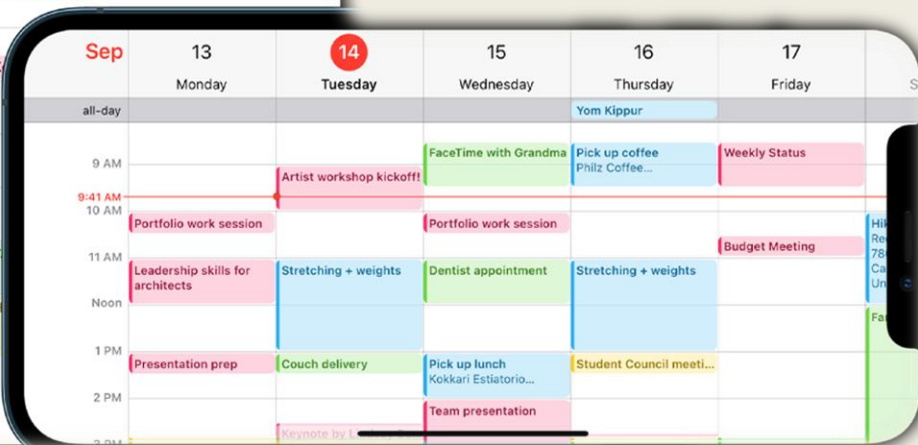
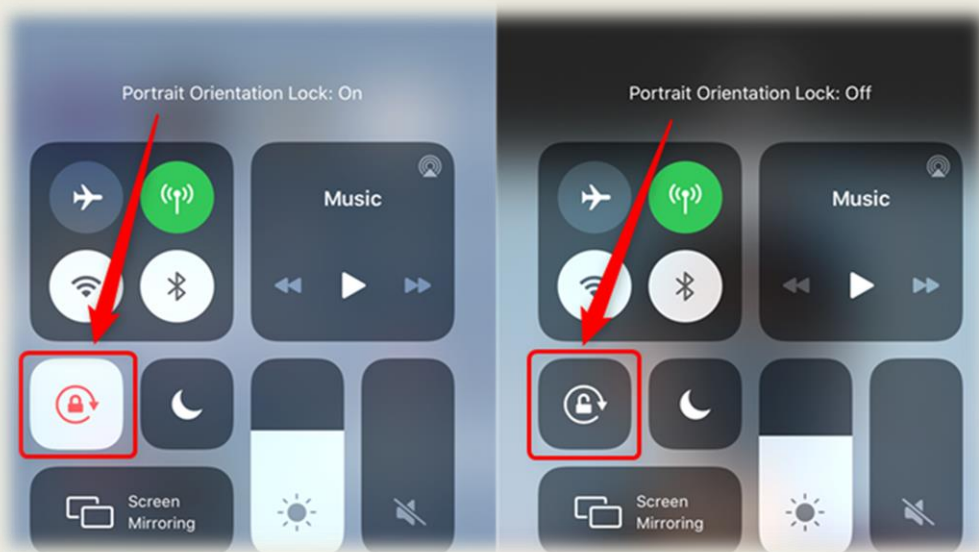




# برای دیدن تصویر بزرگتر گوشی را به روش زیر بچرخانید



خام خواری

آوانسیان

(زنده خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

نسخه PDF

«پخت و پز»

عامل اصلی کلیه بیماری‌ها است



آغاز يك انقلاب بزرگ در علم تغذیه

زنده خواری ، نه مرده خواری

مرگه پخت و پز

اشخاصی که غذای مرده می خورند، مرده‌خوارند



غذای بی‌جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جاندار یعنی سلامتی  
کامل و طول عمر

مرده‌خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی‌پزند، بلکه بیماری می‌پزند

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای  
طبیعی می‌سوزاند و آن را به یک ماده سمی و بیماری‌زا تبدیل می  
نماید

میل برای غذای مرده گرسنگی حقیقی نیست بلکه اشتهای کاذب است که یک  
معتاد برای مواد سمی احساس می‌کند.

با ختم مرده‌خواری یک عصر وحشتناک به پایان می‌رسد.

با آغاز زنده‌خواری یک عصر مبارک شروع می‌شود.

در عصر مرده‌خواری هیچ کس به پیری طبیعی نمی‌رسد، همه در نتیجه بیماری‌ها



تلف می‌شوند.

در عصر زنده خواری هیچ کس در نتیجه بیماری نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی می‌رسد؟ 200 یا 300 سال بعد؟ هیچ کس نمی‌داند، زیرا نمونه آن هنوز دیده نشده.

دیوانگان خطرناک و دشمنان بشریت هستند آن کسانی که مردم را با خطر افسانه‌ای «کمبود مواد غذایی» و ازدیاد جمعیت می‌ترسانند.

در این دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می‌کنند.

اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود هشتاد درصد آن اضافه می‌آید که باید به دور ریخته شود. این است حقیقت امر



## ورزشکاران عزیز

به شما درس غلط آموخته‌اند. خوراک‌های پخته مخصوصاً

«پروتئین حیوانی» به شما نیرو و انرژی نمیدهد بلکه انرژی شما را از بین می‌برد و به جای اینکه ورزش برای شما یک عمل مفید باشد، ارگان‌های شما را زودتر از سایرین خسته نموده شما را مجبور می‌کند در حین جوانی، در 30-35 سالگی، از ورزش دست بکشید و با ارگان‌های فرسوده به اجتماع مرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید.

هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سموم و گوشت‌های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگان‌ها و عضلات خود را تقویت نموده و بانروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بی‌سابقه‌ای نائل گردد.

زنده‌خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد، بیشتر از آنکه تصور می‌شود، (تا 100 یا 120 سال و بلکه بیشتر) روز به روز افزایش خواهند داد.



زنده‌خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمی‌شوند، آنها پیاده راه می‌افتند و زودتر به مقصد می‌رسند.

به این طریق مسأله ترافیک خود به خود حل می‌شود. جوانان مرده‌خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در

انتظار اتوبوس می‌ایستند، شرم بر آنها.

## فهرست

### مقدمه

زنده‌خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی‌مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان می‌باشد

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط می‌باشد و باید روی آنها خط بطلان کشید



## گوشت خوری يك عمل طبیعی نیست

زیست شناسان گمراه لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور می کنند

کلیه بیماری ها نتیجه داخل کردن غذاهای پخته و مواد مرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می باشد

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند با محصول موجود میتوان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود

خوراک مرده یعنی مرض و مرگ- غذای زنده نباتی یعنی سلامتی کامل و طول عمر

بدن اصلی و بدن دروغی

بیماری ها چطور به وجود می آیند و چطور ناپدید می گردند؟

عکس العمل های شفا بخش

قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگترین جنایت می باشد





زیست شناسان مرده‌خوار سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند

هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه نکنید

بدن انسان مواد غیرطبیعی را می‌شناسد و رد می‌کند

آیا طبیعت حق دارد یا زیست شناسان؟

میانه روی نتیجه مثبت نمی‌دهد

از چه چیز باید اجتناب نمود؟

بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی تجربه اجتناب از غذای مرده کار مشکلی نیست

زنده‌خوران احتیاج به علم پزشکی ندارند

علم پزشکی دنیای طبیعی ما را خراب نموده، می‌خواهد یک دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد

ما باید ایران را برای همه کشورهای جهان یک مملکت نمونه بسازیم



در نهضت زنده‌خواری یزشکان یاک‌سرشت و روشنفکر ایرانی رل مهمی بازی خواهند کرد

فعالیت یزشکان توسط خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی به عوض نجات بشر از بیماری‌ها، خود باعث ایجاد و توسعه بیماری‌ها می‌گردد

یزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انساندوستی خود را ثابت نمایند

هر مرده‌خوار در بدن دروغی خود یك شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می‌کند

برای رسیدن به همه گونه هدف‌های عالی لازم است تا آخرین گرم بدن‌های دروغی را حل کرده، شیطان را از این دنیا بیرون راند

مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی می‌کشاند

تدابیر جنگ‌های این دنیا در بدن‌های دروغی تهیه می‌گردد و توسط شیطان اداره می‌شود

برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود



اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران

انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان

زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه می‌کند

عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود

فعالیت‌های مجدد در ایران

چند نامه از پیروان ایرانی من

چند نمونه از نامه‌هایی که از پیشوایان گیتی به دست من رسیده است

از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هایی برای سپاسگزاری و تشویق رسیده است

قسمتی از نامه‌هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری‌های شوروی رسیده است

زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند



## مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگ‌ترین مزده مسرت‌بخشی را که تا به حال به

گوش يك انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با علل اصلی کلیه بیماری‌ها و راه

نجات از آنها آشنا می‌شوید. از این به بعد دیگر هیچ کس احتیاج به پزشک، بیمارستان و دارو ندارد. اگر

شما بیمار نیستید با تغییر دادن عادت تغذیه‌ای یعنی با مبادله نمودن يك بشقاب غذای مرده با يك

بشقاب غذای زنده تا آخر عمر طولانی خود ابدأ بیمار نخواهید شد و اگر بیمار هستید از این

بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت. این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده‌ها هزار افراد

بشر در نتیجه عملی نمودن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماری‌های «صعب‌العلاج» نجات

پیدا کرده‌اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداری هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید نموده

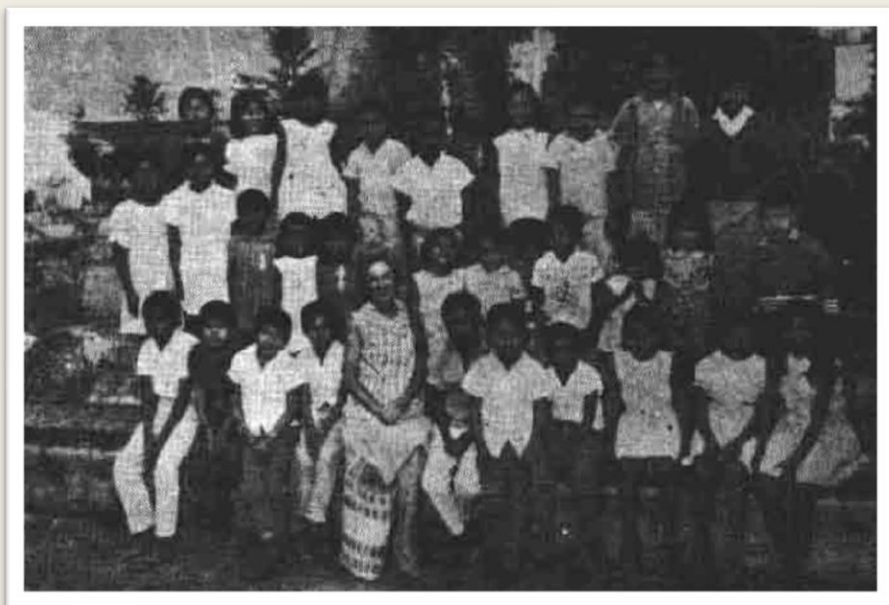
و تصمیم گرفته است کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مزده بی‌سابقه

را به گوش همه مردم هند برساند. در آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آنجا هم خبر خوشی شنیده شود. مدارك این گفته‌ها را در آخر کتاب در قسمت نامه‌ها خواهید دید.

سال‌ها قبل جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر نمودم که چندان کامل نبود. در چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کنم که کتاب مرا از ارمنی یا انگلیسی به فارسی ترجمه کند، ولی موفق نشدم. چون گفته‌های من تازه است و کاملاً برعکس آنچه که تا به حال مردم شنیده‌اند، هر کسی را که امتحان کردم مشاهده نمودم نمی‌تواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان نماید. به طور مثال وقتی من می‌نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت و تخم مرغ نخورید آنها «نخورید» را «بخورید» ترجمه می‌کنند، چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند

چون خودم در تبریز بزرگ شده و در مدرسه آرامنه تحصیل نموده‌ام که در آن زمان برنامه دولتی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است. فقط در سال‌های اخیر که در تهران سکونت دارم کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته‌ام. ناچار تصمیم گرفتم گفته‌های خود را با حروف ارمنی به زبان فارسی روی کاغذ

آورده و به دوستانم دیکته نمایم. در این کار آقای دینیار خسرویانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمک شایانی نموده‌اند و من موظفم در اینجا تشکرات خود را به آنها تقدیم نمایم. ضمناً از خوانندگان گرامی تقاضا دارم چنانچه در این کتاب ایرادهای دستوری پیدا نمایند، زیاد سخت نگیرند. امیدوارم در چاپ دوم این ایرادها را مرتفع سازم و کتاب بزرگتری تقدیم نمایم. از طرف دیگر خوشحالم که این کتاب به زبان ساده نوشته شده



گروهی از کودکان زنده‌خوار در پرورشگاه «نانسی آنازابلر» (استرالیایی سابق) که اخیراً به دست ما رسیده است. به صفحه 194 رجوع شود.



آرشاور در آوانسیان، بنیادگزار خام‌خواری که 19 سال پیش زیر فشار بیماری‌های مختلف به لب گور رسیده بود، اکنون با خام‌خواری از همه ناراحتی‌های خود به کلی نجات پیدا کرده و در سن 75 سالگی، کاملاً سالم، با نیروی یک جوان، شب و روز زحمت می‌کشد تا به مردم نشان دهد که کلیه بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های این دنیا در نتیجه مصرف خوراک‌های پخته (کشته شده) و داروهای شیمیایی و سایر مواد مرده به وجود می‌آیند.





اولین نمونه انسان حقیقی، آغاز کننده دنیای جدید بدون بیماری و فقر و گرسنگی و جنگ و آدم‌کشی، اولین خام‌خوار کامل قرن بیستم، سالم‌ترین فرد در تمام دنیا ، آناهید، دختر 20 ساله آوانسیان که در تمام عمرش لب به خوراک پخته و مواد شیمیایی و سایر مواد بی‌جان و بیماری‌زا نزده است



## زنده‌خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماری‌ها و همچنین چاره واقعی آنها کشف گردید. کلیه بیماری‌های انسانی در نتیجه مصرف غذاهای «پخته» (کشته شده)، داروهای سمی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می‌کنند. همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین یا صعب‌العلاج بدون استثنا به طور معجزه‌آسا شفا پیدا می‌کنند. یگانه غذایی که طبیعت مطابق احتیاج بدن انسان به وجود آورده است خوردنی‌های «خام» یعنی زنده نباتی می‌باشد و هر ماده دیگر به غیر از خوردنی‌های زنده نباتی فقط بیماری‌های گوناگون و مرگ نابهنگام و ناگهانی را در بر دارد. انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک، دارو و بیمارستان تکامل خود را طی نموده و طول عمر خود را به نهد سال (بر حسب کتاب مقدس) رسانده بود، ولی در نتیجه مصرف مواد «پخته»، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره بیماری‌های گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه‌تر کرده تا به این حال اسفناک رسانده است. هزاران سال است که مردم جهان خوردنی‌های طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته‌اند، ولی حقیقت این است که خوردنی‌های «پخته» هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده



می‌کشد، نابود می‌کند و آن را به یک نوع ماده غیرطبیعی، سمی

## مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان می‌باشد.

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی، گوارا و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی‌های نباتی «خام» می‌باشد. پروردگار بزرگ این همه خوردنی‌های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کامل را به بندگان خود عطا فرموده است و 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 نیازمندند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد را دارند.

همه کس با چشم خود می‌بیند که چطور یک حیوان قشنگ و عظیم‌الجثه مانند زرافه فقط با برگ



درخت تغذیه می‌کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین می‌نماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه می‌خورد و دیگری گاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل. خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی («خام» و نباتی) پیدا نماید، این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی‌نقص باشد. در صورتی که انسان بهترین، لذیذترین و ارزنده‌ترین خوردنی‌های طبیعی مانند میوه‌جات، سبزی‌جات، غلات و میوه‌جات خشک نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است، با وجود این خیال می‌کند که با این همه خوردنی‌ها احتیاجات بدن خود را نمی‌تواند تأمین کند و در صدد بر می‌آید برای خود غذاهای «پخته» و ویتامین‌های مصنوعی تهیه کند. مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می‌خواهند نواقص کار خدا را بر طرف کنند

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده‌اند و خرد پروردگار را نادیده

می‌گیرند. غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلول‌های زنده بدن‌ها عرضه داشته است با آتش

می‌کشند و محو می‌کنند، به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می‌کنند. ولی باید دانست

که کلیه پختنی‌های دنیا اعم از نان، جوجه‌کباب، چلوکباب، باقلایلو و مانند اینها با همه ویتامین‌ها و



مواد معدني مصنوعي روي هم رفته ارزش يك گندم زنده يا يك برگ سبز را ندارند، چون آنها قادر نيستند يك موجود زنده را تغذيه كنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه حيات خود را مديون آن اندك مواد غذايي هستند كه در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم به در مي‌برند و يا آن مقدار اندك ميوه يا سبزي كه ندانسته گاه به گاه مانند يك خوردني لوکس و غير ضروري مصرف مي‌نمايند.

چنانكه ملاحظه مي‌كنيد من كلمه‌هاي «پخته» و «خام» را داخل گيومه مي‌گذارم؛ چون «خام» در حقيقت خام نيست و «پخته» در حقيقت پخته نيست. معمولاً كلمه خام به معني نپخته، حاضر نشده و ناقص محسوب مي‌شود و مردم اشتباها ميوه‌جات و سبزي‌جات زنده را خام تصور مي‌كنند و حال اينكه اين‌طور نيست. طبيعت كليه غذاهاي گياهي را از هزاران نوع مواد خام درست مي‌كند و با اشعه خورشيد مي‌پزد و كاملاً آماده کرده با سلول‌هاي زنده در اختيار ما مي‌گذارد. مردم کوتاه‌بين اين غذاهاي زنده و كامل را در آشپزخانه‌ها نمي‌پزند؛ بلكه غذاي پخته را با آتش مي‌كشند، مي‌سوزانند و نابود مي‌كنند. آنها در آشپزخانه‌ها براي خود و عزيزانشان فقط بيماري مي‌پزند و بس.

طبيعت براي همه موجودات زنده روي زمين مطابق احتياجات بدن آنها غذاي گياهي با سلول‌هاي



زنده به بار آورده است. هیچ موجود زنده به غیر از انسان آشپزخانه ندارد، آنها همگی غذای زنده می‌خورند، به عبارت دیگر آنها زنده‌خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش می‌گذارند و سلول‌های آن را می‌کشند و می‌خورند در حقیقت غذا نمی‌خورند بلکه خاکستر غذا را می‌خورند، سلول‌های مرده می‌خورند، جسد سلول‌ها را می‌خورند؛ از این رو ما آنها را مرده‌خوار خواهیم نامید. این کلمه هر چقدر هم زنده باشد عین حقیقت است، حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند.

هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که این گوشت‌ها که در دکان قصابی پهلوی هم آویزانند جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند.

عجیب این است که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دو مرتبه فاسد می‌کنند و بعد می‌خورند.

آنها سلول‌های گندم، سیب، گوجه‌فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه‌های خود می‌کشند و به اجساد تبدیل می‌نمایند.

عقاید علمای علم پزشکی درباره علل بیماری‌ها و وسایلی که برای معالجه آنها به کار می‌برند همگی توأم با اشتباه و زیان آور است. معالجه توسط دارو یک نوع جادوگری است، جادوگری «علمی» که زائیده عصر مرده‌خواری می‌باشد، زیرا اثر هر دارو ظاهری و موقتی است و به هیچ وجه با علت اصلی مرض

اصولاً هیچ نوع ماده سمی وجود ندارد که منافی در بر داشته باشد و دارو فقط سمی است که جز ایجاد مرض کاری از آن ساخته نیست. به تصور عامه دارو وسیله‌ای برای معالجه‌ی بیماری‌هاست، ولی در حقیقت خود منشاء بروز بیماری‌ها بوده و به حق باید آن را الأُمراض نام نهاد. برای اثبات این حقیقت کافی است بگوئیم که بر خلاف افزایش روزافزون داروها، بیمارستان‌ها و پزشکان، امراض روز به روز زیادتر می‌شوند و فقط انسان است که بین همه موجودات زنده‌ی روی زمین بیشتر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است. بطور کلی یک اشتباه بزرگ و تاسف آوری است که از یک ماده مصنوعی و یا یک نوع غذایی بخصوصی انتظار مداوای بیماری را داشته باشیم و با وجود این انسان همین اشتباه ساده را طی قرن‌ها مرتکب شده است. اصولاً در جهان ماده‌ای وجود ندارد که بتوان آن را برای مداوای امراض بکار برد. بیماری‌ها علل اصلی دارند که با از بین بردن این علل کلیه بیماری‌ها خود بخود ریشه‌کن می‌شوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مرده و مواد سمی و شیمیایی که به غلط به آنها نسبت درمانی داده و دارو نام‌نهادند. بنابراین نباید انتظار داشت که با یک ماده شیمیایی یا با رژیم‌های بخصوصی می‌توان بیماری را مداوا نمود، بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مرده همه بیماری‌ها یکباره ناپدید می‌گردند.

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط می‌باشد و باید روی آنها خط بطلان کشید.

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط و فرضی می‌باشد. اشتباه در این است که ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و غیره مواد اولیه نیستند، آنها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ در آمده است. فرض کنیم<sup>1</sup> بدن انسان یا حیوان به ده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد. این ده هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست‌شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها، مواد معدنی و مانند آنها را که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار نوع مواد اولیه یعنی اتم‌های لازمه در این گیاهان موجود است، حیوان می‌تواند با جابجا

نمودن این اتم‌ها در بدن خود هر نوع ترکیبات غذایی را که احتیاج دارد از آنها بسازد. به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

نباید فراموش نمود که فقط از غذاهای زنده می‌توان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنی‌های مرده بدن انسان هیچ چیز نمی‌تواند بسازد. این است که به عقیده پزشکان کوه‌بین حیوان می‌تواند در بدن خود همه گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این کار را انجام بدهد و با این دلیل ابلهانه این پزشکان بی‌رحم و پول‌پرست اسم چند ویتامین مصنوعی را روی کاغذ می‌آورند و هزار ریال از مشتری می‌گیرند و هزار ریال هم برای داروفروش تدارک می‌بینند. این بزرگ‌ترین حقه‌بازی است که تاریخ انسان تا به حال ثبت نموده است چون با این دو هزار ریال انسان می‌تواند با گندم، خرما، هویج و سبزی برای یک سال تمام کلیه احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌های طبیعی تأمین نماید.

زیست‌شناسان مرده‌خوار عقیده دارند که برای به دست آوردن ویتامین C انسان باید غذایی مصرف نماید که دارای ویتامین C باشد و یا برای به دست آوردن ویتامین B غذایی باید بخورد که دارای ویتامین B باشد و همچنین برای سایر ترکیبات هم همین حساب‌های غلط را به میان می‌آورند و بیهوده کاغذهای بی‌شماری را سیاه می‌کنند.

متأسفانه رادیو و تلویزیون‌ها این حساب‌های غلط و گمراه‌کننده را مثل طوطی آنقدر تکرار می‌کنند و





گوش‌های مردم را پر می‌نمایند که هر باسواد و بی‌سوادی روز و شب فقط از ویتامین، پروتئین، کلسیم و کالری صحبت می‌کنند. هیچکس عقیده طبیعت را نمی‌پرسد، هیچکس فکر نمی‌کند که اگر وضع از این قرار باشد چهارپایان باید اقل‌اً روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌ها و غیره تأمین نمایند، ولی بطوری‌که با چشم خود می‌بینید بیشتر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می‌کنند نگاه کنید به اسب، شتر، فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید.

---

<sup>1</sup>- چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی‌ماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی‌ماند.

بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذایی را در معده

می‌شکند، خورد می‌کند، تبدیل به ده هزار نوع مواد نام برده می‌نماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج

دارد را از نو می‌سازد. باز هم واضح‌تر بگوییم، طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهی کامل ده هزار

نوع<sup>1</sup> مواد اولیه بکار می‌برد. طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را به شکل یک سیب در می‌آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر می‌دهد و به شکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم در می‌آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آنها پیدا بود، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل، یک رنگ و به یک طعم در می‌آمدند. کار طبیعت در اینجا تمام نمی‌شود. او شکل ظاهری گیاهان را تغییر می‌دهد، ترکیب آنها را عوض می‌کند و موجودات زنده به وجود می‌آورد. مثلاً شکل ظاهری یونجه را عوض نموده و یک گوسفند به وجود می‌آورد. از خار بیابان یک شتر، از علف‌های جنگل یک فیل، از برگ درختان یک زرافه و از گندم یا سیب یک انسان می‌سازد. به عبارت دیگر یونجه، سیب، انگور، گندم، گوسفند، اسب، شتر و یا انسان همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند فقط به شکل‌های مختلف. این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذایی کامل است ولی کلیه پختنی‌های جهان و مواد شیمیایی روی هم رفته غذا نمی‌باشند؛ آنها فقط خاکستر غذا هستند.

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاه‌های خود به چه کارهایی مشغولند. آنها غذایی طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند<sup>2</sup> و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه

نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آنها فقط آنقدر فهمیده‌اند که نان سفید غذایی ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

---

<sup>1</sup>- ممکن است صد هزار نوع یا بیشتر و یا کمتر باشد چون هیچ کس هنوز نمی‌داند.

<sup>2</sup>- در حقیقت روی آتش نابود نموده‌اند.

فرض کنیم آنها بعد از هزاران و بلکه میلیون‌ها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه ترکیبات غذایی را که بدن انسان احتیاج دارد کشف نمایند و تعداد این چندین نوع مواد شیمیایی را به ده یا صد هزار نوع برسانند و با آنها غذایی زنده و کامل درست نمایند. نتیجه این کار چیست؟ نتیجه این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیون‌ها سال جستجو همین غذایی اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به نان کرده بودند مجدداً پیدا

خواهند کرد. حالا بیاییم از این «دانشمندان» بپرسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی، اصلی و کامل

انسان که در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است دیگر دنبال چه می‌گردید؟

اصلا آنها چرا می‌خواهند بدانند که وظیفه فلان ویتامین در بدن چیست؟ اگر هزاران سال هم زحمت بکشند

قادر نخواهند بود حتی یک درصد فعالیت سلول‌ها و وظایف ویتامین‌ها را به درستی بشناسند. آنها اگر

فقط یک چیز را بدانند خودشان را برای همیشه راحت خواهند کرد. وقتی گندم زنده به بدن تحویل

بدهند هزاران نوع مواد اولیه آن در بدن پخش می‌شود و هر یک از آنها به جای معین می‌رود و وظیفه‌ی

خود را به درستی انجام می‌دهد و اگر به جای نان زنده یعنی گندم جوانه زده یا آرد کامل، نان مرده به

بدن تحمیل نمایند آن چنان خرابکاری‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که بعد از هزاران سال زحمت موفق

نخواهند شد این خرابکاری‌ها را با ویتامین‌های مصنوعی و داروهای سمی و یا با عمل جراحی‌چاره

نمایند.

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه نمودن یک موجود

زنده بوده یعنی غذای کامل و دارای همان ده هزار مواد اولیه فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از

این نوع هستند، ولی از هر یک از آنها باید بر حسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف

شود، چون بدن ما که کامل‌ترین لابراتوار جهان است چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یابد به خوبی



می‌تواند راه خود را پیدا کند و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما می‌باشد و ما را به خوبی راهنمایی خواهد کرد که از هر یک از این غذاها چقدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلاً وقتی ما میل به غذایی شیرین مانند عسل، کشمش، خرما و غیره داریم دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیلش این است که دستگاه‌های درونی جهاز هاضمه ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظه دیگر میل به وجود می‌آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مرده‌خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمی‌تواند میلی را که برای کشیدن یک سیگار یا تریاک دارد خاموش نماید. همینطور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی‌تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب غذایی گوشت‌دار و چربی‌دار دارد خنثی نماید مگر اینکه سمومی را که با خوراکی‌های مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند. این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذایی کامل تبدیل می‌شوند. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست. حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آنها غذایی کامل

هستند. طبیعت غذاهای مختلف با مزه‌های مختلف به وجود آورده و به ما ذائقه داده است فقط برای اینکه ما از این خوردنی‌ها بیشتر لذت ببریم. چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمی او عادت کرده است برای شکافتن این غذاها مایع‌های گوناگون آماده داشته باشد، اما اگر شخصی در وضعی قرار گیرد که به غیر از یک نوع غذا چیز دیگری برای خوردن پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید، جهاز هاضمی او به آسانی عادت می‌کند و برای شکافتن این غذا مایع‌های کافی تهیه می‌نماید و در اختیار او می‌گذارد تا شخص بتواند از آن غذا به مقدار کافی بخورد و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید، ولی این کار را با هیچ نوع از خوراکی‌های «پخته» و «مقوی» نمی‌توان انجام داد

## گوشت خواري يك عمل طبيعي نيست.

به طوري كه نزد بيشتر حيوانات مشاهده مي نماييم يكي از اين حيوان ها فقط علف مي خورد، ديگري برگ درخت، سومي دانه، چهارمي خار و از اين قبيل. اين درست نيست كه ما براي همه آنها اسامي تعيين كنيم مثل علف خوار، برگ خوار، دانه خوار، گوشت خوار، همه جور خوار و مانند اينها. طبيعتاً همه موجودات زنده ي روي زمين گياه خوار خلق شده اند.

پروردگار بزرگ موجودات زنده جوراجور خلق نموده است و براي آنها هزاران نوع خوردني هاي گياهي به وجود آورده و در همه جاي دنيا پخش نموده است كه آنها بخورند و نزد همديگر به آرامي و خوبي و خوشي زندگي كنند. طبيعت غذاي كامل را توسط اشعه خورشيد مي پزد و درست مي كند و با سلول هاي زنده در دسترس همه موجودات قرار مي دهد. ولي همين طور كه انسان از قوانين طبيعت سربلبي نموده و به غذاهاي مرده، مشروبات الكلي، سيگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چيزهاي ديگر معتاد شده است، همين طور هم بعضي از حيوانات به گوشت معتاد گرديده اند.



از زمان‌های خیلی قدیم در زمستان‌ها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب می‌شد بعضی از حیوانات به خواب رفتن عادت کردند، دیگران کوچ نمودند، بعضی‌ها غذا ذخیره نمودند و بعضی از حیوانات هم حیوانات دیگر را طعمه خود قرار دادند و با گوشت‌های آنها شکم خود را پر نمودند، یعنی غذایی را که آنها از گیاهان به دست آورده و در بدن خود ذخیره نموده بودند از آنها ظالمانه ربودند. با اینکه حیوانات گوشت‌خوار شکار خود را با سلول‌های زنده می‌خورند باز هم گوشت این شکار، غذای تمام عیار نیست. این یک غذای دست دوم می‌باشد که قسمتی از ارزش غذایی اولیه خود را از دست داده است. این است که حیوانات گوشت‌خوار گاه به‌گاه غذایی گیاهی هم می‌خورند ولی به عقیده اشخاص ساده‌لوح آنها فقط در موقع بیماری این کار را انجام می‌دهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مرده غذای سمی می‌باشد به این دلیل که وقتی این غذا دست سوم می‌گردد دیگر از ارزش غذایی به کلی می‌افتد. به عبارت دیگر گوشت یک جانور گوشت‌خوار نمی‌تواند برای یک حیوان دیگر ارزش غذایی داشته باشد، زیرا در گوشت آنها سمیت به اندازه‌های زیاد می‌باشد که اثرش فوری ظاهر می‌گردد و به همین جهت است که انسان جرأت نمی‌کند از گوشت جانوران گوشت‌خوار مانند سگ، گربه، گاو، شیر و پلنگ تغذیه نماید.

این که گوشت‌خواری جانوران یک عمل غیرطبیعی است را به آسانی می‌توان ثابت نمود. دخترم





آناهید يك سگ سفید و قشنگ شش ساله دارد که از بدو تولد به غذایی که ما می‌خوریم عادتش داده‌ایم. بیشتر خوراک او را عسل، گندم، خرما، کشمش، پسته و سالادها و میوه‌های مختلف تشکیل می‌دهد، همه اینها البته به صورت زنده چون در منزل ما حتی يك گرم هم غذایی مرده پیدا نمی‌شود. این سگ حتی پیاز و تربچه را هم با میل فراوان می‌خورد. موقعی که او را بیرون شهر می‌بریم در چمنزارهای سبز و خرم مثل يك بره چرا می‌کند. این سگ در مقایسه با سگ‌های دیگر بینهایت سالم، شاداب و با حرارت و انرژی است.

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه‌خواری عادت دهیم بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را به کلی کنار می‌گذارند و کاملاً رام می‌گردند و ما می‌توانیم آنها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم، اما بالعکس ما هیچ وقت نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشت‌خواری عادت دهیم. بیشتر مردم خیال می‌کنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده اند که علف یا کاه یا خار بخورند. ولی این طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند که از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما می‌خوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آنها نمی‌دهد. ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آنها را از این غذاها محروم سازیم، بلکه سر آنها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم و به سم تبدیل نماییم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم. خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین

بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده‌اند و ببینید که عاقبت آنها تا به کجاها خواهد رسید. چه بلایی به سر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا به دست اینها بیفتد؟ ما زنده‌خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه گونه ناشایستگی‌ها و بدبختی‌های انسانی را یکباره ریشه‌کن نماییم.



## زیست‌شناسان گمراه لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور

می‌کنند.

کلیه گیاهان از سه منبع عمده تشکیل شده‌اند: اولی آب است که همه می‌شناسند و بهترین نوع آب همین آبی است که در گیاهان یافت می‌شود. دومی سلولز است که هضم نمی‌شود و از بدن دفع می‌گردد. سومی خود غذای خالص و کامل است یعنی همان ده هزار مواد اولیه فرض شده. فرق بین علف و گندم یا بادام این است که علف از مقدار زیادی سلولز و مقدار کمی غذا تشکیل شده است و جهاز هاضمی حیوان طوری ساخته شده است که مقدار زیادی علف در معده خود جمع می‌کند، آن را نشخوار کرده قسمت اعظم سلولز را دفع می‌کند و مقدار کم غذا را از آن بیرون می‌کشد، ولی برعکس گندم، بادام، خرما و از این قبیل از مقدار زیادی غذای خالص تشکیل شده‌اند که انسان می‌تواند روزانه فقط با یک یا دو مشت از آنها تمام احتیاجات خود را تأمین نماید.

مردم «متمدن» این غذای کامل را که خدای بزرگ تهیه کرده است با دست خود می‌سوزانند و می‌خواهند با مواد مصنوعی غذایی تازه به وجود بیاورند. این دیوانگی محض است. انسان درمورد تغذیه حتی عقل یک مورچه را هم ندارد. مورچه غذای طبیعی خود را می‌شناسد ولی انسان نمی‌شناسد. انسان میوه‌جات را با تیزآب و گوگرد مسموم می‌کند که کرم به آنها نزدیک نشود. کرم می‌فهمد که این



مواد مسموم شده خوردني نيست، ولي انسان نمي فهمد و مصرف مي نمايد.

نتيجه مي گيريم كه حتي كرم راه تغذيه خود را بهتر از انسان شناخته است. به همين طريق انسان آب آشاميدني خود را نيز مسموم مي كند، ميوه جات و سبزي جات را مسموم مي كند، به وسيله كود شيميايي حجم محصول را بالا مي برد كه پول زيادي به دست آورد ولي در عوض كيفيت را فدائي كميت مي نمايد. انسان هزاران نوع مواد غير طبيعي و شيميايي و سمى را وارد بدن خود مي كند و وقتي بيماري هاي نوظهور و خطرناك از همه جهت ظاهر مي شوند از كشف علت آنها عاجز مانده مي كوشد تا با انواع سموم جديد آنها را چاره نمايد.

مي گويند زيست شناسان در علم خود پيشرفت هاي زيادي كرده اند. به نظر من آنها هرچه جلوتر بروند بايد بيشتر به اين مطلب ايمان بياورند كه هنوز چيزي نمي دانند و هنگامي كه دانش آنها به جايي رسيد كه اقرار كردند علم و دانش ايشان در مقابل دانايي طبيعت ناچيز است، آن وقت مي توان قبول كرد كه ايشان واقعا چيزي فهميده و يا ياد گرفته اند.

ما مي دانيم كه بدن يك انسان يا يك حيوان به انواع بي شماري تركيبات غذايي احتياج دارد كه يك مقدار آن را زيست شناسان «شناخته اند» و بيشتر آنها را هنوز نمي شناسند و در جستجو مي باشند. آنها به ما مي گويند كه در فلان مواد غذايي فلان قدر ويتامين، فلان قدر پروتئين، فلان قدر كالري و غيره است!



اکنون من از این آقایان نمی‌پرسم که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پروتئین هست چون آنها قادر نیستند با دستگاه‌های آزمایشی خود چیز قابل توجهی در آن پیدا کنند. من فقط می‌پرسم که از این همه ترکیبات غذایی شناخته یا نشناخته که بدن يك موجود زنده لازم دارد کدام یکی در آن وجود ندارد؟ آیا می‌توانند به ما ثابت کنند که در خار بیابان فلان ترکیب غذایی موجود نیست؟ البته که نمی‌توانند چون در آن همه ترکیبات غذایی موجود است و هیچکدام کم نیست، زیرا آن خار به تنهایی کلیه احتیاجات شتر را تأمین می‌نماید. آن کاری که کلیه پختنی‌های دنیا با تمام ترکیبات شیمیایی که دانشمندان اختراع نموده‌اند نمی‌توانند انجام بدهند، این خار بیابان به تنهایی انجام می‌دهد. پس مهم نیست که این دانشمندان در مواد غذایی چه می‌بینند، مهم این است که در آن واقعا چه می‌باشد. این آقایان فقط ظاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آنها ابدأ خبری ندارند<sup>1</sup>. هنگامی که آنها جلو اسب گاه خشک می‌ریزند هیچ فکر نمی‌کنند که ممکن است در گاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد.

آنها کلیه آزمایش‌های خود را روی موش‌ها و خرگوش‌ها انجام می‌دهند به این دلیل که بدن موش و خرگوش با بدن انسان فرقی ندارد و نتیجه حاصله را روی انسان عملی می‌سازند. پس چرا آن فعالیت‌هایی را که همه روزه نزد اسب، شتر، فیل و زرافه می‌بینند، روی انسان عملی نمی‌کنند؟ مگر بدن يك موش از بدن اسب و شتر به انسان نزدیک‌تر است؟ مگر گاه و خار بیابان یا برگ درخت کامل‌تر از گندم

یا گردو یا انگور می‌باشد؟ آیا چه زمان باید این آقایان به خود بیایند و اشتباهات خود را قبول نمایند؟ این اشتباهات جزئی نیست، کلیه مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهان در نتیجه این اشتباهات به وقوع می‌پیوندد. هیچ کس در دنیای مرده‌خوارها با مرگ طبیعی نمی‌میرد و همه به واسطه بیماری‌ها تلف می‌شوند و تمام بیماری‌ها در نتیجه این اشتباهات به وجود می‌آیند. بنابراین گناه کلیه مرگ و میرها به گردن این آقایان می‌افتد.

مطلب اینجاست که زیست‌شناسان مرده‌خوار اساساً در جای غلط به جستجو می‌پردازند. آنها به جای اینکه حقیقت را در طبیعت جستجو کنند در آزمایشگاه‌ها وقت خود را تلف می‌نمایند و همیشه مصنوعی را جانشین طبیعی می‌نمایند، چون هرچه طبیعت ساخته است گویا معمولی است و ساده و رایگان! ولی آنچه خودشان ساخته‌اند گران است و علمی، چون با زحمت فراوان به دست آمده است.

با این همه پیشرفت‌های علم فضانوردی آیا این دانشمندان می‌توانند به ماه و خورشید و ستارگان بگویند: «به کنار بروید، ما به شما احتیاجی نداریم، ما با سفینه‌های مصنوعی ماه و خورشید خود را خواهیم ساخت؟» زیست‌شناسان نه فقط نمی‌توانند ببینند بلکه نمی‌توانند فکرش را هم بکنند که در هر یک از اتم‌های غذایی میلیون‌ها ستاره و خورشید ریز<sup>1</sup> وجود دارد که توسط آتش متلاشی می‌گردد و ویتامین‌های مصنوعی همین سفینه‌هایی هستند که خودشان ساخته‌اند و می‌خواهند جانشین ستارگان

گندم زنده يا آرد سبوسدار بايد يگانه نان روزانه مردم جهان باشد و جاگزين نان پخته بشود. اگر جاي تمام كوشش‌هاي درماني غلط فعلي، مقامات مسؤل فقط اين كار را در بيمارستان‌ها، و شيرخوارگاه‌ها به مرحله اجرا بگذارند و به مردم خوردن نان زنده را توصيه كنند، پنجاه به كاسته مي‌شود. چنانچه آنها اين كار خيلي ساده و انساني را انجام ندهند معلوم پرورشگاه‌ها آنها فقط تجارت است و بس. اگر آنها اطلاعي ندارند كه چطور بايد گندم زنده را درصد از بيماري‌ها آنها را به رايگان راهنمايي نمايم، چون هفده سال تمام است كه گندم زنده مي‌خورم مي‌شود كه مقصود دار هم ببرند حاضر نمي‌شوم حتي يك تکه نان پخته به دهان بگذارم. هر كس به خوردن حاضر مسلماني مثل من رفتار خواهد كرد و فقط بي‌اطلاعي مردم است كه اشتباهات و اگر مرا به پاي چوبه ارزش زنده‌خواري پي ببرد پدران خود را كوركورانه ادامه مي‌دهند

در اين جريان پزشكان معمولي مقصر نيستند. آنها مجري مطالبتي هستند كه در طي سال‌ها بدن‌ها آموخته شده است. گناهكاران واقعي كساني هستند كه بر خود نام دانشمند نهاده‌اند.

آنهايي كه صد و چهل تا صد و پنجاه سال عمر مي‌كنند جزء اين گروه دانشمندان نيستند. برعكس آنها كساني هستند كه خيلي دور از تمدن و مراكز علم در آغوش طبيعت زندگي مي‌كنند و با داروهاي سمّي و

غذاهای نوظهور آشنایی ندارند و بیشتر با مواد طبیعی تغذیه می‌کنند. چقدر عمر آنها طولانی‌تر و بدنشان سالم‌تر می‌بود اگر ایشان از صدمات غذایی مرده به کلی برکنار بودند روزی در یک کنفرانس پزشکی حاضر بودم. سخنران یکی از متخصصین بیماری‌های قلبی بود. او چنین گفت: «آمار آمریکا نشان می‌دهد که پزشکان بیشتر از همه طبقات دیگر از سکته قلبی تلف می‌شوند.» وقتی پرسیده شد که «آنها چگونه می‌توانند دیگران را معالجه نمایند وقتی خودشان از همه زودتر مریض می‌شوند و از همه زودتر می‌میرند» او در جواب چنین گفت: «چون پزشکان برای عمر خود اهمیت زیادی قایل نیستند و ضمناً آنها نصف شب برای ملاقات بیماران بیدار می‌شوند.» من حرفی نمی‌زنم، بگذار خواننده محترم خودش از این جواب خنده‌آور نتیجه بگیرد.

---

۱- البته در مقایسه با چشم انسان

خداوند مهربان برای بندگان محبوب خود مرض در نظر نگرفته بلکه او بیماری‌ها را برای کسانی فرستاده که امر او را اطاعت نکرده و از قوانین طبیعت سرپیچی می‌کنند. به عبارت دیگر کشتن غذایی زنده از بزرگترین گناهان است که بدون مجازات نمی‌ماند.





## کلیه بیماری‌ها نتیجه داخل کردن غذاهای پخته و مواد مرده و غیرطبیعی

و سمی دیگر به بدن می‌باشد.

غذای مرده مانند یک سوخت بی‌فایده در بدن انسان می‌سوزد و از بین می‌رود و یا سلول‌های

بی‌فایده، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و موجب یک چاقی بی‌مصرف و غیرطبیعی می‌شود که

مردم بی‌اطلاع آن را نیرومندی و قوت می‌پندارند. بعلاوه غذاهای مرده سموم مختلفی ایجاد می‌کنند که

به مرور زمان در بدن انسان جمع‌آوری می‌شود و سبب مرض‌های بی‌شماری می‌گردد.

اصولا کلیه بیماری‌های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن

از قبیل: کلیه غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه‌های

الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی‌جات و مانند آنها.

علاقه زیادی که یک مرده‌خوار در مقابل غذای مرده احساس می‌نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتهای کاذب

است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس می‌کند. او شکم خود را با مواد کشته پرمی‌کند تا



احساس سيري نمايد، در حالي که بدن وي از فرط گرسنگي واقعي مي نالد.

بدن هر مرده خوار از دو نوع سلول تشکيل شده است: سلول هاي اصلي و سلول هاي زائد. خوردن

غذاي زنده ي نباتي عامل ايجاد سلول هاي طبيعي، سالم و متخصص مي گردد حال آنکه خوردن غذاي

غير طبيعي و مرده سلول هاي ناتوان، مريض و مفت خور به وجود مي آورد و آنها را تغذيه مي کند. کليه

بيماري هاي انساني در اين سلول هاي زائد تمرکز يافته اند. بعضي اوقات وزن اين سلول هاي زائد در يك

شخص به شصت تا هفتاد کيلوگرم مي رسد و اين خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با

خود مي گرداند و با سعي و کوشش فراوان آن را تغذيه و پذيرايي مي کند و مي پروراند. به طور کلي

بيماري عبارت است از: کمبود سلول هاي اصلي و متخصص براي به کار گماشتن اعضاي بدن از يك

طرف و تجمع سلول هاي زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف ديگر.

وقتي سلول هاي اصلي و متخصص کليه ها که با دستگاه هاي مجهز خود خون را تصفيه نموده و

سموم را توسط ادرار از بدن دفع مي نمايند، کم مي شوند و کليه ها نمي توانند کار خود را به خوبي انجام

بدهند، مي گویند کليه ها مريض اند.

وقتي سلول هاي اصلي کبد کم مي شوند مي گویند کبد مريض است و همين طور براي همه غده ها، اعضا

و سيستم هاي ديگر بدن همين وضع ايجاد مي شود.



ولي وقتي يك مريض با حقيقت امر آشنا مي‌شود، تصميم مي‌گيرد، تمام غذاهاي مرده را کنار مي‌گذارد و با غذاي طبيعي تغذيه مي‌کند، از روز اول سلول‌هاي زائد بدن او از گرسنگي شروع به مردن و از بين رفتن مي‌کنند و سموم انباشته شده در بدن او حل مي‌شوند و از بدن خارج مي‌گردند و در عوض سلول‌هاي اصلي بدن با به دست آوردن مقدار کافي غذاي طبيعي روز به روز افزايش مي‌يابد و در نتيجه غده‌ها و عضوهاي بدن فعاليت طبيعي خود را به دست مي‌گیرند. بدین ترتيب با مبادله شدن سلول‌هاي زائد با سلول‌هاي اصلي و خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمي کليه بيماري‌ها يك مرتبه از بين مي‌رود و سلامتي کامل بطور معجزه‌آسايي به دست مي‌آيد.

حالا من از شما مي‌پرسم کدام «دارو» قادر است سلول‌هاي زائد را بکشد، بدن را از سموم خالي کند يا سلول‌هاي گرسنه را سير نمايد؟ وقتي از جلوي داروخانه‌ها رد مي‌شوم و مشاهده مي‌کنم که چطور اين آدم‌هاي از همه جا بي‌خبر صف مي‌کشند و پول خود را به جيب داروفروش مي‌ريزند تا چند نوع سم بخرند و بدن‌هاي مسموم خود را باز هم مسموم‌تر بسازند، مي‌خواهم فرياد بکشم و اين بدبخت‌ها را از خطرات اين کار بي‌خردانه آگاه نمايم، سمومي که بايد از داروخانه‌ها جمع نموده و موزه‌ها را پر نمايند تا نسل‌هاي آينده با وحشت نگاه کنند که در قرن بيستم چه نوع ديوانگاني زندگي مي‌کردند که تندرستي و سلامتي خود را در اين نوع سموم کشنده مي‌پنداشتند.

کلیه آزمایش‌های طبی مانند معاینه‌های بدن و خون و ادرار و عکس‌برداری و غیره و غیره که به خیال خودشان برای شناختن نوع بیماری انجام می‌دهند و از مردم ساده‌لوح پول هنگفتی بیرون می‌کشند کاملاً پوچ و غیر ضروری است؛ زیرا کلیه بیماری‌ها به هر نوع و شکل هم که باشد فقط يك علت دارد که مرده‌خواری است و يك علاج اساسی و قطعی دارد و آن هم زنده‌خواری است.

قبل از کشف آتش، انسان میلیون‌ها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است. غذای يك انسان باید از سلول‌های زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای کشته شده هیچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته می‌شوند، سلول‌های آنها در مدت بسیار کوتاهی می‌میرند و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند و تولید سم می‌کنند و به موادی زهرآلود مبدل می‌گردند. حیوانات گوشت‌خوار به وسیله‌ی گوشت خام يك حیوان علف‌خوار، همین خوراک‌های نباتی را غیر مستقیم یعنی از دست دوم می‌گیرند. به عبارت دیگر وقتی يك گاو يك بره کامل را زنده زنده می‌خورد مثل این است که يك دسته علف خورده است، ولی انسان چون نمی‌تواند شکار خود را زنده زنده بخورد پس نمی‌تواند گوشت‌خوار باشد همین‌طور شیر، ماست، پنیر، کره و مانند آنها هیچ ارزش غذایی ندارند. آنها فقط سلول‌های بی‌ارزش به وجود می‌آورند و آنها را تغذیه می‌کنند. میکروب‌ها فقط در این سلول‌ها اثر می‌گذارند. سلول‌های اصلی انسان که از غذای طبیعی به وجود می‌آیند از میکروب‌ها

باکي ندارند.

آنها مي‌توانند میکروب‌ها را بخورند و هضم نمایند.

بنابراین در دنياي زنده‌خواران بحث میکروب خاتمه مي‌پذیرد

اگر مردم «متمدن» غذاي طبيعي را به وسيله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند،

با محصول موجود مي‌توان پنج برابر جمعيت دنيا را تغذيه نمود.

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذاي طبيعي را که از زمين به دست مي‌آورند به وسيله آتش جاهلانه

نابود مي‌کنند، سپس مي‌نشینند و از کمبود مواد غذايي صحبت مي‌کنند. اگر مردم جهان کليه خوراک‌هاي مرده

را کنار بگذارند آنها از غذاي خود نه تنها چيزي نکاسته‌اند بلکه از مواد غيرطبيعي و سمی که باعث بروز انواع

بیماري‌ها مي‌باشد رهايي یافته‌اند. اين سخنان براي مرده‌خواران باور نکردني به نظر مي‌رسد، ولي عين



اگر يك مرده‌خوار هفته‌اي يك خوشه انگور بخورد، همین يك خوشه انگور و مقدار ناچيزي سلول‌هاي غذايي که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذيه مي‌کند و زنده نگه مي‌دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می‌شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذايي دارد.

بعضي از دانشمندان تلاش می‌کنند که غذای مصنوعي کم‌حجم و فشرده‌هاي پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آنها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذای فشرده و کم‌حجمي مثل گندم، گردو و بادام به آنها ارزاني داشته است تا هر کس بتواند يك مشت از آنها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگي دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند پنج شش برابر جمعیت دنیا را تغذيه نماید.

يك کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالي می‌کند، باز هم زن و فرزندان وي سير نیستند و همیشه مريض و ناتوان هستند. حال اینکه اگر همین کارگر فقط نیم کیلو يعني چهار ریال گندم زنده برای خانوادهاش تهیه نماید هم آنان را سير نموده و هم سلامتي آنها را به خوبی تأمین نموده است. این است کار پروردگار بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده اند. در حال حاضر مللي هستند که از کمبود مواد غذايي رنج می‌برند و در آستانه قحطي می‌باشند و عجیب این است که فقط يك اعلان رسمي

از طرف وزارت بهداری به این عنوان که طبایع یک عمل غلط و خطرناکی است، کافی است که این ملت‌ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند.

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها به عوض نان، گندم خام را جیره‌بندی می‌کردند مدت مقاومت آنها چندین برابر طولانی‌تر می‌شد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه به کلی به یک شکل دیگر در می‌آمد. بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذایی «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آنها غذایی اصلی انسان، یعنی صبحانه، نهار و شام فقط عبارت است از خوراک‌هایی که در آشپزخانه خوب کشته و گرم‌گرم روی میز می‌آورند. آنها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه، نه نهار و نه شام وجود دارد. ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند، آنها باید اولاً فراموش کنند که در این دنیا غذایی «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه می‌خورند. آن وقت می‌فهمند که تمام میوه‌جات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد. «کارشناسان» غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورت‌های بی‌شمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه به آنها داده‌اند که برخی از مردم تصور می‌کنند که من هم یکی از آن «کارشناسان» هستم و از من راجع به مصرف غذاهای طبیعی کسب دستور می‌نمایند. من در اینجا یک جواب کلی به همه می‌دهم از

این قرار: برای يك انسان واقعي نباید هیچ نوع برنامه‌ي مخصوص غذایی وجود داشته باشد.

يك انسان حقيقي باید بخورد هر چه هوس مي‌نماید و هر موقعي که مي‌خواهد و به هر اندازه‌اي که اشتهاي او اجازه مي‌دهد.

همان‌گونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل مي‌خورند. فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند به يك یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولي آدمي مي‌تواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده، ارزنده و لذیذ خوراک دلخواه خود را انتخاب کند و تناول نماید. بهترین و طبیعی‌ترین طرز غذا خوردن این است که ما غذای طبیعی و زنده را زیر دندان گذاشته و خوب جویده با آب دهان کاملاً مخلوط کنیم و فرو ببریم. ولي اگر کسانی هستند که میل و وقت کافی دارند مي‌توانند سالادهای متنوع و خوش‌نما درست کنند. این کار چندان عیبی ندارد به شرط اینکه این سالادها را تازه به تازه بخورند و حتی الامکان با آب دهان به خوبی مخلوط نمایند. این کار تابع هیچ قانون خاصی نیست چون همان‌طور که گفته شد بین خوردنی‌های گیاهی خوب و بد وجود ندارد، آنها همه يك خاصیت دارند. آنها غذای کامل می‌باشند.

فقط يك حساب فشرده‌گی و غیر فشرده‌گی بین آنها وجود دارد. بنابراین هر فرد عادي مي‌تواند چند نوع از انواع سبزیجات و میوه‌جات فراهم آورد، آنها را خرد یا چرخ یا رنده کرده با هم مخلوط نماید





و روغن زیتون و آبلیمو یا زعفران یا هل بدن‌ها اضافه کرده و بخورد. بدین طریق می‌توان در مدت کوتاهی چند نوع سالادهای مختلف و خوشمزه تهیه نمود.

یک زنده‌خوار باید تمام صحبت‌هایی را که هر روز شنیده و هنوز هم می‌شنود، مثلاً فلان غذا دارای فلان ویتامین است یا فلان میوه برای فلان مرض خوب است به کلی فراموش کند، اینها افسانه‌هایی بی‌فایده و حتی خیلی مضر و گمراه‌کننده هستند از رژیم غذایی نباید اسم ببریم.

فقط باید از قوانین طبیعت پیروی کرد و از آنچه که خدای بزرگ در آشپزخانه طبیعت آماده کرده است تغذیه نمود.

# خوراك مرده يعني مرض و مرگ، غذاي زنده نباتي يعني سلامتي كامل و

## طول عمر

بشر ديگر احتياج به خواندن هيچ گونه كتب درماني و رژيم غذايي ندارد. كليه مردم جهان فقط بايد يك چيز را بدانند و بس و آن اين است: هر غذايي كه طبيعي و زنده است غذاي كامل و خدادادي است و از هر جهت بي نقص و عيب كه صد درصد سلامتي انسان و طول عمر وي را تأمين مي نمايد و تمام بيماريها را از اين دنيا ريشه كن مي كند ولي بالعكس كليه غذاهاي مرده و تمام مواد شيميايي و مصنوعي زهر كشندهاي است كه بدن انسان را تدريجاً مسموم نموده و به سوي مرگ و نابودي مي كشاند. اولي كار خدا و دومي كار شيطان است. اين همين شيطاني است كه به شكل ياختههاي بي ارزش و مفت خور به بدن مرده خوارها نفوذ کرده و روي قلب، ريه، گردن و شكم آنها نشسته و غذاي مرده مي طلبد. هر فرد عاقل بايد تحمل اين گرسنگي كاذب را داشته باشد، شيطان را كشته و از بدن خود بيرون براند.

هيچ مرده خواري به پيري طبيعي نمي رسد و به مرگ طبيعي نمي ميرد. همه به وسيله ي غذاهاي كشته شده، ندانسته خودكشي مي كنند. آن مادري كه اولين لقمه يا شير پاستوريزه يا شيرخشك و يا غذاهاي ساختگي خارجي به نوزاد خود مي دهد به بزرگترين گناهان دست مي زند و اين بچه در هر موقعي يا در هر سني



که مبتلا به مرضي بشود، از يك سرماخوردگي ساده گرفته تا يك مرض مرگآور فرق نمي‌کند، گناهكار حقيقي كسي است که در اولين مرحله‌ي زندگي کودک، او را معتاد به غذاي غيرطبيعي کرده است. مادران مهربان در مطالب فوق نخست بايد مطالعات عميق نموده و بعد براي تعيين سرنوشت فرزندانشان تصميم بگيرند. كساني که خودشان نمي‌خواهند از غذاهاي مرده و مرگآور دست بردارند و حاضرند براي يك بشقاب غذا خودکشي بکنند مختارند ولي آنها نبايد عزيزان خود را با دست خود به سوي مرگ و نابودي بکشانند. آنها بايد صريحاً درک کنند که غذاي مرده به معني مرض، بدبختي و مرگ است، ولي غذاي زنده‌ي نباتي به معني سلامتي، نشاط و طول عمر مي‌باشد.

آنقدر که درباره مفيد بودن لبنيات صحبت مي‌شود باز هم در نتيجه کوتاه‌بيني مردم است. حقيقت اين است که ضرر لبنيات نسبتاً کمتر از ضرر غذاهاي گوشتي و چربي‌دار مي‌باشد.



بدن يك مرده خوار از دو نوع ياخته تشكيل شده است: ياخته اصلي و ياخته زائد. ياخته اصلي همين ياخته هاي هستند كه بدن اصلي انسان را تشكيل مي دهند، مجهز به دستگاه هاي اختصاصي پيچيده مي باشند كه به وسيله اين دستگاه ها عمليات عضوها و غده ها را انجام مي دهند، از هيچ گونه ميكروب باكي نداشته و بر آنها برتري دارند به طوري كه يك عده از آنها را تحت فرمان خویش نگه مي دارند و براي انجام دادن كارهاي مفيد مي گمارند و عده هاي ديگر را كه مضر و ظالم مي باشند مي كشند و نابود مي سازند.

ولي ياخته هاي زائد آنهائي هستند كه از جنبه هاي تخصصي به كلي محرومند، قادر به انجام كار مفيد نيستند، مريض اند و ناتوان و مفت خور و در مقابل ميكروباها ايستادگي و استقامتي ندارند و براي ياخته هاي اصلي بدن بلا و بدبختي بزرگي مي باشند.

ما در اين كتاب مجموعه اي اين ياخته هاي زائد را بدن دروعي مي ناميم.

هر يك از اين دو نوع بدن ها غذاهاي مخصوص به خود دارد. بدن اصلي از غذاي طبيعي و زنده به وجود آمده و با غذاي طبيعي تغذيه مي نمايد. ولي بدن دروعي كه از خوراك هاي طبخ شده و مرده به وجود آمده است با مواد مرده تغذيه مي كند. هيچ وقت بدن اصلي از خوراك هاي مرده استفاده نمي كند و

همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن کاملا متفاوت در وجود مرده‌خوارها آنقدر به هم آمیخته است که هیچ کس نمی‌تواند آنها را

از هم تشخیص بدهد و از هم جدا نماید. فقط با يك آزمایش اساسی می‌توان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذای زنده را به کلی قطع کنیم، بدن اصلی بدون غذا می‌ماند، عضوها و غده‌ها از کار

می‌افتند، اعضاء متلاشی می‌گردند، مویرگ‌ها می‌ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ می‌شود، لته‌ها متلاشی

می‌گردند، دندان‌ها می‌ریزند، از همه جای بدن خون بیرون می‌ریزد و چند ماه طول نمی‌کشد که شخص

تلف می‌شود. مردم کوتاه‌بین برای علائم این گونه گرسنگی حقیقی انسان اسامی «علمی» اختراع

نموده‌اند مانند بری‌بری، اسکوروبوت، بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیاییم غذای مرده را به کلی قطع نماییم و ببینیم چه می‌شود. بدن دروغی یعنی گوشت‌های زائد بدن

انسان و سموم که در طول مدت ده‌ها سال در بدن جمع‌آوری شده است از گرسنگی به سرعت شروع به

حل شدن می‌کنند و به خون هجوم می‌آورند تا از راه‌های ادرار، مدفوع و عرق از بدن دفع گردند.

در نتیجه خون انسان، از سموم حل شده و از کثافت جسد یاخته‌های زائد آلوده می‌شود و عده بی‌شماری

عکس‌العمل‌ها و ناراحتی‌های موقتی، مفید و شفاف‌بخش ایجاد می‌گردد. آن عکس‌العملی که از همه بیشتر به

چشم می‌خورد پایین آمدن وزن بدن شخص می‌باشد. مردمان به اصطلاح چاق که به وسیله مرده‌خواری



گوشت‌های غیرطبیعی در بدن خود جمع‌آوری کرده‌اند، ده‌ها هزار تومان پول خرج می‌کنند، به اروپا می‌روند، ورزش می‌کنند، ماساژ می‌دهند، حمام بخار می‌گیرند، به رژیم‌های عجیب و غریب تن در می‌دهند و این همه حقه‌بازی‌ها را تحمل می‌کنند تا شاید پنج شش کیلو از بار سلول‌های بی‌ارزش بدن خود کم کنند. باز هم به نتیجه نمی‌رسند. زنده‌خواری در عرض یکی دو ماه این گوشت‌های لعنتی را چنان حل می‌کند که مرده‌خوارهای بی‌تجربه و بی‌خبر تصور می‌کنند این شخص دارد ضعیف می‌شود و برای او دلسوزی می‌کنند و از همه طرف اصرار می‌نمایند که او دوباره به مرده‌خواری خود برگردد. ولی باید دانست شخصی که با زنده‌خواری سه کیلو از وزن خود کم می‌کند در حقیقت چهار کیلو از گوشت‌های بی‌ارزش خود را حل می‌کند، چون در عوض، یک کیلو به سلول‌های اصلی و سالم خود افزوده است. به عبارت دیگر او در حقیقت لاشه شده بلکه یک کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمالی چهار کیلو گوشت بی‌مصرف خلاص گردیده است. ببینید بی‌مصرفی این نوع گوشت‌ها یا به اصطلاح چاقی تا چه حد ثابت شده که این اشخاص خود را به دست جراح می‌سپارند تا با عمل جراحی ده یا پانزده کیلو از این پیه‌ها و گوشت‌های بی‌کاره را از بدن آنها ببرد و مثل زباله به دور بیندازد و جای آن را بدوزد تا ظاهراً آنها را با اندام طبیعی جلوه‌گر سازد.

آیا این سرنوشت خنده‌آوری نیست؟ مخصوصاً که بعد از چند روز پرخوری این گوشت‌ها به جای خود

بر می‌گردند.

هر زنده‌خواری در مرحله اول ده تا پانزده کیلو از وزن خود می‌کاهد و اما اشخاصی هستند ( در تهران هم نمونه‌هایی از آنها داریم) که قبل از زنده‌خواری صد و سی تا صد و چهل کیلو وزن داشته‌اند و با زنده‌خواری پنجاه تا شصت کیلو خود را سبک‌تر نموده‌اند. یعنی شصت هفتاد کیلو سلول‌های مریض را از بدن خود بیرون رانده‌اند و در عوض ده پانزده کیلو هم سلول‌های اصلی به بدن خود افزوده‌اند، به عبارت دیگر چاقی واقعی به دست آورده‌اند.

همه مرده‌خوارها حتی کسانی که خیلی لاغر هستند باز هم مقدار زیادی سلول‌های بی‌ارزش در بدن خود دارند.

نصف و حتی دو سوم سلول‌هایی که عضوها و غده‌ها و حتی استخوان‌ها و ناخن‌های آنها را تشکیل می‌دهند از خوردنی‌های مرده آمده‌اند، یعنی مریض و بی‌ارزش‌شده.

از این جهت است که ارگان‌های همهی مرده‌خوارها ناقص کار می‌کنند و بی‌موقع از کار می‌افتند و باعث مرگ و میرهای نابهنگام می‌گردند.

اگر یک مرده‌خوار به اصطلاح چاق در مرحله اول زنده‌خواری ظاهراً چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردمان بی‌خبر قرار گیرد، معلوم می‌شود که شخص مزبور یک زنده‌خوار حقیقی نمی‌باشد و گاه به



گاه غذاهای مرده هم مصرف می‌نماید. اگر کسی صد درصد زنده‌خوار باشد طولی نمی‌کشد روزی می‌رسد که حل شدن گوشت‌های زائد و مریض خاتمه می‌یابد ولی تقویت شدن عضلات و تشکیلات و غده‌ها با سلول‌های سالم و فعال آن قدر ادامه می‌یابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی غیرطبیعی و مرض بگردد. برای اثبات این حقیقت بهترین دلیل این است که من و همسر و سایر زنده‌خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آناهید هیچ وقت لاغر نبوده، نیست و نخواهد بود. اشخاص «چاق» که صد تا صد و پنجاه کیلو وزن دارند هیچ نمی‌توانند تصور کنند که آنها در واقع تا چه اندازه لاغرند.

آن شخص که قبل از زنده‌خوار شدن صد و سی کیلو وزن داشته و با زنده‌خواری خود را به هفتاد کیلو رسانده است او در حقیقت نه فقط شصت کیلو بلکه هشتاد کیلو از گوشت‌های زائد خود را حل نموده است، زیرا در مدت زنده‌خواری بدن اصلی او اقل‌اً بیست کیلو یاخته‌های اصلی جمع نموده است و اگر قبول کنیم که اکنون این شخص باز هم ده کیلو گوشت‌های زائد دارد که تدریجاً به طور مساوی با گوشت‌های اصلی مبادله می‌کند نتیجه می‌گیریم که این آقای صد و سی کیلویی در واقع یک اسکلت چهل کیلویی بوده است که همیشه زحمت می‌کشیده، پول خرج می‌کرده و یک جانور نود کیلویی را تغذیه می‌نموده و پرورش می‌داده که هر چه زودتر صاحبش را خفه کند و بکشد.





اشخاصي که پنجاه تا شصت كيلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقيقت آنها فقط اسکلت‌هاي بيست و پنج تا سي كيلوي هستند از غصه مي‌ميرند. خوشبختانه هيچکس حتي آنها که در صدد زنده‌خواري بر مي‌آيند قادر نيستند لاغري حقيقي خودشان را مشاهده نمايند زيرا در موقع زنده‌خواري ضمن حل شدن ياخته‌هاي زائد، ياخته‌هاي اصلي هم افزايش مي‌يابند و جاي آنها را مي‌گيرند. نزد اشخاص «چاق» که ياخته‌هاي زائد دو سه برابر ياخته‌هاي اصلي مي‌باشند در مقابل دو، سه و حتي چهار كيلو گوشت زائد يك كيلو گوشت سالم افزايش مي‌يابد، يعني وزن بدن به سرعت پايين مي‌آيد. نزد اشخاص با وزن متوسط که نصف بدن از ياخته‌هاي سالم و نصف ديگر از ياخته‌هاي دروغي تشکيل شده است يك كيلو با يك كيلو مساوي مبادله مي‌شود، يعني وزن بدن آنها تغيير نمي‌يابد. نزد اشخاص خيلي لاغر که ياخته‌هاي زائد آنها کمتر از ياخته‌هاي اصلي مي‌باشند در مقابل يك كيلو گوشت زائد دو كيلو گوشت سالم به دست مي‌آيد، يعني وزن بدن ايشان بالا مي‌رود.

بطور خلاصه آنهائي که وزن سنگين دارند با زنده‌خواري به سرعت وزن خود را پايين مي‌آورند، افراي که وزن متوسط دارند در وزنشان تغيير حاصل نمي‌شود و اشخاصي که خيلي لاغرند وزن بدنشان روز به روز افزايش مي‌يابد. در مورد اشخاص جوان که معمولاً بدن دروغي در آنها پرورش نيافته است تغييرات وزن کمتر مشاهده مي‌شود و حتي گاهي هم اضافه وزن پيدا مي‌کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصا خواهش مي‌کنم که این قسمت کتاب يعني مسأله بدن اصلي و بدن دروغي را به دقت مطالعه بفرمایند تا به طور واضح بدانند وقتي من به همه مردم جهان اعلام مي‌کنم که کلیه زحمات و هزینه‌هایی که در تمام دنیا براي غذاهای «پخته» مصرف مي‌شود به هدر مي‌رود نه اغراق مي‌گویم و نه از حقیقت يك قدم تجاوز مي‌کنم. این همه پول‌ها نه فقط تلف مي‌شوند بلکه براي به وجود آوردن کلیه بدبختی‌های انسانی مصرف مي‌شوند. يعني مردم پول مي‌دهند و براي خود مرض مي‌خرند. در نتیجهي حرص و آز مرده‌خوارهای پرخور مقدار زيادي هم از غذاهای مرده در بدن ایشان بي‌خود مي‌سوزد که نصف این آتش به وسیله نوشابه‌های سرد خاموش مي‌گردد و نصف ديگر توسط عرق از بدن دفع مي‌گردد.

همه بیماری‌ها در بدن دروغي تمرکز یافته‌اند. به عبارت ديگر بدن دروغي خود مرض مي‌باشد. دزدي، دروغگويي، آدم‌کشي و جنگ و جدال همه از این بدن دروغي سر مي‌زنند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست وسوسه‌های شیطاني خود قرار مي‌دهد. ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه‌ي مرده‌خوارها داراي بدن‌های دروغي هستند با وزن‌های مختلف از ده پانزده كيلو گرفته تا هشتاد نود كيلو. موازي با توسعه‌ي توليد غذاهای غيرطبيعي سال به سال بدن‌های دروغي نیز پرورش

می‌یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدن‌های دروغی وحشتناک به دنیا می‌آیند که در

سنین چهارده پانزده سالگی در وضع پیری می‌افتند و به زور حرکت می‌نمایند.

این صورت‌های آماسیده و پف کرده‌ی نوزادهایی که روی جعبه‌های شیرخشک و یا سایر غذاهای

ساختگی ظاهر می‌شوند و به وسیله مردمان پول‌پرست به جای علامت تندرستی به مردم معرفی

می‌نمایند فقط علامت بدن دروغی یعنی خود مرض است.

افرادی که ظاهراً خیلی لاغر به نظر می‌رسند از مردمان «چاق» خوشبخت‌ترند. نزد آنها بدن دروغی هنوز

به خوبی رشد نکرده است.

از این گونه اشخاص در صد یا صد و پنجاه سال پیش بیشتر مشاهده می‌شد تا امروز.

با وجود اینکه در این اشخاص هنوز بدن دروغی رشد نکرده است ولی اینها سخت معتاد به مواد مرده

و سمی می‌باشند. اینها مریض هستند.

می‌خواهند از این همه غذاهای «لذیذ و خوشمزه» بیشتر بخورند، بدن دروغی هم وجود ندارد که از

عهده‌ی این همه غذاهای غیرطبیعی برآید و آنها را بخورد و هضم نماید، و چون بدن اصلی احتیاج به

این نوع خوردنی‌های بیگانه و غیرطبیعی ندارد در مقابل آنها به مقاومت می‌پردازد و مبارزه می‌کند

تا آنها را از خود دور نماید



این قبیل اشخاص از بی‌خوابی، سوء هاضمه، بی‌میلی، دل‌درد و غیره همیشه شکایت می‌کنند. کوتاه‌بینی مردم از همه بیشتر در اینجا ظاهر می‌گردد، به عوض این که مصرف خوراک‌های مرده را قطع کنند و با غذای طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند همه سعی می‌کنند او را با غذاهای «مقوی» تقویت نمایند. اگر این کوشش ادامه پیدا کند بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام می‌گیرد: یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه‌ی داروهای سمی زندگی شخص خاتمه پیدا می‌کند (مانند بچه‌های من) و یا زیر فشار پی در پی خوراک‌های غیرطبیعی در مجاورت بدن اصلی یک بدن دروغی، یک جانور، یک شیطان به وجود می‌آید تا این همه خوراک‌های مرده را مصرف نماید. این همین شیطان است که کلیه‌ی پختنی‌های دنیا را به تنهایی می‌بلعد و روز به روز سنگین‌تر می‌شود تا راحت‌تر بتواند بدن اصلی را خفه نماید. اینجاست که مبارزه بدن اصلی خاتمه می‌یابد و پایه‌گذاری خطرناک‌ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز می‌گردد، ولی مردم تصور می‌کنند که این شخص مریض چاق گردیده، اشتها پیدا کرده، هرچه می‌خورد هضم می‌نماید و خلاصه آنها تصور می‌کنند که شخص مزبور سلامتی خود را به دست آورده است.

بیچاره بدن اصلی، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذای ناچیزی حیات خود را ادامه می‌دهد، در شگفت می‌مانند. مثلاً یک آقای که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی می‌شود و سی‌چهل

تومان پول خرج مي‌کند به خيال اينکه آنها را با غذاي کامل پذيرايي مي‌کند، در حقيقت تمام برنج، گوشت و کره را به بدن‌هاي دروغي يعني به هيولاي مزاحم تحويل مي‌دهد و فقط مقدار کمي پياز و سبزي و يا قسمت کمي گوجه‌فرنگي را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم به در برده است به بدن اصلي آنها مي‌رساند. بعد از اين وقتي بيشتر مردم با حقيقت آشنا شدند يك آدم فهميده ديگر خجالت خواهد کشيد که مقدار زيادي گوشت‌هاي زائد به دوش گرفته حمالي کند و از اين سو به آن سو، از اين در به آن در ببرد و در جلوي مردم بنشيند و با نان، کره، پلو و چلو به اين گوشت‌هاي لعنتي غذا بدهد، چون اين عمل حاكي از بي‌ارادگي، نفهمي، حماقت و سفاقت شخص است بعضي اشخاص مي‌گويند: «زياد عمر کردن به چه درد مي‌خورد، من مي‌خواهم بخورم و بميرم.» اين حرف بي‌هوده‌ترين حرفي است که از دهان يك انسان بيرون مي‌آيد. اين گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نيستند، بگذاريد آنها با نان سفيد، برنج و گوشت خودکشي کنند و جاي خود را به نسل تازه، به آدم‌هاي حقيقي بسپارند.

از اين آقايمان بي‌عقل و بي‌اراده بايد پرسيد شما که نمي‌خواهيد از «لذت» چلوکباب دست برداريد و حاضر يد براي يك بشقاب خوراک مرده، خودکشي کنيد آيا نوزادان زبان‌بسته‌ي شما هم از اين دنيا سيرشده‌اند؟ آيا آنها هم از خوراک‌هاي پخته لذت مي‌برند و مي‌خواهند به خاطر آنها زندگي خود را فدا نمايند؟ خير، آنها نه فقط از خوراک‌هاي کشته شده لذت نمي‌برند بلکه در مقابل از آنها نفرت دارند.

آنها از این دنیا خسته نشده‌اند و می‌خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی، از سلامتی کامل و سایر نعمت‌های این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند. شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدن‌های عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده و گرگ‌مانند به بار بیاورید؟

## بیماری‌ها چطور به وجود می‌آیند و چطور ناپدید می‌گردند؟

گفتیم که خوراکی‌های مرده در بدن انسان سلول‌هایی را به وجود می‌آورند که هیچ کاری از آنها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی مرده‌خوارهای گمراه مجموعه‌ی این سلول‌های بی‌ارزش را علامت چاقی و تندرستی می‌پندارند. علاوه بر این، خوراکی‌های مرده مخصوصاً خوراک‌های حیوانی مواد مختلف سمی تولید می‌نمایند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ نموده در طول مدت ده‌ها سال لابه‌لا روی هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می‌آیند و باعث بیماری‌هایی از قبیل نقرس، تصلب شرائین، فشار خون، آرتریتیس، سنگ کلیه و غیره می‌گردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول‌های اصلی اعضا و غده‌ها کم می‌شوند و نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند حال بینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد، چطور به وجود می‌آیند. جریان خون شبیه لوله‌کشی يك شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در يك جای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند. همین‌طور هم سمومی را که

مردده‌خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازير مي‌کنند مرتبا روي ديواره رگ‌ها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدريج قطر آنها را تنگ‌تر مي‌نمايند تا وقتي که بالاخره جريان خون را به کلي قطع نموده باعث مرگ مي‌گردد. مردم کوتاه‌بين اين مرگ را غير منتظره مي‌دانند. اگر کسي مشاهده نمايد که يك نفر در جريان لوله‌کشي آب يکي دو سبد آشغال مي‌ريزد آيا اين شخص قطع شدن جريان آب را غيرمنتظره به حساب مي‌آورد؟ وقتي من مشاهده مي‌نمايم که چطور مردم از همه چيز بي‌خبر با گوشت، ماهي، تخم‌مرغ و پنير اين سم‌ها را حريصانه به خون خود سرازير مي‌نمايند، وحشت مي‌کنم و هر آن منتظر مي‌شوم که جريان خون آنها متوقف گردد. همين‌طور هم مي‌شود. پس هر کس چه جوان و چه پير مادام که اين نوع خوراكي‌ها را به دهان نزديک مي‌کند، هر دقيقه بايد انتظار اين مرگ ناگهاني را نيز داشته باشد.

سکته قلبي دليل ديگري هم دارد. همين‌طور که گفتيم قسمت عمده سلول‌هايي که عضوي مردده‌خوارها از جمله قلب، رگ‌ها و مويرگ‌ها را تشکيل مي‌دهند از خوراكي‌هاي مردده به وجود آمده که خاصيت ارتجاعي نداشته و در نتيجه قادر نيستند وظيف خود را انجام دهند. قلب در نتيجه تنگ شدن رگ‌ها فشار خود را افزايش مي‌دهد تا بتواند خون را به دورترين نقاط بدن برساند. ديواره‌هاي ضعيف رگ‌ها، مخصوصا رگ‌هاي مغز، زير فشار روزافزون خون طاقت نياورده و مي‌ترکند. گاهي خود قلب هم ترک

بر می‌دارد و یا دریچه‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌گردند. پزشکان کوتاه‌بین به جای اینکه جریان این سموم را قطع کنند و به راحتی همه این اختلالات را بر طرف نمایند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آنها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سموم مختلف رگ‌ها را تحریک نموده آنها را برای چند روز گشادتر می‌سازند، با سموم دیگر قلب ضعیف را تحریک می‌نمایند تا آخرین نیروی خود را جمع نموده کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراک‌های «مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قبلی خود بر می‌گردد با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف‌تر می‌گردد، روی موم موجود مقداری سم تازه و روی پول‌های پزشک و داروفروش مقداری پول تازه اضافه می‌شود.

حالا به حساب نمی‌آوریم آن پول‌هایی که بیچاره بیماران به آزمایشگاه‌ها تحویل می‌دهند و به طوری که چند سال پیش روزنامه کیهان نوشته بود، از این پول‌ها پنجاه تا هفتاد درصدش به عنوان کمیسیون به جیب دکترها برمی‌گردد.

می‌بایستی بالاخره یک نفر ظاهر می‌شد و پرده از روی این تجارت بی‌رحمانه «علمی» بر می‌داشت.

خواهش می‌کنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگ‌ها تنگ‌تر می‌گردد قلب اجباراً فشار خود را افزایش می‌دهد و فشار خون بالا می‌رود. برای این که پزشک به مشتری نشان دهد که



فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، يك سم كشف کرده است که رگ‌ها را به طور مصنوعی گشاد می‌نماید. بعد از مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره‌های آن از سلول‌های زائد تشکیل شده است، از پمپ نمودن به کلی خسته می‌شود و يك مرتبه گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ می‌کند که فشار خون يك مرتبه از حد معمولی خیلی پائین می‌آید.

پزشك پولپرست این دفعه يك سم کاملاً مخالف اولی به کار می‌برد، سوراخ‌های تنگ شده عروق را باز هم تنگ‌تر می‌نماید تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده خون را از این راه تنگ عبور دهد. فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشك با وجدان راحت مزد خود را دریافت می‌نماید. سم ( «داروی» ) اولی را رگ گشاد کننده<sup>1</sup> و دومی را رگ تنگ کننده<sup>2</sup>

علاوه بر این سموم دیگر هم كشف نموده‌اند که که ارگان خسته را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک نموده، آنها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام دهد، این سموم را ((نیرو بخش)) نام گذاشته اند، درست مثل سیخونک ((نیرو بخش)) برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیرو بخش»

محسوب می‌شوند. با این نوع جادوگری‌های «علمی» می‌توان صدها کتاب پر نمود.

## 1 - Vasodilatores<sup>2</sup> - Vasoconstrictores<sup>3</sup> - Tonique

يك مسأله ديگر: طبيعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنانکه همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده، معمولی و مفید. ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع نماید. وقتی لوزتین مبارزه خود را در مقابل سم‌ها و میکروب‌های یاغی شروع می‌کنند پزشک ظاهرین عوض اینکه به کمک آنها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزتین را که یکی از مهمترین دژهای دفاعی بدن است ریشه‌کن نموده و به دور می‌اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در همگی قسمت‌های بدن پخش می‌نماید. خوراک‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مرده، یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. همچنین غده‌ی تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند. برای از بین بردن این اختلالات «دانشمندان» هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و

سایر مواد مصنوعی به کار می‌برند؛ ولی یک چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای طبیعی به بدن تحویل داده شود همگی این اختلالات یک مرتبه از بین می‌روند و فعالیت بدن به حال طبیعی بر می‌گردد. اگر کسی معنی کلمه‌ی طبیعی را نمی‌فهمد، او اصلاً هیچ چیز نمی‌فهمد.

حالا از همه عجیب‌تر مسأله‌ی سرطان می‌باشد. برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده که سرطان زائیده‌ی خوراک‌های مرده می‌باشد، ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش همگی مردم برسانند، گویا برای اینکه نمی‌خواهند آنها را از «لذت» این خوراک‌های «لذیذ» و «نیروبخش»<sup>۱</sup> محروم سازند. البته چند پزشک انسان‌دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه‌ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده‌اند، ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبر را به گوش عموم برسانند. آنها چطور می‌توانند این کار را بکنند؟ این «دانشمندان سرشناس» برای «پیدا نمودن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولت‌ها پول می‌گیرند و بین خودشان تقسیم می‌کنند. چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده آمریکا برای این منظور سالانه 350 میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

همین طور که قبلاً هم گفتم، سلول‌های سرطانی یکی از دو نوع سلول‌هایی هستند که از خوراک‌های مرده به وجود می‌آیند و بدن دروغین تشکیل می‌دهند، فقط با این تفاوت که یک دسته از اینها در همه جای بدن پخش می‌شود و مردم آن را چاقی تصور می‌کنند و دیگری هر کجا که خودش انتخاب می‌کند در آنجا

۱- در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر بیماری‌ها

بدن اصلی در نتیجه کافی نبودن غذای طبیعی بقدری عاجز می‌گردد که نمی‌تواند جلوی رشد این هیولا را بگیرد، ولی وقتی ما مصرف خوراکی‌های مرده را به کلی قطع می‌نماییم هر دو نوع سلول‌ها، یعنی هم ده‌ها کیلو سلول‌هایی که مردم چاقی نام گذاشته‌اند و هم سلول‌های غده‌ی سرطانی، گرسنه مانده شروع به حل شدن می‌کنند و ناپدید می‌گردند.

چرا «زیست‌شناسان» و «دانشمندان» این جریان خیلی ساده را نمی‌بینند؟ برای اینکه در لابراتوارهای خود با حساب‌های فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی «علمی» سرشان بقدری گیج شده است که حساب‌ها و کارهایی را که طبیعت در لابراتوار خود انجام می‌دهد نمی‌بینند. آنها نمی‌بینند که چطور طبیعت در لابراتوار خود از یک هسته ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی موجودات زنده بزرگی مانند شتر، فیل و انسان می‌سازد. حساب‌هایی که طبیعت در لابراتوار خود در عرض مدت میلیون‌ها سال سعی و کوشش به دست آورده است این «دانشمندان» در آشپزخانه‌ها و لابراتوارها در عرض چند

دقیقه محو و نابود می‌کنند و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته و به رخ مردم می‌کشند.

باید باز هم و میلیون‌ها مرتبه تکرار کنیم کلیه بیماری‌ها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند، و

این اشتباه در مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی

سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند:

1. تجمع مواد سمی که با خوراک‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد.

2. غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.

3. تجمع سلول‌های زائد و بی‌ارزش در بدن که از خوراک‌های مرده تولید می‌شوند. ضمناً همه گونه

بیماری‌های مسری فقط به این سلول‌ها غالب می‌شوند.

سه مورد مزبور در بروز همه‌ی بیماری‌ها با هم سهیم هستند. مواد سمی در همه جای بدن نفوذ نموده

خراب‌کارهای وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعال ارگان‌ها غیر کافی

می‌شوند و از طرف دیگر سلول‌های زائد، مزاحم فعالیت آنها می‌شوند.

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است. هر یک از این سلول‌ها

کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همدیگر این

دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌نمایند. مثلاً سلول‌های اعصاب که بیشتر آنها چند متر



طول دارند مثل برق دستورات مغز را به اعضاء مي‌رسانند. سلول‌هاي عضلات كه از خاصيت ارتجاعي برخوردارند عضلات را حركت مي‌دهند و بارهاي سنگين بلند مي‌كنند. سلول‌هايي كه غده‌ها را تشكيل مي‌دهند هورمون‌ها و آنزيم‌ها و ساير مايع‌ها را توليد مي‌كنند. عضلات قلب فنريت مخصوصي دارند كه قلب را دائماً در حركت نگاه مي‌دارند و كار يك پمپ را انجام مي‌دهند. سلول‌هاي كلييه‌ها با دستگاه‌هاي خود خون را تصفيه نموده، مواد كثيف و مضر آن را جمع مي‌كنند و از طريق ادرار دفع مي‌كنند. سلول‌هاي ريه اكسيژن را از هوا گرفته به بدن تحويل مي‌دهند و هوايي كثيف را از بدن دور مي‌نمايند. همين‌طور هم سلول‌هاي ساير اعضاء هر يكي وظيفه مشخصي دارد كه اگر اين وظيفه مطابق قوانين طبيعت به درستي انجام گيرد، انسان تا آخر عمر طولاني خود را كه پروردگار تعيين نموده است بدون هيچ نوع بيماري طبي خواهد نمود و چون انسان مجهزترين و كامل‌ترين موجود روي زمين مي‌باشد عمر او بايد طولاني‌تر از همهي موجودات ديگر شود، ولي متأسفانه يك پرنده كوچك دويست سيصد سال عمر مي‌كند، ولي انسان نيمه‌ديوانه كه به هفتاد هشتاد سال مي‌رسد، خيال مي‌كند پير شده و مرگ ناگهاني او نيز غيرطبيعي محسوب نمي‌شود.

