزاد میباشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد زیرا که دیده میشود هر گروهی از گله، آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یک مدرک معینی پیروی نشده و همین نشان میدهد که انسان مانند سایر جانوران نمیتواند بخوراک خودش اعتماد داشته باشد .

و بعد در فصل اول هدایت اینگونه آورده است . . .

آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کمرورها از حیوانات اهلی میگردد؟ از کرورها خیلی بیشتر اگر لشگر بی شمار حیوانات بیچاره‌ای را بشماریم که در شکارگاهها ، ماهی‌گیریها ، مرغ‌فروشیها وغیره محکوم به قربانی شدن روزانه هستند از چهارصد میلیون جنبنندگان حساس تجاوز میکنند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته میشوند . حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشنوم راه میافتد میتواند به آسانی کشتی رانی بنمایند . اما قربانی آنها به سهولت - انجام نمی پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان بطرز وحشیانه‌ای رفتار میکنند گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی روز بضرب چوب و تازیانه رانده میشوند اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخک بلندشان میکنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغلهای چرک و متعفن بسر میبرند . بعضی از آنها میمیرند و هر گاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه‌ او را جلو چشم مادرش سر میبرند . هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاح‌خانه روانه میشوند . بمحض ورود در این ساختمان کثیف غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب میآورد ، زمین‌نماک ، خون تازه‌ای که از هر سو روان است ، فریادهای جانگداز حیوانات جسدهائی که بخون خود آغشته شده و با تشنج می‌لرزند ، و از طرف دیگر ناله‌ گوسفندان و همهمه‌ صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان ، حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان بیش بینی سرگذشت هولناک خود را مینمایند .

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین بدست دارند و روی پیش‌دامنی آنها از خون بسته شده سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان کشان به گوشه‌ای میبرند بعد دستها و پا‌های حیوان را گرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین می زنند . حیوان دیوانه وار کوشش میکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید اما سر

او را پیچ داده و گلپوش را با کارد پاره میکند. آنوقت خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریمهای او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده میشود.

پس از آن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند. چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش از زندگانی سرشار بود غبار مرگ برده‌ای روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش باکف خونین بیرون میآید بعد از آن شکمش را شکافته دل و روده حیوان را بیرون میکشند بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده میشود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه‌روی آن پرواز میکنند منظره‌های چرکین و مهیبی را نمایان میسازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو میبرند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعد آن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کیود و شکمهای پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه‌ای که پیش از کشتن حیوان زده‌اند روی گوشت او نمودار است.

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

اینحال بسیار ترسناک است نه از نظر زجر و شکنجه حیوانات بلکه بسبب آنکه بدون لزوم انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش بزور خفه کرده‌است. اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده‌پشم

آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های او بوده‌اند. باین هم قناعت نکرده می‌خواهد خون آنان را بنوشد. مهربانی چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمائی است. هرگاه اندکی قلب حساس داشته و به شکنجه‌ها و ناله‌های دردناک و همچنین نگاه‌های پراز عجز و لابه تمام حیواناتی که در کشتارگاه‌های عمومی و خصوصی سر می‌برند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

"پیر لرمیت" در مقاله خود مینویسد. "من دیدم یک قطار راه آهن در جلوسلاخ خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناک خارج شده و روی سنگفرش روانه گشتند آدمها با پیش بندی خون آلود که یک دسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد و رفت می‌کردند. خون از هر سو روان بود. در آنجا گوسفندان و برهائی را که از ترس دیوانه شده بودند سر می‌بریدند... یک گاو ماده و گوساله‌اش که به‌کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند با وجود اینکه ضربتهای چماق صاحب خشناک از این مهربانی آنها را گیج کرده بود." و از تمام این ساختمان ناله‌های جگر خراش جنبندگان شنیده می‌شد که محروم از دیدن هرگونه ترحم هستند و زندگانی به آنها داده نمی‌شود مگر برای اینکه قتل عام بشوند."

تا زمانیکه احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را بزور خفه نکرده‌ایم واضح است که در نهاد انسان یک احساس تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز آشکار است که هرگاه همه مردم و ادار می‌شدند حیواناتی را که می‌خورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشتخواری دست میکشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری برضد خوراک خونین در نزد کسانی که گیاهخوار شده‌اند پس از چندین ماه بیشتر می‌شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بررقت قلب بدانیم. هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار، چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلگیری را حس نمی‌کنند. احترام به

زندگانی و شکنجه وجدانی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت ، زیرا چیزی از آن عالیتر نداریم .

ستمگری و کشتار نسبت بحیوانات دشنام و ناسزا به شرافت و مقام انسانیت است . پیدایش آنان ، بدنیا آمدن و بازی و شادی و درد کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوی و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سر نوشت حیوانات همه شبیه و مانند انسان می باشد .

میگویند روح آنان پست تر است . باشد ، اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی می کنند ، پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین میکند نه حق دژخیمی و ستمگری را . این گوشتی که مردم می خورند درد و شکنجه جانوران بیگناه و بی آزار است که نمی توانند از خودشان دفاع بنمایند . خون ریخته شده آنان فریاد انتقام می کشد و نفرین میفرستد به انسان و ستاره های که روی آن زندگانی می کنیم .

کسانی هستند که راضی نمی شوند حیوانی را آزار برسانند ولی بطور غیر مستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند . هرکس گوشت می خورد باید دست بالا زده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمی گیرند .

خوشبختانه همیشه سلاخ خانه ها را بیرون شهر دور از مردم میسازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند . سلاخ خانه اختراع حیوان دو پاس است ، هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمه خود را نمی خورد . انسان روی گرگ و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است .

زر پرستی و شکم پروری همه احساسات عالیه انسان را خفه می کند مثلاً " برای فروش پوست ، بره تودلی ، یا میش را سر بریده بجهاش را زنده از شکم او بیرون می کشند و یا لگد در شکم حیوان آبیستن می زنند تا بجهاش را سقط بکند آنوقت سر او را جلو مادرش میبرند و بعد از کندن پوست حیوان ، جنین را که بدنش بجای گوشت از کف

و مادهٔ لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر میگردانند و از لاشهٔ کیود رنگ آن قطره قطره خون میچکد . چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می باشد .

چرا زندگانی ظالمانهٔ آدمیزاد باید سبب آنقدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از درهم شکستن خوشبختی و سرور جنبندگان استفادهٔ موهوم بنماید ؟ آیا تمدن او ناگزیر است که بخون بیگناهان آلوده بشود ؟ هرچه بکارند همان را درو خواهند کرد . انسان خون میریزد تخم بیدادی و ستمگری میکارد پس در نتیجهٔ ثمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار میدرود .

انسان پیشرفت نخواهد کرد و آرام نخواهد گرفت و روی خوشبختی و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است .

این یک درد بی دوا و یک جنایت ناگفتنی و ننگین ترین رذالتها خواهد بود .

آب

..... مِنْ الْمَاءِ كُلُّ شَيْءٍ حَيٍّ

..... حیات هرچیز بسته به آب است

سورهٔ الانبیاء قسمتی از آیه ۳۱

۲/۳ وزن بدن هر انسان از آب تشکیل شده و هر انسان بالغ در یک آب و هوای

معتدل بطورمتوسط در روز ۲/۵ لیتر آب می خورد . وقتی رژیم خوراک گیاهی که متشکل از میوهجات و سالاد و سبزیجات باشد انتخاب گردد این ۲/۵ لیتر بعلت پیرآب بودن طبیعی نوع خوراک کاهش پیدا میکند . بهترین آب، آبی است که از چشمه جوشیده ، یا از کوهستان جاری گردیده باشد . آب لوله کشی چون بناچار دارای مقدار زیادی کلرو دیگر مواد شیمیائی میکرب کش است سلامت انسان صدمات سختی وارد میکند . بعضی از مردم عاقل شهر نشین هرچند روز یکبار به نقاط کوهستانی یا به دهات اطراف شهر میروند و مصرف آب نوشیدنی چند روز خود را بهمراه میآورند ، اینکار خوب است اما هیچکدام از نظایر اینکار نمی تواند زندگی شهری را به پای زندگی ساده روستائی برساند .

در موقع صرف غذا باید از نوشیدن آب خود داری نمود وقتی آب با غذا

وارد معده شود غلظت شیره معده را کاهش می دهد و در نتیجه شیره معده رقیق شده و نمی تواند بروی غذا خوب اثر کرده و آنرا کاملا " هضم نماید لذا اگر میخواهید معده شما کارش را خوب و عالی انجام دهد جدا " بایستی حداقل از نیم ساعت قبل و تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا به آب لب نزنید . اگر این مسئله را ولو برای فقط سه چهار روز نیز رعایت کنید نتیجه بسیار خوبی خواهید گرفت و چنانچه تشنگی آزارتان داد نمک غذا را کم کنید تا اینکار آسان شود و بتوانید به آن خودرا عادت دهید . بعضی ها

سه ساعت قبل و بعد از غذا آب نمی‌خورند ، اینها آدمهای بسیار منظمی هستند که زندگیشان از برنامه و ترتیب خوبی برخوردار است .

خیلی از درویش و ریاضت کشان ، نفس اماره خود را با کم نوشیدن آب از پای در می‌آورند و به مقامات بلند معنوی میرسند و بعضی نیز بجای اینکار خوراک را کم یا ترک می‌کنند و فقط آب مینوشند .

نکته مهمی در مورد آب میوه‌ها وجود دارد که اجازه بدهید از زبان دکتر ملوین پاگی (Dr. Melvin Page) متخصص علوم تغذیه در ایالت فلوریدای آمریکا بیان شود ، ایشان میگویند که در مغز انسان یک مرکز مربوط به تشنگی و یک مرکز مجزا مربوط به گرسنگی وجود دارد . هنگامیکه انسان چیزی را مینوشد که در اصل یک نوشیدنی نبوده بلکه آن ماده خوراکی بکمک دستگاه آب میوه‌گیری بصورت نوشیدنی درآمده است ، مکانیسم این ۲ قسمت مغز مختل می‌گردد . مجسم کنید که ما گرسنه هستیم و مرکز مربوط به گرسنگی فرمان خوردن یک پرتقال را میدهد . حال شما اگر آب ۳ عدد پرتقال را گرفته برای رفع این گرسنگی میل بفرمائید قسمت مربوط به تشنگی و آشامیدنیهای مغز خبر رسیدن مقداری نوشیدنی را دریافت می‌کند در زمانیکه اصلاً پیغامی مبنی بر تشنگی و دستور آشامیدن نفرستاده بوده و بالعکس قسمت گرسنگی مغز هنوز در انتظار خبر رسیدن خوراکی به بدن گوش بزرنگ است . بدینگونه با مصرف آبمیوه بتدریج سازمان این مراکز بسیار مهم مغز آشفته میگردد .

تخم مرغ و شیر

الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ لَهُمُ الْحَزْنَ وَالْبِطَانَةَ تُقْسِي الْقُلُوبَ.

علاقه به دنیا غم و اندوه را زیاد میکند و شکم پرستی دل را سخت میکند.

از سخنان گهربار رسول اکرم (ص)

در یک رژیم غذایی فاقد گوشت چیزهای دیگری هم هست که بهتر است بنسبت و برای همیشه کنار گذاشته شود، مثل تخم مرغ یا تخم غاز، اردک و غیره که در واقع جنین حیوان است و خوردن آن با خوردن گوشت آنچنان تفاوتی ندارد. تخم مرغ کبد را فرسوده میکند و بسیار آلرژی زا میباشد پس از تخم مرغ نوبت شیر می‌رسد، که در وصفش اینقدر سخن رفته ولی واقعیت اینست که شیر هم یک خوردنی مطلوب علی‌الخصوص برای افراد بالغ نیست چون این غذائست که برای زمان طفولیت همه پستانداران در نظر گرفته شده و مبهینید بجز حیوانات دست‌آموز هیچ حیوانی بعد از پشت سر گذاشتن دوران شیر خواری حاضر بخوردن شیر نمی‌شود. برای نوزادان، شیر مادر بهترین خوراکت، دین اسلام تا ۲ سال تمام شیردادن را توصیه نموده است.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ

و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند

سوره البقره قسمتی از آیه ۲۳۳

اگر شیر مادر کفاف نداد پزشک میتواند آمیوه هم تجویز نماید و چنانچه مادر اصلاً شیر نداشت بهتر است از خانمی که بیش از مصرف کودکش شیر دارد برای تغذیه بچه خود کمک بگیرد البته بهتر است آن خانم زنی پاکدامنی و با تقوی باشد چون خیلی از خصوصیات او به کودک منتقل میگردد ولی اگر دسترسی به زن شیرده میسر نبود آنوقت میتوان از شیر حیوانات برای تغذیه کودک استفاده کرد و در میان حیوانات در حله اول سیر گاو برای

این منظور مناسب است که یک حیوان مقدس و ستایش شده در کلیه ادیان میباشد بطوری که حتی در کلام الله مجید سوره‌ای بنام او نامگذاری شده است (سوره البقره بمعنی سورهٔ گاو).

بهر حال شیر و فرآورده‌های آن بهتر است از یک برنامه خوب غذائی افراد بالغ، حذف گردد. شخصی که شیر مینوشد باید بداند که به حیوانات بیچاره برای چا پیدن و غارت کردن شیرشان چه ظلمی میشود. اکثر اوقات بخصوص در ایران گوساله‌های کوچولو را بویژه اگر نر باشند بلافاصله یا حداکثر چند روز پس از زایمان به قصابخانه میفرستند تا بتوانند از تمام شیر مادرش که سهم اوست استفاده کنند و بعداً "هم برای اینکه حیوان بیچاره را همیشه "شیر ده" نگاه دارند مرتب باو هورمون‌های مختلف تزریق میکنند. حالا از غم و نگرینی که گاو از فرزند جدا شده، گاو سوگوار، در شیر خودش برای مصرف کننده آن بودیعه گذاشته اگر بگذریم با وجود این همه مواد شیمیائی، آنتی بیوتیکی، و هورمونی چکار باید بکنیم که هماهنگی کار ارگانها را بهم میزند.

فرآورده‌های دیگر شیر نیز وضعیتشان بدتر است. مثلاً "پنیر شیری است که ماهها قبل آنرا بوسیله مایه پنیر منعقد کرده‌اند و گذاشته‌اند جا بیفتد. مصرف پنیر بخاطر استفاده از مایه آن توسط خیلی از علما و روحانیون مکروه تشخیص داده شده است. برای بدست آوردن مایه پنیر سه - چهار روز به نوزاد تازه متولد شده یک نشخوار کننده ماک یا آعوز که زرد آب اولیه شیر مادر است میدهند و سپس او را میکشند و شکمبهاش را آویزان و خشک میکنند. مایه پنیر ترشحات داخلی معده آن نوزاد کوچولوی نگون بخت است که شیر مادرش را اینچنین منعقد میسازد. برای درست کردن پنیر بدینگونه باز زندگی بچه حیوانات بازی می شود که مایه خامه هم که باعث چاقی میشوند برای اینست که هضمشان ده برابر دیرتر از هضم روغنهای مایع گیاهی بوده و بالنتیجه در بدن ذخیره شده و کار جهاز هاضمه را کند می نمایند.

درد

إِنَّ اللَّهَ لَمَّ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً عِلْمُهُ مَنَّ عِلْمُهُ وَجِبِلَّهُ مَنَّ جِبِلَّهُ، إِلَّا السَّامَ وَهُوَ الْمَوْتُ .
 خداوند دردی پدید نیاورده جز اینکه دوائی برای آن فرستاده هر که آنرا بداند ، بداند
 و هر که آنرا نداند ، نداند بجز مرگ .

از سخنان گهربار حضرت رسول اکرم (ص)

دردهای مختلف در بدن نشانه‌هایی هستند که نزدیکی وقوع خطری را در سلامتی انسان اطلاع میدهند. وقتی جایی از بدن درد میگیرد، متورم میشود یا به خارش می‌افتد نشانه اینست که کار قسمتی از بدن مختل شده تجربه نشان داده است که بیشترین علت‌ها در وحله اول مربوط به تغذیه غلط و سپس بترتیب مربوط به عدم تحرک کافی، ناراحتی های عصبی و شرایط غیر طبیعی زندگی بوده است. متأسفانه بعضی از اطبا بجای اینکه با دقت در جستجوی ریشه های اصلی درد برآیند بلافاصله یک سری مسکن و داروی مخدر تجویز میکنند که صد البته درد را بطور موقتی، برای مدتی کوتاه یا حتی طولانی از بین میبرد ولی مریض پس از چندسباحتی گرفتار همان ناراحتیها باضافه چند ناراحتی جدیدتر میشود که قبلاً " نداشتنه و باز سر و کارش میافتد به طبیب، مسکن و قصهء همینگی که تکرار میشود .

گیاهخواران در صبر و شکیبائی با درد کنار میایند سعی میکنند علت اصلی درد را با مطالعاتی که روی بدن خود میکنند در یابند از قدیم گفته‌اند بهترین پزشک برای هر شخص خود آن شخص است. بعضی از دردهائی که در ابتدای سبزی خواری بسراغ اشخاص میآید بسیار طبیعیست و درست مثل دردهائیست که اشخاص معتاد در شروع ترک کردن مواد مخدر با آن مواجه میشوند. بدن اشخاص گوشخوار نیز همانند معتادین دچار یک مسمومیت طولانی بوده که وقتی به رژیم گیاهخواری رو می‌آورند در اول کار با مختصری

ناراحتی ممکن است رو برو بشوند ولی تابحال دیده نشده خیلی زجر آور باشد یا برای مدتی خیلی زیاد طول بکشد .

در گیاهخواران با سابقه نیز گاهی ناراحتی یا درد بدنی مشاهده میشود که حتما "به خاطر بعضی شرایط غیرطبیعی مثل آلودگی هوا یا کنار گذاشتن کار بدنی و غیره میباشد . در نظر داشته باشیم در اشخاصیکه رژیم غذایی خود را عوض کرده به سبزی خواری روی میآورند هرچه مدت گیاهخواری طولانی تر بشود بدن آنها حساستر شده زودتر در مقابل مسمومیت ها و چیزهای ناپاک یا شرایط نادرست و غیر واقعی زندگی متاثر شده و عکس العمل های دردآور نشان میدهد و اگر شخص هوشیار باشد میفهمد که این یک موضوع خوشحال کننده است زیرا نمایشگر یک سیر مثبت صعودی بسوی سلامتی و حقیقت میباشد .

در فصل بعد شرح خواهیم داد که گاهی دردها و مصائب فقط بخاطر عطیه خداوند است و جهت تصفیه روح به سالک داده میشود همانطور که نیچه فیلسوف شهیر میگفت :
" از من میخواهی چیزی برایت آرزوکنم ، من برایت درد آرزو میکنم ، چون هیچ چیز مثل درد روح را تصفیه نمیکند .

