

الطعام النباتي

يقول الباحثون في اخلاق الناس وشؤون الحضارة ان الشعوب التي يكثر اللحم في غذائها كالشعب الانكليزي قد رقيت مراقي الفلاح وتسلطت على غيرها . والشعوب التي يقل اللحم في غذائها او تقتصر على الطعام النباتي كالشعب الهندي ضعفت عزائمها وتولأها الذل والهوان . الا ان الاوربيين الذين وسعوا نطاق هذه المباحث غير مجمعين على ان اكل اللحم لازم على كل حال بل منهم فريق يذهب الى بان الطعام النباتي وكل ما لا يقتضي قتل الحيوان كالبيض واللبن يجيز من الطعام الحيواني . ومن نصراء هذا الفريق السيدة باجت (Lady Welb. Paget) وقد كتبت الآن فصلاً في هذا الموضوع قالت فيه انها كانت من نعومة اظفارها تكره اكل اللحم وتستقبح رؤية المسالخ ثم حارت تحش على الحيوانات التي تذبح بلا اثم ولا حرج طعاماً للانسان ولا سيما لما تقاسم من العذاب في نقلها الى المسالخ وذبحها فيها الا ان ذلك لم يجعلها على الامتناع عن اكل اللحم والاعتصام على الاطعمة النباتية

ومنذ سنين قليلة رأت احد الاساتذة الالمانيين وسعته يخاطب في موضوع تاريخي وكان قويا المعارضة في الخطابة يفرج الكلام من فيه كالنهر الضيق فيجلب الالباب يبلاغه ثم علمت من الحديث معه انه لا يأكل اللحم بل يقتصر في طعامه على المأكول النباتية . وقص عليها كيف اقتنع بتارك اللحم فقال انه مرض من ضا شديداً واشرف على الموت حتى لم يعد احد من الاطباء يرجوه . وجاءه طبيب ارجى الله يداً شفاءه فابعد عنه جميع الامراق والمأكول الحيوانية التي كان يفتدي بها واطعمه بدلاً منها فأكفه ناضجة لا غير وقليلاً من الخبز فتشفي وتعافى وعزم من ذلك الوقت على الاكتفاء بالمأكول النباتية ولا سيما لانه وجد عقله يزيد بفضة اذا اقتصر عليها . واقتدت بزوجته وبناته واصهاره وخدامه . فلما سمعت هذه السيدة منه ذلك شعرت من نفسها انه مصيب في ما يقول وودت ان ثقتني اثره فبحث اليها ببعض الكتب الالمانية في هذا الموضوع فوجدت فيها من النكاهة والفائدة ما لم تجده في كتب اخرى وعلمت منها ان المقتصرين على الاطعمة النباتية لا يبيحون شرب الدواء في علاج الامراض بل يعالجونها جميعها بالطعام والرياضة والاستحمام

وفي بلاد جرمانيا وبلاد النمسا كثيرون من الاطباء الذين لا يعالجون بالعقاقير

الطبيّة بل بتنوع الطعام وبالرياضة والاستحمام فيقبل الفقراء عليهم لان علاجهم رخيص او لا ثمن له. وفيها كثير من الكتب التي تصف كيفية طبخ الاطعمة النباتيّة فضلاً عن الكتب الطبيّة والصحيّة التي تثبت بالادلة الكثيرة ان الاقتصار على الطعام النباتي خير وابق الآ ان هذا كله لم يسئل على السيدة باجت ترك اللحوم والاقتصار على المآكل النباتيّة لان ذلك يدعوها الى الانفراد بالمعيشة. ومنذ عامين قرأت بعض الجرائد ورأت فيها وصف نقل المواشي الى المذابح وما يجعل بها من العذاب في الطريق فقامت في نفسها كراهة شديدة لا كل اللحم الذي لا يُنال الا بعد تعذيب الحيوان الابكم. وكانت قد رأت شيئاً من ذلك في مدينة رومية حيث يؤتى بالثيران الى المسالخ ويضرب الثور منها ثلاثين ضربة على رأسه قبلها يقع على الارض صريعاً. والله يعلم ما يندق من الالم والضربات لتوالى على رأسه. وزد على ذلك ان اصحاب المواشي يدفعون عليها رسم "الدخوليّة" بحسب ثقلها فيعطشونها اياماً قبل دخولها المدينة لكي يخفف وزنها ويقل الرسم الذي يدفعونه عليها. هذا بعد ان تكون قد سافرت اياماً في سلك الحديد من غير ما. وقد حاولت حصيّة حماية الحيوان ان تفتح خدّام سكة الحديد بان يسقوا المواشي في السفر واعطتهم آنية لذلك فردوا اليها الآنية بعد سنين ولم يستعملوها قط.