قسمت‌ها و دستگاه‌هاي هر يك از اين سلول‌هاي ذره‌بيني، پيچيده‌تر و كامل‌تر از كليهي كارخانه‌هايي است كه مردم در اين دنيا ساخته‌اند، به اين دليل كه همه دانشمندان و مهندسين دنيا قادر نيستند يك سلول

ساده بسازند. حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه‌های معجزه آسا کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه‌ها خود پروردگار می‌باشد و مصالحی را که او برای به وجود آوردن، زنده نگه‌داشتن، به کار گماشتن و تولید مثل این سلول‌ها به کار برده است توسط اشعه خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حساب‌های کاملاً دقیق<sup>1</sup> مطابق احتیاجات سلول‌ها ساخته و در يك میوه یا دانه‌ی گندم جا داده است. هیچ آدم عاقل نباید جرئت کند خرد پروردگار را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذا می‌نامند، کوچکترین تغییراتی بدهد.

با وجود همه این واقعیات کاملاً آشکار، ساده و طبیعی، دانشمندان زیست‌شناس مرده‌خوار غذایی کامل و بی‌نقصی را که خدای بزرگ برای مخلوق خود در لابراتوار طبیعت آماده می‌سازد و در دسترس آنها می‌گذارد پسند ننموده، آن را می‌کشند و نابود می‌نمایند و تلاش می‌کنند در لابراتوارهای خود غذایی مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذایی طبیعی و زنده بکنند. آنها هزاران نوع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی مصنوعی و سموم بی‌شمار دیگر می‌سازند تا با آنها ارگان‌هایی را که از گرسنگی حقیقی از کار افتاده‌اند به کار بیندازند که چند نفر از این دانشمندان قلبی برای کشف این نوع مواد مصنوعی و سمی به جایزه نوبل نائل گردیده‌اند خدا می‌داند. روزی که تعیین کنندگان جایزه نوبل با حقیقت امر آشنا شوند، برای اشتباهات خود چقدر افسوس خواهند خورد. چندین دفعه نوشته‌ام و اینجا باز هم تکرار

می‌کنم: همهی صحبت‌های افسانه‌ای در مورد پروتئین، ویتامین، کلسیم و مانند آنها به کلی باید خاتمه

پیدا کند و نباید سخنی از آنها به زبان آورد. همیشه همه

---

۱- با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گرداند.

کس فقط باید یک چیز را تکرار نماید: آن غذایی که گیاهی و زنده است همه چیز است

و آنچه مرده

است نه فقط هیچ چیز نیست بلکه فقط زهر کشنده است و بس.

برای نشان دادن بی‌عقلی زیست‌شناسان مرده‌خوار کافی است مسأله پروتئین مخصوصاً پروتئین

حیوانی را که باعث بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد، اینجا تشریح کنیم. در این دنیا کسی نیست که

گوش‌های او با حرف‌هایی از این قبیل پر نشده باشد: «پروتئین حیوانی نیرو دارد، کالری دارد، برای

ساختن بدن لازم است، برای رشد بچه‌ها واجب است. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر، شیر، کره و امثال آنها

غذاهای ارزنده، مقوی و نیروبخش هستند که هر کس هر روز باید از آنها به مقدار کافی بخورد.»

اما حقیقت کاملاً بر خلاف این می‌باشد: نود درصد مومی که در بدن انسان جمع می‌شود و سبب بروز

بیماری‌های بی‌شمار می‌گردد از خوراک‌های حیوانی نامبرده به وجود می‌آید. گذشته از این وقتی غذایی





زنده را چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می‌دهند و می‌کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است محو و نابود می‌شود و فقط مواد سوختنی (کالری)- همچون مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، و غیره- یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته‌ای، چربی، قندی و غیره باقی می‌مانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن مرده‌خوارها چه کارهایی انجام می‌دهند. کالری که از خوراک‌های مرده تولید می‌شود کاملاً بی‌فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می‌کند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می‌گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر می‌کشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می‌شود فعالیت خود را افزایش داده، تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه‌ها و پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پرخور جاری می‌گردد. شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن نماید. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیا است. این «فواید» همین خوراک‌های

«مقوي»، و «نيروبخش» مي‌باشد که شب و روز «دانشمندان» براي آن داد مي‌زنند، ولي متأسفانه پک اينکه نيرو گرفته باشد کليه نيروي خود را از دست داده، به زور نفس مي‌کشد، سینه او «کالريدار» شخص عوض بالا و پايين مي‌رود و آنقدر قوه ندارد که از صندلي راحت خود بلند شود.

يك موضوع ديگر. وقتي عرق از همه جاي پوست بيرون مي‌زند، سوراخ‌هاي پوست براي راه دادن اين عرق تماما باز مي‌گردند و در اين موقع کوچکترين باد يا کوران يا هواي سرد که به بدن اصابت مي‌کند با اين سوراخ‌هاي باز شده وارد بدن مي‌شود و تا ته استخوان‌ها مي‌رسد. شخص که تا اين موقع از گرمای دروني خفه مي‌شد ناگهان شروع به لرزیدن مي‌کند، ميکروب‌هاي دروني از فرصت استفاده نموده جشن خود را شروع مي‌کنند. مي‌گويند اين آدم «سرما خورده»، ولي در حقيقت اين آدم سرما نخورده بلکه گرما خورده است. او خوراک‌هاي گرم، کالريدار و نيروبخش خورده است. به جاي اينکه اين آدم خوراک‌هاي گرم را کنار بگذارد، با غذاي سرد و طبيعي تغذيه نمايد، با آب سرد پوست بدن خود را مالش دهد، سوراخ‌هاي آن را خوب ببندد، در هواي آزاد و صاف و سرد قدم بزند و از اين دنيا و از سلامتي کامل لذت ببرد، او چکار مي‌کند؟ او دو سه دانه سم گرم کننده مي‌گيرد، چاي گرم يا سوپ گرم مي‌خورد، بخاري‌ها را گرم‌تر مي‌کند، دو سه لحاف هم روي سر مي‌کشد که هر چه بيشتتر

سوراخ‌هاي پوست را گشادتر نمايد و خود را در عرق و تب غرق نمايد.



بنده خودم پنجاه و سه سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب می‌کردم و به رختخواب می‌افتادم. به قدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ده دوازده دقیقه پیژامای من تمام خیس می‌شد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیژاما و زیرپیراهن، به تنگ می‌آمدم و یک حوله‌ی حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم. بیست، بیست و پنج سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می‌نمودم سینه‌ی من سوراخی دارد که سرما همیشه از آنجا وارد بدن من می‌شود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد، شال‌گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرد، سرما به یک نحوی راه پیدا می‌نمود و وارد سینه‌ی من می‌شد. سرانجام یک شال‌گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم. خیال می‌کردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از «سرماخوردگی» می‌باشد.

از موقعی که عقل به سرم رسید، یعنی از شانزده سال پیش به این طرف چه در تابستان و چه در سرمای شدید زمستان در هوای آزاد می‌خوابم، هر نوع سرما به بدن من اصابت می‌کند، ولی هیچ وقت من این سرما را «نمی‌خورم». موقع خواب بیژاما نمی‌پوشم، زمستان‌ها یک زیرپیراهن کوتاه می‌پوشم، ولی تابستان‌ها این زیرپیراهن را هم در می‌آورم و زیر یک ملافه می‌خوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد. شب‌های خیلی گرم تابستان بدنم را با یک استکان آب سرد خیس می‌کنم یا دوش

می‌گیرم و خیس خیس زیر ملافه می‌روم، بدین طریق آدم یک خنکی لذت‌بخشی را احساس می‌کند که او را بلافاصله به خواب عمیقی فرو می‌برد.

پس «سرماخوردگی» را باید به معنای سرماخوردگی دانست. یک زنده‌خوار «سرما نمی‌خورد» چون او غذایی گرم نمی‌خورد، کالری اضافی نمی‌خورد، قرص‌های گرم‌کننده نمی‌خورد و هیچ وقت هم عرق نمی‌کند. او آنقدر مواد پروتئینی، چربی، نشاسته‌ای و غیره می‌خورد که پروردگار حساب نموده و در گیاهان زنده قرار داده است. بنابراین اگر گرمای مصنوعی مانند خوراکی‌های گرم و «کالری‌دار» و آتش‌زا نباشد، همچنین لباس‌ها و اتاق‌ها خارج از اندازه گرم نباشد، سرما که چیز طبیعی است و نمی‌شود از طبیعت بیرون کرد، به کسی زیانی نمی‌رساند. اگر مرده‌خواری وارد اتاق خیلی گرمی بشود و یا سرش را ده پانزده دقیقه روی بخاری گرم نگاه دارد، بدون اینکه به سرما برخورد نماید به بیماری «سرماخوردگی» مبتلا می‌شود.

از اینجا آشکار می‌گردد که چه حقه‌بازی‌های نفرت‌انگیزی می‌باشند آن تبلیغاتی که افراد بی‌رحم و پول‌پرست هر روز از رادیو و تلویزیون برای به اصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش می‌کنند.

حساب کنید چقدر پول مفت از مردم به جیب می‌زنند که اینقدر برای تبلیغات خرج می‌کنند.

گفتیم که وقتی غذای زنده را با آتش می‌کشیم آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه‌ها و دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود و فقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می‌مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود. حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست؟ پروتئینی که از گوشت، نان، برنج و امثال اینها به عمل می‌آید قادر است فقط دیوارهای سلول را بسازد. این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی باطناً هیچ شباهتی به آنها ندارند، چون از هر گونه دستگاه‌های تخصصی محرومند و یگانه کاری که می‌توانند انجام بدهند این است که بخورند، هضم نمایند، از وسط نصف شوند و تولید مثل کنند. هیچ کدام از سلول‌های بدن اصلی بیکار نیستند، هر یک از آنها مأموریت خاصی دارد که در پوست، عضلات، استخوان‌ها، ارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم، حالا شما به من بگویید این گوشت‌هایی که ده‌ها کیلو از همه جای بدن مرده‌خوارها آویزانند به چه درد می‌خورند و کار آنها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراکی‌های «مقوی» بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم‌هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می‌کنند، از دو طرف در اتوبوس محکم می‌گیرند و یک دنیا زحمت

می‌کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند بپرسید آیا چرا آنها از این غذاهای «مقوی» نمی‌خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آنها چه جوابی به شما خواهند داد. من نمی‌دانم این آقایان زیست‌شناس کی باید یک ذره عقل داشته باشند تا این واقعیات بسیار ساده و روشن را درک کنند.

حالا ببینیم اصلا بیماری چیست و به چه چیزی باید بیماری گفت: در استعمال کلمه‌ی بیماری یک اشتباه عمیق وجود دارد که لازم است من اینجا تشریح نمایم. وقتی پای یک نفر درد می‌گیرد یا او دل‌درد یا سردرد احساس می‌کند و یا تب می‌کند می‌گویند این آدم بیمار شده که این درست نیست. اصل بیماری همین سه وضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع سلول‌های زائد و کمبود سلول‌های متخصص می‌باشد. بنابراین همه‌ی مرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در م مادر با خوراک‌های مرده تغذیه نموده است) تا اشخاص صد و پنجاه ساله به آن مبتلا هستند. پس همه‌ی مرده‌خوارها بیمارند. مادران بی‌خبر این بیماری وحشتناکی را که باعث همه مرگ و میرهای کنونی می‌باشد در آشپزخانه می‌پزند و به زور وارد بدن بچه‌های خود می‌کنند.

حالا شما از من خواهید پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماه‌ها و حتی سال‌ها در رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی‌هایی که مرده‌خوارها گاه به گاه احساس می‌کنند و به آن بیماری می‌گویند بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن در مقابل بیماری

اساسي است. به عبارت ديگر مبارزه بدن اصلي است در مقابل مواد بيگانه يعني خوراكهاي مرده و بدن دروغي. وقتي مرده خوارهاي گمراه خوراكهاي مرده و بيماريزا را حريصانه به بدن خود تحميل مي نمايند، بدن اصلي آنها به تنگ آمده گاه به گاه به مبارزه بر مي خيزد تا يك قسمت از اين مواد مضر را از بدن دور نمايد. او به توسط استفراغ معده را خالي مي كند، با اسهال روده ها را پاك مي كند، يك قسمت از سلولهاي زائد و ساقموم را نيز حل نموده از راه روده ها بيرون مي راند، ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند مي آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتي به استراحت پردازد و با اين امر به صاحبش نشان دهد كه بدن اصلي او به اين نوع خوراكيها احتياجي ندارد. اين استفراغ، اسهال، تب و غيره در واقع علامت بيماري نيست، بلكه علامت معالجه است كه طبيعت گاه به گاه انجام مي دهد تا قسمتي از بيماري اصلي را از بدن دور نمايد، مرده خوارهاي کوتاه بين معني اين را درك نمي كنند و به جاي اينكه بگذارند طبيعت كار خود را به راحتی انجام دهد، به جاي اينكه بگذارند جهاز هاضمه كه دهها سال متوالي سه چهار برابر آنچه لازم بوده كار نموده است، چند روز نفس راحت بكشد، به جاي اينكه مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه ي تغذيه اي حذف نمايند و با غذاي طبيعي بيمار را تقويت نمايند، آنها سعي مي كنند با صدها نوع موم كشنده و ساير وسايل «علمي» جلوي مبارزهي شفا بخش طبيعت را بگيرند، خفه نمايند و با سوپ جوجه، چلو كباب، شير و عصارهي جگر نه اينكه بدن اصلي بلكه بدن

دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه مبارزه‌ی بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سموم مختلف می‌باشد.

هر دردی و هر بی‌نظمی که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می‌کند فقط کار سه عامل نام برده می‌باشد. زیست‌شناسان مرده‌خوار برای خراب‌کاری‌هایی که مواد مرده در بدن انسان به وجود می‌آورند هزاران اسم «علمی» اختراع نموده‌اند. هر یک از این خراب‌کاری‌ها نسبت به مکان، شکل ظاهری، درجه‌ی بی‌نظمی و غیره یک اسم مخصوص پیدا نموده‌اند. حالا ببینیم این خراب‌کاری‌ها به چه طریقی در بدن پخش می‌شود. همان‌طور که سیلابی از کوه سرازیر می‌گردد هر راه آزادی که جلوی خود می‌بیند به آن طرف روانه می‌گردد، همین‌طور هم وقتی یک آدم بی‌عقل در آشپزخانه مواد بیماری‌زا می‌سازد و وارد بدن خود می‌کند، این مواد به هر طرف بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا می‌کند به آن طرف می‌شتابد. گاهی این مواد مرگ‌آور در سر راه خود یک ارگان مناسب و ضعیف انتخاب می‌کنند و خراب‌کاری‌های خود را در آنجا متمرکز ساخته، ارگان مزبور را از کار می‌اندازد. این‌طور موارد مرگ در سنین یک، پنج، ده تا بیست سالگی فرا می‌رسد. در موارد دیگر این خراب‌کاری‌ها در همه‌ی ارگان‌های بدن پخش می‌شود و صاحب این بدن «شانس آورده» نیمه زنده نیمه مرده تا هشتاد نود سال عمر می‌کند. در نظر مرده‌خوارها



این يك عمر خوب مي‌باشد.

نباید پرسید که چرا بعضي‌ها به این بیماری و بعضي‌ها به آن بیماری مبتلا مي‌شوند، یا چرا يکي زود و آن يکي دير مي‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه‌ي مقاومت ارثي و غيره و غيره دارد. فقط چیزی که مسلم است و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی يك مرده‌خوار را نمی‌توان حتي براي يك ساعت ضمانت نمود. وقتی کسی خوراك مرده را به دهان مي‌گذارد، همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانه را لبریز نموده کار را به آخر برساند. او باید با این کار غیر عاقلانه‌ي خود هرروز، هر ساعت و هر دقیقه انتظار مرگ را داشته باشد.

مرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماري‌هاي تمدني» مي‌نامند، بدون اینکه يك دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنند که چطور مي‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر مي‌شود تمدن نامید. آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه‌آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، اینها هستند که «بیماري‌هاي تمدني» به وجود مي‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده‌خوارهاي بي‌عقل، نشانه تمدن حساب مي‌کنند مانند کارخانه‌هاي داروسازی، کالباس‌سازی، سیگارسازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌ي گازی،



دیگ‌های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که مردم نیمه دیوانه اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل نموده نسل بشر را از این دنیا ریشه‌کن نمایند نه فقط علایم تمدن نیست بلکه بزرگ‌ترین بربریت است که تا به حال انسان شناخته است.

دویست سیصد سال پیش در بیشتر موارد مرگ آمدن خود را خبر می‌داد و آهسته به مردم نزدیک می‌شد. حالا دیگر هیچ وقت خبر نمی‌کند. سابق سرطان و سکته قلبی بیماری‌های پیری محسوب می‌شدند، ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می‌آیند و جوانان بیست، بیست و پنج ساله از سکته قلبی تلف می‌شوند. سابق در بیشتر موارد سکته به یک قسمت بدن اصابت می‌کرد، ولی اکنون در عرض پنج دقیقه کار را تمام می‌کند.

فکرش را بکنید، هیچ عملی، هیچ ثروتی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این بدبختی‌ها را بگیرد به غیر از تعویض یک بشقاب غذایی مرده با یک بشقاب غذایی زنده که از اول زندگی، خالق برای مخلوق خود تعیین نموده است. نگاه کنید به این ساختمان‌های مجلل بیمارستان‌ها با این تشکیلات وسیع، با دستگاه‌های «علمی» پیچیده، با کنفرانس‌های رسمی، با نطق‌های جدی و طولانی، با کتاب‌های قطور، با داروخانه‌های معمایی، با آشپزخانه‌های مدرن، با پزشکان با وقار، با گروه پرستارهای پاکیزه و فکرش را بکنید که این همه مسخره بازی‌های «علمی» نه فقط ارزش یک بشقاب غذایی زنده را ندارد، بلکه وجود آنها

با خوراك‌هاي مرده و داروهاي سمی باعث كليه بيماري‌ها و مرگ و ميرها مي‌باشد. اگر اين پزشكان و پرستاران جوان و فريب خورده بدانند كه با فعاليت غلط خود چه گناه وحشتناكي مرتكب مي‌شوند، فوراً از آنجا فرار مي‌كنند و براي جبران گناهان گذشته خود، بقيه‌ي عمرشان را براي خدمت به مردم از راه صحيح اختصاص خواهند داد.

كسي كه مي‌خواهد درس خود را خوب ياد بگيرد آن را چندين مرتبه مي‌خواند تا حفظ نمايد و هيچ وقت فراموش نكند. چون درس زنده‌خواري يعني فلسفه‌ي تغذيه و تندرستي مهمترين درس اين دنيا مي‌باشد، لازم است چند نکته‌ي آن كه درجه‌ي اول اهميت را دارد كاملاً خوب حفظ گرديده و هميشه وهمه جا تكرر شود.

وقتي مهندسي كارخانه‌اي مي‌سازد، براي ساختمان قسمت‌هاي مختلف اين كارخانه و براي به كار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اوليه‌ي لازمه را با حساب‌هاي دقيق تعيين مي‌نمايد و هر آن قادر است كارخانه‌ي مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا ببينيم عظيم‌ترين كارخانه‌ي اين دنيا را كه انسان نام دارد چه كسي ساخته و مهندس آن كيست؟ اگر مغز، قلب، خون و ريه‌ي ما را زيست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوريم به دستورات آنها گوش دهيم و اگر بدن ما مهندس ديگري دارد بايد او را بشناسيم و

هر کس در این دنیا هر خدایی که می‌پرستد و به هر شکل که او را در ذهن خود مجسم می‌سازد، می‌داند که مهندس اصلی بدن انسان خداست. آیا ما می‌توانیم با خود خدا صحبت کنیم؟ البته که می‌توانیم. خدا در جای معینی ننشسته، او همه جا هست، در آسمان، در زمین، در قلب ما، در مغز ما، در دانه‌ی گندم، در گل، در برگ درخت، در چشمان گاو و گوسفند و مرغ و ماهی که از ما استغاثه می‌کنند به آنها رحم کنیم و نکشیم. پس خدا توسط طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می‌کند. حتی آن کسانی که گویا وجود خدا را نمی‌شناسند، آنها طبیعت را می‌شناسند و در مقابل آن احترام قائلند، پس آنها هم خواه ناخواه خدا را می‌شناسند، بدون اینکه به این امر پی ببرند. چون خدا در همه جای طبیعت وجود خود را نشان می‌دهد، پس باید قبول نمود که خدا، آفریدگار، پروردگار، یزدان، خالق، طبیعت یک معنی دارند. طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه‌ی چیزهای این دنیا نوشته است و اگر زیست‌شناسان مایلند واقعا کار مفیدی انجام بدهند باید این قوانین را خوب مطالعه نموده و مردمان ساده لوح را به راه صحیح هدایت کنند.

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماری‌ها سه عامل (سلول‌های زائد، مواد سمی و کمبود سلول‌های اصلی) رل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلوی جریان مواد مرده را می‌گیریم سلول‌های زائد

و مواد سمی حل شده از بدن خارج می‌گردند، سلول‌های اصلی هم تقویت شده به کار طبیعی خود مشغول می‌شوند. به این طریق علل اصلی بیماری‌ها ریشه‌کن شده و خود بیماری‌ها نیز به کلی ناپدید می‌گردند. اما در موقع حل شدن موم و سلول‌های زائد، عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربه معنی این عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملاً برعکس آن را تصور می‌کنند. همین اشتباه بزرگ پایه‌ی هم‌هی اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. در قسمت بعدی کتاب راجع به این عکس‌العمل‌ها صحبت خواهیم نمود.

## عکس‌العمل‌های شفا بخش

همان‌طور که گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن در مقابل مواد بیگانه و مضر است که از بیرون وارد بدن انسان می‌گردد. وقتی این مبارزه در پای انسان صورت می‌گیرد می‌گویند پای فلان کس درد می‌کند. همین‌طور هم برای سردرد، دل‌درد، کم‌ردرد و غیره همین حرف را می‌گویند. دلیل هم‌هی دردها و بیماری‌ها یکی است، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می‌کند. باید گفت



که مسأله‌ی میکروب اصلاً مطرح نیست، چون میکروب عامل بیماری نیست، عاملین اصلی بیماری‌های عفونی سلول‌های زائد هستند.

وقتی از خوراک‌های مرده سم به قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آن را در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند، انسان دل‌درد، سردرد و دردهای دیگر احساس می‌کند. وقتی با یک دلیل «نامعلوم» مانند تغییر غذا، آفتاب گرم، باد گرم، فعالیت بدنی و غیره یک قسمت از سموم انباشته شده حل می‌شود، شخص درد احساس می‌کند. این که مردم کوتاه‌بین بیماری نام گذاشته‌اند علایم مختلف بیماری اصلی می‌باشد. این درد کار بدن اصلی است که جیغ می‌زند و کمک می‌طلبد، ولی پزشکان کوتاه‌بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره‌ی سموم تازه اضافه اساسی بیندیشند با چند مسکن این صدا را خفه می‌کنند و روی سموم موجود می‌نمایند.

حالا از شما خواهش می‌کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراک‌های مرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفا‌دهنده‌ی خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی، خوراک‌های مرده و هضم نشده را که در معده



و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده از بدن خارج می‌سازد. شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس می‌کند. او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال می‌کند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید. عده بی‌شماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌نمایند به من می‌نویسند: «ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست ول کردیم.»

سمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و مثل ماده‌ی سریشمی<sup>1</sup> می‌باشند، بعد از هفته‌ها و ماه‌ها شروع به حل شدن می‌کنند. اما آنهایی که ده‌ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت گردیده‌اند سال‌ها طول می‌کشد تا تدریجاً و به نوبت نرم شده به حال سریشمی برگردند و سپس حل شده و از بدن دفع گردند. بیشتر دردهای شدید که مرده‌خوارها در بعضی جاهای بدن احساس می‌کنند، کار این مواد سریشمی می‌باشد. تا موقعی که اینها کاملاً آب نگردیده‌اند نمی‌توانند از پرده‌های ارگان‌ها عبور نموده داخل جریان خون بشوند و از بدن دفع گردند و در مدتی که اینها در بندهای استخوان‌ها یا در عضلات در حرکتند موجب دردهای شدید می‌گردند.

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته‌اند هم در موقع

مرده‌خواري و هم در موقع زنده‌خواري مشاهده مي‌گردد، ولي اين كار در شرايط كاملاً مخالف همدیگر انجام مي‌گردد. موقع مرده‌خواري سم دائماً از بيرون وارد بدن مي‌شود كه يك قسمت آن مطابق امكانات بدن دفع مي‌گردد و باقي آن در يك جاي بدن انباشته مي‌گردد. اما در موقع زنده‌خواري هيچ گونه سمی از بيرون وارد بدن نمي‌گردد بلكه سم مومي كه در موقع مرده‌خواري در بدن جمع شده بود تدريجاً بيرون رانده مي‌شود. اين جريان به اين معني مي‌باشد كه در شرايط مرده‌خواري بعد از هر حمله، انسان ضعيف‌تر و بيماري او عميق‌تر مي‌گردد، ولي در شرايط زنده‌خواري بعد از هر حمله، يك قسمت از بيماري اصلي بيرون رانده مي‌شود و شخص سالم‌تر و نيرومندتر مي‌گردد.

اشخاصي را مي‌شناسيم كه (عده آنها زياد است) مي‌گویند «معهدي من ضعيف است، هيچ ميوه‌هاي نمي‌توانم بخورم، همين كه قدری ميوه يا سبزي مي‌خورم مريض مي‌شوم.» او نمي‌داند كه همين ميوه او را نه اينكه مريض نمي‌كند بلكه فوري عكس‌العمل شفا بخش را شروع مي‌كند كه معده و روده‌هاي او را پاك نموده و او را از بيماري نجات مي‌دهد. اين شخص هميشه بيمار است، او بيمار است براي اين كه ميوه نخورده است. او بدون اين ميوه و سبزي هم هميشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتهاي او را بند مي‌آورد كه معده‌ي او را از خوراك‌هاي زهرآلود خالي كند و به او بفهماند



که به این نوع خوراکها احتیاج ندارد، ولی شخص معنی این را نمی‌فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دو برابر قبل می‌خورد. اگر این شخص پیش همهی دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان مرده‌خوار برود و بگوید فلان میوه به من ضرر می‌رساند چکار کنم، آنها همه با یک زبان جواب خواهند داد: «اگر می‌بینید که ضرر می‌کند، نخورید.» یک نفر از اینها پیشنهاد نمی‌کند «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود.» البته آنها هیچ وقت این حرف را نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مرده باعث مرگ مردم بشود.

حالا اگر من بگویم که این اشتباه «خیلی کوچک» باعث جنگ‌های جهانی و همهی کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کوتاه‌بین به من می‌خندند، همین‌طور که چهارصد و پنجاه سال پیش به کپرنیک می‌خندیدند. وقتی او می‌گفت که زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چطور زمین حرکت می‌کند وقتی با چشمان خود می‌بینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است. اکنون هم فلان شخص می‌گوید چطور میوه ضرر نمی‌کند وقتی من می‌بینم که ضرر می‌کند، همین که می‌خورم اسهال می‌گیرم و یا اینکه بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطهای باید وجود داشته باشد. ولی من می‌گویم و تکرار می‌کنم که نه فقط رابطهای وجود دارد بلکه یگانه دلیل کلیهی جنگ‌ها می‌باشد. مردم همدیگر را می‌کشند برای اینکه یک

لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود بیشتر به چنگ بیاورند. به ضیافت‌های سیاسی وارد شوید و ببینید چه پول‌هایی خرج نموده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کنند و آنها را به عوض غذا روی میز چیده‌اند، یا به سرزمین‌های آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیون‌ها تن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس کشته به تفاله برگردانده‌اند و به جای غذا جلوی میلیون‌ها مردم گرسنه گذاشته‌اند.

اگر این آقا که بنیادش ضعیف است و همیشه سوء هاضمه دارد و رنج می‌کشد تصمیم بگیرد همین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس‌العمل شفابخش آن را تحمل نماید او از بیماری خود به کلی نجات پیدا خواهد کرد. برای سریع نشان دادن چگونگی این عکس‌العمل‌های شفابخش بهترین نمونه، جریان سرگذشت بنده می‌باشد.

گمان نمی‌کنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشد. من غذا را فقط خوراک گوشتی حساب می‌کردم. بیشتر خوراک من ران سرخ کرده، مغز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، کباب، کوفته، کتلت، خورشت‌های مختلف و از این چیزها بود. حتی پنیر، کره، ماست و شیر را هم غذای حسابی نمی‌دانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم. به آن کسانی که گوشت، عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیدم، آنها را



بي عقل حساب مي کردم. درست است که از ميوه خوردن هيچ وقت ترس نداشتم ولي به آنها چندان اهميتي نمي دادم. وقتي با خوراكهاي گوشت دار و چربي دار شکم خود را پر نموده از خانه بيرون مي رفتم مادرم از عقب من صدا مي کرد «پس ميوه نمي خوري ميروي؟» ميوه را هميشه فراموش مي کردم. به اين طريق کار من از بچگي سم ذخيره نمودن بود. ولي من يکي از اين «خوشبختها» بودم که اين موم را به همه جاي بدن پخش نموده بودم، يعني دهها نوع بيماري جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

در بچگي همه نوع بيماريهاي کودکي را پشت سر گذاشتم، سپس رماتيسم، سردرد، بي خوابي، يبوست، اسهال، سرماخوردگيهاي متعدد، آئزين، دو نوع تيفوس سخت، خناق، بواسير سخت، نقرس، برنشيت مزمن، ترشي معده، تصلب شرايين، فشار خون، بي نظمي ضربان قلب و بالاخره ورم سخت پاها، تنگي نفس، پروستات و ناراحتيهاي بي شمار ديگر مرا به حالي انداخته بودند که در سن پنجاه و سه سالگي به لب گور رسیده و هر دقيقه منتظر سخته بودم. دو قدم راه مي رفتم نفسم بند مي آمد، خيال مي کردم ديگر پير شدهام. اگر بعد از قرباني دادن دو طفل بي گناهم، عقل به سرم نرسیده بود اکنون خيلي وقت پيش استخوانهاي من پوسیده بودند ولي اکنون من از نو متولد شدهام و حالا مي فهمم که زندگي

واقعي چيست.



وقتي من مرده خواري را کنار گذاشتم، عكس العملهايي كه در موقع حل شدن موم ظاهر ميگردد در اولين روزهاي زنده خواري مشاهده ننمودم، شايد دليلش اين بوده كه در بدن من سموم سفت شده و براي حل شدن وقت لازم داشت. در روزهاي اول فقط گاز فراوان و درد شديد در روده احساس ميكردم كه اصلاً اهميت نمي دادم. در عوض از همان روزهاي اول سردرد، بي خوابي، ناراحتيهاي قلبي، سنگيني و ترشي معده تقريباً از بين رفت. كم كم شروع كردم به راهپيمايي كه به زودي آن را به پنج شش كيلومتر در روز رساندم، تا ونك مي رفتم و بر مي گشتم. مخصوصاً تند راه مي رفتم كه سموم به حركت بيفتند و حل گردند. احساس مي نمودم كه تمام بدنم در سموم غرق شده، سرم گيج مي رفت، در گوش هايي با صداي بلند موزيك مي زدند، ضربان قلب در مغزم طبل مي زد، خون سياه در نوك انگستان دست هايي جمع شده و مي خواست آنها را بتركاند.

بين سمومي كه در بدن انسان خرابكاريهايي ايجاد مي كنند از همه مهمتر و خطرناكتر اسيد اوريك مي باشد. اين سم وقتي در بندهاي استخوانها و بيشتر از همه در شست پا جمع مي شود و آن را از حركت باز مي دارد نقرس ناميده مي شود. فشاري كه در موقع راهپيمايي به پاهاي من وارد مي آمد سبب شد كه از همه زودتر اسيد اوريك نقرس حل شود. اين جريان خيلي جالب است، آدم كاملاً احساس مي كند كه چطور سم وارد شست پا مي شود و چطور از آنجا خارج مي گردد. موقع مرده خواري وقتي سم جمع

می‌نمودم و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش توتق به شست پایم می‌زند و سم را در آنجا پرس می‌کند. ولی موقع زنده‌خواری که سم از آنجا خارج می‌شد احساس می‌کردم که درد (یعنی سم) از آنجا مانند اشعه پی‌درپی بیرون می‌زند و به طرف بدنم پخش می‌گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی‌کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می‌نمودم. در موقع مرده‌خواری اگر کوچکترین حرکتی به شست می‌دادم از درد شدید ضعف می‌نمودم، ولی بعد از مدتی زنده‌خواری هر قدر که آن را فشار می‌دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی‌نمودم. در اولین سال‌های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان می‌خوردم بعد از چند ساعت اسید اوریک این گوشت وارد شست می‌گردید و چکش کار خود را از نو آغاز می‌کرد. دلیلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب‌ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من پر از سم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سم هر روز حل می‌شد و بدون این که ناراحتی‌های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می‌گردید. با وجود این در سال‌های اول زنده‌خواری سالی یکی دو مرتبه و بعداً هر دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده‌ی این سم‌ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک مرتبه حل شده، به خون هجوم می‌آورد و مرا چند روز «مریض» می‌نمود. این‌طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می‌کردم، زیاد میل

به خوردن نداشتنم، ادرارم آلوده، غلیظ، پررنگ و بدبو می‌گردید، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود. من به این ناراحتی‌ها چندان اهمیتی نمی‌دادم و به کار و فعالیت خود ادامه می‌دادم، چون به دانایی طبیعت ایمان داشتم و می‌دانستم اینها عکس‌العمل‌هایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می‌دهد. بعد از پایان هر عکس‌العمل من خودم را ده سال جوان‌تر، قوی‌تر و سالم‌تر احساس می‌نمودم.

با اینکه من زیاد «چاق» نبودم<sup>1</sup> دوازده کیلو «لاغر» شدم. همهی دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می‌کردند که بر خلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان»، پزشکان و سایرین خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراکی‌های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم می‌سازم و به نیستی و نابودی می‌کشانم. متأسفانه عده‌ای از آن آدم‌های «چاق» و «تقویت شده» که بیشتر از همه نسبت به من دلسوزی می‌نمودند اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند. سال‌های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من این طور فکر می‌کنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده‌خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند، ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو می‌بردم اثر انگشتم چند دقیقه باقی می‌ماند. در سال‌های اول زنده‌خواری ورم از شدت خود کمی کاست، ولی تمام نشد. دو سه سال بعد یک‌دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید.

باید دانست که بیشتر موارد ساقم از هر راهی که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون می‌رود. اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون می‌رود، همین‌طور هم با پادرد و کمردرد و دل‌درد و از این قبیل. البته این قانون نیست. یک روز در کوهستان‌های آب‌علی زیر آفتاب گرم راه می‌رفتیم، یک‌دفعه احساس نمودم که سرم گیج می‌رود. به زور خودم را به خانه رساندم. ورم پاها ظاهر گردید، ادرارم آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سر و کار داشتم و سرم را بلند می‌نمودم جلوی چشمانم سیاه می‌شد و نزدیک بود ضعف نمایم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس‌العمل‌ها را پشت سر می‌گذاشتم، خودم را مثل یک جوان بیست ساله احساس می‌نمودم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک‌درجه سبک‌تر می‌گردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و به کلی از من دست کشید.

از همه جالب‌تر عکس‌العمل‌هایی بود که پیرارسال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از سیزده سال زنده‌خواری در پاهای من از زانو به پایین دردی مانند رماتیسم شروع شد که چندان اذیت‌کننده نبود ولی شب‌ها نمی‌گذاشت راحت بخوابم. این درد جزئی هفت هشت ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گل‌ها مشغول بودم موقع بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان

بخورم، مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست. بعداً این درد به تمام پای من پخش گردید و هفت هشت ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید. در این عکس‌العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده‌تر شد، مثل اینکه قاطی با چرک بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می‌نمود.

من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس‌العمل‌ها کار طبیعت است که بدن مرا از سموم و بیماری خالی می‌کند، ولی تعجب من در این بود که فکر می‌کردم مگر چقدر سم جمع‌آوری کرده بودم که در مدت دوازده سیزده سال متوالی پی‌درپی خالی می‌شود و باز هم تمام نمی‌گردد. خیلی در این باره فکر نمودم تا بالاخره به یاد آوردم که در سن هجده سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد. حالا می‌فهمم آن سمومی که جلوتر از همه جمع شده و سفت گردیده است دیرتر از همه حل می‌شود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نمی‌توانستم مثل پای چپم تا نموده به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم، مثل اینکه زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار می‌شد. این همین اسید اوریک بود که پنجاه سال تمام آنجا را شغال کرده بود. بعد از پایان عکس‌العمل، سم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند.



این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مرده‌خواران نیز مشاهده می‌شود. این «بیماری» دیسک (Disk) صفحه مدور بندهای مفاصل نام دارد و سموم‌مومی که در بندهای مفاصل (بیشتر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه یک حرکت غیر معمولی می‌شکنند، متلاشی می‌گردند و چنان درد شدیدی ایجاد می‌کنند که شخص از هر گونه حرکت باز می‌ماند. این درد را از دو راه کاملاً مخالف یکدیگر می‌شود از بین برد. یکی اینکه با پاک نمودن بدن از اسید اوریک توسط زنده‌خواری به خون امکان داده شود که در راه خود این سموم را شسته در خود حل نموده از بدن بیرون براند و دیگری اینکه با خوردن گوشت، ماهی و تخم‌مرغ فراوان اسید اوریک خون را به قدری بالا ببرند که سم متلاشی شده به طرف آن راه پیدا نکرده به جای اولیه‌ی خود برگردد. این بستگی به عقل پزشک یا خود بیمار دارد که کدام یکی از این دو راه را انتخاب کند. آزمایش‌های طبی برای شناختن مقدار اسید اوریک در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد زیرا هیچ کس قادر نیست تشخیص بدهد که این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است. مهمتر از همه هیچ کس قادر نیست مقدار سمومی را که در بدن مرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت کننده حساب نمود هم‌اکنون پنج شش دفعه انجام گرفت که هر دفعه چهار پنج روز

بیشتر طول نمی‌کشید. این همه اذیت بیست و پنج روزه در مقابل یک گریپ یا یک آنژین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواریام گرفتار آنها بودم ناچیز می‌باشد. مخصوصاً که حتماً می‌دانستم چهار پنج روز ناراحتی او ده سال به عمرم اضافه می‌کند.

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. اینها بستگی به مقدار سموم انباشته شده و مکان آنها دارد. ممکن است این عکس‌العمل‌های شفا بخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد، چون سموم می‌که در مدت ده‌ها سال تدریجاً جمع شده یک مرتبه حل می‌گردد. شدت عکس‌العمل، نشانه سنگینی بیماری و سرعت معالجه می‌باشد. نزد جوان‌های بیست، بیست و پنج ساله که هنوز زیاد سم و سلول‌های زائد جمع ننموده‌اند ممکن است عکس‌العمل به پنهانی انجام بگیرد، ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد. متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی‌کنند و بعد از پنج روز یا یک ماه یا دو ماه از آغاز زنده‌خواری وقتی عکس‌العمل شروع می‌شود خیال می‌کنند غذایی طبیعی به آنها ضرر رسانده، می‌ترسند و به پزشک مراجعه می‌نمایند. پزشک کوتاه‌بین آن علایم را که نشانه شروع بهبودی می‌باشد مضر تلقی نموده، «مریض» را به مرده‌خواری بر می‌گرداند. گاه کار این کوتاه‌بینی به جایی می‌کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قدغن می‌نمایند. با این عمل وحشتناک آنها مردم را از غذایی طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم می‌نمایند.

مخصوصاً آن کسانی که می‌ترسند میوه بخورند و تصور می‌کنند که میوه به آنها ضرر می‌رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند، چون بیماری آنها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

می‌خواهم يك نمونه‌ي خيلي تأسف‌آور از این کوتاه‌بینی‌ها برای شما تعریف نمایم. يك آقای سي، سي و پنج ساله به اسم مظفري که در مؤسسه تبلیغاتی فاکوپا، پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می‌شود. از کمبود سلول‌های متخصص، رگ‌ها و دریچه‌های قلب او خوب کار نمی‌نمودند به طوری که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره را در آن می‌دیدند که او به آمریکا برود و نزد يك جراح «معروف»، قلب را عمل نماید. این آقا بعد از خواندن کتاب من به زنده‌خواری پناه می‌آورد. در عرض دو ماه یا دو ماه و نیم، در فعالیت قلب او چنان بهبودی به وجود می‌آید که پزشکان را به تعجب می‌اندازد. خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود. يك روز عکس‌العمل شفابخش، یعنی اصل جریان معالجه شروع می‌شود، اگر او چند روز تحمل نموده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیدا کرده بود، ولی بستگان او که با زنده‌خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع می‌شوند و برای او پزشک می‌آورند. معلوم است پزشکی که نه در دانشگاه و نه در کتاب‌های طبی راجع به عکس‌العمل‌های شفابخش سخنی نشنیده یا نخوانده بود، وخامت وضع او را به غذای طبیعی نسبت داده و خوردن آن را ممنوع می‌نماید.

با متوقف ساختن عکس‌العمل، بیمار ظاهراً بهبود پیدا کرد و برای چند ماه حال او کاملاً رضایت‌بخش به نظر می‌رسید. بیمار چهار پنج کیلو از وزنش را هم که در موقع زنده‌خواری از دست داده بود دو مرتبه به دست آورد. برای من کاملاً واضح و آشکار بود که این بهبودی موقتی نتیجه چند ماه زنده‌خواری بود که به زودی از بین خواهد رفت و وضع بیمار به کلی تغییر خواهد نمود، ولی همسر (آلمانی) و مادر و سایر همبستگان او طور دیگری فکر می‌کردند.

آنها می‌گفتند: «دیدید که چه گفتیم؟ آخر یک انسان چطور می‌تواند با یک مشت گندم، بادام، خیار و گوجه‌فرنگی زندگی کند؟»

دیدید که چطور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟» خود آقای مظفری یک جوان خیلی نازنین یک روز به من گفت: «من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکر ما این است که هر چه می‌توانیم خوراک‌های لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آنها لذت ببریم. ما معنی زندگی را در این می‌دانیم.» در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود: «من با این کار موافق نیستم، چرا خودت را از این خوراک‌های لذیذ محروم می‌سازی؟ تو بخور و بمیر.» همین‌طور هم شد، او خورد و سرد. ماه‌ها بعد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت او را به آمریکا می‌برند و به دست معروف‌ترین قصاب می‌سپارند. بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخار» علم

پزشكي فدا مي‌نمايد و در اين دنياي «متمدن» براي مجازات اين گونه جنائت‌هاي علني هيچ قانوني وجود ندارد.

همسر من كه از من هفت هشت سال جوان‌تر است و مثل من پرخور نبوده، باز هم بيماري‌هاي بي‌شماري مانند بيماري‌هاي قلبي، سرماخوردگي‌ها، آنژين، آپانديس، سوء هاضمه، دردهاي نشناخته در قسمت سينه و شكم و چند تا ناراحتي ديگر داشت. او چند عكس‌العمل مانند سرگيجه، ناراحتي‌هاي قلب، درد و ورم پاها و غيره را گذراند كه شبیه به عكس‌العمل‌هاي من بودند ولي كمی سبك‌تر.

## قدغن كردن غذاي طبيعي براي مردم، بزرگ‌ترين جنائت مي‌باشد.

به طوري كه گفته شد بيشتر بدبختي‌هاي بشر در نتيجه کوتاه‌بيني زيست‌شناسان مرده‌خوار مي‌باشد. آنها فقط علائم ظاهري و موقتي هر چيز را در نظر مي‌گيرند و به معني باطني و اساسي اين علائم پي نمي‌برند.

آن عكس‌العمل‌هاي شفابخش كه در موقع خوردن سبزي‌جات و ميوه‌جات زنده نزد اشخاص بيمار مشاهده مي‌گردد، پزشك کوتاه‌بين مضر تشخيص مي‌دهد و خوردن غذاي طبيعي را سخت قدغن مي‌نمايد، يعني آنها را محكوم به مرگ تدريجي با گرسنگي مي‌نمايد. اين وحشتناك‌ترين جنائتي است كه يك پزشك کوتاه‌بين مرتكب مي‌شود. او همين حكم را براي عزيزان خود نيز صادر مي‌نمايد. او

آنقدر به «علم و دانش» خود اطمینان دارد که گوش‌های خویش را محکم می‌گیرد و نمی‌خواهد حتی حقیقت را بشنود.

اگر بیمار دستورات این پزشک را صد درصد مراعات نماید چند ماه بیشتر عمر نخواهد کرد. میلیون‌ها افراد بشر از روی این کوتاه‌بینی تلف می‌شوند. البته این دستورات را هم‌همی مردم صد درصد به اجرا نمی‌گذارند، زیرا در لابه‌لای خوراک‌ها همیشه از راه‌های غیر قابل مشاهده مقادیری غذای زنده به بدن‌های آنان می‌رسد و به این دلیل است که سال‌ها زنده می‌مانند و متأسفانه عمر تیره‌بخت خود را در آستانه‌ی مطب‌ها و داروخانه‌ها مدتی می‌گذرانند تا دیر یا زود در این راه جان بسپارند.

خود من يك پدر بدبخت، دست دو تا بچه‌ی مانند فرشته‌ی خود را گرفته شانزده سال تمام در ایران، فرانسه، سوئیس و آلمان در آستانه‌ی مطب‌ها و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده هم بچه‌ها و هم دارایی خود را از دست داده‌ام، فقط به جهت اینکه آقای پزشک از اولین روزهای زندگی بچه‌ها دستور داده بود که به آنها سبزی‌جات و میوه‌جات زنده و طبیعی نخورانم.

آیا این پزشک در مرگ نورچشمی‌های من هیچ گناهی نداشت؟ آیا آن دکترهای خارجی که می‌خواستند بدن بچه‌هایم را که از گرسنگی حقیقی روز به روز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شدند، با



غذاهای «مقوی» و داروهای «مؤثر» معالجه نمایند، هیچ گناهی ندارند؟ آیا این پزشکانی که اکنون هم کودکان ضعیف و ناتوان را از خوردن میوه‌جات محروم می‌سازند، اگر بعد از خواندن این جملات باز هم به این اعمال نادرست خود ادامه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت؟

ضمن این شانزده سال گشت و گذار من سعی نمودهام معما را به تنهایی حل کنم. چون به پنج زبان خارجی آشنایی داشتم شروع به مطالعه‌ی کتاب‌های علمی نمودم. در این کتاب‌ها و دائرةالمعارف‌ها هیچ‌جا به ارزش غذایی طبیعی و یا ضرر پخت و پز و علل اساسی بیماری‌ها اشاره‌ی قابل توجهی نشده بود. همه‌جا فقط از علائم بیماری‌ها، از راه تشخیص دادن آنها و از پنهان کردن این علائم ظاهری به وسیله‌ی مواد شیمیایی و خوراکی‌های «مقوی» سخن می‌رفت.

در دوازدهمین سال جستجو روزی یک کتاب آلمانی به دستم افتاد که اولین دفعه به ارزش غذایی طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم. اسم این کتاب «بیماری‌های تغذیه‌ای» و مؤلف آن بیرخر بنر<sup>۱</sup> سوئیسی می‌باشد. بعد از خواندن این کتاب چشم‌های من یک مرتبه باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه‌ی مصرف خوراکی‌های مرده و داروهای سمی بوده است.

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای می‌باشد. بچه‌ی یک مرده‌خوار معمولاً



با بدن ضعیف به دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مرده حاصل می‌گردد، غیرطبیعی، سنگین، چربی‌دار و مضر است. معده‌ی بچه نمی‌خواهد این خوراک مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلول‌های زائد یعنی بدن دروغی هنوز به خوبی پرورش نیافته است تا این خوراک‌های غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نماید، معده‌ی بچه این خوراک‌ها را رد می‌کند. سپس سوء هاضمه، بی‌میلی، اسهال، بی‌خوابی، عرق کردن، عصبانیت و غیره، پی‌درپی نزد بچه ظاهر می‌گردد. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد اینجاست که پزشک «تیزبین»، بزرگ‌ترین «کشف علمی» خود را آشکار می‌سازد، علت این همه ناراحتی‌ها را پیدا می‌کند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنی‌های زنده را منع می‌نماید.

معلوم است که عاقبت این کار به کجا می‌انجامد. حال کودک روز به روز بدتر می‌گردد و صدها نوع ناراحتی‌های تازه مانند گریپ، آنژین، آلرژی، سردرد، دل‌درد، زکام، سرفه، تب مزمن، یرقان و غیره یکی پس از دیگری ظاهر می‌گردد. خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلول‌های اصلی، همه‌ی عضوهای بدن به طور ناقص کار می‌کنند و میکروب‌های معمولی بدن از ناتوانی سلول‌های زائد سوء استفاده نموده و به فعالیت‌های خرابکارانه دست می‌زنند.

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره در این خیال بودیم که در





این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف»، با وجود این «بیمارستان‌های مجهز» و در این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی‌ها را خاتمه دهد و فقط لازم می‌باشد اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و به دست آورد.

این بود که ما از این در به آن در، از این دکتر به آن دکتر، از این شهر به آن شهر و از این پایتخت به آن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیدا کنیم.

در عرض این شانزده سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت، صدها پزشک عوض شد، صدها نوع دارو آزمایش گردید و مانند یک قانون، همیشه «غذای مقوی» یعنی کبابِ راسته، سوپ جوجه، جگر، تخم‌مرغ، شیر، کره و ... تجویز می‌گردید.

اول پسر را به پاریس بردم و به بیمارستان معروف آمریکاییان سپردم. اصلاً این «دانشمندان سرشناس» برای بچه‌های من چه کارهایی می‌توانستند انجام بدهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش‌های طاقت‌فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مرده، گندیده و زهرآلود و از همه بدتر صدها نوع داروهای سمی، یعنی عین موادی که برای کشتن و از بین بردن یک انسان لازم می‌باشد. در آن موقع کرتیزون، اورئومیسین، ترومیسین و سایر سموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسر تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنب و جوش از

غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولناک در همهی بیمارستان‌های دنیا حکم فرماست.

هیچ وقت نمی‌توانم فراموش کنم آن دو خاطره‌ای که همیشه در ذهن من باقی مانده است. در پاریس روبه‌روی پنجرهی هتل ما دکان میوه‌فروشی بود که گلابی و هلوی خیلی درشت و عالی داشت. پسر ضعیف و بیچاره من هر چه خواهش کرد که چند تا هلو و گلابی برایش بخرم نخریدم ولی در عوض کمپوت‌های جعبه‌ای همیشه صندوق صندوق وارد خانه ما می‌شد. دفعه‌ی دیگر برای گذراندن تابستان در ونک باغی اجاره کرده بودیم. بچه‌ها از درخت بزرگی که بالای سر ما بود گردوی سبز پایین می‌ریختند. من برای هر یک از این گردوها یک تومان پول می‌دادم و از دست بچه‌ها می‌گرفتم تا آنها این گردوهای «مضر» را نخورند و حال اینکه این یگانه ماده‌ی نجات‌دهنده‌ی آنها بود. بیچاره پسر من زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم‌کم تحلیل رفت و مانند یک شمع تدریجاً سوخت و خاموش گردید.

حالا مردم از من می‌پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید. البته آدمی هر چه سعی کند که هیچ غذای طبیعی نخورد نمی‌شود. بچه‌های من هم گاه به‌گاه یک سیب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می‌خوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه‌ی



خوب طبخ نشدن غذا، عدهای از سلولهای غذایی کشته نمی‌شدند و ارزش غذایی خود را نگه می‌داشتند، ولی این مقدار کم غذایی طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشقت آنها را طولانی‌تر نمود.

موقعی که پسرم را از دست دادم، دخترم هشت ساله بود. همین علائمی که پسرم داشت در او هم گاه به‌گاه و به مراتب سبک‌تر دیده می‌شد. از ترس اینکه مبادا او هم به حال برادرش دچار شود، تصمیم گرفتم هر چه زودتر او را به خارج برده و جلوی مرض را بگیرم. من از کجا می‌دانستم که با دست خویش دختر بیچاره‌ام را می‌برم و به دست میرغضب می‌سپارم.

ما او را به هامبورگ بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آنها همه گونه آزمایش‌هایی که در اختیارشان بود انجام دادند، حتی استخوان‌هایش را سوراخ نموده و مغز آن را برای آزمایش درآوردند ولی هیچ‌گونه به اصطلاح عاملی پیدا ننمودند. بعد از اینکه از همه طرف ناامید شدند، بچه را به یک‌کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنشارهوه<sup>1</sup> نام داشت و پزشک آن به نام بیمارستان مخصوص ولف‌گانگ‌تیلینگ یک انسان وحشی و بی‌رحم بود. او کلیه آزمایش‌هایی را که قبلاً بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد، ولی موفق نشد میکروبی، عاملی و یا سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید. اصلاً آنها چه عاملی می‌خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکروب‌هایی بودند که

در بدن همه کس و همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف یاغی می‌شوند و شروع به خراب‌کاری می‌کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می‌کردند مگر غیر از این بود که باید همین آنتی‌بیوتیک‌ها را می‌دادند که هر روز بچه‌ی من مصرف می‌نمود که نه تنها نتیجه‌ی مثبتی نمی‌داد، بلکه آشکارا ضرر هم می‌کرد.

هنگامی که دخترم را به هامبورگ بردم او مثل هزاران بچه‌ی دیگر یک بچه‌ی ضعیف معمولی بود که گاه به‌گاه تب مزمن هم داشت در حدود 37 لی 37/5 درجه که اگر کسی زیاد دقت نمی‌کرد متوجه نمی‌شد. ولی این پزشک بی‌رحم در عرض یکی دو ماه با رویه‌ی وحشیانه‌ی خود بچه‌ام را به آستانه‌ی مرگ رسانید. هر دفعه که از بچه خون می‌گرفت یا یک آزمایش خسته کننده می‌کرد تب دخترم بالاتر می‌رفت، هر چه تب بالاتر می‌رفت او مقدار آنتی‌بیوتیک‌ها را افزایش می‌داد، هر چه آنتی‌بیوتیک‌ها را زیادتر می‌کرد به همان اندازه هم تب بالاتر می‌رفت که بالاخره به 41 درجه رسید و دیگر هفته‌ها از 39 درجه پائین‌تر نمی‌آمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار می‌گردد که میکروب‌ها دقیقه به دقیقه تولید نسل می‌کنند و در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا می‌کنند و به آنها اعتناء نمی‌کنند ولی از طرف دیگر سلول‌های بدن مسموم می‌شوند و مقاومت آنها در مقابل میکروب‌ها روز به روز ضعیف‌تر می‌گردد.

من آشکارا می‌بینم که این آزمایش‌ها و داروها به ضرر دخترم تمام می‌شود، ولی چکار بکنم اگر او را به يك بیمارستان دیگر ببرم آنجا هم همین کارها را از نو شروع می‌کنند. من دوازده سال است که این تجربه را دارم. اگر به تهران برگردانم، پس برای چه او را آورده‌ام؟

این آدم بی‌رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتناء به خواهش‌های يك پدر، كودك مرا چون يك حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش و موش جمع می‌کند. تمام خون دخترم را بیرون می‌کشد و به آنها تزریق می‌کند، گویی با پرورش دادن میکروب‌ها می‌خواهد نوع عامل را بشناسد. این «علم» است چه می‌شود گفت! «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف می‌کنند ...

بالاخره در نتیجه این مسمومیت‌ها و خرابکاری‌ها کلیه‌های دخترم خراب شد و نفریت مزمن ظاهر گردید . برای من کاملاً آشکار بود که اگر دختر من در ایران می‌ماند و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش می‌رفت شاید بعد از ده پانزده سال هم به این حالت نمی‌رسید که این آدمی‌زاد بی‌رحم در عرض دو ماه رسانید.

آن وضعی که برای این «دانشمندان» اروپایی يك معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می‌باشد. از کمبود غذای طبیعی، عضوهای بچه خوب کار نمی‌کردند. از ناتوانی سلول‌های بدن، میکروب‌های

دروني هميشه در فعاليت مضر بودند و سمومي که همه روزه توسط خوراك‌هاي مرده و داروهاي سمي به بدن او وارد مي‌شدند، هميشه مسموميت‌هاي مزمن به وجود مي‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از اين راه تلف مي‌شوند و هيچ کس فکرش را هم نمي‌کند که مسئولين واقعي اين مرگ‌هاي زودرس و بي‌موقع را در خود علم پزشکی جستجو نمايد.

وضع دخترم به جايي رسيد که آقاي تيلينگ به من گفت: «اگر بچه را به اين حالت بگذاريم يك هفته بيشتر زنده نخواهد ماند، آخرين چاره اين است که يا به مريض کورتيزون<sup>1</sup> بدهيم و يا بدنش را سوراخ کنيم<sup>2</sup>، يك تکه گوشت بيرون بياوريم و آن را آزمايش نمائيم.» من با اين کار شديدت مخالفت کردم. در اين موقع بود که کتاب بيرخر بنر به زبان آلماني به دستم رسيد که بعد از يك نظر کوتاه براي من در تاريخي چراغي روشن شد. با وجود اينکه من فقط چهار پنج ماه زبان آلماني را بدون معلم خوانده بودم فوري فهميدم که دليل مرض بچه‌هايم تغذيه‌ي غيرطبيعي و مصرف داروها بوده است.

من مطلب را با همين پزشک در ميان نهادم و او را مجبور نمودم که حقيقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذاي مرده را قطع نمود و غذاي زنده‌ي طبيعي را به ميان کشيد. از همان روز اول يك معجزه‌ي غيرمنتظره‌ي پديدار گشت. تب مريض از 40-41 درجه به 37/5 درجه پائين آمد،

چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالش به کلی بهبود یافت.

يك داروي خيلي خطرناك كه روي پسرمن نيز امتحان كرده بودند.

من كه اين وضع را ديدم به خود گفتم (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر مي‌توانيم بچه را تغذيه نماييم. اين بود كه روز چهارم زنده‌خواري او را به اتاقی كه در يك منزل اجاره كرده بوديم آورديم. اداري كه در بیمارستان روزي از 200 ميلي‌ليتر تجاوز نمي‌كرد در منزل به 2 ليتر يعني به ده برابر چند روز بعد وقتي آقاي تيلينگ براي ملاقات دخترم در اتاق ما را كوبيد، دختر من دويد و در را باز كرد و دكتر را در شگفت انداخت.

اين دكتر بي‌انصاف از ترس اين كه مبدا از اعمال پست و غير انساني او شكایت بكنيم با بهانه‌هاي پوچ و بي‌منطق حاضر نشد پرونده‌هاي دخترم را به ما تسليم نمايد. به منظور اينكه با رويهي بيرخر بنر از نزديك آشنا شوم بچه را به زوريخ بردم و بيست و پنج روز در آسايشگاه نامبرده نگه داشتيم. متأسفانه خود بيرخر بنر فوت كرده بود و آسايشگاه را فرزندانش اداره مي‌كردند. از زنده‌خواري صد درصد كامل خبري نبود. آزمائشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است كه غذاي زنده زياد مصرف مي‌كردند و گوشت در ميان نبود ولي مصرف خوراك‌هاي مرده، لبنيات و ويتامين‌هاي مصنوعي معمول بود.

به عبارت دیگر آنجا فقط به يك محل گیاه خواري در آمده بود.

این‌ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصي من درباره‌ي زنده‌خواري تازه شروع می‌شد. من هم مثل بیرخر بنر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواري را باید موقتا فقط براي معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیادت‌ر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه به‌گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادي در خواهد آمد. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعي هم مثل سایر داروها يك سم کشنده است. چون بچه من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنا می‌نمود و به مدرسه می‌رفت، دیگر عقم نمی‌رسید که براي همهي بیماری‌ها مخصوصاً براي بیماری‌هاي کلیه‌ها فقط به زنده‌خواري صددرصد می‌توان اطمینان نمود. بعد از يکي دو سال نفريت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلي من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این‌طور خواسته که دو کودک عزیز من قرباني بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواري کامل بزرگ می‌شوند را بچه‌هاي خودم به حساب می‌آورم.

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همهي مردم را باز کنیم و به آنها بفهمانیم که تجویز و تأکید





خوراك‌هاي مرده و مواد شيميايي به مردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهاي طبيعي به آنها وحشتناك‌ترين گناه است. اين زيست‌شناسان بيچاره خبر ندارند كه با اين رويه متضاد از همه بيشتر به خود و به فرزندان عزيز خويش صدمه مي‌رسانند.

## زيست‌شناسان مرده‌خوار سياه را سفيد و سفيد را سياه مي‌بينند.

كوتاهيني زيست‌شناسان مرده‌خوار طوري نيست كه فقط نتوانند چيزي را خوب ببينند يا تشخيص بدهند، بلكه خيلي بدتر از اين مي‌باشد. آنها بيشتر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخيص مي‌دهند، سفيد را سياه و سياه را سفيد مي‌بينند، مضر را مفيد و مفيد را مضر حساب مي‌كنند. من در اينجا چند نمونه از آنها را ذكر مي‌كنم:

مثلاً طبيعت حتماً لازم دانسته كه در همهي غذاهاي طبيعي مقداري سلولز قرار داده است. ما مي‌دانيم كه



سلولز هضم نمی‌شود و از روده‌ها دفع می‌گردد. اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود روده‌ها خالی مانده و به هم می‌چسبند، ولی اگر در غذا به مقدار کافی سلولز باشد روده‌ها به حرکت در می‌آیند و در تمام مدتی که سلولز از روده‌ها عبور می‌کند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده‌ها وارد خون می‌گردد.

حالا ببینیم وضعیت تغذیه‌ی مرده‌خوارها از چه قرار می‌باشد. نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارند، سلولز آنها در سبوس گندم و برنج مانده است. شکر هیچ سلولز ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است. همچنین کلیه‌ی خوردنی‌های حیوانی از سلولز محرومند، چون سلولز آنها در پوست، مو، استخوان، روده و اعصاب حیوان مانده است. به این جهت مرده‌خوارهایی که بیشتر از این نوع مواد مصرف می‌کنند دو سه روز و حتی هفته‌ای یک مرتبه نمی‌توانند روده‌های خود را خالی نمایند، بنابراین علت یبوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا می‌باشد.

خوانندگان گرامی حتماً تصدیق خواهند کرد که تشخیص این امر بی‌اندازه ساده و آسان می‌باشد، ولی خیال نمی‌کنم که تا به حال کسی این حرف را از دهان یک پزشک شنیده باشد. آن مقدار کمی تفاله که از



برنج، نان و گوشت باقی می‌ماند، مثل سنگ سفت می‌شود و در یک گوشه‌ی روده گیر می‌کند. اگر شخصی از یک غذای «مقوی» (مقوی برای خرابکاری) زیاد بخورد قسمتی از این مواد در روده‌ها می‌ماند، فاسدتر می‌گردد، روده‌ها را می‌خراشد و خون و بلغم بیرون می‌کشد. در این موقع اگر شخص کمی غذای طبیعی صرف نماید این غذا کلیه‌ی آشغال‌هایی را که در روده‌ها سرگردانند جمع نموده، با خود بیرون می‌برد و روده‌ها را پاک می‌کند تا شخص را از ناراحتی نجات بدهد، ولی مردم کوتاه‌بین به خیال اینکه غذای طبیعی برای آنان مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری می‌گذارند و مصرف غذای زنده را منع می‌کنند و دستور می‌دهند فوراً برنج بخورد، یعنی همین ماده‌هایی که روده‌های او را به این حالت انداخته است. اگر به این همه گفته‌ها اضافه کنیم که دیواره‌های روده‌ها بیشتر از یاخته‌هایی تشکیل شده‌اند که از برنج به وجود آمده و مانند سیمان مرده لابه‌لا پائین می‌ریزند، جریان امر برای همه آشکارتر می‌گردد.

این آقایان کوتاه‌بین روز و شب به مردم توصیه می‌کنند غذایی که سلولز دارد نخورند، گویی این نوع غذا دیر هضم می‌شود و روده‌ها را اذیت می‌کند و از این قبیل حرف‌های پوچ و خطرناک. آنها خبر ندارند که غذای سلولزدار روده‌ها را بکار می‌گمارد، به آنها قوت می‌دهد و به هضم غذا کمک می‌کند ولی غذایی که از سلولز محروم است بالعکس روده‌ها را تنبل، مریض و ناتوان می‌سازد.



دفعه‌ی دیگر آنها توصیه می‌کنند غذای مرده خورده شود گویی غذای مرده زودتر از غذای زنده هضم می‌شود. آنها باز هم نمی‌دانند که کلیه‌ی مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد خود آتش هضم می‌نماید، از بین می‌برد و فقط خاکستر غذا را باقی می‌گذارد. این بوی خوش‌آیندی که در موقع پخت و پز از آشپزخانه بلند می‌شود، همان مواد حیاتی است که به روی مردمان بی‌عقل خندیده و ناپدید می‌گردد. مرده‌خوارهای کوتاه‌بین خیال می‌کنند که یک کیلو سیب‌زمینی مرده و یک کیلو سیب‌زمینی زنده به یک اندازه ارزش غذایی دارند و چون سیب‌زمینی مرده زودتر هضم می‌شود باید آن را بر سیب‌زمینی زنده ترجیح داد. آنها خبر ندارند که سیب‌زمینی زنده یک غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب‌زمینی مرده فقط تفاله‌ی غذاست و به جای یک بشقاب سیب‌زمینی مرده کافی است فقط یک دانه سیب‌زمینی زنده و همچنین به عوض یک نان سنگک کافی است فقط یک قاشق گندم زنده مصرف نمود.

همه‌ی مرده‌خوارها با سردرد آشنایی دارند، ولی به ندرت کسی دلیل آن را می‌داند. سردرد علامت مسمومیت خون می‌باشد. آن مومی که با خوراک‌های مرده وارد بدن می‌شوند و موقتا در جریان خون به گردش در می‌آیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند باعث سردرد می‌شوند. پزشکان کوتاه‌بین به جای

اینکه این سموم را از بدن خارج نمایند و یا از وارد شدن آنها به بدن جلوگیری کنند با آسپرین یا

## سموم

کریسیدین و یا یک سم دیگر اعصاب را می‌کشند تا ما این درد را احساس نکنیم، یعنی روی موجود،

یک سم تازه اضافه می‌کنند و از این راه کثیف میلیاردها دلار پول به دست می‌آورند.

حالا بدتر از این، افرادی هستند که نسبتاً سالمند، بدن آنها در مقابل سموم به مبارزه می‌پردازد، اجازه نمی‌دهد

که آنها از طریق خون وارد ارگان‌ها بشوند و آشیانه‌ای، منزلی برای خود درست کنند. این است که این افراد

به سردرد شدید مزمن (میگرن) دچار می‌شوند. پزشک ظاهری به جای اینکه مصرف گوشت، ماهی

و از این قبیل غذاهای زهرآلود را قدغن نماید و جلوی این سموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان

خوشایند نیست) به یک عمل کاملاً ابلهانه دست می‌زند. او جاری شدن سموم به بدن را افزایش

می‌دهد تا خود بدن را مغلوب سازد. او مصرف زیادی کباب، مرغ، جوجه و ماهی را به مریض

تجویز و تأکید می‌نماید تا مقدار موم در خون به حداکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای

سموم تهیه نماید. در نتیجه خون از سموم خالی می‌گردد، سردرد «معالجه می‌شود» و در عوض سموم از

خون به طرف ارگان‌ها (عضوها) سرازیر می‌گردند، در آنجا محکم می‌نشینند، به حالت جامد در می‌آیند

و نقرس، فشار خون و سنگ‌های مختلف در بدن به وجود می‌آورند. اینجا وجدان پزشک راحت



است، او سردرد را «معالجه نموده»، حق خود را گرفته است و مريض بي‌چاره و از همه جا بي‌خبر از همه بي‌شتر راضي است، چون يك پزشك «باتجربه» او را توسط «لذيذترين غذاهاي دنيا» معالجه نموده است. نود و نه درصد پزشكان از حقيقت اطلاعي ندارند، آنها خيال مي‌كنند كه به مريض كمك كرده‌اند و مرض او را معالجه نموده‌اند.

بارها از مردم مي‌شنويم كه مي‌گويند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده يا به خارش درآمده و يا تب كرده‌ام و مريض شده‌ام و از اين قبيل حرف‌ها. اين پديده‌ها را آلرژي نام نهاده‌اند. اينها كار سمومي است كه در بدن مرده‌خوارها در حركتند. در بعضي موارد سمومي كه در بدن خيلي زياد مي‌شوند بدن سعي مي‌كند يك قسمت از آنها را توسط مويرگ‌ها به طرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نمايد.

موقعي كه يك مرده‌خوار خرما يا توت‌فرنگي يا عسل و غيره مي‌خورد و بدنش جوش مي‌زند نه خود او و نه پزشك و نه زيست‌شناس از حقيقت امر خبر دارد. همه تصور مي‌كنند كه توت يا عسل يا خرما براي شخص زيانآور بوده است و او ديگر نبايد اين نوع غذاها را بخورد. هيچ كس عميقا فكر نمي‌كند كه خرما يا توت يا عسل غذاي طبيعي و خيلي ارزنده مي‌باشند، هيچ سميتي ندارند و نمي‌توانند كسي را مسموم نمايند.

حقيقت امر اين است كه مصرف اين غذاهاي طبيعي سبب مي‌شود سمومي كه هنوز به صورت جامد در نيامده،



در حالت سریشمی هستند و قابل حل شدن می‌باشند حل بشوند و از راه پوست بیرون بروند، یعنی بدن شخص از سم پاک و خالی گردد. اگر شخص عقل داشته باشد از این گونه غذاها آنقدر زیاد می‌خورد تا اثری از سموم در بدن او باقی نماند. من در اوایل زنده‌خواری هر موقعی که عسل، خرما و کشمش زیاد می‌خوردم پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک می‌شد و به اندازه‌هایی به خارش در می‌آمد که ترک بر می‌داشت و حتی خون از آن جاری می‌شد. مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این علامت‌ها را از بین ببرم.

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم‌مرغ، ماهی، شیر و غیره همین علائم را در بدن ایجاد می‌کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس می‌باشد. مواد حیوانی سموم زیادی به بدن وارد می‌کند که یک قسمت از آنها که در بدن جای ثابت پیدا نمی‌کند و کلیه‌ها هم امکانات کافی برای دفع نمودن آن ندارند به طرف پوست جاری می‌شود و همین علائم را به وجود می‌آورد.

مرده‌خوارهای کوتاه‌بین این دو نوع مسمویت را نمی‌توانند تمیز بدهند و از همدیگر جدا سازند. آنها هر دو حالت را علامت مرض می‌دانند و حال اینکه یکی از آنها علامت مرض است یعنی سم از بیرون وارد بدن می‌شود و دیگری علامت معالجه است یعنی سم از بدن خارج می‌گردد.

بیماری دیگری هم هست مربوط به کلیه‌ها که نامش را نفروز لیپوئیدیک<sup>۱</sup> نهاده‌اند. به علت کمبود

سلول‌های اصلی و در نتیجه فشار پی‌درپی که خوراک‌های حیوانی وارد بدن می‌شوند، دستگاه‌های کلیه خراب می‌گردند و نمی‌توانند وظایف خود را به درستی انجام دهند. در نتیجه موادی که از دستگاه‌های کلیه‌ها نباید عبور کنند مانند آلبومین یا چربی عبور می‌کنند و به طرف ادرار جاری می‌شوند و بالعکس موادی که باید از دستگاه‌های کلیه‌ها عبور نکنند و با ادرار دفع بشوند مانند نمک، آب، اوره و غیره نمی‌توانند عبور نمایند، در خون باقی می‌مانند و بدن را مسموم می‌سازند.

بیشتر سبب این بیماری مصرف گوشت فراوان می‌باشد که بدن از عهده‌ی آن نمی‌تواند برآید. در نتیجه مقدار مواد آلبومینی، چربی، کلسترول و غیره در خون از حد معمولی به قدری بالاتر می‌رود که روی کلیه‌ها فشار آورده آنها را خراب می‌کند و در ادرار ظاهر می‌گردد.

با وجود این در سال 1912 در آمریکا یک دانشمند دیوانه به نام ابشتین<sup>2</sup> پدیدار گشت که تصور می‌کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره تیروئید (سم خطرناک) می‌توان مرض نفروز لیپوئیدیک را معالجه نمود. خوب توجه بفرمایید، خود پروتئین حیوانی کلیه‌ها را خراب کرده و به صورت آلبومین به طرف ادرار روانه گشته و اکنون این «دانشمند بزرگ» به جای اینکه مصرف گوشت را قطع کند و کلیه‌ها را راحت بگذارد، مقدار آن را به انتها درجه افزایش می‌دهد، گویا



برای جبران پروتئینی که از راه ادرار کم می‌شود.

شخص نام‌برده با این کشف متضاد و خطرناک خود چنان شهرت پیدا کرد که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. با اینکه از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه معالجه نشده است با وجود این مرده‌خوارهای کوتاه‌بین این رویه‌ی وحشتناک را تا به امروز کورکورانه ادامه می‌دهند. یک دفعه که یک کشف غلط در کتاب‌های «علمی» ثبت می‌شود دیگر کسی جرأت نمی‌کند روی آن را قلم بکشد، اگر یک روز مردم کوتاه‌بین به عقل آمدند و مایل شدند این کار را انجام بدهند آنها باید کلیه‌ی کتاب‌های طبی را بسوزانند و از نو بنویسند، زیرا نود و نه درصد از مطالب آنها فرضی، غلط و متضاد است.

وقتی به یاد می‌آورم که چطور توسط گوشت و تخم‌مرغ لعنتی بچه‌هایم را با دست خودم کشته‌ام جگرم پاره پاره می‌شود. پرفسورهای سرشناس پاریس بیماری پسر را مرض نفروز لیپوئیدیک تشخیص دادند و برای افتخار یادبود «ابشتین بزرگ» مقدار زیادی گوشت و عصاره‌ی تیروئید تجویز نمودند. اگر من یک پدر دقیق و دلسوز نبودم و دستورات این آقایان را دقیقاً مراعات نمی‌کردم اکنون بچه‌های من زنده بودند، ولی متأسفانه من چنان کباب‌های «لذیذ» برای آنها تهیه می‌کردم که رفقا برای شوخی منزل ما را «کبابی درجه‌ی یک» نام گذاشته بودند. من پدر بیچاره آنقدر به این دانشمندان اروپایی ایمان داشتم که

هیچ وقت از خود نپرسیدم که وقتی خوراک بچه‌های من از روزهای اول زندگی آنها فقط کباب، تخم‌مرغ، جوجه و شیر بوده و هیچ موقعی از این نوع مواد کم و کسر نداشته‌اند چطور شده که اکنون باز هم به این نوع مواد از همه چیز بیشتر احتیاج دارند (من نمی‌خواهم مواد مرده و غیرطبیعی را غذا بنامم، چون آنها در حقیقت غذا نیستند).

پدران و مادران عزیز خوب توجه بفرمایید، با عادت دادن کودکان خود به خوراکی‌های مرده بزرگ‌ترین گناه را مرتکب می‌شوید. وقتی بچه‌ی شما «سرما می‌خورد» گناهکار واقعی فقط شما نیستید، به هر مرضی که مبتلا می‌شود همیشه گناهکار شما نیستید، در هر سنی که در نتیجه‌ی مرض بمیرد (که مرده‌خوارها همیشه به این طریق می‌میرند) باز هم گناهکار شما نیستید؛ زیرا شما بودید که با دست خود او را به انواع مواد مرده، غیرحیاتی و سمی که سبب کلیه‌ی بیماری‌ها می‌باشند، معتاد نموده‌اید.

درست نیست آنکه مردم خیال می‌کنند شیر یک غذای کامل می‌باشد و برای نوزادها ضروری است. حتی شیر مادر هم برای بچه‌ی خود یک غذای ناقص می‌باشد، چون به تنهایی با شیر مادر، بچه نمی‌تواند زندگی خود را ادامه بدهد. مثلاً شیر گاو نه فقط برای بچه‌ی انسان (حتی در حالت نپخته) بلکه برای بچه‌ی خود گاو نیز غذای کامل نیست، زیرا بچه‌ی گاو نمی‌تواند به تنهایی با شیر مزبور زندگی کند این‌طور که با یک نوع علف زندگی می‌کند. وقتی شیر گاو ارزش یک علف ساده را ندارد چطور می‌تواند

برای انسان غذای کامل باشد. برای همه کس کاملاً آشکار است آن بچه‌هایی که زیاد شیر می‌خورند همیشه ضعیف، ناتوان و رنگ‌پریده هستند که بیشتر وقت خود را در رختخواب و در مطب‌های پزشکان می‌گذرانند.

طبیعت شیر مادری را برای کمک موقتی در نظر گرفته زیرا در زمستان‌های گذشته همیشه غذای تر و تازه و آبدار در دسترس مردم قرار نمی‌گرفت. اکنون که در تمام مدت سال آب هویج، آب سیب، آب پرتقال و مانند آنها در همه جا موجود است به راحتی می‌توان از روز اول تولد نوزاد او را با این نوع غذاهای کامل و بی‌نقص و زنده تغذیه نمود.

کوته‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار بیشتر از همه در هنگام آزمایش‌ها برای کشف علل سرطان ظاهر می‌شود. این آقایان سعی و کوشش می‌کنند که علل سرطان را در یک ماده‌ی شیمیایی پیدا نمایند و تصور می‌کنند که با داروهای شیمیایی می‌توان سرطان را معالجه نمود. در واقع سرطان محصول خوراک‌های مرده می‌باشد. این حقیقت برای خود این زیست‌شناسان هم آشکار گردیده است. آنها هزاران موش‌های وحشی را که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع‌آوری می‌کنند، با غذای مصنوعی و مرده آنها را تغذیه نموده و به سرطان مبتلا می‌نمایند. وقتی این موش‌ها را به غذای طبیعی برمی‌گردانند

همه‌ی آنها معالجه می‌شوند. با وجود این، این آقایان مایل نیستند «نتیجه» مثبت مطالعه خود را به مردم اعلام نمایند از ترس اینکه مبادا با این امر خود و دیگران را از «لذت» غذاهای مرده محروم بسازند و علاوه بر این آنها نمی‌خواهند از پول‌های هنگفتی که دولت‌ها برای مطالعات در اختیار آنها گذاشته‌اند، دست بکشند.

این به اصطلاح دانشمندان معروف بعد از شناختن علت اصلی سرطان این‌طور اظهار نظر می‌نمایند، موش‌هایی که با غذای طبیعی تغذیه می‌شوند به سرطان مبتلا نمی‌شوند؛ این درست، ولی ما نمی‌توانیم این حقیقت را روی مردم عملی سازیم و به آنها توصیه نماییم غذای پخته نخورند تا ده بیست سال دیگر مبتلا به سرطان نشوند. این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند همه‌ی بیماری‌های دیگر با خوردن اولین لقمه‌ی مرده بناگذاری می‌شود، ولی فقط بعد از ده بیست سال آنها قادر می‌شوند نتیجه‌ی کار زشت خود را ببینند و آن هم در موقعی که کار از کار گذشته است. آیا واقعا این آقایان عقل سالم دارند

که بعد از کشفی که میلیون‌ها افراد بشر را از مرگ وحشتناک نجات خواهد داد این اظهارات را می‌کنند؟ مغز اینها بیمار است و باعث این بیماری همین خوردنی‌های مرده است که آنها خدای خود نموده و می‌پرستند. آنها جرأت نمی‌کنند به مردم بگویند بروید از اجساد پوسیده و گندیده‌ی سلول‌های حیوانی و

گیاهی دوری کنید و با غذای زنده و طبیعی که خدا برای شما تعیین نموده است تغذیه نمایید تا به سرطان و به بیماری‌های دیگر مبتلا نشوید. چرا آنها در بیمارستان‌ها روی بیماران این کار را عملی نمی‌سازند؟ دیگر عقل من نمی‌رسد که جواب این سؤال را بدهم، فقط لازم می‌دانم بگویم که سلول سرطان با مواد مرده تغذیه می‌شود و وقتی غذای آن را قطع می‌کنیم او گرسنه مانده می‌میرد و از بین می‌رود، خیلی ساده و بی‌زحمت و بدون خرج. اگر در حال حاضر کسی می‌خواهد سرطان را عمل نماید او بعد از عمل باید به بیمار توصیه نماید علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یک غده‌ی تازه ظاهر نگردد و یا قسمت‌هایی از غده که در بدن باقی مانده‌اند تقویت نگردند و از بین بروند. اما معالجه با برق یک حقه‌بازی بیش نیست که تا به حال برای هیچ کس فایده نداشته ولی مردم بی‌وجدان امروز هم این تجارت قلبی را ادامه می‌دهند.

**هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه نکنید.**

بعضی اشخاص نمی‌توانند بین زنده‌خواری و گیاه‌خواری فرقی بگذارند و حال اینکه گیاه‌خواری به



عوض اینکه به مردم يك راه صحيح نشان بدهد آنها را بیشتر در اشتباه مي‌اندازد. فقط اجتناب از خوردن گوشت براي بهداشت کار بسيار ناچيزي است. نان سفيد، برنج صاف شده، شکر، شيريني‌جات و غيره هر يك به تنهائي ضررش کمتر از ضرر گوشت نيست. اگر يك گياه‌خوار درصدد برآيد كه فقط با نان سفيد يا پلو يا شکر و يا مانند آنها تغذيه نمايد چند ماه بيشتر زنده نمي‌ماند. گياه‌خواري با پخت و پز هيچ ارزشي ندارد.

بزرگ‌ترين گياه‌خواران آمريکا، انگلستان، هندوستان و اسرائيل بعد از خواندن کتاب من به اشتباهات خود پي برده، در صفحه‌هاي مجلاتشان اقرار نموده و روش زنده‌خواري را راه صحيح اعلان کرده‌اند. آنها اکنون کتاب‌هاي مرا به فروش مي‌رسانند و براي زنده‌خواري تبليغ مي‌کنند. با وجود اين تازه يك نفر مرده‌خوار پيدا شده كه مي‌خواهد در ايران اولين سازمان گياه‌خواري (يعني همان مرده‌خواري فقط بدون گوشت) را پايه‌گذاري نمايد. اصولاً مقصود گياه‌خواران تندرستي انسان و دفاع از قوانين طبيعت نيست، بلکه آنها فقط کشتن يك موجود زنده را غير انساني و گناه حساب مي‌کنند.

بعضي‌ها مي‌گويند كه زنده‌خواري تازگي ندارد. آنها نيز سخت در اشتباهند. بعضي از آنان غذاهاي زنده را در ضمن وسايل پزشكي ديگر براي معالجه «بعضي بيماري‌ها» به کار مي‌برند. بين اين روش و زنده‌خواري كامل كه بنده توصيه مي‌کنم از زمين تا آسمان تفاوت است. آنها مواد زندهي نباتي را يگانه

خوراك حقيقي بشر اعلان نمي‌كنند. آنها مصرف مواد مرده و داروهاي سمي را صريحا محكوم نمي‌نمايند. آنها برنامه‌هاي غذايي درست مي‌كنند و از ويتامين‌ها صحبت مي‌نمايند و براي هريك از مرض‌ها دستورات مخصوصي صادر مي‌نمايند تا از اين راه از مردم ساده‌لوح پول‌هاي هنگفتي به دست بياورند. اين يك شارلاتاني بيش نيست كه خوردن آب رب يا آب سيب‌زميني را ليوان ليوان به مردم تجويز مي‌كنند در صورتي‌كه ما از همين سيب‌زميني و تَرُب سالادهاي خيلي خوشمزه تهيه مي‌كنيم و به مصرف مي‌رسانيم.

من در اين باره بايد توضيح بيشترى به مردم بدهم تا آنها هيچ وقت فراموش نكنند. اين واجب‌ترين و اساسي‌ترين نکته‌ي مطلب است و پايه‌ي فلسفه‌ي تغذيه مي‌باشد. اگر در اين كتاب كوچك اين مطلب چندين بار تكرر شود مانعي ندارد، چون همهي گفته‌هاي من فقط به منظور اثبات اين نکته اساسي‌مي‌باشد.

آن همه زيست‌شناسان، دانشمندان، پزشكان، طبيعي‌دانان، گياه‌خواران و غيره كه تا به حال آمده‌اند فقط تلاش کرده‌اند كه براي معالجه‌ي بيماري‌ها وسايلي مانند دارو، واكسن، ورزش، آب و برق درماني، عمل جراحي، برنامه‌هاي غذايي و از اين قبيل به مردم نشان بدهند. آنها با اين عمل خود، خواه ناخواه قبول

می‌کنند که مرض همیشه بوده، هست و خواهد بود و برای معالجه‌ی آنها این وسایل فوق‌الذکر را هم باید به کار برد و رفته رفته آنها را تکمیل نمود تا برای هر یک از امراض يك دارو يا يك واكسن يا يك غذای بخصوص و يا يك عمل جراحی کشف گردد.

من خود را نه زیست‌شناس و نه پزشک معرفی می‌کنم و نه يك وسیله برای معالجه‌ی امراض نشان می‌دهم. من نگاه کرده‌ام به آسمان، به ستارگان، به درختان، به گل‌ها، به فعالیت موجودات کوچک و بزرگ و از طبیعت يك حقیقت خیلی ساده‌ای را یاد گرفته‌ام. من فلسفه‌ی تغذیه را آموخته‌ام و این فلسفه می‌گوید که خدای بزرگ برای تغذیه‌ی انسان فقط مواد زنده‌ی نباتی را تعیین نموده است و برای انسان مرض در نظر نگرفته است. تمام امراض يك پدیده‌ی مصنوعی است که خود انسان برای خود به وجود آورده است. خلاصه من بر خلاف سایرین عوض اینکه وسایل مختلفی برای معالجه‌ی امراض گوناگون پیدا کنم علت خود مرض را کشف کرده‌ام و این علت برای تمام بیماری‌ها یکسان می‌باشد که عبارت است از داخل کردن مواد مرده به بدن.

هر ماده‌ای غیر از مواد زنده‌ی نباتی يك ماده‌ی غیرطبیعی، مرده و سمی است که خود سبب بروز کلیه‌ی بیماری‌ها می‌شود. بنابراین من برای نجات دادن مردم از هر نوع مرض توصیه می‌نمایم از هر نوع مواد مرده، غیرطبیعی و شیمیایی اجتناب نمایند. به عبارت دیگر مصرف آن موادی را که باعث به وجود



آمدن امراض می‌شود منع می‌نمایم، یعنی خود علل بیماری‌ها را از بین می‌برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می‌کنند و برای مردم برنامه‌های مخصوصی تهیه می‌نمایند، کار اساسی انجام نمی‌دهند. مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند. مواد زنده غذایی طبیعی انسان می‌باشد و برای او مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما ضروری است. آنها فقط باید از علل بیماری‌ها صحبت کنند، یعنی از مضر بودن خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی گفتگو نمایند.

آن اشخاصی که مواد زنده را چون یک وسیله‌ی درمانی برای بیماران به کار می‌برند، خودشان را سالم تصور می‌کنند، مواد مرده می‌خورند و از بیماری‌های مختلف تلف می‌شوند و زن و بچه‌های خود را هم در همین راه قرار می‌دهند. اولین خانوادگی زنده‌خوار حقیقی در تمام جهان خانوادگی بنده می‌باشد و اولین شخص کاملاً زنده‌خوار که در عمر خود هیچ خوراک مرده نخورده است دختر پانزده‌ساله‌ی من می‌باشد.