در خاتمه این گفتگو گفتار شاه شاهان ، شاه نعمت الله ولی را بیاد بیاوریم که همیشه

اینگونه دعا میفرمودند:

حق سبحانه و تعالی بی دردان را دردی و دردمندان را دوائی و حریفان را صفائی و وفائی کرامت بفرما .

میکرب و بیماری

وقتی شرایط خانه طوری شود که فقط افراد
بخصوصی بتوانند در آن زندگی کنند خود
بخود بقیه افراد مجبوره ترک آن هستند .

مهاتما گاندی

میکربها ، انگلها ، ویروسها و غیره مخلوقات خدا و همسایگان ما در این دنیا هستند .
لزومی ندارد اینقدر از آنها بترسیم . قدر سلامتی تنها در صورت وجود داشتن مرض معلوم
میشود همانگونه که زیبایی را زشتی و پاکی را ناپاکی ارزشمند میسازد . تمامیه دنیا از
نیروها و عوامل مثبت و منفی ، اهریمنی و اهورامزدائی ، شیطانی و الهی تشکیل شده است
و بودن هر کدام باندازه بودن دیگری لازم و ضروریست .

در کتاب خامگیاهخواری آورده شده

پاستور معتقد بود و اینرا در حضور معاندین و مخالفان خود ثابت کرد که چنانچه
معدّه و روده سالم باشند میکرب نمیتواند در آن رخنه کند چه بیشتر میکربها بلافاصله در
ترشی معدّه از بین میروند و آنها هم که جان سالم بدر ببرند روی مخاط سالم نمی‌توانند
بنشینند یعنی مخاط سالم قدرت آنرا دارد که آنرا مانع هر جسم مضر دیگری از خود براند
و ناچار با مدفوع دفع میشوند .

بنابراین برای خامگیاهخواری از این رهگذر وجود ندارد چون معدّه و روده خامگیاهخوار

حقیقی پس از چند هفته به سلولهای تازه و سالم و محکم مجهز شده ، برای میکرب نفوسد
ناپذیر میشوند . یعنی میکرب نمیتواند از آن رد شده وارد بدن شود و بیماری بوجود
آورد و همانطور که استادان بزرگ گفته‌اند این میکرب نیست که بیماری ایجاد میکند بلکه
ضعف و کمی دفاع بدن است که ما را مبتلی ساخته از پادر می‌آورد چه اگر علت اصلی میکرب

بود باید پس از یک اپیدمی (بیماری همه گیر) مانند وبا و طاعون که سابقاً " مکرر دیده می شدند کسی در حال حاضر روی زمین نباشد . پس بیماریهای همه گیر فقط ضعفا " رامی برند و آنهایی که مقاومتشان بیشتر است جان سلامت میبرند . "

اضافه کنیم انسان غذای اصلی خود را از سه چیز دریافت میکند . از هوا ، از خوراک و از آفتاب ، برای یک سلامتی کامل باید از هر سه این عوامل بحد کافی برخوردار بود و یکی به تنهایی کافی نیست .

البته گاهی که حضرت حق به بندهای نظر لطف داشته باشند برای اینکه او را از بلندی غرور و بی خبری پائین آورند و صدای تضرعش را بشنوند ویرا مبتلی بمرضی خواهند ساخت تا قلبش بشکند و صدای تضرعش بلند شود .

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ لِيَسْمَعَ تَضَرُّعَهُ

وقتی خداوند بنده ایرا دوست دارد ویرا مبتلا سازد تا تضرع او را بشنود

حضرت رسول اکرم (ص)

چرا که ایشان قلبهای شکسته را دوست دارند و در آن ماوی میگزینند .

أَنَا عِنْدَ الْقُلُوبِ الْمُنْكَسِرِ

من در قلبهای شکسته جای دارم

اینرا نوشتیم که اگر اتفا " یک مریضی یا بیماری برای مومن پیش آمد که از آن غمگین شد ، نباید آنرا بحساب یک پیش آمد بد بگذارد چون فقط لطف خداوند است و منظور از آن بزرگتر و کاملتر شدن بنده است .

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ قَلْبٍ حُزِينٍ

خداوند دل غمگین را دوست دارد

حضرت رسول اکرم (ص)

صِحِّحْ خَوَّارِي

طَهُودُ الطَّعَامِ يَزِيدُ فِي الطَّعَامِ وَالدِّينِ وَالرِّزْقِ

پاکیزگی غذا، غذا و دین و روزی را افزون کند.

از فرمایشات گمبر بار حضرت پیغمبر اکرم (ص)

هر چقدر که خوراک به فرم طبیعی اش نزدیکتر باشد خوردن آن بهتر و مفیدتر است بخت و بز بهر نوعش چه با حرارت ملایم و چه در دیگهای زودپز باعث از بین رفتن ویتامینها و مواد مفید آن خوراکی میشود.

خام خواری بشرطیکه با خوراکیها ورنرفته باشند (یعنی آبشان را نگرفته باشند یا لهشان نکرده باشند و یا با یکدگیر مخلوطشان ننموده باشند) و بشرطیکه خوراکی ها را بصورت ناقص مصرف نکرده باشند (یعنی پوستشان را نگرفته باشند یا هسته‌های آنرا جدا ننموده باشند) صحیح‌ترین رژیم خوراکیست. البته بعضی میوه‌جات را مثل بادام، فندق یا پرتقال نمی‌شود با پوست مصرف کرد و یا بعضی دیگر را نمیتوان با هسته خورد مثل هلو یا شلیل ولی اینجا مقصود آنها نیستند- اینجا مقصود میوه‌هایی هستند مانند سیب و خیار که حتماً باید با پوست خورده شوند و یا هندوانه که حتماً باید هسته آنرا نیز که سرشار از پروتئین است پس از جویدن تناول نمود، گرفتن آب میوه‌جات نیز کار بدی، می‌باشد، میبینید که آب سیب چه زود تیره رنگ (اکسیده) میشود و آب لیمو ترش بعد از مدت کوتاهی بدمزه میشود. بدین جهت بهتر است خوراکیها را در فرم طبیعی شان میل کرد. برای ضد عفونی کردن سبزیجات و میوه‌ها پس از شستن، آنها را ۵ دقیقه در آب نمک غلیظ قرار بدهید (یک ظرف آب نمک میتواند چندین بار مورد استفاده قرار گیرد) و دیگر اینکه از تناول خوراکی‌های نرسیده احتراز کنید.

در اینجا اضافه شود که بهترین خوراکیها آنهایی هستند که در مزارع بطور طبیعی رشد کرده‌اند نه با استفاده از کودهای شیمیائی و سموم مختلف.

پرخوری

..... كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا.....

..... بخورید و بیاشامید ، لیکن زیاده روی نکنید

—سوره الاعراف قسمتی از آیه ۳۱

پرخوری مقدمهٔ بیوست مزاج ، سوء هاضمه و خیلی بیماریهای دیگر است . پزشکان عقیده دارند تلفات ناشی از تصادفات در مقابل مرگ و میرهائی که در اثر پرخوری بوجود میآید ناچیز و کوچک است و اگر پرخوری در بین مردم رواج نداشت ، مرض و بیماری نیز باین شدت رایج نمیشد . در باب سوم گلستان آورده شده .

یکی از ملوک عجم طبیعی حاذق بخدمت مصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرستاد .

سالی در دیار عرب بود و کسی تجربتی پیش او نیاورد و معالجتی از وی نخواست . پهبش پهبمیر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ آمد و گله کرد که مرا برای معالجت اصحاب فرستاده اند و درین مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بربنده معینست بجای آورد . رسول عَلَيْهِ السَّلَامُ گفت ، این طایفه را طریقتیست که تا اشتها غالب نشود چیزی نخورند و هنوز اشتها باقی باشد که دست از طعام بدارند . حکیم گفت اینست موجب تندرستی زمین خدمت بهوسید و برفتخوردن را مردم نه برای غذا رساندن به بدن بلکه برای لذت بردن و کیف کردن حس ذائقه خود انجام میدهند و این لذت فقط تا وقتی که غذا روی زبان و در دهان است از راه عصبهای زبانی احساس میشود و همینکه از گلو پائین رفت دیگر لذتی در کار نیست و فقط یک خاطره میماند . خاطره از یک خوراک که میتواند در آینده باز اسباب پرخوری و ناراحتی بشود .

إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا أَشْتَهَيْتُ .

این هم اسراف است که هرچه میخواهی بخوری

از فرمایشات حضرت پهبمیر (ص)

در اشرا مہا و خانقاہہای ہندوستان گاہی غذا را بدون هیچگونہ ادویہای درست می کنند چون معتقدند سالک برای زندہ ماندن باید غذا بخورد نہ برای عیش کردن . اما امروز در بین اکثریت مردم خوردن یکی از راہہای کسب لذت بحساب می آید و چون بشر ذاتاً " اسراف کار است در اینکارش ہم زیادہ روی میکند یعنی باری را در معدہاش حمل می کند کہ بہ یک چندم آن ہم نیاز ندارد . سعدی شیرازی علیہ الرحمہ حکایت زیبائی در سیرت اردشیر بابکان آورده است کہ از حکیم عرب می پرسد روزی چند ماہہ طعام باید خورد؟ گفت صد درم سنگ کفایتست . گفت . این قدر چه قوت دہد؟ گفت . *هَذَا الْمِقْدَارُ يُحْمَلُكَ وَ مَا زَادَ عَلٰی ذٰلِكَ فَانْتَ حَامِلُهُ* . یعنی اینقدر کہ ترا برپای ہمی دارد و ہرچہ برین زیادت کنی تو حامل آنی .

بطور متوسط معدہ آدمہای شہر نشین $\frac{1}{3}$ غذائی را کہ واردش میشود بدون کوچکتین دستکاری دفع میکند یعنی چون معدہ قدرت ندارد کہ عمل ہضم را روی تقریباً " ہفتاد درصد غذائی کہ خوردہ میشود انجام دہد آنرا همانطور دست نخورده از بدن خارج میکند و تازہ آن سی در صدی کہ تقریباً " ہضم میشود خیلی بیشتر از مقدار است کہ بدن واقعا " بآن نیازمند است . خوراک یک شخص ہندی یا تبتی کہ اینقدر از نظر شعور و آگاہی بہ مدارج عالیہ رسیدہ اند ، حتی یکدہم خوراک یک شخص اروپائی یا آمریکائی ہم نیست . اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور معرفت تابد .

کم خوردن عادت پیامبران است و شخص را بردبار و پر طاقت بار می آورد " حکیمان نیم سیر خورند و عابدان دیر دیر " و چنانچہ روز سختی ، بی غذائی یا قحطی پیش آمد باوامکان تحمل و ایستادگی میدہد .

مَا مَلَآءَ دَمِي وَ عَائِ شَرَامِنْ بَطْنِي يَجِبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتِ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ .

آدمی ظرفی بدتر از شکم پر نمیکند . برای او فقط قدری غذا کہ بنیہ اش را نگاہ دارد کافیست .

(حضرت محمد(ص))

در فضیلت قناعت سعدی داستانی دارد که :

دو درویش خراسانی ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند. یکی ضعیف بود که هر بدوشب افطار کردی و دیگری قوی. که روزی سه بار خوردی. قضا را بر در شهری به تهمت جاسوسی گرفتار آمدند. هر دورا به خانه‌ای کردند و در بگل برآوردند. بعد از دو هفته معلوم شد که بی گناهند در را گشادند، قوی را دیدند مرده و ضعیف جان سلامت برده. درین عجب ماندند. حکیمی گفت. خلاف این عجب بودی. آن یکی بسیار خوار بود و طاقت بینوائی نیاورد و به سختی هلاک شد. وین دیگر خویشتن دار بود لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و سلامت بماند.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیش آید سهل گیرد

وگر تن پرور است اندر فراخی چو تنگی بیند، از سختی بمیرد،

إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

آنکه در دنیا از همه مردم سیرتر است، در روز رستاخیز بیشتر از همه گرسنه خواهد ماند.

از سخنان رسول گرامی (ص)

در کتاب خام گیاه خواری آورده شده :

میگویند در روم قدیم اطافی چسبیده با طاق ناهار خوری میساخته اند بنام Vomitorium (استفراغ گاه) برای اینکه پس از خوردن انواع غذاهای خوشمزه و لذیذ بآنجا رفته و هر چه خورده و نوشیده اند بالا بیاورند و دوباره به سر میز باز گشته از همان غذاها یا غذا های متنوع دیگری بخورند و بار دیگر

یک موضوع خوشحال کننده اینجا اضافه شود که اگر تمام غذا از خوراکیهای خام، طبیعی و گیاهی تشکیل شوند شخص باید خیلی بخودش فشار بیاورد تا بتواند پر خوری کند چون به مجرد اینکه سیر شد این را میفهمد و اشتهايش از بین میرود در حالیکه این موضوع درباره غذاهای پخته یا غیر گیاهی اصلاً " صدق پیدا نمیکند.

لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَإِنَّ الْقَلْبَ يَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ .

دل‌های خویش را بکثرت خوردن و آشامیدن نمیرانید که دل چون زراعت است ،
وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد .

از سخنان گهر بار رسول گرامی (ص)

منتخب از باب ششم کتاب بوستان سعدی

کسی سیرت آدمی گوش کرد	که اول سگ نفس خاموش کرد
خور و خواب تنها طریق دد است	براین بودن آئین نابخرد است
خنک نیکبختی که در گوشه ای	به دست آرد از معرفت توشه‌ای
به اندازه خور زاد ، اگر مردی	چنین پر شکم آدمی یا خمسی ؟
درون جای قوت است و ذکرونفس	تو پنداری از بهر نان است و بس
کجا ذکر گنجد در انبان آرز ؟	به سختی نفس میکشد ، پا دراز
ندارند تن پروران آگه‌سی	که پر معده باشد ز حکمت تهی

روزه

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ .

ای اهل ایمان بر شما هم روزه داشتن فرض گردید چنانچه ام گذشته را نیز فرض شده و این دستور برای آنستکه شما پرهیز کار شوید

سوره البقره آیه ۱۷۹

موضوع این جزوه را با روزه چندان سر و کار نیست ولی چون صحبت غذاست و صحبت سلامتیت آوردن چندسطری را جمع به روزه بيمناسبت نیست زیرا در هر رژیم خوب غذائی حتما " روزه منظور شده است .

امساک از یک یا همه نوع غذا برای مدتی کوتاه یا در از ضمانت کننده سلامتی میباشد اینکار را تمام حیوانات پستاندار وقتی لازم باشد انجام میدهند . روزه در کلیه مذاهب جزو فرائض اصلی بر شمرده شده . در دین مبین اسلام نیز ماه رمضان را اختصاص به روزه گرفتن داده اند و بر کلیه مومنین امساک از غذا توصیه شده است با اینحال روزه گرفتن نباید فقط باین یکماه محدود شود . بدن انسان گاه و بیگاه احتیاج به استراحت دارد و با اینکه رژیم سبزی خواری در مقایسه با رژیم گوشتخواری فشاری بسیار کمتر به جهاز هاضمه وارد میکند ولی باز شخص گیاهخوار نباید از اهمیت روزه و استراحت دادن بمعدده ناقل شود .

لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ .

هر چیزی را زکاتی هست و زکات تن روزه داشتن است .

از فرمایشات حضرت رسول اکرم (ص)

مدتی که از ادامه گیاهخواری بگذرد معده آنچنان پاکیزه و دقیق می شسود که خودش زمان روزه گرفتن را به صاحب بدن اطلاع میدهد . ولیکن تا آنموقع باید افلا ماهی یک یا چند روز از خوردن پرهیز کرد و اگر گرفتن روزه کامل میسر نیست حداقل باید فقط

به مایعات قناعت نمود

إِذَا رَأَيْتُمْ أَهْلَ الْجُوعِ وَالتَّفَكُّرِ فَأَدْ نُوا مِنْهُمْ فَإِنَّ الْحِكْمَةَ تَجْرِي عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ .

وقتی اهل گرسنگی و تفکر را دیدید با آنها نزدیک شوید زیرا حکمت بر زبان آنها جاری میشود .

حضرت محمد (ص)

همچنین بسیار مفید است اگر شخص بتواند برای مدتی از خوردن نمک بطور کلی احتراز

نماید بخصوص چیزهایی مثل فلفل - زرد چوبه و غیره نیز اگر از برنامه غذایی حذف

کردند بدون استفاده نخواهد بود .

شخصیتهای تاریخی گیاهخوار

میان اندیشمندان بزرگ جهان و رهبران روحانی دنیا بسیاری گیاهخوار بوده‌اند و بسیاری دیگر گیاهخواری را تصدیق و تأیید کرده‌اند. اسمی برخی از آنها را برایتان می‌آوریم.

Buddha	بودا	Zoroaster	زرتشت
	Chitanya Maha Prabhu		جیتانیا ماهاپرابهو
Madhva	مادوا	Ramanuja	رامانوجا
Patanjali	پاتانجالی	Shankaracharya	شانکاراچاریا
Laotzu	لاوتزو	Shukadeva	شوکادیوا
Pythagoras	پیثاغورث	Vyasadeva	ویاسادوا
Empedokles	امپدکلز	Plato	افلاطون
Aristotle	ارسطو	Socrates	سقراط
Seneca	سینکا	Ovid	اوید
Plutarch	پلوتارک	porfry	پرفری
Tertullian	ترتولیان	Origen	ارین
Clement of Alexandria	کلمنت الکساندر	Chrysistom	کرای سیستم
St. Francis	سنت فرانسیس	Leonardo Davinci	لئونارد داوینچی
Tolstoy	تولستوی	Swedenborg	سوئیدنبرگ
Milton	میلتن	Voltaire	ولتر
Isaac Newton	ایساک نیوتن	John Wesley	جان وزلی
Isaac Pitman	ایساک پیتمن	Booth	بوت

Swift	سوئیفت	Blake	بلیک
Thoreau	تریو	Shelley	شلی
Gandhi	گاندی	Bernard Shaw	برناردشاو
A-Huxley	آلدس - هاگسلی	Einstein	انیشن
Jean-Jacques Russo	ژان ژاک روسو	Merton	موتن
Lamartin	لامارتین	chopin Hower	شوپن هاور
Morris Metterling	موریس مترلینگ	Eddison	ادیسون

و از ایرانیان باید از ابوعلی سینا - ناصر خسرو - شیخ نجم‌الدین رازی - ابوالعلاء معری
شیخ عطار و خیلی دیگر نام برد .