وليس نقل المواشي بحراً اقل ايلاماً لها من نقلها برّاً ففي سنة ١٨٧٩ ورد على البلاد الانكليزيّة ٣٥١٨٥ ثوراً و٧٣٩١٣ خروفاً من بلاد كندا باميركيات منها في اثناء الطريق ١٧٥ ثوراً و١٨٤٩ خروفاً وورد عليها ايضاً من الولايات المتحدة الاميريكيّة تلك السنة ٧٦١١٧ ثوراً و١١٩٣٥ خروفاً مات منها في اثناء الطريق ٣٣٦١ ثوراً و٦٣٠٠ خروف. ومعلوم ان الثيران والحرفان التي وصلت حيّة اصابها ما اصاب غيرها من سوء المعاملة ولو لم تمت مثلها ومن ثم يتضح كيف ان لحم الحيوانات التي تجلب من مكان بعيد لا يكون صالحاً للغذاء والصحة.

فلهذه الاسباب ولالعبارات اخرى اديّة انقطعت هذه السيدة الى الاطعمة النباتيّة فانحرفت صحتها وخارت قواها حتى عجزت عن الوقوف على رجلها ورآها الطبيب على هذه الحالة فأوجب عليها النود الى اكل اللحم فعادت اليه وكان الفصل شتاء فلما اقبل الربيع بالاشجار والفاكهة والبقول المختلفة عادت الى الاطعمة النباتيّة تدريجاً لا دفعة واحدة فاعانداها جمعها وعادت اليها عافيتها.

وقد اطّبت بمدح الطعام النباتي وصدت له كثيراً من المنافع وقالت انه يشفي من

ادواء كثيرة لا تنجح فيها العقاقير الطيبة ولا سيما ادواء القلب ونسبت ذلك الى ان القلب يستريح بالطعمة النباتية ويتعب بالطعمة الحيوانية ولذلك تجد ان قلب آكل النبات يضرب ٥٨ ضربة في الدقيقة وقلب آكل اللحم يضرب ٧٢ ضربة في الدقيقة على التعديل. وآكلو النبات يبيض الاسنان اقوياء الابدان تبقى عليهم ملاح الشباب ولو بلغوا سن الشيخوخة وهم اقدر على المشي والتصعيد في الجبال الشامخة من آكلي اللحم وليس ذلك بغريب لان كل الحيوانات التي تحمل الاثقال ولقضي اشق الاعمال كالخيل والبقر والجمال والغال تأكل النبات ولا تأكل سواه . انتهى

هذا وقد أنشئت جمعية في البلاد الانكليزية سنة ١٨٤٧ للمنتفع عن اكل اللحم ولم يطل الامر حتى اختلف اعضاؤها في ما اذا كان يحل اكل البيض واللين والسمك وانضموا الى اقسام الكهنة متفقون في الامتناع عن اكل اللحم ولهم على وجوب ذلك عشرة ادلة وهي