فقط بعد از انتشار کتاب من، مردم روشن‌فکر تصمیم گرفته‌اند بچه‌های خود را با زنده‌خواری کامل پرورش دهند. بعضی از این بچه‌ها در حال حاضر شش هفت ساله شده‌اند و این انقلاب بزرگ در ایران ما و با دست یک فرد ایرانی پایه‌گذاری شده است که این هم یک افتخار بزرگ برای ایران و ایرانیان



بعضی از این اشخاص که تا به حال مواد زنده را یک وسیله معالجه قرار می‌داده‌اند، بعد از خواندن کتاب انگلیسی من سعی می‌کنند که خودشان را زنده‌خوار معرفی نمایند. یکی از آنها به نام مارتین ری‌نک<sup>1</sup> در شارلاتانی خود آن قدر پیش می‌رود که چند صفحه از شعارها و عبارتهای برجسته‌ی مرا عیناً اقتباس می‌کند و بدون اشاره به کتاب من به نام خود در می‌آورد و در یک مجله‌ی بهداشتی<sup>2</sup> در لوس‌آنجلس به چاپ می‌رساند. در آخر مقاله از مردم تقاضای پنج دلار می‌نماید تا جزئیات بیشتری برای برنامه‌ی غذایی برای آنها بفرستد. در کتاب دوم انگلیسی خود جزئیات این دزدی ادبی را فاش نموده‌ام تا در آتیه جلوی این قبیل ناجوانمردی را گرفته باشم. این نوع زنده‌خوارهای قلبی عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند آنها را در اشتباه می‌اندازند. دروغ‌گویی این آدم از آنجا معلوم شد که پارسال در هفتاد و دو سالگی فوت نمود، چون غیر ممکن است که یک زنده‌خوار حقیقی در این سن بمیرد.

از همه عجیب‌تر این است که یکی از بزرگ‌ترین انتشارات ایران (کیهان) بدون مطالعه‌ی دقیق، در صفحات زن روز (27 شهریور 1350) مقاله‌ی مفصلی زیر عنوان «مرگ بر پخت و پز» چاپ نموده و نهضت خام‌خواری را یک نهضت آمریکایی قلمداد نموده است، گویا این نهضت دو سال و نیم پیش در سانفرانسیسکو بنیان‌گذاری شده است و حال اینکه این نهضت یک نهضت کاملاً ایرانی است. بعد

از مطالعات هجده ساله و قربانی دادن دو فرزندم در سال 1333 یعنی درست هجده سال پیش ایده‌ی مزبور در مغز من تولید شده است.

اولین خانوادگی صد درصد خام‌خوار در تمام گیتی خانواده بنده است که روشن نمودن آتش در آشپزخانه‌ی خود را به کلی منع نموده و از هجده سال پیش به این طرف بدون بیماری، بدون دکتر و دارو کاملاً سالم زندگی می‌کنند. اولین انسان تمام عیار در دنیا دختر پانزده ساله‌ی من است که در عمر خود لب به خوراک مرده و یا مواد شیمیایی نزده است. در تمام مدت فعالیت پانزده ساله‌ی من هیچ‌کس در دنیا ادعا نکرده است که دختر من اولین خام‌خوار قرن بیستم نیست.

اولین کتاب 566 صفحه‌ای من به اسم خام‌خواری در سال 1338 به زبان ارمنی منتشر شده است. خود عبارت خام‌خواری<sup>3</sup> و اکنون هم کلمه‌ی زنده‌خواری را برای اولین دفعه من روی کاغذ آوردم. اولین جزوه‌ی خام‌خواری به زبان فارسی در سال 1351 منتشر گردیده و دو هزار نسخه‌ی آن را در همه‌ی روزنامه‌ها، مجلات و مؤسسات پخش نمودهام. تقریباً همه‌ی روزنامه‌ها و مجلات تهران مانند اطلاعات، روشنفکر، خواندنی‌ها، مهر، مهر ایران و غیره مقاله‌ها و عکس‌هایی مرا چاپ کرده‌اند. خود روزنامه‌ی کیهان شعارهای برجسته‌ی مرا در آن زمان چاپ نموده بود.

اولین کتاب انگلیسی من در سال 1351 و چاپ دوم آن در سال 1355 منتشر شد. بعد از اینکه



تلاش‌هایی من در ایران شکست خورد من صدها هزار تومان از دارایی خود خرج نموده، بیست هزار کتاب به زبان‌های ارمنی، فارسی و انگلیسی و صدها هزار بولتن به همهی ممالک دنیا به رایگان پخش نموده و تقریباً سی هزار نسخه کتاب نیز به فروش رسانده‌ام تا این نهضت عظیمی را که همهی مردم دنیا را از بیماری، فقر، گرسنگی، نادانی، جنگ و جنایات نجات خواهد داد به گوش همهی جهانیان برسانم، در آن‌جاها يك انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به ایران برگردانم تا هموطنان خود را متقاعد سازم. اکنون تلاش‌هایی من به ثمر رسیده است. این صدا توسط يك خبرنگار ایرانی به ایران برگشته، اما متأسفانه اشتباه‌ها خام‌خواری را يك نهضت آمریکایی معرفی کرده است. حتما نویسنده‌ی این مقاله به کتاب‌ها و فعالیت‌هایی من آشنایی نداشته و یا به فراموشی سپرده است. من از سردبیران کیهان تقاضا دارم بعد از مطالعات دقیق این اشتباه را در یکی از شماره‌های بعدی زن روز اصلاح نمایند.

برای اثبات این حقیقت هزاران مدرک قانع کننده دارم که حاضرم هر لحظه در اختیار مطبوعات بگذارم. نامه‌هایی دارم از پادشاهان، نخست‌وزیران، سازمان‌های بهداشتی، سازمان‌های گیاه‌خواران، مدیران آسایشگاه‌ها، مدیران جراید، دانشمندان، پزشکان، متخصصین علم تغذیه‌ای، بیماران و بی‌شماری از شخصیت‌های ممالک مختلف و هیچ کس قادر نیست تاریخ این نامه‌ها و کتاب‌ها را عوض نماید. قبل از انتشار کتاب من هیچ کس پخت و پز را علل اصلی بیماری‌ها اعلام نکرده و از خانه‌ی خود به

کلی حذف ننموده است. هیچ کس علم پزشکی و داروسازی را صریحاً محکوم ننموده است. هیچ کس غذای خام گیاهی را یگانه خوراک انسان معرفی ننموده است.

این رستوران که زن روز تعریف آن را می‌کند و همچنین سایر رستوران‌ها، آسایشگاه‌ها، خانه‌های بهداشت<sup>1</sup>، مراکز میوه فروشان<sup>1</sup> و غیره در نتیجه‌ی خواندن کتاب من فعالیت خام‌خواری را شروع نموده‌اند. همه‌ی آنها با من در تماس‌اند. مشتریانی که به این رستوران‌ها هجوم می‌برند همگی پیروان مکتب من هستند.

متأسفانه این رستوران که زن روز شرح آن را می‌دهد، درس خود را خوب یاد نگرفته است؛ چون «حبوبات نیم‌پخته و انواع پنیر، نان، ماست و شیر» جزو برنامه‌ی خام‌خواری نیستند و با عنوان مقاله‌ی «مرگ بر پخت و پز» کاملاً مغایرت دارند. نان چه سفید و چه سیاه، چه نفت‌پز و چه هیزم‌پز ماده‌ی است مرده که با احتیاجات بدن انسان هیچ مناسبتی ندارد. مواد حیوانی چه خام و چه پخته سم تولید می‌کنند و آدمی را مسموم می‌سازند. اصل خام‌خوار آن کسی است که تا آخر عمر خود لب به مواد مرده، شیمیایی و حیوانی نزند، حساب‌های ویتامین و پروتئین را به کلی فراموش نماید و فقط یک چیز را بداند. غذای زنده‌ی گیاهی یعنی سلامتی و طول عمر، مواد مرده یعنی مرض و مرگ بدن انسان مواد غیرطبیعی

را می‌شناسد و رد می‌کند.

وقتی مواد طبیعی وارد معده می‌شود هر قدر هم زیاد باشد معده آن را قبول می‌کند و بلافاصله به روده‌ها تحویل می‌دهد. بدن هر چه را از آن لازم دارد نگه می‌دارد و بقیه را در عرض چند ساعت دفع می‌نماید. در نتیجه معده‌ی یک زنده‌خوار همیشه خالی و سبک می‌باشد. ولی وقتی مواد مرده را به معده تحویل می‌دهیم معده آن را به آسانی قبول نمی‌کند، ساعت‌ها و حتی روزها نزد خود نگه می‌دارد تا به مردم بفهماند که بدن به این نوع خوردنی‌ها احتیاج ندارد.

مردم «متمدن» معنی این امر را نمی‌فهمند و برای رهایی از ناراحتی معده مقداری روغن بادام و یا کرچک می‌خورند. چون روغن‌های نام‌برده از مواد طبیعی می‌باشند معده آنها را می‌پذیرد ولی چون در حال حاضر برای هضم آنها وسیله‌ای موجود نیست آنها را به روده‌ها تحویل می‌دهد تا از بدن دفع بکند. روغن‌های طبیعی فوق‌الذکر در سر راه خود مانده‌های گندیده‌ی غذایی مرده را از معده‌ها و روده‌ها جمع نموده و با خود بیرون می‌برند. میوه‌جات و سبزی‌جات هم هر روز همین کار را نزد مرده‌خوارها انجام می‌دهند، ولی مرده‌خوارهای گمراه معنی آن را نمی‌فهمند و خیال می‌کنند که میوه برای آنها ضرر داشته است. اگر به جای روغن بادام روغن دیگری مانند روغن کرمانشاهی یا کره و یا روغن‌های نباتی صاف

شده به معده تحویل بدهید خواهید دید که معده چه عکس‌العملی در مقابل آنها از خود نشان می‌دهد.

در این اواخر یک پزشک آمریکایی برای من یک گزارش فرستاده که در سوئیس<sup>1</sup> نوشته شده و توسط «سازمان تحقیقاتی لی»<sup>۱</sup> به انگلیسی ترجمه کرده است. نتیجه‌ی سیصد آزمایش ثابت می‌کند که هیچ نوع مواد غذایی روی فرمول خون انسان تغییری نمی‌گذارد ولی همین که یک لقمه‌ی پخته وارد بدن انسان می‌شود بلافاصله تعداد گلبول‌های سفید خون افزایش می‌یابد. عجیب این است که حتی پنجاه میلی‌گرم یعنی یک مثقال خوراک پخته همین اثر را می‌گذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد می‌شود این اثر در خون ظاهر می‌گردد. حتی آب جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس‌العمل را ایجاد می‌نماید. مطابق این گزارش هر یک از خوردنی‌ها حالت طبیعی خود را در درجه‌های مختلف از دست می‌دهد. ولی همه‌ی آنها هنوز به صد درجه یعنی به حالت جوش نرسیده به حالت غیرطبیعی در می‌آیند. عقل و منطق به ما حکم می‌کند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذایی طبیعی قابل تحمل نیست.

خوراک‌هایی که در کارخانه‌جات تهیه می‌شوند مانند شکر، شکلات، شیرینی‌جات، نوشابه‌های مختلف و از این قبیل، غیر از افزایش دادن گلبول‌های سفید تغییرات دیگری هم در خون ایجاد می‌کنند. این مدارک

که با دست خود زیست‌شناسان تهیه شده است گفته‌های بنده را به خوبی ثابت می‌کند که غذای مرده فقط یک ماده غیرطبیعی و سمی می‌باشد زیرا گلبول‌های سفید خون فقط در مقابل سموم و مواد بیگانه به مبارزه بر می‌خیزند. آیا زیست‌شناسان کوتاه‌بین از این مدارک کاملاً روشن توانسته‌اند نتیجه‌ی مثبتی بگیرند یا خیر؟ البته که خیر. وقتی با غذای مرده غذای زنده هم وارد بدن می‌شود این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مرده را خنثی می‌سازد و نمی‌گذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد. از این رو آقایان خیال می‌کنند که با خوردن غذای زنده می‌توان ضرر خوراک‌های مرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف کردن آن مانعی ندارد.

چون معمولاً در موقع غذا خوردن نزد همهی مرده‌خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده می‌شود، مردم این وضع را عادی (فیزیولوژیک) تلقی می‌کردند و «گلبول‌های سفید هاضم‌های»<sup>1</sup> نام می‌بردند. ولی اکنون معلوم می‌شود که این یک حالت مرضی می‌باشد. به عبارت دیگر با اولین لقمه‌ی مواد مرده، مردم خون خود را مسموم می‌سازند و حالت مرضی ایجاد می‌کنند. ولی اگر آنها صدها نوع سبزی یا میوه‌ی زنده بخورند و هر قدر هم زیاد بخورند هیچ تغییری در فرمول خون مشاهده نمی‌گردد.

اصولاً تمام حالت‌ها و فعالیت‌ها و فرمول‌های اعضای مرده‌خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی



می‌شد غلط از آب در می‌آید، زیرا در جهان حتی یک نفر مرده‌خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزیولوژیک بر روی همین مرده‌خوارها انجام می‌گرفته است. مثلاً چون تقریباً نزد همهی مرده‌خوارهای بزرگسال فشار خون به پانزده یا شانزده می‌رسد این حالت را معمولی تلقی می‌کردند و حال اینکه فشار خون طبیعی باید بین ده تا دوازده باشد. من فشار خون خودم را از بیست پایین آورده و به دوازده رسانده‌ام.

چون قلب همهی مرده‌خوارها زیر فشار دائمی مواد مرده قرار گرفته و مریض می‌باشند و ضربان قلب آنها حداقل از هفتاد و پنج پایین نمی‌آید، برای آنها هفتاد و پنج ضربان در دقیقه طبیعی به شمار می‌آید، حال آنکه قلب یک زنده‌خوار پنجاه و هشت تا شصت می‌زند و بعضی مواقع در شرایط راحتی جهاز هاضمه تا پنجاه و پنج هم می‌رسد.

آیا طبیعت حق دارد یا زیست‌شناسان؟



ما یا باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه نماییم و یا اینکه مرده‌خواری را روش تغذیه‌ای صحیح بدانیم و برای هم‌هی حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم. مشکل کار اینجاست که چطور می‌توان در زیر دریاها و اقیانوس‌ها این آشپزخانه‌ها را بنا کرد؟

بعضی‌ها خیال می‌کنند که تکامل قوه‌ی فکری بشر حاصل از مرده‌خواری می‌باشد و حال اینکه مرده‌خواری خراب‌کاری‌های خود را بیشتر از همه بر روی مغز و اعصاب آدمیان نهاده است و بیماری‌های روانی روز به روز زیادتر می‌شود.

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر فقط در ساختمان دو دست و یک زبان می‌باشد که توسط آنها انسان توانسته است حرف بزند و بنویسد و کشفیات خود را به نسل آینده انتقال دهد. اگر ما به طور آزمایش بچه‌ی بزرگترین دانشمند را دور از مردم در جنگلی پرورش دهیم و در سن پنجاه سالگی او را وارد اجتماع نماییم می‌بینیم که او از هم‌هی حیوان‌ها هم حیوان‌تر و احمق‌تر است. این تکامل فکری که در حال حاضر از آن بهره‌مند می‌شویم در طول مدت هزاران سال توسط میلیون‌ها افراد بشر تدریجاً به دست آمده و جمع گردیده و به ما رسیده است، وگرنه یک شخص نادان با یک میمون هیچ تفاوتی ندارد.

هیچ دانشمندی قادر نیست بدون خواندن و یاد گرفتن به تنهایی یک ماشین پیچیده بسازد، بلکه او روی

ماشینی که در مدت صدها سال و توسط صدها افراد بشر تکامل یافته است چند عدد پیچ عوض یا اضافه می‌کند و به مقام دانشمندی می‌رسد و به نوبه‌ی خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می‌دهد.

بعضی اشخاص خیال می‌کنند که غذای مرده خوردن، عرق، شراب، تریاک، هروئین، سیگار و غیره مصرف کردن و سرطان، سکته‌ی قلبی، سل، دیفتري، جذام و غیره ایجاد نمودن و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها تأسیس کردن، اینها همه علامت برتری انسان بر حیوان و نشانه‌ی تمدن می‌باشد! و حال اینکه اینها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می‌نمایند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که برای رشد کودکان غذای مرده و پروتئین حیوانی لازم می‌باشد. اگر غذای پخته قادر بود برای هر نسل حتی یک میلی‌متر رشد افزایش بدهد، اکنون قد مردم به چند متر می‌رسید. این کار بیشتر به طرز فعالیت طولانی بدن مربوط می‌باشد. همان‌طور که زرافه برای به دست آوردن خوراک خود دائماً کوشش کرده است دهان خود را به بالاترین نقطه‌ی درختان برساند این است که گردن او به این درازی در آمده است اما بالعکس، خوک چون غذای خود را همیشه در خاک جستجو کرده ، بنابراین گردن او کوتاه مانده است.

در این موضوع گفته‌های بسیاری داریم ولی صفحه‌های محدود این کتاب اجازه این را نمی‌دهد و فقط کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه پیدا کند چند نسل بشتر طول نمی‌کشد که مردم تمام

پاکوتاه، دست کوتاه، بي دندان، شکم گنده، گردن با غبغب و تمام مريض و ناتوان به دنيا مي آيند.

اکنون بدبختي مردم به مرحله اي رسیده است که ديگر تحمل آن امکان پذير نمي باشد. ما بايد سخنان حق

خود را بدون بيم و باک به گوش مردم برسانيم و يك راه چاره به آنها نشان دهيم.

آقاياں زيست نشناس يك راه غلط پيش گرفته اند و در اين راه به قدری جلو رفته اند که ديگر به

آساني نمي خواهند برگردند. آنها علم غلط و خطرناک خود را قانوني اعلان کرده اند و به زور به مردم

تحمیل مي نمايند.

آنها نمي خواهند يك حرف خيلي ساده ولي معجزه آسا را به مردم بگويند که برويد به جاي نان سفيد،

گندم زنده بخوريد و اصلا هيچ نوع مواد مرده، غير طبيعي، مصنوعي، سمی و شيميایي وارد بدن خود

نکنيد. آنها اين حرف را نمي زنند چون با اين يك حرف ساده کليه بيماريها از جهان ريشه کن شده و

نود و نه درصد غلط بودن علم ايشان آشکار مي گردد و ميلياردها جلد کتابهاي افسانه اي، فرضي، مضر و

گمراه کننده ايشان بدون خواننده مي مانند و برنامه ي دانشکده ها به کلي به هم مي خورد. خلاصه، شهرت

و عظمت آقاياں خاتمه مي پذيرد.

به جاي اين حرف ساده آنها مبارزهي خود را بر عليه خدا و طبيعت ادامه مي دهند. آنها گندم طبيعي و

زنده را تبديل به نان سفيد مي کنند و براي جبران هزاران نوع مواد طبيعي که در گندم محو کرده اند



چهارده پانزده نوع مواد شیمیایی به آن اضافه می‌کنند. آنها برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت آن را مسموم می‌کنند و با مواد شیمیایی بوی گند آن را می‌گیرند و ماه‌ها نگه می‌دارند تا این مواد وحشتناک را به جای غذای سالم به مردم بخورانند. آنها به وسیله‌ی تشعشع، سبزمینی و پیاز را می‌کشند تا آنها قادر به جوانه‌زدن نباشند. آنها با حساب‌های متضاد آزمایشگاهی خود آنقدر گیج شده‌اند که از آشغال‌های ماهی‌ها آرد ماهی تهیه کرده و آن را به اسم پروتئین فوق‌العاده معروف ساخته‌اند و چند نوع مواد شیمیایی هم با آن مخلوط نموده‌اند تا بو و طعم نفرت‌انگیز آن را از مردم پنهان نمایند. عجیب این است که «دانشمندان سرشناس» این عمل پست خود را با حرارت زیاد تعریف می‌نمایند.

حالا تصمیم دارند از نفت برای ما غذا درست نمایند! خیلی از پزشکان و متخصصین تصدیق می‌کنند که در نتیجه‌ی مسموم کردن آب آشامیدنی بعضی از مردم دچار مرض روحی و دماغی می‌شوند.

اگر ما بخواهیم درباره‌ی این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه به تفصیل صحبت کنیم لازم می‌بود حداقل ده تا بیست جلد کتاب قطور انتشار داد. خلاصه‌ی کلام این است که این دانشمندان نادان عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند باعث می‌شوند که روز به روز امراض بیشتر توسعه پیدا نمایند و بیماری‌های نوظهور ظاهر گردد، در نتیجه، آنها بیمارستان‌های بیشتری تأسیس می‌کنند، تعداد دکترها،

داروخانه‌ها، ویتامین‌ها و واکسن‌ها را افزایش می‌دهند.

ولی برای انسان عاقل این سؤال پیش می‌آید که آنها تا کجا خیال دارند پیش بروند؟ فرض کنیم که همه‌ی خانه‌های مردم تبدیل به بیمارستان‌ها و همه‌ی مغازه‌ها تبدیل به داروخانه‌ها بشوند و همه‌ی مردم جهان هم به مقام دکتری برسند؛ حالا می‌پرسیم نتیجه چه می‌شود؟ در صورتی که خود همین «دانشمندان» از همه بیشتر دارو مصرف می‌کنند و از همه بیشتر خوراکی‌های «لذیذ و مقوی» می‌خورند و از همه زودتر این دنیا را ترک می‌کنند.

علم پزشکی در یک تجارت انحصاری وحشت‌انگیزی در آمده است. در این دنیا هیچ کس از ظلم این تجارت طبی در امان نیست. این آقایان آب «تصفیه شده» (یعنی مسموم شده) را به مردم تحمیل می‌کنند، کلیه‌ی محصولات طبیعی را با کود شیمیایی به حالت قلبی و مضر در می‌آورند، همچنین با مرغ و تخم‌مرغ‌های غیرطبیعی دنیا را پر می‌کنند، صدها نوع مواد شیمیایی و سمی با شیرخشک و یا خوردنی‌های دیگر مخلوط می‌کنند و در جعبه‌های زیبا و ظاهر فریب‌میزند، روی جعبه‌ها با اصطلاحات «علمی» تبلیغات عوام‌فریبانه‌ای چاپ می‌کنند و به دست مادران بی‌تجربه می‌دهند تا کودکان خود را با این مواد مصنوعی مسموم نمایند. آنها در این کار غیر انسانی خود آنقدر جلو می‌روند تا یک سم کشنده مانند آسپرین را که تا به حال هزاران انسان بی‌گناه و بی‌خبر با خوردن یک قرص آن جان

خود را از دست داده‌اند بدون بیم و باک توسط رادیو و تلویزیون‌ها مانند یک خوردنی خوشمزه و مفید و نیروبخش به مردم معرفی می‌کنند.

بدون اینکه یک نظر بیندازند و ببینند که چطور یک فیل با خوردن علف ساده بهترین استخوان دنیا را می‌سازد و با وجود این همه سبزیجات و میوه‌جات ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمونه دندان‌های کودکان کلسیم مصنوعی تهیه می‌کنند و به مادران بی‌خبر می‌فروشند. «بیرخر بنر» سوئیسی از خود سؤال می‌کند آیا این علم نادانی است یا نادانی علمی؟

آنها توسط بیمه‌های اجتماعی اجباراً از مردم مبالغ هنگفتی پول می‌گیرند تا در موقع لزوم چند قرص سمی به آنها تحویل بدهند. ده‌ها نوع واکسن به زور به پیر و جوان، غنی و فقیر تجویز می‌کنند و بدن‌های ضعیف آنها را باز هم ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند.

یک انسان روشن‌بین سرگیجه می‌گیرد وقتی فکر می‌کند که به جای این همه کارهای عجیب و غریب کافی است مردم روزانه فقط یک مشت گندم با چند عدد خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خود را ادامه بدهند، به خصوص که این قبیل خوردنی‌ها در مملکت پر برکت ما از فراوانی در میدان‌ها پایمال می‌شوند.

کسی که حقیقت را می‌شناسد و رحم دارد نمی‌تواند با خونسردی مشاهده کند که چگونه مردم بی‌خبر

و ساده‌لوح در داروخانه‌ها صف می‌کشند و آخرین پس‌انداز خود را می‌دهند و مقداری سم

می‌خرند تا ببرند و قلب، کبد و کلیه‌های خود را که از گرسنگی حقیقی کار نمی‌کنند به کار بیندازند.

در انگلستان فقط برای قرص‌های «ضد سرماخوردگی» دوازده هزار پروانه انحصاری صادر گردیده

است، یعنی «دانشمندان» دوازده هزار مرتبه چاره‌ی سرماخوردگی را پیدا کرده‌اند و سرماخوردگی را روز به

روز زیادتر نموده‌اند.

موجودات دیگر هر قدر از این «دانشمندان» دورتر زندگی می‌کنند به همان اندازه از بیماری‌ها در امان

می‌باشند. موجودات دریایی که سه برابر موجودات روی زمین می‌باشند با هیچ نوع مرضی آشنایی ندارند

ولی حیوانات اهلی که زیر دست بشر در هوای کثیف و با غذای ناقص و غلط و بعضی اوقات با مواد

غیرطبیعی و مصنوعی تغذیه می‌نمایند، دچار امراض گوناگون می‌گردند. برای این زبان‌بسته‌ها هم

دامپزشکی ایجاد نموده‌اند و میلیون‌ها واکسن و آمپول به آنها تزریق می‌نمایند. این بیچاره‌ها

خیال می‌کنند که به وجود آوردن بیماری‌های مصنوعی و مداوا نمودن آنها به وسیله‌ی سموم مختلف

**میباشد**



علامت علم، دانش و تمدن

## میانروی نتیجه‌ی مثبت نمی‌دهد.

کسانی که زنده‌خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایند، بعضی اوقات به يك نتیجه‌ی نامساعد برخورد می‌کنند. کسانی که با رفتن به کوه و کوهنوردی سعی می‌کنند از گوشت‌های زائد خود مقداری بکاهند با همین کوهنوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آن قدر فشار می‌آورند که آنها را ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند. این اشخاص در راه خود وارد قهوه‌خانه‌ها می‌شوند تا با خوردن نان سفید، تخم‌مرغ، روغن مصنوعی، کله‌پاچه و قند و چای، گوشت‌های حل شده را از نو به جای خود برگردانند. با تصدیق کوهنوردان باتجربه بیشتر کوهنوردان مرده‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب می‌شوند.



همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده می‌کنیم. قهرمانان سرشناس به عوض اینکه در سن شصت یا هفتاد سالگی روز به روز قوهی بدنی خود را افزایش بدهند در سنین بیست و پنج یا سی‌سالگی از قهرمانی می‌افتند و با بدن‌های ضعیف و قلب‌های مریض میدان ورزش را ترک می‌کنند.

هیچ مرده‌خواری در هر سنی که باشد، نباید خود را سالم فرض کند. مرگ دائماً او را تهدید می‌نماید و هر آن ممکن است او را ناگهان به زمین بیندازد و نابود نماید؛ مانند آن قهرمانی که خود را در اوج قوت و سلامتی تصور می‌نمود و با مدال‌های طلایی روی سینه و سرطان وحشتناک درون سینه از مسابقه‌ی المپیک برگشت و دو ماه بعد در بیست و دو سالگی بدرود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از شصت یا هفتاد سال مرده‌خواری با قلب ضعیف و با رگ‌های آلوده و جرم‌گرفته به امید به دست آوردن سلامتی متوسل به ورزش‌های سنگین مانند یوگا می‌شوند، روی سر می‌ایستند، معلق می‌زنند و خود را دچار سکتة قلبی می‌کنند و تلف می‌شوند.

اصولاً ورزش برای مرده‌خواران منفعی در بر ندارد، مخصوصاً ورزش‌های سنگین. بهترین ورزش این است که به موازات فعالیت روزانه‌ی مردم انجام بگیرد. یک زنده‌خوار از نشستن لذت نمی‌برد، او همیشه می‌خواهد در حرکت باشد، قدم بزند، بدود، برقصد، بازی کند و کارهای مفید انجام بدهد. بهترین ورزش، ورزش تفریحی و کار تولیدی می‌باشد مانند گردش در هوای آزاد، رقص، تنیس، اسکی،

شنا، اسبدوانی، باغبانی، نجاری، آهنگری و مانند آنها به شرط زنده‌خواری کامل. انقلاب زنده‌خواری در میدان مسابقات ورزشی یک عصر جدید ایجاد خواهد کرد. قهرمانان روشن‌فکر می‌توانند گوشت‌های زائد و بی‌ارزش خود را با زنده‌خواری حل نموده و وزن بدنشان را کاهش بدهند و در عوض با افزایش دادن یاخته‌های سالم در تقویت عضلات خود بکوشند و به قهرمانی نوین و بی‌سابقه‌ای نایل گردند و رکوردهای تازه‌ای بر جای بنهند. برای رسیدن به این هدف لازم می‌شود چندین ماه تحمل کرد تا عکس‌العمل‌ها خاتمه پیدا کند و تبادل سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی به یک درجه‌ی قابل توجه برسد.

## از چه چیز باید اجتناب نمود؟

آن خشکباری را که با گوگرد یا تیزآب و یا با مواد شیمیایی دیگر به عمل آمده است به هیچ وجه نباید مصرف نمود، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده‌های است زهرآلود، به طوری که کرم هم به آن نزدیک نمی‌شود.

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی، تصفیه نشده است و رنگ و بو و طعم



طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

از اتاق‌های گرم، لباس‌های گرم و از هوای کثیف پرهیزید. آب گرم تا درجه‌ی حرارت خورشید روی زمین برای نوشیدن ضرری ندارد.

زیتون شور، خیارشور و ترشی‌هایی که با نمک یا سرکه فراهم می‌گردند، غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمی‌شوند. همچنین سرکه، شراب و از این قبیل خوردنی‌ها که از حالت اولیه و طبیعی خود برگشته‌اند ارزش غذایی ندارند. نمک و ادویه‌جات دیگر را در صورتی‌که با آتش و یا با مواد شیمیایی سر و کار نداشته باشند به اندازه‌ی خیلی کم می‌شود با سالادها مخلوط نمود.

عسل بدون موم نخرید، بیشتر آنها تقلبی می‌باشند. عسل را با موم و با چارچوب بخرید و همه را یک مرتبه آب نکنید، یا با موم مصرف نمایید و یا به اندازه‌ی مصرف یک هفته آب کنید.

برای گرفتن شیرهی عسل مقداری از عسل را با چنگال له کنید و با چند قاشق آب به هم بزنید و با آبکش صاف نمایید. همین عمل را با بقیه‌ی موم انجام بدهید تا در موم اثری از شیره نماند. به این طریق شیرهای خیلی غلیظ به دست می‌آید که می‌توان در یخچال گذاشت و تدریجاً مصرف نمود.

بدنتان را صابون نزنید، صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد.



حتي الامكان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمائيد. به بدن كيسه بکشيد و سرتان را با زردهي تخم مرغ يا با پودر سدر بشوييد. در اروپا مردم فهميده اند که صابون معمولي براي پوست بدن مضر است و صابون هايي تهيه مي کنند که در آنها مواد شيميايي به کار نرفته است. نمي دانم از اين قبيل صابون ها و لوازم آرايش ديگر به ايران وارد شده يا نه؟

براي شستن ميوه جات و سبزي جات پرمنگنات يا مواد ضد عفوني ديگر مصرف ننمائيد. ميوه جات و سبزي جات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشوييد. خشکباري که قبل از خشک کردن تر بوده اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشوييد تا از خاک کاملاً پاک بشوند. بعد از شستن يکي دو روز پهن کنيد تا خشک شوند. توت فرنگي و توت سفيد را هم بشوييد. براي شستن توت، سه ظرف بزرگ را پر از آب کنيد، توت را در ظرف اول بريزيد و بعد به ظرف دوم و به سوم انتقال دهيد و سپس در يک آبکش بريزيد و در يخچال بگذاريد.

انسان زنده خوار غذاهاي غير طبيعي، پخته، گوشت دار و چربي دار نمي خورد که زياد تشنه شود؛ کالري بي ارزش مصرف نمي کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نمايد، عرق هم نمي کند که جاي آن را با آب پر نمايد. ضمناً غذاهاي طبيعي آب کافي با خود دارند، طبيعت غذاهاي طبيعي را طوري به بار آورده است که در تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامي که يک زنده خوار تشنه

می‌شود با خوردن یک خیار یا یک گوجه‌فرنگی یا یک فنجان آب‌میوه و یا آب خالص چشمه تشنگی خود را بر طرف می‌نماید. برای این منظور و جهت اضافه کردن آب به کمپوت یا عسل و غیره هر زنده‌خواری باید روزانه یک یا دو شیشه آب چشمه تهیه نماید. اصولاً یک زنده‌خوار نباید هیچگونه مواد شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد، این است که او نباید آب لوله‌کشی مصرف نماید. این آب کلر دارد و این کلر هر قدر هم کم باشد چون قدرت کشتن میکروب‌ها را دارد، بنابراین قدرت آن را هم دارد که به سلول‌های بدن انسان نیز آسیب برساند. سلول‌های انسان نیز مانند میکروب‌ها حساس می‌باشند، آنها هم زود مسموم شده و از کار می‌افتند. در همه‌ی نقاط گیتی روی همین عمل نادرست انتقادات شدیدی شنیده می‌شود. ضد عفونی کردن آب لوله‌کشی برای مصرف‌های دیگر به غیر از آشامیدن چندان ایرادی ندارد ولی برای آب آشامیدنی باید مقامات مسئول فکر دیگری بکنند.

بعضی اشخاص مثل این که این مسمومیت را کم حساب می‌کنند، آنها این آب لوله‌کشی را بر می‌دارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن می‌افزایند، به رنگ‌های گوناگون در می‌آورند و تحت عنوان نوشابه‌های غیر الکلی (کولاهای مختلف) به مردم می‌فروشند. این آقایان کار بسیار عاقلانه‌تری می‌نمودند اگر کارخانه‌های خود را می‌بردند سر یک چشمه قرار می‌دادند، شیشه‌های خود را با آب

خالص، تمیز و گوارا پر نموده و به مردم می‌فروختند. ما، ماهی یک مرتبه چند کوزه آب از چشمه‌ی ونک می‌آوریم و مصرف می‌کنیم. بین طعم و بوی آب چشمه و آب لوله‌کشی، زمین تا آسمان تفاوت هست.

سم‌پاشی و مصرف کودهای شیمیایی از کارهای غیر عاقلانه‌ی مردم «متمدن» این عصر می‌باشد. مردمان پول‌پرست با کودهای شیمیایی زمین را مسموم می‌کنند و حجم محصول را به طور مصنوعی بالا می‌برند و در عوض کیفیت آن را پایین می‌آورند. آنها میوه‌جات و سبزی‌جات را در حال رسیده سم‌پاشی می‌کنند و بلافاصله به مردم می‌فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سم‌پاشی را اختراع نموده است سوء نتیجه‌ی کار خود را می‌بیند و به عوض اینکه از سم‌پاشی جلوگیری بنماید، خوردن میوه‌جات و سبزی‌جات را ممنوع می‌سازد.

اکنون که اوضاع بر این منوال است، مردم نباید ضرر سم‌پاشی را بهانه گرفته و میوه‌جات و سبزی‌جات را بپزند. چون اگر سم‌پاشی ارزش محصول را ده درصد خراب می‌کند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو و نابود می‌سازد و ضمناً به مراتب بیشتر از سم‌پاشی، سم تازه در غذای مرده تولید می‌نماید. مردم باید این خوراک‌های سم‌پاشی شده را سه چهار مرتبه با آب فراوان خوب بشویند و در ضمن بر علیه این عمل غیر انسانی به مبارزه بپردازند.

اکنون از همه جای دنیا صدای مردم بلند می‌شود. آنها انجمن‌هایی تشکیل می‌دهند و مجله‌ها چاپ می‌کنند و دلایلی می‌آورند و انتقاد می‌نمایند و فروشگاه‌های مخصوص و آسایشگاه‌ها و پانسیون‌ها باز می‌کنند تا مردم را با خوراک‌هایی تغذیه نمایند که بدون کمک کود شیمیایی و سمپاشی به عمل آمده باشد. بعضی از پیروان خارجی من که وسیله دارند، قطعه زمینی برای خود می‌خرند تا باغ و بستان شخصی داشته باشند و احتیاجات میوه و سبزی خود را بدون کمک کودهای شیمیایی تأمین نمایند.

**بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی‌تجربه، اجتناب از غذای مرده کار مشکلی نیست.**

بیشتر اشخاصی که تصور می‌کنند یک دفعه صد درصد زنده‌خوار شدن کار خیلی مشکلی است و لازم می‌باشد زنده‌خواری را تدریجاً ترک نمایند سخت در اشتباهند، چون هیچ کس موفق نشده سیگار را تدریجاً ترک نماید.

وقتی کسی سیگار را یک مرتبه ترک می‌نماید مدت هفت تا هشت روز ناراحتی می‌کشد و بعد از آن سیگار را به کلی فراموش می‌کند، ولی وقتی او روزانه دو یا سه عدد سیگار می‌کشد، بقیه‌ی روز را دائماً در ناراحتی می‌گذراند و طولی نمی‌کشد که دوباره به عادت سابق خود بر می‌گردد. همین‌طور هم وقتی کسی بوی غذای



طبخ شده را از خانه‌ی خود قطع می‌نماید او به این کار عادت می‌کند و طولی نمی‌کشد که وجود این نوع خوراک‌ها را به کلی فراموش می‌کند. بی‌جا نمی‌باشد اینجا تکرار کنم که لذت غذایی زنده به مراتب بیشتر از لذت خوراک‌های مرده می‌باشد، فقط بیشتر مردم از این امر اطلاعی ندارند. با این کار خیلی آسان و ساده، یعنی با عوض نمودن عادت روزانه‌ی تغذیه‌ای، آدم می‌تواند خود را از بیماری‌ها نجات دهد، از هزینه‌ی پزشکی و از زحمات پخت و پز خلاص بشود، خرج روزانه‌ی خود را دو تا سه برابر کمتر و طول عمرش را دو تا سه برابر بیشتر کند.

کم کردن تدریجی مواد مرده و افزایش دادن مواد زنده نتیجه‌ای در بر ندارد. اگر کسی طاقت ندارد به یکباره خوراک مرده را ترک نماید او می‌تواند هفته‌ای سه چهار روز به طور کامل زنده‌خواری کند و سه چهار روز بقیه مرده‌خواری نماید و تدریجاً روزهای مرده‌خواری را کمتر نموده و به روزهای زنده‌خواری بيفزاید. موقعی که مرده‌خواری به يك روز در هفته رسید، آن وقت شخص می‌تواند تفاوت بین مرده‌خواری و زنده‌خواری را بهتر تشخیص دهد. هر شخص باید به طور حتم درک نماید که با يك لقمه غذایی مرده فقط به وحشتناک‌ترین دشمن خود یعنی سلول‌های زائد و مریض خویش غذا می‌رساند و آن را قوی‌تر می‌سازد.

من شخصاً با همسرم در اوایل تجربیات زنده‌خواری یعنی پانزده شانزده سال پیش، دو سه ماهی يك مرتبه



برای امتحان غذایی مرده می‌خوریم تا ببینیم چه نتیجه‌ای از آن حاصل می‌گردد. هر دفعه که این آزمایش را انجام می‌دادیم سخت پشیمان می‌شدیم و بعد از چند آزمایش تصمیم قطعی گرفتیم که دیگر به هیچ وجه این کار غلط را تکرار نکنیم.

ما اکنون در سلامتی کامل زندگی می‌کنیم. نه سردرد، نه دل‌درد، نه سرماخوردگی و نه ناراحتی‌های دیگر داریم. علاوه بر این آشکارا احساس می‌کنیم که کلیه‌ی اثرات امراض مزمن روز به روز کمتر می‌شود و یکی پس از دیگری از بین می‌رود. در این حالت آرامش و نشاط آیا دیوانگی نیست که برویم ده بیست تومان پول خرج کنیم، سه چهار ساعت زحمت بکشیم، یک خوراک زیان‌آور درست کنیم، معده‌ی خود را با آن پر نماییم، در بدنمان حریق مصنوعی برپا کنیم، ضربان قلب را بالا ببریم، خواب راحت را بر خود حرام کنیم، تا صبح بیدار بمانیم، سردرد و دل‌درد بگیریم و تعداد بی‌شماری ناراحتی‌های دیگر برای خود ایجاد کنیم؟ بعد از این کار غیرعقلانه وقتی به سالادها و میوه‌جات نزدیک می‌شویم می‌بینیم که آنها چقدر خوشمزه‌تر و لذیذتر از آن غذاهای مرده هستند که بدون نمک و ادویه‌جات نمی‌شود به دهان نزدیک کرد.

آیا دیوانگان حقیقی نیستند آن کسانی که شصت هفتاد کیلو گوشت زائد را به دوش گرفته، به طرف بازار



راه می‌افتند تا برای این گوشت‌های لعنتی غذا بخزند؟ آیا دیوانه نیستند آن مادرانی که از صبح تا شب

در آشپزخانه‌ها زحمت می‌کشند تا برای کشتن تدریجی عزیزان خود وسایلی آماده بکنند؟

اینها دیوانگانی می‌باشند که از دیوانگی خود هیچ خبری ندارند. اینها اگر عقل سالم داشته باشند بدون

یک دقیقه تأمل، بی‌درنگ از مرده خواری دست بر می‌دارند.

بعضی اشخاص تصور می‌کنند کافی است قدری زیاده‌تر میوه و سبزی بخورند تا همه چیز مرتب

باشد، خیر این طور نیست، آدم عاقل غذای مرده را باید سم حساب کند، میکروب به شمار بیاورد و به آن

نزدیک نشود. وقتی مردم به من می‌گویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی می‌خوریم و به

بچه‌هایمان هم می‌دهیم این حرف‌ها برای من هیچ ارزشی ندارد، ولی وقتی آنها می‌گویند که ما امروز لب

به هیچ‌گونه غذای مرده نزدیک فقط این حرف برای من باارزش می‌باشد.

متأسفانه بیشتر مردم جهان فقط برای خوردن زندگی می‌کنند. آنها به مدرسه می‌روند، درس

می‌خوانند، کار جستجو می‌کنند، از صبح تا شب زحمت می‌کشند، دروغ می‌گویند، دزدی می‌کنند، حتی مال

خواهران و برادران خود را می‌ربایند و پول و ثروت جمع می‌کنند فقط به منظور اینکه بتوانند

«لذیذترین» خوراکی‌ها و شیرینی‌جات را تناول نمایند و «بهترین» نوشابه‌ها را بنوشند؛ یعنی برای مرگ خود

کامل‌ترین وسایل را فراهم نمایند.



آنها خیال می‌کنند که خوردن این نوع خوراکی‌ها بالاترین لذت این دنیا را تشکیل می‌دهد و هنگامی که می‌شنوند شخصی آمده و می‌گوید این همه «نعمت‌ها» را نخورید، این آدم را دیوانه حساب می‌کنند و مسخره می‌نمایند و حتی نمی‌خواهند چند تومان پول بدهند، یک کتاب بخرند و ببینند این شخص به چه دلیل این حرف‌ها را می‌زند. آنها می‌گویند مگر این همه دانشمندان عقل ندارند که روز و شب پیوسته می‌گویند کباب، کره، شیر و ماست زیاد بخورید و این آدم آمده می‌گوید همین کباب، کره، شیر و ماست را ابداً نخورید.

چرا یک عده از مردم مرا دیوانه حساب می‌کنند و عده‌ای دیگر مرا ناجی خود می‌دانند؟ چون دسته‌ی اول از حقیقت اطلاعی ندارند و دسته‌ی دوم مطالعه‌ی عمیق و دقیق نموده، اطلاع کامل پیدا کرده، عمل نموده و استفاده برده‌اند.

مطلب آنجاست که مردم کوتاه‌بین نمی‌خواهند عادات و رسوم معمولی خود را عوض کنند. مگر کار مشکلی است که به جای شکلات، شیرینی‌جات و بیسکویت جلوی بچه‌ها کشمش، بادام، خرما، گردو و عسل بگذارند که با میل بچه‌ها هم بیشتر مطابقت دارد؟ یا به جای دادن چای و قهوه به مهمان‌های خود، با میوه یا آب‌میوه از آنها پذیرایی کنند که مسلماً هیچ کس هم از آن ناراضی نمی‌ماند، یا به جای نان مرده و غذاهای پخته نان زنده و سالادهای خوشمزه مصرف نمایند. اینها کارهایی خیلی ساده و

آسان هستند که فقط تصمیم قطعی گرفتن و امتحان نمودن لازم است. در این امر اراده چندان ل مهمی را بازی نمی‌کند بلکه فقط به کار بردن عقل و تفکر عمیق لازم دارد. مثلاً بعضی‌ها می‌گویند ما حرف‌های شما را قبول داریم ولی دست کشیدن از غذای مرده مشکل است و با همین حرف بیهوده خودشان را راحت می‌کنند و حتی به فکرشان هم نمی‌رسد که کمی در عادات خود تجدید نظر نمایند. این گونه اشخاص ممکن است اراده هم داشته باشند، ولی متأسفانه عقل سالمی ندارند. آنها وقتی برای خرید به بازار می‌روند باز هم مثل سابق نان، کره، گوشت و برنج را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهند و برای غذای طبیعی اهمیت چندانی قائل نمی‌شوند. آنها اصلاً امتحان نمی‌کنند که ببینند عملی کردن زنده‌خواری واقعاً کار مشکلی است یا خیر. وقتی بچه‌های این گونه اشخاص به منزل ما می‌آیند، یک دفعه آنقدر پسته، بادام، گردو، کشمش و خرما می‌خورند که ما در مدت چند روز نمی‌توانیم بخوریم. علتش این است که بدن این بچه‌ها به این غذاها احتیاج دارد، ولی در منزل آنها خبری از این گونه غذاها نیست، خود پدر و مادر این بچه‌ها با میل فراوان اینها را می‌خورند و چنانچه میلیونر هم باشند برای خود نمی‌خرند و در منزل نگه نمی‌دارند.

وقتی یک نفر فهمید که غذای مرده غذای حقیقی نیست و مصرف آن سبب مرض و مرگ می‌باشد،

اگر هم نمی‌خواهد زنده‌خوار کامل بشود باید آنقدر عقل داشته باشد که تصمیم بگیرد و عادت خود را



حتي الامكان عوض نمايد. او فوراً بايد به بازار برود و آن غذاهايي را كه زود فاسد نمي شوند مانند گندم، عسل، روغن زيتون، گردو، بادام، پسته، كشمش، انجير، خرما، نارگيل و از اين قبيل خوردنيها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روي ميز هميشه از آنها آماده داشته باشد. سپس براي مصرف سه چهار روز سبزيجات و ميوهجات مختلف خريداري نمايد، سالادهاي متنوع تهيه كند و در موقع ناهار نخست از همه، اين غذاهاي طبيعي را مصرف نمايد و وقتي مشاهده كرد لذت اينها كمتر از لذت غذاي مرده شد و يا با اين همه غذاها شكمش سير نشد بعداً به سراغ خوراكهاي مرگآور برود. اين كار كه كار مشكلي نيست. اگر اين عادت را مدتي ادامه بدهد خواهد ديد كه لذت غذاي طبيعي به مراتب بيشتر از لذت خوراكهاي مرده مي باشد. بعلاوه، نتيجهي لذت پنج دقيقه اي مواد مرده، بيماري و مرگ است ولي نتيجهي لذت غذاي طبيعي، سلامتي و طول عمر مي باشد.

مثلاً وقتي يك آقا در گرماي تابستان براي ناهار وارد خانه مي شود اگر همسر او به جاي غذاي گرم نخست يك يا دو فنجان آب ميوهي خنك به او تعارف نمايد و سپس ميز را با سالادها و ميوهجات سرد بچيند، خيال مي كنيد شوهر او و بچه هايش با ميل فراوان اين غذاها را نمي خورند؟ البته كه مي خورند و آنقدر مي خورند كه ديگر جايي براي خوراكهاي مرده باقي نمي ماند. اگر بعداً قدري هم از مواد مرده مصرف نمايند، مي فهمند كه بي خود و اضافه خورده اند و بعد از چند امتحان، مصرف خوراكهاي مرده را كنار



می‌گذارند. اولین شرط این است که مردم عمیقاً فکر کنند، حقیقت را بشناسند و صد درصد یقین حاصل نمایند که مصرف خوراک مرده به معنی خودکشی است و به بچه‌های خود خوراندن به معنی بچه‌کشی. اصل منظور من این است که مردم کورکورانه به پیش نروند و هر کاری که می‌خواهند بکنند دانسته انجام بدهند؛ یعنی اگر می‌خواهند با میل خود خودکشی کنند بگذارید بکنند، آنقدر بفهمند که حق ندارند کودکان بی‌گناه و معصوم خود را به وسیله‌ی خوراک‌های غیرطبیعی نابود نمایند.

هیچ يك از مرده‌خوارها نباید تصور نماید که سالم است. نوزاد شخص مرده‌خوار بیمار به دنیا می‌آید، بیمار زندگی می‌کند و از بیماری جان می‌سپارد. از اول کودکی گریه و زاری «بی‌جهت» می‌کند و دچار بی‌خوابی، سوء هاضمه، سرماخوردگی، سردرد، دندان‌درد، عصبانیت و بعداً ناراحتی قلب و فشار خون می‌شود. از همه مهمتر مسأله‌ی «چاقی‌ها» است که مرده‌خوارهای گمراه و بی‌خبر آنها را پدیده‌هایی معمولی حساب می‌کنند، در صورتی‌که چیزهای معمولی نیستند. هر يك از این علائم نشانه‌های خطرناکی مبنی بر بیمار شدن تمام بدن است و هر ساعت خبر مرگی وحشتناک را به آنها گوشزد می‌نماید، ولی هیچ کس این گونه علائم را نمی‌فهمد و به آنها اهمیت نمی‌دهد! آنها خیال می‌کنند که زنده‌خواری فقط هفت هشت سال طول عمر آنها را زیادتر خواهد کرد و می‌گویند: «چند سال بیشتر عمر کردن چه فایده‌ای دارد، مخصوصاً که ما نمی‌خواهیم در حالت پیری و ناتوانی زندگی کنیم.»

آنها نمی‌دانند که يك شخص شصت هفتاد ساله که هر لحظه ممکن است با مرگ ناگهانی بمیرد، با زنده‌خواری از نو به دنیا می‌آید و يك عمر کامل مرده‌خواران، یعنی يك عمر تازهي شصت هفتاد ساله و بلکه صد ساله‌ي بدون بیماری به دست می‌آورد. آنها نمی‌دانند که در دنیای کنونی حتي يك نفر آدم پیر وجود ندارد. این «پیران» بیمارانی هستند که لباس پیری مصنوعی را به خود پوشانیده‌اند. يك زنده‌خوار در صد و پنجاه سالگی هم پیر، بیمار و ناتوان نیست.

کلیه‌ي بیماری‌های مرده‌خوارها در زهدان مادران بنیادگذاری می‌شوند و بعد از به دنیا آمدن کودک دائما به پنهانی پیشرفت می‌کنند و بیشتر آنها در موقعی ظاهر می‌گردند که کار از کار گذشته و چاره‌ي آنها غیر ممکن می‌باشد. اشخاصی که گویا برای زیاد عمر نمودن چندان اهمیتی قائل نیستند، وقتی خطر مرگ را از نزدیک مشاهده می‌نمایند، باز هم به جای اینکه با عوض نمودن طرز تغذیه، خودشان را به رایگان نجات بدهند؛ به «دانشمندان» خارجی متوسل می‌شوند، کلیه‌ي دارایی‌های خود را به آنها تحویل داده و با این پول‌ها چند تا بیماری تازه نیز از آنها می‌خرند و به وطن بر می‌گردند. در بهترین موارد یکی دو تا از عضوهای بدن را از دست داده و چون يك آدم ناقص زندگی پرمشقت خود را کوتاه مدتی ادامه می‌دهند. بزرگ‌ترین نمونه‌ي این کار عمل قلبی آقای بارنارد می‌باشد که همه دیدیم چه نتیجه‌اي به خود گرفت. این آقای بی‌وجدان عده‌اي از مردم بی‌گناه را گشت و مثل اینکه میل دارد باز هم عده دیگری



را با آن چاقوي لعنتي‌اش بکشد. این آقایان باید به وضوح بدانند که هیچ وسیله‌ی «علمی» قادر نیست سلامتی کامل کسی را تأمین نماید، ولی زنده‌خواری این کار را به خوبی انجام می‌دهد و آنها مجبورند بدون چون و چرا این حقیقت را قبول نمایند و به فعالیت جنایت‌کارانه‌ی خود خاتمه بدهند و هر چه زودتر بهتر، چون تأخیر این کار هر روز به قیمت جان صدها هزار از مردم تمام می‌شود.

## زنده‌خواران احتیاج به علم پزشکی ندارند.

واقعاً خیلی عجیب نیست؟ در شرایطی که همهی مردم دنیا از پیشرفت علم پزشکی سخن می‌گویند، آن را تحسین می‌کنند، به اوج آسمان‌ها می‌رسانند، در یک زمانی که پزشکان، قلب و ریه و کلیه پیوند می‌زنند، یک نفر پیدا شده و می‌گوید ما به این علم احتیاجی نداریم.

چرا زنده‌خواران به علم پزشکی احتیاج ندارند؟ جوابش خیلی ساده است، چون آنها هیچ گونه بیماری ندارند. این حرف دیگر یک حرف ساده نیست، یک فرضیه‌ی توخالی نیست، این یک حقیقتی است که صد درصد ثابت شده و غیرقابل انکار می‌باشد.



هزاران نامه‌ای که از همهی نقاط جهان از زنده‌خواران رسیده است ثابت می‌کند آن همه بیماران که سال‌های دراز و متوالی تحت مداوای پزشکان قرار گرفته بودند و روز به روز حالشان رو به وخامت می‌رفت، از روزی که زنده‌خوار شده‌اند دیگر مریض نیستند و هیچ کاری با پزشک، بیمارستان و دارو ندارند.

تعداد این گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار و یا بلکه به میلیون‌ها نفر رسیده است. آمار آنها فعلاً در دست نیست، چون هنوز انجمن رسمی ایجاد نکرده‌ایم. فقط آن قدر می‌دانیم که همهی زنده‌خواران به من نامه ننوخته‌اند، بلکه از هر صد یا هزار نفر فقط یک نفر مکاتبه نموده است. در نتیجه‌ی فعالیت‌های پزشکان ناتوروپاتی و انجمن‌های گیاه‌خواران و سازمان‌های بهداشتی دیگر که طرز معالجه را در راه‌های طبیعی جستجو می‌نمودند و از مصرف داروها اجتناب می‌کردند، افکار بیشتر مردم روشن‌فکر در ممالک غربی به اندازه‌های حاضر شده بود که کتاب من به آنها فقط فرصت داده است آخرین و مهمترین قدم را بردارند و مصرف خوراک‌های مرده و سایر مواد غیرطبیعی را به کلی قطع نمایند.

در دنیای زنده‌خواران استعمال کلمه‌ی معالجه خاتمه می‌پذیرد. در حال حاضر همهی مردم مرده‌خوار بدون استثناء بیمار می‌باشند. برای من جالب نیست بدانم که این بیماری‌ها چه اسمی دارند، به چه شکلی



هستند و چه علائمی دارند. من فقط با فلسفه‌ی تغذیه و زندگی طبیعی سر و کار دارم و مردم را به راه زندگی صحیح و طبیعی هدایت می‌کنم. حال اگر این عمل من کلیه‌ی بیماری‌ها را خود به خود از بین می‌برد و مردم را از ظلم این همه بیماری‌ها نجات می‌دهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و داروسازان باقی نمی‌گذارد تقصیر من نیست.

بعضی اشخاص به من گوشزد می‌کنند که با این عمل ممکن است دشمنانی پیدا نمایم که به من صدمه بزنند. من شخصاً فکر نمی‌کنم که این پیشگویی‌ها به وقوع بپیوندند، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان، فرد حقیقت‌گو را در آتش می‌سوزانند. فرض کنیم بدترین حادثه اتفاق بیفتد و آنها مرا از بین ببرند؛ همین کار سبب می‌شود که روش زنده‌خواری فوراً جهانگیر شود. اگر حضرت عیسی را به صلیب نمی‌زدند، ممکن بود الآن يك نفر مسیحی هم پیدا نشود.

بعضی اشخاص ساده‌لوح می‌گویند پس وظیفه‌ی این همه کارخانه‌داران، پزشکان، پرستاران، داروفروشان و گاو و گوسفندان چه می‌شود؟ آیا کسی توانسته جلوی اختراع راه‌آهن، اتومبیل و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بیکار نمانند؟ آیا کسی می‌تواند مرا مجبور نماید که دختر خود آناهید را با خوراک‌های غیرطبیعی مریض کنم، فقط به خاطر اینکه پزشکان اروپایی امکان پیدا نمایند دارایی مرا

بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند؟ آیا کسی می‌تواند این همه زنده‌خوارانی را که در همه‌ی نقاط دنیا به راحتی زندگی می‌کنند مجبور نماید نان، کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان‌فروش، گوشت‌فروش و داروفروش بیکار نمانند؟

اصلاً این داروفروشان، زیست‌شناسان، پزشکان و کارخانه‌داران مرده‌خوار این همه پول و ثروت را برای چه جمع می‌کنند؟ فقط برای اینکه به جای نان کامل، نان سفید؛ به جای پنیر، خاویار؛ به جای آب‌نبات، شکلات؛ به جای نان‌قندی، کیک پنج‌طبقه‌ای؛ به جای آب ساده، نوشیدنی‌های مصنوعی و به جای شراب، ویسکی مصرف نمایند. به عبارت دیگر به جای طناب معمولی که پاره شدنی است، با سیم نقره‌ای و طلایی که هم قشنگ است و هم محکم خودشان را خفه نمایند. هیچ کس در این دنیا با پول نتوانسته است برای خود سلامتی تأمین نماید، بلکه برعکس پول زیاد همیشه مردم را به عیاشی، پرخوری، بیماری و نابودی کشانده است.

برخلاف تصور بعضی اشخاص کوتاه‌بین، زنده‌خواری در این دنیا به هیچ کس ضرری نمی‌رساند. اولاً همه کس به آسانی می‌تواند شغل غیر انسانی خود را عوض نماید و یک کار مفیدتری انجام بدهد. ثانیاً این کارخانه‌داران، داروفروشان و پزشکان باید خوب درک نمایند و بدانند که با خرج نمودن ده برابر ثروت خود قادر نیستند آن تندرستی را که با زنده‌خواری نصیب ایشان و خانواده‌هایشان

خواهد شد به دست آورند و اگر آنها کمی عمیق‌تر فکر نمایند و بفهمند که گناه مرگ چند صد نفر به گردن هر يك از آنها می‌باشد، نه فقط از کار خود دست می‌کشند، بلکه تمام ثروت خود را برای پیشرفت زنده‌خواری فدا خواهند نمود. در این دوره و زمانه انسانیت نیز مثل همه چیز دیگر احتیاج به «مد» دارد. اگر یکی دو نفر این کار را شروع کنند فوراً مد می‌شود و هزاران نفر برای رقابت هم که شده دنبال آنها خواهند رفت.

وزارت بهداشتی باید حقیقت را قبول نماید که به جای بیمارستان‌ها، پزشکان، پرستاران، آزمایشگاه‌ها، داروها و صدها نوع وسایل گران‌بهای دیگر کافی است فقط پانسیون‌های معمولی تأسیس نماید تا مردم بیمار، ضعیف و یا «چاق» را به آنجا بیاورد و روزانه چند مشت گندم زنده یا آرد کامل یا کمی میوه و سبزی رایگان به آنها بخوراند و بعد از چند هفته یا چند ماه کاملاً سالم و خوشبخت به خانه‌های خود برگرداند. باید همه کس درک نماید که در فعالیت طبی‌نود و پنج درصد از موارد برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز می‌نمایند، طبیعت خودش حملات بیماری‌ها را موقتاً برطرف می‌کند، ولی پزشکان همیشه آن را به حساب اثر داروها می‌گذارند. همچنین در نود و پنج درصد از موارد احتیاج به عمل جراحی نیست؛ ولی پول خیلی خوب چیزی است، وقتی مشتری به پای خود به مغازه آمده است چطور

می‌توان برای نیم ساعت کار از هزارها تومان صرف نظر نمود؟ به خصوص که بیمار حاضر است امضاء بدهد که در صورت مرگ، هیچ کس گناهکار شناخته نشود. این آقایان این قدر مرگ و میر مشاهده کرده‌اند که دیگر مرگ در چشم آنها چیز خیلی ساده‌ای می‌باشد. در نتیجه از هم‌هی بیماران که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه می‌نمایند نود و پنج درصد با صدمه‌ی باطنی بر می‌گردند.

بیماران که در اثر سوء نتیجه‌ی مستقیم و فوری داروها و عمل جراحی جان خود را از دست می‌دهند به مراتب بیشتر از آنهایی هستند که موقتاً از خطر مرگ فرار می‌کنند و به این جهت موقتاً می‌گویم چون آنها هیچ وقت اساسی معالجه نمی‌شوند. مثلاً وقتی آپاندیسیت و یا فتق یک نفر را عمل می‌کنند علتی که آپاندیسیت یا فتق را به این حال انداخته است از بین نمی‌رود. این علت که مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد یا برجاست و ضرر خود را به جاهای دیگر بدن منتقل می‌کند. این گونه عمل‌ها را شاهکار علم پزشکی حساب می‌کنند و در تمام دنیا جار می‌زنند ولی برای آن اشخاصی که با یک قرص یا یک تزریق، جان خود را قربانی می‌کنند یا برای آنهایی که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو و قیچی جراح می‌روند و از بیمارستان به گورستان منتقل می‌شوند، هیچ کس اهمیتی نمی‌دهد.

اکنون در نتیجه‌ی پیوند قلب، تمام دنیا به جنب و جوش در آمده است. اگر من بگویم که این عمل جراحی به ضرر مردم تمام می‌شود فکر می‌کنم برای بیشتر خوانندگان قابل قبول نباشد. مردم با این گونه

موفقیت‌های ظاهری افسون می‌گردند و از راه صحیح بیش از پیش منحرف می‌شوند. آنها با دست خود عضوهای خود را خراب می‌کنند به امید اینکه یک روز یک عضو تازه جای آن می‌گذارند. این اختراع چند نفر را قربانی آزمایشات خود هم مانند اختراع‌های دیگر طبی به شکست می‌انجامد. این آقایان چند نفر دیگر را هم می‌کشند و خاموش می‌مانند.

مسأله‌ی مهم اینجاست که آیا ممکن است بین همه‌ی مرده‌خوارها اعم از کوچک و بزرگ یک قلب سالم برای پیوند پیدا نمود؟ اگر کسی شك دارد من حتماً می‌دانم که ممکن نیست.

یک تصادف خیلی عجیب. در حال نوشتن این کلمات بودم که رادیو اظهارات معروف‌ترین جراحان قلب آقای پرفسور بارنارد را پخش نمود. بنابر اظهارات او دلیل عدم موفقیت پیوند قلب، گویا در آنجاست که برای پیوند، پیدا نمودن قلب سالم و همچنین سایر عضوهای سالم بین مردم کار مشکلی است. از این رو او پیشنهاد می‌نماید که در آتیه برای پیوند، باید از عضوهای حیوانات استفاده نمود. این آقای پروفیسور بارنارد هیچ از خود سؤال می‌کند که چرا عضوهای حیوانات از عضوهای انسان سالم‌تر می‌باشند؟ اگر او نمی‌داند بگذارید حقیقت را از من بشنود: چون این حیوانات دانشمند ندارند، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند، داروخانه ندارند و از همه مهمتر اینکه آشپزخانه ندارند. اگر این آقایان واقعا قصد دارند این نوع پیوندها را انجام بدهند بگذارید اقلأ قلب گاو گوسفند را به مردم پیوند بزنند

فرض کنیم که این عمل واقعاً به موفقیت کامل نایل گردد، در این صورت این عمل را می‌توان در مورد تصادفات به کار برد. در حال حاضر به جای چند پیوند قلب، اینها باید به مردم جهان اعلام نمایند که همهی بیماری‌های قلبی در نتیجه‌ی مصرف نان مرده می‌باشد. آنها با این حرف ساده می‌توانند نه فقط دو سه هزار و یا دو سه میلیون، بلکه میلیاردها جان مردم را در مقابل هر گونه بیماری بیمه نمایند، چون نتیجه‌ی این کار نسل اندر نسل ادامه خواهد یافت. من فقط نان را اسم می‌برم چون نان غذایی اساسی مردم را تشکیل می‌دهد و با عوض کردن نان مرده با گندم زنده یا آرد کامل پنجاه درصد از بیماری‌ها کاسته می‌شود. وقتی مردم نان را با گندم زنده عوض نمایند و نتیجه‌ی آن را ببینند، طولی نمی‌کشد که از همهی غذاهای مرده دست می‌کشند.

کلیهی حساب‌های داروها، ویتامین‌ها و غیره در نتیجه‌ی مرده‌خواری ظاهر گردیده است. عده‌ای از پزشکان می‌گویند بعضی ویتامین‌ها که حیوانات برای خود می‌سازند، بدن انسان نمی‌تواند بسازد. این حرف درست است فقط در شرایط مرده‌خواری، چون ویتامین‌های نام‌برده از غذاهای مرده به هیچ وجه به دست نمی‌آید؛ ولی زنده‌خواران احتیاج به حساب‌های ویتامین‌ها و غیره ندارند و دربارهی آنها ابداً فکر



نمی‌کنند، چون مواد طبیعی برای بدن آنها همه نوع ویتامین را تأمین می‌نماید. اگر هم این حساب‌های پروتئین، ویتامین و غیره ارزشی داشته باشد این مربوط به غذای زنده باید باشد نه اینکه مرده و مصنوعی. زنده‌خواران احتیاج به پیوند قلب یا ریه ندارند، زیرا کلیه‌ی ارگان‌های آنها تا آخر پیری واقعی بدون عیب به فعالیت خود ادامه خواهند داد. بطور کلی پیدا نمودن قلب برای این گونه پیوندها غیر ممکن خواهد بود، زیرا در شرایط زنده‌خواری هیچ کس در جوانی نخواهد مرد. چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر داد که در انگلستان یک پیوند ریه انجام گرفت و اضافه نمود که ریه‌ی پیوندی متعلق به جوانی بود که از «زیاده‌روی» در مصرف داروها فوت نموده بود. سخنگو این خبر دوم را با چنان بی‌اعتنایی ذکر نمود گویی که این یک موضوع خیلی معمولی و بی‌اهمیت می‌باشد. ولی من به این مرگ هزاران مرتبه بیشتر از آن پیوند اهمیت می‌دهم، چون این یک آدم‌کشی و یک جنایت وحشتناکی است و جنایتکاران اصلی همان به اصطلاح دانشمندانی هستند که این داروهای جادویی را اختراع نموده و مصرف آنها را به مردم توصیه کرده‌اند. حالا این یک جنایت آشکار و روباز است که مردم نمی‌بینند، چطور می‌توان آنها را قانع نمود که تمام مرگ و میرهای جهان در نتیجه‌ی مسمویت‌های تدریجی و گرسنگی‌های حقیقی صورت می‌گیرد؟

زنده‌خواران علم پزشکی ندارند، آنها فقط فلسفه‌ی تغذیه‌ای و علم تندرستی دارند که در مقابل تمام کتاب‌های



طبي، همهي علم خود را در دو جمله خلاصه کرده‌اند: " از قوانين طبيعت خارج نشويد و هيچ گونه مواد مرده و يا شيميائي به بدن خود راه ندهيد." با اجراي اين دستور عموم افراد بشر نه فقط از همهي بيماري‌ها بلکه از همه نوع ظلم و ستم و بدبختي و کشتار تا ابد نجات خواهند يافت. تمام قدم‌هايي که در راه صلح جهاني تا کنون برداشته شده و مي‌شود غلط و بي‌اساس مي‌باشد و همهي سخناني که در همهي نقاط جهان توسط سياستمداران گفته شده است دروغ و توخالي مي‌باشد. يگانه راه رسيدن به اين هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده‌خواري و توسط زنده‌خواران به وقوع خواهد پيوست. اولين و مهمترين قدم در اين راه عوض نمودن طرز تغذيه‌ي بيمارستان‌ها مي‌باشد. هر کس در اجراي اين دستور مخالفت نمايد او دشمن من نيست بلکه دشمن بشريت مي‌باشد، او خائن وطن و بشريت شناخته خواهد شد.

از اين گذشته همهي پزشکان خيلي خوب مي‌دانند که نان سفيد چقدر غيرحياتي، بي‌ارزش و مضر است. من از همهي پزشکان و از وزارت بهداري مي‌پرسم چرا آنها اين حقيقت را رسماً به مردم اعلام نمي‌کنند؟ چرا به آنها گوشزد نمي‌کنند که اقلان سفيد را با نان سياه عوض نمايند؟ چرا در بيمارستان‌ها مصرف نان سفيد را قدغن نمي‌کنند؟ اين کار خيلي کوچک و ساده مي‌باشد که ده‌ها سال پيش بايستي انجام مي‌گرفت. مردم ساده‌لوح با اين حقيقت آشنائي ندارند، آنها خيال مي‌کنند که ارزش غذايي نان سفيد

بیشتر از ارزش غذایی نان سیاه می‌باشد، مخصوصاً که می‌بینند خود پزشکان و مردم «متمدن» همگی نان سفید می‌خورند.

اشخاصی که با روش زنده‌خواری موافق نیستند و می‌خواهند مرده‌خواری خود را ادامه بدهند بگذارید هر چه دلشان می‌خواهد بکنند، بگذارید آنها دنیای قدیمی خود را نگه دارند و ما دنیای تازه‌ی خودمان را بسازیم. بگذارید آنها خوراک مرده بخورند، خودشان را بوسیله‌ی داروهای سمی تسکین بدهند و اعضاها را با همدیگر معاوضه بکنند، ما با آنها کاری نداریم. این چنین اشخاص بشر حقیقی نیستند و برای این دنیای تازه مانند معتادین به مواد مخدر می‌باشند. آنها یک نسل پوسیده و کهنه هستند، چه بهتر که هر چه زودتر از این دنیا تشریف ببرند. آرزوی ما نجات کودکان حال و نوزادان آینده می‌باشد و همهی فکر ما باید روی آنها متمرکز گردد.

اجتناب از خوراک‌های مرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست بلکه به آنها عادت کردن کار بسیار مشکلی می‌باشد. این بچه‌ها در مقابل غذای مرده همان نفرت را دارند که در مقابل سیگار یا تریاک احساس می‌کنند، در صورتی که ضرر غذای مرده به مراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاک می‌باشد، چون یک قسمت



از موم اینها از ریه دفع می‌گردد ولی سمومی که از غذاهای کشته شده تولید می‌شوند تماماً وارد خون انسان شده و مستقیماً سبب بیماری و مرگ می‌گردند. بنابراین مقامات مسئول اگرچه نمی‌خواهند اراده خود را به بزرگان تحمیل نمایند اقلأ باید به نوزادان مواد مرده خوراندن را صریحاً قدغن نمایند. اینها باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعد از شانزده سال زنده‌خواری اگر يك درصد در روش خود ضرر دیده بودم الآن پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم، چون من نه دشمن خود و نه خانوادهم و نه دشمن بشریت می‌باشم که آنها را به راه غلط راهنمایی نمایم.

بین این همه زنده‌خورانی که از همهی نقاط جهان با من در تماساند هیچ اتفاق نیفتاده که کسی فوت نموده باشد و یا بعد از ماه‌ها و سال‌ها زنده‌خواری سوء نتیجه‌ای دیده و از زنده‌خواری برگشته باشد. همین‌طور که از نامه‌های آنها مشاهده خواهید نمود همهی آنها در سلامتی کامل و خوشبختی زندگی می‌کنند. بیمارانی که در اولین ماه‌های زنده‌خواری یعنی حداکثر بعد از پنج شش ماه زنده‌خواری نمی‌میرند دلیل این می‌باشد که بیماری آنها هنوز به مرحله‌ی آخر نرسیده و این اشخاص، دیگر در نتیجه‌ی بیماری نخواهند مرد و حیات خود را تا پیری واقعی ادامه خواهند داد (البته فقط در شرایط صد درصد زنده‌خواری).



وقتي من ميگويم مردم در عرض چند ماه سلامتي خود را به دست ميآورند دليل اين نيست كه آنها در عرض اين مدت كوتاه مي‌توانند تمام صدمه‌هايي را كه در عرض چهل پنجاه سال مرده‌خواري به بدن خود زده‌اند برطرف نمايند. مقصود من اين است كه در عرض چند ماه علائم ناراحت كننده‌ي بيماري‌ها از بين مي‌روند، خطر مرگ برطرف مي‌گردد و شخص اطمينان حاصل مي‌كند كه از بيماري نجات پيدا کرده است؛ ولي مبادله‌ي تمام سلول‌هاي زائد با سلول‌هاي اصلي و حل شدن سموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولاني نياز دارد. فقط يك چيز مسلم است كه اين معالجه‌ي حقيقي از روز اول زنده‌خواري شروع مي‌شود و هر روز بيشتر از روز پيش به سلامتي واقعي نزديك مي‌گردد و عوض اينكه شخص روز به روز به طرف پيري برود، روز به روز جوان‌تر مي‌گردد. اين وضع را من و همسرم و ساير زنده‌خوارها دائماً مشاهده مي‌كنيم.

علم پزشكي غلط و متضاد كه فعلاً در همه جاي دنيا در جريان است مال ما نيست. اين علم فرينده كه ظاهراً مفيد ولي باطناً مضر مي‌باشد در ممالك غربي پايه‌گذاري شده، وسعت يافته و به ما تحميل گرديده است. لازم است يك تذكر عمومي بدهم كه مردم در اشتباه نمايند. هنگامي‌كه من به زيست‌شناسان و پزشكان مرده‌خوار حمله مي‌برم و حقيقت تلخ را با كلمات تند ابراز مي‌كنم مقصود من

توهين به شخص پزشكان و زيست‌شناسان نيست، بلكه من به خود علم طب حمله مي‌كنم. براي من كاملاً واضح مي‌باشد كه در اين امر هيچ كس مقصر نيست. اشتباهات در طول مدت هزاران سال و توسط ميليون‌ها افراد بشر انجام گرفته و روي هم انباشته شده تا به اين صورت كنوني در آمده است. پس ميليون‌ها افراد بشر در اين امر دست داشته‌اند. اصلاً مردم از اول كار، حقيقت را در راه غلط جستجو نموده‌اند. آنها در اين راه غلط زحمات بسياري متحمل شده‌اند، نابغه‌هاي بي‌شماري عمر ارزندهي خود را بيهوده صرف نموده‌اند و به جاي اينكه به نتيجهي مثبت برسند روز به روز خودشان را در اشتباهات بيشتري غرق نموده‌اند.

پايه‌ي اشتباهات نخست در اينجا بوده كه مردم از راه صحيح منحرف شده و اولين قدم را در راه غلط برداشته‌اند. بطوري‌كه شاعر فرموده است: خشت اول گر نهد معمار كج تا ثريا مي‌رود ديوار كج راه صحيح كه مردم گم کرده‌اند همين راه خداست، همين راه طبيعت است. مردم كوته‌بين از دنياي طبيعي خارج شده براي خود يك دنياي مصنوعي ساخته‌اند و خودشان را در مرداب مواد غيرطبيعي، مصنوعي، شيميايي و سمّي غرق نموده‌اند.

علم پزشکی دنیای ما را خراب نموده میخواهد يك دنیای

مصنوعي، شیمیایی و سمی بسازد.

علم پزشکی، یعنی علم مواد مرده، شیمیایی و سمی. وارد يك داروخانه بشوید، آیا يك مادهی طبیعی در آنجا

پیدا می‌کنید؟ نه. وارد آشپزخانهی يك بیمارستان بشوید، آیا غذایی زنده و طبیعی در آنجا خواهید

یافت؟ خیر.

اکنون روی سخنم با تمام پزشکان شریف ایرانی است و از آنها می‌پرسم آیا جایز است این وضع

اسفناک را بیش از این تحمل نمود؟ من از همه‌ی آنها استدعا دارم حقیقت را با واقع‌بینی از نزدیک

بنگردند، از اثرات ظاهری و فریبندگی داروها چشم‌پوشند و اساسی فکر نمایند. گذشته از عمل‌های

جراحی که بیشتر آنها بی‌جا و بی‌مورد انجام می‌گیرند، پزشکانی که در بیمارستان‌ها انجام وظیفه می‌کنند با



چه وسایلی بیماران را درمان می‌نمایند؟ مگر غیر از این است که فقط با داروهای شیمیایی و غذای مرده آنها را مداوا می‌نمایند؟ اکنون که معلوم می‌شود این دو ماده عامل اصلی بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند، ثابت می‌شود که فعالیت این پزشکان نه فقط این بیماران را شفا نمی‌بخشد، بلکه سبب ایجاد و توسعه‌ی خود بیماری‌ها می‌باشد. بهبود ظاهری و موقتی حال بیماران فقط ریشه‌ی بیماری را مستحکم‌تر می‌کند.

اکنون از پزشکان شرافتمند ایرانی می‌پرسم آیا مایلند بعد از شنیدن حقیقت امر باز هم به این گونه فعالیت‌های خود ادامه بدهند؟ تا به امروز آنها تقصیری نداشته‌اند. به آنها اینچنین آموخته بودند و به تصور آنها این یگانه راه صحیحی بود که می‌توانستند انجام بدهند و راه دیگری هم نمی‌شناختند، ولی اکنون من به آنها راه صحیح را نشان می‌دهم. اگر امروز این پزشکان محترم نخواهند این راه صحیح و

انسانی را انتخاب نمایند فردا به جهت سهل‌انگاری خود برای همیشه پیش مردم شرمنده خواهند ماند.

برادران و خواهران عزیز، تقاضای من از شما چیست؟ من از شما فقط خواهش می‌کنم از جلوی آن بیمارانی که سال‌ها زجر کشیده‌اند، مبالغ هنگفتی پول خرج نموده‌اند، به همه نوع آزمایش‌های سخت و طاقت‌فرسا تن در داده‌اند، ده‌ها پزشک، بیمارستان و دارو عوض نموده‌اند تا از رنج بیماری‌های خود نجات یابند





ولي هيچ نتیجه‌اي نگرفته‌اند، از جلوي اين بيماران خوراك‌هاي مرده را کنار بکشيد و به جاي آن غذاي زنده را قرار بدهيد؛ يعني يك بشقاب غذاي غيرطبيعي و مرده را با يك بشقاب غذاي طبيعي و زنده عوض نماييد. تقاضي من اين است که به اين بيماران آن غذايي را بدهيد که من و همسر و دخترم و ساير زنده‌خواران ساليان دراز مصرف مي‌کنيم، آن غذايي که ميليون‌ها سال نياکان شماخورده اند، آن غذايي که خدای بزرگ براي همهي موجودات زنده تعيين نموده و به وسيله‌ي طبيعت به دست ما سپرده است. هم‌وطنان عزيز، خوب فکرش را بکنيد اگر طبيعت لازم مي‌دانست قادر بود براي ما درخت کوفته و بوته‌ي چلوکباب يا باقلاپلو تهيه نمايد!

من نمي‌گويم که همهي مردم را اجباراً زنده‌خوار نماييد. با اين که روزي مي‌رسد غذاي طبيعي را روي آتش حرام کردن بزرگ‌ترين گناهان حساب مي‌شود، ولي امروزه هنوز مردماني هستند که حاضرند بميرند ولي از باقلاپلو محروم نمانند. ما با اين گونه اشخاص کاري نداريم، شما در مرحله‌ي اول آن بيماراني را نجات دهيد که داوطلبانه حاضرند با غذاي طبيعي معالجه بشوند.

شما فقط حقيقت را اعلام کنيد، گفته‌هاي مرا تصديق نماييد و بگذاريد مردم راه خود را آزادانه انتخاب نمايند. مردم مي‌خواهند حقيقت را از دهن شما بشنوند.

وقتي من مي‌گويم زيست‌شناسان مي‌خواهند دنياي طبيعي را خراب نموده و دنياي مصنوعي بسازند، اشتباه



نمی‌کنم. چند سال پیش بود که یک نفر در تهران ظاهر شد و اعلام داشت که داروی سرطان را کشف نموده است. چون این داروی افسانه‌ای یک داروی طبیعی نبود و مصنوعی یعنی «علمی» بود مردم فوری به آن چسبیدند و روزنامه‌ها آنقدر جار و جنجال راه انداختند تا وزارت بهداشتی لازم دید عده‌های بیمار برای امتحان در اختیار این شخص بگذارد. اکنون من از وزارت بهداشتی تقاضا می‌کنم یک «امتحان» هم توسط غذای طبیعی بنمایند. من کلمه‌ی امتحان را داخل پرانتز می‌گذارم، زیرا فقط اشخاص کوتاه‌بین می‌توانند خیال کنند که به بیمار پسته و بادام و خرما و انگور خوراندن یک امتحان است که ممکن است برای بیمار زیان‌بخش باشد. این یک امتحان نیست، بلکه بالعکس امتحان آن است که مردمان کوتاه‌بین هزاران سال متوالی روی بدن خود مواد مرده، شیمیایی و سمی را آزمایش نموده‌اند و در نتیجه این همه بیماری‌ها را به وجود آورده‌اند. اکنون تقاضای من این است که مردم به عقل بیایند، به این امتحانات خطرناک و تباه‌کننده خاتمه بدهند، به غذای طبیعی برگردند و از این بیماری‌ها و از همه گونه بدبختی‌های دیگر رهایی یابند.

بعضی اشخاص کوتاه‌بین خیال می‌کنند بازگشت به غذای طبیعی به معنی بازگشت به جنگل می‌باشد، مثل اینکه در خانه‌های مدرن و مجلل، پسته و بادام بونداده خوردن ممکن نیست! البته از شهرهای آلوده فرار نمودن و در میان باغ و بستان و جنگل خانه بنا نمودن کار خیلی عاقلانه‌ای می‌باشد و در آتیه نژاد تازه‌ی



زنده‌خواران این راه را پیش خواهند گرفت، ولی اکنون برای زنده‌خواری این یک شرط نمی‌باشد.

آری هزاران سال است که مردم با خوراک‌های مرده و با مواد شیمیایی و سمی روی بدن خود امتحانات عجیب و غریب انجام می‌دهند، خودشان را روز به روز به فلاکتهای بیشتری می‌اندازند و باز هم نمی‌خواهند از این امتحانات وحشتناک دست بردارند. اشخاصی که قلب، ریه، کبد، چشم و مغزشان از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمی‌کند و به بیمارستان مراجعه می‌نمایند، با چه وضعی مواجه می‌شوند؟ پزشکان به جای اینکه با غذای طبیعی به آسانی این اعضا را به کار بیندازند، آنها را یا تکه‌تکه می‌کنند، یا یکی از آنها را قطع می‌نمایند و بیرون می‌اندازند، یا توسط سموم علائم بیماری را مخفی می‌کنند و یا به این علائم تغییر مکان می‌دهند و ضمناً بیمار را همیشه با خوراک‌های مرده تغذیه می‌نمایند. از این گونه اعمال طبی هیچکدام با علل بیماری‌ها کوچکترین رابطه‌ای ندارد و اگر صحیح‌تر بگوییم اینها نزدیک‌ترین رابطه را با علل بیماری‌ها دارند؛ به این معنی که اینها خود علل بیماری‌ها می‌باشند. از کمبود غذای طبیعی یعنی از علت اصلی بیماری ابداً سخنی به میان نمی‌آید و اگر هم چنین صحبتی می‌شود سعی می‌کنند فقط با ویتامین‌های مصنوعی این کمبود غذای طبیعی را جبران نمایند.

هنگامی که یک دانشمند به دنبال کشفی یا رازی می‌گردد، آزمایش‌های بی‌شماری انجام می‌دهد و وقتی یکی از این آزمایش‌ها به موفقیت می‌انجامد و او را به مقصود خود می‌رساند، دانشمند مزبور روی هم‌هی



آزمایش‌های قبلی که بی‌نتیجه مانده بودند، خط بطلان می‌کشد. به همین منوال مردم هزاران سال علاج بیماری‌ها را جستجو نموده‌اند و در این راه آزمایشات و امتحانات مضر و زیان‌بخشی انجام داده‌اند که این آزمایش‌ها نه فقط مردم را از بیماری‌ها نجات ندادند بلکه سبب توسعه‌ی بیماری‌ها شده‌اند.

اکنون يك نفر خارج از چهارچوب طبي به موفقیت کامل نایل گردیده است و با عمل ثابت می‌کند که علل اصلی کلیه‌ی بیماری‌ها در درجه‌ی اول مرده‌خواری و در درجه‌ی دوم همین آزمایش‌های طبي می‌باشد.

اینک از شما پزشکان انسان‌دوست ایرانی می‌پرسم آیا بعد از اینکه علل بیماری‌ها شناخته شده و علاج قطعی آنها کشف گردیده باز هم لازم است به این آزمایش‌ها و امتحانات مضر ادامه داد؟ آیا عقل و منطق به شما حکم نمی‌کند امتحانات شکست خورده و مضر قبلی را متوقف سازید و از وسیله‌ی موفقیت‌آمیز زنده‌خواری استفاده نمایید؟

بدون شك زنده‌خواری یگانه علاج همه‌ی بیماری‌ها می‌باشد. این حقیقت کاملاً ثابت شده و هیچ کس نمی‌تواند آن را انکار نماید و یا مخفی نگه دارد. اگر این کار حقیقت نداشت خودم در عرض هفده سال زنده‌خواری احساس می‌کردم و از این راه بر می‌گشتم. من میلیون‌ها ریال پول و اوقات زیادی صرف نموده‌ام تا این حقیقت را به گوش مردم برسانم. مگر دیوانه بودم این همه رنج و مشقت



را بی خود تحمل نمایم؟ مگر من دشمن سلامتی خود و خانوادهام بودم؟ هزارها افراد بشر با زنده‌خواری از مرگ حتمی نجات پیدا کرده‌اند و زندگی خود را به من مدیونند. هر یک از این خبرها برای من میلیون‌ها ارزش دارد.

زیست‌شناسان غربی اشتباهاتی کرده‌اند و این اشتباهات را به جای حقیقت به ما تحمیل نموده‌اند. اکنون ما ایرانیان باید به آنها ثابت کنیم که می‌توانیم عاقلانه‌تر و عمیق‌تر فکر نماییم و به جای علم غلط و فلاکت‌بار ایشان یک علم حقیقی و نجات‌بخش به آنها بیاموزیم. آنها مجبورند اشتباهات خود را قبول نمایند. اکنون کار عاقلانه‌ای نیست.

سال‌ها پیش شخصاً به بیمارستان پهلوی رفتم و یک کتاب انگلیسی برای دکتر رحمتیان بردم و می‌خواستم راجع به سرطان با او صحبت نمایم. دکتر نام‌برده که همسایه‌ی ما بود، حتی لازم ندانست مرا به حضور بپذیرد و لطف فرموده کتاب مرا از دست پرستار قبول نماید و یک تشکر خشک برایم بفرستد. به خاطر چه من این همه اهانت و بی‌اعتنایی و خرج و زحمت را تحمل می‌نمایم؟ آیا من از راه تحقیقات علمی از دولت حقوق گرفته‌ام که مجبور شوم به طریقی آن را جبران نمایم؟ یا آیا یک دارویی شیمیایی اختراع کرده‌ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و میلیارد بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردم رنج‌دیده یک غذای خداداده در دست گرفته در به در می‌گردم تا این عطیه‌ی خدایی را به مردم

هدیه نمایم. چرا بعضی اشخاص نمی‌خواهند این هدیه‌ی بزرگ را رایگان از من بپذیرند؟ مگر شیطان در دل مردم اینقدر محکم نشسته است؟ مگر این غذای خدایی از داروی سرطانی آقای هراتی، کمتر ارزش دارد؟

ما باید ایران را برای همه‌ی کشورهای جهان یک مملکت نمونه بسازیم.