از محمد (ص)

در بیان مهر رسول اکرم (ص) نسبت به حیوانات و تشویق مردم به مواظبت و محبت به حیوانات روایات زیادی هست، از جمله آن بزرگوار گربه‌های داشتند بنام (معزه) که او را بسیار دوست می‌داشتند ورزی آن گربه روی گوشه دامن حضرت خوابیده بود و پیغمبر اکرم برای اینکه او را بیدار نکند و ضمناً " نمازش هم قضا نشود آن قطعه از دامن خود را قطع کرد و بلند شد .

از فرمایشات حضرت رسول اکرم صل الله و علیه و آله

إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يُغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسْهَا .
اگر رستاخیز بها شد و نهالی در دست یکی از شما باشد، اگر تواند آبرابکار دبايد بکارد .

دَخَلَتْ امْرَأَةٌ النَّارَ فِي هِرَّةٍ رُبَطَتْهَا فَلَمْ تُطْعَمْهَا وَلَمْ تَدْعِهَا تَأْكُلْ مِنْ خَشَائِشِ الْأَرْضِ حَتَّى مَاتَتْ .
زنی به جهنم رفت برای آنکه گربه‌ای را بسته بود و چیزی بدو نخوراند و نگذاشت از چیزهای زمین بخورد تا بمرد .

غُفِرَ لِمُرَاةٍ مُوسَى مَرَّتْ بِكَلْبٍ عَلَى رَأْسِ رَجُلٍ يَلْمُهُ كَأَنَّهُ قَتَلَهُ الْعَطَشُ فَنَزَعَتْ حُفَّهَا فَأَوْتَقَتْهُ
بِخِمَارِهَا فَنَزَعَتْ لَهُ مِنَ الْمَاءِ فُغْفِرَ لَهَا بِذَلِكَ .

زنی روسپی آمرزیده شد، که بر سگی گذشت که بر لب چاهی از تشنگی نزدیک بمرگ بود، کفش خویش بکند و سرپوش خویش بست و برای سگ آب برآورد، و برای همین کارش آمرزیده گردید .

مذاهب دیگر و گیاهخواری

کلیه ادیان، مذاهب و مسلکها بدون استثناء، بطور صریح و مستقیم مثل مذاهب هندوها و بودائیان و یابطور غیر مستقیم مانند مذاهب مسلمانان و عیسویان گوشتخواری را نفی نموده‌اند.

در کتب مقدس ماهاپراتها و شری مادباکاوآتام و ماناوارهارماناسترا بوضوح دستور به احترام نسبت به روح و زندگی حیوانات داده شده و کشتن آنها را از معاصی کبیره به حساب آورده است.

حضرت زرتشت از حیوانات بعنوان آفریدگان مظلوم و محبوب اهورامزدا نام می‌برد و به کرات نیکی به آنها را سفارش مینماید.

در کتاب مقدس عیسویان، انجیل در بخش ۱ نظم ۲۹ و ۳۰ خداوند مقصود اصلی خود را از خلقت چنین آشکار میکند.

.... و خدا گفت بگذار تا زمین علف برویاند، تخم گیاهان بار آورد و درخت میوه‌ای که بعد از خود میوه بدهد از همان تخمی که در زمین قرار داده شده. و خداوند دید که چه نیکوست، پس گفت. ببینید من برایتان در هر تخمی، درختی بارور نهاده‌ام که در زمین آنرا برویانیید برای شما این حکم گوشت را خواهد داشت و از برای هر جانوری که در زمین است و پرندگانی که در هوا هستند. من همه نوع گیاه سبز فراهم آورده‌ام که برایتان گوشت باشد. همچنین در فصل ۶۶ نظم ۳ بیان مینماید:

او که گاو نری را میکشد درست همانند کسی است که انسانی را بقتل می‌رساند، او که بره‌ای را قربانی میکند، درست همانند کسی است که گردن سگی را میشکند، آری آنها راه خود را انتخاب کرده‌اند و روحشان در پلیدی و نفرت به شور و شعف مشغول است.

نخستین قانون بودا نیز میگوید، مکشید، با محبت باشید و سیر تکاملی جانوران

را خراب مکنید .

مزدک ، مانی ، پلوتارک و فیثاغورث نیز که هر کدام پیروان و مریدان زیادی داشتند، هیچکدام لب به گوشت و بدن هیچ حیوانی نزدند .

روبهم ادیان تماما " یک چیز واحد را که آن عشق و ایثار و محبت و ملایمت نسبت به همهٔ مخلوقات خداوند باشد تعلیم داده‌اند و خودتان قضاوت کنید چگونه این تعالیم مقدس میتواند با کشتار و خونریزی و محروم کردن حیوان بی گناهی از زندگی توام شود ، مگر اینکه بشر خطا کار راه را به اشتباه رفته باشد .

دکتر عبدالحسین نواب جراح حاذق، یکی از آن چهره‌های دوست داشتنی و متدین شهر دود زده و کثیف تهران است که سالها بیمارانش را با غذاهای خام گیاهی و داروهای طبیعی، سنتی معالجه نموده است.

در صفحات بعد، قسمتهایی از سخنرانیهای ایشان را میاوریم که یکشنبه‌ها عصر در جمعیت خامخواران ایران تحت عنوان "قرآن، دستورات تغذیه آن و انسان" ایراد شد.

متأسفانه هنگام چاپ این صفحات خودایشان در ایران نبودند تا برکار غلط‌گیری و ردیف نمودن مطالب نظارت داشته باشند، لذا اگر ایرادی مشاهده می‌گردد پوزش طلبیده و امید داریم در چاپهای بعد برطرف بشود.

قرآن ، دستورات تغذیه ان و انسان

کتاب آسمانی که در ۱۴۰۰ سال قبل بر رسول خدا نازل گردید ضمن شناساندن انسان دستورات اکید و متقن درباره غذا باو داده، او را از بسیاری مسائل که در بادی امر مورد توجه انسان است باز داشته است. در سوره الاسراء آیه ۲۲ میفرماید و لقد کرمنا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر من خلقنا تقضیلا ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و در زمین و دریا از اغذیه پاک و سالم تغذیه کرده و او را بر بسیاری از خلائق و موجودات برتری دادیم. و در سوره تین مجدداً " میفرماید لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم .

ما انسان را در بهترین و کامل ترین فرم خود خلق کردیم . و باز در سوره حجر آیه ۱۹ میفرماید . و انبتنا فیها کل شیء موزون . روی زمین همه چیز را موزون و سنجیده آفریدیم و در میان کلیه مخلوقات ، انسان را بر سایر موجودات برتری دادیم و بسرای تاکید کلیه مطالب در سوره فصلت آیه ۴۲ میفرماید . لایاتیه الباطل من بین یدیه و من خلفه تنریل من حکیم حمید . تمام خلقت خداوندی چه قبل و چه بعد همه درست و صحیح بوده و هیچگونه بطلانی در آن راه ندارد و همه این اوامر از مصدر حکیم علی الاطلاق ستوده‌ای ناشی گشته و بر اثبات این مدعا در سوره اعراف آیه ۵۶ است که میفرماید یخرج نباته باذن ربّه و الذی خبت لایخرج الا نکدا . که کلیه نباتات و رستنی‌های روی زمین سالم - موزون و درست و صحیح روئیده میشوند و آنهاستیکه خارج از حدود و اندازه باشند جز اندکی رویش نخواهند یافت . بهمین دلیل در قسمتهای متعددی از قرآن کریم باین سوره برخورد میکنیم که از روزیهای پاک و پاکیزه‌ایکه بشما داده‌ایم و آنها را برای شما حلال گردانیده‌ایم بهره‌گیری کنید کلو اما فی الارض حلالا طیبا و کلو من طیبات ما رزقناکم . در سوره مومن میفرماید ينزل لکم من السماء رزقا یعنی از آسمان برای شما روزی میفرستد و در قسمت دیگری از همین سوره میفرماید و رزقکم من الطیبات و روزی شما از مواد پاک و پاکیزه است . و روزی شما باید از مواد بی غل و غش و پاک و بدون تقلب باشد . رازق کریم . با صفاتی که برای انسان در قرآن کریم آمده او را فردی عجول و بی بند و بار قلمداد کرده خلق الانسان من عجل در سوره هود میفرماید و ما من داهق فی الارض الاعلی اللّٰه رزقها یعنی موجودی در کره زمین وجود ندارد که روزیش بوسیله خداوند تا مین نشده باشد با اینهمه انسان نسبت به عواطف و محبت‌های خداوند ناسپاس میباشد و در سوره عادیات میفرماید ان الانسان لربه لکنود او نسبت به خداوندش ناسپاس است و انه علی ذلک لشهید و براین مسئله گواه و مقر بوده متاسفانه براندوختن مال و ثروت حریص و انه لحب الخیر شدید میباشد و بهمین دلیل در سوره علق میفرماید

ذلک لشهید و براین مسئله گواه و مقرر بوده متأسفانه براندوختن مال و ثروت حریص و آنه
 لحب الخیر شدید میباشد و بهمین دلیل در سوره علق میفرماید
 ان الانسان لیطغی ان راه امستغنی آنهنگام که انسان غنی شد و مالی اندوخته کرد
 راه طفیان را پی گرفته و به منتها درجه بدی و پستی میل میکند. ثم ردد ناه اسفل سافلین
 و خداوند او را از این عمل نهی کرده در سوره بقره میفرماید و لاتلقوا بایک الی الهکه
 بدست خود خود را بجاه و هلاکت نینداخته و تیشه به ریشه خود نزنید و غذائی را که
 برای شما آماده و پرداخته ایم بی جهت ضایع نکنید ما زمین مرده را زنده می کنیم. و از
 آن دانه ها و جنات و باغ و بوستانهای خرما و انگور میروبانیم و این میوه هائیکه شما قادر
 به درست کردن آن نیستید ما برایتان تهیه و در اختیارتان قرار میدهیم. سوره یسین آیه
 های ۳۵ - ۳۴ - ۳۳ - - و آیه لهم الارض المیتة احینایها و اخرجنا منها حبا فمنه تا -
 کلون - وجعلنا نهایجنات من نخیل و اعناب و فجرنا فها من العیون - لیا کلوا من ثمره و
 ما عملتھایدیهم و در آیات متعدد و مکرری خداوند مبارک و تعالی نشان داده که آبرا از
 آسمان فرو فرستاده بدنبال آن زمین مرده را زنده و جوی آب روان در آن جاری ساخته و
 در تعقیب آن انواع و اقسام میوهجات گوناگون برای ما بعنوان غذای سالم تهیه دیده و
 ما را به خوردن آن مکلف نموده است و در کنار این مسئله قید نموده که از مواد خبث و
 کثیف که خوشبختانه در طبیعت کمیاب است باید پرهیز کرده و از اغذیه تقلبی ساخت
 بشر که هیچگونه همگامی و سازشی باتوان انسانی ندارد خودداری نمائیم. و مخصوصاً
 در سوره نور و سوره انبیاء میفرماید واله خلق کل دابه من ماء و جعلنا من الماء کل شی
 حی یعنی خداوند همه بندگان و موجودات را براساس آب آفریده و همه اشیاء را استوار
 بآب و قائم بآن مقرر فرموده است و خاطر نشان ساخته که غذای بشر آن غذای موعود و
 سالمی است که از آسمان و زمین بدست میآید.

ویرزقکم من السماء والارض - و فی السماء رزقکم و ما توعدون وانزل من السماء ماء
 فاخرج به من الثمرات رزقکم و حتی آنهنگام که حضرت ابراهیم فرزند دلبندهش را با
 کنیزش یکه و تنهادر صحرای گرم و سوزان عرب بامید خدای یگانه رها میسازد آنها را دعا
 کرده میفرماید. بار پروردگارا حال که فرزند و همسرم را در سر زمینی غیر قابل کشت و
 زرع رها میسازم فقط بآن امیدم که دلهای مردمان بآنها متوجه شده و اینان نماز ترا بر-
 پای داشته و تو آنها را از میوهها و ثمرات و رزق پاک روزی عطا کنی. و اردقهم من الثمرات
 بهر جهت بوی زندگی و رنگ هستی از تغذیه اصیل و پاک و ارزنده سرچشمه میگیرد.
 خداوند کریم در سوره مریم آیه ۳۶ و ۳۵ بعزیم میفرماید که از مردم کناره گیری کن و برای

تحمل درد زایمان تنه درخت خرما را بتکان تا رطبی تازه از درخت جدا شده سپس آنرا خورده و شیرهاش را بیاشام تا دیده‌هایت روشن شده و قدرت و قوتی کافی برای زایمان پیدا نمائی و هزی الیک بخدع النحله تساقط الیک رطبا جتیا فکلی و اشربی و قری عینا و در سوره نحل آیه ۶۹ و ۷۱ میفرماید . و من ثمرات الخیل و الاعناب تتخدون منه سکرا و رزقا حسنا ثم کلی من کل الثمرات فاسلکی سبل و بک ذللا یخرج من بطنہا شراب مختلف الوانہ فیہ شفاء للناس . از فوائد خرما و انگور آنست که قند و ماده غذایی نیکو گرفته میشود و سپس بزنبور عسل دستور میدهد که از کلیه میوه‌جات استفاده کن و راهی را که منحصر " پروردگارت برایت نشان داده راه صحیح و راه رام را همانطور که طبیعت برایت انتخاب کرده برگیر آنگاه شراب و مایعی مختلف رنگ از چننه دادن حیوان بنام عسل خارج میشود که با مشخصات مخصوص بخود برای بسیاری از دردهای مردم داروی موثری است آری چنین است استفاده از طبیعت از گیاه و از آنچه که خداوند برای ما بدون عیب و نقص تهیه کرده باید استفاده کرد و دستورات او را بدون عیب و نقص بدون دستکاری و بدون تغییر و تحول بکار بندیم تا دچار اشتباه و بیماری جسمی و روحی نشویم . چرا که خداوند در قرآن کریم باز هم در این مورد دستورات چندی داده و خاطر نشان میسازد که سنت خداوندی درست و صحیح و بدون عیب و نقص بوده هیچگونه تغییری و تحولی نباید در آن داد و بصورت دست پرورده بشر استفاده کرد . سوره روم آیه ۲۹ میفرماید . فطرت اللہ الہی فطرت الناس علیہا لا تبدل لخلق اللہ یعنی آفرینش خداوندی در خلقت بشر که او را بر همان اساس درست کرده هیچگونه قابل تغییر و تبدیل نیست .

در سوره فتح آیه ۲۳ میفرماید سننہ الہ الہی قدخلت من قبل ولن تجد لسننہ الہ تبدیلا " - و در سوره فاطر آیه ۴۲ میفرماید فلن تجد لسننہ اللہ تبدیلا ولن تجد لسننہ الہ تحویلا یعنی دستور کار خداوندی همان است که از قدیم بوده حکمی است ازلی و قدیمی و غیر قابل تبدیل و ما نباید کوچکترین تغییر و تبدیل در آن بدهیم چرا بی جهت دانه گندم و جو و برنج را که قوت لایموت همه افراد کره خاک است در کارخانجات سفیدگری از حیص انتفاع انداخته سپس بعنوان غذا استفاده میکنیم مگر نه اینست که در حکومت مصر موقعی که عزیز مصر خواب وحشتناکی دید و در خواب ملاحظه کرد که هفت گاو لاغر هفت گاو فربه را میخورند سر انجام از یوسف سؤال کرد و او در پاسخ گفت هفت سال قحطی بدنبال هفت سال فراوانی برایتان در پیش است و باید طبق دستور من مازاد محصولات کشاورزی و گندم را که غذای اصلی شماست در خوشه‌ها و سنبله‌ها واگذارید و در انبارها پنهان کنید تا در هفت سال قحطی در مضیقه غذایی گرفتار نشوید و با اتخاذ چنین

تصمیم عاقلانه‌ای مملکت مصر از ورطه هولناک قحطی جان سالم بدر برد اما از همین موضوع و داستان قدیمی نکات بسیار جالب و ارزنده میتوان اتخاذ سند کرد و به بسیاری از مسائل جواب قانع کننده داد و آن اینست که چطور میتوان دانه گندم را مدت مدیدی یعنی ۷ سال بدون ضایعه و فساد نگهداری کرد جواب این مسئله اینست که جهان چون چشم و خط و خال و ابروست . که هر چیزی بجای خویش نیکوست و در سنت و خلقت خداوندی هیچگونه نقص و خللی راه ندارد پوسته گندم هم برای نگهداری دانه گندم لازم است . پوسته علاوه بر اینکه دارای مواد ضد عفونی کننده طبیعی است و از کرم زدگی و فساد دانه گندم جلوگیری میکند حاوی مقادیر زیادی املاح و ویتامین سیلیس و منیزیم بوده و ارزش غذایی دانه گندم بدارا بودن پوسته آنست بهمین دلیل در سوره یوسف و آیه ۴۷ خداوند میفرماید قال تز دعوت سع نسنین دایا فما حصدتم فذروه فی سنبله الاقلیلا معانا کلون . یعنی هفت سال بروش جاری و بمقدار کافی کشاورزی کرده و محصول برداشت میکند که مقدار کمی از آنرا خورده و بقیه را در خوشه‌اش نگاهداری کنید و چون گندم غذای ارزنده و عامیانه همه نقاط کره زمین است لذا در پوسته آن طبیعت موادی بودیعت گذارده تا از فسادش جلوگیری شده دچار قحطی نگردیم . چرا مردم باندانم کاری با اشتباه و با پیروی از عقاید باطل گندم را در کارخانه از ارزش واقعی‌اش منتزع میسازند . در حالیکه نان درست شده از گندم کامل نه تنها ارزش بیشتر دارد بلکه بمقدار کمتر انسان را سیر و باعث صرفه جوئی واضحی در مسئله نیروی انسانی و کارگری و مواد غذایی میشود و نشان میدهد که دخل و تصرف در اموری که مربوط به ما نیست تا چه حد برای ما گران تمام می شود . مگر نه اینست که دستور اکید داده شده تا از غذاها اطعمه و اشره پاک و سالم استفاده کنیم تا در پناه این قبیل تغذیه‌ها سالم و ایمن از هرگونه ناخوشی و بیماری باشیم و در سوره زخرف آیه ۷۰ به بعد میفرماید . که جزای نیکوکاران در بهشت جامهای طلائی پر از مشروباتی است که نفس آنان را باشتها درآورده و چشم از دیدنش لذت برده و میوه‌های فراوانی است که از آن تناول کرده میل میکنند صحاف من ذهب و اکواب و فیها ما تشیهه الانفس و تلذالاعین ولکم فیها فاکهته کثیره منها تاکلون . و در سوره دخان از آیه ۵۱ میفرماید . ان المتقین فی مقام امین فی جنات و عیون - یدعون فیها بکل فاکهه آمنین . یعنی پرهیزگاران و آنانکه دستورات الهی را مویم اجرا کرده‌اند و هیچگونه تغییری و تبدیلی مطابق خواهشهای نفسانی بآن دستورات و سنتهای خداوندی نداده‌اند همواره در محل امن و در جنات و بهشت و باغات پر از چشمه سارها قرار داشته و از میوه هائی که امنیت سلامت و راحتی وجودی برای آنها ببار می‌آورد تناول میکنند و در سوره جلیشه