اولاً. انه يظهر فسيولوجياً ان الانسان من الحيوانات آكلة الاثمار والحبوب لا من الحيوانات المفترسة ولا من اكلات العشب ولا من الحيوانات التي تأكل اللحم والنبات معاً. ويعترض عليهم بوجود الاثياب في افواه الناس وبان امعاءهم متوسطة في طولها بين امعاء الحشرات وامعاء الضواري دلالة على انه يجب ان يتغذوا بطعام الفريسين. الا انهم يجيبون على ذلك بقولهم ان الثاب موجودة في فم القروود وهي تأكل الاثمار لا اللحوم وأن توسط طول معى الانسان يدل على انه ليس معداً لاكل اللحم كالضواري ولا لاكل العشب كالحشرات لان اكل اللحوم يقتضي ان يكون المعى طويلاً حتى تطول اقامتها فيه فتخرج منها برازاً قاسياً تنسد واكل الاعشاب يقتضي ان يكون المعى طويلاً حتى تطول اقامتها فيه فتخرج منها برازاً طرياً لا يفسد واكل طول معى الانسان ليس دليلاً على انه من اكلات النباتات واللحوم معاً بل على انه ليس من اكلات العشب ولا من اكلات اللحوم بل من آكلات الاثمار والحبوب

ثانياً. ان الانسان يختلف عن اكلات اللحم وعن اكلات العشب في كيفية اسنانه وسقوطها وهذا الاختلاف ثابت يظهر من حين يكون جنيناً

ثالثاً. ان الكيمياء تثبت ان كل العناصر اللازمة للغذاء موجودة في الطعام النباتي المناسب. ويعترض على ذلك ان مقدار الطعام النباتي يجب ان يكون كثيراً لكي يقتذي الجسم منه بما يكفي من الغذاء وان اللحم غذاء اعدّه حيوان آخر من الاطعمة النباتية فلا يقتضي الاغذاء به جهداً قدر ما يقتضي الاغذاء بتلك الاطعمة النباتية. لكن اصحاب

الطعام النباتي يجيبون عن ذلك بقولهم انه ليس من الضروري ان يكون مقدار الاطعمة النباتية كبيراً فانه اذا اقتصر الانسان على اللحم لزمه كل يوم ١١٥٢ درهماً لكي يأخذ جسمه منها ما يكفي من الكربون واذا اكل الخبز وحده لزمه كل يوم ٧٦٨ درهماً لكي يأخذ جسمه منها ما يكفي من الغذاء النيتروجيني. واذا اكل اللحم والخبز معاً لزمه ٤١٤ درهماً من الخبز و ٨٩ درهماً من اللحم واما اذا اقتصر على المأكول النباتية كفاه ١١٤ درهماً من العدس و ٣٠٠ درم من الخبز او ٢٨٨ درهماً من اللوز والزبيب اي لو اقتصر على اللحم وحده لزمه ١١٥٢ درهماً ولو اقتصر على الخبز وحده لزمه ٧٦٨ درهماً ولو اقتصر على الخبز واللحم لزمه ٥٠٣ دراهم ولو اقتصر على الخبز والعدس لكفاه ٤١٤ درهماً ولو اقتصر على اللوز والزبيب لكفاه ٢٨٨ درهماً. ويقولون ايضاً ان الحويصلات المؤلف منها لحم الحيوان لا تبقى على شكلها حينما تدخل بنية الانسان بل تهضم وتصير كيلوساً قبلما يمتصها الجسم ليغذي بها وهذا شأن الاطعمة النباتية ايضاً. وبين العوم اختلاف في سرعة هضمها أكثر مما بين اللحوم والاطعمة النباتية فلم الخنزير التي تهضم في ثلاث ساعات والمطبوخ في خمس ساعات وربع ساعة والفول يهضم في ثلاث ساعات ونصف ولحم البقر التي يهضم في ساعتين والمسلق في ساعتين وثلاثة ارباع الساعة والمقلو في اربع ساعات والارز المسلق يهضم في ساعة والخبز في ثلاث ساعات ونصف ساعة