آري، اگر وزارت بهداري و استادان دانشگاه و پزشکان و ساير مقامات رسمي کشور اساسي تر و عميق تر فکر نمايند و فقط معني کلمه ي طبيعي را خوب بسنجند و دست به کار شوند، در عرض مدت کوتاهي ايران عزيز را به يك بهشت واقعي تبديل مي نماييم و براي همه ي کشورهاي جهان به صورت يك ملت نمونه در مي آوريم.

واقعاً براي پزشکان انسان دوست ايراني يك مزدهي بي سابقه اي مي باشد. چه خوشبختي بزرگي، آن بيماران «صعب العلاج» که سالهاي متمادي در بيمارستانها، مطبها و داروخانهها سرگردان بودهاند در عرض مدت کوتاهي با زنده خوار ي به کلي شفا يافته با روي خندان دست پزشکان خوشبخت و مفتخر را فشرده، بيمارستان را براي هميشه ترک خواهند نمود.

برخلاف تصور بيشتر مرده خوارها انقلاب زنده خوار ي کار خيلي ساده و آساني مي باشد. ابتدا برنامه ي تغذيه اي چند بيمارستان عوض مي گردد و بعد از اينکه نتيجه مثبت گرفته شد تغذيه ي ساير بيمارستانها نيز اصلاح خواهد شد. ضمناً وزارت بهداري با يك اعلاميه ي رسمي، عموم مردم ايران را از حقيقت امر آگاه مي سازد و به آنها توصيه مي نمايد که براي تغذيه، حتي الامکان از مواد زنده ي نباتي استفاده نمايند و از خوراکهاي مرده اجتناب کنند. بعد از اين کار خيلي آسان و کاملاً طبيعي همه چيز خود به خود به جريان مي افتد.



واقعا آدم دلش مي‌سوزد وقتي فكر مي‌كند كه اين همه جمعيت‌هاي دنيا در چه ناداني وحشتناكي زندگي مي‌كنند. اين مردم ناني را كه هزاران سال همه روزه خورده‌اند هنوز نمي‌شناسند، اما مي‌خواهند آسمان را تسخير نمايند. من اينجا كمي از مطلب منحرف مي‌شوم ولي چون اين مطلب مهمترين مسأله‌ي زندگي مردم است مي‌خواهم آن را بيشتر روشن نمايم. وقتي من مي‌گويم نان سفيد و برنج سفيد ابداً ارزش مواد غذايي ندارند بعضي اشخاص ساده‌لوح خيال مي‌كنند من حرف مفتي مي‌زنم و مي‌گويند پس نياكان ما با نان خالي چگونه زندگي کرده اند؟

نياكان ما آرد را با سبوس خمير مي‌کردند و نان‌هاي مختلف درست مي‌کردند و به حالت نيمه‌پخته مي‌خوردند. عجيب اين است كه همين قسمت‌هاي خمير نان كه همه از آن فرار مي‌كنند كمي غذايي زنده در خود نگه داشته‌اند و مردم را غذا مي‌رسانند. اكنون هم در بعضي نقاط جهان نان‌هاي سياه مي‌پزند به كلفتي پانزده تا بيست سانتي‌متر كه يك قسمت آن زنده مي‌باشد. در بيابان‌هاي آفريقا مردم آرد را خمير مي‌كنند و روي سنگ‌هاي داغ بيابان پهن مي‌نمايند، يعني با آفتاب مي‌پزند و مي‌خورند. آن قسمت نان سنگگ و بربري سبوسدار كه به صورت خمير مي‌باشد خوشبختانه كمي سلول‌هاي زنده‌ي غذايي در خود نگه مي‌دارد و مردم را با آن تغذيه مي‌نمايد. ولي بعدها زيست‌شناسان و «دانشمندان» ظاهر



شدند و دستور فرمودند که آرد را از سبوس جدا کنند، زیرا سبوس سلولز دارد و هضمش مشکل است. نان سفید را هم دوآتشه و سه‌آتشه کنید که اثری از غذا برای هضم نمودن باقی نماند. فقط مواد سوختنی (کالری) را نگه دارید، شکمتان را با آن کاملاً پر کنید، در آنجا حریق برپا نموده بدن خود را گرم نمایید، احساس سیری کنید، اصل کار این است که شکم آدم پر باشد و بدنش گرم، اگر حریق کمی هم شدیدتر شد با کواکولا و پپسی‌کولا این آتش را خاموش نمایید، آخر نوشیدن کولاها هم از لذت‌های دنیا است، اگر هم مریض شدید هیچ نترسید، علم پزشکی خیلی پیشرفت کرده، بیاید پیش ما یکصد تومان به ما بدهید، یکصد تومان هم به داروفروش و دیگر فکرش را نکنید، ما با چند قرص ویتامین و مواد شیمیایی دیگر شما را فوراً معالجه می‌کنیم!

از این نظر است که زیست‌شناسان دستور می‌دهند در بیمارستان‌ها به بیماران نان سفید دوآتشه بخوراند. در نتیجه‌ی این علم است که اعم از میلیونر تا کارگر و دهقان از نان سیاه فرار می‌کنند و قسمت اعظم درآمد خود را می‌دهند و این نان سفید، این تفاله‌ی بی‌ارزش گندم را می‌خرند، به خیال اینکه بهترین غذا را برای زن و بچه‌های خود تهیه می‌نمایند. آیا دل کسی برای این زحمت‌کشان فریب‌خورده نمی‌سوزد؟ برنجی که فعلاً در دسترس مردم می‌باشد خامش هم بی‌ارزش است، چون سبوس ندارد. اگر مردم بخواهند برنج جوانه‌زده یا آرد برنج مصرف کنند باید برنج سبوسدار تهیه

حالا برگردیم به مطلب اصلی خود، گفتیم اگر مقامات رسمی به عقل و انصاف بیایند، حقیقت را تصدیق کنند و به مردم توصیه نمایند که گندم، برنج، حبوبات و غیره را به صورت زنده بخورند هفتاد تا هشتاد درصد این محصولات اضافه می‌ماند که می‌توانیم به خارج از کشور صادر نماییم. مقدار زیادی گوشت، قند، چای، روغن‌های نباتی، شیرینی‌جات و از این قبیل خوراکی‌های غیرطبیعی را می‌توانیم موقتاً به خارج بفرستیم و در عوض کلیه خشکبار خودمان را برای خود نگه داریم.

آن دورنمای عالی زندگی که بعضی حزب‌ها و فرقه‌ها فقط در خیال خود می‌پروراند و از راه مرده‌خواری شاید صدها سال دیگر هم به آن نایل نگردند، از راه زنده‌خواری در عرض چند سال به آسانی نصیب ما می‌شود. آنها با هزاران زحمت سعی می‌کنند سطح زندگی مردم را بیست تا بیست و پنج درصد بالا ببرند، ولی زنده‌خواری با یک ضربه همین سطح زندگی را چهار مرتبه یعنی چهارصد درصد بالا خواهد برد؛ به این ترتیب که در عوض پنجاه ریال نانی که مصرف روزانه‌ی خانوادگی یک کارگر می‌باشد می‌توان پنج کیلوگرم گندم زنده خرید که خوراک پنج بلکه ده روز این خانواده را تشکیل خواهد داد. یا در عوض یک کیلوگرم گوشت می‌توان هفت کیلوگرم کشمش یا خرما خرید که ارزش غذایی آنها خیلی بالاتر از گوشت می‌باشد، با دانستن اینکه ارزش غذایی کشمش و خرما برای

ساختن سلامتی بدن به کار می‌رود ولی ارزش غذایی گوشت فقط برای ریشه‌کن کردن این سلامتی می‌باشد. با این امر در خرج روزانه مردم چنان صرفه‌جویی به وجود می‌آید که هر کارگر ساده‌ای در عرض چند سال صاحب خانه، یخچال، رادیو و لوازم مدرن می‌گردد. آن خسیسی که قصد دارد پول جمع کند و ثروتمند شود می‌تواند با قیمت یک شیشه کولا، یعنی با دو ریال گندم و دو ریال خرما و دو ریال سبزی احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید. در این باره گفتگوی زیادی داریم، ولی صفحه‌های این کتاب اجازتی آن را نمی‌دهد.

## در نهضت زنده‌خواری، پزشکان پاک‌سرشت و روشنفکر ایرانی رول مهمی بازی خواهند کرد.

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کسادی کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد، من فکر نمی‌کنم که چنین باشد. خیال نمی‌کنم که بین پزشکان حتی یک چنین ناجوانمرد و بی‌رحمی پیدا شود که با بزرگ‌ترین خوشبختی مردم علناً به مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده‌اند، دلیلش بی‌اطلاعی آنها بوده است. آنها هیچ تقصیری



ندارند، زیرا در لحظه‌ی اول کسی باور نمی‌کند که با وجود «پیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاه‌ها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که نه استاد و نه دانشمند است بتواند با یک وسیله‌ی ساده و طبیعی یعنی «غیرعلمی» کلیه‌ی بیماری‌ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکردنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی‌تواند حقیقت را انکار نماید و وجود هزاران مردم معالجه شده را نادیده بگیرد، به خصوص که تعداد آنها روز به روز افزایش می‌یابد.

درست است که بعد از عملی شدن زنده‌خواری مطب شخصی پزشکان رو به کساد خواهد رفت، ولی به طور کلی کار آنها کمتر نخواهد شد بلکه زیاده‌تر هم می‌شود منتها به نحوی دیگر.

آنها وظیفه‌ی مقدس‌تری باید به دوش بگیرند، آنها هستند که باید مردم را از حقیقت امر آگاه ساخته و آنها را هدایت کنند. اگر پزشکان انساندوست ما حسن نیت نشان دهند و دور هم جمع شوند، می‌توانند کارهای عظیمی انجام دهند. بهترین کار این است که آنها طبابت را ملی اعلام کنند.

در شرایط زنده‌خواری بودجه‌ی وزارت بهداشت و سایر سازمان‌های بهداشتی به قدری کاهش می‌یابد که فقط با یک قسمت این صرفه‌جویی می‌توان همه‌ی پزشکان را با حقوق خیلی خوب استخدام کرد و آنها را تا آخر عمر از لحاظ مالی بیمه کرد. آن پزشکانی که مایل نباشند در خدمت دولت انجام وظیفه کنند، می‌توانند سهام بگذارند و آسایشگاه‌های وسیع زنده‌خواری تأسیس کنند.

بدیهی است که برای پزشکان کار آسانی نیست یک مرتبه از علم پزشکی چشم بپوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع بین باشد. من ارزش علم پزشکی را به طور کلی انکار نمی‌کنم.

ممکن است در بعضی موارد استثنایی از برخی دانش‌ها و وسایل آن با دید زنده‌خواری استفاده کرد. مخصوصاً از علم وظایف‌الأعضاء (فیزیولوژی) و تشریح و جراحی (مربوط به تصادفات) می‌توان استفاده کرد.

فعلاً من و سایر زنده‌خواران هیچ گونه ناراحتی احساس نمی‌کنیم که احتیاج به علم پزشکی داشته باشیم. اکنون وضعیت به قرار ذیل است. مردم هزاران سال زحمت کشیده اند، میلیاردها پول خرج کرده‌اند و یک تشکیلات عظیم به وجود آورده‌اند که اساساً غلط است و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون‌ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونه اشاره می‌نمایم که دستورات پزشک باعث مرگ بیمار می‌شود، ولی با اجرای کاملاً مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند.

از چنین نمونه‌ها مهمترینش این است که بعضی پزشکان خوردن سبزیجات و میوه‌جات نپخته به بیماران را به سختی قدغن می‌نمایند، یعنی آنها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می‌سازند و محکوم به



مرگ با گرسنگي مي‌نمايند. يك پزشك به بيمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگي نزند. اين بيمار زنده‌خواري را با روزي دو كيلوگرم گوجه‌فرنگي شروع نمود و در اندك مدتي كاملاً بهبود يافت. او اکنون پنج سال است كه حداقل روزانه يك كيلو گوجه‌فرنگي مي‌خورد.

زيست‌شناسان مرده‌خوار تصور مي‌كنند كه شير يك غذاي كامل است و تمام دنيا حرف‌هاي آنها را باور مي‌كنند و حال اينكه شير و مخصوصاً شيرخشك يا شير پاستوريزه از بدترين غذاها مي‌باشد. نزد آن كودكاني كه هر روز شير مي‌خورند و ضعيف و ناتوانند مصرف شير را به كلي قطع كنيد و به جاي شير، آب سيب يا پرتقال يا هويج يا گوجه‌فرنگي بدهيد و ملاحظه كنيد كه كداميك از اينها غذاي كامل مي‌باشد. آقاياي زيست‌شناسان كه ميليونها افراد بشر را قرباني امتحانات خود مي‌نمايند نمي‌خواهند حتي يك دفعه اين امتحان را انجام دهند، زيرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند كه لازم نمي‌بينند در ارزش غذايي شير كوچك‌ترين شكي نشان دهند.

در حين نوشتن اين حرف‌ها بودم كه صداي دكتر مرتضي روحاني توجه مرا به خود جلب كرد. او از راديو راجع به شيرخشك صحبت مي‌نمود و دليل كليهي ناراحتي‌هاي بچه را هنگام نوشيدن شير در درست و كج نگهداشتن شيشه، در بزرگ يا كوچك بودن سوراخ پستانك و در تند يا آهسته مكيدن بچه مي‌دانست. او يگانه عيب شيرخشك را در ويتامين نداشتن آن مي‌دانست و به مادران دستور مي‌داد به

بچه‌ها قطره‌های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در ایران سرمایه‌گذاری شود و کارخانه‌ی شیرخشک باز گردد. آیا این دکتر محترم، یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات بچه‌گانه و آرزوهای وحشتناک خود، گناه هم‌هی بیماری‌ها و مرگ و میرهای کودکان معصوم ایرانی را به دوش خود می‌گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت، تخم‌مرغ و شیر خورده‌اند و ضعیف و ناتوان گردیده‌اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم‌مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آنها شده است تجویز می‌نمایند. به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می‌خورند و در نتیجه‌ی کمبود غذایی طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده‌اند، مصرف میوه و سبزی زنده را قدغن می‌نمایند. به اشخاصی که با مصرف برنج روده‌های خود را ضعیف نموده‌اند و پی‌درپی اسهال می‌گیرند، برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می‌نمایند. به جای اینکه رگ‌های مردم را از سموم خالی نمایند، به وسیله سموم تازه رگ‌ها را گشاد می‌نمایند. و یا خون را به طور مصنوعی رقیق می‌نمایند. به جای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سموم مختلف اعصاب را بی‌حس می‌کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذایی طبیعی نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله‌ی سموم تحریک

می‌کنند، آنها را به زور به کار می‌گذارند و آخرین رمق آنها را می‌گیرند و یا این عضوها را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می‌اندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد می‌خورد و عکس‌العمل شفا بخش شروع می‌شود این عکس‌العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قدغن می‌نمایند و جریان معالجه را متوقف می‌سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه بیماری‌ها می‌باشد به عنوان بهترین و ارزنده‌ترین غذا به مردم معرفی می‌نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهمترین رول را بازی می‌کند، چون یک ماده‌ی مضر از مواد غذایی بیرون می‌ریزند. هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می‌سازند و در عوض میلیون‌ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می‌کنند و به اسم دارو، ویتامین، سرم و غیره وارد خون مردم می‌کنند. با حساب‌ها و تصورات غلط و فریبنده‌های از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و کالری‌ها، مغز خود و مردم را به طوری گیج نموده‌اند که آنها حساب‌های طبیعت را به کلی فراموش کرده‌اند.

نادانی و بی‌عقلی زیست‌شناسان مرده‌خوار فقط از آنجا معلوم می‌شود که بعد از صدها سال هنوز نفهمیده‌اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می‌نماید، نفهمیده‌اند که سم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهمتر آنها نفهمیده‌اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی



نمی‌تواند برای یک انسان مضر باشد؛ همین‌طور که بنزین صاف نمی‌تواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می‌افتد در نتیجه‌ی این نادانی می‌باشد. «شما باید میوه و سبزی خام نخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می‌آید که خودشان را زیست‌شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می‌نمایند. خلاصه علم پزشکی به وجود آمده است که غذای طبیعی و زندگی طبیعی را محو نموده، به جای آن غذای مصنوعی و زندگی مصنوعی بسازد؛ به عبارت دیگر دنیای طبیعی را به دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی تبدیل نماید.

**فعالیت پزشکان توسط خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی، به عوض نجات بشر از بیماری‌ها خود باعث ایجاد و توسعه‌ی بیماری‌ها می‌گردد.**

این آقایان گمراه، بیمارستان‌های مجلل تأسیس می‌نمایند و تصور می‌کنند که می‌توانند توسط داروهای سمی و رژیم‌های غذایی مخصوص از انواع خوراک‌های پخته، بیماران را معالجه نمایند؛ ولی چون در واقع دو نوع ماده‌ی فوق‌الذکر یعنی غذای مرده و مواد شیمیایی عامل اصلی تمام بیماری‌ها است، بنابراین این بیمارستان‌ها خود مرکز ایجاد، توسعه و ترویج بیماری‌ها می‌باشند. این است که هر



چه زیادتیر بیمارستان می‌سازند به همان اندازه هم تعداد بیماران و بیماری‌ها افزایش می‌یابد و هر قدر تعداد بیماران زیاد می‌شود به همان نسبت هم بیمارستان‌های بیشتر و بزرگتری تأسیس می‌نمایند. ایالات متحده‌ی آمریکا از تمام کشورهای بیشتر درمانگاه و بیمارستان دارد، از همه‌ی کشورهای بیشتر پزشک و پرستار دارد و از همه بیشتر نیز بیمار دارد؛ ولی ملت هونزا که دور از علم پزشکی در کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کند و بیشتر از غذاهای طبیعی استفاده می‌نماید نه بیمارستان دارد و نه پزشک و سالم‌ترین ملت دنیا شناخته شده است. این است حقیقت امر که من سعی کردم با زبان ساده و معمولی برای خوانندگان گرامی روشن سازم.

اکنون وضعیت بدین قرار است: بدون تردید ثابت می‌شود که دانشمندان غربی اشتباه نموده و علمی به وجود آورده‌اند که به جای اینکه مردم را از بیماری نجات دهد خود باعث شیوع بیماری‌ها می‌شود. اگر از هزاران موارد، یک دفعه اتفاق می‌افتد که به وسیله‌ی یک دارو یا یک عمل جراحی مرگ بیمار را چند ماه یا چند سال به تعویق می‌اندازند، در مقابل هزارها افراد بشر که در نتیجه‌ی مصرف غذاهای مرده و داروهای شیمیایی جان می‌سپارند کمترین ارزشی ندارد.

**پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انساندوستی خود را ثابت نمایند.**



پزشکان انساندوست و پاکدل ایرانی، اکنون من از شما سؤال می‌کنم بعد از اینکه حقیقت برای شما روشن شد آیا باز هم حاضرید دستورات مرگ آور دانشمندان غربی را کورکورانه اجرا کرده و باعث مرگ هزاران هزار از هموطنان بی‌گناه خود شوید؟ مگر علم پزشکی برای این نیست که مردم را از شر بیماری‌ها رهایی بخشد؟ نه تنها تا به حال این علم کاذب در مقصود خود موفق نشده بلکه برعکس موجب این شده است که انسان بیشتر از همهی موجودات دیگر در چنگال بیماری‌های روزافزون گرفتار شود و زجر بکشد.

این حقیقت را هرگز نمی‌توانید انکار کنید. در مقابل این همه عدم موفقیت‌ها و ضررها من یک وسیله‌ی خیلی ساده، طبیعی و خداداده به شما نشان می‌دهم که با آن می‌توانید در کوتاه مدتی بیماری‌ها را یکباره از این دنیا ریشه‌کن سازید. شما حق ندارید این وسیله‌ی خداداده را رد کنید مگر این که در چند بیمارستان و روی صدها بیمار و اقلاً برای مدت پنج الی شش ماه به اجرا بگذارید و با نتیجه‌ی نهایی ثابت کنید که غذای زنده و طبیعی بیماران را شفا نمی‌دهد، بلکه بیمارتر می‌کند. بدیهی است که با وجود این همه زنده‌خواران معالجه شده که در همه جای دنیا با سلامتی کامل زندگی می‌کنند نمی‌توانید این کار را ثابت کنید، پس لازم است هر چه زودتر دست به کار شوید.

خوب بسنجید و مقایسه کنید که در مقابل این سود عظیم چه عمل ناچیزی من از شما توقع دارم.



انتظار من این است که به خاطر نجات تمام افراد بشر از همه نوع بیماری‌ها فقط يك کار خیلی کوچکی انجام دهید، اینکه يك بشقاب غذای غیرطبیعی را که در بیمارستان‌ها معمول کرده‌اید با يك بشقاب غذای طبیعی عوض کنید<sup>1</sup> و ضمناً از وسایل علمی موقتاً چشم‌پوشید تا در آینده ببینید کدام قسمت از آنها را می‌توان به نفع سلامتی مردم به کار برد، البته اگر به این کار احتیاج باشد.

همین‌طور که گفتم در مرحله‌ی اول کسانی را در بیمارستان‌های زنده‌خواری بپذیرید که مایل باشند به خاطر سلامتی خود از خوراکی‌های مرده اجتناب کرده و یا نوزادانی که هنوز به مواد مرده معتاد نشده و از آنها نفرت دارند.

وقتی مردم ببینند آن بیمارانی که ده‌ها سال سابقه‌ی بیماری داشتند و اکنون در مدت کوتاهی کاملاً بهبود یافته و دسته‌دسته از بیمارستان‌ها مرخص می‌شوند دیگر کسی حاضر نخواهد شد داروهای سمی<sup>۱</sup>-کلمه‌های طبیعی و غیرطبیعی به خوبی نشان می‌دهد که انتخاب کدام يك از این دو خوراک‌ها کار صحیح و عاقلانه‌ای می‌باشد.

مصرف کند و یا زیر قیچی جراحی برود. وجدان شما هم قبول نمی‌کند که به مردم غذای مرده یا مواد شیمیایی تجویز کنید و به زودی خودتان با تصمیم راسخ غذای تمام بیمارستان‌ها را عوض خواهید کرد.

هنگامي که مردم ببينند بيماريهاي صعبالعلاج، يکي پس از ديگري معالجه مي‌شوند چنان جنب و جوش و هيجاني در آنها به وجود مي‌آيد که کسي نمي‌تواند تصور آن را بکند. هر بيمار معالجه شده خود به صورت يك مرکز تبليغاتي در مي‌آيد به طوري که مردم فهميده و روشن‌فکر در موقع خوردن خوراک مرده از يکديگر خجالت خواهند کشيد زيرا که اين کار ناداني و بي‌ارادگي آنها را ثابت خواهد نمود.

## هر مرده‌خوار در بدن دروغی خود يك شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می‌کند

بین تمام مرده‌خوارها حتی يك نفر انسان حقیقی، تمام‌عیار و کامل وجود ندارد. همگی آنها مخلوطی از بدن‌های اصلی و دروغی می‌باشند. بدن دروغی یعنی مجموعه‌ی گوشت‌های زائد و سموم مختلف، خود شیطان است که به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی در آمده است. کلیه‌ی «پختنی‌های» دنیا را این شیطان می‌بلعد. اگر بعضی اوقات مردم عجله می‌کنند و غذا را خوب نمی‌کشند و نیم‌جان می‌خورند این است که کمی غذایی زنده به بدن اصلی آنها نیز می‌رسد. بدن اصلی عاجز و ناتوان شده در گوشه‌ای نشسته است. بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی می‌کند.

همه اعمال بد و ناپسندیده مانند جاه‌طلبی، پول‌پرستی، دزدی، آدم‌کشی و جنگ و جدال از او سر می‌زنند. این شیطان در مغز همگی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته دستورات خود را صادر می‌نماید و همگی کارهای این دنیا را اداره می‌کند. بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذایی مرده را حس می‌کند همه چیز را فراموش می‌کند. او نمی‌داند که این کار شیطان است، او نمی‌داند که این بوی خوشایند مواد حیاتی غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او می‌باشد که از درون دیگ به هوا می‌پرد و ناپدید می‌گردد. بزرگان، رهبران و سیاستمداران دنیا باید خوب بدانند که اگر آنها نتوانند بدن خود را اداره کنند، بر آن مسلط

شوند و شیطان درونی را بکشند هرگز نخواهند توانست میلیون‌ها افراد بشر را اداره کنند و دنیا را از این آسفتگی، بی‌نظمی و بدبختی نجات دهند.

همه‌ی پخته‌خوارها دو نوع فکر دارند که یکی از آنها از بدن اصلی و دیگری از بدن دروغی سرچشمه می‌گیرد. در بعضی اشخاص بدن دروغی به قدری پرورش یافته است که بدن اصلی را کاملاً عاجز کرده و نمی‌گذارد که او کوچکترین عقیده‌ی خود را بیان نماید. این گونه اشخاص با چشم‌های خون گرفته، با صورت سرخ شده و با شکم گنده وقتی کتاب زنده‌خواری را می‌خوانند و یا راجع به آن سخنی می‌شنوند تمام اختیار خود را به بدن دروغی خود یعنی به خود شیطان می‌دهند که با صدای بلند شروع به حرف زدن می‌کند و چنین می‌گوید: «بابا ولش کن، زنده‌خواری چیست؟ مگر بیکاری؟ این حرف‌ها چیست؟ مگر این همه دانشمندان عقل ندارند؟ این همه غذاهای خوشمزه را نخوریم، عرق و ویسکی و آبجو نخوریم، سیگار نکشیم که یکی دو سال بیشتر عمر کنیم؟ اصلاً آدم برای چه زندگی می‌کند؟» و از این قبیل حرف‌های پوچ و بی‌معنی. این افراد تصورش را هم نمی‌کنند که نه فقط یکی دو سال بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده، عمر عادی خودشان را با زنده‌خواری شصت الی هفتاد سال افزایش خواهند داد، آن هم چه عمری، یک عمر بدون بیماری، بدون رنج و بدون غصه.

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملاً عاجز نشده است تحت اثرات مطالب کتاب، بدن اصلی از

جاي خود كمي تكان مي خورد و چنين مي گويد: «اين آدم راست مي گويد، آتش مواد حياتي غذا را مي گشد، نياكان ما قبل از كشف آتش همه چيز را به صورت زنده مي خوردند و چقدر هم نيرو و استقامت داشتند، همهي موجودات زنده هم غذاي زنده مي خوردند، اين قانون طبيعت است، همين طور كه معلوم مي شود بيماران بي شماري هم با زنده خواري مواجه مي شوند.» متأسفانه اين فكر در اين نوع افراد خيلي كم دوام مي نمايد، كافي است بوي يك غذاي مرده به دماغ آنها برسد تا فوري شيطان از درون بدن دروغي برخيزد و با زبان فريبنده چنين گويد: «گفته هاي اين كتاب همگي صحيح و منطقي به نظر مي رسد، ولي حالا ببينيم اين همه دانشمندان و پزشكان چه مي گويند. اگر اين حرفها كاملاً صحيح باشد آنها هم قبول خواهند نمود، چه عجله اي داريم كه ما فوراً زنده خوار بشويم و خودمان را از «جامعه» جدا سازيم، سعي مي كنيم رفته رفته به اين روش عادت نماييم.» بعضي اوقات اين حرفها را كساني مي زنند كه فرصت انتظار را ندارند چون هيچ جاي سالمی در بدن خود ندارند، روزانه دهها نوع دارو مصرف مي نمايند، هفته اي يك بار پيش دكتر مي روند و در آستانه ي مرگ قدم مي زنند و ندرتا زماني به خود مي آيند كه ديگر خيلي دير شده است. تا به حال با اين گونه اشخاص برخورد زيادي داشته ام كه حرفهاي مرا قبول نكرده اند و اكنون همگي زير خاك خفته اند. الساعه هم از اين قبيل اشخاص فراوانند كه وقت انتظار براي مطالعه ي طولاني در اين دنيا ندارند. دل من براي اينها خيلي



می‌سوزد ولی چه می‌توان کرد، من که به زور نمی‌توانم آنها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آنها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد مردمان بدخواه می‌گویند: «زنده‌خواری کرد و مرد.» و اما اشخاصی هستند که در آنها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرتزدن است. در این گونه اشخاص حرف‌های منطقی کتاب زنده‌خواری فرصتی می‌دهد که بدن اصلی کاملاً بیدار شده از جای خود برخیزد، حرف‌های کتاب را صد درصد قبول کند، به حرف‌های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی را در خانه‌ی خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده‌خوار بشوند. خواننده‌ی عزیز من آرزو می‌کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیطان را در درون خود خفه نمایید و آلت دست او نشوید.

برای رسیدن به همه گونه هدف‌های عالی لازم است تا آخرین گرم بدن‌های دروغی را حل کرده شیطان را از این دنیا بیرون راند.

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی می‌کنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان می‌شود. خواننده‌ی گرامی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، به هر عقیده‌ای که پای‌پند هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی نودوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج‌دیده انجام دهید باید فوراً دست به دست هم دهید تا با گرسنگی کامل، این بدن‌های دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را کشته این دنیا را از شر او رها سازید.

بعضی پزشکان بدون یک حساب منطقی با کم‌خوری و با گرسنگی همه جانبه سعی می‌کنند فقط



قسمتی از این بدن‌های دروغی را حل کنند و موفق نمی‌شوند؛ ولی اگر یک زنده‌خوار چند کیلوگرم گندم، حبوبات، بادام، گردو، کشمش، خرما، عسل، نارگیل و مانند آنها که از مقوی‌ترین غذاهای دنیا می‌باشند بخورد باز هم حتی یک گرم از این غذاهای فشرده به بدن دروغی نمی‌رسد، بدن دروغی با همهی گوشت‌های زائد خود به کلی حل شده نابود می‌گردد، یعنی شیطان با همهی بیماری‌ها، با همهی افکار و اعمال بد خود از درون آدمی می‌گریزد، ناپدید می‌گردد و در عوض بدن اصلی یعنی آن انسان واقعی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم آزاد می‌گردد و روز به روز پرورش می‌یابد. این است معجزهی زنده‌خواری و فقط و فقط از این راه طبیعی و خدایی می‌توان کلیهی بیماری‌ها، بدبختی‌ها، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره نمود.

همهی مذاهب، احزاب، فرقه‌ها، سازمان‌های بهداشتی، مؤسسات خیریه، نویسندگان و مدیران جراید که هر کدام از آنها هدف انساندوستی مشخصی دارند محال است که با وجود شیطان درونی بتوانند به هدف مقدس خود برسند، آنها فقط از راه زنده‌خواری خواهند توانست به این مقصود نایل گردند.

## مصرف خوراك‌هاي مرده و مواد شيميايي انسان را به نابودي مي‌كشاند.

انواع حيوانات عظيم‌الجثه در روي زمين زندگي مي‌كرده‌اند و تا آخرين نسل آنها در نتيجه‌ي شرايط نامساعد محيط از بين رفته‌اند. اکنون بشر براي از بين بردن نسل انسان اين شرايط نامساعد را شخصاً با دست خود فراهم مي‌سازد. اگر نابودي همهي مردم جهان را درجه‌ي صفر فرض كنيم و خوشبختي و سلامتي كامل آنها را كه عبارت از زنده‌خواري كامل جهاني مي‌باشد درجه‌ي صد بگيريم آن وقت مي‌بينيم كه مردم كنوني بين درجه‌هاي چهار تا پنج قرار گرفته‌اند، يعني به نزديكي‌هاي پرتگاه نيستي و نابودي رسيده‌اند. به اين معني كه اگر افزايش يافتن روزافزون كارخانه‌هاي داروسازي، كنسروسازي، كالباس‌سازي، بيسكوئيت‌سازي، كولاسازي و مانند آنها با همين سرعت ادامه يابد چهار پنج نسل ديگر تمام مردم جهان با سرطان و يا بيماري‌هاي قلبي به دنيا خواهند آمد و قبل از اينكه به سن بلوغ برسند و امكان توليد نسل به دست آورند در اثر اين بيماري‌ها از بين خواهند رفت و به اين ترتيب طولي نخواهد كشيد

که اثری از انسان در روی زمین باقی نخواهد ماند. هم‌اکنون تعداد زیادی از نوزادان با سرطان و بیماری‌های قلبی و یا چاقی‌های مخوف به دنیا می‌آیند. این سخنان افسانه نیستند و از روی حساب دقیق گفته می‌شوند. اگر قبول ندارید به آمار پیشرفت‌های سریع بیماری‌های قلبی و سرطان که سال‌های اخیر در جریان است مراجعه کنید تا ببینید به کجا می‌رسد. از آمار رسمی ایالات متحده آمریکا صورت زیر را به دست آورده‌ایم:

«در سال 1900 از هر صد هزار آمریکایی 19 نفر از بیماری‌های سرطان تلف شده‌اند. در سال 1950 این تعداد به 151/G نفر و در سال 19us این رقم به 151/G نفر رسیده است. به همین ترتیب از بیماری‌های قلبی در سال 1900 تعداد 'ss' نفر، در 1950 تعداد sv8/1 نفر و در سال 19us تعداد 508/u نفر تلف شده‌اند. به عبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت 19 سال از 151/G نفر به 151/G نفر و از بیماری‌های قلبی از تعداد 'ss' نفر به 508/u نفر افزایش یافته است. به طور کلی در سال 19us از هر صد هزار آمریکایی 9G9/v نفر فوت نموده‌اند که از این تعداد u59/9 نفر فقط از سرطان و بیماری‌های قلبی و ۷9/8 نفر بقیه از سایر بیماری‌ها تلف شده‌اند.»

خوب توجه فرمایید، در این مرگ و میرها پیری مطرح نبوده و همه‌ی افراد بشر در نتیجه‌ی بیماری‌ها می‌میرند. این است نتیجه‌ی پیشرفت «علم» پزشکی. همین‌طور که ملاحظه می‌کنید پیشرفت بیماری‌ها با

پیشرفت علم پزشکی کاملاً به موازات هم جلو می‌روند. این است حقیقت امر. مردم صدها و بلکه هزارها سال این «علم» را تحسین نموده‌اند، به آن افتخار کرده‌اند و به آن امید بسته‌اند، ولی امروز معلوم می‌شود که این «علم» نه فقط برای انسان مفید نبوده، بلکه خود عامل بیماری‌ها گردیده است. همه چیز آن غلط، متضاد، ظاهری و فریبنده است. حقیقت خیلی تلخ‌تر از این است که من بیان کردم. بالاخره لازم بود که یک نفر این حقیقت تلخ را فاش نماید، چه خوب که این کار را یکی از هموطنان ایرانی شما می‌کند.

اکنون من از هم‌همی هم‌میهنان خود، از شاهنشاه آریامهر رهبر تاجدار و خردمندان، از نخست‌وزیر، از هیئت دولت، از نمایندگان مجلس شورای ملی و سنا، از روحانیون، از مدیران جراید و از هم‌همی روشنفکران، خیرخواهان و نیکوکاران ایرانی استدعا دارم گام پیش نهند و هر یک به اندازه‌ی نیرو و توانایی خود در این رستاخیز مقدس جهانی سهم شوند و ایران عزیز ما و همچنین هم‌همی ملت‌های جهان را از فقر، گرسنگی، بیماری، نادانی و از هر گونه اعتیادات و سایر بدبختی‌ها نجات دهند.

## تدابیر جنگ‌های این دنیا در بدن‌های دروغی تهیه می‌گردد و توسط شیطان اداره می‌شود.

در حال حاضر کاری واجب‌تر از این در دنیا وجود ندارد. همه‌ی سخنانی که در ضیافت‌های سیاسی، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، در کنفرانس‌های بین‌المللی، در جراید و رادیو و تلویزیون برای اصلاح کارهای این دنیا گفته و نوشته می‌شود همگی، پوچ، بی‌اساس، بی‌معنی و پر از کینه‌جویی، دروغ‌پردازی، جاه‌طلبی و غرور می‌باشد؛ زیرا این سخنان تماماً از درون بدن‌های دروغی و از دهان شیطان بیرون می‌آید. این اشخاص بزرگ‌منش وقت و پول مردم را کاملاً بیهوده صرف می‌نمایند و روز



به روز وضعیت دنیا را بدتر و آشفته‌تر می‌سازند. ولی خوانندگان پاک‌سرشت ناامید نشوید، شیطان هر قدر هم زورمند باشد انسان حقیقی هنوز نمرده است، او فقط به خواب فرو رفته است و فقط لازم می‌باشد او را به شدت تکان داد تا بیدار شود و معجزه‌ها بکند.

تاریخ بشر نشان می‌دهد که مرده‌خواری، همیشه اینگونه جانوران خونخوار مانند آتिला، تیمور لنگ، اسکندر مقدونی، نرون، ناپلئون و هیتلر را به وجود آورده و به اجتماع تحویل داده است. با اینکه ثابت شده است هیچ وقت اینگونه جنگ‌ها به نفع هیچکدام از طرفین تمام نشده است باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت بر نمی‌بندد، به این دلیل که گوشت‌خواری و مرده‌خواری مردم را وحشی می‌سازد و هم‌هی سخنانی که راجع به صلح، کاهش تسلیحات اتمی و همگانی، همزیستی مسالمت‌آمیز و غیره گفته می‌شود، همگی دروغ، بی‌اساس و بی‌ثمر است، زیرا این سخنان از بدن‌های دروغی سرچشمه می‌گیرند و از طرف شیطان دیکته می‌شود. کار اساسی باید این باشد که مردم بدن‌های دروغی را از غذاهای مرده محروم نموده او را با گرسنگی بکشند، صدای شیطان را خفه نمایند و در عوض بدن‌های اصلی را توسط غذای طبیعی پرورش داده و فکر و روح مردم را پاک سازند.

آری رهبران کشورهای که حکم این گونه کشتارها را صادر می‌نمایند، انسان‌های واقعی نیستند بلکه جانوران خون‌خوار با بدن‌های شیطان‌پرور می‌باشند که خودشان را نمایندگان ملت معرفی می‌نمایند ولی در حقیقت



بلايي براي ملت خود و تمام بشریت مي‌باشند. من همیشه از سياست دور بودهام و خواهم بود و در اين سياست‌ها فقط تصوير بدن‌هاي دروغي را مشاهده مي‌نمايم و وسوسه‌هاي شيطان را مي‌بينم. خوب نگاه كنيد به عكس‌هاي اين قبيل رهبران و سياستمداران، آيا بين آنها حتي يك نفر آدم آرام با صورت ظريف و روشن، با چشمان پاك و بي‌گناه مشاهده مي‌گردد؟ گوشت‌هاي زائد بدن‌هاي دروغي از سر و صورت، گردن و شكم آنها لابه‌لا آويزان است. وجود شيطان در قيافه‌ي خشمگين و چشمان خون‌گرفته‌ي آنها به خوبي نمايان است. معمولاً بيشتر مردم اين گوشت‌ها را چربي مي‌نامند ولي آنها فقط چربي نيستند، اين سلول‌هاي زائد گوشتي و چربي و غيره در همه جاي بدن مرده‌خوارها حتي در مغز، استخوان، مو و ناخن‌ها نيز نفوذ کرده و به جهت كمبود سلول‌هاي اصلي با آنها قاطي گرديده‌اند.

با اينكه من اين رهبران و سياستمداران را سخت انتقاد مي‌كنم و افكار و اعمال غير انساني آنها را محكوم مي‌نمايم با اين همه بايد تصديق كنم كه آنها گناهي ندارند، كليهي عضوي بدن مرده‌خوارها بيمارند و ناقص كار مي‌كنند. مغز آنها نيز چون يك عضو بدن ناقص كار مي‌كند، يعني آنها عقل سالم ندارند كه درست فكر كنند. آنها بيماري‌هاي روحي و رواني دارند و بيماراني هستند نيمه‌ديوانه كه مانند همهي ديوانگان از ديوانگي خود خبر ندارند. آنها اين نيمه ديوانگي را توسط بدن‌هاي دروغي و خون

مسموم شده را از اجداد خویش به ارث برده‌اند. هنگامی که این اشخاص جلسه‌هایی ترتیب می‌دهند و برای نابودی هم‌نوعان خود تدابیری می‌اندیشند تصور می‌کنند که وظیفه‌ی ملی خود را انجام می‌دهند و وطن‌پرستی خود را ثابت می‌نمایند. یگانه چاره‌ی بیماری آنها کشتن بدن‌های دروغی و پاک نمودن خون از سموم می‌باشد. بعد از چند ماه یا چند سال زنده‌خواری مردم می‌فهمند که قبل از زنده‌خواری چقدر غلط فکر می‌کرده‌اند و به چه کارهای غیر عاقلانه‌ای دست می‌زده‌اند.

هیچ زنده‌خواری به خاطر یک مشت گندم یا بادام آدم نمی‌کشد، دزدی نمی‌کند و دروغ نمی‌گوید. اغلب سیاستمداران مرده‌خوار خیال می‌کنند که دروغ گفتن یک وظیفه و جزئی از کارهای سیاسی می‌باشد، ولی دزدی و دروغ‌گویی در چشم زنده‌خواران گناهانی هستند به یک اندازه. هیچ رهبر زنده‌خواری حاضر نمی‌شود برای به دست آوردن یک قطعه زمین، میلیون‌ها افراد بشر را به کشتن بدهد و نتیجه‌ی زحمات ده‌ها سال مردم را محو نماید زیرا کره‌ی ارض به قدری زیاد زمین دارد که در شرایط زنده‌خواری می‌تواند در حال حاضر پنج شش و در آتی‌هی دور حتی سی‌چهل برابر جمعیت کنونی را جا بدهد و آنها را به آسانی تغذیه نماید.

برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود.

برای امتحان يك تکه گوشت جلوي چند گرگ گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ‌های خونخوار با چه هاري به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر برابند و ببلعند. حتما خواننده‌ی گرامی این منظره‌ی هولناک را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلوي چند گوسفند گرسنه يك دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشت‌خوار و بعلاوه مرده‌خوار چندین مرتبه از گرگ وحشی‌تر و خونخوارتر است. گرگ هم‌نوعان خود را نمی‌کشد، ولی انسان میلیون- میلیون می‌کشد، گرگ از سر ناچاری برای پر نمودن معده‌ی خود گوسفند را زنده- زنده می‌خورد، ولی انسان همین گوسفند را می‌کشد، با آتش دو مرتبه می‌کشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه می‌نماید، ماه‌ها و سال‌ها نگه می‌دارد، به سـموم خالی تبدیل می‌نماید و بعلاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره خوي

درندگی خود را ده برابر بالاتر از گرگ می‌برد. این انسان نیمه‌دیوانه اسلحه‌های وحشتناک اختراع می‌کند، میلیون‌ها نفر از هم‌نوعان خود را به کشتن می‌دهد تا از این خوردنی‌های «لذیذ»، از این «نعمت‌های خدایی» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه‌های اختراعی خود کشته نمی‌شود، توسط همین خوردنی‌های «لذیذ» خود را نابود می‌سازد و جوان جوان از این دنیا رخت بر می‌بندد.

با پند و اندرز، موعظه، نطق‌ها، مقاله‌ها، کنفرانس‌ها و غیره نمی‌توان خوی درندگی مردمان مرده‌خوار را از بین برد. بی‌شماری پیغمبرها، مذاهب، احزاب و سازمان‌های مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را به راه صحیح هدایت نمایند ولی موفق نشده‌اند؛ بلکه روز به روز وضعیت این دنیا وخیم‌تر شده و دارد باز هم خطرناک‌تر می‌گردد. بیشتر نوجوانان امروزی ( «نسل جدید» ) یگانه معنی زندگی و یگانه مقصود خود را در دلخوشی وحشیانه‌ی موقتی جستجو می‌کنند. این قیافه‌های وحشی، این لباس‌های خنده‌آور، این جیغ‌های کرکننده، این حرکت‌های زشت و بی‌ادبانه، با این غذاهای بیماریزا، با این مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و عیاشی این نسل جدید را به کجا می‌کشاند. چه عاقبت فلاکت‌باری در انتظار بشر می‌باشد، اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتد.

برای نجات از همه گونه بدبختی‌هایی که این دنیا را تهدید می‌کند و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی هیچ راه دیگری وجود ندارد به غیر از اینکه خون همهی مرده‌خوارها را توسط غذایی زنده و طبیعی عوض کنیم و خوی حیوانی آنها را تعدیل کنیم. انسان‌های نوع‌پرست و انساندوست عجله کنید و زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان نیمه‌دیوانه، تمامی عقل خود را از دست نداده و بزرگ‌ترین بلا را روی این دنیا نیاورده‌اند دور هم جمع شده، دست به کار شویم تا هرچه زودتر جلوی این خطر را بگیریم.

فقط فکرش را بکنید، برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات یافتن از همهی بیماری‌ها، چه سبک و چه سنگین مانند سرطان، بیماری‌های قلبی، بیماری قند و سایر بیماری‌های «صعب‌العلاج» فقط لازم است برنامه‌ی تغذیه‌ی بیمارستان‌ها را عوض نمود. با مبادله‌ی يك بشقاب غذایی زنده و طبیعی، مردم از همه گونه فقر، گرسنگی، جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا خواهند نمود.

زنده‌خواري اين دنيا را به يك بهشت واقعي، بدون بيماري، بدون غصه و رنج  
و گرسنگي تبديل خواهد كرد.

يك مرده‌خوار سي سال به خرج ديگران مي‌خورد، مي‌پوشد و فقط تحصيل مي‌نمايد، سي سال ديگر گويا  
كار مي‌كند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم در هنگام بازنشستگي به حالت ناتواني زندگي  
خود را به يك نحوي مي‌گذراند، آخرين پسانداز خود را به پزشكان تحويل مي‌دهد و به خيال اينكه  
زندگي همين است و بس، از اين دنيا تشريف مي‌برد. اگر حساب كنيم كه اين شخص از مدت سي  
سال كار خود بيست و چهار، بيست و پنج سالش را هم براي سير نمودن بدن دروغي، براي خاموش



نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید؛ نتیجه می‌گیریم که هر شخص مرده‌خوار در تمام مدت زندگی خود فقط پنج شش سال را صرف تولیدات، سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت، باغبانی، خانه‌سازی، راه‌سازی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می‌نماید. در مقابل این پنج شش سال، هر زنده‌خواری بعد از دوره‌ی سی‌ساله‌ی تحصیلی خود سه یا چهار برابر سی‌سال یعنی اقل صد، صد و بیست سال تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم به کارهای مفید مشغول خواهد شد. اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار پنج شش ساله‌ی خود و با جسم و روح مریض توانسته‌اند این همه شهرها، کارخانه‌ها، راه‌ها، پل‌ها، هواپیماها، سفینه‌ها و غیره را بسازند، مردم زنده‌خوار با فعالیت صد، صد و بیست ساله و با جسم و روح سالم خود چه کارهای عظیمی انجام خواهند داد. آنها قادر خواهند بود کوه‌ها و بیابان‌های خشک را به بهشت تبدیل نمایند.

اکنون زن و مرد و کوچک و بزرگ باید دست به دست هم بدهند و تا آخرین گرم این گوشت‌های لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند. بزرگ‌ترین بی‌عقلی می‌باشد اگر بعد از این حرف‌ها کسی از لاغری بترسد و قسمتی از این گوشت‌های زائد را در بدن خود نگه دارد، زیرا یک کیلو گوشت زائد به معنی یک کیلو اضافه‌بار، یک کیلو مرض و زنده نگه داشتن خود شیطان می‌باشد.



## اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران

بعد از آنکه جلد اول کتاب زنده‌خواری را در 5uu صفحه به زبان ارمنی منتشر کردم، برای خدمت به هموطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم يك کتاب به زبان فارسی تهیه نمایم. به این منظور در سال 1Gs1 يك جزوه‌ی مختصر منتشر نمودم که در حدود دو هزار جلد از آن را به رایگان در بین دربار، وزارتخانه‌ها و سایر مؤسسات دولتی، مطبوعات، بیمارستان‌ها، پزشکان، دانشجویان و اشخاص متفرقه توزیع نمودم.

مطبوعات تهران در مقابل این جزوه استقبال خوبی از خود نشان دادند و بیشتر روزنامه‌ها و مجلات مقاله‌هایی منعکس نمودند و مصاحبه‌هایی ترتیب دادند و عکس‌هایی چاپ نمودند.

کتاب من توجه دربار را به خود جلب نمود. جناب آقای پهلبد وزیر فرهنگ و هنر مرا به کاخ اختصاصی خود دعوت نمود و بعد از شش جلسه مشاوره و رایزنی موافقت فرمودند که روش





زنده‌خواري را براي امتحان در چند پرورشگاه و بيمارستان به مرحله‌ي اجرا بگذارند. براي اين منظور مرا به نزد دكتور عباس نفيسي دبير كل شير و خورشيد سرخ ايران فرستادند. او و برادرش دكتور ابوالقاسم نفيسي رئيس «زايشگاه خواجه نوري» موافقت خود را اعلام داشتند.

قرار بر اين شد كه در خانه‌ي نمونه‌ي كودك، وابسته به جمعيت شير و خورشيد سرخ، واقع در جاده‌ي شميران يك عده كودك را تحت تغذيه‌ي طبيعي قرار بدهيم. متأسفانه مسئولين داخلي اين پرورشگاه در مقابل روش زنده‌خواري علاقه‌ي زيادي از خود نشان ندادند و آنقدر امروز و فردا كردند كه مرا خسته نمودند. سپس دكتور ابوالقاسم نفيسي يك انسان بشردوست و نيك‌سيرت كه خيلي علاقه‌مند بود اين كار در ايران انجام پذيرد با يك نامه مرا به مديران شيرخوارگاه شماره‌ي يك معرفي نمود. پزشكان اين شيرخوارگاه حتي نمي‌خواستند درباره‌ي زنده‌خواري سخني بشنوند. چه بدبختي بزرگي براي ايران و ايرانيان! اين كودكان بي‌گناه كه از غذاي طبيعي و حقيقي تقريباً محرومند و با شيرخشك و غذاي مرده و ويتامين‌هاي مصنوعي تغذيه مي‌شوند و مقدار زيادي هم سم به عنوان دارو همه روزه وارد خون آنها مي‌شود همگي ضعيف و بيمار و ناتوان به زور روي پاي خود بندند. با وجود اين، پزشكان مربوطه نمي‌خواستند از غذاي طبيعي حرفي بشنوند. چه ناداني وحشتناكي! در نتيجه‌ي اين ناداني

عده‌ی زیادی از این کودکان از کمبود غذای حقیقی جان می‌سپارند.

هنگامی که من در آنجا نشسته بودم چند صندوق بزرگ پر از بیسکویت را مشاهده کردم که بچه‌ها می‌آمدند و آزادانه از آنها بر می‌داشتند و می‌خوردند. وقتی به آنها گفتم آیا بهتر نبود به عوض این بیسکویت‌ها، تابستان‌ها صندوق‌هایی پر از هویج، خیار یا گوجه‌فرنگی و زمستان‌ها کشمش، انجیر و خرما می‌گذاشتید، آنها طوری به من نگاه کردند مثل اینکه یک وحشی از جنگل آمده و به آنها دستورات عجیب و ابلهانه می‌دهد! ولی در عوض به چند خانم آمریکایی با نهایت احترام، اکرام و تعظیم رفتار می‌نمودند چون آنها از آمریکا چند شیشه آب میوه‌ی رنگ کرده، کهنه و فاسد آورده بودند و فنجان فنجان به کودکان می‌خوراندند مثل اینکه در ایران میوه‌جات تر و تازه قحط شده است. متأسفانه این مسخره‌بازی‌ها و دروغ‌پردازی‌های سیاسی در چشم بعضی اشخاص ساده‌لوح یک عمل بشردوستانه به حساب می‌آید.

بعد از اینکه در دومین مراجعه‌ی خود هم با حسن نیت مواجه نشدم، دکتر عباس نفیسی مرا به بیمارستان کودکان بهرامی معرفی نمود. رئیس این بیمارستان ابتدا موافقت نمود و دستور داد مطابق نظر من مقداری از میوه‌جات و سبزیجات خریداری و در بیمارستان حاضر نمایند تا تغذیه‌ی عده‌ی از بچه‌های بیمار را عوض نمایم. متأسفانه اینجا هم در اجرای این کار خیلی ساده یعنی خرید غذای

طبیعی به مشکلات زیادی برخورد کردم.

این بیمارستان پر از پزشکان جوان و بی‌تجربه بود که بیشتر آنها با من به سختی مخالفت می‌کردند.

غذای «خام» یعنی چه؟ مگر ممکن است به بچه‌های بیمار و ضعیف غذایی «خام» یعنی زنده، طبیعی و

کامل داد؟ عده‌ی معدودی از این پزشکان که نسبتاً روشنفکر بودند و در روش زنده‌خواری راه صحیحی

احساس می‌کردند از ترس دیگران نمی‌توانستند عقیده‌ی خود را آشکارا بیان نمایند. به این آقایان که

مغزشان از حساب‌های افسانه‌ای پروتئین‌ها و ویتامین‌ها پر شده بود حرف حساب حالی کردن کار

مشکلی بود. با وجود این من در حدود یک هفته سعی و کوشش خود را نمودم، به همهی آنها کتاب

دادم و صحبت‌ها نمودم. مخصوصاً که دل من به حال این کودکان نوزاد می‌سوخت که هیچ مرضی

نداشته، به غیر از اینکه از شیر مادری و از غذایی طبیعی محروم مانده و با شیرخشک قلابی و با کمی

چای و نان سفید تغذیه شده و از گرسنگی حقیقی یکپارچه پوست و استخوان شده و به حال مرگ

افتاده بودند.

کافی بود روزانه فقط سه چهار فنجان آب هویج، آب سیب و آب پرتقال به آنها داد تا این کودکان

معصوم در عرض چند هفته به حال کاملاً طبیعی برگردند ولی در عوض این کار خیلی ساده، آسان و

طبیعی این نمایندگان «علم» پزشکی چه کارهایی انجام می‌دادند! آنها علم دانشگاهی خود را روی این



کودکان گرسنه و نیمه مرده آزمایش می نمودند. هر روز خون آنها را تجزیه می کردند، معاینات گوناگونی انجام می دادند، می خواستند با پروتئین مصنوعی بالانس ازت خون را برقرار کنند، با ویتامین های مصنوعی کمبود غذای طبیعی را پر کنند، با داروهای سمی آنها را تقویت نمایند و خلاصه با این عملیات به اصطلاح علمی می خواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند. اگر چند نفر از آنها به يك نحوی زنده می ماندند، بقیه به گورستان منتقل می شدند<sup>1</sup>، زیرا برای نجات این بیماران همه نوع عملیات عجیب و غریب انجام می دادند به غیر از تغذیه طبیعی. به دلیل اینکه در بیمارستان نامبرده حتی يك ماشین آبمیوه گیری وجود نداشت و اصلاً در برنامه ی تغذیه ای بیمارستان اسمی از میوه در میان نبود.

در انتظار خریدن يك ماشین آبمیوه گیری و مقداری میوه من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج، آب پرتقال و آب سیب می گرفتم و برای این بیماران خردسال به بیمارستان می بردم. بعضی از پزشکان کوتاه بین و خودپرست که مرا با آبمیوه داخل بیمارستان می دیدند به من به چشم حقارت می نگریستند مثل اینکه دشمن خود را می بینند ولی پزشکان انسان دوست و روشنفکر به من خبر دادند که در اثر این آبمیوه ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه ای مشاهده شده است. با وجود این بعد از يك هفته رفت و آمد و معطلی سرانجام نه ماشین آبمیوه گیری خریده شد و نه از میوه جات خبری رسید.

بالاخره از این بیمارستان هم ناامید گشته و با کمال تأسف مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترك نمايم.

بعد از مدتي به کنگرهي پزشکي رامسر رهسپار گشتم و سيصد و پنجاه جلد کتاب بين شرکت کنندگان پخش نمودم. بعضي از پزشکان واقع بين اطراف من جمع شده و موافقت خود را ابراز مي داشتند، مرا تحسین مي نمودند، احترام مي گذاشتند و تعجب مي نمودند که چطور من به این فکر افتادم و از این حرف ها. بعضي از پزشکان که با پیشرفت افسانه اي علم پزشکي افسون شده بودند با من بحث مي کردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و ساير مواد مرده منافع ي در بر دارد. آنها دلایل بچه گانه و حتي خنده آوري مي آوردند. مثلاً از يك «متخصص» تغذيه پرسيدم اين چه عملي است که گندم طبيعي و زنده را تبديل به نان سفيد دوآتشه (نان تُست) مي کنيد و بعدا مي خوريد؟ او در جواب به گفت: «سابقاً مردم ديوارهاي خانه ي خود را با گِل مي ساختند ولي حالا علم جديد ديوارهاي را اختراع نموده است.» مثل اينکه گندم زنده براي ساختمان بدن انسان گِل خالي، ولي نان من باچند نوع ويتامين مصنوعي حکم بتون آرمه را دارد! از يك پزشک ديگر پرسيدم وقتي بتون آرمه را سه چهار روز در پياز مي خوابانيد تا براي کباب نرم تر گردد مگر نمي بينيد که همين سفيد دوآتشه پوسيدن و گنديدن گوشت مي باشد؟ او براي اينکه ثابت کند گوشت پوسيده بهتر از راسته ي گوسفند



چنين جواب داد: «كفتار شكار خود را مدتي زير خاك ننگه مي‌دارد و چند روز بعد نرم شدن دليل بر مي‌خورد.» خوانندگان محترم خوب توجه فرماييد، اين پزشك كوته‌بين، علم گوشت تازه مي‌باشد به سراغ آن مي‌رود و تغذيه‌ي خود را از كفتار ياد گرفته ولي بدجوري ياد گرفته است! اين كفتار يا يك حيوان ديگر وقتي شكار فراوان گير مي‌آورد بعد از خوردن و خوب سير شدن، بقيه‌ي گوشت را در يك جاي امن زير خاك دفن مي‌كند تا در هواي آزاد نماند و زود فاسد نگردد، نه مثل انسان بي‌عقل كه مخصوصا گوشت را در پياز مي‌خواباند و فاسد مي‌كند و آخر كار براي كامل نمودن خراب‌كاري روي آتش مي‌سوزاند و سپس مي‌خورد.

در مدت اين تماس‌ها و گفتگوها يك حقيقت خيلي مهمي ياد گرفتيم. من فهميدم كه فقط بزرگان، متفكرين و شخصيت‌هاي برجسته يعني آنهائي كه عقل مستقلي دارند، خودشان فكر مي‌كنند و خودشان نتيجه مي‌گيرند، معني زنده‌خواري را زودتر درك مي‌نمايند و حقيقت را قبول مي‌كنند؛ ولي اشخاصي كه عقل مستقلي ندارند و با عقل ديگران فكر مي‌كنند با وجود اينكه گفته‌هاي من خيلي ساده و طبيعي مي‌باشد باز هم نمي‌توانند درك نمايند و قبول كنند كه مواد مرده و كشته ارزش غذايي ندارند و يا مواد سمّي قادر نيستند آدمي را شفا بخشند. اين گونه اشخاص كه شايد بيش از نود درصد از مردم مرده‌خوار را تشكيل مي‌دهند، عظمت و بزرگي ايران باستان را كه به تمام جهانيان، علم و دانش مي‌آموخت از خاطر

بردهاند و منتظرند تا هر گونه کشف و یا فکر تازه‌ای را از دهان دانشمندان غربی بشنوند.

## انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان

این وضعیت نامساعد سبب شد که من تصمیم بگیرم فعالیت خود را موقتاً در ایران متوقف سازم، ابتدا راجع به زنده‌خواری از غربی‌ها نظر بخواهم، مدارك لازم را به دست آورم و سپس فعالیت همه جانبه‌ای را در وطن خود از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد يك کتاب به زبان انگلیسی منتشر



نمودم، از کتابخانه‌ی لینکلن سه هزار آدرس جمع‌آوری کرده و در حدود چهار هزار جلد از این کتاب را برای هم‌هی پادشاهان، رؤسای جمهور، وزیران، مراکز علمی و دانشگاهی، روزنامه‌ها و شخصیت‌های برجسته‌ی جهان با خرج شخصی خود به رایگان فرستادم. ضمناً بین نمایندگان اکافه که کنگره‌ی خود را به تاریخ سوم مارس 19۷۵ در تهران تشکیل داده بودند صدها کتاب انگلیسی توزیع نمودم و با نامه‌های مخصوصی به آنها گوشزد نمودم که یگانه راه اساسی برای حل مسأله‌ی اقتصاد، جلوگیری از محو نمودن محصولات طبیعی به وسیله‌ی آتش می‌باشد. نتیجه‌ی این اعمال خیلی بیش از این شد که من انتظار داشتم، بطوری‌که کتاب‌های انگلیسی به زودی تمام شد و من کتاب قطورتری که بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی بود به چاپ رساندم.



## زنده‌خواري در همه جاي دنيا معجزه مي‌کند.

در نتيجهي کتاب‌هايي که به زبان‌هاي فارسي، انگليسي و ارمني با هزينه‌ي شخصي خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بيست هزار نسخه‌ي آن را به رايگان براي تمام بزرگان، مؤسسات و مطبوعات جهان فرستادهام، تا کنون هزاران نامه به من رسیده که ثابت مي‌کند زنده‌خواري در تمام نقاط دنيا معجزه‌ي عجيبی مي‌کند که در تاريخ بشر سابقه ندارد. هزاران بیمار سخت و «صعب‌العلاج»، آنهایی که از بچگی مريض بوده‌اند، آنهایی که سال‌ها در رختخواب بستري بوده‌اند، آنهایی که تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتي يك قدم هم نبوده‌اند، آنهایی که به عنوان يك بیمار علاج‌ناپذير از بیمارستان‌ها و اطبا جواب رد شنیده و ناامید شده بودند، حتي آنهایی که سال‌ها فلج بوده‌اند در عرض چند ماه زنده‌خواري سلامتي خود را به دست آورده‌اند، آنچنان که اکنون بدون کوچکترین ناراحتي و احساس خستگی به راه‌پیمائي‌ها و کوه‌نوردي‌هاي نسبتاً طولاني اقدام مي‌کنند. اين کار خداست، کسي که به قوانين طبيعت بر مي‌گردد، طبيعت مجدداً او را در آغوش خود مي‌گیرد و مي‌پروراند.

مجلات و روزنامه‌هاي اروپايي و آمريکايي درباره‌ي کتاب انگليسي من مقاله‌هاي مفصلي مي‌نويسند. تلويزيون لندن کتاب مرا به مردم معرفي نموده و چند صفحه از آن را براي آنها خوانده است. از کاخ



سفید، دربار انگلستان، پاریس، مسکو و از بیشتر بزرگان و دانشمندان سایر ممالک جهان نامه‌هایی برای تبریک، تحسین و تشکر برای من رسیده است. جمعیت‌های گیاه‌خواران و بعضی از مؤسسات خیریه و بهداشتی مترقی برای تبلیغات زنده‌خواری، از من کتاب‌های متعدد می‌خواهند تا به مردم بفروشند و یا به رایگان توزیع نمایند.

اشخاص بشردوست ده‌ها جلد کتاب به دوستان و بستگان خود هدیه می‌دهند. پزشکان فهمیده در لندن، نیویورک، اسرائیل و ایروان با زن و فرزندان خود زنده‌خوار می‌شوند و تجویز داروها را کنار می‌گذارند و به عوض نسخه‌ی کتاب من و یا آدرس مرا به مریضان خود می‌دهند. بیشتر اشخاص تحصیل‌کرده و روشنفکر همین که می‌شنوند غذای کشته شده ارزش غذایی ندارد و فقط جزء مواد مضر و خطرناک می‌باشد فوری مصرف آن را در منزل خود منع می‌کنند و بزرگ و کوچک همگی روش زنده‌خواری را پیش می‌گیرند.

در اثر کتاب‌های قطوری که دوازده سال پیش به زبان ارمنی منتشر کرده‌ام، زنده‌خواری بیشتر از همه جا در ایروان پایتخت ارمنستان شوروی پیشرفت کرده است. تعداد زنده‌خواران در آنجا به ده‌ها هزار نفر می‌رسد که اغلب آنها پزشکان، نویسندگان و هنرپیشگان هستند. آنها با هم معاشرت می‌کنند و مهمانی‌ها و



جشن‌های بزرگ برپا می‌سازند و با میوه‌جات و سالادهای متنوع میزهای مجلل می‌چینند و به جای الکل زهرآلود و مرگ‌آور با آبمیوه یا عسل که واقعاً منبع سلامتی می‌باشد، به سلامتی یکدیگر می‌آشامند.

سال‌ها پیش با آنکه حرف‌های من کاملاً منطقی و طبیعی بود ولی با وجود این، دست من از مدارک عملی خالی بود. اکنون من هزاران مدرک غیر قابل انکار دارم که ثابت می‌کند مرده‌خواری و مصرف دارو علل اصلی همه بیماری‌ها بوده و زنده‌خواری یگانه راه علاج از این بیماری‌ها می‌باشد.

حالا بعضی از خوانندگان از من می‌پرسند که با وجود این همه مدرک چطور شده که در ممالک پیشرفته غربی مانند ایالات متحده آمریکا یا انگلستان مقامات مسئول رسماً این حقیقت را قبول نمی‌کنند و در بیمارستان‌های خود به مورد اجرا نمی‌گذارند و مردم را به این روش آشنا نمی‌سازند؟ حقیقت این است که در ممالک غربی بین مقامات رسمی، انساندوست حقیقی وجود ندارد و اگر هم وجود دارد تعداد این اشخاص به قدری معدود است که صدای آنها به گوش مردم نمی‌رسد. مرده‌خواری و پول‌پرستی قلب این آدمیان را به سنگ تبدیل نموده است و برای آنها به غیر از پول و منافع شخصی در این دنیا چیز دیگری ارزش و اهمیت ندارد. حکومت این سرزمین‌ها در دست مردم نمی‌باشد؛ بلکه به دست عده‌ای از سرمایه‌داران و صاحبان کارخانجات می‌باشد که چرخ مملکت را فقط برای منافع شخصی خود می‌چرخانند و برای تولید اسلحه بیشتر، جنگ‌های بزرگ برپا می‌کنند و میلیون‌ها جوان

بی‌گناه را به کشتن می‌دهند تا پول بیشتری به دست آورند.

من برای همه بزرگان جهان کتاب فرستاده‌ام، چرا آنها شخصاً اقدام نمی‌کنند؟ شاید آنها و همچنین بیشتر مردم خیال می‌کنند که این کار مربوط به علم طب است و ابتدا پزشکان باید مطالعه نمایند، تصمیم بگیرند، به اجرا بگذارند و بعد به مردم توصیه نمایند. آنها نمی‌دانند که پزشکان پول‌پرست غربی از همه دیرتر این حقیقت را تصدیق خواهند کرد و یا به عبارت صحیح‌تر پزشکان مغرب‌زمین زودتر از سایرین حقیقت امر را درک می‌نمایند، زیرا آنها از همه بهتر می‌دانند که علم پزشکی در مقابل این همه بیماری‌ها کاملاً عاجز است. ولی مطلب اینجاست که آنها سوگند خورده‌اند به برنامه دانشگاهی خیانت نکنند. بیشتر پزشکانی که کتاب مرا دقیقاً مطالعه می‌نمایند، حقیقت را قبول می‌کنند، خودشان خام‌خوار می‌شوند ولی برای مردم نسخه می‌نویسند و سم تجویز می‌نمایند، زیرا اگر اینچنین نکنند به برنامه دانشگاهی خود خیانت کرده‌اند و شاید جواز پزشکی خود را نیز از دست بدهند<sup>1</sup>. یک عده از پزشکان که از حقیقت امر آگاه نیستند، با دیده دشمنی به من می‌نگرند. ولی آنها اشتباه می‌کنند، چون من دشمن هیچ کس نیستم، تمام وجود و دارایی‌ام را فدای خدمت به مردم نموده سعادت همه مردم دنیا را خواهانم و اگر گاهی با خشونت حرف می‌زنم دلیلش این است که با کشته شدن دو بچه‌ام جگر داغ دیده و دلم برای آن همه مردمی می‌سوزد که توسط یک بشقاب غذایی غیرطبیعی خود و فرزندانشان را کورکورانه می‌کشند.

من چطور می‌توانم فراموش کنم که کورکورانه با دست خودم بچه‌های خود را کشته‌ام. از صبح تا شب کار من فقط این بود که دستورات پزشک را صریحاً اجرا کنم، غذاهای «مقوی»، مرده، سمی و همچنین داروهای شیمیایی و سمی را درست در موقع تعیین شده به آنها بخورانم و همیشه مواظب باشم که مبدا آنها يك لقمه غذای زنده و طبیعی به دهان بگذارند.

حالا ببینیم کار جرائد چیست؟ یکی خبر می‌دهد که از سیاره‌های يك سفینه فضایی آمده و در فلان جا به زمین افتاده است، سپس تعریف می‌کند که سفینه از چه ماده‌های ساخته شده، رنگش چیست، چند نفر سرنشین دارد. گویا قد سرنشینان آن را هم اندازه گرفته ۵۰-۱۰ سانتیمتر در آمده است! دومی می‌نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید! سومی می‌نویسد که عمر دنیا به آخر رسیده است، گویا يك سیاره به سوی کره زمین مستقیم در حرکت است و در روز فلان و ساعت فلان به زمین برخورد می‌کند و هر دو متلاشی می‌گردند! چهارمی پیشگویی می‌کند که در سال‌های آینده چه اتفاقاتی بر سر مردم این دنیا خواهد آمد! پنجمی با حروف برجسته خبر می‌دهد که فلان دانشمند يك سم پیدا کرده است که سرطان را معالجه می‌نماید! بزرگ‌ترین روزنامه‌های دنیا که روزانه ده‌ها میلیون تیراژ دارند صفحات خود را با این قبیل خبرهای پوچ و دروغین پر می‌کنند. یعنی ده‌ها میلیون صفحه کاغذ را با این نوع خبرها سیاه می‌کنند، به دست ده‌ها میلیون نفر از مردم می‌سپارند و ده‌ها میلیون دلار پول به دست می‌آورند.

در مقابل اینها يك خبر بي‌نهایت بزرگ رسیده، حقیقت بی‌سابقه‌ای کشف شده که با تعویض يك بشقاب غذا با يك بشقاب غذایی دیگر، یعنی با عوض نمودن يك بشقاب غذایی غیرطبیعی با يك بشقاب غذایی طبیعی نه فقط تمام بیماری‌ها بلکه همه بدبختی‌های ابناء بشر از این دنیا رخت بر می‌بندد.

حالا به عوض اینکه مدیران این روزنامه‌ها، همه خبرهای بی‌ارزش خود را کنار گذاشته و صفحات آن را با حروف برجسته هفته‌ها و ماه‌ها متوالیا با این خبر مهم و حیاتی پر کنند، به کلی خاموش می‌مانند!

بپرسید چرا؟ چون اگر آنها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانی که برای مشروبات، سیگار، بیسکویت، روغن‌های نباتی، غذاهای رژیمی، ویتامین‌ها و هزاران نوع مواد غیرطبیعی و سمی آگهی‌هایی سفارش می‌دهند از دستشان می‌روند و چون مدیران این روزنامه‌ها از این گونه آگهی‌ها روزانه میلیون‌ها دلار پول به جیب می‌زنند این است که آنها در نهضت زنده‌خواری ورشکستگی خود را احساس می‌نمایند.

متأسفانه این پول‌پرستی به همه جا نفوذ کرده و اثرات خود را ظاهر می‌کند. آن گیاه‌خواران و سایر انجمن‌های بهداشتی که با خواندن کتاب من ابتدا به هیجان زیادی در می‌آیند، مرا تحسین می‌کنند و برای تبلیغ زنده‌خواری کتاب‌ها سفارش می‌دهند، بعد از مطالعه دقیق کتاب وقتی متوجه می‌شوند که من به مردم توصیه می‌کنم به غیر از کتاب زنده‌خواری هیچ کتاب بهداشتی دیگر مخصوصاً کتاب‌هایی که از



برنامه‌های مخصوص غذایی و از ویتامین‌ها و غیره صحبت می‌کنند نخوانند از هیجان می‌افتند و سست می‌شوند؛ زیرا وجود ارگان رسمی این انجمن‌ها و حتی وجود خود انجمن‌ها نیز فقط با این نوع مقاله‌ها و آگهی‌ها نگهداری می‌شود. اصلاً بعد از زنده‌خواری برای انجمن‌های گیاه‌خواران کاری باقی نمی‌ماند، آنها یا باید به انجمن زنده‌خواران بپیوندند و یا به فعالیت‌های خود خاتمه بدهند، زیرا گیاه‌خواری با «پخت و پز» ابداً معنی و مفهومی ندارد.

اصولاً گیاه‌خواری روی پایه علم تندرستی به وجود نیامده است. گیاه‌خواران گویا کشتن یک موجود زنده را گناه حساب می‌کنند. گوشت یکی از صدها مواد مضر است که مرده‌خوارها وارد بدن خود می‌کنند. مثلاً ضرر نان سفید، برنج سفید، قند، چای، شیر، تخم‌مرغ و غیره به هیچ وجه از ضرر گوشت کمتر نیست. آنها اسم گیاه‌خواری به خود پوشانده‌اند، ولی شیر، ماست، پنیر و تخم‌مرغ هم می‌خورند. حتی آن پزشکان ناتروپات که مرا به درجه پیغمبری می‌رسانند، بعد از مدتی مشاهده می‌کنند که با وجود زنده‌خواری، وسایل درمانی دیگری مانند معالجه با آب، برق، ماساژ، ورزش و رژیم‌های غذایی مخصوص و مانند آنها که پایه اساسی فعالیت این پزشکان را تشکیل می‌دهند دیگر لزومی ندارد. مخصوصاً «معالجه» با آب‌های معدنی یک حقه‌بازی بیش نیست. آبی که از یک معدن عبور نموده و بو و طعم مواد معدنی مرده را به خود گرفته است، چه رابطه‌ای می‌تواند با سلامتی انسان داشته باشد؟

ولي با وجود اين، نور حقيقت را نمي‌توان براي مدت درازي پنهان نمود، همان‌طور که هيچ کس قادر نيست جلوي نور خورشيد را بگيرد. بالاخره نور عافيت‌بخش زنده‌خواري مانند نور خورشيد بايد به دل‌هاي همه مردم گيتي بتابد. اين است قانون طبيعت، اين است امر خدا و اين نور نجات‌دهنده و رهايي‌بخش از ايران سرچشمه گرفته و اشعه خود را بايد از ايران به سراسر گيتي بتاباند.

درست دوازده سال پيش جلد اول کتاب خام‌خواري را در 566 صفحه به زبان ارمني منتشر نمودم و تقريباً پانصد جلد از آنها را به رايگان به ارمنستان شوروي فرستادم. در نتيجه تعداد بيشتري از مردم به زنده‌خواري متوسل شدند و چنان جنب و جوشي بين مردم تحصيل کرده به وجود آمد که مقامات رسمي آکادمي از جا تکان خوردند. استاد تغذيه دانشگاه ايروان دکتر هاروتونيان به ترس اينکه مبادا به شهرت علم پزشکي لطمه‌اي وارد شود با عجله و بدون مطالعه دقيق با انتشار يك مقاله به مردم اخطار مي‌نمايد که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشک به زنده‌خواري دست بزنند، چون «ممکن است» ضرر ببينند. البته مردم عاقل به نوشته‌هاي او واقعي نگذاشتند و به کار خود ادامه دادند.

من در جلد دوم کتاب ارمني خود به اين استاد جواب منطقي و دندان‌شکني دادم و گفتم که نمي‌شود با مردم به زبان «ممکن است» ها صحبت نمود و اضافه نمودم اگر او نخواهد زنده‌خواري را در بيمارستان‌ها به اجرا بگذارد مردم روشن‌فکر و پزشکان انسان‌دوست ابتکار عمل را به دست مي‌گيرند و





او را در برابر امر انجام شده‌های قرار می‌دهند و موجب شرمندگی‌اش خواهند شد. همین‌طور هم شد. وقتی تعداد زنده‌خواران و معالجه‌شدگان به هزارها رسید، استاد نام‌برده برای شنیدن گزارش‌های معالجه‌شدگان يك کنفرانس<sup>1</sup> رسمي ترتيب داد و در این کنفرانس او مجبور شد حقیقت را قبول نموده و معالجه شدن زنده‌خواران را تصدیق نماید، توصیه قبلی خود را پس بگیرد و به آنها اجازه دهد که زنده‌خواری را خودسرانه و بدون مشورت پزشک ادامه دهند. همان‌طوری‌که من پیش‌بینی کرده بودم این استاد که رهبری و راهنمایی امور تغذیه‌ای يك جمهوری را به عهده دارد در نتیجه کوتاه‌بینی خود در تمام مدت کنفرانس چهار ساعت و نیمی در جلوی معالجه‌شدگان به حالت شرمندگی به سر برد. عقل این نیست که آدم در دانشگاه درس خود را خوب از بر نماید، به مقام استادی برسد، حرف‌های معلمین خود را در جلوی دانشجویان مثل طوطی هر روز تکرار نماید و دستورات آنها را کورکورانه اجرا کند. عقل يك موهبت خدادادی است، عاقل آن کسی است که قادر است خودش فکر کند و خودش نتیجه بگیرد. من سی سال تمام به تنهایی علم پزشکی را مطالعه کردم، ولی قوانین این علم را کورکورانه قبول ننمودم؛ بلکه بالعکس به آنها به نظر انتقاد نگریستم و همیشه در جستجوی ایرادها بودم. زیرا برای من آشکار بود که علم پزشکی علم صحیح و کاملی نیست به دلیل اینکه با وجود این علم انسان بیشتر از همه موجودات دیگر بیمار می‌شود. من بدون معلم به تنهایی شش زبان خارجی یاد گرفته‌ام. این

فکر مستقل سبب شد که بتوانم به راز زنده‌خواری پی ببرم. اگر همه مردم جهان دور من جمع بشوند و بگویند چلوکباب غذای خوبی است من می‌گویم که چلوکباب اصلاً غذا نیست، بلکه تفاله و خاکستر غذاست که کارش فقط مریض نمودن و کشتن می‌باشد. در ایروان یک دانشجوی جوان با وجود سرزنش دائمی پدر زیست‌شناس و برادر پزشکش سال‌ها به زنده‌خواری ادامه می‌دهد و در نامه خود می‌نویسد که برای این گونه اشخاص مانند پدر خود فقط احساس ترحم دارد. آیا از این پدر و پسر کدام یک صاحب عقل مستقل می‌باشد؟

الآن با کمال خرسندی باید بگویم که دو زیست‌شناس معروف از آکادمی ایروان در مجله «علم و فن» در تاریخ نوامبر 1969 مقاله‌ای امضاء کردند و از کتاب من پشتیبانی نمودند. بیشتر پزشکان نه فقط خودشان زنده‌خوار شدند بلکه تبلیغات دامنه‌داری برای زنده‌خواری می‌نمایند و پیروان زیادی پیدا می‌کنند. همین‌طور در چند سال اخیر در کشورهای غربی مخصوصاً در ایالات متحده آمریکا با وجود خاموشی کامل مقامات رسمی نسبت به زنده‌خواری هزاران اشخاص روشنفکر نه فقط آئین زنده‌خواری را پذیرفته و به اجرا گذاشته‌اند بلکه اعلام داشته‌اند که حاضرند برای پیشرفت و پیروزی آن تمام وجود و عمرشان را فدا نمایند. بعضی انجمن‌ها روش خویش را اصلاح می‌کنند و برای همکاری با ما حاضر می‌شوند. در آنجا مردم رستوران‌های زنده‌خواری باز می‌کنند، پانسیون‌ها تشکیل می‌دهند و از همه جا

برای تأسیس نمودن شعب انجمن زنده‌خواری پیشنهادها می‌فرستند.

## عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود.

اکنون موقع آن فرا رسیده که از متفکرین و بشردوستان ایرانی تقاضا نمایم که هر چه زودتر جلو

بیایند تا دور هم جمع شویم و در تهران يك اداره مرکزی برای انجمن بین‌المللی زنده‌خواران پایه‌گذاری

کنیم، ارگان رسمی خود را آغاز نماییم، شعباتی در خارج از کشور ایجاد کنیم تا بتوانیم آن همه



زنده‌خوارانی را که در همه نقاط جهان پراکنده‌اند و روز به روز تعداد آنها افزایش می‌یابد با هم مربوط سازیم و آنها را رهبری و اداره نماییم.

دانشمند بزرگ آمریکایی که بنیادگذار و رهبر دو جمعیت می‌باشد در نامه خود چنین می‌نویسد :  
«بالاخره در مشرق‌زمین ستاره‌های پدیدار گشته است. آیا می‌توانیم ایران را مرکز این نهضت قرار دهیم؟» آری می‌توانیم. خون نیاکان پرافتخارمان در رگ‌های فرزندانمان هنوز در جریان است و ما ایرانیان باید به همه مردم جهان ثابت کنیم که فرزندان خلف آن نیاکانیم و می‌توانیم بزرگی و عظمت ایران باستان را تجدید نماییم. ایده زنده‌خواری ابتکار ما می‌باشد. اولین شخص نژاد تازه انسانی، اولین نمونه نژاد انسان‌های حقیقی، اولین زنده‌خوار کامل، ایرانی است که اکنون به سن پانزده سالگی رسیده است. زمینه کاملاً آماده است که زنده‌خواری را در ایران بلافاصله برای عموم عملی سازیم و به تمام جهانیان ثابت کنیم که ایرانی باز هم قادر است به تمام دنیا درس عبرت بدهد.

اکنون کار به جایی رسیده است که بیشتر پزشکان انسان‌دوست در همه جای دنیا، در آمریکا، انگلستان، سوئیس و غیره به بیماران «صعب‌العلاج» مانند سرطان، فلج، فشار خون و مانند اینها نشانی مرا می‌دهند و زنده‌خواری را توصیه می‌نمایند.

بین اینها يك نمونه بسیار جالب دیده می‌شود. نوه دایی من يك جوان بیست و هشت ساله که در



فلورانس (ایتالیا) دیپلم مهندسی گرفته و در دانشگاه تهران به انجام وظیفه استادی مشغول بود از کمبود غذای طبیعی و از مسمومیت‌های مزمن پی‌درپی به ضعف اعصاب گرفتار شد، به طوری که دست و پا و سرش می‌لرزید و قادر نبود با دست خود فنجانی یا قاشقی را به دهان ببرد و یا امضاء خود را روی کاغذ بگذارد. او به دستورات رایگان من توجهی ننمود. سه بار به اروپا سفر نمود، به همه پزشکان «معروف» سر زد. صد، صد و پنجاه هزار تومان پول خرج کرد تا بعد از دو سال درد و شکنجه بالاخره در شهر لوزان (سوئیس) از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب انگلیسی مرا خوانده بود و با حقیقت آشنا شده بود، نسخه زنده‌خواری را دریافت کرد و به وطن برگشت. اکنون او بعد از ده ماه زنده‌خواری از سلامتی کامل برخوردار است و روز به روز دارد سالم‌تر و قوی‌تر می‌گردد. او از صبح تا شب به کار و فعالیت مهندسی مشغول است. آنگونه که من پیش‌بینی کرده بودم، همان‌طور شد. وقتی اینجا مردم برای حرف‌های من ارزش قائل نشدند، تصمیم گرفتم حقیقت را به گوش خارجی‌ان برسانم تا از آنجا به ایران برگردد و به ارزش خود برسد.

از این همه گذشته، بزرگ‌ترین پیروزی که نصیب من گردید و برای من هم غیرمنتظره بود این است که یک دولت بزرگ مانند دولت هندوستان صحت گفته‌های مرا رسماً تأیید می‌نماید. وزارت بهداشتی و تنظیم خانواده هند بعد از مطالعه دقیق کتاب من همه گفته‌های مرا صحیح دانسته تصمیم گرفته است آن

را به زبان‌های هندی منتشر نماید و حقیقت را به گوش همه مردم برساند. از این رو دولت نام‌برده توسط سفارت کبرای هند در تهران با یک نامه رسمی از من اجازه چاپ کتاب را هم به زبان انگلیسی و هم به زبان‌های محلی دیگر خواسته است. اکنون کتاب من به زبان هندو چاپ گردیده و در دسترس مردم قرار گرفته است.

همین‌طور که می‌دانید قسمت عمده جمعیت هندوستان گوشت نمی‌خورد. دست کشیدن از گوشت بزرگ‌ترین دشواری مرده‌خواران می‌باشد، و الاً برای گیاه‌خواران عوض نمودن گیاه مرده با گیاه زنده کار چندان مشکلی نیست. از این گذشته در هند و همچنین در آمریکا و بسیاری از کشورهای خارجی، ناتروپاتیک<sup>1</sup> پزشکان زیادند. متأسفانه در ایران حتی یک نفر پزشک ناتروپاتیک یا گیاه‌خوار حسابی وجود ندارد. این پزشکان که با مصرف دارو مخالفند، آسایشگاه‌ها و درمانگاه‌ها تأسیس می‌نمایند و بیماران را با وسایل طبیعی و بدون دارو مداوا می‌کنند.

چند تا از این درمانگاه‌ها از هندوستان با من دائماً در تماسند، کتاب‌ها و نسخه‌های مرا پخش می‌کنند، مردم را به زنده‌خواری تشویق می‌نمایند و تا به حال صدها بیمار را از بیماری‌های دردناک نجات داده‌اند. این گزارش‌ها توجه دولت هند را جلب نموده که تصمیم گرفته است ایده زنده‌خواری را به همه مردم هند برساند. این وضع به زودی باید همه جای دنیا را بگیرد. یک پزشک سوئیسی که

در یکی از بیمارستان‌های آمریکا خدمت می‌کند محرمانه به خواهر خود می‌نویسد: «در این اواخر آمار گرفته‌اند که زنده‌خواری در آمریکا معجزه می‌کند، همه پزشکان مات مانده‌اند، بعد از این ما چطور می‌توانیم برای مردم نسخه بنویسیم؟»

اکنون روی سخنم با مدیران و خبرنگاران جراید می‌باشد. آنها باید در درون بدن خود صدای شیطان را خفه نمایند و انسان‌های حقیقی را بیدار سازند و بسنجند که این کار شوخی‌بردار نیست. در هر روز هزاران نفر از هموطنانشان بی‌خود و بی‌موقع جان می‌سپارند و هزاران کودک به خوراک‌های غیرطبیعی معتاد می‌گردند. آنها باید شب و روز آرام نداشته، صفحه‌های روزنامه‌ها و مجلات خود را پر از مطالب زنده‌خواری نمایند و از وزارت بهداشتی، از استادان دانشگاه و از پزشکان بخواهند تا آنها ثابت نمایند که من با خانواده‌ام و با سایر زنده‌خواران اشتباه کرده‌ایم و نه تنها از بیماری‌ها نجات نیافته‌ایم، بلکه بیمارتر هم شده‌ایم که خودمان از آن اطلاعی نداریم و در این امر ما را قانع نمایند و دوباره به چلوکبابی برگردانند یا اینکه بلافاصله حقیقت را قبول نمایند، خوراک‌های مرده و داروهای شیمیایی را محکوم کنند، مصرف آنها را در بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها قطع نمایند، بیماران رنج‌دیده را با غذای طبیعی و خداداده شفا دهند و نسل آینده را از خطر مرده‌خواری مصون نگه دارند.

من مطمئنم که شاهنشاه آریامهر، پیشوای خردمند ما که شخصیت بین‌المللی خود را با انقلاب سپید و با



پیکار جهانی با بی‌سوادی به جهانیان ثابت نموده‌اند، در مقابل فلسفه زنده‌خواری علاقه نشان خواهند داد و چند ساعت از وقت گران‌بهای خود را برای مطالعه آن صرف خواهند فرمود. من یقین دارم که بعد از مطالعه این کتاب شاهنشاه محبوب ما حقیقت را تصدیق خواهند فرمود و برای نجات ملت خود و همچنین برای نجات کلیه افراد بشر پشتیبانی خود را در عملی ساختن زنده‌خواری ابراز خواهند فرمود.