از آیه ۲۱ میفرماید . فیهوفی عیسه راضیه فی جنبه عالیه - قطر فهارانیه - کلووا و اشربوا هنئیا
 بما اسلفتم فی الایام الخالیه . یعنی پرهیزکاران و آنانکه از حد و مرزی الهی بدور نرفته
 و در نعمتها و دستورات خداوندی تخلف نورزیده اند و زندگی راحت و در بهشت و بوستان
 بلند مرتبه‌ای زندگی میکنند . میوه‌ها در نزدیکشان بوده از مشروبات و میوه‌های پاک
 سد جوع کرده گوارای وجودشان میشود و همه این موهبتها بیاس حق شناسی از رفتار
 انسانی افراد واقعا " انسانی است که بدیده احترام به موهب طبیعت نگریسته و آنها را
 بمرحله اجرا درآورده‌اند . و گرنه در خلقت خداوندی هیچگونه کمی و کاستی و سستی و
 فطور وجود نداشته و در سوره تبارک آیه ۳ میفرماید در خلقت ۷ آسمان هیچگونه تفاوتی
 نخواهی یافت اگرچه با دید بصیرت و بارها بر آن بنگری . ماتری فی خلق الرحمن من
 تفاوت فارح البصر هل تری من فطور . پس ناچاریم از دستورات الهی بدون هیچگونه
 بحثی اطاعت کنیم و گرنه بسر نوشت آدم و حوا دچار میشویم . زیر خداوند بآدم گفت
 شیطان دشمن آشکاری برای تو و همسرت میباشد پس مواظب باش تا گول شیطان و نفس
 اماره و خواهشهای دل و لذات آنی و ظواهر زندگی و فریبنده آنرا نخوری زیرا در این
 صورت از بهشت رانده خواهی شد و پس از آن در رنجش و مشقت و عذاب خواهی افتاد .
 زیرا هم اکنون که تو در بهشت هستی و از خوراکیهای بهشتی و مائده‌های آسمانی نوش
 جان میکنی نه گرسنه میشوی و نه عریان میگرددی نه تشنگی بتو روی میآورد و نه گرما زده
 میشوی یعنی در آرامش کامل در استراحت مطلق در عین خوشی و راحتی زیست خواهی
 کرد اما متاسفانه انسان گول شیطان را خورد و برخلاف مصالح خود و دستورات الهی گام
 برداشت . دستوری که خداوند برای همیشه نهی کرده بود . و بدون شک سری در این مسئله
 نهفته بود شاید ما از مخاطرات بسیاری مسائل آگاه نباشیم ولی وقتی خیر خواهی
 مطمئن آنرا بما گوشزد میکند تا مرتکب نشویم باید بدون چون و چرا اجرا کنیم
 پس چرا برخلاف اصول و طبیعت و برخلاف مسیر رودخانه شناکرده و گام بر میداریم و عاقبت
 کار همان است که خداوند در سوره طه و آیه‌های ۱۱۵ بعد میفرماید و آیا ما فرزندان همان
 آدمی نیستیم که گول شیطان را خورد و از بهشت رانده شد گول شیطانی که قسم خورد تا
 انسان را از راه راست منحرف نماید .

بهشت رانده شد و ما هم محکوم هستیم که همواره گول شیطان و وسوسه‌های او را
 خورده یا اینکه لحظه‌ای بخود آمده راه را از چاه باز شناسیم و بدنبال مشتبهات نفسانی
 و لذات زودگذر نرویم و بدانیم که ممکن است صبر تلخ باشد ولی عاقبتش شیرین خواهد
 بود . یا آدم ان هذا عدد لک ولزوجک فلا یخربکها من الخبه فتشقی ان لک الا تجرع و

لاتعری و انک لاتظموانیها و لاتضحی - فوسوس الیه الشیطان قال یا آدم هل ادلک علی شجره الخلد و ملک لایبلی فاکلا منها فیدت لهما سواتهما و طفقا نحسیفان علیهما من ورق الجته و عصی آدم ربه نعوی . چرا انسان باید گول نفس را خورده بامید واهی زندگی واقعی و شیرین خود را خراب کند . زیرا با خوردن میوه از درختی که خداوند آنرا نهی کرده بود همه مظاهر بدی همهزشتیها ، همه بیماریها و همه ناخوشیها ، گرسنگی - تشنگی عریان شدن - گرما زدگی و بالاخره همه مظاهر بدی بیک باره در او آشکار میشود که بعلت نافرمانی از اطاعت دستورات الهی بگمراهی کشانیده میشود و مجبور میشوند تا عورت خود را با برگهای درختان بهشتی بپوشانند . چرا خداوند در سوره ناهده آیه ۹۲ میفرماید .

انما الخمر المیسیر والانصاب والازلام رجس من عمل الشیطان فاجتنبوه بدرستیکه الکل و قمار و بتهاو بخت آزمائی و قرعه کشی ها پلید و نحس و از اعمال شیطانی است بطوریکه باید از آن اجتناب و دوری کنید . شیطان همان نفس اماره و نفس سرکشی است که حتما آدم را از بهشت بیرون کشید و در موارد عدیده‌ای قسم یاد کرد که برسر راه انسان بنشیند و او را از راه راست که خدای برای انسان دستور داده منحرف سازد

سوره اعراف آیه لاقعدن لهم صراطک المستقیم

و در سوره زمر شیطانی گفت فیعرتک لاغونتهم اجمعین الاعبادک منهم المخلصین که قسم بذات تو ای خدا هر آینه همه موجودات را غیر از افراد مخلص و پرهیزگار و متقی با ظاهر سازی و جلوه دادن و خوش آب و رنگ کردن مظاهر زندگی میفریبیم و از راه راست بازمان خواهیم داشت . سوره حجر لازنین لهم فی الارض ولا غوینهم اجمعین الاعبادک المخلصون پس چرا باید خط مشی طبیعی خود را عوض کرده و بجای راه مستقیم می - خواهیم از کوره راه بسر منزل مقصود و سلامتی برسیم چرا نباید قبول کنیم که تبعیت از طبیعت و دستورات الهی برای ما ثمر بخش بوده عاقبت بخیری بدنبال خود بهمراه دارد . الا مذکراله تطمین انقلوب و ندانیم که ارسال دستورات الهی در آن جز رحمت - سلامت و شفای درد چیز دیگری نیست .

و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین . در حالیکه اگر بدستورات واقعی تن در ندهیم و بدنبال آمال و آرزوهای دور و دراز و پایان ناپذیر بوده بر مرکب خیال و توسن تو هم سوار شویم طبق لضم صریح قرآن در سوره محمد میفرماید زین له سوء عمله و ایتعوا اهوائهم و اهمال زشت مردم رفتار پسندیده جلوه کرده و همواره بدنبال هوی و هوس خود میباشند . و بدین نحو است که خداوند حکیم در همین سوره مجسدا " میفرماید اینان گروهی هستند که چون حیوانات غذا خورده و از غذا بهره مند میشوند یعنی عقل و

منطق در رفتار - کردار و سکتات آنان کوچکترین محلی از اعراب ندارد بپیمتعمون و یا کلون کما تاکل الانعام و بهمین مناسبت خداوند قادر مطلق و حکیم علی الاطلاق در سوره حجر میفرماید ذرهم یا کلو ویتمتعوا و یلهمم الابل فسوف یعملون آنها را بخود واکذار که هرچه میخواهند میکنند و از هرچه خواهند بهره‌گیری کرده و هرچه میخواهند بخورند بزودی نتیجه کار خود و پاداش اعمال خویش را دریافت خواهند کرد. آنگاه که در سن جوانی در بستر بیماری لاعلاج افتاده‌اند و مرگی بصورت زندگی دارند و همواره از خدا مرگ خویش را آرزو میکنند بیاد روزهای باده‌گساری، بیاد روزهای بی‌فکری بیاد روزهای بی‌خبری افتاده بازهم متاسفانه نمی‌دانند و بخوبی هم درک نمی‌کنند که کل انسان الزمانه طائره فی عنقه یعنی همه افراد روی زمین در گروی اعمال و روش خود میباشند چطور ما برای راندمان بهتر ماشین سواری خود از بهترین روغنهای موجود استفاده میکنیم اما برای سالم سوختن ماشین بدن خود از هر ماده‌ایکه در اختیارمان بگذارند بدون تفکر وهیچگونه بررسی استفاده میکنیم و آنگاه انتظار داریم که ناخوش و بیمار نشویم. هر نوع تقلب مواد غذایی را در مورد غذای خود تحمل میکنیم. هرگونه تصرفات مواد که مایل باشیم انجام میدهیم غذای دست پرورده طبیعت را دگرگون و خراب کرده سپس مصرف میکنیم و کوچکترین توجیهی بآن نمیکیم که چرا این چنین اعمال بی‌رویه‌ای را انجام میدهیم. چرا انگور طبیعی را به ماده‌ای سمی و الکل و شراب تبدیل میکنیم و سپس لاجرمه سر می‌کشیم و از خود بیخود میشویم و چرا از آب انگور خوشمزه و گوارا استفاده نمی‌کنیم تا در پرتوی مواد غذایی‌رنگ هستی از آن ساطع شدونشو و نماکیم میشود و برعکس با نوشیدن الکل بخرابی سلولهای بدنی و مرگ و نابودی آنها کمک کرده صحه میگذاریم. چرا قند طبیعی را در کارخانجات با مواد سمی و شیمیائی مخلوط و ترکیب کرده و بجای شکر سرخ طبیعی شکر سفید مصنوعی مملو از مواد سمی تحویل یکدیگر میدهیم و انتظار داریم با مصرف انواع و اقسام شیرینی‌جات و غذاهای ماکول که با این ماده شیرین درست میشود زندگی خوب و بی‌درد سری داشته باشیم. در مسئله ایرادات بنی اسرائیل و اینکه اقوام دوازده گانه قوم اسرائیل از موسی غذا و آب خواستند خداوند باو دستور میدهد که بازدن مصایت به سنگ ۱۲ چشمه آب روان برای ۱۲ گروه امتت آب جاری میشود و هرگروه از یک جوی آب استفاده کنند برآنها ابر را بعنوان سایه بان و پیشروهادی و راهنما میفرستد تا در بیابان سوزان از گرما هلاک نشوند و هم راهنمایی برای پیدا کردن راه داشته باشند و بالاخره در غذای بهشتی من که برای آنها فرستاده میفرماید از غذای تمیز و پاکیزه و بدون مداخله بشر بهره‌گیری کنید. سوره اعراف آیه ۱۶۵ میفرماید.

و ظللت علیهم الغمام و افزلنا علیهم المن و السلوی کلوا من طیبات ما رزقناکم و

در سوره بقره آیه‌های ۵۷ و ۵۸ میفرماید کَلُوا و اشربوا من ذرق الله و لاتقنوا - واذقتم یا موسیٰ لن نصیر علی طعام واحد فارغ لنادیک بخرج لنا مما تبیت الارض من بقلها قنائها و قومها و عدسها تال استبدلون الذی هوادنی بالذی هوخیز .

بخورید و بیاشامید و در این کار اسراف روا مدارید و موقعی که قوم به موسی گفتند ما نتوانیم با یک غذا بسازیم از خدایت بخواه تا در زمین از انواع و اقسام روئیدنیها نظیر سبزیجات و خیار - سیر - عدس و پیاز برایمان برویاند - آنگاه ، در جواب موسی میگوید که آیا شما غذای بهشتی را کنار گذاشته غذای پست زمین را برغذای عالی بهشتی ترجیح می دهید که از این آیه دو نکته اساسی مستفاد میشود یکی آنکه غذای زمینی با غذای بهشتی قابل قیاس نبوده با اینهمه غذای زمینی در مقابل غذای بهشتی پست و ناچیز شمرده شده در حالیکه غذای بهشتی غذای ایده آل و خوب معرفی گردیده است . دیگر اینکه رای و اراده پروردگار برای بشر مسئله دیگری است که در خور فهم و دانش بشر نمی باشد در جائیکه حضرت محمد پیامبر راستین و اولی العزم ما در سوره اعراف آیه ۱۸۸ از جانب خداوند میفرماید قل لاما کم لفسنفعوا ولاضرا الا ماشاء الله و موکت اعلم الغیب لاستکثرت من الخیر و مامسنی السوء . بگو من حتی مالک نفس خود نیستم و نفع و ضرر آنرا تشخیص نمی دهم مگر آنچه را که خدا بخواهد و اگر من از غیب اطلاع کامل می داشتم هر آینه خوبها و مسائل بیشماری استفاده میکردم و هیچگاه بدی و ناخوشی به من رو نمی آورد . چطور بشری که از نظر درجه علم و تقوی و پرهیزکاری نمی تواند به پای بزرگ مرد عالم اسلام برسد ادعای فضل و دانش و بزرگواری کرده سرنوشت خودش را بدست گرفته و بخود چنین اجازه ای دهد که در خلقت خداوندی دخل و تصرف کرده و مواد غذایی را تغییر داده بزعم خود و بفکر کوتاه و ناقص خود آنها را تعویض کرده دگرگون نماید . با بررسی بسیار مختصر از قرآن کریم بدون توجه به تفاسیر و اجادیت که از حضرت بنی اکرم و حضرت علی سرور آزاد مردان جهان در می یابیم که برای افراد پسر غذای معلوم و سالم میوه ها و شرابی از آب پاک است که برای آشامندگان و تشنگان لذتی توصیف ناشدنی بهمراه داشته و باهیچگونه فساد و تباهی و هیچگونه سستی و ضعف و مستی همگام نباشد همانطور که در آیه های ۴۰ به بعد سوره صافات خاطر نشان میکند مقرر شده است . لهم رزق معلوم - فوا که و هم مکرمون یطاف علیهم بکاس من معین بیضاء لذه للشار بین لاقیها غول و لاهم عنها نیز فون . و در سوره الرحمن آیه های ۹ به بعد نشان داده که و الارض وضعها لانام فیها فاکهه و اسخل ذات الاکمام - و الحب ذوالعصف و الریحان . زمین برای مردم خلق شده تا انواع و اقسام میوه ها - درخت خرما با خوشه های

خود و دانه‌ها و رستنیها و گلها استفاده برند. و در سوره واقعه از آیه‌های ۱۸ به بعد می‌فرماید یاکواب و ایاریق و کاس من معین - لایصد عرن عنها و لاینزفون وفاکبه مما یتخیرون - و لحم طیر مما یشتبون جامهای و ابریقهای از می‌تاب و آب روان و خالص که هیچگاه درد سر و مستی ایجاد نمی‌کند و می‌هائیکه اختیار کنند و گوشت طیوریکه اشتها نمایند غذای افرادی است که بحق سزاوار خوردن آن هستند و ملاحظه میشود که اگر هم اسمی از گوشت طیور برده شده همانطوریکه در مسئله موسی گذشت غذای بهشتی با غذای زمینی قابل قیاس نبوده بعلاوه گوشت طیوری که خداوند وعده آنرا میدهد با گوشت آلوده و پر از کثافت و مواد سمی ما حقیقه زمین تا آسمان فرق دارد چه در حقیقت در طیوری که در جهان نامحسوس ماست مرگ راهی ندارد لذا فساد و تباهی هم در گوشت آنها وجود ندارد. ما با احساسات و محسوسات و مشاهدات عینی خود درک می‌کنیم و مطالب را از دیدگاه خود حل و فصل کرده می‌سنجیم دریاور نمی‌آید که ممکن است طیوری بر آن جهان باشد که مرگ و نیستی و نابودی غذای انسان شود همانطور که خداوند در سوره ال عمران میفرماید ولاتحسین الذین قتلوا فی سبیل الناموا تا بل احیاء عند و بهم یرزقون. گمان مبرید کسانیکه در راه خدا کشته میشوند حقیقه مرده‌اند برعکس آنان همواره زنده و جاویدند و از جانب پروردگارشان روزی میگیرند پس بقول معروف هیچگاه نباید کارنیکان را قیاس از خود گرفت. چون مسئله گوشت پرندگان که در این سوره مبارکه مطرح گردیده است آنرا برای غذای روی زمین هم پیاده کرد چه با کشتن حیوان زمینی حیات از بین می‌رود در حالیکه در مرغهای بهشتی اصولاً "مرگی در کار نیست از اینرو تفاوتی غیر قابل و توقف گردش خون چون هنوز سلولهای عضلانی نمرده‌اند و هنوز فعل و انفعالاتی کتمان، میان ایندو وجود دارد در مرغ و طیور بهشتی مرگ و فساد و تباهی نیست در حالیکه در موجودات زمینی فساد و تباهی با مرگ شروع میشود. سلولها مواد غذایی را جذب و مواد سمی را دفع میکنند و وقتی بعلت عدم جریان خون ماده سمی خون در همان محیط گوشت میماند عملاً "کلیه گوشتها سموم میباشند و حاوی مقادیر مختلفی مواد زائد و سمی است.

و از همین روست که گوشت شکار سمی تر و خطرناکتر از سایر مواد گوشتی است چون با حرکت و فعالیت و گریختن حیوان از ترس مرگ مواد سمی بیشتری در عضلات و کلیه اعضا و جوارحش بوجود می‌آید که چون او را بضرر گلوله از پای در می‌آوریم فرصتی برای خروج کلیه مواد سمی وجود نداشته عملاً "گوشت شکار سمی تر از سایر اقسام گوشتها بشمار میرود. دیگر اینکه در گوشتهای بهشتی، موجود زنده‌ای برای خوراک دیگران نیست و نابود نمیشود در حالیکه ما برای تغذیه خود سبب مرگ موجود دیگری که ضعیفتر از ماست می‌شویم و این

برخلاف حقیقت و انسانیت بمعنای واقعی‌اش می‌باشد. در سوره ق از آیه ۹ بعید می‌فرماید و نزلنا من السماء ماء مبارکا فانتینابه جنات وحب الحصيد والنخل باسقات لها طلع نضید دزقاللعباد ما آب را از آسمان بصورت آبی با برکت فرو فرستادیم که باغها، بوستانها و دانه‌ها و درخت خرماي بلند با شکوفه در هم ریخته‌اش غذائی برای بندگان محسوب شوند. و در سوره عبس می‌فرماید فلینظرالانسان طعامه - اناصینا الماء صبا ثم شقنا الارض شقا - فانبتنا فيها حبا وحنبا وقصبا و ذیتونا و نخلا و حدائقا علیا - وفاکتها و اباتعا لکم ولانعا حکم. آیا انسان بطعام و غذای خود نگاه نمی‌کند که چه سان بوجود آمده است.