رابعاً. ان اللحم فلما يخلو من جراثيم الامراض التي تنتقل الى آكله وهم لا يدرون خامساً. ان الطبع المهذب ينفر من قتل الحيوان ومقاومة هذا الطبع تأول الى انحطاط النوع او الى انحطاط الذين عملهم قتل الحيوانات وهو لاء تشرس طباعهم ويسهل عليهم قتل الناس ايضاً فيكثر منهم الجناة

سادساً. ان الطعام النباتي ارخص ثمناً فان ما يساوي غرشاً من الدقيق يكفي لتوليد قوة ترفع مئة رطل (ليبرة) عشرة آلاف قدم ولا تتولد هذه القوة الا بما يساوي غرشاً ونصفاً من الدهن او بما يساوي خمسة عشر غرشاً من اللحم الهبر

سابعاً. ان المقتصرين على المأكول النباتية والذين يقللون اكل اللحم كالعرب والهنود اقوياء الابدان جداً. والقروء التي تنتصر على اكل الاثمار اقوى القروء بنية

ثامناً. ان المواشي التي تكفي الانسان الواحد اذا اقتصر على اكل لحمها تحتاج الى اثني عشر فداناً من الارض ترعى فيها وهذه الارض اذا زرعت حنطة كفت ثلاثة وعشرين رجلاً واذا زرعت قطاني واثاراً وخضراً كفت عدداً أكثر من الناس

ويعترض على ذلك بما يلي اولاً ان القول بعدم لزوم اللحم في الطعام قول لا يدل عليه . ثانياً انه اذا لم تقتل الحيوانات امتلأت الارض بها . ثالثاً ان تربية الانسان للحيوانات وذبحها لطعامه ليس اشد قسوة من تركها تسعى في طلب الرزق وتموت جوعاً او تكون عرضة لاقتراس الضواري وبان الذين لا يأكلون اللحم اذا اخذوا بالكفاية زادت صحتهم وقوتهم وان الارض التي ترعى فيها المواشي لا تصلح للزراعة وقد كثر عدد المتقطعين عن اكل اللحم في كل مدن اوربا لكنهم لم يزالوا نثة قليلة ولا نظان اهمهم فيلجئون لان القرم ممكن من طبيعة الانسان وهيهات ان يزول الا بعد قرون كثيرة

مستقبل الانسان

(تابع ماقبله)

تركنا اوميفار وحواله ينظران الى المشتري حينما اسلمت ام حواء الروح ولم يبق على وجه البسيطة من نوع الانسان غير هذا الفتى والفتاة وما في قليهما من لظى الحب والغرام . فاقاما في ذلك القصر يقتديان بآلات الغذاء كما كان يقتدي اسلافهما بلا تعب ولا نصب لكن لم يطل المطال حتى وقف الماء الذي في باطن الارض عن الجريان ولم يعد يرتفع بآلات الغذاء وتقد الغذاء من الهواء ايضا لكنها لم يأسا من ذلك لانها لا توقعا المات كما كانوا يتوقعانه فقل ان ارتبطا بربط الحبة وود كل منهما ان يطير برفيقه الى المشتري الذي رأياه يتألق بهاء امام اعينها

وظن اوميفار انه لم يزل في الارض بقعة فيها شيء من الماء فجمع ما بقي فيه من الرمي وعزم ان يسير في طلب الماء وكانت الآلة الكهربائية الهوائية لم تزل في نظامها فجلس فيها هو وحواله واطاقتا لها العنان فمرّا مرّ النسيم فوق مدن الارض المنتشرة خرائبها على خط الاستواء ورأيا آثار عظيمها السالفة ولكنهما لم يريا حولها نباتا . ولا مياه ولا شيئاً فيه حياة سوى نوع من الدب طويل الشعر كان يمشي على الجليد يقتش في ثنايب الصخور عما بقي فيها من فضلات النبات وأنواع قليلة من طيور البحر تقطع من جهة التي اخرى ساعية في طلب رزقها

ثم خيم عليها الليل وهب النسيم من الاقطار الجنوبية حاملاً شيئاً من الحرارة فمرّا