اگر بنده در گفته‌های خود حتی یک درصد شك داشتم اسم مقدس شاهنشاه را در این کتاب نمی‌آوردم.

چه عالی می‌شد اگر شاهنشاه آریامهر محمدرضا شاه پهلوی زنده‌خواری را به انقلاب سپید شاه و مردم اضافه می‌فرمودند. با این عمل انقلاب شاه و مردم به کمال تکامل خود می‌رسید و شاهنشاه آریامهر نه فقط شخص اول ایران بلکه شخص اول جهان محسوب می‌گردیدند و نام پرافتخار معظم له برای نسل‌های آینده جهان تا ابد جاویدان می‌ماند.

در این رستاخیز ملی و جهانی حزب ایران نوین و سازمان شاهنشاهی خدمات اجتماعی کارهای عظیمی می‌توانند انجام بدهند. مخصوصاً سپاه دانش و سپاه بهداشت به عوض اینکه ویتامین‌های مصنوعی (که غیر از سم چیز دیگری نمی‌باشند) و سموم دیگر وارد خون روستاییان بکنند و از حساب‌های غلط پروتئین‌ها و ویتامین‌ها با آنها صحبت نمایند، می‌توانند به آنها علم تغذیه طبیعی را بیاموزند و از ضررهای پخت و پز صحبت نمایند.





## فعالیت‌های مجدد در ایران

پس از انتشار جزوه خام‌خواری به زبان فارسی و عدم موفقیت آن در ایران، دو سال بعد در سال 1343 چند جلد از کتاب انگلیسی چاپ اول را به هیئت دولت فرستادم و در نتیجه فقط نامه‌های زیر را دریافت نمودم.

44/7/26

نخست‌وزیر

شماره 17964

«نامه شما همراه با کتابی که ارسال داشته بودید واصل گردید. ضمن اظهار تأسف از اینکه به علت کثرت کار و گرفتاری فرصت مطالعه آن را تا اخیراً به دست نیاورده بودم، از فرستادن کتاب شما تشکر می‌نمایم.»

نخست‌وزیر- امیر عباس هویدا

43/5/11

وزارت فرهنگ- دفتر وزیر

دو/7060



«عطف به نامه مورخ 1343/4/25 ضمن اظهار تشکر، وصول يك جلد كتاب خام‌خواري را كه براي مطالعه

اینجانب ارسال داشته‌اید، اعلام می‌دارد.»

وزير فرهنگ- امضاء

64/7/30

دولت شاهنشاهی ایران- وزارت

11123

اطلاعات

«ضمن اظهار تشکر، وصول کتاب شما تحت عنوان خام‌خواري را كه با دقت مطالعه گردید، تصدیق می‌نمایم.

این کتاب واقعاً جالب است و کوشش شما در نوشتن آن قابل قدردانی می‌باشد. این کتاب در کتابخانه وزارتخانه



نگاهداری می‌شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.»

اداره نشریات خارجی- امضاء

\*\*\*



«مرقومه مورخ 16 ژوئیه 1964 متضمن يك جلد كتاب خامخواري تأليف جنابعلي واصل و موجب تشكر گرديد. نظريات ابداعي جنابعلي از هر جهت جالب توجه است. قطعاً کارشناسان این نظريات را تا حدودي که

مورد

قبول قرار دهند به قواعد تغذيه تبديل خواهند نمود.»

وزير جنگ- سپهد صنيعي

\*\*\*

نامه دولت هندوستان

ت. س. کانوار وابسته

مطبوعاتي

«بطوری که اطلاع یافته‌ایم شما کتابی را تحت عنوان خام‌خواری منتشر کرده‌اید. شاید اطلاع دارید که دولت هندوستان برای معالجه طبیعی<sup>1</sup> يك کمیته مشورتی تعیین نموده است که راجع به پیشرفت و توسعه معالجه طبیعی مطالعاتی می‌کند. کتاب شما به دست این کمیته افتاده که آن را مفید تشخیص داده و به نظر ایشان کار خوبی می‌شد اگر این کتاب را به زبان انگلیسی و همچنین به زبان‌های محلی، مانند هندو چاپ کنند و برای آن يك تبلیغات دامنه‌داری شروع نمایند. بنابراین وزارت بهداری و تنظیم خانواده هندوستان خیال دارند برای توزیع وسیع این کتاب، آن را خیلی ارزان، فقط پنج روپیه بفروشند. آنها خیال ندارند از فروش این نشریه سودی ببرند. ما خیلی ممنون می‌شویم اگر شما لطف نموده اجازه چاپ این کتاب را به زبان انگلیسی و به زبان‌های محلی دیگر به دولت هندوستان بدهید.

همچنین لطفاً به ما اطلاع دهید آیا از چاپ 1967 به این طرف کتاب تازه و اصلاح شده منتشر نموده‌اید یا آیا میل دارید در آینده‌های نزدیک آن را اصلاح کنید؟

بنابراین ما سپاس‌گذار می‌شویم اگر اجازه لازمه را داشته باشیم تا بتوانیم این کتاب را در هندوستان به چاپ برسانیم.»

ت. س. کانوار



بعد از دریافت نامه سفارت هندوستان تصمیم گرفتیم يك امتحان ديگر در ايران بکنم و خبر اين پيروزي را به اطلاع مقامات مسئول برسانم. نخست، نامه‌ي زير را براي شاهنشاه آريامهر نوشتم و ضميمه‌ي يك جلد از كتاب‌هاي فارسي، انگليسي و ارمني تقديم دفتر مخصوص شاهنشاهي نمودم.

پيشگاه مبارك بندگان اعليحضرت همايون شاهنشاه آريامهر محمدرضا شاه پهلوي شاهنشاه پرافتخار ايران

«شاهنشاهها»

چاکر افتخار دارد خبر فوقالعاده مسرتبخشي را که شاید در وهله اول تصور آن مشکل باشد به پيشگاه شاهنشاه دانش‌دوست و رعيت‌پرور معروض دارد.

در نتيجه‌ي کوشش‌ها، مطالعات، تحقيقات و تجربيات سي ساله يك فرد ايراني امروز به طور قطع ثابت شده است که علل کليه بيماري‌ها ناشي از مصرف غذاهاي پخته، مواد شيميايي و ساير مواد مرده مي‌باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود مي‌کنند. جان‌نثار موقعي به اين امر اطمينان پيدا کردم که دو فرزند دلبندم را يکي در سن ده سالگي و ديگري در سن چهارده سالگي در نتيجه تجويز داروهاي «مؤثر» و غذاهاي «مقوي» پزشکان مشهور

ایرانی و اروپایی از دست دادم. کتاب مفصلی که به زبان ارمنی نوشته بودم در سال 1339 چاپ و منتشر گردید.

سپس به منظور آگاهی هموطنان فارسی زبانم در سال 1341 موقتاً جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر کردم که يك نسخه آن را همان موقع تقدیم داشتم. کتاب مزبور مورد توجه جناب آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر قرار گرفت. ایشان مرا احضار و پس از چند ملاقات به دکتر عباس نفیسی دبیر کل شیر و خورشید سرخ معرفی فرمودند. آقایان دکتر عباس نفیسی و دکتر ابوالقاسم نفیسی رئیس «زایشگاه خواجه نوری» نظریات و عقاید چاکر را پسندیده و وعده همه گونه مساعدت و همکاری دادند. به منظور بررسی‌های ابتدایی درباره خام‌خواری، آنان مرا به پرورشگاه نمونه و شیرخوارگاه شماره يك و بیمارستان کودکان «بهرامی» معرفی نمودند. متأسفانه در آنجا به دشواری‌هایی بر خوردم. چون لازم بود عده‌ای از پزشکان و کارمندان را از افکار قدیمی و کهنه‌پرستی جدا کرده و افکار آنان را با عقاید جدید آشنا نمایم، از این رو به علت تعویق انداختن کار، کوشش‌هایم بی‌ثمر مانده و موقتاً از تعقیب موضوع چشم پوشیدم، البته با کمال تأسف، مخصوصاً که اثرات شوم طرز تغذیه غلط آنان را از نزدیک مشاهده کردم.



اصولاً متصدیان امور مؤسسات مزبور و همچنین کلیه پزشکان به تأثیر حقیقی غذاهای مرده توجهی ننموده و به همه بیماران مانند رستوران‌ها فقط غذاهای پخته و غیرحیاتی خورانیده که صد درصد سبب بروز بیماری‌ها می‌گردد. پس از عدم موفقیت در ایران تصمیم گرفتم عقاید خود را به دانشمندان کشورهای خارجی ابراز نمایم تا شاید بدین طریق بتوانم مدارک موجه و انکار ناپذیر به دست آورم تا طرح خود را در میهنم پیاده نمایم. اکنون که موقع آن رسیده، وظیفه مقدس خود می‌دانم الطاف آن شاهنشاه معظم را به این امر حیاتی جلب نمایم.

کتاب انگلیسی من در اولین وهله در سال 1342 چاپ و منتشر گردید که کلاً به فروش رفته است. سپس در سال 1344 کتاب دوم را به زبان ارمنی چاپ نمودم و دو سال بعد عین آن را به زبان انگلیسی ترجمه نمودم که بدین وسیله هر یک از آنها را تقدیم پیشگاه شاهنشاه آریامهر می‌نمایم. با جان‌فشانی‌های زائدالوصفی با وسایل و امکانات شخصی از همین کتب ده هزار جلد و در حدود نیم میلیون اعلامیه رایگان به رؤسای کشورهای خارجی، به جراید، مؤسسات، دانشگاه‌ها و غیره فرستادم. امسال مجدداً ده هزار جزوه به زبان ارمنی چاپ نمودم که به رایگان در اختیار مردم قرار دهم.

نتیجه این فعالیت‌ها این شد که امروز در کشورهای جهان مخصوصاً در آمریکا، هندوستان و ارمنستان شوروی صدها هزار افراد خام‌خوار وجود دارد که اکثر آنها بیمارانی بودند که از پزشکان ناامید شده اکنون در کمال سلامتی

به زندگي خود ادامه مي‌دهند و همواره به من و دخترم آناهيد دعا مي‌کنند. هزاران نامه تشکرآمیز از آنها دريافت مي‌دارم. تقريباً تمام گياه‌خواران و ناتورپاتيک پزشکان و ساير مؤسسات بهداشتي مترقي کتاب‌ها و اعلاميه‌هاي مرا پخش کرده و درباره خام‌خواري دست به تبليغات دامنه‌داري مي‌زنند. آنها اعلاميه‌هاي مرا در جرايد خود منتشر مي‌کنند، براي خام‌خواري آسایشگاه‌ها بنا مي‌نمایند، در مکزيک پرورشگاه خام‌خواري تأسيس مي‌شود. کتاب من در آرژانتين به زبان اسپانيولي و در دهلي به زبان هندي ترجمه و فعلاً تحت چاپ مي‌باشد. بنگاه تلويزيون لندن کتاب مرا به ملت ارائه داده و قسمت‌هايي از آن را براي مردم خوانده است. پزشکان انساندوست اروپا، آمريکا و غيره به بيماران «صعب‌العلاج» نشاني مرا مي‌دهند و مطالعه کتاب خام‌خواري را توصيه مي‌نمایند. زيست‌شناسان آکادمي ايروان در مجله ماهيانه «علم و فن» از نظريات من دفاع کرده و طرفداري مي‌نمایند.

چون کتاب بزرگ چاکر به زبان ارمني ده سال قبل منتشر شده بود عده خام‌خواران در ايروان رو به ازدیاد گذاشت. آنها با هم مراوده‌هاي برقرار نموده و روي پايه‌هاي خام‌خواري مهماني‌ها و جشن‌ها تشکيل مي‌دهند. بين اين خام‌خواران عده زيادي پزشک نیز ديده مي‌شود. رئيس و استاد کرسی تغذيه دانشگاه ايروان براي خام‌خواري سخنراني‌ها ترتيب مي‌دهد. در اين اجتماعات اشخاصي که از بيماري‌هاي سخت نجات پيدا کرده‌اند گزارش‌هاي

خود را به ایشان می‌دهند.

مثلاً خانم پزشکی که به بیماری فلج دچار و چهار سال تمام قادر به حرکت نبود، پس از چهارده ماه خام‌خواری بر پای ایستاده و اکنون از سلامتی کامل برخوردار می‌باشد. یک نمونه جالب دیگر- یکی از خویشاوندان من جوان بیست و هشت ساله به بیماری ضعف اعصاب گرفتار شده و دست و پای خود را به سختی حرکت می‌داد. او به دستورهای رایگان چاکر توجهی ننمود، سه بار به اروپا مسافرت نمود و بیش از یک میلیون ریال خرج کرد تا بالاخره در شهر لوزان از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب مرا خوانده و با حقیقت آشنا شده بود نسخه خام‌خواری را دریافت کرده و به تهران بازگشت.

هزاران مدرک مشابه در پرونده مربوط موجود است و حاضرم به هر شخصی که تعیین فرمایند ارائه دهم. از این گذشته بزرگ‌ترین موفقیتی که اخیراً نصیب چاکر شده این است که دولت هندوستان رسماً کتاب مرا مفید تشخیص داده و تصمیم قطعی گرفته است که آن را به چاپ برساند و مطالعه آن را به ملت هند توصیه کند تا آنها بتوانند از دستورات کتاب پیروی نمایند و از بیماری و فقر و گرسنگی نجات پیدا کنند.

اکنون وظیفه میهن‌پرستی، چاکر را وادار می‌کند تا این مطلب را به شرف عرض ملوکانه برسانم. جای بسی خوشوقتی است که خام‌خواری کامل از مغز یک فرد ایرانی تراوش نموده و بسی افتخار آمیز است که عملی شدن

این امر از ایران عزیز سرچشمه گیرد. جان‌نثار کتاب جدید و مفصل‌تری به زبان فارسی به رشته تحریر در آورده‌ام و برای انتشار آن منتظر چنین فرصتی بودم تا مدارکی که در دست دارم را کامل‌تر نمایم. اکنون آن فرصت فرا رسیده است که در حمایت پدر تاجدار، ایران عزیز را به بهشت واقعی مبدل سازیم. یقین دارم که شاهنشاه خردمند و دوراندیش پس از مطالعه این امر حیاتی به هیچ‌وجه راضی نخواهند بود که دولت هندوستان ابتکار این انقلاب بزرگ را مقدم بر دولت ایران به مرحله اجرا در آورد.

امروز به طور قطع ثابت شده است کسانی که از مصرف غذاهای پخته، داروهای سمی و سایر مواد مرده اجتناب می‌ورزند، از همه بیماری‌ها چه سبک و چه سنگین مانند سکته قلبی، سرطان، بیماری قند، بیماری‌های مری، «سرماخوردگی‌ها» و غیره نجات پیدا می‌کنند. در صورتی که چاکر کوچکترین تردیدی در این امر می‌داشت هرگز چنین جسارتی به خود نمی‌داد که مصدع وقت گران‌بهای شاهنشاه عزیز شود.

مدارک موجود به خوبی ثابت می‌کند که هر چه بیمارستان‌های جدید افتتاح می‌شوند به همان تناسب تعداد بیماران رو به افزایش می‌نهند. چون بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و آشپزخانه‌ها خود منبع شیوع بیماری‌ها می‌باشند. بنابراین احتیاج به ساختن بیمارستان‌های جدید نیست، بلکه شرایطی باید به وجود آورد که بیمارستان‌ها بدون بیمار مانده و یکی پس از دیگری تعطیل شوند و این شرایط فقط در دگرگون نمودن طرز تغذیه مردم می‌باشد. بر خلاف

اینکه بعضی‌ها تصور می‌کنند، عملی ساختن این امر بسیار سهل و ساده است.

بطوری‌که دولت هندوستان تصمیم گرفته است، در درجه اول لازم است مطالعه کتاب خام‌خواری را به ملت

ایران توصیه نموده و ثانیاً رسماً اعلام شود که پخت و پز یک عمل غیرطبیعی و غیرحیاتی است. باید حد و حدودی

برای تبلیغات دروغین و گمراه کننده‌ی خوراکی‌های مرده، داروهای سمی و ویتامین‌های شیمیایی گذارده شود.

مأمورین سپاه بهداشت به جای این که بین زارعین داروهای سمی پخش نمایند، می‌توانند به آنها بیاموزند که

چگونه می‌توان از مقداری سبزیجات زنده و گندم جوانه زده غذاهای سالم، خوشمزه و ارزان تهیه نمود و یا انسان

چگونه می‌تواند با دو ریال گندم زنده، دو ریال خرما و دو ریال سبزی بدن خود را کاملاً سیر کرده و بدون بیماری

زندگی کند. به وسیله مطبوعات و رادیو تلویزیون می‌توان درباره تغییرات عادات تغذیه و تهیه خوراک‌های طبیعی،

زنده و واقعا نیرو بخش به ملت گوشزد و تجویز نمود. بیمارستان‌ها را به تدریج می‌توان به آسایشگاه‌ها تبدیل کرد.

طرز تغذیه شیرخوارگاه‌ها، پرورشگاه‌ها، بیمارستان‌ها و سربازخانه‌ها به تدریج باید الزامی شوند. در نتیجه، مردم این

آسایشگاه‌ها را به خانه خود منتقل نموده و خود پزشک خودشان می‌شوند. به زودی بیمارستان‌ها از بیماران تهی و

یکی پس از دیگری بسته خواهند شد. مصرف انواع دخانیات، مشروبات، گوشت، ماهی و سایر مواد مضر به مرور

کمتر خواهد شد.



مقدار زيادي گوشت، غلات، حبوبات، شکر، چاي و از اين قبيل مواد که مازاد بر مصرف باقي خواهند ماند را مي‌توان موقتاً به کشورهاي ديگر صادر نمود و در عوض بادام، پسته، خرما، کشمش و از اين قبيل مواد غذايي ارزنده که با نازل‌ترين بها به خارجيان فروخته مي‌شود به مصرف داخلي خواهد رسيد. سطح زندگي مردم بالا رفته و خوي حيواني آنها رو به نقصان خواهد نهاد. دزديها، جنابيتها و جعل و تزوير از بين خواهد رفت. اين امر که در وهله اول غير ممکن به نظر مي‌رسد، در کشور ما در ظرف چند سال به واقعيت خواهد پيوست.

به اعتراضات پوچ، باطل و تصورات غلط بعضي از پزشکان پول‌پرست و بي‌رحم نبايد اهميت داد، چون آنها با ادعاهاي خود تا به امروز نه فقط نتوانسته‌اند کوچک‌ترين چاره‌اي براي جلوگیری از بيماري‌ها پيدا کنند، بلکه با اقدامات غلط و اشتباهات خود باعث شيوع اين بيماري‌ها شده‌اند. جوابگوي اين همه بحث‌ها فقط و فقط نتيجه قطعي کار و عمل است. چنانچه براي آنان نتيجه حاصله در خانوادهي چاکر و همچنين نزد خام‌خواراني که در کشورهاي ديگر پراکنده‌اند کافي نباشد، هر آينه به چاکر امکانات و وسائل کافي داده شود، حاضرم در مدت قليلي صحت ادعاي خود را با عمل ثابت و مدلل نمايم.

شاهنشاه آريامهر با انقلاب سفيد شاه و مردم، خردمندي و رهبر بزرگ بودن را به تمام جهانيان ثابت نموده‌اند، با عملي نمودن خام‌خواري در ايران عظمت اين انقلاب به حد اعلا خواهد رسيد.

استدعای چاکر از شاهنشاه عزیز فقط این است که با بردباری کتاب و اعلامیه‌هایی که به زبان انگلیسی به پیشگاه رهبر بزرگ ایران تقدیم می‌دارد را مطالعه فرمایند که پس از آن یقین حاصل است که رهبر خردمندی چون شاهنشاه آریامهر هیچگونه تردیدی نسبت به عرایض چاکر نخواهند داشت و راضی نخواهند شد که دولت هندوستان ابتکار عمل را از دست بگیرد\*\*\*.»

نامه زیر را با یک جلد کتاب انگلیسی و کپی نامه‌ای که برای شاهنشاه آریامهر نوشته بودم به جناب آقای نخست‌وزیر امیرعباس هویدا، به آقای دکتر شاه‌قلی وزیر محترم بهداری، به آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر، به آقای حسین خطیبی رئیس شیر و خورشید سرخ ایران، به آقای دکتر هدایت مدیرعامل انستیتوی خواربار و تغذیه ایران و بعضی از مدیران جراید فرستادم.

«چاکر افتخار دارد یک موضوع بسیار مهم را به عرض جناب‌عالی برساند. در نتیجه مطالعات و تجربیات سی

ساله بنده آشکار گردیده که علل کلیه بیماری‌ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم جاهلانه وارد بدن خود می‌کنند. در هزاران مورد با مدارک غیرقابل انکار ثابت شده است اشخاصی که از خوردن غذاهای طبخ شده (کشته شده) اجتناب می‌ورزند، در مدت خیلی کوتاهی به طور معجزه‌آسا از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین و چه «صعب‌العلاج» مانند بیماری قند، بیماری‌های قلبی، سرطان و غیره رهایی پیدا می‌کنند.

با کمال خوشنودی باید به عرض برسانم که وزارت بهداشتی هندوستان بعد از مطالعه دقیق کتاب انگلیسی من، مفید بودن آن و صحت گفته‌های مرا رسماً تأیید می‌نماید. یک برگ فتوکپی این نامه و همچنین رونوشت نامه‌ای که به پیشگاه شاهنشاه آریامهر نوشته‌ام با یک جلد کتاب برای مطالعه تقدیم می‌دارم.

اکنون اختیار در دست مقامات مسئول می‌باشد که با عوض نمودن برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها یعنی فقط با مبادله نمودن یک بشقاب غذایی مرده با یک بشقاب غذایی زنده در کوتاه مدتی کلیه بیماران را معالجه نموده و بیمارستان‌ها را خالی از بیماران بسازند.

با مبادله نمودن یک بشقاب غذایی کشته شده با یک بشقاب غذایی زنده و طبیعی نه فقط انسان از کلیه بیماری‌های خود برای همیشه نجات پیدا می‌کند؛ بلکه هزینه زندگی او چند مرتبه کمتر می‌شود، طول عمر چند



برابر بالا می‌رود، خوی حیوانی او نقصان می‌گیرد و جنگ و جدال و دزدی و جنایت در این دنیا خاتمه می‌پذیرد.»

\*\*\*

در جواب نامه‌های فوق، نامه‌های زیر را دریافت نمودم:

نخست‌وزیری

1350/2/15 تاریخ

شماره 13614

«نامه مورخه اول اردیبهشت ماه 1350 که به عنوان جناب آقای نخست‌وزیر ایفاد داشته بودید به عرض معظمه رسید.

مقتضی است برای عرضه مطالعاتی که درباره تغذیه از مواد خام نموده‌اید به وزارت بهداشتی مراجعه فرمایید.»

با امید موفقیت- محمد صفا رئیس دفتر اختصاصی نخست‌وزیر

\*\*\*



## شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«عطف به عریضه مورخ 23 فروردین 1350 تقدیمی به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر که

از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت محترم بهداشتی به این مؤسسه ارجاع گردیده خواهشمند است برای

پارهای مذاکرات لازم ساعت نه صبح روز شنبه 1350/2/18 به انستیتو خواربار و تغذیه ایران تشریف بیاورید.»

مدیر عامل - دکتر هدایت

\*\*\*

در ساعت معین در انستیتو حاضر شدم و نظریه خود را درباره تغذیه طبیعی در حضور ده پانزده نفر از

کارشناسان مؤسسه در میان گذاشتم. آقایان با دقت تمام اظهارات مرا گوش می‌دادند و دائماً تکرار

می‌کردند: «گفته‌های شما صد درصد صحیح و منطقی است.» فقط دکتر هدایت عقیده داشت که مصرف

لبنيات و مقدار کمی گوشت چندان ضرری ندارد، بلکه در بعضی موارد لازم هم هست. چه باید کرد؟  
عقیده هر چند روی پایه غلط هم باشد، عقیده است. برای بعضی اشخاص کار آسانی نیست بر ضد  
برنامه دانشگاهی اظهار نظر کنند.

به سؤال من که چرا آنها در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها تجدید نظر نمی‌کنند او جواب داد: «ما برای  
این کار صلاحیت نداریم.» تعجب من آنجاست که چرا دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقامات وزارت  
بهداری مرا نزد يك مؤسسه بی‌صلاحیت فرستاده‌اند؟

در آخر مذاکرات آقایان موافقت خود را برای امتحان زنده‌خواری روی چند دسته از کودکان  
شیرخوارگاه‌ها و بیمارستان‌ها ابراز داشتند و گفتند خوب می‌شد کتاب بزرگ‌تری به زبان فارسی به  
چاپ می‌رساندم. سپس قرار شد که تصمیم قطعی خودشان را کتباً به من اطلاع دهند.

بعد از چهل و هفت روز این نامه را برای من فرستادند:

وزارت بهداری

1350/4/17 تاریخ

شماره 5/2563

## شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«در مورد عریضه تقدیمی شما به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر راجع به «ارائه نظریه

خامخواری و لزوم ترویج آن» که عین عریضه مزبور از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقام وزارت بهداری به

این انستیتو ارجاع گردیده بود و بر طبق دعوتنامه شماره 5/713 مورخ 1350/2/14 در جلسه روز

1350/2/18

حضور به هم رسانیدید، اینک جوابا اعلام می دارد:

چون روال کار این مؤسسه تحقیقاتی بر اساس اصول و قواعد علمی نظیر دیگر دانشگاهها و مراکز تحقیقاتی



استوار می‌باشد و شما در نشریات خود و همچنین گفتگوهای مفصلی که طی جلسه فوق‌الذکر به عمل آمد صریحاً عدم اعتقاد خود را نسبت به اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی و بیگانگی خود را با این مبانی ابراز و حتی دانش پزشکی را به شهادت اظهارات و نشریات خود منشأ بیماری‌ها و آلام بشری می‌دانید و مضافاً به اینکه اساس نظرات ابراز شده خود را منحصرماً مبتنی بر تجارب شخصی قرار داده‌اید، علیهذا و به علل فوق نظرات شما نمی‌تواند مورد قبول محققان و کارشناسان این مؤسسه که در جلسه اشاره شده بالا شرکت داشتند قرار گیرد.»

مدیر عامل- دکتر هدایت

\*\*\*

به طوری که مشاهده می‌کنید دلیل رد نمودن پیشنهادات من این نبود که تغذیه طبیعی برای بیماران و برای سایر مردم زیان‌بخش می‌باشد، بلکه پیشنهاد من مورد قبول ایشان قرار نگرفته برای اینکه نظریه من با اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی تطبیق نمی‌کند. باید پرسید آیا این آقایان در صحت علم خود هیچ



شکي ندارند؟ آنها مطمئنند که علم پزشکی هیچ ایرادي ندارد، کلیه بیماری‌ها را ریشه‌کن کرده و هیچ کس در این دنیا از بیماری رنج نمی‌برد؟ اگر آنها نتوانسته‌اند با علم خود این کار را انجام بدهند، بگذار مانع نشوند و امکان بدهند که من با يك بشقاب غذای طبیعی این کار را بکنم.

من با دانش پزشکی، فیزیولوژی و بیولوژی مخالفتی ندارم. من فقط با تجویز غذاهای کشته شده، داروهای سمی و عمل جراحی بی‌مورد مخالفم و در آنها «منشأ بیماری‌ها و آلام بشری» را می‌بینم. این آقایان فکر نمی‌کنند که اگر گفته‌های من با اصول علم پزشکی تطبیق می‌نمود، من هم یکی از آن کارشناسان علمی می‌بودم که در این دنیای پهناور میلیون‌ها می‌شود پیدا نمود. اگر من یک دانشمند طب بودم مگر می‌توانستم از پاستور هم بزرگ‌تر شوم که او و امثال او با کشفیات خویش مردم را در راه کج هدایت نموده و تمام دنیا را در مواد سمی غرق کرده‌اند.

من در این امر دکتر هدایت و همکاران او را گناهکار نمی‌دانم. در جلسه مزبور این آقایان محترم با علاقه زیاد به حرف‌های منطقی من گوش می‌دادند و کاملاً مطمئنم که در خانه‌های خود از قوانین زنده‌خواری تا حدودی استفاده هم نموده‌اند، ولی چه می‌توان انتظار داشت از کسانی که صلاحیت آن را ندارند پیشنهاد نمایند در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها، سربازخانه‌ها و غیره کمی تجدید

نظر نموده پهلوي خوراك‌هاي مرده و زهرآلود اقلأ كمى سالاد، ميوه و يا يك غذاي طبيعي ديگر بگذارند. اگر آنها صلاحيت اين را ندارند اقلأ مي‌توانستند در جواب به دفتر مخصوص شاهنشاهي و به وزارت بهداري بنويسند كه لازم است آوانسيان گفته‌هاي خود را در عمل ثابت نمايد. من نمي‌دانم چرا آنها اين كار را نكردند. اصلاً معلوم نيست چرا كارشناسان علم پزشكي از امتحان نمودن غذاي طبيعي روي چند بيمار يا كودك گريزانند. من حتي حاضرم چهل پنجاه كودك ضعيف، مريض و ناتوان را با

خرج خود تغذيه نمايم و بعد از چند ماه كاملاً سالم و شاداب به دست مقامات رسمي بسپارم.

بعد از دريافت نامه و كتاب من، آقاي مهرداد پهلبد وزير محترم فرهنگ و هنر ميل داشتند با دختر من آناهيده آشنا شوند. در ساعت تعيين شده در حضور ايشان حاضر شديم و مدتي صحبت نموديم. اين دفعه دكتور عباس نفيسي سردبير شير و خورشيد سرخ ايران اظهار تمايل نمودند در بيمارستان رضاشاه كبير چند تختخواب در اختيار من بگذارند، ولي متأسفانه اين دفعه نيز علي‌رغم اينكه دكتور محترم به مسأله زنده‌خواري علاقه زيادي داشتند، كار را چندان جدي دنبال ننمودند.

سپس آقاي پهلبد صلاح دانستند كار را از كودكان شروع نماييم. براي اين منظور با سركار عاليه بانو فريده

ديبا يك ملاقات قرار دادند و مرا به حضور ايشان فرستادند. من يك جلد كتاب انگليسي براي علياحضرت شهربانو همراه بردم. در حين اين ملاقات بانو فريده ديبا تصديق نمودند كه كودكان پرورشگاهها و شيرخوارگاهها خيلي ضعيفند و قول دادند در اين باره با شهبانو صحبت نموده و نتيجه را به من خبر دهند. متأسفانه از آنجا نيز خبري نيامد.

دليل اين امر واقعاً آشكار است. مردم، مخصوصاً اشخاص عالي مقام كه در كار و فعاليت بيشتر گرفتارند، راجع به رژيمهاي غذايي گوناگون به قدري صحبتهاي بي اساس و بي ارزش شنيدهاند كه خسته شده و خيال مي كنند اين هم يكي از آن صحبتها مي باشد. حتي فرصت پيدا نمي كنند كتاب را باز نمايند، مي اندازند در يك گوشه و به فراموشي مي سپارند؛ والا همين طور كه تجربه به من نشان داده محال است كه كسي كتاب مرا با دقت مطالعه نمايد و بي تفاوت بماند.

كتابهايي كه من امضاء نموده با عريضه خود براي مطالعه شاهنشاه آريامهر فرستاده بودم، از طرف دفتر مخصوص شاهنشاهي بي اهميت تلقي شده و آنها را عيناً در اختيار انستيتوي تغذيه گذاشته اند. همين كار هم ظاهراً در وزارت بهداري انجام گرفته است. من يقين دارم كه شاهنشاه آريامهر، نه علياحضرت شهبانو، نه سركار عاليه بانو فريده ديبا و نه وزير محترم بهداري از متن كتاب من اطلاع



دارند. جاي تعجب هم نيست، تاريخ نشان داده هر قدر كشف بزرگ باشد، همان قدر هم باور كردن آن مشكل است. تاريخ هميشه تكرر مي‌شود. بدون مطالعه دقيق هيچ كس نمي‌تواند باور كند كه تعويض يك بشقاب غذا قادر است اين دنيا را از شر كليه بيماري‌ها نجات دهد.

در حين نوشتن اين كلمه‌ها بودم كه خبر خوشي از ايروان رسيد. بر حسب پيشنهاد متخصص جهاز هاضمه‌ي بزرگ‌ترين بيمارستان ايروان، دكتور پروفيسور جيوان شماونيان، چهل و پنج نفر از پزشكان و شخصيت‌هاي برجسته، همگي زنده‌خواران حقيقي و با تجربه، در سالي دور هم جمع شده جلسه‌اي ترتيب مي‌دهند. پروفيسور محترم اظهار مي‌دارد: «ما از پيشرفت زنده‌خواري و كاميابي‌هايي كه به دست آمده خيلي شنيدهاييم و خبر داريم، ولي دست ما از مدارك كتبي خالي است.» او پيشنهاد مي‌كند يك كميته انتخاب شود كه وظيفه داشته باشد از زنده‌خواران آمار بگيرد و براي كساني كه از بيماري‌هاي سخت نجات پيدا کرده‌اند پرونده‌هايي مخصوص تشكيل دهد تا معلوم شود آنها قبل از زنده‌خواري چه بيماري‌هايي داشته‌اند، در کدام بيمارستان‌ها بستري شده‌اند، تحت درمان کدام پزشك قرار گرفته‌اند، چه آزمايش‌هايي انجام گرفته، چه داروهايي تجويز گرديده، چند روز از خدمت وظيفه محروم مانده‌اند و ضمناً راجع به حال كنوني هم شرح بدهند. بعد از هفت ساعت مذاكره يك كميته پانزده نفره تحت رياست يكي

از قدیمی‌ترین پزشکان زنده‌خوار انتخاب می‌شود. جزئیات این جلسه را در نامه بانو هایکانوش در آوانسیان خواهید خواند.

اکنون من خیلی میل دارم بفهمم آیا کی باید کارشناسان رادیو تلویزیون ایران از خواب بیدار شوند و حقیقت را قبول نمایند. آنها در نشریات خارجی می‌گردند و هر کجا که یک مقاله پوچ، بی‌اساس و گمراه کننده از قبیل «خطرات» ازدیاد جمعیت، «کمبود» پروتئین، «کمبود» مواد غذایی، «فواید» پروتئین حیوانی و غیره پیدا می‌کنند ترجمه نموده و گوش‌های مردم ساده‌لوح را با این دروغ‌های خطرناک پر می‌نمایند. چرا آنها در موقع این سخنرانی‌های مفصل چند کلمه اضافه نمی‌کنند که در ایران هم کتابی منتشر شده که کاملاً برعکس این نظریه‌ها سخن می‌راند؟ چرا رادیو تلویزیون لندن، ایروان و غیره این کار را می‌کنند؛ ولی رادیو تلویزیون ایران نمی‌کند. رادیو تلویزیون ایروان به این مسأله به قدری اهمیت می‌دهد که برای من کارت تبریک می‌فرستد. چرا اصلاً کارشناسان تلویزیون ما به جای اکتشافات پیشرفته و مفید، با نظریه‌های کهنه و پوسیده مردم را در راه کج هدایت می‌نمایند و به جای فیلم‌های آموزنده و اخلاقی با فیلم‌های وسترن، پلیسی و عشق‌بازی‌های روباز اخلاق بچه‌های ما را خراب می‌کنند.

من کتاب‌ها و بولتن‌های متعدد به رادیو تلویزیون و وزارت اطلاعات فرستادهم. سال‌ها پیش شخصا در تلویزیون حاضر شده بین کارمندان آن کتاب توزیع نمودهم. به طوری‌که در نامه وزارت اطلاعات می‌خوانید، آنها کتاب انگلیسی مرا «با دقت» مطالعه نموده، آن را «جالب و قابل قدرانی» دانسته و همین‌طور که می‌نویسند: «این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگه‌داری می‌شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.» از قرار معلوم هنوز موقع آن نرسیده که ایشان لازم بدانند این کتاب را مورد استفاده قرار دهند.

وقتی من در تلویزیون مشاهده می‌کنم که چطور در آسیا و آفریقا کودکان گرسنه و در حال مرگ ساعت‌ها انتظار می‌کشند برای یک بشقاب برنج مرده به خیال اینکه مردم انساندوست دل‌سوزی می‌کنند و غذای واقعی به آنها می‌دهند، چطور می‌توانم فریاد نکشم و نگویم ای مردم بی‌عقل تا کی باید در این نادانی وحشتناک زندگی کنید؟ این اجساد برنج را که به بچه‌های گرسنه می‌خورانید، غذا نیست، این تفاله غذاست. با این تفاله مرگ‌آور شما خودتان این بچه‌ها را گرسنه گذاشته، می‌کشید و سپس گناهِش را به «کمبود غذایی» نسبت می‌دهید. در این دنیا کمبود غذایی وجود ندارد، اگر شما به این کودکان یک چهارم این برنج را به صورت زنده بدهید بیشتر از آن کسانی که دو پرس چلوخوردشت می‌خورند غذا خواهید رساند.

شما کی باید به خود بیایید و این حقیقت را قبول کنید؟ بالاخره چرا رادیو تلویزیون ملی ایران به اطلاع مردم نمی‌رساند که در دنیا یک نظریه دیگر هم وجود دارد که می‌گوید این حرف‌ها بی‌خود است، نباید سخنان خیالی این آدم‌های بدبین را باور کنید، در حال حاضر در این دنیا به قدری غذایی طبیعی وجود دارد که پنج برابر جمعیت کنونی را می‌تواند به راحتی سیر نماید.

تا کی می‌توانند آدم‌های بداندیش و بدخواه حقیقت را از مردم پنهان نمایند. مردم مریض و نیمه دیوانه هشتاد درصد غذا را با آتش محو می‌نمایند و میلیون‌ها افراد بشر را با گرسنگی مصنوعی می‌کشند. دیگر گفته‌هایی من فقط حرف نیست، من با ده‌ها هزار پیروان خود سال‌هاست که با گندم زنده و بدون «پروتئین حیوانی» زندگی می‌کنیم. چرا این دانشمندان علم پزشکی یا متخصصین رادیو تلویزیون نمی‌خواهند ما را جزء موش‌های آزمایشی حساب نموده، به سراغ ما بیایند و شرح حال ما را بپرسند؟ چون معنی زنده‌خواری به قدری بزرگ است که بعضی اشخاص نمی‌توانند باور کنند. برای بعضی اشخاص هم مانند کارمندان دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت بهداری چنان بی‌اهمیت به نظر می‌رسد که برای مطالعه آن «وقت کافی» پیدا نمی‌کنند و به جای اینکه توجه بالاترین مقامات را روی آن جلب نمایند به پایین می‌فرستند و نامه‌ای را که با کتاب‌های امضاء شده‌ی من برای مطالعه شخص

معظمه به آنها سپرده بودم به دست عدهای مردم بی‌صلاحیت می‌سپارند؛ گویا نجات دادن بشریت از فقر، گرسنگی و بیماری مسأله‌ای است چنان ناچیز که ارزش آن را نداشت وقت شاهنشاه را با این نوع کارهای بی‌ارزش ضایع نمایند و حال این که همه می‌دانند شاهنشاه خردمند، به این مسأله بسیار اهمیت می‌دهند و اگر معظمه عریضه جان‌نثار را همراه کتاب مطالعه فرمایند اطمینان دارم در استفاده از پیشنهادات من يك دقیقه درنگ نمی‌فرمایند.

حداقل وزارت بهداری می‌تواند مانند وزارت بهداری هندوستان کتاب مرا مفید اعلام نموده، خواندن آن را به مردم توصیه نماید و یا مانند پزشکان ایروان يك کمیته چند نفری از مردم روشن‌فکر، انساندوست و درست‌کار انتخاب نماید که پرونده‌های مرا با دقت مطالعه نموده و گزارش‌های لازمه را تهیه نماید.

## چند نامه از پیروان ایرانی من

«شما را باید به حق بزرگ‌ترین ناجی بشریت لقب داد زیرا که با فلسفه ساده و منطقی خود دیری نخواهد گذشت که جهان را از شر دیوهای مرض، جهل، ستمگری، خونریزی، آدم‌کشی، جاه‌طلبی و سایر رذایل اخلاقی نجات خواهید داد.

به نام خداوند جان و خرد                      کزین برتر اندیشه بر نگذرد

ناجی بزرگوار، من سلامتی جسمی و روحی خود را به شما مدیونم، زیرا که با عمل کردن به فلسفه ارزنده حضرت‌عالی همه بیماری‌های جسمی و روانی که از اوان کودکی تا سن بیست و چهار سالگی با آن دست به گریبان بودم در عرض مدت کمی معجزه‌آسا از بین رفت.

از آغاز کودکی به بیماری‌های روده و معده مبتلا شدم. به خصوص روزی نبود که اسهال و دل‌درد مرا زجر ندهد. ناراحتی قلبی و گلودرد در درجه دوم اهمیت قرار داشتند و دردهای آن برایم عادی شده بود. در طی این مدت بیست و چهار سال بیماری، به پزشکان فراوانی مراجعه کردم، ولی متأسفانه نتیجه‌ای مثبت حاصل نگردید و وضعم روز به روز

وخیم‌تر می‌شد. به بیمارستان شوروی پناه بردم و تصور می‌کردم آنها اعجاز خواهند کرد و مرا از شر این بیماری‌های مزمن نجات خواهند داد. پزشکان این بیمارستان چندین دفعه خون، ادرار و مدفوع مرا تجزیه کردند و مرتباً با آمپول‌های تزریقی و خوراکی جانم را به لبم رساندند؛ به طوری که هر دفعه با مصرف این داروها سرم گیج می‌رفت و حالم به شدت به هم می‌خورد و آرزوی مرگ می‌کردم. شاید نتوانم حسابش را بکنم که چقدر ویتامین B، C، K و کلسیم و از این قبیل آمپول‌ها و قرص‌های لعنتی به من تزریق گردیده یا خورانده شده است و دلم نمی‌خواهد خاطره آن روزها را به خاطر آورم. ولی لازم است که بگویم در تمام این مدت بیست و چهار سال همه پزشکان خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه، مغز و از این قبیل را با اصرار تمام تجویز می‌کردند و بنده نیز به خاطر نجات خود اجباراً از غذاهای فوق‌الذکر تغذیه می‌کردم و روز به روز حالم بدتر می‌شد.

ناراحتی‌ها و دردهای من زمانی به نقطه‌ای اوج خود رسید که در دبیرستان نظام مشغول تحصیل بودم و سال ششم دبیرستان را طی می‌کردم. در این یک سال آقایان پزشکان علاوه بر غذاهای حیوانی فوق، مصرف روزانه کباب برگ را تأکید کردند. خدا می‌داند زجر و عذاب من به نهایت درجه خود رسیده بود، به طوری که در تمام مدت این یک سال حتی یک شب را راحت نخواستیدم و درد و رنج مرا به شب‌زنده‌داری و مطالعه اجباری وادار می‌کرد. اکثر اوقات به خصوص شب‌ها روده‌هایم به هم می‌پیچید و مرا بی‌تاب می‌کرد، ولی غرور جوانی به من اجازه

نمیداد که در برابر دیگران اظهار عجز و ناتوانی نمایم و به ناچار می‌سوختم و می‌ساختم. بالاخره از آقایان پزشکان ناامید شدم و به مطالعه کتاب‌های بهداشتی متعددی که از پزشکان و دانشمندان ایرانی و خارجی گردآوری کرده بودم پرداختم. بالاخره کتاب خام‌خواری به دستم رسید و پس از مطالعه دقیق این کتاب با ایمان کامل، به اجرای دستورات آن پرداختم و هنوز ماه اول خام‌خواری را طی نکرده بودم که مشاهده کردم دیگر از آن ناراحتی‌ها کوچکترین اثری نمانده و در ماه سوم خام‌خواری بود که خود را در اوج تندرستی مشاهده کردم و این بیشتر به یک معجزه شبیه بود. آری هر کس حق حیوانات را ضایع نکند و خود را به طبیعت واگذار نماید، پروردگار توانا او را در آغوش طبیعت می‌پرورد و از بیماری‌ها و رنج‌ها در امان می‌دارد. حالا می‌فهمم که چرا داروهای تجویزی پزشکان وضعم را روز به روز وخیم‌تر می‌کرد. هر پزشکی یک نوع دارو به من تجویز می‌کرد که با داروهای تجویزی پزشکان دیگر مغایرت داشت.

پدرم در سن هشتاد و دو سالگی شروع به خام‌خواری کرد و پس از اینکه عکس‌العمل‌های شدید و تب‌های مزمن را پشت سر گذاشت، اکنون در سلامتی کامل به سر می‌برد و با حل کردن گوشت‌های زائد آنقدر سبک شده است که هر بامداد به نرمش و ورزش‌های سبک می‌پردازد و طناب‌بازی می‌کند و انگار که هشتاد و دو سال ندارد و جوانی



را از سر گرفته است.

خوشبختانه روزی به جوانی به نام غلامرضا طیار برخورد کردم که فرداری آن روز می‌بایستی در بیمارستان تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. او پس از شنیدن توضیحات مختصری درباره خام‌خواری به سخنان من ایمان پیدا کرد، برای عمل جراحی حاضر نشد و با خام‌خواری خود را نجات داد.

ناجی بزرگوار، من نمی‌دانم آن نعمت سلامتی را که در اثر مطالعه‌ی کتاب خام‌خواری و عمل کردن به مطالب آن نصیب من و پدرم شده است، چگونه باید جبران نمایم؟ آنچه مسلم است به هیچ وجه نخواهم توانست آن را جبران کنم. گاندي گفته است: «اگر خودت از درد و رنج نجات پیدا کردی، دیگران را نیز نجات بده.» بنابراین برای جبران الطاف بی‌کران حضرت عالی شخصا برای خود تکلیف تعیین می‌کنم و آن اینکه تا زمانی که خون در رگ‌هایم جریان دارد برای نجات سایر افراد بشر از گرداب جهل، نادانی و بیماری کوشش و جانبازی نمایم. من مطمئنم انجام این عمل بهترین جبران بشردوستی شما می‌باشد، زیرا یقین دارم با آن قلب پاکتان شنیدن خبرهای سلامتی افراد بشر را ارزنده‌ترین پاداش‌ها برای خود خواهید دانست.

امیدوارم روزی فرا رسد که همه افراد بشر از زیر بار خرافات، سنت‌ها و نظام‌های تحمیل شده‌ی زندگی شانه خالی



کنند و بیش از این چشم بسته اشتباهات زیست‌شناسان و گذشتگان گمراه خود را ادامه ندهند.

در خاتمه تندرستی، دیرزیوی و آرامش آن ناجی بزرگوار و همه مردم گیتی را از بارگاه اهورامزداي بی‌نیاز

آرزومندم.»

ارادتمند همیشگی شما: دین‌یار خسروانی

\*\*\*

«پس از عرض ارادت و بندگی، وظیفه انسانی خود می‌دانم به خاطر به دست آوردن سلامتی خود به وسیله

روش خام‌خواری از آن دانشمند ارجمند سپاس‌گذاری و قدردانی نمایم. زبان من قاصر است که چگونه برایتان شرح

دهم که شما مرا از مرگ حتمی نجات دادهاید. مرگی که در سن بیست سالگی و در آغاز جوانی مرا تهدید می‌کرد.

من از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی سرباز زدم و با خام‌خواری در عرض مدت کوتاهی سلامتی خود را باز

یافتم. زندگی خود را به شما مدیونم و جان در کف آماده هر گونه فداکاری در راه پیروزی خام‌خواری که نجات همه

افراد بشر را در بر دارد می‌باشم. اکنون شرح زندگی خود را برایتان می‌نویسم تا متوجه شوید که چرا حاضرم تا پایان

عمر برای نجات افراد بشر از درد و رنج و بیماری، جان‌بازی نمایم. امیدوارم شرح زندگی من به گوش هم‌وطنان



در سن شانزده سالگی پا به تشک کشتی گذاشتم. ابتدا به کشتی کج علاقه زیادی نشان دادم و بعد از مدت یک سال تمرین در مسابقات تهران و شهرستان‌ها شرکت نمودم و پیروزی قابل توجهی به دست آوردم. بعدها متوجه شدم که کشتی کج، وحشی‌گری محض است. آن را رها نمودم و در سن هجده سالگی وارد کشتی آزاد شدم.

در حدود دو سال در این رشته کار کردم و در خردادماه 1347 در یک مسابقه کشتی آزاد شرکت نمودم. در این مسابقه در همان سه ثانیه اول قلبم گرفت. چشمانم سیاهی رفتند، بیهوش شدم و نتوانستم مسابقه را ادامه بدهم. مرا به بیمارستان بردند. در اثر آمپول نوالژین حالم ظاهراً بجا آمد، ولی چندی نگذشت که به خونریزی معده دچار شدم و خلاصه کلام بیمارستان‌های مختلفی را زیر پا گذاشتم، ولی متأسفانه کوچکترین نتیجه مثبتی به دست نیاوردم تا اینکه در آخرین بیمارستان آقایان پزشکان طی جلسهای خصوصی نظر دادند که فقط با عمل جراحی می‌توان مرا نجات داد. البته بنا به گفته خود پزشکان امید موفقیت در این عمل خیلی کم بود و به فرض اینکه از اتاق عمل جان به در می‌بردم دیگر جوانی و قدرت خود را از دست می‌دادم، ولی خدای بزرگ چنین نخواست. قبل از اینکه به عمل جراحی تن در بدهم، یکی از دوستانم به نام دین‌یار خسروانی مرا به منزل خود برد و طی سخنانی منطقی به من

فهماند که با خام‌خواری خواهم توانست نه تنها سلامتی خود را به دست آورم، بلکه با نیروی بیشتری روی تشک کشتی حاضر شوم.

دیگر جای درنگ نبود، از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی امتناع نمودم و بلافاصله در روز 47/3/21 به شمشک رفتم و در آنجا به خام‌خواری صد درصد پرداختم. هنوز مدتی از خام‌خواری نگذشته بود که تندرستی خود را به دست آوردم و دو ماه بعد روی تشک کشتی برگشتم. نیرو و نفس زیادی در خود حس کردم و همان کشتی‌گیری که در مسابقه قبلی از او شکست خورده بودم را در مدت کوتاهی ضربه فنی کردم. بعد از این پیروزی متوجه شدم که خام‌خواری مرا موفق و پیروز گردانیده و به همین جهت وظیفه انسانی خود دانستم که شرح حال خود را برای عبرت سایر جوانان بر روی کاغذ بیاورم. لازم است به عرض برسانم که خام‌خواری چنان قدرتی به من داده است که تک‌رو از راه توچال تا کوه‌های مازندران را در مدت کوتاهی طی کردم. موفقیت در این کوه‌نوردی طولانی به من فهماند که خام‌خواری تنگی نفس مرا نه تنها معالجه کرده، بلکه نفسم را چند برابر نموده است و این پیروزی بزرگی می‌باشد.»

دوستدار همیشگی شما: غلامرضا طیار

\*\*\*



«سال‌های زیادی بود که به بیماری‌های کمردرد و بواسیر مبتلا بودم که مزاحمت‌های بی‌شماری برای من ایجاد می‌نمود تا اینکه روزی در مجله مهر چند صفحه از خام‌خواری نظر مرا جلب کرد. به اداره مجله مهر مراجعه و کتاب خام‌خواری را دریافت نمودم. اکنون که سال‌هاست مطابق دستورات آن کتاب با خوراک‌های خام تغذیه می‌نمایم، خونریزی بواسیر و کمردرد رفع شده و فعالیت جسمی من روز به روز بهتر می‌شود. مراتب بالا از لحاظ سپاسگذاری و تشکر می‌باشد و از خداوند متعال موفقیت و پیشرفت این امر خیر را که شما برای نجات مردم دردمند برداشته‌اید آرزو دارم.»

اخدری



چند نمونه از نامه‌هایی که از پیشوایان گیتی به دست من رسیده است.

«نامه شما و يك جلد كتابي که براي شاهزاده ولايت عهد فرستاده بوديد رسیده است. به این مناسبت از طرف ملکه به

من امر داده شد که از شما تشکر نمایم.

به عقیده علیاحضرت، خوب فکر نموده‌اید که این کتاب را برای فرزند او ارسال داشته‌اید و من تشکرات صمیمی ملکه

را به شما ابلاغ می‌نمایم.»

مري مریسون بانوي پرستار کاخ ویندسور

\*\*\*

«کتابي که شما به ژنرال دوگل رئیس‌جمهور فرانسه دوستانه فرستاده بودید، دریافت شد. آقای پرزیدنت مرا مأمور

نمود که تشکرات ایشان را برای نیتی که سبب این ارسال شده است، به شما ابراز دارم.»



\*\*\*

«نامه ارسالي شما را به پيوست كتاب خامخواري با شوق و علاقه زياد خواندم. توصيه‌هاي هيجانانگيزي كه براي عموم بشريت نموده‌ايد به نظر من شايبه است كه اشخاصي كه به تندرستي ما و نسل آينده علاقه‌مندند اين كتاب را با دقت و توجه كامل مطالعه نمايند. خواهشمند است از لحاظ فكر خوبي كه نموده و اين كتاب را براي من فرستاده‌ايد،

تشكرات قلبي مرا پذيريد.»

چن چنگ نخست‌وزير جمهوري چين

\*\*\*

«نامه مورخه 28 مارس 1964 شما به پيوست يك جلد كتاب خامخواري كه براي پريزىدنت جانسون فرستاده بوديد، به كاخ سفيد رسيد.»

براي اين افكار پسنديده كه به رئيس جمهور فرصت ديدن كتاب خود را داده ايد، به اين سفارت دستور داده شد كه

قدرداني پرزیدنت را به شما ابلاغ نماییم.»

والتر-ج-رامي، معاون سفارت ایالات متحده آمریکا در ایران

\*\*\*

«ضمن تشکر از دریافت کتاب شما «غذای خام یعنی اصول تغذیه» را تصدیق می‌کنم. من این کتاب را با علاقه‌ی

زیاد مطالعه می‌نمایم.»

وزیر بهداشتی شوروی کوراشف

\*\*\*

«دریافت کتاب خام‌خواری را که مرحمتاً برای من فرستاده‌اید تصدیق می‌نمایم و همچنین با افتخار و خشنودی به

اطلاع شما می‌رسانم که این کتاب توجه مرا جلب نموده و من سپاسگذاری گرم خود را به شما ابراز می‌دارم.»

رئیس‌جمهور کامبوج نردم کانتل

\*\*\*

نهم ژانویه 1965





«برای دریافت کتاب خام‌خواری که تألیف شما می‌باشد از صمیم قلب ممنونم و برای تحقیقات و تجربیاتی که در مسأله تغذیه ادامه می‌دهید تبریک عرض می‌کنم. با کلیه تشویقات خودم متمنی است بالاترین احترامات مرا قبول نمایید.»

پانزدهم اکتبر 1967

«از جلد دوم اصلاح و تکمیل شده خام‌خواری که مرحمتاً برای من ارسال داشته‌اید خیلی ممنونم. این عمل که نتیجه تحقیقات شما را به موضوعی درآورده که عمیقاً مربوط به کلیه افراد بشر می‌باشد و مورد استفاده عموم قرار خواهد گرفت، قابل تحسین است.»

اطمینان دارم این وضع جالب توجه وسیعی که با عمل شما در همه جا به وجود آمده است، یک خوشحالی جاودانی برای شما خواهد بود.»

شاهزاده نردوم سی‌هانوک نخست‌وزیر کامبوج

\*\*\*

«کتاب ارزنده شما را به نام خام‌خواری با خوشحالی زیاد دریافت نمودم. خود نام کتاب نسبت به مضمون آن در من احساس کنجکاوایی زیادی ایجاد نمود. پس از مطالعه آن اطمینان حاصل نمودم که کلیه نوشته‌های شما عین



حقیقت می‌باشد. این کتاب برای من خیلی ارزش دارد. من آن را چون یک یادگار فراموش نشدنی از شما خواهم داشت.

از لحاظ اینکه این کتاب برای ملت من بزرگ‌ترین مزایا را دارا می‌باشد، خواهشمند است موافقت فرمایید این کتاب به زبان کامبوجی ترجمه شود. من امیدوارم که در علم تازه شما این کشف تازه در تاریخ تجدید حیات بشریت وضع نوینی ایجاد خواهد نمود.»

ما فوق‌ترین پیشوای روحانیون کامبوج، چوئونات یوتانانو



## از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هایی برای سپاس‌گذاری و تشویق رسیده است:

ملکه هند، پادشاه دانمارک، پادشاه سوئد، پادشاه بلژیک، رئیس‌جمهور ایتالیا، رئیس‌جمهور اطریش، رئیس‌جمهور هندوستان، فرماندار کل استرالیا، رئیس‌جمهور فنلاند، رئیس سازمان بهداشت جهانی، والاحضرت گراند دوشس لوکزامبورگ، رئیس‌جمهور یوگسلاوی، رهبر حزب کارگر انگلستان، رهبر حزب ملی انگلستان، وزارت بهداشتی سوئیس، وزارت بهداشتی هائیتی، پیشوای روحانیون چین ملی، رئیس‌جمهور آلمان شرقی، رئیس‌جمهور اسپانیا، وزیر بهداشتی کوبا، وزیر بهداشتی بولیوی، وزیر بهداشتی یوگسلاوی، وزیر بهداشتی کانادا، وزیر بهداشتی گواتمالا، وزیر بهداشتی حبشه، وزیر بهداشتی ژاپن، وزیر بهداشتی هندوستان، وزیر بهداشتی ایرلند، وزیر بهداشتی هلند، نخست‌وزیر مالت، سازمان نوبل، رهبر حزب لیبرال انگلستان، نخست‌وزیر لوکزامبورگ، نخست‌وزیر ایرلند، نخست‌وزیر استرالیا، نخست‌وزیر کانادا، رادیو تلویزیون لندن، رادیو تلویزیون آمریکا، نخست‌وزیر پنجاب، فرماندار مدرس، فرماندار بنگال، فرماندار راجستان، فرماندار سیلان و شخصیت‌های متعدد دیگر.

\*\*\*

نامه‌های ذیل فقط از دانشمندان واقعی، از رؤسای انجمن‌ها، از نویسندگان، از استادان و از پزشکان دریافت



شده است. به طوري که از اين نامه‌ها مشاهده مي‌شود کليه نظريات من بدون شك و ترديد از طرف اين شخصيت‌هاي بزرگ تأييد و تصديق گرديده و اکثر آنها عمل نموده و نتيجه مثبت گرفته‌اند. از هزارها مورد حتي يك نتيجه منفي به دست من نرسيده است. بنابراین اگر در اين دنيا اشخاصي پيدا شوند که بر عليه خام‌خواري سخن بگويند، آنها يا از حقيقت اطلاعي ندارند و يا مطالعه ننموده‌اند و يا وجدان را زير پا گذاشته و فقط منافع مادي خود را در نظر دارند.

پسر بيرخر بنر<sup>1</sup>، دکتر رالف بيرخر در ارگان رسمي آسايشگاه بيرخر بنر<sup>1</sup> سرمقاله‌اي شش صفحه‌اي چاپ نموده است تحت عنوان «يك مكتب همه يا هيچ براي تغذيه» ( ماه مه 19US) که خلاصه آن به شرح زير است: «در دو نقطه مختلف جهان دو نظريه تغذيه‌اي كاملا ضد همدیگر به میان کشيده شده است. در كالفرنیا دانشمندی به نام ویرنیتس چهل و هشت ماده شیمیایی بی‌طعم را با هم مخلوط نموده، يك غذای مصنوعي و شروع به آزمایش روی هجده زندانی نموده است. او بدون اینکه منتظر نتیجه نهایی شود دورنمای این عمل را از حالا در اختیار خبرگزاری‌ها گذاشته است.»

بعد از کمی صحبت در اطراف عمل احمقانه این شخص به اصطلاح دانشمند، رالف بیرخر چنین ادامه می‌دهد:

«از طرف دیگر روی میز جلوی ما یک کتاب کوچک داریم که نظریه‌ای کاملاً مخالف نظریه‌ی ویرنیتس دارد.

نام این کتاب خام‌خواری و مؤلف آن آرشاویز در آوانسیان می‌باشد. این نشریه مجهز به استدلال‌های قوی می‌باشد

که به زبان انگلیسی به شیوه‌های خیلی عالی نوشته شده و خلاصه‌ی دو جلد کتاب بزرگ که به زبان ارمنی نوشته است

می‌باشد. در این کتاب تجلی یک فرزند تمدن عظیم ایران باستان مشاهده می‌گردد.

او با اطمینان کامل، غذای خالص گیاهی را یگانه غذای طبیعی و حقیقی برای بشر تعیین می‌نماید و در این

عصر مسالمت‌آمیز، این عمل تازه را با قاطعیت تمام و با چنان مهارتی بالاتر از نیروی انسانی انجام می‌دهد که اگر این

کتاب کوچک را به زبان آلمانی ترجمه نماید مسلماً بهره‌مند می‌شود.»

رالف بیرخر بعد از ذکر کردن اساسی‌ترین نکات کتاب من به آن دلایل علمی که به نفع من گواهی می‌دهند،

اشاره می‌کند.

«چهل سال پیش والتر سومر تعجب می‌کرد که چرا بیرخر بنر در ادراک خود آنقدر جلو نرفته است که غذای

خام را یگانه خوراک انسان اعلام نماید؟ به نفع آوانسیان گواهی می‌دهد آن حقیقتی که بر حسب آخرین مطالعاتی

که انجام گرفته<sup>1</sup>، بشر یک میلیون و نیم سال تمام با غذای گیاهی خام تغذیه نموده و به بالاترین تکامل طبیعی

خود رسیده است. همچنین به نفع آوانسیان گواهی می‌دهند: درک قابل توجه مربوط به عدم موازنه‌ای که در حال حاضر بین غذا و ویتامین‌ها وجود دارد، «گرسنگی تدریجی»، «دوره پنهانی مرض»<sup>2</sup>، «زمینه» در بیماری‌های عفونی، صرفه‌جویی قابل توجه در سوخت و ساخت<sup>3</sup> در دوره تغذیه مواد گیاهی زنده، برتری حیاتی پروتئین غذایی خام، تمامیت مواد غذایی که هیچ وقت نباید واژگون نمود و بالاخره دورنمای این نوع تغذیه در مقابل کمبود مواد غذایی همگانی.»

Bircher- Benner Verlag, Erlenbach- Zurich, Switzerland

به عقیده رالف بیرخر، بشر در میان این دو قطب مختلف سرگردان است، او به هیچ وجه صلاح نمی‌داند بشر در وسط راه معطل بماند، یعنی انسان یا باید به طرفی برود که همه چیز طبیعی باشد و یا به طرفی که همه چیز مصنوعی باشد و او به مردم توصیه می‌کند که بهتر است همه به طرف آوانسیان یعنی به طرف غذای طبیعی قدم بردارند.

\*\*\*

<sup>2</sup>- Dämmerungszone der Ungesundheit

<sup>3</sup>- Stoffwechse lökonomie



همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد بیرخر بنر اولین شخصی بود در تمام دنیا که هفتاد سال پیش به ارزش غذایی طبیعی پی برد. او در سال 1905 در زوریخ یک آسایشگاه تأسیس نمود و با غذایی زنده گیاهی معالجات خود را شروع کرد. اگر کسی در تمام دنیا حق داشت خود را بنیادگذار خام‌خواری معرفی نماید این بیرخر بنر یا والتر سومر و یا خود رالف بیرخر می‌بود؛ ولی همان‌طور که از مقاله رالف بیرخر، که بعد از مرگ پدرش تا به امروز آسایشگاه او را اداره می‌کند ملاحظه می‌کنید، نه بیرخر بنر، نه والتر سومر و نه خودش جسارت کرده‌اند پخت و پز و داروسازی را صریحاً محکوم کنند و غذایی زنده گیاهی را یگانه خوراک انسان اعلام نمایند.

والتر سومر یکی از قدیمی‌ترین و معروف‌ترین غذاشناسان مترقی آلمانی است. او راجع به تغذیه طبیعی چندین کتاب نوشته است که یکی از آنها را تحت عنوان «قوانین تغذیه طبیعی» در s55 صفحه به من هدیه نموده است. همان‌طور که در نامه خود اقرار می‌کند، او در کوشش خود موفق نشده است و این البته به دلیل آن است که او پخت و پز و داروسازی را محکوم ننموده، غذایی زنده نباتی را یگانه غذایی انسانی اعلام ننموده، در کتاب‌های خود از ویتامین‌ها و علائم بیماری‌ها صحبت نموده و خودش

نیز از خوراک‌های مرده دست نکشیده است. او اکنون کتاب‌های خود را کنار گذاشته، کتاب مرا پخش می‌کند و مشغول ترجمه‌ی آن به زبان آلمانی می‌باشد. در زیر نامه‌ی او را خواهید خواند.

و اما پسر بیرخر بنر، رالف بیرخر که از اول کودکی در این کار چشم باز نموده است، از همه جای دنیا خبر دارد و مدت‌هاست مدیریت آسایشگاه و مجله آن را در اختیار دارد، نه فقط تکذیب نمی‌کند که من

بنیادگذار خام‌خواری هستم بلکه تصدیق می‌نماید که من با چنین «قطعیت خارج از نیروی انسانی»<sup>1</sup> این

حقیقت را برای عموم مردم اعلام می‌کنم که نه بیرخر بنر، نه والتر سومر، نه خود او و نه یک نفر

دیگر این کار را تا به حال کرده‌اند. بعد از این تأسف‌آور نیست که یک نفر ایرانی در مجله «زن روز»

این نهضت بزرگ را به آمریکاییان نسبت دهد؟

و این هم نامه‌ای از والتر سومر: «یکی از دوستانم به من نوشته که شما در کتاب‌های خود غذای زنده طبیعی را یگانه

خوراک انسانی برای تمام

مردمان گیتی اعلام می‌کنید. چون من از پنجاه سال به این طرف سعی می‌کنم همین کار را بکنم، خوشحالم که ما دو

نفر راجع به غذای طبیعی انسانی همین نظریه را داریم. خواهش می‌کنم یک جلد کتاب برای من بفرستید، وجه آن را

فوری می‌پردازم.»





در نامه‌های بعدی پانصد مارکی کتاب سفارش می‌دهد و می‌نویسد:

## 1 - Uberirdischen Absolutheit

«چون هر دوی ما تصمیم داریم خام‌خواری را در تمام دنیا معمول سازیم، من فکر می‌کنم باید با هم دوستان حقیقی

باشیم. یک جلد کتاب «قوانین تغذیه طبیعی» و چند نسخه از نوشته‌های دیگر را برای شما می‌فرستم.

کتاب‌های من فقط در زبان آلمانی چاپ شده است. امیدوارم شما با کتاب‌های خود بیشتر از آنچه من در آلمان

موفقیت پیدا کرده‌ام، موفقیت حاصل کنید. همین‌طور که من پیش‌بینی کرده بودم برای کتاب شما از مردم آلمان

سفارش‌های زیادی به من می‌رسد. از بولتن‌های شما نیز زیاد می‌خواهند. یکی از این بولتن‌ها در نشریه من چاپ

شده است. اجازه دهید کتاب شما را به زبان آلمانی ترجمه نموده و به چاپ برسانم.»

Walter Sommer, Postfach 1268, 207 Ahrensburg, Germany

\*\*\*

«در جوف ده دلار خواهید یافت. برای هفت دلار آن هفت جلد کتاب خام‌خواری و برای بقیه از نسخه‌های

شماره یک آنقدر که امکان دارد بفرستید.

ما بسیار به این نسخه‌ها علاقه‌مندیم؛ چون منظور ما این است که آنها را به وسیله پست برای مردمانی بفرستیم که از



همه جا نامه مي‌نويسند و راجع به مسائل تندرستي از ما راهنمايي مي‌خواهند. يقين دارم كه براي خوشبختي مردم اين بزرگ‌ترين نعمت‌ها خواهد بود.

اگر شما اجازه بدهيد ما خوشحال مي‌شويم كه نسخه‌هاي شماره يك را زياد چاپ كنيم و بين مردم توزيع نماييم. بديهي است ما نمي‌خواهيم اين كار را بدون اجازه شما انجام دهيم. اگر اجازه داديد ما حتي يك كلمه به نسخه‌ها كم و زياد نخواهيم كرد. ما يك سازمان استفاده‌جو نيستيم و صادقانه ميل داريم به بشر رنج‌ديده كمك و مساعدت نماييم تا به راه تندرستي كه خدا براي ما در نظر گرفته است، برگردند. ما يقين داريم كه شما هم همان‌نيت را داريد.

آقاي آوانسيان من اميدوارم كه نامه من مورد رسيدگي شخصي شما قرار بگيرد و همين كه وقت مناسب پيدا كرديد با پست هوايي جوابي براي من بفرستيد. اگر چند برگ از نسخه‌هاي خود را در نامه هوايي قرار بدهيد، خيلي متشكر مي‌شوم.»

در نامه‌هاي بعدي چنين مي‌نويسد: «كتاب‌هاي شما رسيد. يك قسمت آن را فروختم و قسمت ديگر را بين مهمانان خود به رايجان پخش نمودم. من از كتاب‌هاي يك دلاري شما خيلي احتياج دارم، چون مي‌توانم آنها را به رايجان به اشخاصي بدهم كه براي «در عمل ياد گرفتن» پيش ما به «بستون» مي‌آيند. براي كتاب خام‌خواري شما خيلي

خيلي متشكريم. همهي مهمانان ما از اين كتاب به گرمي استقبال مي نمايند، ولي براي تغيير تغذيه آنها مبارزه سخت

لازم داشتم. من خودم تماماً خام مي خورم. براي سال معجزه آساي 1968 براي شما و براي خانواده شما دعا مي كنم.»

NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organized in 1908 as the «Fundamental Research Society» by

Nicola Tesla, Thomas Edison and Francis Richards. ANN

WIGMORE, D. D. Executive President, 25 Exeter St. Boston.

\*\*\*

نامه اي از يك دانشمند و نويسنده سرشناس كه بنیان گزار و سردبير انجمن اتحاديه بشريت و سازمان

يكتاپرستي مي باشد.

«ده جلد كتاب خام خوراي به اينجانب رسيد. نسخه هاي چهار صفحه اي شما را به خارج مي فرستم. چون من

نامه هاي زيادي مي نويسم، مي توانم از اين نسخه ها هر ماه صد بلکه دويست عدد مورد مصرف قرار دهم. همه

نوشته هايما را درباره سازمان اتحاديه بشريت پست خواهام نمود.



همچنین بعضی نوشته‌هایی که راجع به سازمان یکتاپرستی می‌باشد چاپ نموده ام تا به پست بپردازم. این سازمان مذهبی است که قصد دارد همه مذاهبی که خدای یکتا را قبول دارند دور هم جمع نماید و در یک مذهب قرار دهد که برای همه مردم قابل فهم باشد.

من موضوع خام‌خواری شما را دوست دارم و می‌توانم یک سازمان مخصوص به آن اختصاص بدهم. سازمان خام‌خواری مانند سازمان یکتاپرستی همبستگی با سازمان اتحادیه بشریت خواهد داشت. هر یک از این سازمان‌ها می‌توانند جداگانه برای یک هدف یعنی برای تندرستی، صلح، سعادت و خوشبختی فعالیت نمایند.

من معتقدم که اگر مردم از روش خام‌خواری پیروی نمایند، بشریت متحد می‌گردد. من ایمان دارم که شما بزرگ‌ترین شخصی هستید که تا کنون به دنیا آمده است؛ زیرا که پیغام خام‌خواری شما برای مردم این دنیا کاری

انجام خواهد داد که تا کنون هیچ آیین یا تدبیری از جمله سازمان‌های وابسته به اینجانب نتوانسته‌اند انجام بدهند.

من در این کار بزرگ کرسی‌ام را پشت سر شما قرار می‌دهم و از این عمل خود بسیار خوشحالم. اگر آن‌هاید دختر شما

خام‌خواری را برای همیشه ادامه بدهد، او اولین زن کامل و بزرگ‌ترین زن بین همه زنان دنیا خواهد بود. آفریدگار به

توسط شما سخن گفته است. من می‌دانم که دو سازمان اینجانب در حال حاضر بزرگند، ولی با شیوه خام‌خواری، آنها

با نیروی تازه بر می‌خیزند و به تنهایی یا متفقا حتی در این نسل حاضر کار عظیمی انجام خواهند داد. دختر شما



در این دنیا نخستین شخص آن نژاد جدید انسانی خواهد بود که خدا برای همه مردم در نظر دارد. من از خداوند سپاسگزارم از اینکه برای همکاری با شما به من امکان داده است. بالاخره در مشرق زمین يك ستاره پدیدار گشته است. آیا می‌توانیم ایران را برای پیغام شما مرکز قرار بدهیم؟ من به این امر امیدوارم.»

Mr. LAWRENCE A. WHITTEN, The founder of «MANKIND

UNITED» and

«GODDIANS», Box 4600, Portland, Maine, U.S.A.

\*\*\*

این نامه از يك استاد معروف آمریکایی رسیده است. با اینکه او ده دوازده جلد کتاب بهداشتی تألیف نموده است، با وجود این برای کتاب من آنقدر ارزش قائل شده است که از آنها جهت بیماران، دانشجویان و پزشکان خود سفارش می‌دهد که آنها را از روش خام‌خواری آگاه سازد». کتاب خام‌خواری شما و نسخه‌هایی که برای روزنامه‌ها و مجله‌ها نوشته‌اید به اطلاع من رسید. من هم از مصرف غذایی خام حمایت می‌کنم و چند جلد کتاب خام‌خواری سفارش می‌دهم، زیرا می‌خواهم بیماران و دانشجویان خود را با اصول خام‌خواری آشنا سازم و آنچه را تا کنون به آنها آموخته‌ام به وسیله کتاب شما تأیید نمایم. من درمانگاه



مانیه‌تیسمی دارم که فقط جریان انرژی به بدن می‌رساند. من در رشته اختصاصی کار می‌کنم و برای پزشکان هم کلاس دارم. همچنین در هندوستان درمانگاه رایگان دارم که شش ماه سال را در آنجا طبابت می‌کنم.

فعلاً من بیست کتاب سفارش می‌دهم و خواهش می‌کنم از نسخه‌ها هم هر چقدر مقدور است با کتاب‌ها ارسال فرمایید. ده جلد از آنها را به هندوستان و ده جلد دیگر را به آدرس من به شیکاگو ارسال دارید. تا ابتدای آوریل در هندوستان هستم. در راه خود به شیکاگو در لوس‌آنجلس کلاسی باید تشکیل بدهم و همچنین در 25، 26، 27 و 28 آوریل 1968 در شیکاگو سخنرانی خواهم نمود. شکی نیست که بسیاری از شاگردان و بیماران من بعد از دیدن این کتاب به شما سفارش خواهند داد. من یک فهرست کامل کتاب‌های خود را برای اطلاع شما می‌فرستم. من هفتاد و هفت سال دارم و از 1945 به بعد گیاه‌خوارم. با اینکه صد درصد خام‌خوار نیستم ولی تقریباً نود درصد هستم. در انتظار نامه و کتاب‌های شما...»

Dr. RANDOLPH STONE, 7557 S. Merrill Ave. Chicago.

\*\*\*

«من اخیراً کتاب جالب و قابل ملاحظه شما را دریافت نموده و از مطالعه آن لذت بسیار بردم. من می‌خواهم تبریکات صمیمانه خود را برای این نشریه عالی و مخصوصاً روش ماهرانه شما راجع به خوردن غذای نپخته و طبیعی



من مدت‌ها پيش اين رويه تغذيه‌اي را جداً تصديق نموده بودم و در حدود چهل سال قبل يا در سال 1926 براي پزشكان و پرستاران، چندين رژيم غذايي نوشته‌ام كه در رژيم روزانه مقدار زيادي غذايي خام توصيه گرديده بود. من همچنين در موضوع تشعشع و تجلي الكترومانيتيك تحقيقات مفصلي انجام داده‌ام و سپس براي چاره‌جويي احتياجات روزافزون بشر امروزه در مسأله حياتي شيميايي كشاورزي از لحاظ كمي و كيفي تحقيقات زيادي نموده‌ام. آيا شما به غير از اين در زبان انگليسي باز هم كتابي منتشر نموده‌ايد؟ من مي‌خواهم بيشتر مطالعه نمايم و با كار عالي و بشردوستانه شما كاملاً آشنا بشوم.

قبل از خاتمه اين نامه مفصل مي‌خواهم گواهي نمايم كه كتاب شما براي بشريت كمك ارزنده‌اي است كه براي مطالعه و خواندن همگاني سزاوار است. انسان اشتباه مي‌كند و نمي‌تواند بفهمد كه گياه زنده يگانه عامل رضايت‌بخش غذايي مي‌باشد و نه خود انسان و نه موجودات زنده ديگر نمي‌توانند بدون گياه وجود داشته باشند. مثل اينكه مردم هنوز «خام» را براي مصرف خود تصفيه نشده، نارس، حاضر نشده و نامناسب به حساب مي‌آورند...

به طوري كه دكتور آلکسي كارل كبير سال‌ها پيش نوشته است: «مردم با تمدن جديد با سير كنوني نمي‌توانند به حيات خود ادامه بدهند، چون اين تمدن فاسد كننده مي‌باشد. عظمت ماده بي‌جان مردم را افسون کرده است. آنها

نهمیده‌اند که هوش و بدن ایشان تابع قوانین طبیعت است که از قوانین جهان اختري تاریکتر و بی‌رحم‌تر است. آنها همچنین نهمیده‌اند که سرپیچی از این قوانین بدون مجازات نخواهد ماند؛ این است که آنها باید روابطی را که مابین جهان فضایی و مردم یعنی درون، روح، نسج و الیاف بدن آنها وجود دارد درک نمایند. واقعاً انسان بالاتر از همه چیز ایستاده است. اگر او بخواهد قشنگی تمدن و حتی عظمت جهان مادی (فیزیکی) را خراب نماید، خود محو و نابود می‌گردد.» دکتر کارل بارها به این حقیقت اشاره نمود که ساختن بیمارستان‌های روز به روز بزرگ‌تر، هیچ رابطه‌ای با علل بیماری‌ها ندارد، بلکه پیوسته فقط با علائم آنها سر و کار دارد. بنابراین ما باید خیلی فعالیت و کوشش نماییم تا به مردم پیام‌های ما که به طرف قوانین اساسی طبیعت، عقل و منطق و انجام وظیفه و مسئولیت واقعی خود برگردند «Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive,

Los Angeles, Calif. U.S.A.

\*\*\*

«بعد از خواندن کتاب خام‌خواری میل داریم که سایر کتاب‌های انگلیسی شما را بخوانیم. چه خوب بود مردم فکر می‌کردند و می‌فهمیدند که چقدر سالم‌تر و خوشبخت‌تر می‌توانند زندگی کنند بدون آن همه ماده غذایی کشنده که همه روزه به بدن‌های خود وارد می‌نمایند. شما پیامبر نسل کنونی می‌باشید. ما از خدا خواستاریم که ملت شما و همچنین همه





افراد بشر در سراسر گیتی به سخنان شما گوش فرا دهند.»

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.

Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

\*\*\*

«من کتاب خام‌خواری شما را خواندم و خیلی پسندیدم. از همه حیث به نظرم جالب آمد زیرا معتقدم غذا را باید به

همین شکل خورد که طبیعت به ما عرضه می‌دارد. نکات اساسی کتاب شما همان‌ها هستند که من مدت‌ها در

کتاب‌ها و نوشته‌هایم تأیید نموده‌ام. اگر پیشنهاد مرا بپذیرید می‌توانم کتاب شما را به زبان اسپانیایی ترجمه نمایم.

من مقاله‌ای از آن برای یک مجله اسپانیایی به نام بیونومیا<sup>1</sup> که در مادرید منتشر می‌شود تهیه می‌کنم.»

A. Severon, Dr. Of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

\*\*\*

این فعال‌ترین مؤسسه بهداشتی هندوستان می‌باشد که در 19US توسط مهاتما گاندی تأسیس شده است.



آنها مرتباً کتاب و بولتن‌های مرا در هندوستان پخش می‌نمایند. وزارت بهداشتی هندوستان توسط این

مؤسسه با کتاب من آشنا شده است. اینک چند اقتباس از نامه‌هایی که مدیر آن مؤسسه به من نوشته است:

---

## 1 - Bionomia

«من راجع به شما پنج سال پیش در مجله گیاه‌خواران انگلستان<sup>1</sup> خوانده بودم که چندان اهمیت ندادم و تقریباً

به فراموشی سپرده بودم تا اینکه ماه قبل یک بانوی مکزیک که در آنجا یک خانگی بهداشتی را اداره می‌کند سه

هفته پیش ما ماند و با ستایش زیاد راجع به خام‌خواری صحبت نمود. از آن موقع بی‌صبرانه تلاش می‌کردم با شما

تماس حاصل کنم و کتاب سفارش بدهم، ولی چطور می‌توانستم آدرس شما را پیدا کنم؟ ولی خداوند سبب‌سازی کرد

و دو روز پیش دو نفر پیش ما آمدند که پنج سال است خام‌خوارند و آدرس شما را به من دادند. این مؤسسه

توسط گاندی تأسیس شده و من خوشبخت بودم که در آخرین سال‌های زندگی او ده سال زیردست ایشان

کارکردم.»

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

\*\*\*



وگان‌ها پیشرفته‌ترین گیاه‌خواران دنیا می‌باشند که نه فقط گوشت نمی‌خورند، بلکه از هیچ نوع فرآورده‌های حیوانی مانند شیر، ماست، تخم‌مرغ و غیره هم مصرف نمی‌کنند. کلمه‌های زیر با چند صفحه از متن کتاب من و عکس آن‌ها در مجله ایشان در اوایل سال 19us به چاپ رسیده است.

«بعد از اینکه برای آوانسیان آشکار گردید علت مرگ غم‌انگیز پسر ده ساله و دختر چهارده ساله‌اش تغذیه غیرطبیعی بوده است، سبب شده که او در رشته علم تغذیه‌ای مطالعات عمیقی نماید. نتیجه این مطالعات کتاب خام‌خواری است که برای دریافت آن از تهران خوشحالیم.

تقریباً کلیه عقاید تصویری را که درباره علم تغذیه‌ای تا به حال داشتیم، آوانسیان با دلایل قانع‌کننده باطل می‌نمایند و حتی برای وگان‌ها که خوراک‌های پخته مصرف می‌نمایند این یک خبر تکانه‌دهنده است.

مسئله ویتامین‌های مصنوعی شوخی نیست. او با چسبیدن خود به غذای طبیعی ممکن است بتواند ویتامین B12 و سایر ویتامین‌های «ضروری» را در آینده نزدیک به جهنم بفرستد. بهترین دلیلی که ما می‌توانیم بیاوریم دختر ایشان است که در عمر خود هیچ غذای پخته یا تصفیه شده نخورده است. این مدارک بزرگی است برای اثبات مؤثر بودن رژیم تغذیه‌ای مورد بحث که خلاصه آن را در زیر می‌آوریم.»

شاید مخبرین زن روز متوجه شوند که حتی برای وگان‌ها که از همه جای دنیا راجع به علم تغذیه‌ای همه نوع اطلاعاتی حاصل می‌کنند، متن کتاب من، یعنی بنیادگذاری نهضت خام‌خواری یک خبر غیرمنتظره و تکان‌دهنده بود.

\*\*\*

«از بولتن‌های ارسالی شما بی‌نهایت سپاسگزاریم. ما سعی می‌کنیم آنها را به دست کسانی برسانیم که بیشتر از همه مایلند از آنها استفاده کنند. ما تا به حال صد جلد از کتاب‌های شما فروخته‌ایم. در یک سرزمین کوچکی که بیشتر جمعیت آن به زبان انگلیسی آشنایی ندارد، اینقدر کتاب فروختن راستی که یک موفقیت بزرگی می‌باشد. یک جلد از مجله «طبیعت و تندرستی»<sup>1</sup> که عکس قشنگ آن‌هاید شش ساله نیز در آن چاپ شده برای شما می‌فرستم. اکنون یک مقاله تهیه می‌کنم که با عکس آن‌هاید دوازده ساله چاپ نمایم.»

رئیس گیاه‌خواران اسرائیل، سردبیر مجله «طبیعت و تندرستی»

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

\*\*\*

«ضمن اظهار تشکر از کتاب ارسالی شما تحت عنوان خام‌خواری به عرض می‌رسانم که نظریه شما کاملاً

صحیح و منطقی است. ما با خاصیت شفابخش غذای خام آشنایی داریم. اگر مایل باشید عکس دختر دوست‌داشتنی خود

آنها را بفرستید، من خوشحال می‌شوم و آن را با چند اقتباس از کتاب شما در مجله چاپ می‌کنم.»

THE VEGETARIAN SOCIETY, Geoffrey L. Rudd, Bank Square,

Wilmslow, Cheshire, England.

\*\*\*

«خواهشمندیم دوازده جلد از کتاب‌های عالی خام‌خواری برای ما بفرستید. ما خیال داریم در تابستان آینده برای سخنرانی

گشتی به انگلستان و ولز بزنیم. امیدواریم بتوانیم در آنجاها از کتاب شما استفاده نماییم.»

THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, Jay Dinshah, Pres.

Malaga, New Jersey, U.S.



نامه زیر از مدیر يك خانه بهداشت که در انگلستان واقع شده رسیده است. این یکی از آن آسایشگاه‌های کوچک شخصی می‌باشد که در اروپا و آمریکا زیاد دیده می‌شود و معمولا مربوط به گیاه‌خواران می‌باشد. اینها را «خانه گیاه‌خواران» یا «اصلاحات تغذیه‌ای» می‌نامند. صاحب آسایشگاه مزبور از سال‌ها پیش کتاب‌ها و بولتن‌های مرا پخش می‌نماید و برای خام‌خواری تبلیغ می‌نماید. در این کوشش خود او چنان موفقیت به دست می‌آورد که سرانجام مؤسسه خود را به يك آسایشگاه خام‌خواری تبدیل می‌نماید. اینک چند کلمه از نامه‌های بی‌شمار ایشان:

«دوستان و مهمانان ما به قدری تحت تأثیر کتاب شگفت‌آور شما قرار گرفته‌اند که بالاخره از اول اکتبر 1971 مؤسسه ما اولین خانه بهداشت در انگلستان و بلکه در دنیا شد که به مهمانان خود به غیر از غذای زنده (خام‌خواری) خوراک دیگری نمی‌دهد. در این سال اخیر هر مکاتبه‌ای که برای ما رسیده، در جواب يك نسخه از بولتن‌های شما فرستاده‌ایم و چند کلمه از طرف خودمان اضافه نموده‌ایم که آیا مایلند خام‌خواری را امتحان نمایند؟

در تمام تابستان امسال خیلی مشغول بودیم. همیشه ده دوازده مهمان خام‌خوار داشتیم. حتی زمستان‌ها که در

انگلستان مهمان داشتن کار غیر عادی است، ما امسال بیکار نشستیم و همیشه مهمان داشتیم. بین این مهمانان

شخصیت‌های سرشناس زیاد داشتیم مانند ستاره Judith Durham

با شوهر خود Ron Edgeworth، صاحب یک بیمارستان<sup>1</sup> معروف در شهر بریستول، مدیر یک مدرسه مستقل

معروف در لندن و سایرین که با علاقه زیاد کتاب شما را خوانده و به صد درصد خام‌خواری متوسل شده‌اند. خواهش

می‌کنم بیست جلد کتاب و پانصد نسخه بولتن بفرستید. «

LIVING FOOD GUEST HOUSE, Mr. & Mrs. H. Wood Medhope

Grove, Tintern, Mon. NP6 7Nx, England.