ما آب را فرو می‌فرستیم - زمین را می‌شکافیم - و دانه‌ها را می‌رویانییم - انگور و خرما زیتون و نخل و بوستان و باغات انبوه را فراهم می‌سازیم. و انواع و اقسام میوه‌های تازه و خشک را بوجود می‌آوریم تا خوراک انسان و حیوان شود. و در سوره مرسلات می‌فرماید. ان المتقین فی ظلال و عیون - و فواکه مما تشتهون - کلوا و اشربوا هنیسا بما کنتم تعملون. برای پرهیزگاران و آنان که موهبتهای الهی را پاس گفته و ناشکری و ناسپاسی نکرده و در تخریب مواد طبیعی سهمی نداشته‌اند همواره سایه‌هایی در کنار چشمه سارها بوده و از تمام میوه‌های مورد نظر خورده که گوارای وجودشان میشود و اینهم پاداشی و ضمانتی بر اجرای اعمال نیک آنها میباشد در سوره نحل از آیه ۱۰ به بعد می‌فرماید.

هوالذی انزل من السماء ماء لکم منه شراب ومنه شجر فید تسمیون - بینت لکم به الزوع والزیتون والنخل والاعناب و من کل الثمرات اوست که از آسمان آبی می‌فرستد تا نه تنها برای شما قابل آشامیدن باشد بلکه از آن درخت می‌سازد تا حیوانات بتوانند از آن استفاده کنند. با آن آب کشت و زرع. زیتون خرما، انگور و کلیه میوجات را برای شما بوجود می‌آورد.

البته اگر بخواهیم در این باره در گوشه و کنار قرآن کریم به جستجو بپردازیم آنقدر مطالب در این باب ارائه شده که از حوصله این مقاله خارج است ولی خاطر نشان می‌سازد که در مقابل آیات عدیده در باره میوجات و سبزیها فقط چند آیه‌ای در باره گوشت و حیوانات صحبت شده که با تجزیه و تحلیل آنها از یکطرف و سملیک بودن آیات قرآن از طرف دیگر میتوان باصل مطلب رسیده ادعا کرد که در کتاب آسمانی یکی از بزرگترین مذاهب برحق کره خاکی یعنی اسلام هیچگاه مسئله گوشت حیوان و خوردن آن تاکید و اصرار - نگریده است.

در سوره نحل از آیه ۵ بعید می‌فرماید. الانعام خلقها لکم فیها ذف و منافع و منها تاکلون - والخیل والنعال و الحمیر ترکیبها و ذینه و بخلق لاتعلمون.

خداوند چهارپایان را برای شما آفرید . از آنها گرمی میگیرید و از آنها میخورید و این قبیل چهارپایان برای سواری شما و زمین از برای شما بوده و چیزهایی میافریند که شما از آنها اطلاعی ندارید . در سوره یسن آیه ۷۲ و ۷۳ میفرماید آنها خلقنا لهم معاملت ایدنیا الغاما فهم لها مالکون - وذللتنا لهم فمئنا دکوبهم و منها یاکلون - ولهم فیها منافع و شمارب . ما آنچه را که از چهارپایان خلق کردیم برای انسان آفریدیم بطوریکه انسان ، مالک اوست ، آنها را در مقابل انسان رام کردیم - او با انسان سواری میدهد و انسان از او میخورد انسان از حیوان منافع زیاد بدست آورده و مشروب و گوشت از او تهیه می نماید بطوریکه مجددا در سوره النحل آیه ۶۸ میفرماید وان لکم فی الانعام لعیبره نسقیکم معافی بطونه من بین فرث و دم لبنا خالصا سائغال للشاربین .

از عجایب در چهار پایان اینست که در میان مدفوع و خون و در اندرون شکم شیری خالص و بیغل دغش جریان داشته آشامندگان از آن میآشامند و مجددا " در همین سوره در قسمتی از آیه ۸۲ میفرماید وجعل لکم من جلود الانعام بیوتات تستخفونها یوم طعنکم و یوم اقامتکم و من اصوافها و اوبارها و اشعارها آثانا و مناعا از پوست حیوانات میتوانی دخانه های سبکی درست کرده در موقع کوچ کردن و اقامت دائم از آن استفاده کنید و از پشم و کرک و موی حیوانات میتوانی انواع و اقسام البسه و پوشاک و فرش و مایه عشرت تهیه نمائید . و با توجه به آیه ۱۱۵ همین سوره که میفرماید فکلوا مما رزقکم الله حلالا طیبا یعنی از روزیهای حلال و پاکیزه ای که خداوند بشما عطا کرده است بهره گیری نمائید و بنص صریح آیه قرآن که از پلیدی و کثافت باید اجتناب کنید و آیه ۱۶۸ سوره بقره که میفرماید انما حرم علیکم المیتة و الدم و لحم الخنزیر و ما اهل به لغیر الله یعنی گوشت مرده و مردار از یکطرف - خون و گوشت خوک و کلیه حیواناتیکه در راه غیر از خدا کشته شده و سر بریده میشوند بر شما حرام گردیده و نباید از آن استفاده نمائید در تجریه و تحلیلی که بر این آیه شریفه میشود چنین استنباط میگردد . که گوشت خوک و خون و گوشت حیواناتیکه در راه غیر از خداوند یعنی براه غیر صواب کشته میشوند . نجس - حرام و ناپاک و بموازات گوشت مرده است .

آیا کسی حقیقتا " دوست دارد که گوشت مرده تناول کرده سد جوع نماید ؟ مسلما نه اما چرا این چهار قسم مواد از نظر فلسفه دینی و بهداشتی در یک ردیف قرار داده شده است زیرا خوک حیوان نجاست خواری است و علاوه بر آلودگی معمولی مثل دیگر حیوانات گوشتش آلوده بانگلی است که تا یکصد درجه حرارت کشته نمیشود و تا بحال درمانی قاطع برای دفع این انگل در دنیای طب شناخته نشده است . و متاسفانه این حیوان میزبان واسط این انگل میباشد و بانسان انگل مزبور را منتقل کرده و ایجاد بیماری مزاحم و خطرناکی می کند که

متاسفانه تراز این عدم درمان قاطع این بیماری در انسان است خون نیز بعلت داشتن مواد مسموم، نجس و حرام تلقی شده و گوشت مرده نیز بعلت مسمومیت انساج کاملاً " حرام رقم زده شده است. اگر حیوانی قبلاً " ناخوش بوده و بدنبال بیماری مرده باشد بطریق اولی گوشتش ناپاک و حرام و نجس می باشد و اگر هم در حال سلامت بعلی مرده باشد باز هم بعلت تجمع و انباشته شدن مواد سمی در گوشت و رکود جریان خون بعلت مرگ حیوان باز هم نمیتوان از آن گوشت استفاده کرد^۲ اما فلسفه حیواناتی که در راه غیر خدا کشته میشوند و تبعیت از شرع مقدس اسلام در کشتن حیوانات نمیشود کاملاً " روشن است. چون همانطور که قبلاً " اشاره شده با کشته شدن حیوان و از کار افتادن قلب و جریان گردش خون بیک باره وقفه ای در تبادل مواد سمی در کلیه شئون بدن من جمله عضلات بوجود می آید و عضله یکی از مهمترین مراکز است که تجمع مواد سمی اوره - اسیداوریک گاز کربنیک و سایر مواد سمی در آن جمع میگردد زیرا خون تنها وسیله عبور این مواد به اندامهای کمیتوانند باعث تصفیه خون شوند مثل کبد - کلیه و ریه ها و روده ها می باشد و موقعی که جریان خون مختل شد یا بعلت مرگ از کار باز ایستاد مواد سمی در عروق و خون باقی میمانند و تجمع این مواد مضر در خون که آکنده از میکروب و مواد سمی است باعث مرگ شخص میگردد لذا خوردن خون ، حرام و ناپاک تلقی شده کاملاً " قدغن شده است. چرا بیمار دیابتیک از اغمای استون میمیرد. چرا بیمار اورمی از افزایش اوره در میگردد. چرا در مسمومیت اکسید و کربن بیمار از دود ناقص ذغال تلف میشود و چرا در افزایش آمونیاک و نارسائی کبد بیمار مبتلا جان بجای آفرین تسلیم میکند زیرا در همه این موارد خون بحد اعلی مسموم گردیده باعث مرگ موجود زنده میگردد در کشتن حیوان و مرگ حیوان نیز چنین است. و در سوره " مائده " قسمتی از آیه ۴ خداوند علی الاعلی میفرماید. حرمت علیکم المینه والدم ولحم الخنزیر وما اهل لغير الله به والمنخنقه والموقوذه والمتردیه والنطیحه و ما اکل السبع الا ما ذکیمت و ما دبح علی - النصب وان تستقسموا بالازلام.

ملاحظه میگردد که مسئولیت مقدس اسلام از نظر بهداشت و سلامت جسم تا چه حد بفکر افراد بوده سلامت جسم در وهله اول و سلامت فکر را در لحظات بعدی همواره در مدنظر داشته انسان را در بسیاری از جهات از برخورد با مواد ناپاک از نظر جسمی و روحی بر حذر میدارد. و بالاخره در سوره الاعراف آیه ۱۵۶ خداوند در قرآن کریم میفرماید پیغمبر مردم را به امر بمعروف و نهی از منکر ارشاد میکرد و چیزهای پاک را برای آنان حلال و ناپاکی ها را حرام می شمرد و بارهای سنگین و گران را که مجبور باجرای آن در قبل از بعثت بودند

یحرم علیهم الخبائث و یضع عنهم اصرهم و الاغلال التي كانت علیهم .
 با اینکه در قبال آیات متعدد درباره میوه‌ها آیات بسیار کمی در باره گوشت حیوانات
 موجود است ولی با توجه به جمیع آثار حیوانات در زندگی انسان و اینکه حیوان رابطه
 ارزنده‌ای میان نیت و انسان بشمار می‌رود هیچگاه خداوند تبارک و تعالی دستور اکید به
 خوردن گوشت حیوانات نکرده و چون با کشتن حیوان تمام مزایایی که در آیات قرآن
 برای حیوانات شمرده شده است از بین می‌رود همانطور که قبلاً "گذشت در سوره نحل اشاره
 مستقیم و امر حتمی بخوردن گوشت نشده است .

در ثانی همانطور که قبلاً "گفتیم زبان قرآن زبان سمبلیک بوده و در هر عصر و
 دوره‌ای یک معنی و مفهومی از آن استنباط می‌شود . و لفظ خوردن در موارد عده‌ای در
 قرآن مصرف شده که همگی دلالت بر خوردن واقعی و بلعیدن ندارد آنجا که می‌فرماید .
 لا تاکلوا اموالکم بالباطل آیا حقیقه مال خوردنی است که بدان اشاره شده و یا آنجائیکه
 می‌فرماید الذین ماکلون الربوا آیا ربا قابل خوردن و هضم کردن و بلعیدن است و آنجا
 هم که در سوره نحل می‌فرماید و منها تاکلون مقصود خوردن گوشت حیوان بمعنای اخص کلام
 نیست چون با کشتن حیوان همه غاقله‌ها خاتمه می‌یابد در حالیکه در آیات قرآنی گرازا
 بدان اشاره شده که انعام برای شما منافع زیادی در بر دارند و آنها چیزهایی برای شما
 تولید می‌کنند که حتماً "اطلاعی از آن ندارید . درست است اگر ما حیوان را فقط برای سد
 جوع خود بکشیم و بخوریم دیگر پشم زیادی نمیتوانیم استخراج کنیم تا مثل سرزمین
 استرالیا انواع و اقسام لباسهای پشمی از آن تهیه نماییم در حالیکه در آن منطقه حیوان
 را بخاطر پشم تقویت کرده و او را هیچگاه نمی‌آزارند . در یک هکتار زمین ارزش محصولات
 کشاورزی درست ۶ برابر پرورش حیوانات می‌باشد و اگر همین مقدار زمین با کودهای حیوانی
 و اشغال مواد غذایی پرورش یابد بمصدق آیه قرآن هر دانه گندم ۷۰۰ دانه و بلکه بیشتر
 بار خواهد داد که نه تنها رقم قابل توجهی به محصولات کشاورزی اضافه می‌شود . بلکه کیفیت
 محصولات رونق فراوان پیدا میکند چرا در هندوستان ارزانی و فراوانی چشمگیری وجود
 داشته و انواع و اقسام میوه‌جات با طعم و عطر عالی جلب نظر میکنند زیرا گاو را نمی‌کشند و از
 فضولات آن در افزایش محصولات کشاورزی استفاده میکنند و آنگاه از فرآورده‌های من غیر
 مستقیم حیوانات که نباتات و میوجات فراوان است استفاده سرشار کرده با آرامش بیشتری
 از غذای فراوان و ارزان نوش جان می‌نمایند درحقیقت از خوردن گوشت حیوان خودداری
 کرده در عوض چندین برابر از عواید و مزایای غیر مستقیم حیوان استفاده کرده غذای
 فراوان می‌خورند و پوشاک فراوان تهیه مینمایند .

اگر حیوان نباشد ، باید برای پرورش درخت و نبات به کودشیمیائی متوسل شد که چون متاسفانه کود شیمیائی اصالت و کیفیت و ارزش واقعی غذاها را کم میکند لذا انسان نیاز بیشتری به مواد غذایی پیدا می‌کند تا بلکه جبران مواد لازم از طریق پرخوری امکان پذیر شود و این مسئله نه تنها حلقه معیوب در افراط مواد غذایی بوجود می‌آورد بلکه توازن را در همه زمینه‌ها بهم میزند و چون احتیاجات غذایی از طریق نباتات و میوه‌جات تامین نمیگردد لذا به گوشت حیوان پناه میبریم که برای پرورش هر کیلو گوشت ۱۰ کیلو علف و سبزی مورد نیاز است و چون تامین این مقدار سبزی مقدور نیست به هرمون و آنتی بیوتیک متوسل میشویم که خود برخرابی گوشت و برهم زدن کیفیت آن بیش از پیش می‌آفزاید بنابراین ملاحظه میشود که مصرف گوشت چه عواقب و عوارضی خاصه در حال حاضر بوجود می‌آورد زیرا یک حیوان پس از ۳۰ ماه قابل استفاده خواهد بود تا از گوشتش استفاده کنند در حالیکه گندم و لوبیا حداکثر ۵ ماه هزاران برابر خود محصول میدهد . بنابراین ارزش محصولات کشاورزی در برآورد احتیاجات بشر در برابر محصولات دامی قیاسی مع الفارق است مضافاً "براینکه کلیه ویتامینهای لازم در نباتات جبران کمبود مواد ارزنده را در غذای انسان کرده در جوانه گندم و سویا کلیه اسیدهای آمینه موجود در طبیعت برای تغذیه بشر بودیعت گذارده شده است . اسید فولیک - آهن - مس - کبالت - منیزیم و سایر املاح لازم برای خونسازی وجود دارد . و میزان امیکروگرام ویتامین ب ۱۲ نیز با تغذیه گیاهی جبران میشود زیرا درست است که در گوشت مقداری ویتامین ب ۱۲ وجود دارد ولی با پخت گوشت در دیگهای زود پز امروزی دیگر اثری از ویتامین ب ۱۲ موجود نیست و باید همه افراد به کمبود خون و کم خونی دچار شوند بناچار عقاید کلی مبنی بر وجود ویتامین ب ۱۲ در فرآورده‌های حیوانی و فقدان آن در فرآورده‌های نباتی کاملاً "بی اساس است و همانطور که در سوره دخان خداوند متعال میفرماید و ما خلقنا السموات والارض و ما بینهما لاعبین و ما خلقناهما الا بالحق که ما آسمان و زمین و همه موجودات میان اندو را بیپوده و عبث خلق نکرده‌ایم و آنها را بحق و درست آفریده‌ایم بنابراین ترکیب نباتی هم بمصداق این آیه شریفه درست و حساب شده خلق شده همانطور که شتر و اسب و دیگر حیوانات گیاهخوار منحراً از راه تغذیه نباتی سر حال و زنده و خون کافی در کلیه عروقش جریان دارد آیا گوشت جگرو شیر میخورند که خونشان ننگین میشود و یا اینکه باید ادعان کنیم که در نباتات همه مواد لازم برای زندگی وجود دارد و ما با وسائل ناقصی که در اختیار داریم در حال حاضر از شناخت پاره‌ای از آنها عاجزیم . و بی جهت مواد نباتی را محکوم میکنیم در حالیکه دانشش ناقص خود را باید سرزنش نمائیم در سوره فرقان آیه های ۸ و ۲۲ میفرماید مال هذا الرسول

یا کل الطعام ویمشی فی الاسواق . و ما ارسلنا قبلك من المرسلین الا انهم لیاکلون الطعام و یمشوا فی الاسواق . یعنی چرا حضرت رسول در حالیکه در میان بازار راه می‌رود غذا می‌خورد . و در آیه بعد برای تکمیل می‌فرماید که رسولان قبل از حضرت محمد هم در حین راه رفتن در بازارها غذا می‌خوردند ولی آیا از سیاق عبارت میتوان استنباط کرد که حضرت رسول در حین راه رفتن نان و خرما میل میکردند یا گوشت . و آیا در آن زمان ساندویچ وجود داشت که مسئله خوردن در این آیه حین راه رفتن دلالت بر خوردن گوشت داشته باشد . آیا در اخبار و احادیث نداریم که شکم خود را قبر حیوانات قرار ندهیم . آیا حضرت علی جز نان و نمک و نان جوین چیز دیگری میل میکردند . آیا در سوره دهر و نزول آیه و یطعمون الطعام بجز مسئله بدل و یختن . نان مسئله دیگری اشاره شده است ؟ . آیا حضرت رسول نغرمود رطب خورده منع رطب چون کند . آیا حضرت علی انبان خرما و نان بدوش نمی‌گرفت و در خانه‌های زنان بیوه و یتیمان نمیرد و هم‌این مطالب گواه بر اینست که آن بزرگواران گوشت و غذای گوشتی میل میکردند ؟ و یا اینکه جز غذای طبیعی به غذای دیگری میل نداشتند و همواره گرسنه از سر سفره بر میخواستند و حتی از نظر طعام دیگران را بر خود ترجیح می‌دادند و آیه ۹ در سوره حشر که می‌فرماید و یوئثرون علی النسمه ولو کان بهم خصاصه . یعنی در حالیکه خود بدان احتیاج دارند مع هذا دیگران بررا خود ترجیح می‌دهند و بحد ایثار نسبت بدیگران از خود گذشت مینمایند و این مطالب منحصر " در باره خاندان علی و اولادش نازل گردیده است که هیچیک از آنها نمیتواند برای ما راهنما باشد چنانکه در اخبار و احادیث آمده است اگر انسان بمدت ۴۰ روز از مواد گوشتی مصرف نکند . شعور باطنش عقل و افکارش و بالاخره روابط و احساساتش از بین رفته دیگر در جرگه انسانها رقم زده نمیشود بنابراین یا باید بدو مواد گوشتی خوراند و یا در مدت کوتاهی او را روانه گورستان کرد . نه تنها این حدیث بلکه دستورات دیگر در تعالیم ارزنده اسلام وجود دارد که هرگاه مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد حکایت از عظمت و فکر ریزه کاریهای شریعت اسلام در چهارده قرن پیش میکند چون در روزگاری که بوئی از انسانیت برده نمیشد و دختران را زنده بگور میکردند و پاره تن خود را بحکم اینکه دختر است منفور مینداشتند و بزیر خاک می‌نمودند غافل از اینکه خود از همین طایفه بوجود می‌آیند ، اسلام قد برافراشته و دستوراتی صادر میکند که پاره‌ای از آنها ۱۴ قرن بعد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و چه بسا عده بشمار دیگری در قرون آینده که مسلما " عقل و بینش بشر بیشتر میشود روشن خواهد شد . اما گفتیم که در ۲۴ ساعت اول شبانه روز ابتدا کلیه ذخائر قندی از بین می‌رود و پس از آن تا ۴۰ روز نوبت بمصرف مواد چربی میرسد و مادام که ماده چربی و

ذخیره‌های آن در بدن موجود است دست به ترکیب مواد سفیده‌ای زده نمی‌شود ولی پس از اتمام کلیه ذخائر چربی و پشت سر گذاردن ۴۰ روز، نوبت استفاده از آخرین ذخیره بدن یا مواد گوشتی و سفیده‌ایست و چون میدانیم که مواد سفیده‌ای در ساختمان تمام آنزیمها و عناصر سلولی شرکت کرده در سازمان ژن رل اساسی دارد بنابراین برداشت پروتئین از سلول بنا خرابی‌زن توام خواهد بود. و با خراب شدن یاخته دیگر سلولی پایدار نخواهد ماند تا بتواند اعمال فیزیولوژی را انجام دهد و اولین سلولهاییکه با از دست دادن پروتئین دچار اختلال میشوند سلولهای اعضای رئیس بدن از قبیل مغز - کبد و کلیه می - باشند بنابراین تا موقعی که ذخیره چربی در بدن موجود است بمصداق تاریشه در آب است امید ثمری است ما هم انتظار داریم با جبران مواد غذایی مواد از دست رفته را جبران نمائیم ولی موقعی که سلول با آخرین روزه امید دست زد و آخرین تیر ترکش خود را رها کرد بلا تکلیف و سرگردان باید منتظر مرگ باشد و دستور و فلسفه شریعت اسلام هم کاملاً درست است و باید رژیم انسان در همه حال از کلیه مواد غذایی متعادل باشد که در سرلوحه آنها پروتئین است ولی با توجه به مطالب گذشته هیچگونه دلیل و ارجحیتی نه تنها بر مصرف مواد گوشتی بر مسواد گوشتی نباتی در دست نیست بلکه بعلت بی آزار بودن و سالم بودن مواد گوشتی نباتی و پاکیزه بودن این قبیل مواد غذایی گوشت نباتی یعنی سویا - جوانه گندم و غیره بجای گوشت حیوانی . شدیداً "نوصیه میشود . بنابراین بار دیگر ملاحظه می‌گردد که در قرآن کریم راجع به تغذیه سالم و پاک و حلال سفارشات عدیده شده و پرهیز از غذای ناپاک و ناسالم و پلید را واجب شمرده و اگر بخواهیم در این باره قلمفرسائی کنیم موضوع بسیار مفصل و پیچیده خواهد شد که ما استطاعت اینرا نداریم که بیش از این در آیات قرآنی بحث و غور نمائیم و تا بهمین مقدار قطره‌ای از دریا را برسم مدعا و دلیل تقدیم کردیم تا مشتاقان بالهام از این نمونه های کوچک مطالب بیشتر و ارزنده تری را از لابلای آیات قرآنی استخراج نمایند .

دکتر نواب

گزیده هائی از نهج الفصاحه

أَلْخَيْلُ مَعْفُودٌ بِنَوَاصِيهَا الْخَيْرُ وَالنَّيْلُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَأَهْلُهَا مَعَانُونَ عَلَيْهَا وَالْمُنْفِقُ عَلَيْهَا كَبَاسِطِ يَدِهِ فِي صَدَقَةٍ.

نیکی و کامروائی تا قیامت به پیشانی اسبان بسته است واسب داران بوسیله آن معونت بینند و کسی که برای اسب خرج کند چنانست که صدقه داده باشد .

كُلُّ شَيْءٍ فَضْلٌ عَنْ ظِلِّ بَيْتٍ وَجَلْفُ الْخُبْرِ تَوْبَةُ يُوَارِي عَوْرَةَ الرَّجُلِ وَالْمَاءُ لَمْ يَكُنْ لِابْنِ آدَمَ فِيهِ حَقٌّ.

آدمیراد بیشتر از سایه خانه‌ای و خشک نانی و جامه‌ایکه عورتش را بپوشاند و آب حق ندارد .

كُلُّوا الزَّيْتِ وَأُدِّهْتُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.

زیتون خورید و با آن روغن کاری کنید که از درخت مبارکی است .

أَبَى اللَّهُ أَنْ يَرْزُقَ عَبْدَهُ الْمُؤْمِنَ إِلَّا مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

خدا روزی بنده مومن را از جائیکه انتظار ندارد میرساند .

مَا مِنْ رَجُلٍ يَغْرُسُ غَرْسًا إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مِنْ الْأَجْرِ قَدْرَ مَا يَخْرُجُ مِنْ شِمْرِ ذَلِكَ الْغَرْسِ.

هر که درختی بنشاند خدا به اندازه میوه‌ای که از آن درخت برون میشود پاداش برای وی

ثبت میکند

پایان کتابچه اول

نوبت کهنه فروشان در گذشت
نو فروشانیم و این بازار ماست
طالباً بشنو که بانگ آتش است
تا نه پنداری که این گفتار ماست

کتابچه دوم

قرآن و گیاهخواری

قشر را پیش خران بگذاشتیم

ما ز قرآن مفر را برداشتیم

مولانا

قرآن کلام خدا

کلام الله مجید در چهارده قرن پیش هنگامی که بشریت تاریکترین دوران خود را میگذراند در عربستان بوسیله بشر برگزیده خداوند محمد بن عبدالله (ص) برآدمیان نازل گشت. برای اینکه قرآن را بفهمیم باید نخست باوضع مردم و روزگاری که در آن قرآن نازل گشت آشنا شویم.

علی (ع) در یکی از سخنان خود وضع آن روزگار را چنین بیان میکند.

"خداپیامبر اسلام را زمانی فرستاد که از دیرباز پیغمبری نیامده بود. ملتها در خوابی طولانی فرو رفته بودند، سر رشته کارها از هم گسیخته بود، آتش جنگ همه جا فروزان بود، دنیا را نادانی و گناه تیره ساخته بود، فریبکاری آشنا بود، برگهای درخت زندگی بشر زرد شده و از آن امید ثمری نبود، آبها فرو رفته، فروغ هدایت خاموش شده بود، بدبختی به بشر هجوم آورده و چهره زشت خویش را آشکار ساخته بود. این فساد و تیره روزی جز فتنه و آشوب ثمری نداشت، ترس دلهای مردم را فرا گرفته، و پناهگاهی جز شمشیر خون آشام نداشتند."

و درباره وضع عربستان - بخصوص - چنین میفرمایند:

"خدا محمد (ص) را فرستاد تا جهانیان را از راه و رسمی که در پیش گرفته بودند بیم دهد، و او را امین وصی خود قرار داده در آن حال، شما ای گروه عرب، بدترین دین را داشتید و در بدترین سرزمین زندگی می کردید، در بین سنگهای خشن و مارهای گزنده می خوابیدید، از آب آلوده مینوشیدید، غذای خوبی نداشتید، خون یکدیگر را می ریختید، پیوند خود را از نزدیکان می بریدید و با آنان ستیزه می کردید، بتها در میان شما برپا بود و گناهان دست و بال شما را بسته بود."

اگر دانشمندی بخواهد بفرض مردم یک قبیله آفریقائی را که بوئی از تمدن نبرده‌اند عوض کند و بآنها علم و دانش بیاموزد، هیچ وقت نمیاید از اول برای آنها فرضیه نسبت انشتین را ثابت کند بلکه اول آرام آرام به آنها الف با میآموزد، جمع و منها میآموزد که بتدریج پیشرفت کنند ضرب و تقسیم یاد بگیرند، جبر و مثلثات بخوانند تا فکرشان برای نتوریهای مشکلتر آماده گردد. البته شاید این آمادگی چندین نسل طول بکشد و بعمر آن دانشمند و آن مردم وصلت ندهد ولی به فرزندان آنها وصلت خواهد داد که اگر آن دانشمند در تصمیمش مصمم باشد این زحمت را قبول میکند.

ممکن است مردم این قبیله عادت بآدم خوری داشته باشند ولی آیا آن دانشمند میتواند در همان دیدار نخست آنها را از آن کار کثیف منع کند؟ آیا پیغمبر اسلام میتواند در مدت حیات خود برای مردمیکه دختر خود را زنده بزیر خاک میکردند از گیاهخواری صحبت کند؟

اگر آن دانشمند بکارش واقعا "ایمان داشته باشد، چون نتیجه کار برایش مهم است شاید حتی با مردم آن قبیله آدمخوار هم خوراک هم بشود، هم خوراک بشود تا بآنها نزدیک بشود، که نتیجتاً "روزی، ولو در زمان عمر خودش هم نبود آنها از خواب بیدار گردند.

فرانسویان ضرب المثل خوبی دارند که میگوید انسان دشمن چیز است که آنرا نمیفهمد و از چیزی دوری میکند که با او فرق دارد.

پیغمبر گرامی اسلام هم نه بخاطر خواستن خود بلکه بخاطر مسئولیت سنگینی که خداوند بر دوش هایشان گذاشته بود، حاضر شدند با آن مردم کثافت و جسد خوار هم خوراک گردند، تنها بانتظار روزیکه آنها بیدار گردند و مراحل کمال را سیر نمایند. و البته این کار پیامبر اثبات و نشانه قدرت بی پایان ایشان می باشد. بهر حال نگارش قرآن بزرگ بدینگونه و با توجهمدین نکات انجام گرفته است. در خود قرآن آمده است:

فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ.

اوست خدائیکه قرآن را بتو فرستاد کتابیکه برخی از آیاتش محکم است و در آن اشتباهی راه نیابد و برخی دیگر متشابه که بسهولت درک معنی و فهم مقصود از آنها نشود ، تاویل آن را کسی جز خدا نداند و به معنی اش پی نبرد .

سوره آل عمران آیه ۵

در آیه بالا گفته شده است که بعضی از آیات احتیاجی به تفسیر ندارند ولی برخی دیگر را حتما باید تفسیر نمود چون معنی اصلی آن با آنچه ظاهرا " نشان میدهد متفاوت است اما از ظرافت های عجیب قرآن اینکه هرگز این آیات را از یکدیگر مشخص و جدا ننموده است ، لذا هر آیه ای از قرآن شریف میتواند جزو متشابها باشد یا در غیر معنی ظاهری خود آمده باشد به مثال زیر توجه کنید .

بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قُضِيَ الْأَمْرُ فَانصَبْ يَدَاكَ لِلصَّلَاةِ إِنَّكَ رَءِيفٌ رَحِيمٌ

اوپدیدآورنده زمین و آسمانهاست و هرگاه بخواید چیزی موجود باشد فقط میگوید موجود باشو آن چیز موجود میشود .

سوره البقره آیه ۱۱۱

نظیر باین آیه که از قدرت خدا صحبت کرده و میگوید او قادری است که میتواند هر چه را خواهد تنها با گفتن موجود باش بوجود آورد در قرآن زیاد است مثلا " درسوره های انعام آیه ۷۳ و قمر آیه ۵۰ و نحل آیه ۴۰ میتوان دید نظایر بسیار نزدیک آیه بالا را پیدا کنید ولی در جاهای دیگری مثل سوره های الاعراف آیه ۵۴ ، هود آیه ۷ الحديد آیه ۴ ، ق آیه ۳۸ و یونس آیه ۳ و آیه زیر آمده است که آفرینش این جهان ۶ روز بطول انجامیده است .

الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ الرَّحْمَنُ فَسْئَلُ بِهِ خَبِيرًا.

آن خدائیکه آسمانها و زمین و مابینشان را در شش روز بیافرید ، عرش رحمانی را با حسن کامل خلقت بیار است .

سوره الفرقان آیات ۶

معلوم نیست قادر بیهمتائی که تنها با گفتن موجود باش میتوانست زمین و آسمان و مابینشان را در آنی بیافریند چرا بخودش ۶ روز تمام برای خلق دنیا زحمت داد . این مطالب نوشته میشود که بدانیم حتما " هر آیهای نباید معنی ظاهری خود را بدهد بفرض اگر در جایی وصف یک سیب سرخ رفته ، دلیلی نیست که حتما " منظور همان سیب سرخ باشد ، شاید در آن وقت پیغمبر بخاطر نادانی و تعصب مردم ، بخاطر آماده نبودن و جاهل بودن مردم نسبت به سیب سبزدرباره سیب سرخ سخن رانده و غیرمستقیم حرف خودش را درباره سیب سبز بیان فرموده است . خلاصه کلام اینکه زبان قرآن یک زبان سمبلیک و اشاری است ، در قسمت سوم این جستجو به یکی دیگر از این عوامل دقیقتر نگاه میکنیم .

قسمت سوم - زمان

لِكُلِّ نَبِيٍّ مُّسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ .

برای هر خبری وقت وقوعیست و زود باشد که بر آن آگاه خواهید شد .

سوره الانعام آیات ۶۶

خداوند به مسلمانان تاکید میفرماید که به هر مسئله و موضوعی با توجه به زمانه و وضع دنیا نگاه کنید . شاید در سالهای پیش و قتیکه در ممالک عربی از سردخانه ، یخچال کشاورزی مدرن ، چاههای عمیق و وسائل ارتباطی سریع خبری نبود و به شهادت تاریخ

که چهار شاهد شهادت بزناکاری زنی دادند او را در خانهای حبس کنند تا زمانیکه مرگاو فرا رسد. این آیه بوسیله آیه ۲ سوره " نور " فسخ شده است، زیرا در آنجا می‌خوانیم که می‌بایست بزنانی که مرتکب زنا میشوند نازیانه زد.

در اینجا سئوالی پیش می‌آید و آن اینکه، چه میشد حکم از اول طوری نازل میشد که احتیاج به نسخ نداشت؟ در پاسخ باید گفت، افراد بشر، هم چنان با بتدریج گام بسوی تکامل برمیدارند، در هر دوره مردم از نظر فکر و درک مطلب بر یک پایه نیستند، دین هم که برای تکامل آنها آمده است میبایست مطابق رشد فکری و اجتماعی آنها باشد. زمانی اقتضا دارد که آنها را بحکم مخصوصی مکلف سازند و پس از مدتی که گام بسوی تکامل برداشتند دیگر این حکم برای آنان مفید نیست لذا میبایست حکم دیگری برای تکامل آنان نازل شود.

دستورات انبیاء در حقیقت مانند نسخه‌های شفا بخش طبیبان و یا مانند دروسی است که برای تعلیم و تربیت فرزندان انسان بیان میگردد، بدیهی است بسیاری اتفاق میافتد که نسخه امروز طبیب برای فردا زیان بخش و یا نسخه فردا برای امروز زیان آور است و همچنین دروس امسال یک محصل مسلماً " بدرد سال گذشته و یا سال آینده او نمی‌خورد. در دستورات الهی نیز گاهی پارهای از دستورات پیدا میشود که بهمین صورت است یعنی مخصوص زمان معینی است و با گذشت آنزمان فلسفه خود را از دست میدهد در چنین حالت باید تغییر یابد و نسخ گردد.

مَا نَنْسَخُ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنسِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِنْهَا أَوْ مِثْلَهَا أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
هرچه از آیات قرآن را نسخ کنیم یا حکم آنرا متروک سازیم بهتر از آن یا مانند آن را بیاوریم، آیا مردم نمی‌دانند که خدا بر هر چیز قادر است.

سوره البقره آیه ۱۰۰

و اما قضیه نسخ کردن بعضی از آیات قرآنی و احکام الهی توسط خداوند بهمین جا

خاتمه پیدا نمیکند. به موضوع باید کمی عمیقتر نگاه شود.

میدانیم که تمام قرآن در ظرف ۲۴ سال نازل شد، حال یا باید قبول کنیم که بشر در همین ۲۴ سال به حسد اعلای پیشرفت و ترقی و رشد خود رسیده بود و دیگر امکان نداشت که به تکامل بالاتری صعود کند، بالنتیجه هنگام رحلت رسول خدا (ص) تمام آیات و دستورات پروردگار به عالیترین فرم و شکل خود نزول کردند و یا اینکه قبول کنیم، خیر بشر دائما "در حال رشد و پیشرفت است ولی تکامل و پیشرفت کتاب خدا در همان ۱۴۰۰ سال پیش متوقف شده و دستورات آن امروز عمل نمی‌کند. البته دو نظریه بالا فقط در صورتی مطرح میشود که مثل خیلی‌ها بخواهیم فکر کنیم که اگر نسخی بوده، در همان زمان رسول الله (ص) و تا وقتی ایشان در قید حیات بودند اعلام گردیده و چیزی برای آیندگان روکشیده باقی نمانده یعنی در واقع بخواهیم به قشر و ظاهر موضوع نگاه کنیم بدون اینکه به مغز و عمق آن کار داشته باشیم.

باید گفته شود هر دو حالتی که ذکر آن در بالا رفت مردود و غلط میباشد در خود

قرآن مجید هست که

قرآن کتابیست برای تمام زمانها.

پس چگونه وقتی زمانه بجلو میرود ولی کتاب خدا همان کتاب چهارده قرن پیش است و وحی متوقف شده، میتوان احکام آنرا با زندگی امروز منطبق کرد و بموقع بدستوری عمل نمود که واقعا "مناسب باشد و عمل کند؟

جواب سؤال اینستکه نسخ بعضی از آیات در لفافه و حجاب آمد تا هر وقت

آگاهی و بینش مردم به حد درک آن رسید و نیازبه آن حس شد، از آن پرده برداشته شود و حقیقتش معلوم گردد، چون حقیقت را که مثل آفتاب است نمیتوان همیشه در پشت ابر پنهان نمود.

بدینجهت خداوند آیاتش را بطرق مختلفی بیان میکند که هر کدام در وقت خود

در پایان قسمت چهارم که خواندش حوصله‌ز یاد لازم داشت اجازه بدهید آیهای از سورمالانعام بیاوریم که بی‌تردید نشانهای هست از احترام فوق‌العاده اسلام نسبت به حقوق حیوانات و نسخ و پایانی هست بر خونریزی بی رحمانه و عادت جنایت بارو کثیف گوشتخواری. شخص حتماً " باید بسیار سنگدل یا بی اعتقاد و غیر منطقی باشد اگر نخواهد این آیه را قبول کند

در این آیه شریف خداوند میفرماید.