\*\*\*

این آقا در کانادا مزرعه بزرگی دارد که غذای طبیعی بدون کود شیمیایی به عمل می‌آورد و تجارتي

می‌فروشد. او درباره علم تغذیه‌ای مطالعات مفصل نموده و کتاب‌های زیادی نوشته است. دو مجله

تحت عنوان «Growing Flowers» و «The Provokers» چاپ می‌کند. در کانادا و آمریکا

همه او را چون یک دانشمند می‌شناسند. علی‌رغم اینکه او کتاب مرا تحسین می‌کند و تاکنون در حدود



پانصد جلد از آنها را به فروش رسانده است، با وجود این او در نامه‌های اولیه خود سعی می‌کرد به من بفهماند که من بنیادگذار خام‌خواری نیستم، زیرا گویا خود او (که خام‌خوار نیست و روزی «یک بار» پخته می‌خورد) و بی‌شماری از نویسندگان دیگر، سال‌ها پیش با «فواید» غذای خام آشنایی داشتند. سال‌ها بعد وقتی او متوجه می‌شود که گفته‌های من با گفته‌های سایرین فرق زیادی دارد، با چند نفر دوستان آمریکایی خود برای دیدار من به تهران می‌آید، یک روز برای نهار مهمان ما می‌شود، زندگی ما را از نزدیک مشاهده می‌نماید و تصدیق می‌کند: «هیچ وقت در هیچ جای دنیا چنین خانواده صد درصد خام‌خوار ندیده‌ام.» و بعد از برگشت به کانادا چنین می‌نویسد:

«دوست عزیز از مهمان‌نوازی شما از صمیم قلب سپاسگزارم. کار بزرگی را که شما انجام می‌دهید، برای من آشکار شد. من پشتیبانی کامل خود را به شما تقدیم می‌نمایم. همیشه با من در تماس باشید.»

موقع ما فرا رسیده است، دنیا همیشه در خواب نمی‌ماند، بیدار شدن آن نزدیک است. اکنون وقت آن است که یک کوشش دسته‌جمعی شروع کنیم تا دنیا را بیدار سازیم. من عهد کردم فوراً دست به کار شوم. «

John H. Tobe, Rice Rd. Duncan, B. C. Canada

\*\*\*





«من براي كتاب شما بسيار ارزش قائلم. نامه‌اي كه براي من فرستاده بوديد واقعا روي من تأثير بسيار گذاشته است. اين نظريه مدت‌ها پيش توسط بيرخر بنر سوئيسي جلو كشيده شده بود. كتابي را كه براي من فرستادهاييد، هنوز به دست من نرسيده است. من سخت منتظر خواندن آن هستم.»

Dr. Gordon Latto, 64 Gt. Cumberland Pl. London, W. L

\*\*\*

اين دكتور رئيس گياه‌خواران انگلستان مي‌باشد كه در لندن مطب دارد و بعد از خواندن كتاب من به آن متقاعد گرديده و به بيماران خود نشاني مرا مي‌دهد و كتاب خام‌خواري را تجويز مي‌نمايد. نامه زير اين را ثابت مي‌كند:

«نسخه شما را راجع به خام‌خواري خواندم. دكتور لاتو براي معالجه سرطان من رژيم خام‌خواري را تجويز نموده است. او نسخه شما را به من داده تا از روي آن كتاب سفارش بدهم. ده دلار با نامه مي‌فرستم و خواهش مي‌كنم سه جلد كتاب و شش عدد بولتن براي من ارسال داريد.»

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2



1966 اوت 22

«امروز خواندن کتاب عالی شما را با مسرت زیاد به پایان رساندم. اگر روزی عموم بشر اهمیت غذایی طبیعی را درک نماید، در تاریخ زندگی بشر این آغاز یک عصر جدید خواهد بود.

با اجازه شما من خودم را معرفی می‌کنم. اسم من ژوزف رازون است، چهل و سه سال دارم. سه سال پیش به اسرائیل آمدم و حالا به عنوان یک پزشک در مؤسسه طبی کوبات هولیم کار می‌کنم. من خودم را در کار معمولی روزانه خویش خوشبخت احساس نمی‌کنم، زیرا مجبورم به مردم دارو (سم) تجویز نمایم. با اینکه من سعی می‌کنم من هر چه ممکن است کمترین مقدار را تجویز نمایم، باز هم از پیشه خود راضی نیستم «مجبورم کار کنم، چون زن دارم. زن من تهرانی است. بعد از خواندن کتاب خام‌خواری تصمیم گرفتم به شما نامه نوشته و کتابی به زبان فارسی برای همسرم درخواست نمایم. من یقین دارم که اگر او به ارزش غذایی طبیعی آشنا شود، دیگر جرأت نخواهد کرد نوزاد (ما در انتظار بچه هستیم) خود را با مواد مرده تغذیه نماید.

من می‌خواهم جزئیات فعالیت‌هایی را که چند سال پیش در استانبول داشتم شرح بدهم: من سردبیر سازمان بهداشتی گیاه‌خواران ترکیه بودم و یکی از فعال‌ترین اعضاء این نهضت به شمار می‌رفتم. ولی سازمان پزشکی و صنایع شیمیایی در نهضت گیاه‌خواران، خطری برای سموم خود دیدند و من چون یک یهودی بودم برای آنها هدفی ضعیف به شمار می‌رفتم که می‌توانستند آن را به آسانی محو نمایند. آنها به شخص بنده آنقدر صدمه رساندند که مرا مجبور ساختند سرزمینی را که در آنجا به دنیا آمده و تحصیل کرده بودم و ملتش را هم دوست می‌داشتم، ترک نمایم. من به اسرائیل آمده‌ام. خوشبختانه در اینجا می‌توانیم از گیاه‌خواری و از زندگی طبیعی آزادانه سخن بگوییم. اینجا بیش از بیست نفر پزشک ناتروپات<sup>1</sup> داریم و در ضمن دارای دهکده‌های مخصوص گیاه‌خواران به نام آمیریم می‌باشیم.

یک هفته پیش من برای دومین مرتبه به آنجا رفتم، خودم را خیلی خوشبخت احساس کردم و می‌خواستم برای همیشه آنجا بمانم. ولی اول باید همسرم را متقاعد سازم، این است که از شما خواهش می‌کنم یک کتاب به زبان فارسی برای ما بفرستید.»

دوازدهم نوامبر 1966 «دریافت کتاب جالب شما به زبان ایرانی برای ما یک خشنودی حقیقی بود. من از شما بسیار ممنونم و امیدوارم که بعد از خواندن این کتاب همسرم مطالب آن را بهتر خواهد فهمید. همچنین

امیدوارم که بچه من از ضرر خوراك‌هاي پخته و مرده محفوظ و مصون بماند. با وجود اینکه من در مؤسسه

پزشكي كار مي‌کنم، باز هم به اشخاصي که مي‌خواهند از بهداشت طبيعي استفاده نمایند کمک مي‌کنم. در

ترکيه بيماران را بدون دارو معالجه مي‌کردم. در اینجا فعلاً مجبورم اول معاش خود را تأمین نمایم، ولي دير يا

زود بايد بدون دارو كار کنم. البته بدون آسایشگاه اين كار نمي‌تواند رضایت‌بخش باشد. اين است که با چند

پزشك ديگر دنبال اشخاصي مي‌گردیم که مايل باشند به ما کمک نمایند. امیدوارم در آتیه نزدیک بتوانم راجع به

اين موضوع بیشتر با شما صحبت کنم

«Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

\*\*\*

«دوست عزيز و با شکوه، کتاب شما را با دقت دو بار خواندم و احساس نمودم که اين کتاب براي بشریت

عصري جديد به وجود خواهد آورد. بسيار ضروري است که اين کتاب را جلوي چشم مردم قرار دهند تا سرانجام

يك جنب و جوش همگاني در دنيا ايجاد شود. شما نابغهاي مي‌باشيد که که توانستيد حقيقت ساده و کامل را

تشخيص داده و آن را از کليه متخصصين غذاشناسي که تا به حال کتاب‌هاي آنها را مطالعه نمودم، صحيح‌تر



سالهاست که من به مردم تأکید می‌کنم که انسان میوه‌خوار است و از این راه است که مشکلات دنیا حل شده و دنیای  
طلایی به وجود خواهد آمد، ولی شما با دستور ساده و اساسی «نپزید» خود کلیه دلایل، تدابیر، میانه‌روی‌ها، آمارها و  
غیره را که تا کنون به میان کشیده شده است از بین می‌برید و به جای آنها سلامتی و خوشبختی حقیقی را در اختیار مردم  
قرار می‌دهید. کشف شما مانند کشف برق کار یک نابغه است و شاید اشخاصی که شما را می‌فهمند، آنها هم نابغه‌اند.  
برای معروف نمودن کتاب شما هر چه از من ساخته باشد، انجام خواهم داد، فعلاً مشغول تصحیح یک کتاب  
می‌باشم و یک کتاب دیگر می‌نویسم و سخنرانی‌ها می‌کنم. برای انجام این کارها روزها خیلی کوتاه هستند. اکنون  
وضع دنیا بحرانی است، ولی من و شوهرم دلگرم هستیم از لحاظ اینکه می‌دانیم شما و کار شما و موفقیت شما در این  
دنیا باقی است. خواهش می‌کنم قبول کنید که به شما خیلی نزدیک هستیم.

<sup>۱</sup> - یعنی پزشک‌انی که بدون دارو معالجه می‌نمایند.

یک جلد از کتاب‌های خودم را برای شما ارسال می‌دارم. سال‌هاست که ما گیاه‌خوار هستیم، سیگار و الکل مصرف  
نمی‌کنیم و اکنون با شوهرم روش شما را بکار می‌بریم.»

Mrs. VERA STANLEY ALDER, «WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First

«از ملاحظه کتاب خام‌خواری شما متشکرم. اگر شما فهرست انتشارات ما را نگاه کنید خواهید دید که ما با عقاید اساسی شما از صمیم قلب موافقیم. ما با شما کاملاً همفکریم و مسلماً در پیرامون فعالیت شرکت‌مان به کشفیات شما ایمان کامل داریم.»

به خصوص از نظریه شما درباره تغذیه کودکان استقبال می‌کنیم. این واقعاً خیلی عالی است. کاملاً درست است که بچه‌های کوچک برای میوه‌جات خام ذائقه طبیعی دارند و از غذاهای پخته متنفرند. ما لذت می‌بریم از طرز گردآوری مطالبی که در یک کتاب پنجاه و سه صفحه‌ای کلیه دلایل لازمه هم برای زندگی سالم، هم برای مغلوب ساختن بیماری‌ها و هم پیشگیری از آنها و همچنین جمع‌آوری اشارات طبی، اقتصادی و حتی نسبت به نتیجه اخلاقی کلیه افراد بشر تنظیم نموده‌اید.

متأسفانه از اشخاصی که برای سعادت مردم خدمت می‌کنند، فقط کسانی صاحب تحسین و سایر پاداش‌ها (مادی) می‌شوند که در مؤسسات رسمی کار می‌کنند؛ و الا چه کارهای عظیمی نمی‌شد انجام داد حتی با یک صدم آن پول‌های هنگفتی که برای «تحقیقات علمی» به دست دانشمندان می‌سپارند که اگر نتیجه این تحقیقات بعد از مدت‌ها

زيان بخش نمي شود، بيشتر اوقات پوچ از آب در مي آيند.»

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford,  
Essex, England.

\*\*\*

«يك جلد از كتاب خام خوري شما را به دست آوردهام كه مجموعه آن روي من اثر گذاشته است، به اندازه هاي كه من آن را پذيرفته و به اجرا گذاشته ام. من اينجا يك مزرعه شخصي دارم كه ميوه جات و سبزيات خود را از راه طبيعي به عمل مي آورم. تصميم گرفته ام توسط خام خوري به ديگران كمك كنم تا آنها به سلامتي واقعي برسند. براي اين منظور يك چك ارسال مي دارم كه براي من سي جلد كتاب بفرستيد. همچنين خوشحال مي شوم براي دريافت چند عدد بولتن شماره يك كه مي خواهم بين دوستانم توزيع نمايم.»

براي تشويق و تجويز كتاب شما در اين مملكت هر چه ممكن است انجام مي دهيم، زيرا اين كتاب به من كمك نموده است كه بهترين راه سلامتي و تندرستي را پيدا نمايم. در ايالات متحده آمريكا پيرواني زياد دارم و من خود را وقف مسأله تندرستي از راه تغذيه درست و زندگي درست نموده ام. من يكي از اعضاي فعال انجمن بهداشت طبيعي آمريكا



می‌باشم. تصمیم گرفته‌ام انجیل خام‌خواری را به توسط کتاب‌های شما توسعه بدهم و این کار سفارشات زیادی برای کتاب شما خواهد رساند. من یک مزرعه خیلی قشنگ دارم و در هر موقع که شما به این مملکت تشریف بیاورید، مهمان من خواهید بود.»

Mr.A.J.RUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York.

\*\*\*

«بولتن‌های شماره 1 و 2 را درباره خام‌خواری خواندیم و واقعاً تحت تأثیر این فکر تازه قرار گرفتیم. مسلماً مسأله خیلی منطقی است و این کتاب چنانچه درباره آن خوب تبلیغ شود طالبین زیادی پیدا کرده و موفقیت کامل به دست خواهد آورد. ما به عهده می‌گیریم این کار را با خرج خود انجام دهیم.»

مؤسسه ما در این مملکت در فروش کتاب در درجه اول قرار گرفته است. برای امتحان اول، صد جلد کتاب سفارش می‌دهیم. کتاب‌ها را به آدرس بانک ما بفرستید و دستور دهید بعد از وصول پول کتاب‌ها را تحویل دهند.»

PAK AMERICAN COMMERCIAL INC. Box 7359, Karachi.

\*\*\*

«خواهش می‌کنم صد جلد کتاب خام‌خواری زودتر به من برسانید. خیال می‌کنم این سفارش ششمین سفارش صدتایی





باشد. من بسیار خوشحالم که به توزیع این کتاب کمک می‌کنم. شکی نیست که دنیا به آن احتیاج دارد. کتاب شما قیمت ندارد و برای من صد بلکه هزار دلار ارزش دارد. من بیشتر کتاب‌های دکتر شلتون را با مایه‌کاری و بلکه با ضرر جزئی فروخته‌ام، زیرا کمک کردن به مردم دین و آیین شخصی من است. من میل دارم کوچه به کوچه بگردم و به هر کس که برخورد کنم یک جلد کتاب خام‌خواری بفروشم. من سعی می‌کنم هر چه ممکن است کتاب‌های شما را بیشتر توسعه بدهم.

بانو سوفی هولدزگرین یک گیاه‌خوار نجیب و با شخصیت میل دارد این طرز زندگی را توسعه دهد. با همین شرایطی که برای من کتاب می‌فرستید، صد جلد کتاب نیز برای او بفرستید.»

David Zuessman, 41 Pewter Lane, Hicksville, N. Y.

\*\*\*

29 آوریل 1968 «کتاب شما را دریافت نمودم. من نه فقط این کتاب را خیلی عالی به حساب می‌آورم، بلکه با افکار و اعمال و نوشته‌های من کاملاً مطابقت دارد. اکنون ما یک مجله به نام «زندگی حیاتی» انتشار می‌دهیم. علاوه بر انتشار این مجله و کتاب‌های شخصی خود، خیال دارم به عمده فروش کتاب‌های خارجی که راه درست را به مردم نشان می‌دهند دست بزنم. برای این مقصود مسلم است که کتاب شما هم بین کتاب‌های من باید قرار



بگیرد، بنابراین خواهش می‌کنم از شرایط تخفیف عمده فروشی مرا آگاه سازید.»

yy1rs8مه

«خوشحالم که برای پنجاه جلد کتاب خام‌خواری يك چك 82/5 دلاری ارسال می‌دارم. اگر شما مایل باشید امتیاز

چاپ کتاب را به ما واگذار نمایید ما با خوشحالی آن را قبول خواهیم کرد. کلیه وسایل را برای انتشار آن

داریم.»

«ESSENCE OF HEALTH» Highest Health and Life Law Publishers,

Box 2821, Durban, South Africa.

\*\*\*

«کتاب خام‌خواری شما الساعه به دستم رسید و من با اولین نگاه فهمیدم که مطالب آن خیلی جالب است و شما کار

خیلی خوبی می‌کنید که می‌خواهید مردم را متقاعد سازید که بهترین عمل پیروی نمودن از قوانین طبیعت

می‌باشد، بدون تغییرات مزخرفی که مردم در آنها می‌دهند.»

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER –

AMERICAN ASSN.



D.F.

\*\*\*

«کتاب خام‌خواری شما به هیئت سرویس رفقا رسید و من آن را با علاقه زیاد خواندم. من آن را به کتابخانه انجمن گیاه‌خواران رفقا<sup>۱</sup> خواهم فرستاد و امیدوارم که این کتاب برای اغلب مردم مفید واقع شود. متشکرم از اینکه شما با نوشته‌ها و طرز زندگی ساده‌ی خود با غذاهای خام طبیعی کار نیکویی انجام می‌دهید. به نظر من این یک علامت امید برای تغذیه جهانی و صلح همگانی است. اکنون انجمن‌های مختلف مذهبی و سازمان‌های نودوست وجود دارند که گیاه‌خوارند و صلح‌دوست و آنها برای رسیدن به اتحاد همگانی کمک خواهند کرد.»

QUEENIE DAWE , Friends House, Euston Rd. London, N. W. I.

\*\*\*

«با دریافت این نامه شما تعجب خواهید نمود. باور کنید که با دیدن کتاب شما تمام اعضای هیئت مدیره این مؤسسه نه فقط سخت تحت تأثیر قرار گرفتند، بلکه کاملاً متقاعد شدند در اینکه فقط به وسیله خام‌خواری می‌توان



جمعیت‌ها را از کلیه بیماری‌ها نجات داد. جمعیت ما یک مؤسسه خیریه می‌باشد. ما تصمیم قطعی گرفتیم نهضت خام‌خواری را در سرزمین هند به اجرا بگذاریم. اگر شما اجازه دهید کتاب شما را به زبان‌های انگلیسی و محلی چاپ نماییم، در اولین وهله ده هزار جلد آن را به رایگان توزیع می‌نماییم. همچنین با وزارت بهداشتی تماس حاصل خواهیم نمود تا آنها نیز در فعالیت خود این مسأله را در نظر داشته باشند. ما تصمیم گرفتیم در بیمارستان‌ها نیز با عمل حقیقت را ثابت نماییم.

## 1 - Friends

ما می‌دانیم که فلسفه شما از لحاظ منافع شخصی مخالفانی نیز دارد، ولی در مملکتی مانند هند که بیشتر جمعیت آن فقیر و گرسنه است، خام‌خواری زمینه مناسبی پیدا خواهد کرد و سبب خواهد شد که میلیون‌ها افراد بشر که در نتیجه پخته‌خواری و عادات و رسوم نادرست رنج می‌برند، نجات پیدا کنند. بعداً وقتی کتاب شما چاپ شد و نتیجه به دست آمد، یک دعوت‌نامه می‌فرستیم که با فامیلتان به هند بیایید و نتیجه کار را با چشم خود ببینید.»

DAULAT RAM PUBLIK MISSION

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

«من یک پزشک و جراح هستم که در پندی‌چری مشغول کار هستم. شصت و هفت سال دارم. کتاب شما را



خواندم که مرا جدا تحت تأثیر قرار داد. من بیماری قند دارم، می‌خواهم خام‌خوار شوم و به کمک و راهنمایی شما

خیلی احتیاج دارم. من فقط منتظر جواب جناب عالی هستم.»

Dr. G. J. Vyas, 75 Aurobindo St. Pondicherry, India

\*\*\*

«کتاب خام‌خواری شما در هندوستان به شهرتی بزرگ نایل گردیده است. این نامه را از طرف اتحادیه مؤسسات

ناتروپاتیک هندوستان می‌نویسم. ما یک مؤسسه خیریه هستیم و میل داریم این کتاب را در هندوستان چاپ نموده

به قیمت ارزان بفروشیم تا همه طبقات مردم بتوانند از آن استفاده نمایند. ما از این لحاظ این کار را انجام می‌دهیم

چون یقین داریم که توسعه فلسفه خام‌خواری، تندرستی عموم مردم را تأمین خواهد نمود. شما حتماً خوشحال

خواهید شد از اینکه ناتروپاتیک کمیته وزارت بهداری کتاب شما را پسندیده و حاضر است برای منتشر نمودن آن به

ما کمک نماید.»

ALL- INDIA NATURE- CURE FEDERATION Devendra Kumar Gupta,  
Secretary, New Delhi



«کتاب شما را تماماً خواندیم. این کتاب به نظر من نه فقط برای استفاده اشخاص متفرقه بلکه برای همه ملت‌ها از جمله ملت هند خیلی مفید است، به شرط اینکه خوب تبلیغ شود و به دست همه مردم برسد. با این نظر ما میل داریم آن را از انگلیسی به زبان محلی ماراتی<sup>1</sup> ترجمه کنیم و در دسترس مردم بگذاریم. اینک تقاضا داریم اجازه ترجمه را برای ما بفرستید.»

Shahajirao Annasaheb Patil, Tambave, Taluka- Walwa,  
Maharashtra, India

«در جلسه امروز ما راجع به کتاب شما صحبت نمودیم و بیست و پنج جلد سفارش گرفتیم. یک چک پنجاه دلاری می‌فرستم و خواهش می‌کنم کتاب‌ها را هر چه زودتر پست کنید. ما بی نهایت علاقه داریم آن را زودتر مطالعه کنیم، زیرا مسأله خام‌خواری، مخصوصاً برای بیماران سرطان که در سرزمین ما از همه جا بیشتر شیوع پیدا کرده است، خیلی لازم است.»

در نامه بعدی چنین می‌نویسد: «کتاب‌هایی که فرستاده بودید همه را فروختیم. بیست و پنج جلد دیگر فوراً بفرستید. پیغام شما برای تندرستی همگانی، ما را به لرزش در آورد. همه تصدیق می‌کنند که این بهترین کتابی است که تا به حال خوانده‌اند.»

THE INTERNATIONAL ASSN. OF CANCER VICTIMS & FRIENDS,  
Mrs. Bertha  
Anderson, Minneapolis, Minn. U. S. A.

\*\*\*

«الآن از کنگره گیاه‌خواران جهان که در «مدرس» تشکیل شده بود برگشتم. در کنگره از ارزش مواد خام سخنرانی‌ها شنیدم. یک بانوی انگلیسی کتاب شما را به من نشان داد. من تصمیم گرفتم که دیگر غذایی پخته نخورم. فقط افسوس می‌خورم که شما در کنگره حضور نداشتید. امیدوارم در کنگره آینده که در سال 1969 در اسرائیل تشکیل خواهد شد شما را زیارت کنیم. حضور شما کمک خواهد کرد که این کشف بزرگ را به همه جهانیان برسانیم. بسیاری از مردم حاضر می‌شوند که خام‌خواری را عملی کنند و به دیگران بفهمانند که انسان قادر است بدون بیماری زندگی کند، چون بیماری‌های پدیدهای مصنوعی است که مردم خودشان به وجود آورده‌اند و با تغذیه صحیح و زندگی صحیح انسان می‌تواند به سوی کمال برود، یعنی به وضعی برسد که خداوند برای بندگانش واقعی خود در نظر گرفته است.»



آقای آوانسیان، این واقعاً شگفت‌انگیز است که خدا شما را وسیله قرار داده که مردم درمانده و رنج‌دیده این دنیا را از همه گونه بدبختی نجات بدهید.»

Sofie M. Mello, "Lotus- Cottage", Yercaud, India.

\*\*\*

قسمتی از نامه یک بانوی آمریکایی از استانبول. دختر ایشان منشی کنسول آمریکا در استانبول می‌باشد.

«من کاملاً اطمینان دارم که خدای بزرگ شما را انتخاب نموده و استعداد مخصوصی به شما عنایت فرموده است که حقیقت را به مردم نشان دهید و راجع به امر تغذیه که از ابتدای پایه‌گذاری دنیا برای مردم آفریده است فکر آنها را روشن سازید. غذاهای طبیعی هم مانند خیلی چیزهای دیگر توسط شیطان و مردم خودخواه و شهوت‌پرست خراب و آلوده شده است.

خداوند معجزات خود را به طور پوشیده و اسرارآمیز انجام می‌دهد. خداوند به شما الهام نموده و قدرت و جرأت داده است که توسط کتاب‌های خود توجه مردم را جلب نموده و آنها را آگاه سازید که چه فرجام شومی در انتظار آنها می‌باشد، اگر جسم و جان خود را با خوراکی‌های پخته فرسوده نمایند.

اشخاصی که با مصرف دارو و غذای غیرطبیعی از قوانین طبیعت نافرمانی می‌کنند با بیماری‌های دردناک





گوناگون و مرگ نابهنگام به کیفر خود می‌رسند. خام‌خواری مانند یک داروی سخت فقط نصیب اشخاصی می‌باشد که پروردگار توانا انتخاب نموده است و من با دخترم و چهار طفل ویتنامی که به فرزندی خود قبول نمودهام سعی می‌کنیم که در دسته این اشخاص انتخاب شده قرار بگیریم.

اطمینان داشته باشید که کتاب شما در آمریکا انقلابی بر پا خواهد کرد. چون مخالفان شما احساس می‌کنند که به مرور زمان پیروان زیادی پیدا خواهید کرد، برای نشان دادن چابکی و سعادت‌مندی اشخاص خیلی چاق، یک نمایش رقص به وسیله آنها به تماشا گذارده بودند. به طوری که روزنامه‌ها خبر می‌دهند این نمایش واقعا یک مسخره بوده است.

یقین داشته باشید که آفریدگار، شما را مأمور این عمل بزرگ کرده است. به پیوست نامه هفتاد و پنج دلار دریافت خواهید نمود که نصف آن را کتاب به نشانی‌های زیر ارسال دارید و با بقیه دلارها با نظر خود از کتاب‌های ارزنده خودتان برای کمک در اختیار سایرین بگذارید.»

Mrs. Angela S. Madison, American Consulate General, Istanbul,  
Turkey.

\*\*\*

«استاد عزیز، یکی از دوستان ما بولتن شما را برای من فرستاده است. می‌خواستم برای این کشف عظیم از شما تشکر



نمایم و به اطلاع برسانم که پنج نفر از خانواده بنده به گروه خام‌خواران اضافه گردید و من فکر نمی‌کنم که

هرگز از این راه درست برگردیم. اگر چند نسخه بولتن برای ما بفرستید می‌توانیم مردم را به این روش جلب نمایم.

مردم با روش ناشایسته خود به آستانه بلا و بدبختی رسیده‌اند. کتاب شما آمده است که مردم را از این فلاکت و

بدبختی نجات دهد.»

Kathleen Borgstrom, Titirangi, Auckland, New Zealand.

\*\*\*

«من یک گیاه‌خوارم و این روش را به همه توصیه می‌کنم و می‌آموزم. من بولتن شماره یک شما را در «گزارش کوه

سینا»<sup>1</sup> خوانده‌ام و از آن چاپ کرده‌ام که بین مردم توزیع نمایم. آیا خطا بوده که بدون اجازه شما این کار را

کرده‌ام؟ آیا اجازه می‌دهید که از آنها باز هم چاپ کنم و رایگان به دوستان مریض خود بدهم؟

خواهش می‌کنم یک کتاب برای من بفرستید. من یک کتاب به نام «طبیعت شفا دهنده» دارم، اگر کتاب شما مانند

این کتاب خوب باشد از آنها زیاد احتیاج خواهم داشت. من یک رساله نویس هستم، ولی پزشک نیستم.»

در نامه دوم می‌نویسد:



۱- يك مجله مذهبي در اورشليم

«با دریافت کتاب‌ها و نامه ارزنده شما به منتها درجه خوشحال شدم. دوست عزيز، فكر مي‌كنم كتاب شما بالاتر از همه چيز است و براي روشن كردن ارزش غذايي نپخته بهتر از كتاب شما چيزي وجود ندارد. اکنون اين كتاب خيلي به درد من مي‌خورد و مي‌توانم آن را به بهترين وجهي مورد استفاده قرار دهم. از اين كتاب‌ها باز هم بيشتر احتياج دارم. براي يك مأموريت تبليغاتي به فلوريدا سفر خواهم كرد و مي‌توانم تعداد زيادي از كتاب‌هاي شما را در اين سفر به فروش برسانم. با اين راه مي‌توانم خام‌خواري را توسعه بدهم. همچنين وظيفه خود مي‌دانم در بعضي موارد، مردم را با خام‌خواري كمك نمايم. همين حالا بانويي در آستانه مرگ است، پزشكان او را به حال خود گذاشته‌اند تا بميرد. او از من خواهش مي‌كند با خام‌خواري او را نجات بدهم. من اميدوارم كه به زودي اين امر به مرحله عمل درآيد.»

W. Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. U. S. A. .H

\*\*\*

«مي‌خواستم به شما بنويسم و بگويم كه با كلييه مطالبتي كه در كتاب خام‌خواري نوشته‌ايد صد درصد موافقم. به آمريكا



سفارش دادهام که شش جلد از آنها برای دوستانم به عنوان هدیه کریسمس بفرستد. ده سال است که گیاهخوار «وگان» می‌باشم. از موقعی که خام‌خوار شده‌ام از بیماری‌های سخت مانند فشار خون و بواسیر و نقرس نجات پیدا کرده‌ام.

اکنون حال مزاجی من شگفت‌آور می‌باشد. شما حق دارید که برای صرف غذا وقت تعیین نمی‌نمایید و دستور می‌دهید هر وقت گرسنه باشیم بخوریم. هنگامی که بدن گرسنه است معده برای هضم غذا آماده می‌باشد.

من با پزشکان مباحثه می‌کنم و آنها در جواب می‌گویند: «شما درست می‌فرمایید ولی دستور یک تزریق خیلی راحت‌تر از آن است که مردم را تشویق نمایم تا آنها عادات و رسوم تغذیه‌ای خود را عوض نمایند.» عزیزم اگر پزشکان به مردم دستور بدهند که غذا را باید خام و به‌طور طبیعی بخورند آنها می‌خورند. اگر پزشکان در بیمارستان‌ها به بیماران غذای خام بدهند آنها حتما خواهند خورد. چرا دکترها این کار را نمی‌کنند؟ پول است، پول و باز هم پول. من این طور فکر می‌کنم ...

متأسفانه تمام میوه‌جات و سبزیجات که از آمریکا برای ما می‌فرستند با کودهای شیمیایی و سم‌پاشی زهرآلود شده



است و من در مقابل این عمل غیر انسانی سخت مبارزه می‌کنم ...

خواهش می‌کنم مرا ببخشید که اینقدر طولانی می‌نویسم. من با خواندن کتاب شما بی‌نهایت خوشبختم. در همسایگی

من دو نفر هم خام‌خوار هستند و از اینکه تنها نیستم بسیار خوشحالم.

اکنون نه ماه است که هر پنجشنبه نیم ساعت برای بهداشت و خام‌خواری از رادیو صحبت می‌کنم. هر روز

صدها نفر تلفن می‌کنند و برای بیماری‌های خود از من کمک می‌خواهند. جواب من همیشه یکی است: «فقط

غذای خام بخورید.» اگر شما بدانید که چقدر از مردم این کار را می‌کنند و چند نفر برای بهبودی خود تلفنی از من

تشکر می‌کنند، تعجب می‌کنید. حتی زن دو پزشک در خیابان جلوی مرا گرفتند و برای آستما و آرتریس از من

دستوراتی خواستند.»

این بانوی بشر دوست در نامه بعدی خود می‌نویسد:

«بولتن‌های شما به موقع رسید. بیماران زیادی هستند که می‌خواهند آن را بخوانند. نامه‌ی سفارت هندوستان را نیز

خواندم. خوشحالم که کوشش‌های شما برای بیدار نمودن مردم به ثمر می‌رسد. ما هنوز مبارزه بزرگی در پیش داریم.

راجع به کارهای بیمارستان‌ها هر قدر زیادتر می‌خوانم و می‌شنوم، همان قدر بیشتر از جنایت‌هایی که پزشکان

توسط غذای پخته و داروهای سمی انجام می‌دهند، وحشت می‌کنم. بعد از اینکه من ده ماه در مورد خام‌خواری



از رادیو سخنرانی نمودم، ناگهان پزشکان و داروفروشان متوجه شدند که کار آنها رو به کسادی می‌نهد و جلوی مرا گرفتند؛ ولی من مقدار زیادی تخم کاشته‌ام که بار می‌دهد. من اکنون برای بعضی گروه‌ها از مردم سخنرانی می‌کنم. آنها نمی‌توانند مانع این کار شوند.»

Mrs. Eileen Marsh, "Land's End", General Delivery, Hamilton  
P.O. BERMUDA

\*\*\*

«در اوایل ژانویه در تلویزیون برنامه «تو نایت» را تماشا می‌کردم. ناگهان با دیدن کتاب شما و با شنیدن چند صفحه از آن به هیجان در آمدم. خیلی مایل شدم یک جلد از این کتاب را به دست بیاورم. به اداره رادیو تلویزیون B. B. C نامه نوشتم و راجع به کتاب شما اطلاعاتی خواستم. متأسفانه اطلاع حاصل کردم که خریدن این کتاب در انگلستان ممکن نیست و آنها فقط آدرس شما را برای من فرستادند. لذا تصمیم گرفتم به شما نامه بنویسم و لافل تشکرات خود را تقدیم نمایم و آرزوی خود را برای موفقیت شما در توسعه پیغام خام‌خواری اعلام نمایم. من کاملاً معتقدم که معتاد شدن به غذای پخته مضرتر از هر جنونی می‌باشد. چه دنیایی به وجود می‌آمد اگر بشر روش تغذیه کنونی را با میل شما عوض می‌نمود. کار شما در دنیای امروزه بالاترین گامی است که به نفع بشر برداشته شده



است. درود به شما، به بالاترین پیامبر عصر حاضر.» در نامه دوم چنین می‌نویسد:

«چه خوش روزی بود این چهارشنبه هنگامی که نامه و کتاب شما را دریافت نمودم. این کتاب فوری مفهوم شد و مرا مجذوب ساخت و گاه به گاه مرا به لرزه درآورد. بالاتر از همه فکر مرا روشن نمود و از نو مرا الهام داد. وقتی در کلاس یکشنبه‌ای بعضی اقتباس‌ها را یادداشت می‌کردم کار بچه‌گانه‌ای انجام می‌دادم. من حقیقت را جستجو می‌کردم. این جستجو مرا به میان بعضی مذاهب، فرقه‌ها و نظریه‌ها کشاند. این چه سفر طولانی و دشوار و خسته کننده‌ای بود. بالاخره با یک نگاه به کتاب شما احساس کردم که «این همان است و بس.» متشکرم از یک چنین هدیه شگفت‌انگیز و همچنین از نامه ارزنده شما.»

دو سال بعد می‌نویسد:

«برای من بزرگ‌ترین شادی بود که بار دیگر از شما نشریاتی دریافت نمودم و از موفقیت‌هایی که نصیب پیروان شما گردیده است، آگاه شدم. شاید میل داشته باشید از وضع مزاجی نوه خود شما را آگاه نمایم. در 1964 او یک بیمار عصبی بود و مدتی در بیمارستان روحی تحت معالجه قرار داشت. به محض خارج شدن از بیمارستان من یک جلد از کتاب شما را برای ایشان فرستادم. همان‌طور که اردک به آب بچسبد او هم به خام‌خواری چسبید و بهبود او شگفت‌انگیز شد. جسم و روح او به کلی عوض شده و او در تحصیلات خویش خوب پیشرفت می‌کند. او در دانشگاه

منچستر يك دانشجوي هنرپيشه مي‌باشد.»

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea,  
Glamorgan, England.

\*\*\*

«هر چه من در نامه قبلي نوشتم اينجا باز هم تکرار مي‌کنم. کتاب شما خارق‌العاده، روشن و متقاعد کننده است.

به نظر من کسي که بخت داشته باشد اين کتاب را به دست بياورد بايد هر روز اقلأ ده پانزده دقيقه آن را بخواند،

چون اين کمک خواهد کرد که او هميشه در راه صحيح بماند.»

Dr. Stephen Goitein , 506 Santa Monica Blvd. Santa Monica, Calif.

U. S. A.

\*\*\*





«سال گذشته وقتی با يك دوست راجع به بيماري همسرم كه از سه سال پيش دچار آنژين سینه شده صحبت مي‌نمودم، او كتاب شما را به من نشان داد. براي استفاده همسرم تصميم گرفتم اين كتاب را از انگليسي به هلندي ترجمه نمايم. تقريباً سه چهارم كتاب ترجمه شده. خيال مي‌كنم بد كاري نمي‌شد اگر اين كتاب را به زبان هلندي در آمستردام چاپ نمايم. اکنون منتظر اجازه كتبي شما هستم. من چندين كتاب ديگر نيز ترجمه نموده‌ام.»

H. B. Blomendal, Arestotesstratt 26, Amsterdam. .۱

\*\*\*

«جلد اول خام‌خواري را خوانده‌ام. من در انستيتوي «معالجه توسط رژيم غذايي» وابسته به آكادمي علوم بلغارستان دوره انترني را مي‌گذرانم و مشغول نوشتن تز هستم. موضوع تز من «معالجه بعضي بيماري‌هاي داخلي و مخصوصاً فربه‌ي‌ها توسط خام‌خواري» مي‌باشد. من مي‌خواهم با رسيدگي باليني نزد بيماران سخت و صعب‌العلاج كه در بيمارستان تحت نظر من هستند نيروي شفابخش بلاعوض خام‌خواري را ثابت نمايم. براي نشان دادن اولين نمونه‌ها فربه‌ي‌ها را در نظر دارم. چون اين روش كاملاً تازه است و كم مطالعه شده، خواهش مي‌كنم به من كمك كنيد و در اين باره اطلاعات بيشتري براي من بفرستيد.»



« من بیست و پنج سال در ایالات متحده آمریکا بودم. از مدت‌ها پیش قسمت عمده خوراک من از مواد نپخته تشکیل شده بود. این یک آمادگی بود که کتاب شما را با تمام وجودم استقبال نمایم. فقط بعد از صد درصد خام‌خوار شدن احساس نمودم انرژی من که سال‌های دراز در عقبش می‌گشتم بالاخره افزایش پیدا می‌کند. در اولین ماه‌های خام‌خواری چهار کیلو به وزن من افزوده شد. من کاملاً ایمان دارم که خام‌خواری دامن‌گیر خواهد شد.

ما چهار بیوهزن هستیم که با هم زندگی می‌کنیم. خانه ما به یک باشگاه خام‌خواری تبدیل شده است. هفته‌ای یک روز دوستان و همسایگان در منزل ما جمع می‌شوند و به مطالعه خام‌خواری می‌پردازند. در این اجتماع نامه دولت هند را خواندیم. این یک خبر تکانه‌دهنده است که یک قسمت از دنیا بیدار شده، حاضر است با حقیقت رو به‌رو شود و ملت خود را برای تغذیه طبیعی راهنمایی نماید.

هفته پیش برای چهارده نفر مهمانی ترتیب دادیم و با انواع سالادها از آنها پذیرایی نمودیم که خیلی مورد توجه

واقع شد. سپس يك مذاکره گرم شروع شد و نسخه‌ها گرفته شد. سپس خوانديم که چطور در ايالات متحده آمریکا

نمک را در کوره‌ها زیر 1200 درجه حرارت خشک مي‌کنند و همه خاصیت طبیعی آن را نابود مي‌نمایند.

اکنون يك سال است که من و دوستانم صد درصد خام‌خوار هستیم. يك چک سي دلاري مي‌فرستم براي پانزده

کتاب. این سومین سفارش من است. مردم از کتاب شما خوب استقبال مي‌کنند.»

Mrs. Rachel Maria Foster, La Calma 60, Las Fuentes, Guadalajara,

Jalisco, Mexico.

\*\*\*

«وظیفه خود مي‌دانم براي کتاب شگفت‌انگيز خام‌خواري که اخيراً از آمریکا براي من فرستاده‌اند از شما تشکر نمايم.

خدا را شکر مي‌کنم که آنچه براي تندرستی خودم ساليان دراز جستجو مي‌نمودم بالاخره پيدا کردم.

من شصت و شش سال دارم، فرانسوي هستم، چهل و پنج سال پيش به آمریکا رفتم و هفت سال در آنجا بودم. در

شرایط محیط نامساعد آنجا سخت بیمار شدم، در جستجوی شفا به گیاه‌خواري پناه آوردم. چهل سال تمام با

نتیجه خیلی کم بلکه بدون نتیجه گیاه‌خواري را ادامه دادم. از سه سال پيش مصرف غذای خام را به هشتاد درصد

رساندم و باز هم نتیجه مثبت نگرفتم تا بالاخره بعد از خواندن کتاب شما به صد درصد خام‌خواري متوسل شدم.



اکنون بعد از سه ماه و نیم خام‌خواری چنان نتیجه خوبی نصیب من شده که به هیچ وجه مایل نیستم به غذایی پخته لب بزنم.

قبل از خواندن کتاب شما من خیال می‌کردم صد درصد خام‌خوار شدن کار مشکل بلکه غیر ممکن است، ولی اکنون در عمل می‌بینم چنان نیست. در کتاب شما همه چیز به قدری ساده و روشن است که برای اشخاصی که هنوز کمی اراده دارند خام‌خواری دیگر يك مسأله نمی‌باشد. من يك زمین کوچک دارم که میوه‌جات و سبزیجات خود را بدون مواد شیمیایی به عمل می‌آورم. در این عمل شرافتمندانه شما که برای نجات عموم بشر قدم برداشته‌اید پیشرفت سریع آرزو می‌کنم و حاضرم تا سر حد قدرت خود به این کار کمک نمایم.»

Mr. J. Pichon, 24 Ville Franche du Perigord, Lavour, France.

\*\*\*

بیستم فوریه 19x4

«از راهنمایی شما جهت دریافت کتابی به نام خام‌خواری خیلی ممنون می‌شوم. سازمان رادیو تلویزیون انگلیس<sup>1</sup> از

لندن به من اطلاع داد که این کتاب در انگلستان به فروش نمی‌رسد و فقط آدرس شما را برای من فرستاده

است. من بسیار مایل هستم يك جلد از این کتاب داشته باشم.»



نوزدهم مارس 19x4

«برای دریافت کتاب خام‌خواری شما کمال تشکر را دارم. مضمون کتاب شما برای من واقعاً کشف بزرگی بود. این عالی‌ترین کتابی است که تا کنون برای احتیاجات و نیازمندی‌های بشر نوشته شده است. من فکر می‌کنم که کلیه مضامین سراسر کتاب شما بی‌نهایت بی‌ریا و امیدوار کننده می‌باشد. همچنین برای صرف وقت و تحقیقات طولانی و کوشش فوق‌العاده که برای تدارک چاپ کتاب به کار برده شده است، ارزش زیاد قائلم. این سخنان در مقابل آنچه در واقع نسبت به کتاب شما احساس می‌کنم، بسیار نارسا می‌باشد. با اینکه می‌دانم به چه اندازه دشوار است عادت مردم به خصوص عادت تغذیه را تغییر داد مع‌هذا آنچه مقدور می‌باشد به کار می‌برم تا مردم را با این روش صحیح تشویق نمایم. در صورتی که تمایل داشته باشید گاه به‌گاه از جریان شما را مطلع می‌سازم.»

Mrs. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

\*\*\*



29 سپتامبر 1964 «من مصرف غذای پخته را پنج ماه پیش قطع نمودم. سی و یک سال دارم و خودم را خیلی خوب احساس می‌کنم. هر روز در ساحل دریا چهار کیلومتر می‌دوم. کوه ویتنی که ارتفاع آن 14500 پا و رفت و آمد آن 26 مایل می‌باشد را هفته پیش در یک روز طی نمودم. نبض من 58 الی 60 می‌باشد. من با این سخنان می‌خواهم ثابت کنم که خام‌خواری جواب کلیه دردها و بیماری‌های بشر می‌باشد.»

6 فوریه 1966 «اکنون من و همسرم حدود دو سال است که خام‌خوار می‌باشیم و خیلی خوب نتیجه گرفتیم. به ضمیمه نامه یک مقاله می‌فرستم که همسرم شرلی نوشته است و در مجله «لتز لیو»<sup>2</sup> ژوئیه 19x5 چاپ شده است. ما اجازه می‌دهیم در موقع لزوم این مقاله و عکس‌ها را مورد استفاده قرار دهید. یکی از عکس‌ها مال یکی از دوستان صمیمی ماست که خام‌خوار است. نام او میکی سلیمان می‌باشد. او با شیرهای آفریقایی که چنگ و دندان‌های سالم دارند با دست خالی کشتی می‌گیرد. هیچ وقت در عمر خود این اندازه خودمان را سالم حس نکرده‌ایم که بعد از خام‌خواری احساس می‌کنیم. کتاب شما بهترین کتابی است که ما تا کنون خوانده‌ایم. ما خیلی خوشحالیم از اینکه حقیقت را بین مردم منتشر می‌کنیم.

ما معتقدیم که کتاب شما را همه مردم باید بخوانند. به پیوست پنجاه دلار دریافت نمایید.»



---

<sup>1</sup> - B. B. C

<sup>2</sup> - Let's Live

«برای جلد دوم خام‌خواری که ارسال فرموده‌اید بی‌نهایت سپاسگذارم. دو سال پیش با خواندن جلد اول کتاب شما من و شوهرم وضع زندگی سابق خود را عوض نموده راه طبیعی را انتخاب نمودیم. از آن موقع تا به حال غذایی پخته مصرف نکرده‌ایم و به شما اطمینان می‌دهیم که هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند ما را وادار نماید که این راه صحیح را ترک نماییم و به عادت ناشایسته گذشته برگردیم. زندگی با پیروی از قوانین طبیعت چقدر لذت بخش و مفید می‌باشد. تندرستی و شادی زندگی قیمتی ندارد و همه کس در دنیا باید به روش طبیعی به این گونه نعمت‌ها دست‌یابد. قبل از شروع خام‌خواری ما چند روز روزه گرفتیم و هنگامی که صد درصد خام‌خواری را شروع کردیم، آن عکس‌العمل‌هایی که نزد سایرین دیده می‌شود، در ما ظاهر نگردید؛ زیرا به نظر ما برای پاک نمودن بدن از سموم، روزه کامل یک راه صریح می‌باشد.»

تبریکات صمیمانه ما را برای عمل بشر دوستانه خود بپذیرید. امیدواریم این نشریه به کامیابی شایسته خود نائل گردد.»

Mr, Julien Boutin, 4327 Herden Drive, Lake Worth, U. S.A.

\*\*\*

27 نوامبر 1964

«بعد از خواندن کتاب خام‌خواری شما میل داشتم يك جلد برای خودم داشته باشم. من خام‌خوار صد درصد

هستم و کوشش می‌کنم این روش صحیح را بین مردم رواج بدهم. غذای طبیعی زندگی مرا نجات داده است.»

21 ژانویه 19x5 «من يك برگ چك می‌فرستم جهت پانزده کتاب که قبلاً دریافت شده و پانزده جلد

دیگر که ارسال می‌فرمایید. من واقعاً مایلم از فرصت استفاده نموده و توسط کتاب عالی شما به مردم کمک کنم.

با کمال علاقه کتاب‌های شما را بین مردم توزیع می‌نمایم. واضح است تعداد اشخاصی که از این کتاب می‌خواهند

استفاده کنند در حال حاضر محدودند، ولی مطمئن هستم اکثر مردم در موقع خود حقیقت را قبول خواهند نمود.

فعلاً آهسته کار کردن با اشخاصی که می‌خواهند حرف بشنوند بسیار رضایت‌بخش می‌باشد.»

Mrs. Helen M. Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, U. S. A.

\*\*\*





این نامه از مدیر يك رستوران گیاهخواري رسیده است:

«اخيراً شوهر من يك كتاب خامخواري به دست آورد. از آن موقع ما خامخواري مي‌كنيم و اين روش را بين دوستان و مشتریان خود توسعه مي‌دهيم. ما سعي کردهايم همه غذاهاي پخته را به غذاي خام و كتابهاي «پخت و پز» را به كتاب خامخواري تبديل كنيم. اينك يك چك صد دلاري براي پنجاه جلد از كتاب و بولتن‌ها مي‌فرستيم. اگر ممكن است چند بولتن با پست هوايي بفرستيد.»

“BOVERY GENERAL”, 518 Bowery, Iowa City, U. S. A.

\*\*\*

«يكي از دوستان پاريسي من چند بولتن شماره يك به من داد. شما كليه وقت، استدلال و تجربيات مرا عوض نموده‌ايد. من يك ملك دارم به ارزش هشتاد هزار دلار آمريكايي كه حاضرم در اختيار شما بگذارم. من هفتاد و هفت سال دارم. تنها هستم، زن و بچه ندارم. دوازده زبان اروپايي بلدم. آيا مي‌توانم انتظار شما يا يكي از دوستان شما را داشته باشم؟ مهم نيست كه زن يا مرد باشد.»

Paul Jauzin, Country Club, Hatha Yoga L'OASIS 02 Puiseux- en-



Retz, Villers Cotterêts, France.

\*\*\*

«با يك اتفاق عجيب كتابخانه ما دو تا از بولتن‌هاي شما را به من داد. من آنها را خيلي جالب و سحرآمیز يافتم. مخصوصاً

که من به سرزمين هونزا سفر نموده و کتابي مربوط به اين ملت خارق‌العاده نوشته‌ام.

من حالا متوجه مي‌شوم که آنها تقريباً همگي خام‌خوارند. من يك کتاب مي‌خواهم تا بتوانم با طرز فکر شما

بيشتر آشنائي پيدا کنم و همچنين چند بولتن لازم دارم که بين بيمارانم توزيع نمايم. من مدت‌ها خيال مي‌کردم که

حرارتي از صد و چهل درجه به بالا آنزيم‌ها را در غذاي طبيعي خراب مي‌کند، اکنون مي‌بينم که اشتباه کرده‌ام...»

Dr. Allen E. Banik, Author of "Hunza Land" 7 E. 23<sup>rd</sup> St. Kerney,

Nebraska,

U. S. A.

\*\*\*



چون بیشتر زنده‌خواران میل دارند با زنده‌خواران دیگر تماس حاصل کنند و با آنها مکاتبه نمایند تا با نظرات و تجربیات آنها آشنا شوند، این است که من زیر همه نامه‌ها اسم و نشانی کامل نامه‌نویسان را ذکر نمودم. این کار کمک خواهد کرد که مردم به گفته‌هایی من ایمان پیدا کنند و کوچکترین شکی در آنها نداشته باشند.

چون قسمت نامه‌ها قدری طولانی شد، ممکن است بعضی خوانندگان خیال کنند که من همه نامه‌های رسیده را در اینجا ذکر نموده‌ام، ولی این طور نیست. من از هر صد، صد و پنجاه نامه فقط یکی انتخاب کرده‌ام و از هر نامه قسمت خیلی کوچکی را اقتباس نموده‌ام.

قسمتی از نامه‌هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری‌های شوروی رسیده است. نامه زیر از آکادمی ارمنستان شوروی رسیده است:

«برای راضی نمودن بی‌شماری از خوانندگان که می‌خواهند کتاب خام‌خواری شما را مطالعه نمایند خواهشمندم پنج جلد دیگر از آن کتاب‌ها برای ما بفرستید، زیرا دو جلد ارسالی همواره در جریان است و تقاضاهای بی‌شمار خوانندگان را نمی‌توانیم در موقع خود ترتیب اثر دهیم.»

ACADEMY OF SCIENCES OF ArmSSR 24 Berekamoutian St. Erevan.



نامه‌ای که از بزرگترین شاعر ارمنی هوانس شیراز رسیده است:

«بر حسب تصادف با کتاب شگفت‌انگیز بهداشتی شما به نام خام‌خواری آشنا شدم. شما ناجی بزرگ بشریت نیمه دیوانه جهان خواهید شد. شما با کشف خام‌خواری نابغهای بزرگ هستید مانند داروین بزرگ، حتی خیلی بزرگ‌تر و خیلی نودوستانه‌تر بلکه نوع‌پرستانه‌تر از همه بزرگانی که قبل از شما در قرون گذشته زیسته‌اند. ولی افسوس در مقابل شما سلسله جبال صعب‌العبوری وجود دارد. ولی اگر این طفل نابینایی که هزاران سال فریب خورده و به نام بشر خوانده شده است از آتش دست بر می‌داشت و عقلش به جای خود می‌آمد و در این راه شگفت‌آور شما به دنبالان قدم بر می‌داشت آن وقت توحش از وجود آدمی رخت بر می‌بست؛ ولی هنوز چون خزهای که بر سنگ محکم چسبیده تمام قبایل افراد بشر نیز به آتش چسبیده‌اند و از غذای مرگ‌آور خود دست بر نمی‌دارند و تا مدت‌ها نیز دست بر نخواهند داشت. ولی با وجود این پیشانی افسرده و زحمت کشیده شما را می‌بوسم. شما فناپذیر هستید...»

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

این دانشجوی جوان از کودکی مبتلا به بیماری‌های مختلف مانند سرخک، مخملک، ورم غده

بناگوشي، مالاريا، برونشيت، آنژين، سرماخوردگي‌هاي گوناگون، گوش درد، دندان درد، يبوست، اسهال، آپانديس، بواسير، التهاب كيسه صفرا و بيماري‌هاي ديگر بوده است. اکنون خام‌خواري او را از کليه اين بيماري‌ها نجات بخشیده و او سپاسگذاري خود را به شرح ذيل ابراز مي‌دارد:

«من از خود مي‌پرسم کجا هستند آن کلمه‌ها که بتوانم به وسيله آنها سپاسگذاري و شگفتي که از ماه‌هاي قبل احساس مي‌کنم را براي شما شرح دهم، زيرا کليه حرف‌ها خنده‌آور و ناچيز مي‌باشند.

با يك حرکت سحرآمیز به آن کابوسي که من آن را زندگي حساب مي‌کردم خاتمه داديد و شكي نيست که براي ديگران هم همين کار را انجام خواهيد داد تا سرانجام سبب اصلي اين کابوس را به کلي ريشه‌کن سازيد.

شما آمديد شفا دهيد آن گوش باز را که کر است، آن چشم باز را کور است، آن مغز ديوانه را که بي‌خبر است و من هم مانند همه اين مردم در اين گرداب افتاده بودم.

شما آمديد که با يك چراغ سحرآمیز روي فلك نقش يك سيما را بنگاريد که در حقيقت متعلق به من بود، ولي من از آن آگاهي نداشتم.

به چهره درخشان شما تعظيم مي‌کنم و به شما درود مي‌فرستم، چون بيشتر از هر کس در اين دنيا به شما مديونم.

به چهره درخشان شما تعظيم مي‌کنم و درود مي‌فرستم به شخصي که اسم او امروز همواره ورد زبان اشخاصي مي‌باشد که

نجات پیدا نموده‌اند، ولی فردا ورد زبان تمام مردم خواهد بود. به چهره درخشان شما تعظیم می‌کنم و درود می‌فرستم به شما چون یک سرباز متمدن واقعی، سرباز علم واقعی، سرباز پیشرفت واقعی و چون یک مبارز برای آینده بهتر و درخشان‌تر.»

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Armenia.

\*\*\*

مسکو، بیستم دسامبر 1964 «با خوشحالی زیاد تبریکات صمیمانه سال نو را به شما تقدیم داشته و همچنین سپاسگذاری شخص من و بهترین آرزوها برای پیروزی کار عظیم و بشردوستانه شما را اظهار می‌دارم. از یک پیرو خام‌خواری که از مرض قلبی شدید نجات پیدا نموده است.»

سی و یکم مارس 1965 «من خام‌خواری را از نوامبر 1963 شروع نمودم. از آن موقع تا به حال در کار خود حتی یک لحظه شک نداشتم. در آن زمان به مرض قلبی دچار بودم که نه سال سابقه داشت.

اجازه دهید از ابتدا شروع کنم. در هشت یا نه سالگی به یک حمله رماتیسمی دچار شدم، سپس تقریباً ده مرتبه در سال گرفتار التهاب حنجره و آنفلوانزا و سرماخوردگی‌های مختلف می‌شدم که همواره از شش تا ده روز دوام داشت. تدریجاً ورم مزمن لوزتین ظاهر گردید. در چهارده سالگی پزشکان در قلب من خرابی‌های درجه‌ها و بعداً



مرض رماتیسم قلبی را تشخیص دادند. در پانزده سالگی لوزتین را عمل کردم. من از درد دل، درد اعصاب، ناتوانی و بی‌خوابی دائماً زجر می‌کشیدم. خواب کوتاهی که به دنبال ساعت‌ها عذاب می‌رسید، پر از کابوس‌های وحشتناک بود. هرگاه در وسط شب از خواب می‌پریدم از تاریکی وحشت می‌کردم. معمولاً سه یا چهار ماه سال را در رختخواب می‌گذراندم. پله‌های یک طبقه را به زحمت زیاد بالا می‌رفتم. همیشه از گردش، از ورزش، از شنا کردن، از مسافرت، از کتاب خواندن و از خیلی خوش‌گذرانی‌ها و تفریحات دیگر محروم بودم.

پیوسته تحت نظر پزشکان بودم. آنها مرا با پیرامیدن، آسپرین، آنتی‌بیوتیک‌ها، آنالژزیک‌ها<sup>1</sup>، وازودیلاتورها<sup>2</sup>، خواب‌آورها و از این نوع داروها می‌خواستند «معالجه» نمایند. بدن من در مقابل این داروها به یک طریقه تعجب‌آوری ممانعت می‌کرد. وضع مزاجی من روز به روز وخیم‌تر می‌شد. وقتی پی به بی‌فایده‌گی این داروها بردم، مصرف آنها را قطع نمودم.

بخشید که وقت شما را با این جزئیات مشغول می‌کنم. فکر می‌کنم اینها برای شما جالب باشد، به خصوص آن که عوض شدن مزاج من به طوری حیرتانگیز انجام گرفت. من مصرف غذایی پخته را بدون هیچ ناراحتی ترک نمودم. غذایی طبیعی یک احساس سبکی و تصفیه درونی خوش‌آیند در وجود من ایجاد نمود. تقریباً از شروع

خامخواري ناراحتي قلبي من يکباره تمام شد. قبل از خامخواري نه فقط هر هفته بلکه همه روزه در ناحیه قلب من درد شديد ميگرفت که ساعتها طول ميکشید؛ ولي در اولين سال خامخواري فقط هفت هشت بار درد آني و بياهميت احساس نمودم. در مدت يك سال و نيم خامخواري هيچ گونه سرماخوردگي نداشتم و حتي يك روز هم در رختخواب نيفتادم. از اولين ماهها سردردم به كلي رفع شد، اما بزرگترين معجزه براي من اين بود که به محض وارد شدن به رختخواب به خواب عميق فرو ميرفتم. قدرت جسمانيام براي کار بالا رفت، از تشنگي فکري و تندي و عصبانيت سابق اثري نماند.

در پاييز سال گذشته به ارمنستان سفر نمودم. چه خوشبختي بزرگي ميباشد روزي بيست و پنج الي سي كيلومتر در کوهستان قدم زدن و برگشتن با آمادگي کامل براي تکرار همان گردش. من يك آدم حقيقي شدهام که طبيعت بالاخره مرا در آغوش گرم خود پذيرفت. اين بزرگترين خوشبختي است، به اين جهت ميخواستم تشکرات صميمانه خود را مجدداً ابراز نمايم.»



16 اوت 1965 «صحت مزاجي من رضایت بخش است مخصوصاً که بدن من در مقابل فشار روعي و عصبي

گوناگون سخت ایستادگی نموده است و همچنین در موقع کوهنوردی در مقابل خستگی‌های متنوع جسمی طاقت

آورده است. به زودی خام‌خواری من سال دوم را تمام نموده و وارد سال سوم خواهد شد و من هیچ خیال ندارم

که از خام‌خواری حتی يك قدم عقب‌نشینی کنم. سؤالاتی که من از شما کرده‌ام فقط جنبه اطلاعاتی دارد و هیچوقت

نباید در شما کوچکترین شکی ایجاد نماید، به خصوص که پایه معنوی که در من همواره محکم و تزلزل‌ناپذیر بوده

است بیشتر از پایه فیزیولوژی اهمیت دارد.»

Olya Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

\*\*\*

«فقط چند کلمه به اطلاع شما می‌رسانم که خام‌خواری يك پیرو دیگر پیدا نموده که دلیل قبول نمودن روش تغذیه‌ای

شما ناامیدی از بیماری نبوده، بلکه عظمت افکار شما بوده است.



باید اقرار کنم در این راه من چند مانع وجود دارد. پدرم زیست‌شناس است و برادرم پزشک و من یگانه شخص در این خانه هستم که با تغذیه نوین (طبیعی) زندگی می‌کنم.

<sup>۱</sup>- دارویی که اعصاب را بی‌حس می‌کند.

<sup>۲</sup>- دارویی که رگ‌ها را گشاد می‌نماید.

اکنون نه ماه است که خام‌خواری می‌کنم و از تندرستی عالی بهره‌مند هستم. به نظر من این گونه نامه‌ها از تمام نقاط دنیا رفته رفته آنقدر زیاد خواهند شد که برای خواندن آنها وقت کافی نباشد. کشف شما در تاریخ بشر باید مانند کشف کریستف کلمب ثبت شود.»

Hrachia Svadjian, 3 Alabian St. Erevan.

\*\*\*

«خاله من و شوهرش به نام دانیلیان که هر دو پزشک هستند از ایروان می‌نویسند که از کتاب شما خیلی

استفاده برده‌اند و به گرمی به من توصیه می‌کنند تا روش تغذیه شما را بپذیرم، از این لحاظ می‌خواستم سؤال نمایم



آيا ممكن است يك جلد كتاب خامخواري براي من بفرستيد؟

من پزشك بانوان هستم، دو سال پيش از استانبول آمدهام و در بیمارستان ساندسول در سوئد انجام وظیفه

مي‌نمايم. كتابي كه تا كنون عده بي‌شماري از آن استفاده نموده‌اند را بايد با افتخار و علاقه زيادي بخوانم.»

Dr. Shabuh Sedikian, Länsåsarete, Sundsvall, Suède.

\*\*\*

«من با خيلي خامخوارها صحبت نموده‌ام و راجع به كتاب شما خيلي چيزهاي جالب شنیده‌ام. افتخار مي‌كنم كه

بنیان‌گذار نهضتي كه دنيا را از ظلم و بيماري‌ها نجات خواهد داد يكي از هم‌وطنان من مي‌باشد. من در مسكو

زندگي مي‌كنم. خواننده معروف اپرا گورگ كيراكوسيان كه به مناسبت صدمين سالگرد تولد تومانيان به مسكو آمده

بود تعريف نمود كه چطور زخم معده را با خامخواري معالجه نموده است و اکنون خود را چقدر سالم و خوشبخت

احساس مي‌كند. با شنیدن اين حرفها دوستان و آشنایان روسي من خيلي تعجب كردند.

من نیز زخم معده دارم و تصميم گرفتم به پزشك مراجعه نکنم، بلافاصله خامخوار شوم و دوستانم را نیز در اين راه

هدايت كنم. ميل دارم قسمتي از كتابهاي شما را به روسي ترجمه نموده و كار بشردوستانه شما را در مسكو رواج



Edward Mnasakanian, 77/2 Leningradsky Prosp. Moscow.

\*\*\*

«اجازه دهید سپاسگذاری خود را برای مکتب بشردوستانه شما که بزرگترین حقیقت را برای مردم فاش نموده‌اید، ابراز نمایم. خدا را شکر می‌کنم که برای ملت ما یک چنین فرزندی فرستاده است. در نتیجه آشنایی با فلسفه شما دوباره زنده شدم. رنج و مشقت‌هایی که قبل از دیدن کتاب شما کشیده‌ام را در اینجا شرح می‌دهم.

---

در سیزده سالگی به رماتیسم مزمن و در نوزده سالگی به بیماری مزمن اعصاب<sup>1</sup> گرفتار شدم. در چندین بیمارستان بستری شدم. حتی به مسکو رفتم، ولی وضع من روز به روز بدتر می‌شد. به ده‌ها پروفیسور مراجعه نمودم. هر یک از آنها یک نوع بیماری تشخیص داد و یک نوع طبابت شروع نمود. برای بیماری من اسامی مختلفی

## <sup>1</sup> - Radiculitis

گذاشتند از قبیل عفونت‌های مزمن<sup>1</sup>، کلاگنز<sup>2</sup>، بیماری معده<sup>3</sup>، آلرژی مزمن<sup>4</sup>، بیماری ستون فقرات<sup>5</sup>، عفونت‌های مفاصل<sup>x</sup>، تب مزمن، بیماری ایروان و غیره. در سال‌های اخیر بی‌خوابی، سردرد، تب شدید با لرزش، استفراغ و

دلرد به آنها اضافه شدند تا بالاخره بعد از درد شدید پاهای من از کار افتادند و در بیست و سه سالگی مرا در رختخواب میخکوب نمودند. اکنون که بیست و پنج سال دارم، دو سال تمام در این وضع زجر کشیدم تا روزی که به کتاب شما برخورد کردم و بلافاصله خام‌خواری را شروع نمودم. در مدت چهار ماه خام‌خواری، تب، سردرد، دلرد، بی‌خوابی و سوء هاضمه از بین رفتند. ضربان قلبم از 120 پایین آمده به 80 رسید، فقط پاهای من هنوز به حالت عادی در نیامده، ولی احساس می‌کنم که برای این کار وقت لازم است.

اکنون من برای اصول شما تبلیغ مفصل می‌کنم. تا کنون پنج نفر از دوستانم را خام‌خوار نموده‌ام. دو کتاب شما را از هر یکی پنج نسخه با ماشین تحریر چاپ نموده به دست مردم سپرده‌ام که از آنها استفاده کنند. اگر اجازه بدهید کتابچه شما را به زبان روسی ترجمه نموده در ده نسخه ماشین می‌کنم.

جسارتاً يك خواهش از شما دارم. اگر ممکن است يك نسخه از عکس خود را امضاء نموده و برای من بفرستید.»

*Bitchakhtchian Levon, Tseretely48, Erevan*

\*\*\*

«یگانه پسر من از درشکه برفی افتاد و پایش شکست. به زودی ترومبو پای‌بیت<sup>7</sup> ظاهر شد که سال‌هاست خوب



نمی‌شود. معالجه شما به وسیله خام‌خواری در سمرقند نیز معروف شد ولی متأسفانه پیدا نمودن کتاب شما ممکن

نیست، اینک خواهش داریم...»

*Nazarian, 142 K. Marx St., Samarkand*

\*\*\*

«من يك دانشجوي خام‌خوار هستم که در 1948 متولد شده و در دانشگاه دولتي در سيکل پنجم فيزيك  
تحصيل مي‌کنم. در 13 دسامبر 1970 بدون اینکه مريض باشم ( البته اگر مرده‌خواران را بشود سالم حساب نمود)،  
به خاطر حقيقت، بدن دروغي را مغلوب نمودم.

اکنون پنج ماه است خام‌خوارم. نخست پنج كيلوگرم از وزنم کم شد، ولي ماه چهارم خام‌خواري دو كيلو بالا  
رفت. غذاي من كافي است. در اين مدت فقط دو دفعه عكس‌العمل سبك داشتم. با خواهر شما بانو سيرانوش آشنا  
شدم که دو جلد از کتاب‌هاي شما را به من هديه کرد. با بانو هايکانوش، آقاي واهه، کولوزيان، ماکاريان و ساير  
خام‌خوارها نیز آشنايي دارم.

---

<sup>1</sup> - Sepsis



<sup>2</sup> - Collagenosis

<sup>3</sup> - Gastritis

<sup>4</sup> - Allergia

<sup>5</sup> - Spondylarthritis

<sup>6</sup> - Polyarthritis

<sup>7</sup> - Thrombophlebitis

ما معتقدین جوان، يك جمعیت كوچك تشكيل دادهایم و برای توسعه خام‌خواری راه‌ها می‌اندیشیم.

بین دانشجویان جنب و جوشي به وجود آمده و همه می‌خواهند کتاب شما را که خیلی کمیاب است بخوانند.

خواهش می‌کنیم هر چه بیشتر کتاب بفرستید تا بتوانیم فلسفه شما را بین دانشجویان رواج بدهیم. حقیقت پیروز

خواهد شد.

*Robert Nazarian, 17 Arabkir St. Erevan.*



«دو سال پیش بود که فامیل من با خلاصه کتاب خام‌خواری شما که خیلی کوتاه ولی خردمندانه نوشته شده و از ارمنی به روسی ترجمه شده بود برخورد کرد و با اصول هیجانانگیز تغذیه‌ای شما آشنایی پیدا نمود. همسر من آن را متقاعد کننده دانست و پیرو شما شد. او به زودی از اضافه وزن و تقریباً از همه بیماری‌های خود (که تعداد آنها کم نبود) نجات پیدا کرد و اکنون خود را خیلی جوان و خوشبخت احساس می‌کند. متأسفانه در آن موقع من اراده کافی برای تغییر تغذیه نداشتم. فقط بعد از اینکه برای این بی‌عقلی خود با یک حمله قلبی مجازات شدم تغییر عقیده دادم. اکنون کاملاً سالم هستم و قطعاً تصمیم گرفته‌ام برای همیشه مطابق دستورات شما تغذیه نمایم.»

*Vasili Chernov, 4 Mitskevich St. Moscow.*

«من کتاب شما را مطالعه نموده و به حقیقت گفته‌های شما کاملاً ایمان دارم. در تابستان و پاییز گذشته خام‌خواری نموده و نتیجه مثبت گرفته‌ام. اسکروز قلبم تقریباً معالجه شده و سنگ‌های کلیه‌هایم حل شده است. سال گذشته به ایروان رفتم، موفق شدم با خواهر شما آشنا شوم و خیلی چیزهای جالب از ایشان بشنوم. مردم به



کتاب‌های شما خیلی احتیاج دارند. من برای یک ماه یک جلد کتاب از ایروان به استپاناکرت، مرکز قره‌باغ آورده بودم. برای خواندن آن مردم در منزل ما نوبت گرفته بودند. در کوتاه مدتی بیست نفر آن را خواندند. ولی این خیلی کم است، لازم است خیلی بیشتر کتاب بفرستید تا به همه برسد. ما می‌دانیم که برای مردم کتاب‌های زیادی فرستاده‌اید، خواهش داریم برای پیروان قره‌باغی هم کمی در فکر باشید.

در یک نامه ممکن نیست راجع به عظمت اکتشافات و خردمندی افکار شما سخن گفت، بشریت برای نجات از بیماری‌ها مدیون شماست...»

*Serge Hovannesian, 11 Pavlov St. Stephanakert, AzerSSR.*

\*\*\*

«اجازه دهید به مناسبت نشر کتاب و فعالیت افتخارآمیز شما تبریکات خود را تقدیم نمایم. شما ناجی بشریت هستید که توانستید رمز پروردگار را بخوانید و جمعیت‌ها را از تاریکی به راه روشن هدایت نمایید. کتاب شما برای عموم مردم این دنیا یک گنجینه‌ای است که فقط اشخاص عاقل می‌توانند از آن بهره ببرند. ای آدم دانش‌پرور و خوشبخت، بشنوید در دوم اوت چه اتفاقی برای ما افتاد. یکی از دوستانم خلاصه کتاب شما را برای من نقل نمود. با خواهش من قول داد برای یک ساعت کتاب را به منزل ما بیاورد. من با تمام خانواده‌ام با



بي صبري منتظر نشستيم تا در ساعت بيست و سه كتاب را آوردند. نمي دانيد با چه شوق و علاقه اي آن را خوانديم. حتي پسر شش ساله من كه رماتيسم قلبي دارد با دقت گوش مي داد و گاه به گاه مي پرسيد: «آيا اگر من حرفه اي اين پدر بزرگ را اجرا نمايم و نان، گوشت و خوراكهاي پخته نخورم، معالجه مي شوم و سال ديگر مي توانم به مدرسه بروم؟» من به او تذكر مي دادم كه به وسيله اين كتاب مقدس خيلي آدمها نجات يافته اند و او هم حتماً معالجه مي شود. افسوس كه اين مدت سعادتآميز همه اش يك ساعت طول كشيد. چون ساعت بيست و چهار بود و دوست من اين كتاب را بايستي مي برد كه پدر او يك دفعه ديگر بخواند و صبح زود به صاحبش برگرداند.

برادر عزيز من، مي دانم كه شما يك دانشمند بشر دوست هستيد و بيشتر از خوشبختي خودتان به خوشبختي ديگران علاقه منديد. تمنا دارم از كتابهايتان براي ما بفرستيد تا بتوانيم از آنها بيشتر استفاده كنيم. در خانواده ما همه بيمارند. برادر من زخم معده دارد، مادرم مرض قند دارد، خودم كه فقط سي و هشت سال دارم در محوطه ستون فقراتم سم ذخيره نمودهام كه پانزده سال تمام مرا عذاب مي دهد و رفته رفته از كار باز مي دارد. به عدهاي از پزشكان معروف مراجعه نمودم ولي كارم بي نتيجه ماند، چون آنها نمي دانند چكار بايد بكنند. آيا سرنوشت من اين بايد باشد كه در جواني با رنج و مشقت بميرم...؟»

*Vahram Vartanian, 49 Arabkir, Erevan.*



«راجع به کتاب خام‌خواری شما خیلی چیزهای جالب شنیدهایم و میل داریم آن را در زبان‌های انگلیسی و ارمنی مطالعه نماییم. در عوض دو جلد از نشریه خودم برای شما می‌فرستم. یکی از دوستان من که نویسنده است و از زبان ارمنی کتاب‌ها ترجمه می‌کند می‌خواهد کتاب شما را به زبان استونیایی برگرداند.»

*E. Rannak, 18 Kalevi St. Tartu, Estonia.*

«ما فامیل بربریان از کوچک تا بزرگ همگی دست شما را می‌بوسیم. ما مکرر می‌شنویم که شما به همه مردم خوبی و مهربانی می‌کنید و اشخاص زیادی توسط کتاب‌های شما از بدبختی نجات یافته‌اند. التماس ما را قبول کنید و بچه‌هایم را از بیماری نجات دهید. پسر من سی و دو سال دارد و از سه سال پیش به این طرف از درد معده عذاب می‌کشد، هر چه می‌خورد ترش می‌کند. دختر من سی و چهار سال دارد و دو سال است که در کلیه‌هایش سنگ پیدا

شده و گاه به گاه درد احساس مي‌کند. خواهش مي‌کنم ما را کمک کنید و سلامتي فرزندانم را برگردانيد. براي ما کتاب بفرستيد و هر چه لازم داشته باشيد ما از اينجا براي شما مي‌فرستيم. ما تا ابد خوبي شما را فراموش نخواهيم نمود.»

*Aram Perperian, 209 Andrfederation St. Erevan.*

\*\*\*

«درد بر شما اي دانشمند دانشمندان، درود بر شما اي معلم بشریت. من يکي از پزشکان آسایشگاه جرموک ارمنستان شوروي هستم. بعد از خواندن کتاب شما از چهار نوامبر 19x5 خام‌خواري را شروع نمودم. از سال 1947 گرفتار روماتيسم و درد مفاصل و بيماري شرياني بودم. در 19x3 با ظاهر شدن بيماري کليه‌ها وضع مزاجي‌ام خيلي وخيم‌تر گرديد. فقط با مصرف هندوانه از اين بيماري تا اندازه‌اي راحت شدم.

از روز ششم خام‌خواري در مفاصل خود دردهاي شديد احساس نمودم که به زودي قطع گرديد. ورم مفاصل که در سابق همواره با حملات نقرسي همراه بود در موقع عکس‌العمل‌هاي خام‌خواري ظاهر نگريد. همچنين تب سخت و تورم بدن که معمولا در موقع شدت بيماري کليه‌هايم ظاهر مي‌گرديد بعد از خام‌خوار شدن ديگر مشاهده نشد. اکنون من از خواب سالم برخوردارم. ضربان قلبم از 120 الي 140 به 90 تا 100 (در شرايط فعاليت جسمي)



پایین آمده است. شبها دیگر قلبم درد نمی‌گیرد، پاهایم عرق نمی‌کند، شوره سرم تمام شده است، پنج کیلو وزنم سبک‌تر شده و دردهای رماتیسمی قطع گردیده است. کاملاً خودم را خوب احساس می‌کنم. انرژی بدنم روز به روز زیادتر می‌شود. همسرم و فرزندشش ساله‌ام خام‌خوار شده‌اند. پسر یک ماهه خود را مانند آن‌ها بزرگ خواهم نمود.

معلم عزیز، من هجده سال است در رشته پزشکی کار می‌کنم و در این مدت بعضی مسائل مرا ناراحت می‌نمودند، زیرا در هیچ کتاب جواب آنها را پیدا نمی‌نمودم تا بالاخره جواب کلیه این مسائل را در کتاب شما پیدا نمودم. یکی از این مسائل این است که نوزاد انسان چرا نمی‌تواند مانند نوزاد حیوانات از روز اول تولد راه برود؟ من حالا معتقدم که علت آن و همچنین تعداد بی‌شماری فقدان‌های فیزیولوژی دیگر که در بچه‌های انسان امروزی مشاهده می‌گردد ناشی از پخته‌خواری نیاکان آنان می‌باشد. از نظر من بعد از سه یا چهار نسل خام‌خواری این نواقص رفع خواهد شد.»

*Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.*

\*\*\*

«این نامه از طرف خانم ناشناسی است که می‌خواهد سپاس‌گذاری و قدردانی خود را به شما تقدیم نماید.



میدانم که این قبیل نامه‌ها به شما زیاد نوشته می‌شود و تعداد آنها روز به روز به موازی اشخاصی که در سایه آیین شما از مرگ نجات پیدا می‌کنند و حق زندگی چون یک آدم حقیقی به دست می‌آورند، زیادتر خواهد شد.

اینکه اکنون شرح می‌دهم مربوط به مادرم می‌باشد که بعد از چهار ماه خام‌خواری کامل یک رشته بیماری‌های صعب‌العلاج مانند آنژین سینه‌ای، تصلب شرایین، تنگی نفس، فریبی و خیلی ناراحتی‌های عروقی دیگر را بر طرف نموده است. دو سال پیش مادرم مبتلا به انفارکتوس شد و یک سال و نیم تمام بین مرگ و زندگی مبارزه می‌نمود.

فشارخونش بیست و دو بود و هر شب از تنگی نفس در حال خفقان بود و مرگ را با چشم خود مشاهده می‌کرد. اکنون این علایم به کلی ناپدید گردیده‌اند. فشارخونش سیزده است، وزن بدن شانزده کیلو پایین آمده است. او شب و روز برای شما دعا می‌کند و خام‌خواری شما را تبلیغ می‌نماید و چون جمعیت دوستان ما خیلی بزرگ است بنابراین از خام‌خواری استفاده نموده به نوبت خود توجه دیگران را به این روش جلب می‌نماید.

مجدداً سپاس‌گذاری از طرف مادرم و سایر بیماران به شما تقدیم می‌دارم.»

*D. Sakayan. 3 Yeghpairoutian St. Erevan.*

\*\*\*



چون کتاب من در کشور اتحاد جماهیر شوروی کمیاب می‌باشد خام‌خوارهای فداکار خلاصه آن را به زبان روسی ترجمه نموده و در دسترس مردم قرار می‌دهند. بعضی‌ها هم از همین ترجمه‌ها رونوشت می‌نمایند. نامه زیر از یک بانوی سالخورده روسی می‌باشد که در حومه مسکو زندگی می‌کند.

«من نمی‌توانم بیان نمایم یا بلکه قادر نیستم برای ابراز سپاس‌گذاری بی‌نهایت خود کلمات شایسته‌ای پیدا نمایم. برای جبران زحمات مقدستان که برای نجات روح و جان مردم تحمل نموده‌اید اجرت لایقی در این دنیا وجود ندارد. من به شما تعظیم می‌نمایم و حتی به شخصی تعظیم می‌کنم که این نسخه ارزنده تندرستی یعنی خلاصه‌ای از کتاب شما را برای من آورده است. من شخصاً سعادتمند نبودم که کتاب شما را زیارت نمایم، دوست آموزگار سابقم این خلاصه را مستقیماً از کتاب شما اقتباس ننموده بلکه از دفتر دوست دیگر خود که او نیز آموزگار می‌باشد رونوشت نموده است و اکنون همین بانو این نامه را از طرف من به شما می‌نویسد زیرا بینایی من ضعیف است. من فقط با یک چشم می‌بینم آن هم به وسیله ذره‌بین والا خیلی زودتر سپاس‌گذاری خود را تقدیم می‌نمودم.»

کنون دو ماه و نیم است که خام‌خواری را شروع نمودم و در این مدت هیچ غذای پخته مصرف ننمودم.

اکنون خیلی قوی‌تر از سایر دوستان می‌باشم و این حقیقت را همه تصدیق می‌نمایند.»



\*\*\*

«من در مدرسه موزيك تحصيل مي‌کنم. سه ماه پيش يکي از آشنايان ما از ايروان به ازبکستان آمد و راجع به خام‌خواري صحبت نمود. اول حرف‌هاي او عجيب به نظر مي‌آمد ولي وقتي کتاب شما را خوانديم، همه چيز را فهميديم و بلافاصله به خام‌خواري متوسل شديم. پنج شش روز اول کمي مشکل بود، ولي بعد از يك ماه کاملاً عادت کردیم و اين کار بدون زحمت زياد انجام گرفت چون فهميدیم که غذاي طبيعي ما اين است و بس. در مرحله اول وزن من کم شد. قبل از خام‌خواري لوزتين من زود زود ورم مي‌کرد و روي قلبم اثر مي‌گذاشت. اکنون قلب من خوب شده ولي گلوي من هنوز کاملاً خوب نشده است. آيا لازم است لوزتين را عمل کنم يا همين‌طور که در کتابتان نوشته‌ايد منتظر نتيجه نهايي بمانم؟ ما سپاس‌گذاريم از اينکه شما کتاب به اين خوبي نوشته‌ايد. ما گندم، گندم سياه، عدس و نخود را خيس کرده، با هم مخلوط مي‌نماييم و يك غذاي خيلي خوشمزه به دست مي‌آوريم. مقدار زيادي هم ميوه‌جات و سبزي‌جات مصرف مي‌کنيم.»

\*\*\*





«ما در باکو زندگی می‌کنیم. پسر من در مسکو در رشته موسیقی تحصیل می‌کند. او کتاب شما را به دست آورده و چون سوء هاضمه و بیماری قلبی داشت خام‌خوار شده است. تابستان گذشته او کتاب شما را آورد، ما خواندیم و خام‌خواری را شروع کردیم. شوهرم پنجاه و پنج سال دارد. او یک شکم گنده داشت و معده او همیشه درد می‌کرد. بعد از شش ماه خام‌خواری شکم او کاملاً خوابیده و اکنون او مثل یک پسر جوان شده است. من ده سال سردرد شدید داشتم، ناراحتی قلبی داشتم، دست و پا و کمرم همیشه درد می‌کرد، خیلی زود خسته می‌شدم و در چهل و نه سالگی خودم را مانند یک پیرزن صد ساله احساس می‌کردم. اکنون تقریباً هیچ جای بدن من درد نمی‌کند، یعنی سال‌ها پیش وقتی سردرد شروع می‌شد سه روز طول می‌کشید، ولی حالا فقط دو سه ساعت درد سبک احساس می‌کنم که زود خوب می‌شود.»

در این مدت چند دفعه لوبیا و سیب‌زمینی پخته خوردیم و همیشه پشیمان شدیم. شوهر من هر وقت پخته می‌خورد شکمش فوراً درد می‌گیرد، ولی هر قدر که غذای خام می‌خورد هیچ ناراحت نمی‌شود. دیگر تصمیم گرفتیم هیچ وقت این کار را تکرار نکنیم. پنج فرزند ما هم همین عقیده را دارند. ما بی‌نهایت سپاس‌گذاریم از اینکه شما این کشف را نمودهاید. شما را باید پرفسور و حتی خدا نامید که به جمعیت «فهمیده» زندگی تازه بخشیدهاید.»

این يك نوري است که از ملت ما براي تمام گيتي طلوع نموده است. نمي دانيد توسط سه نوع بيماري که گويا علاج ناپذير است چقدر مردم بي خود تلف مي شوند. خواهش مي کنم براي ما بنويسيد حال دختر شما از لحاظ فکري چطور است، چون اينجا بعضي از دکتريها مي گويند هر کس خام بخورد عقلش کم مي شود و پروتئين کافي براي تقويت مغزش به او نمي رسد.»

*Ermonia Edigarovna, 24 Sverdlovskaya, Bakou.*

\*\*\*

«اکنون شش ماه است که خام خوار مي باشم. چون از مضمون نامه هايي که از نقاط مختلف دنيا دريافت مي داريد خبر دارم ديگر لازم نمي بينم داخل جزئيات شده و ستايش هاي معمولي را تکرار نمايم. شکي نيست که کشف خام خواري بزرگ ترين پيروزي است که در تمام مدت سير تمدن نصيب انسان گرديده است. همچنين لازم نمي بينم راجع به تجربيات شخصي خود چيزي بنويسم، زيرا با خواندن اقتباس هايي که از نامه هاي تقديري در کتاب خود ذکر نموده ايد براي من معلوم مي شود که عکس العمل هاي من با عکس العمل هاي ساير خام خوارها کاملاً مطابقت دارد. مخصوصاً اهميت در تغييرات رواني است که اگر چه واقعاً قبل از تغييرات فيزيولوژي نمي آيد، لااقل بي درنگ به



دنبال آن ظاهر می‌گردد.

اجازه دهید تشکرات خود را برای هدیه بی‌نظیری که به مردم ارزانی داشتید اظهار دارم.»

*Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.*

\*\*\*

«من از سادگی و درستی افکار شما بی‌نهایت لذت می‌برم. آیا ممکن است یک کشف به این بزرگی را با این جملات ساده تشریح نمود؟ «ای انسان‌ها! شما و سلول‌های بدن شما را طبیعت به وسیله مواد خام خلق کرده و تغذیه نموده است. تا موقعی که شما با تشکیلات و فعالیت این سلول‌ها آشنایی کامل ندارید نباید به وسیله مواد غیرطبیعی و سمی فعالیت طبیعی آنان را به هم بزنید.» این یک فکر نبوی می‌باشد و چگونه ممکن است انسان از عظمت این فکر ساده تعجب نکند؟

من و همسرم دانشجو هستیم. من در رشته فیزیک و همسرم در رشته پزشکی تحصیل می‌کنیم. ما به کشف شما بی‌نهایت علاقه‌مندیم.»

*Mikael Minassian, 101 Leninski Prospect, Moscow.*



این بانو مادر شوهر خواننده معروف ارمنی افلیا هامبارسومیان می‌باشد. یک بانوی بسیار روشنفکر و تحصیل کرده که تا کنون سیزده نامه به من نوشته است که قسمتی از آنها را به شرح ذیل ذکر می‌کنم.

### بیستم نوامبر 1RSS

«تقریباً دو ماه پیش کتاب خام‌خواری شما را که فقط برای یک روز به من قرض داده بودند با آنچنان هیجان، شوق و ذوق و کلمه به کلمه خواندم که قلم عاجز است و قادر نیست شرح بدهد. گذشته من که سال‌های دراز علامت بدن دروغی روی صورتم چسبانده کورکورانه به سوی آخرین مسکن به شتاب پیش می‌رفتم، در اولین لحظه از درون من بیرون آمد و ناپدید گشت.

هنوز خواندن کتاب استادانه شما را تمام نکرده بودم که کلیه خوراک‌های پخته و شیشه‌ها و کپسول‌های دارو را که قبلاً هیچ وقت از من جدا نمی‌شدند به جهنم فرستادم. روز 1x سالگرد تولد من بود که این هدیه را از شما قبول نمودم و تصمیم گرفتم پیرو فداکار شما باشم. هیچ وقت این روز را فراموش نخواهم کرد. شما خیلی خوب می‌توانید حدس

بزنید که در بدن خورد شده من چه تغییراتی به وجود آمد. در سال‌های گذشته زیر فشار بیماری‌های مختلف داراي زندگي پريشاني بودم به خصوص بيماري کواتر خفه کننده و سياتيک تحمل ناپذير خواب را از چشمانم ربوده بود. بعد از خلاص شدن از چنگال بي‌رحمانه بيماري‌ها تبديل به يك شخص فعال، قوي و تنومند شدم و تمام روز مانند يك گوزن به اين سو و آن سو مي‌دويدم. براي ابراز قدرداني خود نمي‌توانم حرفي پيدا نمايم اي نابغه نابغه‌ها، اي برادر بزرگ‌منش من...