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمٌّ أَمْثَلُكُمْ ،
مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ .

محققاً " بدانید که تمام جنبندگان در زمین و تمامی پرندگان در هوا طایفهای هستند مانند شما نوع بشر. ما در این کتاب هیچ چیز را فراموش نکرده ایم و همه موجودات روزی بسوی پروردگارتان محشور میشوند .

سوره الانعام آیه ۳۸

علم و دانش رسول اکرم (ص)

تمام پیامبران، مرسلین، پیران طریقت و معلمین روحانی، سالکین و اصل باصل، عالم به علم الهی و کلیهای خوشبوی گلستان روحانیت بودمانند، اما هیچکدام به پای نورانیت و دانستندی رسول اکرم (ص) نرسیدند، با اینهمه..... دانش ذات یگانه چیز دیگریست و هیچوقت استغفرالله حتی دانش حضرت رسول (ص) نیز نمیتواند با دانش خداوندی برابری کند. علم و آگاهی حضرت محمد (ص) از حقیقت ما در مقایسه با علم خداوند تنها باندازه یک قطره از آب اقیانوسهای دنیاست. و بهمین جهت برای اینکه بشر دچار گمراهی نشود در قرآن مجید پروردگار خطاب به حضرت محمد میفرماید.

..... وَمَا أَوْتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا.

..... و ما بتو ندادیم از علم مگر اندکی.

سوره الاسراء (بنی اسرائیل) قسمتی از آیات ۸۷

آنهاکه شرح زندگی حضرت محمد (ص) را مطالعه کرده‌اند میدانند که پیامبر ما ۴۰

سال تمام چه رنجها و چه ریاضتهائی را متحمل شدند تا بدیدار یار نائل گردیدند.

بهر حال غرض فقط اینست که اولاً تازنین وجود حضرت رسول تنها با سعی و کوشش

ایشان و توفیق خداوندی پاک گردید و دوماً اینکه آنچه اینان از حقیقت یا علم پروردگار

میدانند با تمام بزرگی و شرافستان بجز اندکی نیست.

إِنَّمَا فِيمَا لَسَّمْ يُسْجِحُ إِنَّمَا كَأَحَدِكُمْ.

من در چیزها نیکه بمن وحی نرسیده مانند یکی از شما هستم.

از فرمایشات رسول اکرم (ص)

مضافاً "اینکه روابط میان آدمها و حیوانات در آنروزگار اصلاً قابل قیاس با روابط امروزی فی مابین نیست. در آنروزگار حیوانی که قربانی میشد جزئی از زندگی و حتی خانواده شخص بود و قربانی کردن آنان بمانند قربانی کردن عزیزترین کسان و نشانه‌های بلاشک ارادت و اطاعت بود در حالیکه امروز هیچ نوع بستگی بین آدمها و حیواناتی که قربانی میکردند نیست و قربانی کنندگان هیچ زحمتی برای حیوان نکشیده‌اند. نه در تولدشان بوده‌اند و نه در بیماریشان بی‌خواهی کشیده‌اند و در زمستان بفکر آغل گرمشان بوده‌اند. رابطه‌ها در حد دیدن. پول دادن و کشتن خلاصه میشود.

رسم غلط قربانی در ادیان دیگر نیز نکوهش گردیده و شاید همه‌جا فقط منظور قربانی کردن نفسهای حیوانی آدمیان بوده است.

مثلاً در کتاب شناخت زرتشت و آئین او که بکوشش مهربان خداوندی گرد آوری شده در قسمتی از صفحات ۶۶ و ۶۷ اینگونه آورده شده است.

"مخالفت زرتشت با مساله قربانی گاو که رسم شایع قدیم بود، در شکل حقیقی اش جهت اصلاحات اقتصادی انجام گرفت. گاو در جامعه جدید التاسیس کشاورزان اهمیتی وافر داشت. غذای مردمان را تامین میکرد و کود کشت زارها نیز از او بود و مهم‌تر از همه زمین را بوسیله این حیوان کشت میکردند. زرتشت و پیروان او به شدت با مساله قربانی و اعمال آن مخالف بودند. پیروان دروغ و معاندان روش نوین زندگی و دشمنان جامعه تازه کشاورزی تنها آنانی که سلاح بر میدارند و پیکار میکنند. " این آن کسی که (خطاب به آموزگار و سالار دیویسنان) کلام مقدس را ننگین ساخته، از دستوران (زمین) و خورشید به زشتی یاد میکنند. . . . و چراگاهان را نابود میسازند"

یسنا ۳۲-۱۵

اینانند دروغ‌گویان و مردمان بی‌آیین و در این جاست که هدف زرتشت را از پیروان و دشمنان در مییابیم. " نفرین توای مزدا به کسانی باد که از تعلیمات خود مردم را از

کردار نیک منحرف میسازند و به کسانی که گاو را با فریاد شادمانی قربانی میکنند ."

یسنا ۳۲-۱۲

در " بهرام پشت " نیز اشاره به این نوع قربانیها از جانب دیویستان شده است . علاوه بر هدف اصلی در مخالفت با قربانی حیوانات ، احساس رحم و شفقت نیز انگیزه انسانهایی مهربان میشده است تا با قربانیهای رایج و خوفناک مبارزه کنند .

" آنان بچشم خود می بینند که چگونه کریان و اوسیح برای خوشنود ساختن آنان به گاو ظلم و بیداد میکنند و به جای آنکه آن را به پرورانند و به زراعت بفرایند آنرا همیشه به ناله در می آورند .

یسنا ۳۲-۱۴

لازم به توضیح است که اگر در کتب مقدس از ماجرای فرستادن گوسفند جهت قربانی کردن ، در موقعیکه حضرت ابراهیم (ص) آماده کشتن فرزند خود اسمعیل در راه خدا بود صحبت شده است . نبایستی اینکار با قربانی کردن مردم اهل زمین مقایسه گردد چون اولاً " در کتب مقدس آمده است که گوسفند را خداوند از بهشت یا عالم اکبر به این کره خاکی یا عالم اصغر فرستاد ، که با در نظر گرفتن اینکه میدانیم در میان اهل بهشت مرگ و نقصان راهی ندارد بدینجهت زیان و کاهشی بر آن موجود که قربانی شد وارد نیامد و دوماً " اینکه قربانی توسط یکی از اولیاء برگزیده و متصل به اصل پروردگار یعنی حضرت ابراهیم رحمه الله علیه انجام گرفت که واضح است بدست اولیاء خدا هیچ تنزلی برهیچ موجودی وارد نمیشود ، حتی اگر کشتن در کار باشد ، آن کار با عت ترقی و تکامل آنها میگردد . مثل اشخاص پلیدی که در جنگها توسط دوستان خدا کشته میشدند و از همه گذشته ، گوسفند قربانی کردن حضرت ابراهیم (ص) به نشانه کشتن نفس اماره بود برای آد میان

بازگشت روان

بعد از اشاره به زبانی که در قرآن کریم بکار گرفته شده و اینکه در ورای ظاهر ساده هر آیه‌ای میتواند معنی عمیقی جای داشته باشد بیمناسبت نیست که در اینجا اشارهای نیز به تناسخ شود، بیشتر باینجهت که اگر بازگشت روان را قبول کنیم بناچار باید معتقد شویم هر انسانی که حیوانی را از زندگی محروم کرده و دایره و سیر تکاملی وجود او را قطع نماید، پس از مرگ دوباره باین جهان در یک قالب حیوانی برخواهد گشت و مجبور میشود در تلامم این آمدن و رفتنها بیشتر رنج بکشد. مناسفانه امروزه اغلب مسلمانان بغلط تصور میکنند عقیده بازگشت روان مخالف باورهای اسلامی و اعتقاد به معاد است، در حالیکه اینطور نیست و دین اسلام چون ادیان دیگر پیش از خود، موافق این اصل کلی در زندگی بوده است.

كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنْتُمْ أَمْوَاتًا فَأَحْيَاكُمْ ، ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ .

چگونه کافر میشوید بخدای خود، حال آنکه مرده بودید و زنده کرد شما را، دیگر بار میزند و باز زنده کند، تا عاقبت بسوی او باز گشت نمائید.

سوره البقره آیه ۲۶

در آیه شریفه بالا پس از "کیف تکفرون بالله" پیام اصلی آیه با عبارت "کنتم امواتا" بمعنی حال آنکه مرده بودید آغاز میگردد و بدیهی است که چون از مرگ کسی سخن رفت منظور بر اینست که آن شخص صاحب کالبدی بوده که از آن جدا شده و مرده است لذا خود بخود ابتدای این آیه اشاره بیک زندگی پایان یافته نیز میکند یعنی زنده بودید، سپس مردید. اگر غیر از این بود به جای عبارت "کنتم امواتا" واژه "خلقکم" میامد همانگونه که هر جا منظور آغاز زندگی بود اینگونه عمل شده است. بنابراین در این آیه بسیار مهم خداوند به بشر درس بازگشت روان را میآموزد و میگوید که قبلاً "زندگانی داشته و سپس مردماید و باز خدا زنده ساخته است و باز همینطور میمیراند و بالاخره زنده میکند تا آنکه

پس از طی مدارج کمال دربارگاه الهی حاضر گردید. تناسخ یعنی بازگشت مجدد روح در قالبهای دیگر بدنهای مادی جهت پاک شدن و صیقل پیدا کردن.
در دیوان شمس آمده است.

گر بگویم شرح جان خویش را
نهدد و هفتاد قالب دیده‌ام
همچو سبزه بارها روئیده‌ام

هر موجودی سزای اعمال خود را می‌بیند و برای خوبی پاداش خوب و برای بدی پاداشهای بد میگیرد و اعمال او معیار است که با مراجعه بآنها فرم مادی بعدی روح او تعیین میگردد، چیزی که در عرفان شرقی بآن "کارما" یا قانون عمل و عکس العمل می‌گویند.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ .

هر کس کار نیکی کند بر نفع خود و هر که بد کند بر ضرر خویش کرده است و خدا هیچ بر بندگان ستم نخواهد کرد.

سوره فصلت، آیه ۴۶

اگر موجودی اعمال بد زیادی مرتکب نشد دائما " ترقی میکند و با هر مرگی یک درجه جلوتر میرود از حیوانی میمیرد، انسان میشود، از انسانی به ملائک سر میزند و از ملائک به روح خدائی متصل میگردد.

وز نما مردم ز حیوان سر زدم	از جمادی مردم و نامی شدم
پس چه ترسم؟ کی زمردن کم شدم	مردم از حیوانی و آدم شدم
تا برآرم از ملائک بال و پیر	جمله دیگر بمیرم از بشر
آنچه اندروهم ناید آن شوم	بار دیگر از ملک پیران شوم
گویدم انالیه الرا جعون	پس عدم کردم، عدم چون ارغنون

مولانا

مرگهائیکه مولانا بآن اشاره میکند حتما " نباید با مرگهای جسمانی همزمان باشد ، میتواند زودتر بیاید ، غرض کلاً ترک غفلت‌ها و شهواتیست که بآن فرم و قالب مادی مربوط میشود ، در احادیث آمده است که

موتوا قبل ان تموتوا .

بمیرید قبل از آنکه شما را بمیرانند .

بهر صورت انسان همانگونه که اگر بر شهواتی که مربوط بیک قالب میشود غلبه کند باعث کمال و ترقی او میگردد ، همانگونه اگر در مبارزه با آن شهوات ازبای درآید و گناهان مشخص بخصوصی ، مثل کشتن حیوانات را مرتکب شود بالا جبار یک سیر نزولی را طی خواهد کرد و پس رفت میکند و در زندگیهای بعدی بامر خداوند باو یک قالب حیوانی داده خواهد شد .

حیواناتیکه میبینیم یا موجوداتی هستند که دارند سیر ترقی خود را می‌پیمایند و یا انسانهایی بوده‌اند که چون شرافت قالب انسانی گذشته خود را نداشتند به صورت حیوانی برگشتند و در این اقیانوس پر رنج رفت و برگشت افتادند

این جهان کوه است و فعل ماندا سوی ما آید نداها را صدا

این دنیا جای بسیار بدی است و بخاطر داشتن میل به لذت از مادیات بود که از اقیانوس رحمت و وحدت به اصل ، اول بار منقل شدیم و در این چرخ هولناک رفت و برگشت اسیر گشتیم .

الدُّنْيَا سَجُنُ الْمُؤْمِنِ .

دنیا برای مومن مثل زندان است .

از فرمایشات حضرت پیغمبر (ص)

وَاللَّهُ أَنْتَكُم مِّنَ الْأَرْضِ نَبَاتًا ثُمَّ يُعِيدُكُمْ فِيهَا وَيُخْرِجُكُمْ أَخْرَاجًا - لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَن طَبَقٍ .

و خداوند شما را مانند نباتات (مختلف) از زمین بیرون آید . آنگاه بار دیگر بزمین باز

گردانید و دیگر بار هم شما را از خاک برانگیزاند. قسم باین امور که شما احوال گوناگون خواهید یافت.

سوره نوح آیات ۱۶ و ۱۷ و سوره انشاق آیات ۱۹

پیر روشن ضمیر جلال الدین رومی فرماید.

دوق آزادی ندیده جان او	هست صندوق صور میدان او
دایما محبوس عفلش در صور	از قفس اندر قفس دارد گذر
منفذش نی از قفس سوی علا	در قفسها میروود او جابجا

اعتقاد به بازگشت روان و تناسخ در مذاهب و مکاتب دیگر نیز وجود دارد مثلا در مکاشفه یوحنا فصل سوم آیات ۱۲ و ۲۱ در تائید این گفتار آمده است.

"هر که غالب آمد او را در هیکل خدای خود ستونی خواهم ساخت و دیگر هرگز بیرون نخواهد رفت (یعنی روانش برنخواهد گشت) آنکه غالب آید این رابوی خواهد داد که برتخت من بنشیند چنانکه غلبه یافتم و با پدر خود برتخت او نشستم"

مقصود از غالب و غلبه در عبارت بالا غلبه بر نفس اماره و سپاه اهریمنی است و آیه "دیگر هرگز بیرون نخواهد رفت لزوم بازگشت روان را تائیل بکمال واقعی صریحا" باثبات میرساند. مذهب مسیح بر اساس مذهب یهود استوار گردیده است. منظور از این گفتار نشان دادن رواج عقیده بازگشت روان در دوران اولیه مسیحیت میباشد پیشوایان آنان در آندوره مانند Origen و Clement St. Augustine در نوشته‌های خود از دکتترین مذکور سخن رانده‌اند تا آنکه بسال ۵۵۳ میلادی در دومین انجمن مسیحیت که در قسطنطنیه برگزار گردید. اعتقاد بفسلفه بازگشت روان نهی شد، چون پنج سده و نیم پس از ظهور حضرت عیسی اعتقاد ببازگشت روان منع گردید ثابت میشود که خود عیسی (ع) این عقیده را تعلیم دادهاست. مدارکی در انجیل موجود است که مردم در زمان حیات حضرت عیسی علیه السلام اعتقاد داشتند که خود عیسی (ع) قبلا"

لباس یکی از پیغمبران گذشته در جهان میزیسته است، در انجیل یوحنا فصل پنجم آیه ۳ حضرت عیسی میفرمایند.

"کتب را تفتیش کنید زیرا شما گمان میبرید که در آنها حیات جاودانی دارید و آنها هستند که بمن شهادت میدهند".

انجیل متی فصل ۱۶ آیات ۱۳ و ۱۴ در ثبوت این گفتار چنین میگوید.

"هنگامیکه عیسی بنواحی قیصریه فیلیپس آمد از شاگردان خود پرسیده گفت. مردم مرا که پسرانسانم چه شخص میگویند؟ آنها گفتند بعضی یحیی تعمید دهنده و بعضی الیاس و بعضی ارمیا یا یکی از انبیا"

در فصل ۱۷ آیات ۱۱ تا ۱۳ همان انجیل جواب عیسی (ع) را چنین شرح می دهد "او در جواب گفت البته الیاس میاید و تمام چیزها را اصلاح خواهد نمود لیکن بشما میگویم که الحال الیاس آمده است و او را نشناختند بلکه آنچه خواستند با وی کردند بهمانطور پسرانسان نیز از ایشان زحمت خواهد دید، آنگاه شاگردان دریافتند که در باره یحیی تعمید دهنده با ایشان سخن میگفته است".

و عیسی (ع) در دنباله آن در آیات ۱۴ و ۱۵ میفرماید:

اگر میخواهید قبول کنید که همین الیاس است که باید، بیاید هر که گوش شنوا دارد بشنود مدارک فوق به ثبوت میرساند که اولاً در زمان ظهور عیسی (ع) عقیده بازگشت روان یهودیان موجود و از اصول آئین آنها بوده است و دوماً عیسی صریحاً الیاس را یحیی میدانند. در فصل سوم انجیل یوحنا آیات ۳ تا ۷ آمده است که

بتو میگویم اگر کسی از سر نو متولد نشود ملکوت خدا را نتواند دید، نبقودیموس پرسید چگونه ممکن است انسانی که پیر شده باشد مجدداً متولد گردد؟ آیا میشود که بار دیگر از شکم مادر مولود گردد؟ عیسی در جواب گفت.

بتو میگویم اگر کسی مولود شود جسم است و آنچه از روح مولود گردد روح است، پس عجب

مدار که بتو گفتم باید شما از سر نو متولد گردید .

نظریه بازگشت روان در مذهب زرتشت نیز تائید شده است

مثلاً " در یسنای ۲۹ دومین فصل اهنودگات که بمنزله "سرود آفرینش میباشد مدارکی

موجود است که خود پیغمبر قبل از برگزیده شدن در جهان فرودین میزیسته است .

اعتقاد به تناسخ در بین پیروان هیچ مذهب و مسلکی همانند پیروان هندو بچشم

نمیخورد و در هیچ کتاب مقدسی آنگونه که بوضوح در "وداها" از بازگشت روان صحبت

شده است سخن بمیان نمیآید .

دربهاگاوادگیتا . Bhagavad - Gita بخش چهارم - آیة ۵

کریشنای مقدس خطاب به آرجونا میگوید

" هرچند که تو نمیدانی لیکن من بخوبی میدانم که ما بارها و بارها در این جهان

حیات داشته و زندگی کرده ایم "

اجازه بدهید با آوردن قسمتی از خطابه زیبا و دلنشین سرور مومنین علی علیها السلام

در خطبة البیان به کار این گرد آوریها پایان بدهیم .

" منم که دوباره کشته و دوباره زنده میشوم و بهرگونه که خواستم ظهور میکنم ، منم

آنکه در زمان گذشته نام وی مذکور بوده و آنکه در زمان آینده نیز خروج خواهد کرد "

پایان نامه

گفتنیها بسیارند و توان کم ، مجبور هستیم این یادداشتها را به آخر برسانیم .
 در این پایان نامه مانده است که فقط دعا کنیم ، همگی دعا کنیم بدرگاه حضرت حق
 که خودش رحمی بحال بندگانش بنماید . چون با این سرعتی که او دارد بسوی پرتگاه نیستی
 و بدبختی می رود ، با این سرعتی که او دارد از اصل خودش جدا میشود ، فقط یک فکر بخاطر
 آدم میاید و آن اینکه حتما " خداوند با بندگانش قهر کرده است که چنین وضعی پیش آمده .
 امروزه در این دنیائی که به زباله دانی تبدیل شده ، راستی ، گذشت و جوانمردی - عدل
 و انصاف و بالاخره محبت و ایثار معانی خود را از دست داده اند از آنجائیکه سالیان بسیار
 است کسی این صفات را تجربه نکرده ، مفهوم واقعی آن گم شده است .

با این رذالت بیشرمانه که انسان دارد پستی و جنایت را بو میکشد همین روزهاست
 که آتش یک جنگ جهانی دیگر را روی زمین شعله ور کند . جنگی هزار بار وحشتناکتر از
 جنگهای قبلی و اتفاقی شاید تنها نتیجه این جنگ بتواند آدمها را از خواب بیدار کند و
 دل خداوند را برحم آورد .

خداوند حکیم روز را برای کار و فعالیت و شب را برای آسایش و استراحت از هم مجزا
 کرد . خداوند دلش میخواهد بندگانش صبح زود مثل گنجشکها و قناریها ذکر گویند از خواب
 بلند شوند به زمینها و کشتزارها بروند ، دانه بکارند و دانه برجینند ، تنشان با هوا و
 آفتاب در تماس باشد ، در تابستان عرق بریزند ، در زمستان سرما را حس کنند ، ساده زندگی
 کنند ، شبها با او راز و نیاز کنان بخواب روند ، در حالیکه بشر کثیف به هیچکدام از این
 مسائل علاقهای نشان نمیدهد ، او کارش را در پشت میزهای اداره و در کنار کولر و شوفاژ
 انجام میدهد و تفریحش را در پشت میزهای قمار و مشروب خواری .

تماس او با طبیعت فقط از راه تلویزیون در اطاقهای بسته و عکس روزنامه‌هاست . او نزدیک صبح بخواب میرود و لنگ ظهر از خواب برمیخیزد . تا هوا سرد شد شویفاژ و بخاری بوسط می‌آید و تا گرم شد کولر و آب یخ قدم بمیدان میگذارد . از ورزش و راه رفتن و فعالیت بدنی بیزار است و ترجیح میدهد ساعتها در ایستگاه اتوبوس بماند ولی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی نکند .

آرمان بزرگ او در زندگی شهوترانی ، شهرت و قدرت بیشتر است و خدا را شکرپشتکار را اینجا فراموش نکرده و برای رسیدن به اهداف مقدسش حاضر است پا بروی همه کس و همه چیز اگر لازم شد بگذارد .

آنچه بوضوح مشاهده میشود اینست که بزودی زود خداوند آن روی عصبانی خود را بما گناهکاران نشان خواهد داد و کاسه صبرش لبریز خواهد گردید ، مگر اینکه معجزه‌ای بشود و بشر کمی بخودش بیاید .

سخن بانتهای رسید ، در این چند خط آخر اضافه کنیم هرچند ما در این جزوه گیاهخواری را زیر ذره‌بین گذاشتیم ولی اینکار اهمیتی بیشتر از آنچه لازم بود ، به موضوع نداد .

ظاهرا شاید بنظر می‌آید که گفته شده گوشتخواری نکنیم ولی این بنیاد اصلی گفتگو نبود ، سعی از چشم پنهان مانده بر این بود که گفته شود هرکاری را از روی شعور و آگاهی بکنیم غذای گوشتی را فقط از روی تقلید از دیگران و یا اینکه در فلان جا توصیه شده نخوریم ، اگر گوشت میخوریم ، بخوریم ولی بکارمان مطمئن باشیم و آنرا با بینش و چشمان باز و دلائل محکم انجام بدهیم زیرا که زندگی اصلا داشتن آرمان است .

انما لِحیات عقیده و الجهاد .

زندگی داشتن آرمان است و جهاد کردن بخاطر آن

شاه شهیدان امام حسین علیه السلام .

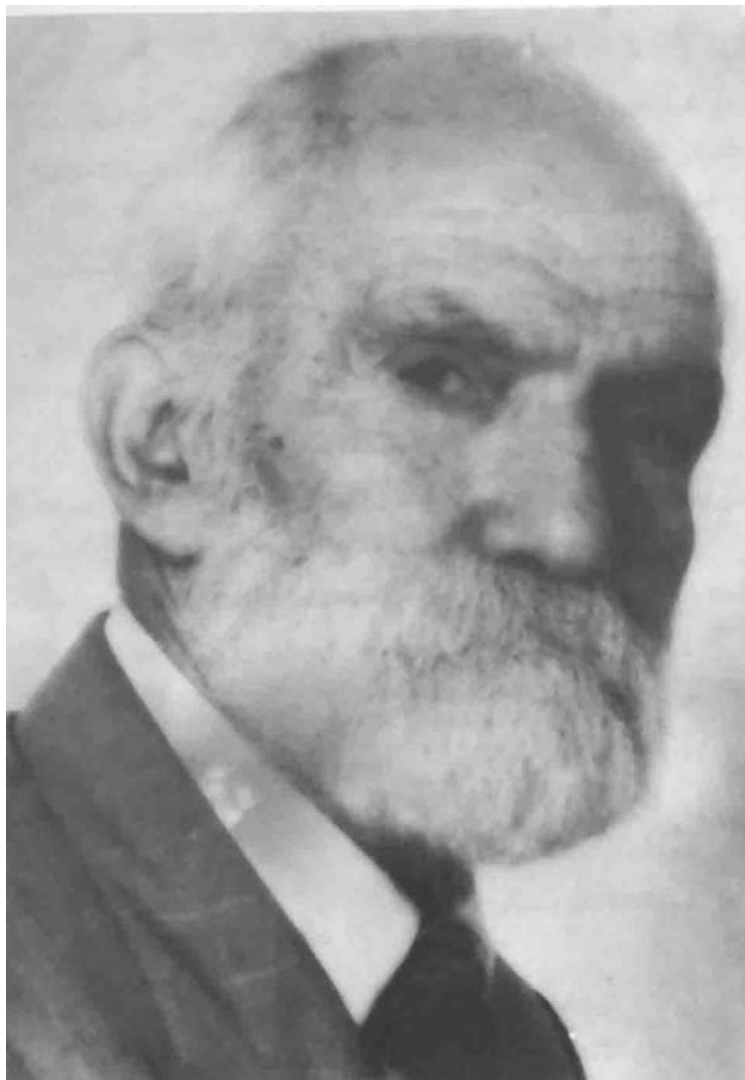
گیاهخواری فقط یک شروع است و پایان نیست . در این دشت بی انتهای فاصله اگر دوری با یار هزار هزار قدم باشد ، گزینش غذای گیاهی حداکثر شاید بتواند فقط یک قدم از این فاصله را کم کند و نه بیشتر .
 خود خوردن یک شهوتست چه غذا گیاهی باشد و چه غیرگیاهی . و شهوت بهر صورتش وزنه ایست به پای سالک .

راه را باید با شاهبالهای عشق پرید و رفت ، همین و همین ، والسلام

یکی هست و هیچ نیست جز او وحدهٔ لا اله الا هو

جمشید ایمانی زاد

مهرماه - ۲۵۳۶ تهران



إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّيْتُمْ الْمَلَائِكَةَ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ
 قَالُوا كُنَّا مُتَضَعِّفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً
 فَتُهَا جِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا.

آنانکه نادان بمیرند و فرشتگان از آنها بیرسند که در
 چکار بودید ؟ پاسخ دهند که ما در روی زمین مردمی ضعیف
 و ناتوان بودیم ، فرشتگان گویند آیا زمین خدا پهناور نبود
 که در آن سفر کنید لذا ماوای ایشان جهنم است و بازگشت
 آنها بجایگاه بسیار بدی خواهد بود .

سوره النساء آیه ۹۹

منابع مورد استفاده

در نگارش جزوه‌ایکه ملاحظه فرمودید بندرت از خود گرد آورنده چیزی نوشته شده بسود اکثر آن مجموعه بود از مقالات و عقاید آدمها و نشریات و کتابهای مختلف که گاهی عینا و گاهی با اندکی تغییر در کنار هم چیده شد .

بیشتر از همه از منابع زیر استفاده گردید که چنانچه تا بحال بخاطر این استفاده - مستقیما " تشکر نگردیده ، بدینوسیله سپاسگزاری میشود .

۱- قرآن مجید ترجمه آقای مهدی الهی قمشه‌ای

۲- تفصیل آیات و آن حکیم باه تمام آقای کیکاوس ملک منصور و زول لایوم .

۳- رژیم برای یک کره کوچک از فرانسیس مورلپ

Diet for a Small Planet. By Francis Moore Lappe .

۴- موردی برای گیاهخواری از جفری- ل- راد

The Case for Vegetarianism by Geoffrey L. Rudd

۵- گزارش مربوط به بحران مواد غذایی به سال ۱۹۷۴ توسط وزارت کشاورزی آمریکا
1974 Report- World Food Crisis
U.S Dept. of Agriculture.

۶- مکان انسان در طبیعت از - ت - ه - هاگسلی

Mans Place in Nature by T.H.Huxley

۷- کتاب فوائد گیاهخواری اثر صادق هدایت

۸- مقاله " انسان و حیوان از کتاب نوشته‌های پراکنده اثر

صادق هدایت

۹- مقاله تاریخ گیاهخواری در ایران از جهانگیر ایرمیان خراباتی

۱۰ کتاب خامخواری از آرشاور در آوانسیان

۱۱- تفسیر نمونه زیر نظر ناصر مکارم شیرازی

- ۱۲- دیباچهای بر عرفان مولانا
از دکتر علی مقدم
- ۱۳- مثنوی
مولانا جلال الدین
- ۱۴- گزارش روزنامه آلمانی اشترن
- ۱۵- مقالاتی از روزنامه‌های گاردین- کیهان- اطلاعات و رستاخیز و مجله دانشمند
وزن روز و مکتب اسلام و شماره‌های پنجم و ششم مجله مهر (دوره سیزدهم) .
- ۱۶- تحریم گوشت خوک از نظر دین و دانش- ترجمه و نگارش از محمد رسول دریائی
- ۱۷- کتاب . The Complete Illustrated Book of Yoga
by Swami Vishnudevenanda
- ۱۸- گفتار و یادداشت‌های آقای مهندی ابوالفضل صدارت .
- ۱۹- کتاب . Light on Yoga
- ۲۰- کتاب . خوردنیها و نوشیدنیها از سری قرآن و احکام اثر بی آزار شیرازی
- ۲۱- گفتار و عقاید آقای مهندس . جواد رضائی
- ۲۲- سخنرانیهای دانشمند محترم جناب آقای دکتر نواب
- ۲۳- شناسائی زرتشت
مهربان خداوندی
- ۲۴- خامگیاهخواری
دکتر محمد کار
- ۲۵- خط سوم
دکتر ناصر الدین صاحب‌زمانی
- ۲۶- غذاهای خام گیاهی
احمد رضا مهتابی
- ۲۷- خسی در میقات
جلال آل احمد
- ۲۸- گلستان سعدی شیرازی
بکوشش سعید نفیسی
- ۲۹- زنبور عسل
بی آزار شیرازی
- ۳۰- فوائد میوهها و سبزیها
مهرداد مهرین
- ۳۱- نهج الفصاحه
بکوشش ابوالقاسم پاینده
- ۳۲- قرآن مجید
حاج شیخ عباس مصباح زاده

(۷) - وَ لَسَاءَ ذَاتٍ وَّ الْحَبِيبِ (۸) اِنَّكُمْ لَفِي قَوْلٍ مُّخْتَلِفٍ
 (۹) يُؤْفِكُ عَنْهُمُ الْفِكَ (۱۰) قَتَلَ الْخُرَّاصُونَ (۱۱) الَّذِيْنَ هُمْ فِي
 غَمْرَةٍ سَاهُونَ .

قسم باسمان رسالت با راه های بسیار آن - که شما مردم
 نادان در اختلاف سخن باز ماندید از این قرآن هر که شایسته
 فهم آن نبود و آنرا بدرستی نفهمید ، آخر روگردان شد .
 کشته و نابود باد آن که قرآن را سحر و فسانه میخواند . و
 آنانکه در غفلت و ضلالت زندگی کردند .

سوره الذاریات آیات ۴۷ تا ۵۱

بهای چاپ اول ۲۵۰ ریال

آدرس مرکز پخش، میدان سنائی،

خیابان کامکار، شماره ۲،

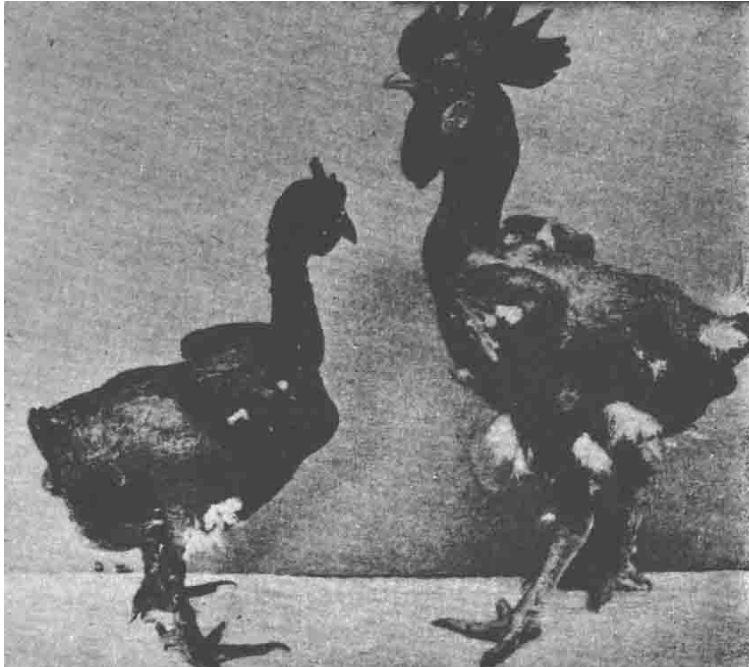
تلفن: ۸۲۸۸۷۸

این کتاب در تاریخ اول شهریور ماه ۲۵۳۷ در دفتر مخصوص کتابخانه ملی با شماره ۱۴۹۵ به ثبت رسید

حروف: تهران، آی - بی - ام زینگ سیاه و سفید: موسسه آریا زینگ رنگی: افست گراف

زن روز شماره ۵۶۱

۲۷ دیماه ۱۳۵۴



برای ماه رمضان: توزیع گوشت روزی ۵۰ تن افزایش می‌یابد

برای تامین گوشت مورد نیاز مردم در ماه مبارک رمضان، سازمان گوشت برنامه خاصی پیش‌بینی و تنظیم کرده است که براساس آن از روز پنجشنبه ۱۲ مرداد ماه روزانه ۵۰ تن گوشت تازه گوسفند ایرانی به میزان فعلی توزیع اضافه شود.

برای این منظور ۲۰۰ هزار رأس گوسفند معادل ۴ هزار تن گوشت تدارک دیده شده است و سازمان گوشت با همکاری اتاق اصناف پایتخت تصمیم گرفته است از انتهای آن توسط فروشندگان گوشت به خارج شهر شدیداً جلوگیری کند.

سه شنبه ۱۰ مرداد ماه ۲۵۳۷-

کیهان شماره ۱۰۵۲۹

مرغ و خروس برهنه

دانشمندان آمریکائی موفق شده‌اند مرغ و خروس بدون پرپرورش دهند، و هم اکنون در قفسهای اتاق شماره ۱۰۴ مرکز تحقیقات مرغداری دانشکده کشاورزی «کانکتوت» بیشتر از یکصد مرغ و خروس لخت زندگی میکنند و تحت آزمایش و مطالعه قرار دارند. پرفسور آلن سامز سرپرست این عجیب‌ترین مرغدانی دنیا گفته است:

«مجبوریم هر یک از آنها را در قفس جداگانه نگهداریم، زیرا چون بدنشان پر ندارد، اگر دعوا کنند یکدیگر را بشدت زخمی خواهند کرد. آنها تلو تلو خوران راه میروند، زیرا بال و دم ندارند و نمیتوانند تعادل حرکتی خود را حفظ کنند و ضمناً چون پر ندارند، همیشه احساس سرمای کنند، ولی در عوض بهترین وی در دسترترین مرغ‌های گوشتی هستند.»

دانشمندان آمریکائی، با تغییر دادن یک ژن ارثی ماکیان معمولی توانسته‌اند این نژاد بدون پر را پرورش دهند، و امیدوارند با تکثیر این نوع مرغ، از طریق جوجه کشی علمی، مرغداریهای دنیا را پر از مرغ لخت کنند. پرفسور سامز گفته است:

«مرغ برهنه دیرتر از مرغ معمولی تخم میگذارد، و تخمش هم گرد و سنگین است و ضمناً بجای آنکه مقداری از پروتئین و مواد غذایی بدن خود را صرف ساختن پر بکند، آنرا تماماً صرف افزایش گوشت بدن خود خواهد کرد و وزن بدنش ۵۰ درصد از مرغ پر دار بیشتر است.»

فردوز

با استفاده از هرمونهای مخصوص :

سن زایش میش ۵ ماه کاسته شد



کاهش سن در اولین زایش میش های نژاد عالی تا ۴۷ درصد و قلو زائی و ۱۳۰ درصد بره زائی داشتند همچنین زایش دوم بفاصله هفت ماه بعد و در سن ۲۵ ماهگی صورت گرفته یعنی زایش با ۱۱ ماه زودتر از شرایط طبیعی بعمل آمده است.

این آزمایشها که با بکاربردن هرمونهای ویژه ای انجام گردیده نشان داد که سن اولین زایش گوسفندان نیز پنج ماه کاهش می یابد و زایش در میشها به سن یک سال و نیمی میرسد و میش ها می توانند در سن یک سال و نیم صاحب بره شوند بعلاوه با وجود

سن اولین زایش گوسفندان پنج ماه کاسته شد ، وزارت کشاورزی و منابع طبیعی اعلام کرد .

آزمایشهایی که روی گوسفندان مغان انجام شده ، نشان میدهد که می توان میزان بره زائی را ظرف یک سال به ۱۹۲ درصد افزایش داد ،