خواهش مي‌کنم قبول کنيد سلام‌هاي يك خواهر دور از شما که افتخار مي‌کند از اينکه نام خانوادگي او با نام خانوادگي شما يکي است- در هوانسيان. اکنون نمي‌توانم تحمل کنم چطور مردم مواد سمي را وارد بدن خود مي‌کنند! زجر مي‌کشم وقتي به ياد مي‌آورم که چطور در نتيجه ناداني، من عزيزانم را به خانه دعوت مي‌نمودم و با دست خود به آنها غذاي پخته مي‌دادم.

قبل از خام‌خواري هر ساعت ضربان قلبم خبر سخته را به من اعلام مي‌کرد که در نظر من مرگ خوش و راحتی به شمار مي‌رفت، ولي اکنون مي‌خواهم زنده بمانم که با چشم خود بخوانم و با گوش خود بشنوم که نام برادر مؤبد من سر زبان همه ملل دنيا مي‌باشد. کار شما عاقلانه است، غذاهاي پخته بايد نابود گردد، پيروي نصيب شما خواهد شد.»



دوم اوت 1967 «اکنون کاملاً سالم و فرخنده مثل یک انسان واقعی سومین نامه خود را برای شما ارسال می‌دارم.

احساسات قلبی من به اندازه‌های زیاد است که قادر نیستم آنها را روی کاغذ بی‌حس ترسیم کنم. برای سلامتی

فعلی خود مدیون شما هستم ای ناجی بشریت، ای برادر عزیز من. آیا اجازه دارم شما را برادر خود خطاب کنم؟

وقتی برای دو نامه خود جوابی از شما دریافت نمودم کتاب بزرگ شما را از دوستان خود قرض نمودم و تمامی آن را

در سه دفتر قطور رونوشت کردم. اکنون این رونوشت دست به دست می‌گردد. بعداً فهمیدم که شما کتاب و نامه

فرستاده‌اید ولی به دست من نرسیده است.

اینجا تعداد معتقدین روز به روز زیاد می‌شود. بین آنها پزشکان و خانم پزشکان هم می‌باشند. بیشتر آنها برای

بعضی سؤالات به من مراجعه می‌کنند، من تبلیغ خام‌خواری می‌کنم، کیک‌ها، حلواها، سالادها و دلمه‌ها درست

می‌کنم و به مردم نشان می‌دهم، صورت آنها را چاپ می‌کنم و بین آنها توزیع می‌نمایم، روی کیک‌ها با کشمش

اسم شما را می‌نویسم. یکی از این کیک‌ها را برای خواهر شما بردم. او گریه کرد، مرا در آغوش گرفت و گفت: «ما از

امروز دو خواهر هستیم، درب منزل من به روی شما همیشه باز است.» او جلد دوم کتاب شما را به من هدیه داد.

من برای دیدار خواهر شما زود به زود نزد او می‌روم، نامه شما را می‌خوانم، مدارک شما را مطالعه می‌کنم،

عکس‌ها را تماشا می‌کنم. با دلسوزی زیاد عکس‌های بچه‌های شما را که توسط «غذاهای مقوی» و داروهای

مؤثر» تلف شدهاند نگاه کردم، آنها قربانی شدهاند ولی در عوض امروز هزاران افراد بشر از مرگ حتمی نجات می‌یابند و برای یادبود آنها درود می‌فرستند. نابغه‌های بزرگ در گذشته کارهای خود را در اثر این نوع غذاها و داروها ناتمام گذارده و به هلاکت رسیده‌اند... و این راز را فقط شما فاش نموده‌اید. بگذارید لال شود آن زبانی که جرأت بکند این حقایق را تکذیب نماید.

حالا کمی راجع به خودم صحبت کنم. تصور می‌کنم برای شما جالب باشد که بدانید قبل از خام‌خواری در چه حالی بودم و اکنون در چه وضعی هستم. هفده ساله بودم که در طرف راست کمرم درد شدیدی پیدا شد. پزشکان نتوانستند علت آن را بفهمند و فقط با داروها و ماساژها مرا ناراحت می‌نمودند. پس از شش سال بالاخره مرا در حال مرگ به بیمارستان بردند. معلوم شد که کلیه راست من پر از سنگ و چرک می‌باشد. پروفیسوری که کلیه مرا عمل کرد، یک شخص روشنفکر بود که اگر زنده بود دو دستی کشفیات شما را امضاء می‌نمود. او به من گفت پزشکان ناشی به وسیله ماساژها و داروهای مضر نصف کلیه شما را خورده‌اند و خندید. او دستور داد که خوردن گوشت، تخم‌مرغ، ترشی، آب‌های معدنی و غذاهای شور را برای همیشه فراموش کنم و بیشتر با سبزیجات و میوه‌جات تغذیه نمایم. دو سه سال این دستور را مراعات نمودم، وقتی احساس کردم حالم خوب می‌شود شروع به خوردن همه چیز

نمودم. کم‌کم اشتهايم باز شد و روز به روز وزنم زيادتر گرديد. مانند ديگران خيال مي‌کردم اين علامت سلامتي است ولي برعكس شد. ابتدا سردرد شديدی شروع شد. بعد پاهایم ورم کرد، در چهل و چهار سالگی دندان‌های مصنوعی جای دندان‌های طبیعی قرار گرفت، وزن بدنم به هشتاد و دو كيلو رسید. تنگی نفس، سرفه مزمن، تپش قلب و ترش کردن معده مرا احاطه کرد. بعداً گواتر ظاهر گرديد که مثل تخم‌مرغ سفت اطراف گردنم را در خود گرفت. پزشکان مي‌خواستند عمل کنند ولي من حاضر نشدم. سپس سياتيك، تصلب شرايين، فشار خون، بواسير، نقرس و غيره تمام بدنم را به اندازه‌های عاجز کرده بودند که نمی‌توانستم راه بروم.

اطاق من مانند يك داروخانه از قرص‌های آسپرین، پیرامیدن، والوکاردین، میلوکاردین، آنالگین، بلوئید، کیپودیازیت و سایر زهرمارها پر شده بود که نصف غذای مرا تشکیل می‌دادند. از پزشکان ناامید شده بودم و چون همه می‌گفتند این علائم مربوط به سن است خيال مي‌کردم که آخر عمرم فرا رسیده است. از این دنیا خسته شده بودم و فقط آرزو می‌کردم يك سخته «راحت» به این ذلت‌ها خاتمه دهد. هیچ به فکر نمی‌رسید که ممکن باشد يك معجزه‌های ظاهر شود و مرا از این کابوس نجات دهد، ولي این معجزه به وقوع پیوست.

اکنون شیطان با هفده كيلو وزن<sup>1</sup> از درون من ناپدید شده است و من با شصت و چهار كيلو وزن حقیقی از این سر شهر به آن سر شهر پیاده می‌روم و با چمدان‌های سنگین از 132 پله کارخانه کنیاک‌سازی بالا می‌روم تا دختر



خواهرم را که در درمانگاه آنجا به سمت پزشک کودکان مشغول کار است ملاقات نمایم و چون کارکنان و پزشکان این درمانگاه با حال سابق من آشنایی کامل دارند تعجب می‌کنند؛ مخصوصاً وقتی فشار خون مرا می‌گیرند و به جای نوزده سابق سیزده را مشاهده می‌نمایند. این دلیل سبب می‌شود که آنها عقیده خود را عوض نمایند و در واقع حقیقت پیروز می‌شود. در منزل خود غذاهای لذیذ درست می‌کنم و برای آنها می‌برم، آنها می‌خورند و به‌به می‌کنند و من می‌گویم: «هوانسیان کتاب‌های خود را به تمام دنیا رایگان می‌فرستد، من هم با غذاهای خام از مردم پذیرایی می‌کنم، بخورید هر قدر دوست دارید.» اکنون ده ماه است که در این خوشبختی زندگی می‌کنم...

می‌خواهم چند کلمه هم برای عکس‌العمل‌هایم صحبت کنم. درد بیماری‌های من به قدری شدید بود که نخستین عکس‌العمل‌های خام‌خواری را احساس نکردم. فقط هر چه زیاد می‌خوردم سیر نمی‌شدم. در طرف چپ بدنم جوشی قرمز رنگ ظاهر شد که درد هم داشت ولی به زودی رفع شد. پوست بدنم در بعضی جاها خشک شد، به خارش در آمد، شوره زد و خوب شد. رنگ ادرارم گاهی قرمز تند و گاهی رنگ شیر و غلیظ بود، ولی اکنون مثل آب روشن است. چند دفعه سردرد شدید داشتم که خود به خود خوب شد. از روز اول خام‌خواری فراموش کردم که در این دنیا دارو وجود دارد. باور کردنی نیست که می‌بینم موهای تمام سفیدم اکنون به رنگ خاکستری در آمده است.»

بیست و پنجم ژانویه 19x8 «بالاخره کتاب‌های معجزه آسای شما را دریافت نمودم. همان‌طور که دستور داده بودید کتاب‌ها را از مردم دریغ نمی‌کنم و دست به دست به مردم می‌دهم. البته آنها را اشخاص تحصیل‌کرده مانند پزشکان، مهندسين و هنرمندان می‌خوانند و نه فقط کتاب‌ها بلکه نامه‌های شما را هم همه مایل هستند بخوانند ولی چون آنها برای من خیلی ارزش دارند کپی آنها را به مردم می‌دهم.

به زودی خام‌خواری من به يك سال و نیم می‌رسد. شیطانی که با قیافه فرشته مرا افسون نموده بود، ماسکش را برداشتم و از خود دور نمودم و جای او را به فرشته واقعی واگذار نمودم. راستی باور نمی‌کنم که من همان شخصی هستم که از زندگی خسته و ناامید شده بود. آیا ممکن است که يك نفر به لب گور برسد و با يك معجزه دو مرتبه زنده بماند؟ چطور می‌توانم خاموش بمانم و فریاد نکشم که من همان شخصی هستم که از لب گور برگشته‌ام. آن وقت‌ها از زندگی خسته شده بودم و می‌خواستم زودتر بمیرم ولی اکنون از روی یخ‌بندها آهسته راه می‌روم که مبدا يك اتفاق بیفتد که دشمن‌های ما بگویند: «خام‌خوار بود، قوه نداشت، افتاد مرد.» اکنون می‌خواهم زنده بمانم تا پیروزی خام‌خواری را در سراسر جهان با چشمان خود ببینم.»

۱- نامه‌نویس فراموش می‌کند که بدن اصلی او در این مدت خام‌خواری هفده کیلو هم سلول‌های تازه و سالم جمع

نموده است، یعنی شیطان هفده کیلو نبوده

بلکه سی و چهار کیلو و شاید هم بیشتر از این بوده است.

هفتم مه 1971 نامه شماره 12

«به قدری خبرهای زیاد دارم که نمی‌دانم از کجا شروع کنم و در کجا ختم نمایم. من که در نتیجه بیماری‌ها از کار

دست کشیده و ده سال تمام بازنشسته بودم، توسط زنده‌خواری چنان سلامتی و انرژی به دست آوردم که مجدداً

تقاضای کار نمودم. برای اینکه همیشه در حرکت باشم وارد اداره بیمه شدم. در عرض یک سال 115 قرارداد نوشتم و

برای وصول پول هر ماه وارد 115 خانه می‌شوم. کلیه گوشت‌های زائد و سمومی را که با مرده‌خواری جمع‌آوری

کرده بودم از بدنم بیرون راندم. وزنم را از هشتاد و دو کیلو به شصت و پنج کیلو رساندم و در سن شصت و پنج

سالگی کوچه به کوچه، خانه به خانه دور می‌زنم، بدون کوچکترین خستگی چندین طبقه بالا می‌روم و برای سپاس‌گذاری

از شما که این سلامتی را به من داده‌اید همیشه و همه‌جا فلسفه شما را پخش نموده و تعداد زنده‌خواران را

افزایش می‌دهم.



روزي براي يك كار اداري به بیمارستان رفته بودم. دیدم يك خانم پزشك كتاب شما را در دست گرفته چند پزشك ديگر هم به دور خود جمع نموده و با حرارت زياد تعريف مي‌کند که چطور برادر شوهرش با زنده‌خواري از بيماري سخت کليه‌ها نجات يافته است. او گفت: «نامه مادر شوهر افليا هامبارسوميان هم در اين كتاب هست.» او مرا ظاهراً نمي‌شناخت. به كتاب نگاه کردم دیدم فتوکپي همين کتابي بود که من امضاء نموده و به مردم هديه کرده بودم. چون كتاب شما خيلي کمياب است آن را فتوکپي مي‌کنند که بيشتر مردم از آن استفاده نمايند. وقتي اين دکترا مرا شناخت خواهش نمود يك روز بروم اين «بیمار» را ببينم. روزي که معين کرده بوديم رفتيم. بيمار سابق به اسم اوزونيان، اکنون كاملاً سالم، يك مهماني مجلل ترتيب داده بود. خودش دامپزشك، همسرش پزشك، برادرش استاد دانشگاه، همسر او نيز پزشك، چند نفر روزنامه‌نگاران و عده‌اي از زنده‌خواران جديد همگي شخصيت‌هاي تحصيل کرده دور هم جمع شده بودند. دکترا آباچيان که تازه از کيروواکان آمده بود با چند نفر از پيروان جوان خود وارد شد و رهبري ميز را به عهده گرفت.

اوزونيان يك سال پيش موقعي که سخت بيمار بود به آدرس قديمي شما نامه نوشته بود که فکر مي‌کنم به شما نرسیده است. اين نامه به قدری جالب و باارزش است که آن را کپي نموده و براي شما مي‌فرستم. همين‌طور که در نامه مي‌بينيد او يك سال پيش به قدری سخت مريض بود که از او نااميد شده بودند، ولي اکنون کاملاً سالم به کار خود مشغول

۱- نامه اوزونیان: «نمی‌دانم با چه زبانی شگفتی و احترامات خود را به شما، به کسی که بزرگترین بشردوست و عالی‌ترین دانشمند این عصر می‌باشد، ابراز کنم. با اینکه در نتیجه بیماری کلیه‌هایم، چنان ضعیف شده‌ام که قادر نیستم حتی به نزدیک‌ترین بستگانم چند کلمه بنویسم، ولی با خوشحالی تمام به شما می‌نویسم. شما یگانه شخصی هستید در تمام دنیا که من می‌توانم بنویسم بلکه نمی‌توانم ننویسم.

برادرم کتاب شما را آورد و اصرار نمود که آن را بخوانم. من فقط برای اینکه او را نرنجانم در رختخواب نشستم و کتابی را که از زیاد خواندن پاره پاره

شده بود با بی‌میلی شروع به خواندن کردم، ولی دیگر نتوانستم از این کتاب افسون‌کننده دست بکشم، زیرا زبان تند و پر شور آن و همچنین افکار عمیق و آهین شما تمام وجودم را افسون کرد. من در جلوی استعداد شما تعظیم می‌کنم. همین که از رختخواب بلند شوم برای یادبود جاودانی دو فرزند شما روی آرامگاه سرباز گمنام دو دسته گل خواهم گذاشت. مرگ غم‌انگیز این بچه‌ها بود که شما را برای جستجوی حقیقت به سرداب‌های پنهانی اقیانوس علمی فرستاد. غم عمیق سبب شد که شما آفتاب زیست‌شناسی شوید. برای این کار بشر مدیون دو فرزند شما می‌باشد و نام

آنها در خاطره ملتها همیشه مقدس خواهد ماند. بعد از خواندن کتاب شما بلافاصله خام‌خوار شدم و بدون اینکه

منتظر نتیجه شفابخش آن باشم سپاس‌گذاری خود را ابراز می‌دارم، زیرا در صحت

گفته‌های شما یقین حاصل کردم. چون من دامپزشک هستم و با زیست‌شناسی کاملاً آشنایی دارم بهتر توانستم به

بزرگی مکتب شما پی ببرم. کلیه عقاید علم زیست‌شناسی که در عرض مدت ده‌ها سال در مغز من ریشه‌ی عمیق

افکنده بود در یک روز دگرگون گردید. من مطمئنم که جلوی بزرگی شما آینده به زانو در

می‌آید، زیرا تا به حال هیچ کشف بزرگ در پنهانی نمانده است. من 40 سال دارم. دچار نفریت مزمن شده‌ام. وضع

من خیلی وخیم است، ازت خونم 90-5x است و پایین نمی‌آید. بی‌حال در رختخواب افتاده فقط برای شما

نفس می‌کشم و یقین دارم که خوب می‌شوم. برای به دنیا آمدن به مادرم و برای ادامه حیات تا ابد به شما مدیون

خواهم بود...»

یک خبر جالب دیگر: یکی از خبرنگاران مجله «علم و زندگی» از مسکو به ایروان آمده بود که مخصوصاً راجع

به پیشرفت زنده‌خواری تحقیقات به عمل بیاورد. چند نفر از پزشکان و زنده‌خواران قدیم در خانه یک خبرنگار

زنده‌خوار جمع شده گزارش داده‌اند و او یادداشت نموده است. دنبال من گشته ولی پیدا نکرده بودند.»



«يك نامه مفصل براي مدير روزنامه «آوانگارد» نوشته بودم. از قرار معلوم اين نامه اثر گذاشته بود، چون تلفني به من اطلاع دادند كه متخصص بيماريهاي جهاز هاضمه، پروفيسور جيوآن شماونيان ميل دارد با من و چند نفر از زنده‌خواران ديگر ملاقات كند. من چه مي‌توانستم بكنم به غير از اينكه براي زنده‌خواران فعال يك مهماني ترتيب دهم. چند روز پيش از اداره مرخصي گرفتم و بدون هيچ مضايقه سعي كردم ميزي بچينم كه براي زنده‌خواران نيز تازگي داشته باشد. نان، بيسكوئيت، باساق و همچنين مرباهاي مختلف از برگ گل، از دانه‌هاي انار، حتي از گردوي سبز كه هر سال در بهار با عسل درست مي‌كنم و ضمناً با سالادهاي متنوع سه ميز بزرگ را چنان آراسته بودم كه گفتنش مشكل است. تا مدتي هيچ كس جسارت نمي‌نمود به سه كيك بزرگ كه روي آنها اسم شما مي‌درخشيد دست بزند. بالاخره من بريدم و پخش نمودم. از سنگيني ميوه و آب ميوه، ميز ناله مي‌كشيد.



در وسط خواهرم سیرانوش بابا خوانیان، در طرف چپ او پروفسور شماونیان و در پشت او در حال ایستاده هایکانوش در هوانسیان دیده می‌شوند.

جلسه در 24 اکتبر 1971 ساعت 16 تعیین شده بود. دو ساعت جلوتر فرستادم دنبال خواهر شما که وارد شدگان اول به او چون نماینده شما دست بدهند. زودتر از همه خود پروفسور محترم وارد شد و با روی خندان با دو دست خود دست مرا فشرد و با احترام زیاد با خواهر شما آشنا شد. لحظه‌ای دیگر همه مهمانان زنده‌خوار، پزشکان، خانم پزشکان، استادان دانشگاه، روزنامه‌نگاران، معلمان و غیره در حدود چهل و پنج نفر یک مرتبه مثل زنبور ریختند تو. من خودم را گم کرده بودم. درست همین موقع دکتر آباجیان هم با اتومبیل خود همراه با چهار تا خانم چابک و شاداب از کیروواکان رسید و فوراً رهبری میز را به عهده گرفت. او نخست از بیماری‌های خود صحبت نمود و برای نجات از این



بیماری‌ها سپاس‌گذاری خود را به شما فرستاد و خواستار سلامتی شما شد. همه از جا بلند شدند و جام خود را به جام خواهر شما زدند.

سپس همه زنده‌خواران یکی پس از دیگری سخنرانی نمودند و راجع به بیماری‌های گذشته و سلامتی کنونی شرح مفصلي دادند. پروفسور ساکت نشسته، با دقت گوش می‌داد و در دفتر خود یادداشت می‌نمود. بیشتر مهمانان او را نمی‌شناختند. وقتی بعد از اتمام گزارش‌های زنده‌خواران او بلند شد و خود را معرفی نمود همه مانند مجسمه ساکت نشسته و شروع به گوش دادن کردند. معلوم شد او و دکتر آباجیان سال‌ها پیش در شهر لنیناکان با هم انجام وظیفه نموده‌اند. آقای پروفسور شروع کرد راجع به مقصود و نقشه‌های خود به آرامی صحبت نمودن.



يکي از استادان دانشگاه نامه آوانسيان را ميخواند. در طرف چپ او دکتر آباچيان نشسته است.

او چنين گفت: «آوانسيان در حقيقت کار بزرگي انجام داده است. تاريخ نشان ميدهد که بيشتر دانشمندان

معروف از اشخاص معمولي برخاستهاند. با اينکه آوانسيان پزشک نيست ولي با کشف خود بالاتر از پزشکان ايستاده و

حق دارد به مقام دانشمندي نائل گردد. عليرغم اينکه دشمناني نيز دارد ولي حقيقت موجود است که بالاخره پيروز

خواهد شد. همه شما گفتيد، نقل کرديد، ولي اين سخنان پيش شما مي ماند. شما بايد يك جمعيت ترتيب دهيد،

از همه زنده خواران آمار بگيريد، معين کنيد آنها در گذشته چه بيماريهايي داشتند و حالا چه وضعي دارند و اين

مدارك را در اختيار ما بگذاريد.» مطابق پيشنهاد ايشان يك کميته پانزده نفری انتخاب شد که اسم من هم در آن

ثبت گردید. قرار شد هر سه ماه يك مرتبه چنين اجتماعي تشكيل دهيم.

استاد ارجمند گفت كه خيال دارد يك آسايشگاه زنده‌خواري تاسيس نمايد. از تاسيس يك رستوران هم صحبت شد. در خاتمه با خواهش پروفيسور چند فتوكپي از نامه‌هاي شما، از نامه دولت هندوستان، از نامه‌اي كه من به «آوانگارد» نوشته بودم، از نامه اوزونيان و مكاريان نيز به ايشان تقديم نمودم. او از همه سالادها و غذاهاي ديگر با ميل فراوان خورد و طرز تهيه آنها را پرسيد. ده نسخه از صورت سالادها را كه داشتم بين مهمانان توزيع نمودم. سي نسخه ديگر چاپ نموده‌ام و باز هم بايد چاپ نمايم. اين از آن نسخه‌هايي نيست كه براي شما فرستاده‌ام، اين يكي كاملاً جديد و كامل است.

جلسه از ساعت 16 تا 21 طول كشيد. موقع رفتن استاد محترم يكي از كارت‌هاي خود را به من و يكي ديگر به خواهر سيرانوش داد و خواهش نمود هميشه با ايشان در تماس باشيم. او به خواهر سيرانوش گفت: «من خيلي آرزو دارم برادر شما را ببينم، مشورت كنم و براي زود رسيدن به مقصد مشتركاً يك طرح مؤثر فراهم سازيم. براي مسافرت به خارج اجازه گرفتن مشكل است، به برادرتان بنويسيد شايد او بتواند با نفوذ خود يك دعوت نامه تهيه نمايد.»

آدرس پروفيسور: جيوان مامبره شماونيان، پاپازيان شماره 17، ايروان



«نامه‌ای که در دست شماست از يك ارمني است که به واسطه شما کاملاً سالم و خوشبخت گردیده و با دویدن خود معتادین را در شگفت می‌اندازد.

داشتن يك فرزند بزرگ مانند شما براي ملت ما يك افتخار بزرگ است. شما براي بشریت گول خورده و ضمنّاً براي من راه نجات حقيقي را باز کرده‌اید و من تا ابد مدیون شما خواهم بود. من با دویدن خود ثابت نمودم که غذای طبیعی به پاهای سست شده من چنین نیرو بخشیده که بدون خستگی ده‌ها کیلومتر می‌دوم. اشخاص ناهم با حرف قانع نمی‌شوند ولي وقتی با چشمان خود می‌بینند که چطور مانند ورزشکار بیست ساله می‌دوم سرشان را پایین می‌آورند و خاموش می‌گردند...

با این عمل خود تعداد معتقدین را افزایش می‌دهم و بسیار خوشحالم که به این وسیله وظیفه قدرشناسی خود را نسبت به شما تا اندازه‌هایی که در خور است انجام می‌دهم. بگذار اسم پرافتخار شما در گنجینه طلایی تاریخ جاودانی بماند اي دوست بزرگ‌منش من که تك و تنها با کوشش خستگی‌ناپذیر و اراده راسخ غذای واقعی انسان را کشف کرده و براي

نابینایان يك راه روشن باز نموده‌اید.

من در انستیتوی ورزشی دولتی ایروان تحصیل نمودهام. ده سال کشتی‌گیر بودهام ولی در نتیجه تغذیه غلط به زودی از فعالیت افتادم، انواع بیماری‌ها وجودم را احاطه کرده، وزنم به نود کیلو رسید.

از پیشه‌ای که دوست داشتم محروم شدم و اجباراً به پیشه عکاسی متوسل شدم. در نتیجه زندگی راحت وضع من روز به روز وخیم‌تر گردید. يك راه نجات جستجو می‌نمودم، راجع به بهداشت کتاب‌های متعددی خواندم، عقب يك کلید می‌گشتم تا این در بسته را باز نمایم، بالاخره این کلید پنهانی را در کتاب شما پیدا نمودم که با تمام وجودم سحر شده و سرتاسر آن را خواندم.

فوراً به غذای طبیعی چسبیدم، به زودی کلیه گوشت‌های زائد و سموم را از بدنم دور نمودم. همه بیماری‌های من ناپدید گردیدند و وزنم به شصت و پنج کیلو رسید. مجدداً وارد میدان ورزش شدم. نخست به تنهایی و سپس با دوستانم شروع به دویدن کردم. این عمل من به زودی توجه تمام مردم ارمنستان را به خود جلب نمود و فیلم آن را در تلویزیون نشان دادند. در دوازدهم ژوئن 1971 پنجاه کیلومتر دویدم و به جایزه اول نائل گردیدم. این بزرگترین هدیه چهل و چهارمین سالروز تولد من بود که همان شب با دوستانم جشن گرفتیم. بین مهمانان، جای افتخاری را دوست گرامی ما هایکانوش در هوانسیان اشغال کرده بود که چند تا از نامه‌های شما و نامه‌ای که

خودش براي روزنامه «آوانگارد» نوشته بود را با هيچان زياد براي ما خواند. همگي با كف زدن بلند شديم و به سلامتي شما آبميوه نوشيديم. در حقيقت ما با وجود شما سربلند و خوشبخت بوديم.



ورزشكاراني كه با دويدن خود در ارمنستان شوروي به شهرت بزرگي رسيده‌اند.

اکنون شش سال است که من صد درصد زنده‌خوارم، جسم و روح من کاملاً سالم و متعادل شده، هر روز صبح از ساعت پنج با دوستانم بیست و پنج، سی کیلومتر می‌دوم و بدون کوچکترین خستگی سر کار خود می‌روم. برای مرده‌خوارانی که ایمان ندارند این یک ضربه محکم و بیدار کننده می‌باشد.

مقاله‌ای را که تحت عنوان «بیايید با هم بدویم» نوشته‌ام و قسمتی از آن در مجله ورزشی چاپ شده است، برای

شما ارسال می‌دارم.»



«بچه من در سال 1963 کاملاً سالم به دنیا آمد ولی شیر مادری نداشتم. پدرش پروفیسور جاهوکیان و سایر پزشکان توصیه نمودند برنج را بپزم و آب آن را به بچه بدهم. هر روز همین غذا را آنقدر دادم که بچه اسهال گرفت. در بیمارستان پسر را به قدری سم تزریق نمودند که بدنش را پاره پاره کردند و او را کشتند. اکنون من به واریس دچار هستم. به آب معدنی سوچی رفتم، حمام گرفتم، ولی فایده نکرد. تصمیم گرفتم دستورات شما را اجرا کنم و مطمئنم که خوب می‌شوم. در نزدیکی ما خانوادهاهی هست که با زن و بچه‌هایشان خام‌خوارند و خیلی سالمند.»

«ما در مسکو زندگی می‌کنیم. شاید بدین جهت بود که با کتاب‌های شگفت‌انگیز شما دیر آشنا شدیم. چهار نفر از خانواده ما در رشته‌های مختلف علمی به مقام دانشمندی رسیده‌اند. ما همگی مثل یک نفر به حرف‌های شما اعتقاد پیدا کردیم و متفقاً تصمیم گرفتیم پیروان شما شویم. مخصوصاً مادرم پنج ماه است که سخت به خام‌خواری چسبیده و کتاب شما را از دست خود زمین نمی‌گذارد.

او دو سال پیش دچار سکته قلبی شد. انگشت‌های دست راستش به سختی باز می‌شود و قادر به نوشتن و دوختن نیست. او بیماری قند هم داشت. بعد از خام‌خواری فشار خورش به حد معمولی رسیده است و آزمایش خون او دیگر قند نشان نمی‌دهد. افسوس که کتاب‌های شما به زبان روسی ترجمه نشده زیرا در مسکو خیلی‌ها هستند که می‌خواهند آن را بخوانند، به خصوص همسایه‌های ما که بین آنها خانواده‌های هست که یک بچه پنج ساله دارد با شصت و دو کیلو وزن که به زور حرکت می‌کند... ما می‌خواهیم خام‌خواری را در مسکو توسعه دهیم و برای این کار احتیاج به کتاب‌های شما داریم.»



«آن روز که کتاب‌های شما رسید در منزل ما يك جشن واقعي بر پا شد، ولي چند روز بعد وقتي ده جلد از نشریه تازه به ما رسید مادرم از خوشحالي شروع به گريه نمود. چون دست راست مادرم ضعيف است از من خواهش کرد چند کلمه از طرف خود به شما بنویسم.

”برادر من، هیچ قلمي و هیچ زباني قادر نيست شرح بدهد که براي مردم اين دنيا چه کار بزرگ و مقدسي را انجام مي‌دهيد. ما حداامکان سعي مي‌کنيم اهالي مسکو را با اصول خام‌خواري آشنا کنیم. دختر من که اين نامه را مي‌نويسد زبان شناس است. او کتاب شما را به زبان روسي ترجمه مي‌کند، اينجا احتياج به آن زياد است.

فقط هشت ماه است خام‌خواري را شروع کرده‌ام ولي آزمایش خون و ادرارم چون يك جوان نشان مي‌دهد. بيماري قند کاملاً معالجه شده و از فشار خون هیچ صحبتي نيست. خودم را به قدری خوب احساس مي‌کنم که تك و تنها به هواپیما نشسته به باکو رفتم تا برادرم را نیز نجات دهم. همان روز برادر من خام‌خواري را شروع کرد و چند هفته بعد همسر او به ما ملحق شد. آنها از بيماري‌هاي قلب و کبد رنج مي‌بردند ولي حالا از اين بيماري‌ها خلاص شده‌اند. برنامه تغذيه‌اي ما روز به روز وسعت و تکامل پيدا مي‌کند. نوه سه و نيم ساله من ديگر نمي‌گويد گرسنه‌ام، مي‌گويد مادر خام‌خواري بده. او گندم، سيب‌زميني و سالادها را با ميل فراوان مي‌خورد.”

اینها سخنان مادرم بود، حالا چند کلمه من اضافه می‌کنم. صد و چهل و هفت نفر انگلیسی و آمریکایی برای تحصیل زبان روسی به مسکو آمده‌اند، من هر روز به آنها درس می‌دهم. یک روز برای درس، بولتن‌های انگلیسی شما را بین آنها توزیع نمودم که بخوانند و راجع به آنها با زبان روسی صحبت نمایند. یک سکوت کامل حکم فرما شد. بولتن‌های شما توجه آنها را کاملاً به خود جلب نمود، با دقت تمام آنها را خواندند و سپس یک کنفرانس واقعی شروع شد که من هم نقش نماینده شما را بازی می‌کردم. بین آنها پزشکانی نیز هستند. آنها اسم کتاب و آدرس شما را یادداشت نمودند. دو نفر، یکی از بستون و دیگری یک ژاپنی گفتند سعی می‌کنیم برای ملاقات آوانسیان به تهران سفر نماییم...»

*V. G. Hovannessian, 79 Shcholkovskoe Shosse, Moscow*

\*\*\*

«معجزه‌هایی که توسط خام‌خواری نصیب مردم می‌شود را بیش از سه سال است که می‌شنویم و می‌بینیم. بیشتر مردم که از چندین بیماری رنج می‌بردند در جلوی چشم ما از بیماری‌ها به کلی نجات پیدا کرده‌اند. هفت نفر از بستگان ما خام‌خوار شده‌اند و هیچ کدام از آنها از کارش ناراضی نیست. فلسفه خام‌خواری به من و خواهرم نیز



سرایت نموده ولی متأسفانه کتاب شما را نداریم...»

*Nward Khachaturian, 4 Kalinin St. Leninakan, Armenia.*

\*\*\*

«بیست و دو سال است در علم طب کار می‌کنم. از این بیست و دو سال در ده سال اخیر از طبابت دست کشیده فقط در مطالعات علمی تلاش می‌کنم. در این مدت راجع به مختل شدن سوخت و ساز اسید اوریک و رابطه آن با بعضی بیماری‌ها مطالعه نموده به این نتیجه رسیده‌ام که زیادی پروتئین سبب پیری زودرس می‌شود. بدون اینکه در جایی خوانده یا شنیده باشم، در مغز من راجع به ضرورت مصرف غذای خام فکری پیدا شد. بعداً مطلع شدم که سایر دانشمندان در این باره مطالعاتی نموده ولی نتوانسته‌اند این فکر را به پیروزی برسانند تا اینکه کتاب شما را خواندم و حظ نمودم از اینکه عقیده تازه‌ای را که در فکر من تولید شده بود شما به خوبی ثابت نمودید و افکار مرا روشن ساختید.

ولی افسوس، وقتی پزشکان هنوز حقیقت را نمی‌شناسند مردم معمولی چطور می‌توانند معنی آن را بفهمند؟

برای اطرافیان من عجیب به نظر می‌آمد وقتی من مصرف داروها را به بیماران قدغن می‌کردم. این است که از



طبابت دست کشیده و به مطالعات علمی پرداختم. من موفق شدم قوانین بیوفیزیک پیدا کنم که صحت گفته‌های

شما را به خوبی ثابت می‌نماید.»

رئیس آزمایشگاه فیزیولوژیک برای مطالعات علمی وزارت بهداشتی ارمنستان

*Dr. Okta Hakobian, 42a Lenin Ave. Erevan.*

\*\*\*

خواهر بزرگم یک آموزگار بازنشسته است که در ایروان زندگی می‌کند، من همیشه برای او دسته دسته

کتاب می‌فرستم و او این کتاب‌ها را از طرف من به بیماران و خام‌خواران نوع دوست هدیه

می‌نماید. من از نامه‌های بی‌شمار او بعضی اقتباس‌ها را جمع‌آوری نموده در اینجا ذکر می‌نمایم.

«آرشاویر عزیز می‌دانم که این نامه تو را خوشحال خواهد کرد. خام‌خواری هم در ایروان و هم در استان‌های

دیگر خیلی سریع پیشروی می‌کند. روزی نیست که کسی به من تلفن نکند و یا به ملاقات من نیاید. آنها یا برای

کتاب و یا برای مشورت به خانه من می‌آیند. من کتاب‌های تو را به اشخاصی می‌دهم که واقعاً نیازمندند. اینجا به

کتاب احتیاج زیادی است. کتاب‌ها آنقدر دست به دست می‌گردند تا پاره پاره می‌شوند. من خیلی ناراحتم از اینکه هر کس



تقاضا مي‌کند تو به‌طور رایگان کتاب مي‌فرستي، چطور مي‌تواني اين خرج سنگين را تحمل کنی؟<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>- چون وصول پول از شوروي به وسيله اشخاص متفرقه ممکن نیست به اين جهت مضايقه نمي‌کنم و براي کمک به

مردم هر تقاضايي براي کتاب از شوروي

مي‌رسد، رایگان مي‌فرستم.

تو تصورش را هم نمي‌تواني بکنی که چقدر بیماران سخت با خام‌خواري شفا مي‌يابند، آنها واقعا تو را مي‌پرستند. مردم

اينجا بشر دوست هستند و همين که يك نفر خوب مي‌شود او معالجه بستگان خود را بر عهده مي‌گیرد و پنج شش

نفر ديگر را هم از بيماري‌هاي گوناگون نجات مي‌دهد. اينها مانند يك زيارتگاه به منزل من مي‌آیند و

سرگذشت خود را نقل مي‌نمایند. اشخاصي که قادر نبودند حتي يك قدم راه بروند الآن ده‌ها كيلومتر راه‌پيمائي

مي‌کنند.

اکنون از استان‌هاي ديگر براي ديدن من مي‌آیند. رئيس کتابخانه استفاناکرت براي کتاب خام‌خواري پيش من آمده

بود و مي‌گفت کليه خوانندگان کتابخانه کتاب خام‌خواري مي‌خواهند ولي ما نداريم. آقاي ديگر مي‌گفت که در ده ماه



هفتاد نفر خام‌خوار می‌باشند که هیچکدام از آنها کتاب ندارند، فقط من دارای یک کتاب هستم و آنها برای مطالعه آن دور من جمع می‌شوند.

خام‌خواری روز به روز توسعه بیشتر پیدا می‌کند و معالجه شدگان به اندازه‌های زیاد هستند که نمی‌دانم از کدام آنها بنویسم.

سه روز پیش پزشک جوانی به منزل من آمد و تعریف نمود که مرض ایروانی داشت مانند مالاریا که هفته‌ای دو سه روز با تب شدید در رختخواب می‌افتاد، تمام بدنش خورده شده بود و خیلی ناتوان و ضعیف بود، شب‌ها خوابش نمی‌برد و در یک وضع تحمل‌ناپذیری قرار داشت. همسرش با هشتاد و پنج کیلو وزن دارای پاهای ورم کرده، رگ‌های بیرون آمده در یک وضع وخیمی زندگی می‌کرد. سه ماه می‌باشد که این خانواده با سه فرزند خود صد درصد خام‌خوار شده‌اند و حتی یک لقمه نان هم نخورده‌اند. اکنون از ناراحتی‌ها به کلی بهبود یافته‌اند. او می‌گفت: «یک روز باید شما را به منزل خود ببرم تا مشاهده کنید که چطور بچه‌های من در چله زمستان حمام می‌گیرند و فوری می‌روند در هوای آزاد می‌خوابند. برادر شما یک فیلسوف است، این خدمت بزرگی است که برای بشریت کرده است.» شوهر خواهر ایشان دکتر پروفیسور است که قصد دارد یک مقاله علمی از خام‌خواری تهیه نماید.

يك بیمار دیگر که صد و پانزده کیلو وزن داشت، بیست سال تمام بود که از ورم دست و پا زجر می‌برد. در همان بیست روز اول خام‌خواری ده کیلو از وزن بدنش کم شد. پسرش می‌گفت: «پدر من که قبلاً قادر نبود دست و پای خود را حرکت دهد حالا مانند يك بچه راه می‌رود.» آنها همیشه برای شما و آناهید دعا می‌کنند. يك جوان بیست و هشت ساله بیماری کلیوی داشت که بدنش ورم کرده بود، حال او به‌طوری وخیم بود که امیدی برای معالجه نداشت ولی حالا در اثر خام‌خواری به کلی خوب شده است.

اشخاص روشن‌فکر همین که می‌شنوند که غذای پخته ارزش غذایی ندارد بدون اینکه کتاب شما را ببینند با تمام خانواده خام‌خوار می‌شوند. رئیس ادارهای که دخترم در آنجا خدمت می‌کند با خانواده خود خام‌خوار شده است. خواهر او يك كودك یتیم را به فرزندی قبول نموده و او را هم با خام‌خواری بزرگ می‌کند. موهایی سر مادر او که تقریباً هشتاد سال دارد در بعضی قسمت‌ها سیاه شده است. او می‌گوید خجالت می‌کشم که مردم خیال کنند در این سن موهایم را رنگ می‌زنم.

مادر شوهر خواننده معروف افلیها مابار سومیان هایکانوش در آوانسیان چند بار به منزل ما آمده است. او يك زن فهیمیده و تحصیل کرده است، همیشه سالادها و کیک‌های خوشمزه در منزلش درست می‌کند و می‌آورد. روی کیک به صورت جالبی با کشمش و بادام اسم تو را نوشته بود. من از عمل او تحت تأثیر قرار گرفته گریه نمودم. او از

خوشحالي قرار و آرام ندارد، مرا بغل مي‌گيرد و مي‌گويد: «برادر تو مرا از مرگ حتمي نجات داده است.»

در ايروان از معروف‌ترين و قديمي‌ترين فاميل خام‌خوار خانواده نقاش معروف به نام كلوزيان مي‌باشد. آقاي كلوزيان زخم معده با خونريزي سخت داشت. در بيمارستان با آشنا شدن به روش خام‌خواري مصرف داروها را رد نموده و با خام‌خواري خود را معالجه نمود. همسر او بيماري قارچ<sup>1</sup> داشت كه كليه ناخن‌هايش ريخته بود و همچنين سرفه مزمن داشت كه به هيچ وجه خوب شديني نبود. بعد از چهار ماه خام‌خواري ناخن‌ها مجدداً رشد نموده و سرفه معالجه شده است. دختر آنها در دوران حاملگي خام‌خوار بوده و بدون قطره‌اي خونريزي كودكش را به دنيا آورده و مورد تعجب همه واقع شده است. چون شوهر او مخالف خام‌خواري بود از او طلاق گرفت و پس از دو سال با يك جوان خام‌خوار ازدواج نمود. اکنون پسر آنها يك كودك سالم و زرنگ چهار پنج ساله مي‌باشد كه مانند آنهايد به غذايي پخته لب نزده است. اين نوع كودكان صد درصد خام‌خوار روز به روز زيادتر مي‌شوند. در جشن سي‌امين سال ازدواج آقا و بانو كلوزيان حضور داشتم. سي و شش نفر خام‌خوار دعوت شده بودند. كليه آنها از دكترها، نقاشان، موسيقي‌دانان و آموزگاران تشكيل شده بودند. نمي‌توانم شرح دهم كه با چه احتراماتي از من پذيرايي كردند. ميز مجللي پر از سالادها و حلوها و غذاهاي گوناگون چيده شده بود. از برگ كاهو و كلم، دلمه خام درست



کرده بودند، از آرد بلال پلوي خام حاضر کرده بودند و روي آن با عسل و میوه خشك خيس کرده نقشه رسم کرده بودند، چند نوع كيك داشتند که نام يکي از آنها را آناهيد گذارده بودند. همه خوراکی‌ها به قدری خوشمزه بودند که چه بگویم، از هر يکي يك لقمه امتحان کردیم و ديگر براي میوه‌جات تازه محلي نداشتیم. نطق‌هایی ایراد شد و به سلامتی من و تو و آناهيد از آب عسل و گلاب می‌آشامیدند. دفعه ديگر پس از اتمام نمایش نقاشی‌های خود به منزل ایشان رفتیم که این دفعه مهمان‌ها بیست و شش نفر بودند. همه خام‌خوارها با هم معاشرت می‌کنند و این قبیل مهمانی‌ها را تشکیل می‌دهند. خام‌خوارهای ناشناس وقتی در یکجا با هم روبه‌رو می‌شوند، همدیگر را بغل کرده می‌بوسند و آشنا می‌شوند.

بين خام‌خوارها پزشک هم زياد دیده می‌شود. بیشتر استادان دانشگاه و فرهنگستان علوم خام‌خوار شده‌اند، ولي از يکديگر مخفي می‌کنند. يك زن و شوهر جوان هر دو پزشک از آسایشگاه جرموک آمده بودند. آنها می‌گفتند که روزی چهل تا بیمار معاینه می‌کنند که همگی به کتاب خام‌خواری احتیاج دارند. آنها اطمینان می‌دهند که اگر کتاب بود هزارها نسخه می‌شد فروخت. اخیراً پزشک شهر اسپيتاک راجع به وبا سخنرانی کرده بود و در ضمن مردم را تشويق نموده بود که کتاب خام‌خواری را بخوانند و عمل کنند.

يك پزشک محترم به نام آباچيان شصت و چهار ساله از شهر کيروواکان به منزل من آمده بود. او سخت

مريض بوده، يك سال پيش با همسرش خامخوار شده و اکنون كاملا سالم است. او نقل مي‌نمود كه استاد تغذيه‌اي دانشگاه ايروان پروفيسور هاروطونف براي سخنراني به شهر كيروواكان رفته بود. سالن كنفرانس پر از پزشكان و بيماران و خامخواران بود. در پايان سخنراني صحبت خامخواري به ميان آمده بود. خامخوارها دسته جمعي از جا برخاسته مي‌گفتند كه ما در بيمارستان‌هاي شما ماه‌ها و سال‌ها تحت درمان قرار گرفته و هيچ نتيجه‌اي نديده‌ايم ولي اکنون با خامخواري به سلامتي كامل خود رسيده‌ايم. ما حاضريم خودمان را در اختيار شما قرار بدهيم تا پرونده‌هاي بيمارستاني ما را مطالعه نموده و با مزاج فعلي ما مقايسه كنيد. در اين هنگام يكي از خامخواران بلند شده و از پزشك كيروواكان سؤال کرده است: «آيا شما مرا مي‌شناسيد؟» او جواب داد: «نه» و او گفت: «من همان بيماري هستم كه شما مردني به حساب آورده و از بيمارستان جوابم كرديد كه بروم در خانه بميرم تا مرگ من به حساب شما نوشته نشود. ولي اکنون با خامخواري به اين سلامتي رسيده‌ام و البته نمي‌توانيد مرا بشناسيد.» دكتر از تعجب مات مانده بود.

---

## 1 - Blastomycos

از همه جالب‌تر جريان زير مي‌باشد:



بانوئی که خودش پزشک می‌باشد چهار سال تمام فلج بوده و به پشت در رختخواب دراز کشیده و قادر به حرکت به طرف چپ و راست خود نبود. او از ناامیدی تصمیم به خودکشی می‌گیرد. مدت بیست و یک روز غذا نمی‌خورد تا بمیرد. او بالاخره به خام‌خواری پناه می‌آورد. روز به روز حالش رو به بهبودی می‌رود و بعد از یک سال خام‌خواری اعضای او کم‌کم به حرکت در می‌آیند. چند ماه بعد به کمک چوب‌های زیر بغل شروع به قدم زدن و راه رفتن می‌کند و بعد از مدتی به سر کار خود بر می‌گردد. اکنون او شغل پزشکی را ترک نموده و در یک اداره به منشی‌گری مشغول است.

آرشاویر عزیز، چند روز پیش در روزنامه «کمونیست» این آگهی را خواندم: «در تالار هنرستان فنی راجع به خام‌خواری سخنرانی انجام خواهد گرفت. سخنران پروفسور هاروطونف رئیس انستیتو تغذیه‌ای دانشگاه پزشکی ایروان.» او همان پروفسوری است که در کنفرانس کیروواکان با عکس‌العمل شدید خام‌خواران روبه‌رو شده بود و شرح آن را در نامه قبلی داده بودم.»

این پروفسور ارمنی روسی زبان چند سال پیش، وقتی مشاهده می‌کند که در اثر خواندن کتاب خام‌خواری، مردم ارمنستان علم تغذیه‌ای دانشگاه را زیر پا گذارده و دسته جمعی خام‌خوار می‌شوند، به علت مبتدی بودن در زبان ارمنی بدون مطالعه دقیق مطالب کتاب خام‌خواری برای حفظ حیثیت علم خود

عجله می‌کند و مقاله‌ای به زبان روسی در روزنامه «کمونیست» به چاپ می‌رساند و سعی می‌کند مردم را از این عمل «خودسرانه» باز دارد. در این مقاله او جرئت نمی‌کند خام‌خواری را محکوم نماید و حتی مجبور می‌شود در چند مورد به من حق بدهد، ولی فواید خام‌خواری را منحصر می‌کند برای «بعضی موارد» و معالجه «بعضی بیماری‌ها» و ضمناً از فوائد افسانه‌ای پروتئین حیوانی سخن می‌راند. به طریق دیگری هم می‌توانست رفتار نماید، چون مارکس، انگلس و لنین در کتاب‌های خود این مواد را تعریف نموده‌اند. او به مردم توصیه می‌کند که خام‌خواری را فقط با مصلحت پزشکی انجام بدهند. در آخر مقاله صلاح در این می‌داند که مردم در آتیه نتیجه تجربیات خود را با دانشمندان علم پزشکی در میان بگذارند و مشترکاً به نتیجه برسند.

در جلد دوم کتاب خود به این پروفیسور چنان جواب دندان‌شکنی داده‌ام که به اقرار خوانندگان هر کس در روش خام‌خواری شک و تردید داشت بعد از خواندن این جواب منطقی، شکش برطرف گردید. در نتیجه در ارمنستان شوروی و حتی در سایر جمهوری‌ها خام‌خواری چنان رواج می‌یابد و تعداد معالجه‌شدگان به قدری زیاد می‌شود که بالاخره زیر فشار نامه‌های پی‌درپی خام‌خواران، همان

پروفسور یعنی رئیس انستیتو تغذیه ارمنستان تصمیم می‌گیرد در ایروان کنفرانسی بزرگ تشکیل بدهد و با خام‌خوارن تماس مستقیم برقرار سازد و به گزارش‌های آنها گوش فرا دهد. اکنون به دنباله نامه خواهرم گوش بدهیم.

«من در وهله اول نمی‌خواستم به این کنفرانس بروم چون فکر می‌کردم که ممکن است بر ضد تو سخنانی بگویند که باعث ناراحتی‌ام بشود ولی بر خلاف تصور من همه چیز کاملاً برعکس و غیر منتظره در آمد. او با زبان روسی خیلی با احتیاط سخن گفت و فقط سعی نمود نشان بدهد که مصرف گوشت و چربی چندان ضرری ندارد و با لبخند اضافه کرد که حتما خبر دارید که در جلد دوم خام‌خواری آقای هوانسیان راجع به من سخن رانده است.

سالن کنفرانس تماماً پر از خام‌خواران و طرفداران بود. آرشاویر جان، چه بگویم، همین که او سخنان خود را تمام کرد و نشست، خام‌خواران یکی پس از دیگری پشت تریبون رفتند و به تفصیل شرح دادند که اول چه بیماری‌هایی داشته و اکنون به وسیله خام‌خواری به چه سلامتی کاملی نایل گردیده‌اند. اگر من بخواهم همه سخنان خام‌خواران را بنویسم يك کتاب می‌شود. من فقط دو سه نمونه از آنها را می‌نویسم، تو برای بقیه می‌توانی حدس بزنی.

يك شخص چهل ساله بلند شد و گفت: «من چهل سال دارم. مرض قلبي، مرض كبد، مرض اعصاب، ورم كيسه صفرا، سياتيک و تعداد زيادي بيماريهاي ديگر داشتم. سالهاي متمادي از خواب محروم بودم.» او يکي يکي نشان داد که از چهارده سال پيش به اين طرف در کدام بيمارستانها تحت درمان قرار گرفته است. اسامي آن پزشکاني را که ميخواستند او را معالجه نمايند ولي موفق نشدند- و روز به روز حالش به اندازهاي وخيمتر شد که او را از بيمارستان جواب نمودند تا برود و پيش بستگان خود بميرد- ذکر نمود. او گفت: «در نتيجه اين بيماريها هشت سال تمام نتوانستم به سر کار خود حاضر شوم، مي توانيد از مؤسسه اي که در آنجا کار ميکنم تحقيق نماييد. وزن من صد و بيست كيلو بود، در سايه علم آقاي هوانسيان آن را به هفتاد و پنج كيلو رساندم. در شب سوم خامخواري وقتي در کمال راحتی به خواب عميق فرو رفتم، احساس نمودم که دارم معالجه ميشوم. اکنون سه سال است که خامخوارم، کاملاً سالم و قوي هستم، مرتب به سر کار خود ميروم و از خود سالمتر کسي را نميشناسم.»

يك جوان خوش قيافه بلند شد و خيلي عالي صحبت نموده چنين گفت: «من خيلي ضعيف بودم، براي راه رفتن قوه نداشتم و هميشه كسل و بي حال بودم، از مريض بودن خود خبر نداشتم، هنگامی که فهميدم مريض هستم به خود آمدم و فکر نمودم که چرا بايد در عين جواني از کار بيستم و اين قدر زجر بکشم؟ يك نفر به من کتاب خامخواري را داد. بعد از خواندن آن خامخوار شدم و اکنون کاملاً سالم و سر حال ميشوم. روزي بيست

کیلومتر را به راحتی راه‌پیمایی می‌کنم. اگر به منزل ما بیایید و ببینید که چطور بچه‌های خام‌خوار من مثل گل روز به روز می‌شکفند و نمو می‌کنند، لذت خواهید برد.» او در آخر رو به طرف پروفیسور کرد و گفت: «ما تا به حال با شما خیلی ملایم رفتار نموده‌ایم.»

سپس بانویی برخاسته و چنین گفت: «من در رشته آشپزی کار کرده‌ام، غذاها و شیرینی‌جات عالی درست کرده‌ام و از آنها همیشه خورده‌ام. در نتیجه این خوردنی‌ها مبتلا به فشار خون و مرض قند شدم. من همیشه از بی‌خوابی زجر می‌کشیدم. از روزهای اول خام‌خواری از خواب راحت و عمیق برخوردار شدم و اکنون کاملاً سالمم. سلامتی خود را به پسر دکتر دانیلیان مدیونم. او مرا تشویق نمود که به خام‌خواری دست بزنم.»

بعداً هایکانوش پشت تریبون رفت و کلیه سرگذشت خود را پیش و بعد از خام‌خواری همان‌طوری که به تو نوشته است تعریف نمود. به همین طریق تعداد بی‌شماری از خام‌خواران مرتباً بر می‌خاستند و از سرگذشت‌های خود گزارش می‌دادند. پروفیسور همه اینها را یکی یکی یادداشت می‌نمود. این جلسه در ساعت 19 شروع شد و تا 23:30 ادامه داشت. خام‌خواران باز هم می‌خواستند ادامه بدهند ولی به علت دیر وقت بودن سالن تعطیل شد. خام‌خواران پیشنهاد نمودند هر چند وقت یکبار این گونه کنفرانس‌ها تکرار شود. رئیس کنفرانس به آنها توصیه نمود به تلویزیون مراجعه نمایند و از راه سؤال و جواب جریان معالجه شدن خود را برای همه مردم شرح بدهند.

نمی‌توانی تصورش را بکنی که در آن تالار چه هیجانی بر پا شده بود. یک نفر از پایین با صدای بلند فریاد زد: «شما که نمی‌توانید معالجه کنید چرا نمی‌گذارید که مردم خودشان بیماری‌های خود را معالجه نمایند؟» بیچاره پروفیسور مات مانده بود و مرتباً تکرار می‌نمود: «من مخالف نیستم.» در پایان کنفرانس پروفیسور بلند شد و رسماً اعلام نمود: «اکنون که شما اینچنین معالجه شده‌اید، بروید روش خود را ادامه بدهید و غذای طبیعی بخورید، نوش جانتان باشد، من نه تنها دیگر مخالفتی ندارم بلکه در دانشگاه هم در این باره گزارش خواهم داد.»

*Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.*

\*\*\*

«از کتاب‌های شما زیاد فروخته‌ام. همه می‌گویند این بزرگترین خبری است که تا به امروز شنیده شده. من تصمیم گرفتم در این کار بزرگ به شما کمک نمایم و این کار را باید خیلی جدی انجام بدهم چون خیال دارم یک پرورشگاه تأسیس کنم که بین هزاران پرورشگاه‌هایی که در آینده باز خواهند شد نمونه باشد. کودکان این پرورشگاه باید فقط با غذای زنده نباتی تغذیه نمایند.»







بانو استرایی با گروهی از کودکان زنده‌خوار پرورشگاه یک مزرعه بزرگ و قشنگ دارم که در آنجا می‌توانم برای تغذیه بچه‌ها بدون کود شیمیایی، میوه‌جات و سبزیجات به عمل بیاورم و از فروش بقیه محصول خرج پرورشگاه را تأمین نمایم. یک مساحت کافی نیز برای بازی و ورزش کودکان می‌ماند. شما می‌توانید اینها را در کتاب‌های خود بنویسید تا مردم بدانند خام‌خواری به چه موفقیت‌های بزرگی نائل می‌گردد و آغاز تغذیه نوین کودکان با نمونه دختر قشنگ شما آناهید بنیان‌گذاری می‌شود.»

*Nancy- Anne Stry, Box 1228, Cuernavaca, Mexico.*





سگ هفت ساله به نام «جکي» که در تمام عمرش فقط با غذاي زنده نباتي تغذيه نموده است. به صفحه 13 رجوع

## زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند

در موقع شروع زنده‌خواری با اولین مشکلی که مردم رو به‌رو می‌شوند این است که نمی‌دانند چه باید بخورند و چطور بخورند. همان‌طور که گفته شد بهترین طرز تغذیه این است که مردم چند نوع غذای طبیعی را روی میز بچینند و از هر کدامش که میل دارند بردارند و بخورند. در آینده نزدیک وقتی زنده‌خوارهای کاملاً سالم بهترین و مفیدترین کار و فعالیت و تفریحات را برای خود انتخاب کردند دیگر حوصله نخواهند کرد وقت گران‌بهای خود را صرف نموده و چند نوع سالاد تهیه نمایند. بدین طریق مردم کم‌کم به طرز تغذیه ساده و طبیعی روی می‌آورند. مخصوصاً کودکان زنده‌خوار هیچ میل به سالادها از خود نشان نمی‌دهند. من و همسر و سایر زنده‌خواران سالخورده بیشتر میل داریم سالادهای مقوی که در آن گندم، گردو، سیب‌زمینی و روغن زیتون به کار برده باشند بخوریم چون اینها تقریباً جای خوراک‌های پخته را پر می‌کنند و آدمی را زودتر سیر می‌نمایند، ولی دخترم آناهد که

در عمر خود هیچ خوراك پخته نخورده و حتي نمي‌داند مزه نان چيست به اين سالادها چندان علاقه‌اي نشان نمي‌دهد و به ندرت يکي دو قاشق از آنها بر مي‌دارد، ولي در عوض چهار پنج عدد گوجه فرنگي يا خيار يا هويج را پشت سر هم مي‌خورد يا يکي دو تا بادمجان بزرگ با پوست ميل مي‌نمايد. بعضي وقت‌ها يک بشقاب پر تربچه يا سيب‌زميني خورد مي‌کند، چند عدد ليموترش روي آن مي‌ريزد و مي‌خورد. گاهي مي‌بينيم هندوانه رسيده را گذاشته يک تکه پوست آن را به دست گرفته و با ميل فراوان مي‌خورد يا اينکه يک مشت گندم خشک را در دهان ريخته و مي‌جود.

ما بزرگسالان که ذائقه خود را خراب نموده‌ايم از اين چيزها تعجب مي‌کنيم، ولي آناهيده که دختر واقعي طبيعت مي‌باشد با ذائقه طبيعي خود در اين غذاهاي طبيعي مزه لذيذ پيدا مي‌کند و از خوردن آنها لذت مي‌برد. من شخصاً فکر مي‌کنم در پوست فشرده هندوانه بيشتري از خود هندوانه غذا موجود است.

آناهيده معمولاً ميوه‌جات خيلي شيرين زياد دوست ندارد، ولي گاهي که ميل مي‌کند يک دفعه بيست، بيست و پنج عدد خرما مي‌خورد. او به نمک هم علاقه نشان نمي‌دهد و خيار يا گوجه فرنگي را بدون نمک مي‌خورد. طبيعتاً همه کودکان زنده‌خوار همين عادت را دارند و وقتي که آنها بزرگ شدند و مشغوليات مفيدتري براي خود انتخاب نمودند مسأله تغذيه در درجه دوم اهميت قرار مي‌گيرد و مردم

می‌توانند يك مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته تمام روز عقب کار خود بروند؛ ولی حالا که بیشتر

مردم میل دارند يك برنامه تغذیه‌ای داشته باشند که شبیه به ناهار و شام سابق باشد، من به طور نمونه

طرز زندگی خودمان را شرح می‌دهم.

در بازار آهنگرها و چهل تن، خشکبارفروشی‌های بزرگ هستند که همه چیز را سی تا چهل درصد ارزان‌تر

از خیابان‌ها می‌فروشند. در آخر پاییز آنجا می‌رویم و برای مصرف سه چهار ماه میوه‌جات خشک

مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، نارگیل، برگ هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلوژرد، گوجه،

آلبالو و غیره از هر يك سه تا پنج یا ده کیلو می‌خریم، جدا جدا در نایلون‌ها یا ظرف‌های

پلاستیکی می‌ریزیم و پهلوی هم می‌چینیم. خشکباری که شستن لازم دارد را سه چهار بار می‌شوئیم تا از

خاک کاملاً پاک شود و يك یا دو روز پهن می‌کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلو

هم کشمش ملایری که در سایه خشک شده می‌خریم در مقابل در سال چهار پنجاه کیلو فخری محصول

مراغه که بهترین کشمش می‌باشد در خانه ما مصرف می‌شود.

روزانه دویست گرم یعنی هر سال تقریباً هفتاد کیلو مغز گردو می‌خوریم که روزانه صد و بیست تا صد

و پنجاه گرم آن را در سالادها و بقیه را با کشمش، خرما و عسل مصرف می‌نماییم. روزانه تقریباً صد،

صد و پنجاه گرم گندم مصرف می‌نماییم. یک کیسه بزرگ گندم می‌خریم، مانند روستائیان که گندم را برای آسیاب حاضر می‌کنند خوب می‌شوئیم، پاک می‌کنیم و برای تمام سال حاضر نگه می‌داریم. ماش، عدس، نخود و غیره را کم مصرف می‌کنیم، گاهی دو سه کیلو از آنها می‌خریم.

روزانه در حدود صد و پنجاه تا صد و شصت گرم روغن زیتون طبیعی تصفیه نشده در سالادها به مصرف می‌رسانیم. روغن زیتون «شاهوردیان»، «ایران» و بعضی روغن‌های رودبار نسبتاً طبیعی و سالم می‌باشند، ولی بهترین روغن زیتون تصفیه نشده که از هر حیث اطمینان‌بخش است روغن زیتون کارخانه روغن‌کشی گنجه می‌باشد که تحت کنترل دولت است و فکر نمی‌کنم که تقلبی در کار باشد. این روغن را با ماشین سنتریفوژ<sup>۱</sup> می‌گیرند. یک قسمت خیلی کوچک آن را در حالت طبیعی می‌فروشند و قسمت عمده دیگر را تصفیه می‌کنند، یعنی می‌کشند، کلیه خواص طبیعی آن را می‌گیرند و به اسم روغن ورامین می‌فروشند. چون مردم «پیشرفته» و «متمدن» دوست ندارند چیزی را که طبیعی است بخورند، این است که این روغن تصفیه نشده در فروشگاه‌های تهران کمیاب است. هر سال مخصوصاً برای روغن زیتون به گنجه می‌رفتم و احتیاج سالانه خود را از آنجا تهیه می‌نمودم. امسال فقط بیست و چهار شیشه بزرگ نهد گرمی از آنجا توانستم به دست بیاورم. به من گفتند که در فروشگاه مرکزی شرکت در تهران

می‌توانم بیشتر پیدا نمایم. در انبار مرکزی شرکت برای سه میلیون جمعیت تهران فقط صد و بیست بطری  
نهد گرمی روغن طبیعی موجود بود که همه آنها را خریدم. رئیس فروشگاه به من گفت که مردم روغن  
خالص طبیعی نمی‌خرند، برای این است که کم درست می‌کنند و قول داد اگر در  
آینده ما احتیاج بیشتری داشته باشیم بیشتر تهیه می‌نمایند.

---

سالانه شصت تا هفتاد کیلو عسل مصرف می‌کنیم. متأسفانه مثل همه چیز در تولید عسل هم  
مرده‌خواران پول‌پرست تقلب‌های عجیب و غریب می‌کنند که هم به زنبور ظلم می‌کنند و هم به

<sup>1</sup> - Centrifuge



مصرف‌کننده ضرر می‌رسانند. به طوری که می‌دانیم زنبور تابستان‌ها با شیر گل تغذیه می‌نماید و یک قسمت این شیر را به صورت عسل برای مصرف زمستان ذخیره می‌نماید. سابق مردم قسمت عمده این ذخیره را برای فروش بر می‌داشتند و قسمت کوچک آن را برای زنبور می‌گذاشتند. ولی اکنون کلیه ذخیره زنبور را بر می‌دارند و برای تغذیه زنبور شیر شکر می‌گذارند. سابق مردم کندوهای گرد می‌ساختند که زنبور در آن با موم طبیعی خانه‌ها درست می‌نمود و آنها را با عسل پر می‌کرد. بعداً به جهت اینکه زنبور برای ساختن موم وقت صرف نکند و بیشتر عسل بسازد در چهارچوب‌ها یک لایه موم با سیم می‌بندند که زنبور روی آن خانه‌ها ساخته و با عسل پر نماید. اکنون ماشینی اختراع نموده‌اند که شهد عسل را از این خانه‌ها بیرون می‌کشد بدون اینکه به آنها آسیبی برساند و این موم گرد و خاک گرفته را چندین سال متوالی استفاده می‌نمایند. فقط معلوم نیست وقتی در آینده دستگاه‌هایی که زنبور با آنها موم می‌سازد بیکار بمانند و از کار بیفتند و مردم هم ذخیره موم را تمام کنند چه می‌شود؟ ولی هیچ جایی نگرانی نیست، مردم «متمدن» در علم و فن چنان پیشرفت نموده‌اند که به آسانی از روغن‌های مصنوعی یا از یک ماده دیگر موم مصنوعی می‌سازند و به رخ مردم ساده‌لوح می‌کشند.

بهترین عسل آن عسلی است که از گل‌های کوهستان‌ها مانند دماوند، سبلان و غیره به دست می‌آید. عسل



مازندران نسبتاً رقیق است، کم‌رنگ و بی‌بو. اول بهار وقتی در کوهستان‌ها هنوز هوا سرد است کندوداران کندوها را با ماشین‌های باری می‌برند به طرف جنگل‌های مازندران، آنجا می‌گردانند، کندوها را با گل‌های آنجا پر می‌کنند، بر می‌گردانند به دماوند و عسل را به اسم عسل دماوند می‌فروشند. این هم یک نوع تقلب است، ولی از بو، رنگ و طعم عسل به خوبی معلوم است که کدام یک از اینها عسل دماوند می‌باشد. بدترین کار این است که این عسل را آب نموده نصف و نصف و بلکه بیشتر با شیره شکر مخلوط می‌کنند و سپس در جعبه‌ها یا شیشه‌ها پر نموده و به اسم عسل خالص می‌فروشند. روزی رفته بودم اوشان، در دکانی شاهد عسل دیدم که در ظاهر طبیعی، پررنگ و غلیظ به نظر می‌رسید. چند کیلو خریدم و به منزل آوردم، دیدم شکر را داغ نموده و با عسل مخلوط کرده‌اند که آن را به رنگ قرمز در بیاورند.

غیر از این خوردنی‌ها که عمده‌ای می‌خریم و همیشه در آشپزخانه و روی میز ما حاضر است، آن سبزیجاتی را که از همه بیشتر مصرف می‌کنیم گوجه‌فرنگی، خیار و پیاز می‌باشد. من، هم‌سرم و آن‌ها سه نفره روزانه دو کیلو گوجه‌فرنگی، پانزده عدد خیار بزرگ و سه چهار پیاز درشت مصرف می‌کنیم.

البته حرفی نیست که همه نوع میوه‌جات فصلی نیز در یخچال ما همیشه موجود است. تابستان‌ها روزانه در حدود پنج ریال و زمستان‌ها ده ریال سبزی مصرف می‌نماییم.

این تقریباً برنامه تغذیه‌ای ماست، ولی این به هیچ وجه‌الوجه برای سایر زنده‌خوارها نباید قانون باشد. این همه غذاهای ارزنده که ما می‌خوریم نسبتاً لوکس به نظر می‌آید، ولی با مقایسه با مرده‌خوارهای طبقه متوسط خرج روزانه ما از یک خوراک مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمی‌کند. اگر به حساب بیاوریم پول‌هایی که مرده‌خوارها برای چای، قند، کره، پنیر، شیرینی‌جات، مشروبات و صدها نوع چیزهای دیگر مصرف می‌کنند، می‌بینیم که خرج زنده‌خواران خیلی ناچیز می‌باشد. به‌طور مثال می‌شود گفت پولی را که ما در یک سال تمام برای تغذیه خرج می‌کنیم، بیشتر از آن مبلغی نیست که مرده‌خوار بیچاره برای یک عمل چند دقیقه‌ای به پزشک پول‌پرست می‌پردازد.

به طوری‌که ملاحظه فرمودید، گردو، گندم، عسل و روغن زیتون که خوردنی‌های فشرده و زود سیرکننده می‌باشند غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهد، ولی اینها برای هیچ کس اجباری نیست، کسی که می‌خواهد بیشتر صرفه‌جویی کند می‌تواند به جای عسل خرما یا کشمش بخورد و یا به جای روغن زیتون روغن‌های تصفیه نشده آفتاب‌گردان یا کنجد مصرف نماید. معمولاً ما در نهار سه نوع سالاد مصرف می‌کنیم، از هر یکی فقط یک بشقاب. سوپ گندم و سالاد فصل همیشه موجود است ولی سالاد سوم گاهی سالاد شیرین، گاهی دلمه یا یک سالاد دیگر می‌شود. به‌طور کلی ما روزانه نفری فقط یک بشقاب سالاد می‌خوریم

و میوه‌جات معمولی که همه از آنها می‌خورند. به عبارت دیگر هر زنده‌خواری در مقابل همه پختنی‌ها فقط یک بشقاب سالاد مصرف می‌کند که منتهی قیمت آن از ده پانزده ریال تجاوز نمی‌کند.

طرز تهیه چند نوع سالادی که ما مصرف می‌کنیم به شرح زیر است، اما اول ببینیم چطور باید گندم (و سایر غلات و حبوبات) را برای خوردن به صورت جوانه حاضر نمود. دو سه فنجان گندم یا ماش یا عدس یا نخود را در یک ظرف پر از آب خیس می‌کنیم و در یک گوشه آشپزخانه می‌گذاریم. بعد از بیست، بیست و چهار ساعت این آب را تماماً خالی می‌کنیم و ظرف را با سرپوش خود می‌پوشانیم. اگر جای ظرف گرم باشد گندم زودتر شروع به جوانه زدن می‌کند. برای اینکه گندم خشک نشود، روزی یک یا دو مرتبه ظرف را پر از آب می‌کنیم. به اصطلاح گندم را خوب می‌شوئیم و آب را مجدداً تا آخرین قطره خالی می‌کنیم، چون اگر گندم در آب زیاد بماند می‌میرد و جوانه نمی‌زند. اگر عجله داریم و می‌خواهیم گندم زودتر جوانه بزند آن را در جای گرم نگه می‌داریم، در صورت دیگر در یخچال می‌گذاریم که آهسته‌تر جوانه بزند. جوانه‌ی تا سه چهار سانتیمتر رسیده را هم می‌توان مصرف نمود.

سوپ گندم برای سه یا چهار نفر یک چرخ گوشت روی میز می‌بندیم. اول چند عدد گوجه‌فرنگی رسیده چرخ می‌کنیم تا یک بشقاب سوپ‌خوری تقریباً پر شود. سپس دو مشت گردو، یک هویج

متوسط، يك سيبزميني كوچك، يك تکه چغندر قند، نصف پوست پرتقال و دو يا سه مشت گندم جوانه زده را پشت سر هم چرخ مي‌کنيم. در آخر چند برگ کاهو يا پوست خیار هم مي‌شود اضافه نمود. وقتي کار چرخ را تمام کردیم يك پياز بزرگ و يك دسته شبت روي آن با چاقو خرد مي‌کنيم. نصف فنجان روغن زيتون، يك عدد ليموترش، کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه مي‌نماييم. در تابستان‌ها موقع خوردن اين سوپ مقداري آب اضافه مي‌کنيم، چند تکه يخ در آن مي‌اندازيم، خیار خرد مي‌کنيم و اگر کسی مایل باشد يك مشت هم کشمش در اين سالاد مي‌ريزد و سرد سرد مي‌خورد. اين سالاد را مي‌شود ظهر درست نمود و چند قاشق هم در يخچال براي شب نگه داشت، ولي براي روز بعد آن را نبايد خورد. اين سالاد اساسي ماست که هر روز مي‌خوريم.

## دلمه

همه نوع سبزي دلمه (شبت، گشنيز، جعفري، ريحان، تره، مرزه، پيازچه، نعنا، ترخون) و يك پياز را خورد مي‌کنيم، يك مشت آرد گردو، يك مشت گندم جوانه زده، کمی ادويه‌جات، نمک، سماق، روغن زيتون و ليموترش (هيچ وقت آبليموي مانده مصرف نمي‌کنيم) به آن اضافه مي‌کنيم، چند دقيقه خوب به هم مي‌زنيم و سپس يا همين‌طور مي‌خوريم و يا اگر وقت کافي داشتيم در برگ کاهو مثل دلمه معمولي مي‌پيچيم

## سالاد فصل

همان طور که همه می دانند این سالاد معمولاً از خیار، گوجه فرنگی، روغن زیتون و لیموترش تشکیل می گردد. ما خیار، گوجه فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می بریم. کمی فلفل سبز، جعفری و دو سه برگ کاهو خرد می کنیم، یک هویج رنده می کنیم، سپس روغن زیتون، لیموترش و نمک را اضافه می کنیم، خوب قاطی می کنیم و با قاشق می خوریم. هر کس می تواند مطابق میل و سلیقه خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر مانند گندم، ماش، سیب زمینی، چغندر، گل کلم، کرفس، سبزی، آرد گردو و غیره این سالاد را به شکل های مختلف در بیاورد.

## سالاد شیرین

کاهو، کرفس، کلم، گل کدو و هویج را خرد می کنیم. سپس روغن زیتون، عسل، لیموترش و آرد گردو و یا آرد بادام را به آن اضافه می کنیم. اگر کسی دوست داشته باشد عوض آرد گردو می تواند روی

## سالاد کدو

گوجه یا آلو خشک را از هسته جدا می‌سازیم و چرخ می‌کنیم. روی آن کدو و چغندر قند رنده می‌کنیم. ادویه‌جات و روغن‌زیتون اضافه نموده و خوب به هم می‌زنیم.

## حلوا

آرد گردو و یا آرد بادام را با عسل فراوان مخلوط می‌نماییم، کمی هل یا وانیل به آن اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر در بیاید. اگر کسی حوصله داشته باشد می‌تواند این حلوا را قطعه قطعه کرده و توی کاغذهای الوان مثل شکلات بیچد و در یک ظرف بچیند. این حلوا با کاهو یا نعنا و ترخو تازه بی‌نهایت خوشمزه است. می‌توانید خرما، کشمش، آلوخشک و غیره را با گردو، بادام، پسته و مانند آنها چرخ نمایید، در کاغذهای سربی مثل شکلات قشنگ بیچید و جلوی مهمان بگذارید.

## کمپوت میوه خشک

در زمستان‌ها همه نوع خشکبار مانند آلو، آلبالو، کشمش، برگ هلو، هلوی مشهدی و غیره را در آب فراوان خیس می‌کنیم. کمی وانیل می‌زنیم، روز بعد مثل کمپوت پخته نرم می‌شود، می‌گذاریم در یخچال و سرد سرد می‌خوریم. این کمپوت را بیشتر از دو سه روز نمی‌شود نگه داشت، زیرا زود ترش می‌گردد.

## کمپوت میوه تازه

چند عدد سیب، گلابی، پرتقال، موز و مانند آنها را خیلی ریز به اندازه یک سانتیمتر خرد می‌کنیم، کمی عسل و وانیل اضافه می‌کنیم و مدتی در یخچال نگه می‌داریم تا سرد شود.

## کیک

در روزهای تولد و جشن‌های دیگر کیک‌های مختلف درست می‌کنیم که شما را با یکی از آنها آشنا می‌سازیم. مقداری آلو، گوجه و آلبالوی خشک را از هسته جدا می‌کنیم. دو عدد سیب، دو عدد پرتقال، یک گلابی، یک به، دو فنجان مغز گردو و یک پوست پرتقال را پشت سر هم چرخ می‌کنیم، کمی وانیل اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم. برای اینکه این مخلوط را به حالت خمیر نسبتاً سفت در بیاوریم

كمي آرد گندم سبوسدار يا آرد سنجد به آن اضافه مي‌كنيم. سعي مي‌كنيم حتي‌الامكان آرد را كم مصرف نماييم و به وسيله ميوه خشك و مغز گردو اين مخلوط را سفت نماييم. بعد از اينكه خمير كيك كاملا حاضر شد يك سيني گرد بر مي‌داريم، روي آن با يك الك كوچك آرد مي‌پاشيم، خمير را به بلندي دو سه سانتيمتر پهن مي‌نماييم، آن را خوب صاف مي‌كنيم، روي كيك نيز آرد مي‌پاشيم، سپس با آرد پسته يا بادام آن را مي‌پوشانيم و در خاتمه با بادام، كشمش، پسته، پوست پرتقال و غيره تزئين مي‌كنيم. اگر خشكبار براي چرخ نمودن يا از هسته جدا كردن خيلي سفت است، چند روز جلوتر آنها را مي‌شوييم، در يك ظرف سربسته نگاه مي‌داريم تا نرم شود. براي به دست آوردن آرد سنجد آن را از پوست جدا مي‌سازيم، در يك الك محكم مالش مي‌دهيم، آرد سنجد از سوراخ‌هاي الك پايين مي‌ريزد.

## نان روغني

گندم جوانه زده را در روز دوم يا سوم دو دفعه چرخ مي‌كنيم، مقداري روغن زيتون و كمی نمك اضافه مي‌كنيم و به هم مي‌زنيم. اگر اين خمير خيلي شل به نظر آمد يك مشت آرد به آن مي‌زنيم تا مثل خمير نان معمولي در بيايد، سپس كمی آرد روي يك تخته يا سيني الك مي‌كنيم، خمير را تکه تکه روي آن



به اندازه يك بشقاب چاي خوري و به ضخامت تقريباً نيم سانتيمتر پهن مي‌کنيم و زير آفتاب خشک مي‌نماييم. اگر روغن کم باشد نان سفت در مي‌آيد و اگر خيلي زياد باشد وا مي‌رود. به اين نان مي‌شود کمی کشمش يا گردو يا چيز ديگر مخلوط نمود و نان‌هاي مختلف درست کرد.

در خاتمه بايد راجع به يك موضوع مهم تذکر بيشتري بدهم. اگر کسی مي‌خواهد هميشه سالم زندگي کند يا اگر مريض است و مي‌خواهد از بيماري‌هاي خود کاملاً نجات پيدا کند بايد صد درصد زنده‌خواري را مراعات نمايد، يعني لب به غذاي پخته ابداً نزند. اکنون دليلش را به شما مي‌گويم: وقتي بچه نسبتاً سالم به دنيا مي‌آيد، او مدتي در مقابل خوراك مرده به مبارزه مي‌پردازد و قسمت عمده كالري بي‌ارزش و مومي را که توسط اين خوراك‌ها وارد بدن مي‌شوند از بدن دور مي‌کند. ولي موقعي مي‌رسد که ارگان‌ها خسته مي‌شوند، يك مقدار از سموم، فرض کنيم ده يا پانزده درصد آنها در بدن باقي مي‌ماند و از طرف ديگر قسمتي از پروتئين بي‌ارزش، سلول‌هاي زائد را به وجود مي‌آورد. بدین طريق شخص بدون اينکه خودش خبر داشته باشد توسط خوراك‌هاي مرده بيماري‌هاي بي‌شماري در بدن خود جمع‌آوري

می‌کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن می‌دهد.

حالا یکی از این اشخاص خوراک مرده را کنار می‌گذارد و فقط با غذای زنده گیاهی تغذیه می‌کند. می‌دانیم که توسط غذای طبیعی هیچ نوع ماده سمی وارد بدن نمی‌شود. برعکس روزانه چند گرم سم نیز از بدن خارج می‌گردد. اگر در آخر ماه، زنده‌خوار جدید یک وعده خوراک پخته بخورد، سمی که از این خوراک به وجود آمده دیگر یک قسمت آن از بدن خارج نمی‌گردد، بلکه کلاً در بدن می‌ماند. چون جایی که در مدت یک ماه زنده‌خواری خالی گردیده برای پذیرایی موم جدید آماده می‌باشد و ضمناً سمومی که در حال حل شدن هستند دوباره به جای خود بر می‌گردند. از طرف دیگر سلول‌های زائد که در یک ماه زنده‌خواری گرسنه مانده و در حال مرگ می‌باشند، توسط این یک بشقاب خوراک مرده مجدداً به حال می‌آیند و فعالیت مضرانه خود را ادامه می‌دهند. به عبارت دیگر بیماری دوباره اوج می‌گیرد و نتیجه‌ای که در عرض یک ماه زنده‌خواری به دست آمده بود با خوردن یک وعده خوراک مرده از بین می‌رود. مخصوصاً اشخاصی که بیماری‌های مزمن، سابقه‌دار و یا «صعب‌العلاج» دارند این نکته



را باید خوب درك نمایند که اگر بهبودی آنها کند جلو می‌رود دلیلش فقط این است که آنها خام‌خواران کامل نیستند و گاهی مواد مرده نیز مصرف می‌نمایند، به خیال اینکه «با يك دفعه طوري نمی‌شود.»

غذای طبیعی معجزه خود را روی همه بیماری‌ها سریع و آشکار نشان می‌دهد، ولی این نتیجه فقط در شرایط صد درصد زنده‌خواری به دست می‌آید. برای نجات این دنیا از کلیه بیماری‌ها فقط يك راه وجود دارد و این راه قدغن کردن پخت و پز می‌باشد. اگر مردم میلیون‌ها سال زحمت بکشند نمی‌توانند راه دیگری پیدا کنند. این یگانه راهی است که خود پروردگار برای عموم مردم تعیین نموده و این راه برای همه کس باز است.

خام‌خواری خیلی سریع پیشرفت می‌کند. به طوری که در صفحات قبل خواندید در ارمنستان شوروی جمعیت زنده‌خواران تأسیس شده که بیشتر اعضای آن را پزشکان تشکیل می‌دهند. رئیس این جمعیت برای رسمی نمودن زنده‌خواری يك پیشنهاد نه مادهای تنظیم نموده و به دولت تسلیم کرده است. رونوشت این مدرک بعد از اتمام چاپ این کتاب به دست من رسید.

قدمی را که پزشکان ارمنستان برداشته‌اند در انقلاب زنده‌خواری واقعا يك عمل خیلی بزرگ و مهم

می‌باشد. از این رو لازم دانستم نامه‌ای را که رئیس زنده‌خواران برای من نوشته و همچنین رونوشت تقاضانامه را ضمیمه کتاب نمایم.

\*\*\*

«سلام استاد گرامی آرشاور در آوانسیان، من، وچاگان گاسپاریان رئیس کمیته مرکزی زنده‌خواران ارمنستان به شما درود می‌فرستم.

استاد گرامی من می‌خواهم شما را با شادی خود سهیم نمایم. من خودم را بسیار خوشبخت احساس می‌کنم که زنده‌خواران ارمنستان شوروی به من اطمینان نموده و این کار بزرگ را به من سپرده‌اند. من با میل فراوان این وظیفه مقدس را قبول می‌کنم، چون مدت‌ها پیش قسم خورده بودم که جان خود را در راه زنده‌خواری فدا کنم و حالا این کار به وقوع می‌پیوندد. سلامتی من از بین رفته بود، از بیماری‌های قلب و کلیه‌هایم علیل شده بودم، در عرض هجده سال نتوانستم شفا پیدا کنم، از علم پزشکی مایوس شدم. با خواندن کتاب خام‌خواری شما در سال 19x5 خام‌خوار شدم و دوباره جان گرفتم. من اکنون هر روز چهار پنج کیلو می‌دوم. من خوشبختم، من سالمم، اینفارکتوس قلبم دیگر نیست. صدها نفر مثل من با زنده‌خواری دو مرتبه متولد شدند و شما را ستایش می‌کنند.



اکنون از موفقیت‌های ما بشنوید: جمعیت خام‌خواران تشکیل داده و یک کمیته چهارده نفری انتخاب نموده‌ایم. همه اعضای این کمیته به شما سلام می‌فرستند. برنامه‌ای تنظیم نموده‌ایم و مطابق آن کار می‌کنیم. ماهی یک مرتبه جلسه کمیته داریم و هر سه ماه یک دفعه مجمع عمومی تشکیل می‌دهیم.

در 16 ژانویه 1972 اجتماع عمومی داشتیم. در این اجتماع عده‌ای از پزشکان و دانشمندان شرکت داشتند که همه آنها یا زنده‌خوارند و یا طرفدار ما هستند و همگی فقط یک مقصد دارند، زنده‌خواری را توسعه بدهند و آن را برای معالجه بیماران در علم پزشکی به اجرا بگذارند.

سرشماری زنده‌خواران را شروع نموده‌ایم، خام‌خواری روز به روز سریع‌تر توسعه پیدا می‌کند، علم شما دیگر با هیچ مانعی مواجه نمی‌شود، مخالفین یا حرف نمی‌زنند و یا پیش ما می‌آیند تا از شک بیرون بیایند. اکنون در جلسات ما به قدری جمعیت زیاد می‌شود که افراد برای نشستن جا پیدا نمی‌کنند. اکنون دانشمندان علم پزشکی به طرف ما می‌آیند و اطمینان حاصل می‌کنند که زنده‌خواری نیرومندترین اسلحه علم پزشکی می‌باشد.

آقای آرشاویز در آوانسیان عزیز من می‌توانم افتخار کنم که هر جلسه ما یک مکتب است که مردم یاد می‌گیرند چطور سلامتی خود را پیدا کنند و چطور آن را نگاه دارند. این جلسات برای مردم چون یک دانشگاه بهداشتی است. ما زنده‌خواران با علاقه زیاد و خیلی جدی به مردم کمک می‌کنیم و آنها را معالجه می‌کنیم. مخصوصاً اشخاصی که اثرات

تلخ داروها را چشیده‌اند، مایوس و ناامید، با بدن‌های خورد شده، در آخرین ماه‌های زندگی خود به ما مراجعه می‌کنند و از لب گور بر می‌گردند.

اینها مدارکی درخشان هستند که پزشکان بی‌اطلاع را قانع می‌کنند و ما را بیشتر به هیجان می‌اندازند. مطمئنم که با دیدن موفقیت‌های ما در معالجه بیماران در حال مرگ، دولت و دانشمندان ارمنستان برای توسعه این علم شگفت‌انگیز درمانگاه‌ها و سایر وسایل در اختیار ما خواهند گذاشت، در این خصوص من برای دولت يك تقاضانامه فرستادم که رونوشت آن را برای شما ارسال می‌دارم.

استاد گرامی خواهش می‌کنم از سلامتی خود و همسرتان و آن‌ها را مطلع سازید. همسر من دکتر نینا روبنی گاسپاریان و پسرانم ادوارد دوازده ساله و کارن شش ساله به همگی شما سلام می‌فرستند. ما نیز مثل شما با غذای زنده نباتی تغذیه می‌کنیم. به زودی فرزند سوم ما به دنیا می‌آید که او را از بدو تولد با خام‌خواری بزرگ خواهیم کرد. خیلی میل داریم با برنامه غذایی شما آشنا شویم. ما خیال داریم صورت غذایمان را مثل يك کتابچه چاپ کنیم. اگر میل دارید آن را برای شما می‌فرستم. خواهش می‌کنم راجع به پیشرفت زنده‌خواری در ممالک دیگر برای ما بنویسید.»

واچاگان گاسپاریان



نامه سرگشادهي آقاي واچاگان گاسپاريان رئيس جمعيت خامخواران و خانم دكتور نينا روبني گاسپاريان به مقامات شوروي» درباره خامخواري كه مدت‌هاست به نتايج مثبت رسیده ولي هنوز مورد توجه وزارت بهداري و دولت قرار نگرفته است خواهش مي‌كنيم رسيدگي دقيق شود.

چند نفر كه از متن كتاب خامخواري بي‌اطلاع بودند بر عليه آن مقالاتي نوشتند. وقتي ما از اين آقايمان پرسيديم روي چه اساسي اين كار را كرده‌اند به ما جواب دادند: «ميلم كشيده نوشته‌ام، اگر موافق نيستيد شما هم بنويسيد»، ولي متأسفانه نوشته‌هاي ما را چاپ نمي‌كنند.

ما زنده‌خواران مي‌توانيم مدارك بي‌شماري به شما ارائه دهيم. اشخاصي كه به درجه‌هاي اول، دوم و سوم افليجي رسیده بودند و علاج‌ناپذير محسوب مي‌شدند با زنده‌خواري شفا پيدا کرده و امروز كار مي‌كنند.

بالاخره چرا بايد از زنده‌خواري گريخت و خاموش نشست، وقتي به غير از منفعت به هيچ كس صدمه‌اي نمي‌رساند؟ زنده‌خواري به مردم سلامتي، طول عمر، نشاط و قدرت مي‌بخشد.

خواهش مي‌كنيم اشخاصي كه با زنده‌خواري مخالفند به دلايل زير توجه نمايند. كساني كه با گوشت، شكلات و مانند

آنها تغذیه می‌نمایند سنگین هستند و بیمار و ناتوان، ولی آنهایی که غذای زنده گیاهی می‌خورند سبک، سالم، چابک و توانا هستند.

مدارك بی‌شماری که در ارمنستان داریم و سودمندی زنده‌خواری را ثابت می‌کند در هیچ جای دنیا وجود ندارد. در هیچ جای دنیا آن تعداد زیاد پزشک وجود ندارد که نتیجه زنده‌خواری را روی بدن‌های خویش امتحان نموده و با معالجه نمودن بیماران در این رشته تخصص پیدا کرده باشند. خوراک‌هایی که ما از خوردنی‌های خام گیاهی تهیه می‌کنیم در هیچ جای دنیا نظیر ندارد. اگر ما امروز این خوراک‌ها را به عموم مردم ارائه دهیم با تمام خوشحالی قبول می‌کنند. زنده‌خواری خیلی وقت است که ضرورت خود را نشان داده، فقط لازم است آن را رسماً قبول نماییم و از ثمرات آن بهره‌مند بشویم.

خواهش می‌کنیم روی این موضوع نیز توجه بفرمایید. اعتماد پزشکان و مردم در مقابل داروها رفته رفته از بین می‌رود و این کار به شهرت علم پزشکی لطمه وارد می‌کند. پس چرا دولت ما اینقدر پول خرج می‌کند، کادرها حاضر می‌کند، بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها دایر می‌سازد وقتی این داروها بی‌خود و بی‌فایده‌اند؟ وقتی ما پزشکان بعد از امتحان همه نوع داروها، کاملاً مأیوس شده با بیچارگی بر بالین بیمار می‌ایستیم، بیمار برای آنکه زنده بماند التماس می‌کند و از ما کمک می‌طلبد، ولی ما روی خود را از بیمار بر می‌گردانیم و در گوش بستگان او زمزمه



می‌کنیم که سرطان است علاج ندارد، بیماری قلب است علاج ندارد، بیماری ایروان است علاج ندارد، کدامش را بگوییم، کدام بیماری علاج دارد؟ و علت این دردها فقط تغذیه غلط ما است که خراب‌کاری‌های آن را هیچ ماده شیمیایی نمی‌تواند اصلاح نماید.

زنده‌خواران از همه بیماری‌ها نجات پیدا می‌کنند و ما پزشکان احتیاج نداریم تصور کنیم که بیماری نوبت‌دار مرضی است مربوط به ملت‌های قدیم که ژن‌های آنها کهنه شده و به طرف نابودی می‌روند. پیشنهاد ما این است که این عقیده غلط را ریشه‌کن کنید، چون این عقیده در روح مردم اثر بدی می‌گذارد و امید و علاقه‌ای را که آنها برای زندگی دارند می‌کشد.

ما مطمئنیم که نه فقط با بیماری‌های سرطان و نوبت‌دار بلکه با کلیه بیماری‌ها بیش از همه، ملت‌های متمدن مریض می‌شوند. دلیل این کار نه اینکه پیر شدن ژن‌ها بلکه ترقی و تکامل آشپزخانه آنهاست. آنها مطلقاً با سلول‌های مرده تغذیه می‌نمایند و فقط استثنائاً کمی میوه می‌خورند. با این طریق با هزاران درد و عذاب به طور متوسط بین چهل تا هفتاد سال زندگی می‌کنند و با سرطان و سکته به عمر خود خاتمه می‌دهند.

اگر همین امروز این ملتهای قدیم که گویا ژنهای آنها کهنه شده به حرفهای آرشاویر در آوانسیان گوش بدهند و به طرف غذای زنده نباتی و طبیعی برگردند هم بیماریهای قلبی، هم بیماریهای قند و هم همهی بیماریهای دیگر بدون شك ناپدید میگردند. با وجود بی شماری مدارك و مقتضیات كه ذكر آنها این نامه را طولانی می نمود خواهش می کنیم همه امکانات را فراهم سازید تا ما بتوانیم در این راه عملیات علمی و عملی را توسعه بدهیم. برای این كار لازم است:

1. درمانگاههایی در اختیار ما بگذارند كه در آنها معالجه را با زنده خواری و گرسنگی و با ورزشهای یوگایی انجام دهیم.

2. خواهش می کنیم دستور بفرمایید رادیو و تلویزیون و مطبوعات در این باره فعالیت وسیعی را شروع کنند.

3. موقع آن رسیده است كه در ایروان دانشكده بهداشت باز شود كه در آنجا زنده خواری، یوگا و روان شناسی آموخته شود. در این دانشكده ها مردم یاد می گیرند كه بدن آنها چه آمادگی هایی دارد. آنها متقاعد می شوند كه همه كس بدون مصرف دارو می تواند از خود يك انسان واقعی، سالم، خوشبخت و خستگی ناپذیر بسازد. یاد می گیرند

که چطور می‌توانند عمر خود را ده‌ها سال افزایش دهند. مطلب خیلی بزرگ و مهم است، ولی به آسانی می‌شود نتیجه گرفت؛ همین‌طور که ما خام‌خواران نتیجه گرفته‌ایم.

4. لازم است وزارت بهداشتی برای توسعه زنده‌خواری فعالیت دامنهداری شروع کند، تغذیه مردم را اصلاح نماید و به آنها یاد بدهد که چطور می‌توانند با خوردن مواد زنده گیاهی خودشان را سالم نگاهدارند و یا اینکه از بیماری‌ها نجات پیدا کنند. این کار همیشه نتیجه مثبت در بر دارد.

5. لازم است «زنده‌خواری»، «هارخایوگا» و «روان‌شناسی» چون مواد درسی در انستیتوی پزشکی و در مدارس ثبت گردد.

X. لازم است کتاب زنده‌خواری و هارخایوگا در تعدادی زیاد چاپ شود. این کتاب‌ها به مردم راه سالم و طولانی زیستن یاد می‌دهند.



7. لازم است به وزارت کشاورزی دستور داده شود: 1- در تولید میوه‌جات و سبزیجات مصرف کود شیمیایی

و سم‌پاشی را قطع نماید. این سموم زن‌های مردم را واقعاً نابود خواهند نمود. 2- برای تأمین احتیاجات روزافزون مردم

لازم است وسعت زمین‌هایی که برای باغبانی منظور می‌گردد دو برابر و کندوداری چهار برابر افزایش داده شود.

8. تقاضا داریم برای پاک نمودن آب و هوای شهرها همه وسایل لازمه فراهم شود.

9. خواهش می‌کنیم دستور بدهید وزارت تجارت برای زنده‌خواران در شهر ایروان رستوران‌ها و

فروشگاه‌هایی باز کند، چون ما مواد غذایی لازمه را مشکل به دست می‌آوریم.

دانشمندان و سایرین راجع به طولانی زیستن مقالات زیادی می‌نویسند. همه آرزو دارند برای طولانی نمودن عمر

خود اکسیری پیدا کنند ولی بی‌نتیجه. البته خیلی خوب می‌شد اگر نابغه‌ها صد و پنجاه تا سیصد سال عمر

می‌کردند. اگر کارگران و روستاییان آزموده دویست تا سیصد سال عمر می‌کردند هیچ سنگی در دنیا بدون گل و

میوه نمی‌ماند.



و کليد اين «معجزه»، کليد ديزيستي اول به دست ما افتاده است. يك نابغه ارمني، آرشاوير در آوانسيان کليد اين علم بزرگ را پيدا کرد و با يك کتاب قطور اول به ما، به ملت ارمني تقديم نمود، ولي ما که آرزوي سلامتي و ديزيستي داريم سالهاست که چشمهاي خود را بسته‌ايم و نمي‌خواهيم روي آن نگاه کنيم. اين کليد، کليد تندرستي، ديزيستي و خوشبختي واقعي مي‌باشد. خواهش مي‌کنيم کليد اين علم معجزه‌آسا را برداريد و به بشریت ببخشيد. طبيعت اشتباه نکرده است که غلات و ميوه‌جات را به صورت خام آفريده است.»

**واچاگان گاسپاريان پزشک-آموزگار ده باغراميان در استان اجمياسين دکتر نينا روبني گاسپاريان رئيس بخش پزشکي ده باغراميان**

\*\*\*

در جلسه‌هايي که خام‌خواران ايروان ترتيب مي‌دهند سيصد تا چهارصد نفر حاضر مي‌شوند. براي همه آنها ميز مجلل شامل هر نوع ميوه، سبزي و سالادها مي‌چينند. از اعضاي کميته، چهار يا پنج نفر به خانه‌هاي مردم مي‌روند و هر کجا که يك بيمار نااميد پيدا مي‌کنند او را از خطر مرگ نجات مي‌دهند. در



نتیجه این فعالیت‌ها تلویزیون ایروان مصاحبه ترتیب می‌دهد و در مجله‌ها مقالات پزشکان و نامه‌های  
معالجه‌شدگان چاپ می‌شود. همه نوع بیماران معالجه می‌شوند ولی بین آنها که بیشتر توجه مردم را به  
خود جلب نموده همان بیماری است که دو بچه مرا کشت.

در ارمنستان سابقاً صدها نفر از این بیماری می‌مردند، ولی اکنون همه آنها با خام‌خواری معالجه  
می‌شوند. دکتر بارسق بارسقیان که عده‌ای از این بیماران را با خام‌خواری معالجه نموده است در مجله  
«گارون»<sup>1</sup> دو نمونه از آنها می‌آورد.

به گفته او این بیماری صعب‌العلاج محسوب می‌شد که هیچ راه علاج نداشت. چون بیشتر ارمنه به آن  
مبتلا می‌شوند مردم آن را «بیماری ارمنی» می‌نامند. بیشتر کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می‌شوند. اول درد  
شدید در شکم، سینه، کمر و مفاصل احساس می‌شود، سپس مانند مالاریا تب با لرزش آغاز می‌گردد.  
این علایم و چندین علایم دیگر هر هفته به هر ده روز بروز می‌کند و سه چهار روز ادامه پیدا می‌کند. به  
این دلیل پزشکان نام آن را بیماری «نوبت‌دار» گذاشته‌اند. سال‌ها بعد این بیماری به بعضی از ارگان‌ها،  
مخصوصاً به کلیه‌ها صدمه می‌زند و در عرض سه چهار سال بیماران را به هلاکت می‌رساند.

دکتر محترم چنین ادامه می‌دهد:

«بعد از اینکه کتاب خام‌خواری، تألیف آرشاور در آوانسیان در مملکت ما رواج پیدا کرد، بعضی از مردم شروع کردند بیماری نوبت‌دار، نفریت، آمیلوئیدوز و مانند آنها را با خام‌خواری معالجه نمایند. ما اول به این مسأله با شک و

## 2 - Periodic

۱- ارگان نویسندگان و جوانان کمونیست، ماه مه 1972 تردید نزدیک شدیم ولی تجربه به زودی به ما نشان داد که برای معالجه بیماری‌های فوق می‌توانیم خام‌خواری را چون یک وسیله مؤثر و سودمند بپذیریم. از موارد بی‌شماری اینجا دو نمونه می‌آورم:

در 19x9 با چ.ه. 10 ساله آشنا شدیم که از سه سالگی از بیماری نوبت‌دار رنج می‌برد. همه نوع معالجات پزشکی در اینجا و در خارج بی‌نتیجه ماند. بیماری به کلیه‌ها اصابت کرد و با آمیلوئیدوز حال بیمار روز به روز وخیم‌تر گردید و ما را ناامید کرد. بالاخره مجبور شدیم به خام‌خواری روی بیاوریم. مواد پخته و حیوانی را از برنامه غذایی بیمار به کلی حذف و او را فقط با مواد خام گیاهی تغذیه نمودیم. به زودی مشاهده کردیم که حال بیمار رفته رفته بهتر می‌شود. ورمی که تمام بدنش را گرفته بود ناپدید گردید، نوبه‌های هفتگی تمام شد، بیمار از رختخواب بلند شد و شروع به راه

رفتن کرد. معاینات آزمایشگاهی نشان داد که

کمخونی از بین رفته، ازت خون به حالت طبیعی رسیده و کلیه‌ها فعالیت طبیعی خود را از نو به دست گرفته‌اند. معالجه کامل شش ماه طول کشید. اکنون بچه به مدرسه می‌رود. باید گفت او که اوایل میل زیاد به غذای خام نداشت اکنون خام‌خواری را با خوشحالی ادامه می‌دهد.

یک نمونه دیگر. این مریض ۹ ساله است که از سیزده سالگی گرفتار این بیماری شده بود. در ۱۹۹۹ معالجه او را شروع کردیم. درد و تب هفتگی خیلی شدید، وضع کلیه‌ها خراب، تمام بدنش ورم کرده، ازت خون بالا رفته، کمخونی و غیره وضع بیمار را بسیار وخیم کرده بود. در این وضع خطرناک معالجه را شروع کردیم. خوشحالی من قابل وصف نیست وقتی مادر بیمار خبر داد که ورم بدن روز به روز کمتر می‌شود و حال بیمار رو به بهبود می‌رود. ما خام‌خواری را ادامه دادیم و با معاینات متعدد اطمینان حاصل کردیم که واقعاً نتیجه مثبت به دست آورده‌ایم. اکنون بیمار کاملاً سالم است، به مدرسه می‌رود و مانند دیگران خام‌خواری را با میل زیاد ادامه می‌دهد.

به واسطه خام‌خواری امروزه گروه بی‌شماری از بیماران ناامید شده، دو مرتبه زنده شده و به فعالیت اجتماعی برگشته‌اند. من فکر می‌کنم وقتش رسیده که علم پزشکی حرف نهایی خود را بزند، برای خام‌خواری ارزش قائل شود





و تصمیم بگیرد برای معالجه بیماران این متد را به کار برد.»

\*\*\*

قسمتی از نامه يك كودك ده ساله كه با خام‌خواري از مرض نوبت‌دار نجات یافته است:

«سلام پدربزرگ عزیز آرشاویر، من ده سال دارم، من همیشه بیمار بودم. اغلب وقتم را در بیمارستان‌ها گذراندم. خیلی

بد مریض بودم، هر دفعه كه يك خوراك پخته و گوشتي مي‌خوردم فوراً حالم به هم مي‌خورد. اول دل‌درد شروع

مي‌شد، بعد شكم درد مي‌گرفت و بعد تب بالا مي‌رفت. از رختخواب نمي‌توانستم بلند شوم، تمام شب

نمي‌خوابيدم و گريه مي‌كردم. طرف چپم، طرف راستم، شانه‌هايم، كمرم، پشتم، قلبم، سرم، همه جا درد مي‌كرد. حالم

خيلي بد بود، همه اعضاي خانواده در ناراحتي به سر مي‌بردند. چشمان مادرم از اشك خالي نمي‌شد، مدرسه نمي‌رفتم.

پدربزرگ عزیز، پنج ماه پيش مادرم كتاب شما را خواند و فوراً من و مادرم خام‌خوار شدیم. از آنروز ديگر مریض

نيستم، به مدرسه مي‌روم، بازي مي‌كنم، هيچ جاي من درد نمي‌كند، شب‌ها راحت مي‌خوابم، مادرم ديگر گريه

نمي‌كند، شما دوست صميمي خانواده ما شده‌ايد...»



چند سطر از نامه بيست صفحه‌اي مادر آرائيك:

«من نمي‌دانم با چه كلماتي سپاس‌گذاري خود خود را بيان كنم. شما بچه مرا از مرگ نجات داديد. براي قدرداني از شما خودم را خيلي كوچك مي‌دانم. تمام مردم دنيا بايد قدر شما را بدانند و تا زماني كه انسان وجود دارد كار شما نيز زنده و جاوداني خواهد ماند. شش ماه است كه پسر ده ساله من آرائيك كه از بيماري ده ساله خود رنج مي‌برد توسط خام‌خواري نجات يافته است. اکنون او كاملاً سالم و شاداب است. در اين مدت شش ماه هيچ دارو مصرف نكرده، راحت مي‌خوابد، بازي مي‌كند و مدرسه مي‌رود. بطوري كه خواهر شما شرح مي‌دهد علایم اين بيماري همان است كه دو بچه شما ويكتور و ژانت قرباني آن شدند...»

قسمتي از نامه يك دختر كه از همان بيماري نجات يافته و خطاب به دخترم نوشته است:

من دوازده سال دارم، ده سال است که به بیماری نوبت‌دار مبتلا هستم. دو سال و نیم داشتم که به بیماری یرقان مبتلا شدم و از آنجا همه چیز شروع شد. هر دفعه که درد از شکم شروع می‌شد سه چهار روز طول می‌کشید، تب از 39-40 درجه پایین نمی‌آمد. در بیمارستان شماره 1، 2، 3، 4 و 5 بدون نتیجه بستری شده‌ام. مرا به مسکو بردند، در بیمارستان خواباندند و از آنجا به اولین انستیتوی پزشکی منتقل کردند. در آنجا سه ماه بستری شدم و روز به روز سالم‌تر شدم.

پروفسورها گفتند که این بیماری علاج ندارد. تمام بدنم ورم کرده، وضع کلیه‌ها و ادرارم بی‌نهایت خراب بود. به منزل برگشتم. این دفعه مرا به بیمارستان کودکان تروسکاوتر در اوکراین بردند. سی و پنج روز هم آنجا نگه داشتند. آنجا سالم‌تر شدم، حمله‌های بیماری زودتر و سخت‌تر تکرار می‌شد. والدین من کاملاً ناامید شدند. در این موقع بحرانی، خام‌خواری به داد من رسید. در 25 نوامبر 1971 خام‌خواری را شروع کردم و همه چیز تمام شد. اکنون کاملاً سالم هستم، از هیچ چیز گله‌ای ندارم و به مدرسه می‌روم. پدرم نیز خام‌خوار شد. او بیماری کبد داشت. با والدینم در چهار جلسه خام‌خواران حاضر شدیم و به نامه‌های پدرت و گزارش‌های سایر بیماران معالجه شده گوش دادیم. پدر شما مرا از مرگ نجات داد، از او خیلی متشکریم.»

مسأله شیر، لبنیات و تخم مرغ در مغز پخته خواران این فکر پدید آمده است که شیر برای انسان يك غذای کامل، مفید و حتی ضروري است. حال اینکه در حقیقت شیر یکی از بدترین و مضرترین مواد است. باید بدانیم آیا طبیعت شیر گاو و گوسفند را برای تغذیه انسان به بار آورده است؟ البته که نه. طبیعت شیر را در سینه پستانداران گذاشته است برای کمک در يك مدت خیلی کوتاه تا اینکه نوزاد امکان پیدا کند از غذای اصلی خود یعنی از میوه، سبزی و گیاه استفاده کند. شیر غذایی است بسیار ناقص که هیچ وقت قادر نیست مانند يك گیاه به تنهایی يك موجود زنده را تغذیه کند و ادامه حیات ببخشد. نوزادان حیوان و انسان با يك ذخیره به دنیا می آیند که این ذخیره نواقص شیر را برای يك مدت کوتاه بر طرف می کند. همین که این ذخیره تمام می شود دیگر شیر برای نوزاد و برای هیچ کس نه فقط ارزش غذایی ندارد بلکه ماده های است سمی و مضر که کارش فقط بیماری سازی است و بس. گاو این حقیقت را خیلی بهتر از انسان «متمدن» می شناسد. بعد از چند ماه که گاو به بچه خود شیر می دهد، او را با لگد از خود دور می کند که نشان دهد این شیر دیگر غذا نیست. او باید برود

به سوي غذاي اصلي خود، يك علف يا ميوه يا سبزي پيدا كند و بخورد. ولي اين حيوان بيچاره هر قدر هم ميل داشته باشد نمي‌تواند هيچ نوع ميوه يا سبزي پيدا كند، چون انسان بي‌رحم اينها را به زور تصرف کرده و فقط ساده‌ترين و پست‌ترين علف را در اختيار حيوانات گذاشته است.

پس گاو مي‌فهمد كه حتي شير خام براي يك موجود زنده غذا نيست ولي زيست‌شناس و دانشمند گمراه اين حقيقت خيلي ساده را نمي‌بينند. اين مواد در بدن انسان گاهي هفته‌ها مي‌ماند و در G8 درجه گرما تماماً به سم تبديل شده و ارگان‌ها را مسموم مي‌كند، منتها اين مسموميت به قدری مخفيانه انجام مي‌گيرد كه مردم از جريان آن بي‌خبر مي‌مانند. خيلي عجيب است، همه مي‌بينند بچه‌هايي كه بيشتر شير مي‌خورند هميشه بيمار، رنگ پریده و ضعيف هستند كه سر هر هفته يا هر ماه ساعت‌ها وقت خود را در مطب‌هاي پزشكان مي‌گذرانند و پيش از هر چيز آنها به كم‌خوني مبتلا مي‌شوند. آنهايي كه با صدای بلند اعلام مي‌كنند كه شير غذاي كامل است بگذار اين را عملاً روي بدن‌هاي خود ثابت كنند. چند ماه فقط با شير تغذيه كنند و نتيجه كار خود را اول خودشان بچشند و بعد به عموم مردم توصيه كنند. در مقابل، خام‌خواران حاضرند براي مسابقه تنها با خيار يا گوجه‌فرنگي يا خربزه و يا با هر غذاي ديگري كه به نظر پخته‌خواران فاقد پروتئين و ويتامين باشد تغذيه كنند.

حالا بماند که از شیر چه چیزهای عجیب و غریب می‌سازند، آن را می‌پزند، پاستوریزه می‌کنند، خشک می‌کنند، از آن پنیر، کره، ماست، خامه و غیره می‌سازند و در آزمایشگاه‌های خود در این خوراکی‌های ساختگی، غیرطبیعی و کاملاً خطرناک چیزهایی می‌بینند که خیال می‌کنند برای انسان لازم و مفید است و مصرف آن را به عموم مردم توصیه می‌کنند. این تبلیغ دروغین به قدری زیاد تکرار شده که همه خیال می‌کنند شیر و لبنیات بهترین غذای انسان است، به طوری که بعضی وقت‌ها که می‌شنوند خام‌خواران شیر را غذا حساب نمی‌کنند خیال می‌کنند آنها دیوانه شده‌اند و حاضر نمی‌شوند راجع به خام‌خواری حتی حرفی بشنوند. مردم ساده‌لوح هیچ‌وقت نمی‌توانند قبول کنند که ممکن است میلیون‌ها پخته‌خوار اشتباه کرده باشند. این بیچاره‌ها خام‌خواران را مسخره می‌کنند و ده پانزده روز دیگر خودشان سگته می‌کنند. چند روز پیش خانمی از رادیو نیم ساعت تمام از خصوصیات مفید شیرخشک تعریف می‌کرد و برای اثبات این نظریه غلط و خطرناک افسانه‌های عجیب و غریب بافته بود. اخیراً روزنامه‌ها خبر دادند که کارخانه نستله از چند جوان اروپایی که از کارخانه انتقاد کرده بودند به دادگاه شکایت کرده بود. دادگاه کوتاه‌بین این جوانان را محکوم می‌کند، در حالی که در حقیقت کارخانه نستله و سایر

کارخانه‌های مشابه با خوراک‌های ساختگی خود سلامتی میلیون‌ها کودک را تباه کرده و هنوز هم تباه می‌کنند. وقتی گاو شیر دادن را قطع می‌کند و گوساله دو سه روز شیر نمی‌مکد پستان‌های گاو خشک می‌شوند و دیگر شیر تولید نمی‌کنند. ولی انسان نمی‌گذارد که پستان‌ها خشک شوند، او با دستگاه‌های مخصوص شیر را اجباراً بیرون می‌کشد، گاو را با غذاهای مصنوعی تغذیه می‌کند که هر چه بیشتر شیر از گاو بگیرد. استخوان و چند نوع آشغال‌های دیگر خورد کرده، به گاو می‌خوراند و یک شیر کاملاً غیرطبیعی به دست می‌آورد.

راجع به تخم‌مرغ آیا وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته تخم‌مرغ را نیز برای تغذیه این بدن ساخته است؟ اصلاً تخم‌مرغ را می‌شود غذا نامید؟ هر کس تخم‌مرغ را غذا حساب می‌کند بگذار چند ماه فقط با تخم‌مرغ (خام یا پخته) تغذیه کند تا نتیجه را ببیند. طبیعت تخم‌مرغ را به وجود آورده است که از آن جوجه بیرون بیاید. انسان پخته‌خوار همه جا به حیوان‌ها، به طبیعت و به بدن خود تجاوز می‌کند. همه می‌دانند که اگر شیر یا تخم‌مرغ چند روز روی میز بماند آدمی را جابجا مسموم کرده و می‌کشد. گاهی مشاهده شده که بچه‌های مدرسه با خوردن بستنی گروه گروه مسموم شده و به بیمارستان منتقل شده‌اند.

## راجع به عسل

بیشتر مردم خیال می‌کنند که عسل نیز مانند شیر غذای حیوانی است، عسل غذای حیوانی نیست.

عسل غذای گیاهی است. زنبور شیره گل را جمع‌آوری می‌کند، یک تغییر در آن می‌دهد که فاسد نشود، آن

را ذخیره می‌کند تا تمام زمستان که گل وجود ندارد با آن تغذیه کند. پس عسل غذای زنبور است و جزئی

از بدن زنبور نیست. هیچ موجود زنده‌ای نمی‌تواند با یک قسمت از بدن خود تغذیه کند. شیر جزئی

از بدن گاو است، گاو نمی‌تواند شیر خود را بدوشد و با آن خودش را تغذیه کند، او فقط با یک قسمت

از بدن خود دو سه ماه به نوزاد خود غذا می‌دهد. مهمترین مدرکی که ثابت می‌کند عسل غذای حیوانی

نیست این است که همه فراورده‌های حیوانی فاسد می‌شوند، ولی عسل هیچ وقت فاسد نمی‌شود،

سم تولید نمی‌کند و یکی از بهترین غذاهاست.

\*\*\*





کتاب خام‌خواری به زبان فارسی کتابی است کامل که بعد از سال‌ها مطالعه و تجربه تکمیل شده و دیگر هیچ احتیاج به اصلاحات ندارد. متأسفانه خیلی کم اشخاصی هستند که قادرند فلسفه خام‌خواری را در عمق خود خوب بفهمند و مغز خود را از حساب‌های غلط، متضاد و گمراه کننده‌ی آزمایشگاهی خالی کنند. یک نفر آمریکایی می‌نویسد: «شما نابغه‌اید و هر کس که شما را خوب بفهمد نیز نابغه است»، ولی این قبیل نابغه‌ها در این دنیا خیلی کم هستند. پزشکان با حساب‌های غلط آزمایشگاهی هم مغز خودشان و هم مغز همه پخته‌خواران را خراب کرده‌اند.

وقتی که به یک پخته‌خوار می‌گوییم خام‌خواری کن فوراً می‌پرسد: «پس راجع به پروتئین چکار کنیم؟» من جواب می‌دهم که برو از فیل بپرس که این گوشت‌های هنگفت را از کجا آورده است. مسأله پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. ما می‌دانیم که غذای پخته ارزش غذایی ندارد، پروتئین حیوانی که پزشکان مصرفش را مفید قرار می‌دهند پخته است و مرده و بی‌ارزش. مطلب آنجاست که زیست‌شناسان و پزشکان بین غذای خام و پخته فرقی نمی‌گذارند. آنها فقط می‌گویند برای یک انسان

روزانه اینقدر پروتئین، اینقدر چربی، اینقدر مواد نشاسته‌ای و غیره لازم است؛ ولی اینکه اینها پخته‌اند یا خام برای آنها فرقی ندارد. هیچیک از دانشمندان یا زیست‌شناسان یا پزشکان در موقع غذا خوردن ترازو نمی‌گذارند که ببینند چقدر از این مواد مصرف می‌کنند.

پس این حساب‌های فرضیه‌ای به چه درد ما می‌خورد. آنها پروتئین مرده حیوانی با اسیدآمین‌های خود را که ابداً ارزش غذایی ندارد و فقط سموم کشنده وارد بدن می‌کند مفید تشخیص می‌دهند. آنها کی و چطور ثابت کرده‌اند که این اسیدآمین‌ها برای بدن انسان لازم است؟ هیچ وقت این کار را نکرده‌اند و نمی‌توانند هم بکنند. آنها این حساب‌ها را فقط در مغز خود می‌پرورانند، خیال می‌کنند، فرض می‌کنند و چون یک حقیقت ثابت شده به تمام دنیا اعلام می‌کنند ولی ما با منطق و با عمل و تجربه برعکس این را ثابت کرده‌ایم. هر کس این اسیدآمین‌ها را می‌خورد سخت بیمار است، وقتی مصرف آنها را قطع می‌کند دیگر بیمار نیست. من خودم پنجاه و سه سال این اسیدآمین‌ها را حریصانه خوردم. همه نوع بیماری جمع کردم، تمام بدنم را پر از سم کردم، به آستانه مرگ رسیدم، ولی وقتی مصرف آن را قطع کردم در عرض بیست و سه سال خام‌خواری فقط بدنم را از سلول‌های زائد و سموم کشنده خالی کردم. همه بیماری‌ها را از بدن دفع کردم و روز به روز به طرف سلامتی کامل گام برداشتم.

دخترم آناهد که بیست سال تمام پروتئین حیوانی نخورده چه شده؟ فقط سالمترین فرد این دنیا شده است. خیلی عجیب است چطور آنها نمی بینند که میلیون ها گیاه خوار بدون اسید آمینه های حیوانی سالم تر از گوشت خواران زندگی می کنند.

فرض کنیم این اسید آمینه ها واقعاً به يك دردی می خورند، چطور حیوان می تواند از ساده ترین گیاهان اسید آمینه بسازد ولي بدن انسان که کامل ترین بدن دنیاست نمی تواند از عالی ترین گیاهان اسید آمینه بسازد و باید منتظر شود که گاو و گوسفند بسازند و به ما تحویل دهند. علم اگر این است وای به این گونه علم.<sup>1</sup> مردم عادی و ساده لوح برای حرف «علم» احترام زیادی قائلند. در حقیقت علم با مواد بی جان مانند برق، ماشین های الکترونیکی، کارخانه های اتمی، هواپیما و غیره معجزه ها می کند. مردم این علم را با علمی که با سلول های زنده سر و کار دارد اشتباه می کنند، در صورتی که يك سلول کلیوی که خون را تصفیه می کند خیلی پیچیده تر از همه کارخانه های روی زمین می باشد. دانشمندان با تمام پیشرفت های خود هنوز موفق نشده اند حتی يك سلول ساده بسازند. علم پزشکی در شرایط پخته خواری واقعاً

بزرگ‌ترین بلا برای مردم این دنیا است. من حقیقت را به قدری تکرار خواهم کرد تا پزشک‌انی که با رفتار غلط و اشتباه خود باعث مرگ مردم می‌شوند، بیدار شوند، به خود بیایند و طرز فکر و فعالیت خود را عوض کنند. آنها باید یقین بدانند پزشکی که مصرف گوشت و لبنیات را به بیماران تجویز می‌کند و مصرف میوه و سبزی خام را قدغن می‌کند او یک جنایت‌کار و یک آدم‌کش است. او با غذایی پخته ارگان‌های مردم را مسموم و از غذایی طبیعی محروم می‌کند و می‌گوید: «برو از گرسنگی بمیر» همین‌طور که دو فرزند مرا با گرسنگی کشتند و اکنون با همان دستور غیرانسانی باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شوند. کسانی که علم را خیلی دوست دارند و می‌خواهند ما خام‌خواری را با علم ثابت کنیم به معنی این است که می‌خواهند ما بزرگ‌ترین حقیقت را با دلایل غلط ثابت کنیم که کاری است غیر ممکن. مردم ساده‌لوح کسانی را که هنوز نفهمیده‌اند پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر که غذایی زنده را می‌کشد و به سم تبدیل می‌کند دکتر، زیست‌شناس یا دانشمند می‌نامند. آنها به جای مواد محو شده، موم مختلفی به اسم ویتامین درست می‌کنند و داروخانه‌ها را با آنها پر می‌کنند. این علم واقعی نیست بلکه علم نادانی است. کسی که خدا دارد به خدا می‌گوید: «آی خدا، تو که برای همه موجودات دیگر غذا تهیه کرده‌ای برای انسان نتوانستی غذایی کامل به بار بیاوری. ما مجبوریم غذایی ناقص تو را با

بعضی از مردم معتقدند که من نباید زیاد به علم پزشکی حمله کنم، بهتر است با زبان ملایم با پزشکان صحبت کنم. من تعجب می‌کنم، چطور می‌توانم دست کسانی را ببوسم که با تجویز مواد پخته، پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ دو فرزندم شدند و حالا باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شوند. خواننده عزیز، خوب توجه کنید، آنها این حرف‌ها را خواندند، از مطبوعات نیز اطلاع پیدا کردند که خام‌خواری همه نوع بیماری‌ها را برطرف می‌کند، اما مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده و آنها فعالیت خطرناک خود را ادامه می‌دهند.

تا به حال خیلی‌ها ملایم صحبت کردند بدون نتیجه. لحن سخت من که حقیقت تلخ را لخت و پوست کنده و جسورانه جلوی مردم می‌گذارم روی اشخاص فهمیده اثر عمیقی می‌گذارد. این جسارت به ایوان ایلچ دانشمند نامی نیز داده شده که در کتابی به عنوان «قتل عام پزشکی در پزشک آفت‌زا» فعالیت خرابکارانه پزشکان را سخت محکوم می‌کند ولی متأسفانه نمی‌تواند راه نجات را به مردم نشان دهد.

بدن انسان يك ساعت يا موتور نيست، بدن انسان را طبيعت ساخته و طبيعت است که براي اين بدن با حسابهاي دقيق غذاي کامل به بار آورده است. وقتي ما اين غذا را همان طور که طبيعت به دست ماسپرده است بخوريم مطمئنيم که براي سالم زندگي کردن همه احتياجات بدن را تأمين ميکنيم. ما اصلاً حق نداريم وارد غذاي طبيعي بشويم و ببينيم که طبيعت در آنجا چه چيزهايي جمع کرده است. يك دقيقه فرض کنيم که حسابهاي پروتئين و ويتامين به يك دردي ميخورد و از آنها صد يا صد و پنجاه نوعش را هم توانستيم کشف کنيم ولي صد يا صد و پنجاه هزار نوع ديگر را که هنوز نميشناسيم و هيچ وقت تا هزارها سال ديگر با وسايل آزمايشگاهي خود قادر نيستيم آنها را بشناسيم چه بايد کرد؟

لازم است اين مسأله را بار ديگر تکرار کنيم که مردم عميقاً فکر کنند و درک نمايند که پروتئين، ويتامين، مواد چربي و غيره مواد اوليه نيستند؛ بلکه ترکيباتي هستند که طبيعت براي طعم، بو و قشنگي در هر غذاي گياهي به شکلهاي مختلف به بار آورده ولي همه آنها باطناً از مواد اوليه يعني از غذاي کامل تشکيل شدهاند.

پس حسابهاي ظاهري که اين يکي اينقدر ويتامين B دارد و ديگري فلانقدر ويتامين C و غيره ابدًا



ارزشي ندارند، چون وقتي غذا تجزيه و هضم مي‌شود اين تركيبات شكل ظاهري خود را نگه نمي‌دارند، آنها به مواد اوليه تبديل مي‌شوند و از آنجا بدن هر چه احتياج دارد خودش مي‌سازد، مثلاً مواد چربي را مي‌تواند به پروتئين تبديل کند و بالعكس

پزشکان با این حساب‌های بی‌ارزش صورت‌های دور و دراز تهیه می‌کنند، کتاب‌ها می‌سازند و مردم را گمراه می‌کنند. بگذار این حساب‌ها را برای خود نگاه دارند، مردم عادی چه احتیاج دارند این حرف‌ها را بشنوند.

ما فقط اینقدر باید بدانیم که هر ماده غذایی که بدن انسان احتیاج دارد، اسب، شتر، زرافه، گاو و گوسفند نیز به همین مواد غذایی احتیاج دارند. انسان میوه می‌خورد، اسب گاه و جو، شتر خار بیابان، زرافه برگ درخت، گاو و گوسفند یونجه. این گیاهان ظاهراً هیچ شباهتی با هم ندارند، ولی همه آنها احتیاجات این موجودات را که کاملاً یکی هستند به خوبی تأمین می‌کنند. وقتی این حرف‌ها را اشخاص کوتاه‌بین و پرافاده می‌شنوند ناراحت می‌شوند و می‌گویند ما حیوان نیستیم ولی وقتی زیست‌شناسان روی بدن‌های موش و خرگوش و سگ آزمایشاتی انجام می‌دهند و روی انسان پیاده می‌کنند هیچ کس نمی‌گوید ما موش و خرگوش و سگ نیستیم، چون حرف آنها علمی است و حرف ما طبیعی.

بی‌شماری فرصت‌های مناسب پیش آمده که مردم برای رسیدن به هدف نهایی می‌توانستند پخت و پز را علناً محکوم کنند ولی پخته‌خواری چنان مردم را اسیر خود کرده که حتی معروف‌ترین دانشمندان نیز فکرش را هم نکردند که پختن عملی است غیرطبیعی و مضر. مثلاً وقتی پاستور میکروب را کشف کرد



متوجه شد که فقط کسانی مریض می‌شوند که مقاومت بدنشان ضعیف است و الا اگر همه مریض می‌شدند و می‌مردند دیگر هیچ انسانی در این دنیا باقی نمی‌ماند. او به عوض اینکه جستجو کند و دلیل ضعیف شدن مردم را در مصرف غذایی پخته پیدا کند و آن را محکوم کند به جنگ میکروب‌ها رفت و دنیا را پر از واکسن و آنتی‌بیوتیک کرد. دفعه دیگر مردم متوجه شدند که آتش بعضی مواد حیاتی را در غذا می‌کشد و باز هم عوض اینکه پخت و پز را محکوم کنند شروع کردند مواد محو شده را یکی یکی جستجو کنند تا مصنوعی آن را بسازند و بدن‌های مردم را با آنها مسموم کنند. اگر شك دارید يك مشت ویتامین مصنوعی از داروخانه بخرید، بخورید و نتیجه را ببینید.

دفعه دیگر دانشمندان که عامل سرطان را جستجو می‌کردند صدها موش از دشت جمع کردند و آنها را با غذای مصنوعی تغذیه کردند که همه آنها سرطانی شدند و وقتی آنها را دوباره به تغذیه طبیعی برگرداندند همه آنها معالجه شدند. در حقیقت دانشمندان عامل اصلی سرطان را در غذای غیرطبیعی پیدا کردند ولی عوض اینکه این کشف مهم را اعلام کنند و به اطلاع مردم برسانند نتیجه عجیبی می‌گیرند و می‌نویسند: «ما نمی‌توانیم مردم را از غذای پخته محروم کنیم به علت اینکه بیست سال دیگر آنها مبتلا به سرطان نشوند.» کاری را که آنها جسارت نکردند بکنند من کردم و مردم را از شر سرطان نجات دادم. این «دانشمندان» سپس مطالعه خود را ادامه داده و سعی می‌کنند عوامل سرطان را یکی یکی پیدا کنند و برای

معالجه آن يك دارو و يا يك وسيله ديگر پيدا كنند.

در حقيقت همه لقمه‌هاي خوراك پخته جمعاً سرطان را به وجود مي‌آورند و با قطع كردن مصرف آنها سرطان بي‌غذا مانده، مي‌ميرد و از بين مي‌رود. براي نجات از بيماري‌ها خام‌خواري صد درصد لازم است.

آقاياں «دانشمندان»، شما عامل سرطان را در تغذيه غيرطبيعي پيدا كرديد، نوشتيد و تصديق كرديد. پس چرا با اعلام رسمي اين كشف مهم را به اطلاع عموم نرسانديد؟ شما چه حق داريد طرز زندگي مردم را خودتان تعيين كنيد و براي آنها دلسوزي كنيد كه بهتر است آنها با سرطان بميرند ولي از لذت غذايي پخته محروم نمانند؟

من گفتم كه هر يك از غذاهاي گياهي، غذايي كامل است و از حيوانات مثال آوردم. در جواب به من مي‌گويند كه ساختمان بدن حيوان با انسان فرق دارد، حيوان مي‌تواند در بدن خود بعضي ويتامين‌ها و پروتئين‌ها را بسازد ولي انسان نمي‌تواند. اين درست نيست. حيوان نمي‌تواند از هيچ چيز چيزي بسازد، فقط مي‌تواند مقدار زياد غذايي سلولزدار را نشخوار كند، سلولز را دفع كند و به اندازه چند گردو يا بادام از آنجا غذا بيرون بكشد و اين غذا كه از آنجا به دست مي‌آورد از لحاظ ارزش غذايي با بادام و گردو فرقي ندارد. بالاخره كسي كه خيال مي‌كند يك نوع گياه نمي‌تواند غذايي كامل باشد بگذار در عقيده خود



باقی بماند چون ما هیچ وقت مجبور نمی‌شویم با یک نوع گیاه تغذیه کنیم زیرا هزاران نوع میوه‌جات و سبزیجات همیشه در دسترس ما قرار دارد و ما از هر کدام که دوست داریم می‌خوریم. ولی گاهی اتفاق افتاده که مردم مجبور شدند با یک نوع غذا تغذیه کنند. در جنگ جهانی اول یک گروه از سربازان ارمنی در یک جایی به محاصره در آمدند که به غیر از گندم چیزی برای خوردن نداشتند. آنها مجبور شدند چند ماه فقط با گندم تغذیه کنند. بعد از چند ماه متوجه شدند که همگی از بیماری‌های خود نجات پیدا کرده‌اند.

اکنون همه جا مد شده که با روزه کامل می‌خواهند موم بدن را دفع کنند. معروف‌ترین شخصی که در این کار شهرت جهانی پیدا کرده دکتر شلتون آمریکایی است که کتاب‌ها نوشته، انستیتو دارد و بی‌شماری از مردم آمریکا را تحت رژیم روزه نگاه می‌دارد. من نوشتم که اصل بیماری دو جنبه دارد:

1- گرسنگی ارگان‌ها در نتیجه کمبود غذایی طبیعی - مسموم شدن ارگان‌ها توسط غذایی پخته. دکتر شلتون و دیگر کسانی که که روزه کامل را تجویز می‌کنند از مسموم شدن ارگان‌ها خبر دارند ولی از گرسنگی آنها خبر ندارند و روزه را زیر کنترل شدید اجرا می‌کنند چون بعضی بیماران که گرسنگی ارگان‌ها در آنها به حداقل رسیده بعد از چند روز حالشان به قدری بد می‌شود که مجبور می‌شوند روزه را قطع کنند. ولی دیگران که ذخیره کافی دارند تا یک ماه و نیم و حتی دو ماه روزه را تحمل می‌کنند.

این روزه از يك طرف مفید است که يك مقدار سم از بدن دفع مي‌کند، ولي از طرف ديگر ارگان‌هاي گرسنه را گرسنه‌تر مي‌کند. در هر صورت این روزه‌گیرها دوباره پخته مي‌خورند و دوباره سموم را جمع مي‌کنند. ولي ما خام‌خواران در تمام مدت عمر خود روزه هستيم چون هيچ وقت غذاي سمدار نمي‌خوريم و احتياج نداريم ارگان‌ها را از غذاي طبيعي محروم کنیم. این نوع تغذيه شناسان تصور مي‌کنند که میوه را نباید همزمان با سبزیجات خورد یا پروتئین را با مواد نشاسته‌اي نباید قاطي کرد، آب را چه وقت و چطور باید خورد و با این قبیل حساب‌هاي پوچ و بی‌ارزش وقت خود را تلف مي‌کنند. من بیست و پنج سال همه چیز را قاطي کردم و خوردم و هيچ نوع ناراحتي احساس نکردم. در دنياي حيوانات نیز چنین قانوني وجود ندارد.

من گفتم که همه غذاهای گیاهی همان خاصیت را دارند، يعني غذاي کاملند به معني اینکه يك غذاي گیاهی برای همه بیماری‌ها خوب است، همین‌طور که همه گیاهان برای يك بیماری خوب هستند. پزشکان و «تغذیه‌شناسان» پخته‌خوار برای هر يك از گیاهان خاصیت‌هاي مختلف نسبت مي‌دهند که این برای کبد مفید است، آن یکی برای ریه و با این قبیل حساب‌هاي عجیب و غریب همراه با صورت‌هاي ویتامین‌ها صفحه‌هاي کتاب را پر مي‌کنند تا به پول برسند. آخر اینها کی و چطور ثابت

کردند که مرزه برای کدام بیماری و ریحان برای کدام خوب است؟ داروی گیاهی نیز وجود ندارد، فقط غذایی گیاهی وجود دارد که با نتیجه مفید خود مانند دارو به نظر می‌آید.

اشخاصی که تازه خام‌خوار می‌شوند اغلب می‌گویند: «هر چه می‌خوریم سیر نمی‌شویم»، دلیلش چیست؟ پخته‌خوارها غذایی پخته می‌خورند به خیال اینکه غذا می‌خورند ولی ارگان‌ها بی‌غذا مانده و گرسنگی می‌کشند. وقتی غذایی پخته را کنار می‌گذارند و غذایی طبیعی را وارد بدن می‌کنند ارگان‌های گرسنه غذایی طبیعی خود را با علاقه فراوان قبول می‌کنند. بعد از مدتی که آنها کاملاً سیر شدند احتیاج به غذا به حداقل می‌رسد، چون غذایی طبیعی به قدری باارزش است که خیلی کمش نیز بدن را سیر می‌کند. وقتی یک خام‌خوار تازه وارد از میوه سیر می‌شود، بدن او سیر است ولی اگر او میل به غذایی پخته دارد این گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. یک تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود. غذایی پخته نیز با تریاک هیچ فرقی ندارد، سم دارد و اعتیاد به وجود می‌آورد.

مردم کوتاه‌بین که فلسفه خام‌خواری را عمیقاً خوب درک نمی‌کنند می‌گویند خام‌خواری را از راه علمی ثابت کنید. خیلی خوب ما یک علمی داریم که بالاتر از همه علوم دیگر قرار گرفته است. «پخته نخورید، حیوانی نخورید، دارو نخورید، غذایی خام گیاهی را هر کدام، هر وقت و هر قدر میل دارید بخورید»

این دو کلمه همه بیماری‌ها را از سرماخوردگی گرفته تا سکت و سرطان از این دنیا ریشه‌کن می‌کند. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم خودشان بیماری می‌سازند، بیشتر از همه بیماری را در بیمارستان‌ها می‌سازند. وقتی از جلوی يك بیمارستان رد می‌شوید بوی خوراك‌هاي پخته را که از آشپزخانه بیمارستان بلند می‌شود و در سرتاسر خیابان به مشام می‌رسد، متوجه می‌شوید. شیر، کره، ماست، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت که روزهاي قبل در پیاز خوابانده شده که خوب نرم شود، بپوسد، بگندد و کاملاً به سم تبدیل شود همه جای آشپزخانه را فرا گرفته است، ولي از غذای طبیعی، میوه و سبزی ابدأ خبری نیست. در طبقه بالا نیز پرستاران آمپول و قرص در دست گرفته و این طرف و آن طرف می‌شتابند، به خیال اینکه کار خیلی مهمی انجام می‌دهند. اگر این داروها واقعاً برای معالجه بیماری‌ها تعیین شده است باید بعد از یکی دو هفته بیماری بهبود پیدا کند و مصرف داروها قطع شود ولي چنین چیزی دیده نشده است. هر کس با يك قرص شروع می‌کند، يك قرصش به زودي روزانه به ده، بیست و یا پنجاه قرص می‌رسد و تا آخر عمر خود مجبور است آنها را مصرف کند.

خام‌خوار این قرص‌ها را به آشغالی می‌ریزد، مصرف مواد پخته را قطع می‌کند و دیگر بیمار نیست. کسی که می‌گرن داشت و همیشه عذاب می‌کشید دیگر درد نمی‌کشد، همین‌طور هم برای سایر بیماری‌ها. مردم درد داشتند، ناراحت بودند که به پزشك مراجعه می‌کردند، اکنون بعد از خام‌خواری احتیاج به

پزشك و دارو ندارند چون كاملاً سالم هستند.

آيا اين مدارك كافي نيست كه خام‌خواري آنها را از بيماري‌ها نجات داده است؟ آنها كه اصرار مي‌ورزند ما حرف‌هاي خود را از راه علمي ثابت كنيم منظورشان چيست؟ يعني ما خودمان نمي‌دانيم كه سالم هستيم و سالم شدن ما را دكتر بايد تصديق كند؟ اين مسخره است.

شخصي مريض بود، درد داشت، ناراحت بود و عذاب مي‌كشيد، ده‌ها سال وقت خود را در مطب‌ها و بيمارستان‌ها مي‌گذرانيد و روز به روز حالش بدتر مي‌شد. اکنون بعد از مدتي خام‌خواري ديگر درد ندارد و احتياج به پزشك و دارو ندارد. او كاملاً سالم است، ولي اين مدارك كاملاً گويا مورد قبول پزشكان قرار نمي‌گيرد. آنها خيال مي‌كنند كه اين كار بايد با آزمايش‌هاي علمي روي بدن‌هاي هزاران افراد بشر در مدت ده‌ها سال مطالعه و امتحان شود و سپس نتيجه را علني سازند. مطلب آنجا است كه فزيولوژي طبيعي علم پزشكي به هيچ وجه طبيعي و صحيح نيست چون همه آنها روي بدن‌هاي پخته‌خوارها تنظيم شده در حالي كه بين پخته‌خوارها يك نفر آدم سالم وجود ندارد. اين حرف را پزشكان خودشان تصديق مي‌كنند. وقتي يك قلب يا كليه سالم انساني براي پيوند پيدا نمي‌كنند مجبور مي‌شوند از ارگان‌هاي حيوان‌ها استفاده كنند. حيوان‌هايي كه اغلب با يك نوع گياه تغذيه مي‌كنند احتياج به اسيدآمينه‌هاي حيواني و ويتامين‌هاي مصنوعي ندارند.



همان‌طور هم معیارهای خون، ادرار، مدفوع و غیره هیچ وقت نمی‌تواند درست و طبیعی باشد. مثلاً آزمایش خون یک مقدار اسید اوریک نشان می‌دهد، هیچ دانشمندی در دنیا قادر نیست تعیین کند که آیا این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد خون شده و یا از بدن کنده شده که دفع گردد. پس این آزمایش به چه درد ما می‌خورد. مخصوصاً که هیچ کس قادر نیست اندازه بگیرد و بفهمد که چقدر اسید اوریک در رگ‌ها، در مفاصل، در شصت پا و غیره جمع‌آوری و ذخیره شده است. بعضی اشخاصی که قادر نیستند معنی عمیق خام‌خواری را خوب درک کنند بعد از یک مدت خام‌خواری وقتی عکس‌العمل شفابخش شروع می‌شود، سموم انباشته شده در بدن به خون هجوم می‌آورند که دفع گردند و خون موقتاً مسموم می‌شود و ناراحتی‌هایی ایجاد می‌کند که مردم بی‌خبر خیال می‌کنند خام‌خواری به آنها ضرر رسانده، فوراً دستپاچه شده و به پزشک مراجعه می‌کنند. معلوم است که پزشک هم فوری خام‌خواری را قدغن می‌کند و با داروهای مختلف سموم حل شده را به جای اولیه خود بر می‌گرداند و یک مقدار سموم تازه (دارو) نیز روی آنها اضافه می‌کند. من خودم چندین بار عکس‌العمل‌های خیلی شدید داشتم، بطوری‌که ادرار من خیلی غلیظ خونآلود با سوزش شدید شده بود. در این موقع اگر نزد پزشک می‌رفتم وحشت می‌کرد و دستور می‌داد که فوری خام‌خواری را قطع کنم و کباب بخورم. هیچ وقت، هیچ کس به من راجع به عکس‌العمل حرفی نگفته بود ولی من اینقدر عقل داشتم که فکر کردم میوه و سبزی خام که من می‌خورم



هیچ وقت نمی‌تواند چنین پدیده‌هایی به وجود آورد. این همین سمومی است که ده‌ها سال با غذای پخته وارد بدن کردم و حالا دارد دفع می‌گردد. این نجات من از نقرس، فشار خون، رماتیسم، آرتریتیس و غیره است. من بواسیر خیلی سخت و پیشرفته داشتم که هر روز خون و چرک از آن جاری بود. در دنیا سابقه ندارد که چنین بواسیر سختی بدون جراحی بتواند معالجه شود. جراحی نیز معالجه قطعی نیست، بعد از جراحی بواسیر دوباره عود می‌کند، چون سلول‌هایی که روده را تشکیل می‌دهند بیشتر از مواد پخته به وجود آمده‌اند که قوت ندارند، فنریت ندارند، گشاد می‌شوند، ترک می‌خورند و زخم ایجاد می‌کنند. همین جریان نیز در زخم اثنی‌عشر، در زخم معده، در فتق، در سگته قلبی یا مغزی و غیره حکم‌فرما است. اگر تمام پزشکان دنیا جمع بشوند و همه امکانات علمی را به کار بیندازند قادر نیستند این سلول‌های زائد و ناتوان را به حال طبیعی خود برگردانند؛ فقط خام‌خواری می‌تواند سلول‌های زائد را بکشد، از بین ببرد و جای آنها را با سلول‌های سالم و طبیعی پر کند. برای این کار البته دو یا سه سال وقت و تحمل لازم است. من اکنون ده‌ها سال است که اثری از بواسیر احساس نمی‌کنم.

من در کتاب خود علم پزشکی را در شرایط پخته‌خواری محکوم کرده و آن را غلط، متضاد و مضر اعلام کردم. این یک حقیقت است که ثابت کردنش مشکل نیست. فعالیت پزشکان پخته‌خوار روی

غذاهای پخته و داروهای سمی استوار شده که هر دو عامل اصلی بیماری‌ها می‌باشند. در حال حاضر پزشکان در بیمارستان‌ها نه فقط نمی‌توانند بیماران را شفا دهند بلکه با داروهای شیمیایی و غذاهای پخته بیماری می‌سازند و بیماران را بیمارتر می‌کنند. این یک حقیقت است. چرا بیماری‌هایی که انسان دارد، هیچ موجود دیگری ندارد؟ چون آنها در آغوش طبیعت نه آشپزخانه دارند و نه داروخانه. بعضی از حیوانات را مردم از طبیعت جدا کرده و در شرایط غیرطبیعی نگهداری کرده، با غذاهای پست و حتی مصنوعی تغذیه می‌کنند و با این عمل آنها را مریض می‌کنند. با وجود این آنها به ندرت به یک یا دو نوع بیماری مبتلا می‌شوند.

وقتی من می‌گویم علم پزشکی علمی غلط، متضاد و مضر است بعضی اشخاص کوفته فکر خیال می‌کنند من با همه نوع علم مخالف هستم، در صورتی که چنین چیزی نیست. ما به علم آناتومی احتیاج داریم تا با استخوان‌بندی بدن خوب آشنا شویم، باید با ارگان‌های بدن و فعالیت‌های آنها آشنایی پیدا کنیم، ما باید فیزیولوژی طبیعی بدنمان را بدانیم. ما به جراحان خام‌خوار احتیاج داریم که با اصول تازه عمل کنند. اکنون پزشکان با تزریق هنگفتی خون، سرم، آنتی‌بیوتیک و پروتئین حیوانی (برای تقویت) بیشتر بیماران را به هلاکت می‌رسانند. اصولاً استخوان‌های پخته‌خوارها پوک هستند و با یک زمین خوردن جزئی خورد می‌شوند. استخوان‌های خام‌خواران مثل پولاد محکمند. دفعات بسیاری دست و پا

و بدنم سخت به زمین خورده ولی هیچ چیز نشده است. یک دفعه از یک جوی خیابان عبور می‌کردم، پا گذاشتم آن طرف جوب لغزیدم، چون پشت من جوی قرار داشت تمام بدنم به داخل جوی رفت. سرم با تمام سنگینی بدنم به لبه جوب خورد. احساس کردم که مغزم از جا تکان خورد، یک لحظه بیهوش شدم ولی فوراً بلند شدم و به راه افتادم. اگر من پخته‌خوار بودم در هفتاد و شش سالگی حتماً یا سرم خورد می‌شد یا حداقل خونریزی مغزی می‌کردم.

اشتباه اساسی علم پزشکی این است که در عرض هزاران سال هیچ یک از دانشمندان علم پزشکی متوجه نشده است که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر و این که غذای پخته اصلاً غذا نیست و با احتیاجات بدن مناسبتی ندارد، فقط سم است و تفاله که ارگان‌ها را مسموم می‌کند و بدن را گرسنه نگه می‌دارد و باعث این همه بیماری‌ها می‌شود. پزشکان برای بی‌نظمی ارگان‌ها و علائم مختلف آنها هزارها اسم علمی اختراع کرده‌اند، برای به اصطلاح معالجه آنها هزارها نوع سم به اسم قرص، آمپول، شربت و غیره جمع‌آوری کرده‌اند، برای تشخیص نوع بیماری صدها نوع معاینه، آزمایش، عکس‌برداری و غیره انجام می‌دهند، با عمل جراحی ارگان‌ها یا قسمتی از آنها را بریده دور می‌اندازند و هزارها نوع عملیات عجیب و غریب روی بدن‌های مردم بی‌گناه انجام می‌دهند و روز به روز وضع بیماران را وخیم‌تر می‌سازند. در حقیقت یک بیماری اساسی وجود دارد و برای نجات از این بیماری یک راه کاملاً ساده، آسان

و طبیعی وجود دارد. سلول‌هایی که کارهای ارگان‌ها را انجام می‌دهند فقط از غذای خام گیاهی به وجود

می‌آیند. از کمبود غذای خام گیاهی که طبیعت مطابق احتیاجات بدن انسان ساخته است

ارگان‌ها ناقص کار می‌کنند و گاهی اصلا به کلی از کار می‌افتند. غذای پخته سلول‌های زائد، مفت‌خور،

توخالی و بی‌ارزش به وجود می‌آورد و همچنین سموم مختلف تولید می‌کند که به همه جای بدن نفوذ

کرده و ارگان‌ها را مسموم می‌کند. این در حقیقت یک نوع بیماری اساسی است که عبارت از گرسنگی

ارگان‌ها در نتیجه کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگان‌ها توسط خوراک‌های پخته و داروهای

سمی است. این جریان در قسمت‌های مختلف بدن ظاهر می‌گردد. پزشکان برای هر یک از آنها یک

اسم مخصوص اختراع می‌کنند. برای مثال اگر سلول‌های فعال لوزالمعده کم می‌شوند این ارگان

نمی‌تواند انسولین بسازد و قند را بشکند، لذا قند خون بالا می‌رود و بیماری قند به وجود می‌آید. با

غذای پخته مخصوصا با خوراک‌های حیوانی مقدار زیادی اسید اوریک در بدن جمع می‌شود. این اسید

اوریک سوراخ‌های رگ‌ها را تنگ می‌کند و قلب مجبور می‌شود فشار خود را افزایش دهد، در نتیجه

فشار خون به وجود می‌آید. اگر این اسید اوریک در کمر جمع شود به آن دیسک می‌گویند، اگر در

مفاصل جمع شود آرتریتیس یا رماتیسم ایجاد می‌شود. اگر در شصت پا نفوذ کند نفرس به وجود

می‌آید. سلول‌های ضعیف و ناتوان در روده بزرگ دوام نمی‌آورند، گشاد می‌شوند، ترک می‌خورند و

باعث بواسیر می‌شوند. در معده زخم معده می‌شود، فتق دوام نمی‌آورد و پاره می‌شود، دریچه‌های قلب خراب می‌شوند، دیواره‌های رگ‌های اصلی یا قلب ترک می‌خورند و سگته را به وجود می‌آورند، رگ‌های مغز پاره می‌شوند و سگته مغزی ایجاد می‌شود.

وقتی سلول‌های فعال کلیه کم می‌شوند و کلیه قادر نمی‌شود خون را تصفیه کند به زودی از کار می‌افتد. در این دنیای پهناور میلیون‌ها پزشک وجود دارد ولی هیچ کدام از آنها فکرشان نمی‌رسد که این کلیه گرسنه است و برای همین است که نمی‌تواند وظیفه خود را خوب انجام دهد. آنها نمی‌دانند که اگر مصرف مواد سمی را قطع کرده و با غذای طبیعی کلیه را تقویت کنند، کلیه شروع به کار می‌کند و همه چیز برقرار می‌شود. چیزی که برای آنها مهم است این است که بیمار مقدار کافی پروتئین حیوانی، چربی، مواد نشاسته‌ای و کالری مصرف می‌کند، پس از طرف تغذیه هیچ نگرانی ندارد. این مواد که بیمار مصرف می‌کند زنده است یا مرده برای آنها هیچ مهم نیست که بدانند. آنها فقط یک چیز می‌دانند، کلیه خراب شده کار نمی‌کند، باید این کلیه را ببرند، به دور بیندازند و به جای آن یک کلیه مصنوعی یا کلیه یک شخص مرده را بگذارند. این قبیل بیماران وقتی کتاب خام‌خواری را می‌خوانند، به کار طبیعت ایمان پیدا می‌کنند و خام‌خوار می‌شوند، دیگر نه فقط کلیه، بلکه همه ارگان‌های بدن آنها کار و فعالیت طبیعی خود را

از سر می‌گیرند و همه بیماری‌ها یکباره بر طرف می‌شوند.

ما نمونه‌هایی همه نوع بیماری را داریم که با خام‌خواری برطرف شده‌اند، حتی چند نفر بیماران

سرطانی نجات پیدا کرده‌اند. سلول‌های سرطانی زائده غذایی پخته است و با غذایی پخته تغذیه می‌کنند.

وقتی غذایی پخته را به سرطان نرسانید گرسنه مانده می‌میرد و از بین می‌رود. چرا علم پزشکی موفق

نشده و نتوانسته چاره این همه بیماری‌ها را پیدا کند؟ دلیلش خیلی ساده است، علم پزشکی قانون

طبیعت را شکسته از دنیای طبیعی خارج شده و برای خود دنیای مصنوعی به وجود آورده و روز به روز

بیشتر در این دنیای مصنوعی غرق می‌شود. عوض این همه مطالعات، آزمایشات و اختراعات اگر آنها

فقط قبول کنند که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر، این حقیقت را رسماً اعلام کنند و در

بیمارستان‌ها بیماران را با غذایی طبیعی تغذیه نمایند این کار انسانی می‌شود. اکنون پزشکان بر سر دو

راهی قرار گرفته‌اند، آنها یا باید این کار انسانی را انجام دهند و مردم درمانده این دنیا را از شر بیماری

نجات دهند یا اینکه با غذایی پخته و داروهای شیمیایی مردم را هزار هزار بکشند و مانند یک تاجر

پول‌پرست آرزو کنند که هر چه بیشتر مشتری پیدا شود تا کار و پیشه آنها هر چه بیشتر رونق پیدا کند.

اکنون پزشکان باید یکی از این دو راه را انتخاب کنند. راه اولی روشن‌فکری و انساندوستی آنها را ثابت

می‌کند، راه دوم نادانی و پول‌پرستی آنها را آشکار می‌سازد.



درک کردن اینکه پختن، غذای زنده گیاهی را می‌کشد، همه مواد حیاتی را محو و نابود می‌کند و به سم و تفاله تبدیل می‌کند به قدری ساده و روشن است که یک بچه هم می‌تواند بفهمد. ولی پزشکان چرا نمی‌خواهند این حقیقت انکارناپذیر را رسماً تأیید کنند واقعاً تعجب‌آور است. هیچ معنی دیگری نمی‌توان داد به غیر از اینکه آنها از کسادی بازار خود می‌ترسند. آیا تأمین کردن درآمد شخصی خود به قیمت جان مردم را تا کی می‌توان تحمل کرد.

گاهی بعضی از پزشکان به باشگاه می‌آیند، خام‌خوار می‌شوند و ظاهراً این‌طور نشان می‌دهند که میل دارند برای پیشرفت خام‌خواری کمک کنند و با دلایل علمی مفید بودن خام‌خواری را ثابت کنند. بعضی از اعضاء هیئت مدیره‌ی جمعیت عقیده داشتند که اظهارات یک پزشک روی مردم بیشتر اثر می‌گذارد و آنها را بیشتر به طرف جمعیت جلب می‌کند. ولی من این عقیده را نداشتم. برای این منظور آقای دکتر محمد کار، استاد دانشگاه جندی‌شاهپور را برای یک سال رئیس هیئت مدیره انتخاب کردند. به زودی معلوم شد که این آقا فلسفه خام‌خواری را ابدا نفهمیده و مغز خود را از حساب‌های غلط و گمراه‌کننده آزمایشگاهی نتوانسته است خالی کند. او از کتاب‌های مختلف مطالب چرند جمع‌آوری کرده و یک کتاب به اسم «خام‌گیاه‌خواری» نوشته است. در این کتاب او مرا بنیان‌گذار خام‌خواری در جهان معرفی نکرده است. به نظر او خام‌خواری همه وقت و در همه جای دنیا وجود داشته است. کسانی که گوشت را خام می‌خورند

و پخته نیز می‌خورند خام‌خوار حساب می‌کند، آنهایی را که در کتاب‌های خود میوه‌جات را تعریف می‌کنند و پخته را مضر حساب می‌کنند ولی خودشان عمل نمی‌کنند خام‌خوار معرفی می‌کند. آنهایی که مواد خام را فقط موقتاً برای معالجه بعضی بیماران بکار می‌برند خام‌خوار معرفی می‌کند. همه این گروه‌ها و سازمان‌ها نتوانستند سلامتی کامل مردم را تأمین کنند چون شیر و لبنیات را جزو غذاهای طبیعی تصور می‌کنند و بعضی چیزها را می‌پزند و می‌خورند، مانند دکتر محمد کار که در مهمانی‌ها «ناچار» پخته می‌خورد، همین‌طور هم در کتاب خود نوشته و عمل می‌کند. چون فلسفه این کتاب با فلسفه خام‌خواری مغایرت داشت من با یک اعلامیه رسمی این کتاب را محکوم کرده و فروش آن را در باشگاه ممنوع کردم.

بیشتر مردم علی‌الخصوص پزشکان نمی‌توانند عمیق فکر کنند. آنها راجع به همه چیز کوتاه، ظاهری و سطحی فکر می‌کنند. آنچه سایرین تا به حال گفته‌اند و کرده‌اند و آنچه من می‌گویم و می‌کنم زمین تا آسمان فرق دارد. من اولین شخصی بودم در تمام دنیا که پخت و پز را صریحاً محکوم کرده و آن را عامل اصلی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های انسانی معرفی کردم. من اولین شخصی بودم که مواد خام گیاهی را یگانه غذایی طبیعی و کامل برای همه انسان‌ها در مدت تمام عمر طولانی آنها اعلام کردم و خودم در خانواده خود اولین دفعه عمل کردم. من فاش کردم که بیشتر دردها و سایر ناراحتی‌های



جسمي انسان‌ها، اگر نشانه ضعف ارگان‌هاي گرسنه نيست پس علايم دفاع بدن است، عكس‌العمل شفابخش بدن است كه پزشكان اشتباهاً بيماري تلقي مي‌كنند و اين پديده معجزه‌آساي طبيعت را با داروهاي سمّي قطع و خنثي مي‌سازند. من تشریح کرده‌ام كه در مقابل هزارها اسامي علمي بيماري‌ها فقط يك بيماري اساسي وجود دارد كه عبارت از گرسنگي ارگان‌ها در نتيجه كمبود غذاي طبيعي و مسموم شدن آنها توسط خوراك‌هاي پخته و داروهاي شيميايي است. به علاوه من خيلي چيزها گفتم كه مردم تا به امروز نشنيده بودند. بسياري از متفكرين خارجي در نامه‌هاي خود مي‌نويسند كه وقتي براي اولين دفعه در عمر خود با اين حقيقت بزرگ آشنا شدند از جا تكان خوردند و تمام بدنشان به لرزه در آمد. به خيال آنها خدا مرا براي نجات مردم فرستاده است.

من هرچه در كتابم نوشتم همه آنها از قلب من تراوش کرده است و هيچ چيز را از كتاب‌هاي سايرين استفاده يا اقتباس نکرده‌ام؛ بلکه بر عكس، همه آنها را محكوم کرده‌ام، چون كسي كه نمي‌داند غذاي پخته غذا نيست و خودش نيز پخته مي‌خورد حرف‌هاي او نيز پوچ، غلط و گمراه كننده است. اشخاصي كه در بعضي نقاط جهان خاصيت مفيد ميوه‌جات را تعريف مي‌كنند و سعي مي‌كنند مواد خام را براي معالجه بعضي بيماري‌ها موقتاً به كار ببرند اگر يك نتيجه جزئي نيز مي‌گيرند ارزش ندارد چون موقتي است، بيماران دوباره پخته مي‌خورند و دوباره بيمار مي‌شوند. عجيب اين است كه همين

تغذیه‌شناسان شیر و لبنیات را نیز جزء غذاهای طبیعی تصور می‌کنند. من خبر داشتم که خانم کریستین نولفی از سال‌ها پیش در دانمارک کلینیکی داشت که بیماران را با گیاهان خام معالجه می‌کرد. من تعجب می‌کردم چطور او آنقدر که لازم بود نتیجه مثبت نمی‌گرفت. وقتی کتاب او را خواندم دیدم او روزانه یک لیتر شیر تجویز می‌کند. همین یک لیتر شیر کافی است که مردم را به مرگ برساند. وقتی من دخترم را در سوئیس به آسایشگاه بیخ‌بندر بردم، جلوی دخترم کباب سیب‌زمینی و سالاد با خامه گذاشتند. تغذیه‌شناس معروف آلمانی والتر سومر دوست صمیمی بیخ‌بندر که راجع به تغذیه طبیعی کتاب‌های قطوری تألیف کرده است این کتاب‌ها را بی‌ارزش دانسته و از کتاب‌های من به میزان صدها جلد سفارش می‌دهد و می‌فروشد. هیچ یک از این دانشمندان خودش خام‌خوار نشد، یک نفر خام‌خوار حقیقی به جامعه تحویل نداد، پخت و پز را صریحاً محکوم و عامل بیماری‌ها اعلام نکرد. غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان برای تمام مدت عمر آنها اعلام نکرد. پسر بیخ‌بندر در مجله آسایشگاهی می‌نویسد: «پدر من شصت سال پیش این کار را نکرد. امروز آوانسیان با قاطعیت و جسارت فوق انسانی<sup>1</sup> غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان اعلام می‌کنند.» با وجود این مدارک ارزنده اظهارات آقایان دکتر کار، عضدانلو و همکارانش که «خام‌خواری منحصر به ایران نیست» ابداً ارزشی ندارد و فقط کوتاه‌بینی آنها را ثابت می‌کند.

اکنون من از دکتر کار می‌پرسم اگر او خام‌خواران خارجی را خوب می‌شناخت چرا فقط بعد از خواندن کتاب من شروع به خام‌خواری کرد؟ چرا اینقدر بیماری در ضمن تشنج شدید جمع کرده بود؟ آیا او می‌تواند قبل از انتشار کتاب خام‌خواری حتی یک نفر خام‌خوار حقیقی به ما معرفی کند؟ البته که نه چون وجود نداشت. پس این بیگانه‌پرستی چیست که بعضی اشخاص بدون مطالعه عمیق سعی می‌کنند بنیان‌گذاری این نهضت عظیم را به خارجی‌ان نسبت دهند. آقای عضدانلو یکی دیگر از اعضاء هیئت مدیره که مهندس شیمی است حتی بر علیه من در مطبوعات مقاله‌ای پر از دروغ‌های آشکار چاپ کرد که من در همین مطبوعات جواب آن را دادم.

من صریحاً اعلام کردم آنهایی که حتی در یک هفته یا یک ماه یک لقمه پخته یا لبنیات می‌خورند حق ندارند خود را خام‌خوار معرفی نمایند، چون آنها هیچ وقت به سلامتی کامل نمی‌رسند. این هم دلیلی دارد، موقع پخته‌خواری از مواد پخته مصرف شده دو یا سه درصدش به سم تبدیل می‌شود یا سلول‌های زائد می‌سازد و باقی آن به نحوی از بدن دفع می‌گردد. ولی وقتی بعد از ده پانزده روز خام‌خواری یک وعده پخته می‌خورند این دفعه غذایی پخته صد درصد در بدن باقی می‌ماند و سلول‌های زائد که از گرسنگی می‌خواستند بمیرند دوباره جان می‌گیرند و سمومی که حرکت کرده حاضر بودند دفع بشوند دوباره به جای خود بر می‌گردند. حالا بگذارید دکتر کار، عضدانلو و همراهانش در رستوران

«کانون خام‌گیاه‌خواری علمی» ماست و خیار، نان و پنیر، شیر و گاهی اجباراً پخته نیز بخورند و اعلام کنند که خام‌گیاه‌خوارند که هیچ کدام هم نیستند.

یک روز در جلسه هیئت مدیره موقع یک مشاجره، دکتر کار یک لحظه خود را باخت و شروع کرد به من فحش‌هایی داد که من در عمرم فقط از دهان مردم در کوچه شنیده بودم. من ساکت نشسته با تعجب تماشا می‌کردم که چطور این شخص محترم خودش را گم کرده و متوجه نیست که چه می‌گوید.

---

این آدم بیچاره قادر نبود اینقدر بفهمد که خودش انتخابی است که امروز هست و فردا نیست ولی من بنیان‌گذار و دبیر دائمی جمعیت هستم و همیشه باید باشم. او دست‌های خود را محکم به میز می‌کوبید و می‌گفت: «تو برو بالا در اطاق خود بنشین. اینجا مال ماست، مال تو نیست.» چون در دفعه قبل او از

## 1 - Surhuman

رفتار خود پشیمان شده بود و مرا بغل کرد، بوسید و عذرخواهی کرد من گذشت کردم، ولی بار دوم از حد و حدود به کلی خارج شد. ما مجبور شدیم او را به اتفاق با آقای عضدانلو نه فقط از هیئت مدیره بلکه از عضویت جمعیت اخراج کنیم.

این آقایان به منظور تلافی چند نفر از همکاران خود را دور خود جمع کرده، سرمایه‌گذاری کردند،

يك شرکت تشكيل دادند و يك رستوران به اسم «كانون خام‌گياه‌خواري علمي» باز كردند. ما ناراضي  
نيستيم، ما آرزو داريم هزارها چنين رستوران‌ها باز شوند به شرط اينكه «علمي» نباشد؛ يعني شير و  
لبنيات را چون يك غذاي مفيد و طبيعي قلمداد نکنند و با حساب‌هاي غلط پروتئين، ويتامين و غيره سر  
مردم ساده‌لوح را گيج نکنند. اين حساب‌ها مال پخته‌خوارها است كه مواد حياتي غذا را با آتش نابود  
مي‌کنند و بعد براي جبران، آنها را يكي يكي جستجو مي‌کنند. ما خام‌خواران تماميت غذاي طبيعي را  
تباه نمي‌کنيم و احتياج به شنيدن اين حرف‌ها نداريم. موضوع آنجاست كه اين آقايمان يك عمر تحصيل  
كرده‌اند، زحمت كشيده‌اند، اين حساب‌ها و حرف‌ها را ياد گرفته‌اند و فرمول‌ها را حفظ كرده‌اند، حالا  
امروز چطور مي‌توانند مجموعه اين دانش را دور بريزند<sup>1</sup> و فقط اظهار كنند «حيواني نخوريد،  
پخته نخوريد، مواد زنده گياهي را هر کدام دوست داريد بخوريد» و كليه دانش خود را با اين دو كلمه  
ساده عوض کنند؟ آيا يك روز مي‌رسد كه انسان‌هاي واقعي ظاهر شوند، اشتباهات خود را اقرار کنند،  
ديپلم پزشكي را پاره كرده به دور بيندازند و اظهار كنند كه بيش از اين ديگر نمي‌خواهند توسط مواد  
پخته و داروهاي سمی بدن‌هاي مردم را مسموم کنند؟ اگر كسي مي‌خواهد با ما همكاري كند بايد جسارت  
و جرئت داشته باشد اين كار را بکند. ما به اين قبيل اشخاص احتياج داريم و نه مثل دكتر كار كه به اسم  
خام‌گياه‌خواري يك رستوران با لبنيات و مقداري غذاي پخته باز كند مانند همين «خام‌خواراني» كه به

قول خودش در بعضي از نقاط دنيا هميشه بودند و هستند. او شغل خود را ادامه مي‌دهد، بيمار قبول مي‌کند، پول مي‌گيرد، نسخه مي‌نويسد و دارو تجويز مي‌کند.

خودخواهي و کينه‌توزي نابخردانه بعضي اشخاص به آنجا مي‌کشد که دفتر تلفني که اسامي همه اعضا در آنجا ثبت شده بود و دو کلاسور پر از نامه‌هاي انگليسي بالغ بر هزار عدد از دفتر من مفقود شده است. من نمي‌توانم بگويم که اين عمل پست و ناشايست کار چه کسي ممکن است باشد ولي اينقدر مي‌دانم که کار شخصي است که مي‌خواهد با پيروان ايراني و خارجي من تماس حاصل کند و از وجود آنها سوء استفاده کند. معلوم است کسي که آنها را سرقت نموده نمي‌تواند از آنها علناً استفاده کند. هر کس اين کار را کرده از روي ناداني کرده است. من گذشت مي‌کنم و خواهش مي‌کنم اگر او کمي انسانيت در قلب خود احساس مي‌کند بعد از اينکه منظور خودش را از آنها کسب نمود اين نامه‌ها را به آدرس من پست کند چون اين نامه‌ها براي من و در آتیه براي تاريخ خام‌خواري بي‌نهايت مهم و ارزنده خواهد بود.

در خاتمه من لازم مي‌دانم رسماً اعلام کنم که ما علاج همه بيماري‌ها را پيدا کرده‌ايم و با هزارها مورد در ايران و صدها هزار مورد در خارج از کشور اين حقيقت را ثابت کرده‌ايم که همه نوع بيماراني که در

بیمارستان‌ها زجر می‌کشیدند و پول هنگفتی خرج می‌کردند، از روزی که خام‌خوار می‌شوند دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمی‌دهند، چون دیگر بیمار نیستند. اگر پزشکان این حقیقت را تأیید کنند و به جای این همه فعالیت‌های پیچیده خود به مردم بگویند «پخته نخور، حیوانی نخور، دیگر بیمار نیستی» با این دو کلمه‌ی انسانی همه مطب‌ها، بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها به غیر از چند تا برای تصادفات بسته می‌شوند. معلوم است که آنها هیچ وقت حاضر نخواهند شد این دستور دو کلمه‌ای را به مردم بدهند. پس وظیفه سازمان‌های صلاحیت‌دار و خود هیئت دولت، مجلس شورای ملی و سنا است که دور از علم پزشکی مسأله را بررسی کنند، تحقیقات نمایند، این حقیقت کاملاً ساده را تأیید و این دستور دو کلمه‌ای را صادر کنند: «پخته نخورید، حیوانی نخورید، مواد خام گیاهی را از هر کدام دوست دارید بخورید.»

\*\*\*

احمد رضا مهتابی

«دارنده شناسنامه شماره 80 صادره از ملایر متولد 1327 شغل کارشناس کشاورزی، در سال 1352 حدود دوازدهم مرداد ماه، سرماخوردگی شدید توأم با سردرد، سرگیجه و دل‌درد پیدا کردم. پس از مراجعه به دکتر تب روده‌ای تشخیص داده شد و داروهایی که دکتر تجویز نمود مؤثر واقع نشد. برای بهبودی کامل به رضائیه رفته و در



بیمارستان شفا تحت نظر دکتر مهري از تاريخ 21 تا 29 مرداد ماه همان سال به معالجه پرداختم، پس از آزمایش خون و عکس برداري مرض من گاستريت اثني عشر تشخيص داده شد و درست در همین وضعیت من از سرگیجه، دل درد، سردرد، بي حالي، ناتواني شديد، درد کمر و کتفها و ييوست شديد به سختي رنج مي بردم. پس از هشت روز معالجه، مأیوس از این دکتر به دکتر دیگر مراجعه نمودم که مداوای آن دکتر و دکترهای دیگر نیز مؤثر واقع نشد.

عاقبت به تهران آمده و از اول مهر ماه تا دهم مهر ماه سال 52 در بیمارستان آسیا تحت نظر دکتر خدادوست تحت درمان قرار گرفتم. نامبرده هم با سلیقه خود اقدام به يك سري آزمایشات دقیق نمود و پس از بررسی های لازم تشخيص داده شد که ترشحات اسیدی معده من بیشتر است و بنده هیچ ناراحتی دیگری ندارم و به همین علت در دوازدهم مهر ماه سال 52 با مقداری شربت<sup>1</sup>، گرد<sup>2</sup> و مقداری کپسول مرا از بیمارستان مرخص کردند. ولي آمدن بنده از بیمارستان همانا و بروز فشار خون همانا ( 16 ). باز هم روز از نو روزی از نو. مجدداً به چند دکتر تبریز از جمله آقایان دکتر لازار، سیروس ناظمی، عزیززاده صدریان، خسروشاهی و غیره مراجعه نمودم و پس از دریافت

---

<sup>1</sup> - Pepsima & Sorbson

<sup>2</sup> - Maalox



داروهای رنگارنگ متأسفانه با خوردن و مصرف این همه دوا و دارو هیچ گونه نتیجه‌ای نگرفتیم. از آنجایی که هر انسانی دوست دارد که سالم باشد و سالم زندگی کند من هم در پی سلامتی در ادامه معالجاتم به تهران و به بیمارستان امیر اعلم مراجعه نمودم. مدت چهل و شش روز در این بیمارستان بستری بودم و این آزمایشات را روی من انجام دادند:

اوره‌گرافی در چند مرحله، عکس ساده کلیه، آنورتوگرافی، انژیوگرافی، عکس غدد فوق کلیه، عکس‌برداری از معده، روده و قلب، تعیین هموگلوبین خون، قند خون، اسید اوریک، کراتین، عناصر سدیم، کلسیم، آلومین و همچنین تعیین کلسترول خون و چندین آزمایش دیگر.

پس از چهل و شش روز بستری شدن مرض مرا نفروز اسکروز پیشرفته و هیپرتانسیون یا فشار خون اولیه تشخیص دادند و تصمیم نهایی این شد که یا باید پیوند کلیه روی من انجام شود و یا اینکه یک کلیه مصنوعی در بدن من کار بگذارند. بالاخره مرا به بیمارستان رضاشاه کبیر منتقل نمودند و از بیست و پنج دی‌ماه تا نه بهمن‌ماه در آن بیمارستان بستری بودم. باز هم در این بیمارستان تمام آزمایشات تجدید شد و نتیجه همان شد که در بیمارستان امیر اعلم تشخیص داده بودند و من در این مدت چه رنج‌هایی که نکشیدم. خلاصه در آنجا به من دستور دادند که باید به هیچ وجه فعالیت جسمی و فکری نکنم و همیشه تحت آزمایش و دستورات پزشکی باشم، من

جوان بودم و حدود بیست و پنج سال داشتم. آرزو داشتم مانند هر جوان دیگر فقط سالم بشوم و زندگی کنم و حاضر نبودم به مرگی که در روبه‌رویم قرار گرفته بود تسلیم شوم، بنابراین عریضه‌ای به خدمت شهبانوی گرامی نوشته و شرح حال خود را از طریق دفتر مخصوص کتباً و دقیقاً بازگو نمودم و حتی به دفتر نخست‌وزیری مراجعه نمودم و خواستار اعزام به خارج شدم. اقدامات نخست‌وزیری مبنی بر این شد که من به بیمارستان فیروزگر مراجعه نمایم و پس از آزمایش و تشخیص مرض من، مرا به خارج از کشور جهت مداوا اعزام نمایند. در تاریخ پانزده اسفندماه سال 52 نامه‌ای از دفتر مخصوص شهبانو دریافت نمودم و قرار شد که شورای پزشکی در آذربایجان غربی تشکیل شده و در صورت عدم امکانات پزشکی مرا به خارج از کشور اعزام و یا اقدام مقتضی در مورد من به عمل آید.

خوشبختانه آن موقع من بنا به توصیه یکی از دوستانم در مورخه بیست و شش بهمن‌ماه سال 52 خام‌خوار شده بودم و در مدت بیست روز خام‌خواری یبوست من برطرف شد و مجدداً روده راست یا رکتوم من به کار افتاد. بعد از خام‌خواری در بیمارستان مدائن اقدام به آزمایشات پزشکی نموده و در اندک مدتی نتایج زیر حاصل گردید:

## در ایام خام‌خواری

کلوسترول 1x0 میلی‌گرم در لیتر خون اوره 11 میلی‌گرم در لیتر خون قند 100 میلی‌گرم در لیتر خون کراتین 1/2



## قبل از خام‌خواری

کلسترول 300 میلی‌گرم در لیتر خون اوره 45-90 میلی‌گرم در لیتر خون قند 100-120 میلی‌گرم در لیتر خون کراتینین 1/x-5 میلی‌گرم در لیتر خون هموگلوبین 10 میلی‌گرم در لیتر خون درضمن من در طول بیماری از ناراحتی‌های ترشی معده، یبوست شدید (25 روز)، ضعف کبدی، کم‌خونی، ناراحتی ادراری در کلیه، بالا بودن فشار خون، زیاد بودن ضربان قلب (100-140)، درد و سوزش شدید دست چپ، سرگیجه، تهوع، تاری چشم، سردرد، ضعف شدید، دل‌درد، درد شدید قلب، درد کف دست چپ، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بدبویی دهان و هزار نوع درد بی‌درمان که قادر به تعریف آنها نیستم به سختی و شدیداً رنج می‌بردم. پس از شروع خام‌خواری همه امراض بالا یعنی مرگ تدریجی و ناراحتی‌های ذکر شده یکی پس از دیگری برطرف شد.

البته در ابتدای شروع و ضمن خام‌خواری عکس‌العمل‌های شدیدتری از جمله بی‌خوابی به مدت یک هفته، دل‌درد، نفخ شکم به مدت دوازده ماه، احساس ضعف شدید در اوایل خام‌خواری، درد شدید در ناحیه کلیه‌ها، سر درد، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن آبی و شدید ضربان قلب، سوزش شدید معده، چرکین شدن ادرار به مدت پانزده روز، ظاهر شدن جوش‌های چرکین در تمام بدن به مدت هشت ماه و یک سری ناراحتی‌های دیگر به سراغ من آمدند.

حتي پس از چهارده ماه خامخواري يك روز احساس ضعف و سرگیجه و کم‌حوصلگی شدید پیدا نمودم که پس از آزمایش معلوم شد که من 42 درجه تب داشتم و تنها کاری که کردم باز هم به خامخواري ادامه داده و آب سیب و آب هویج می‌خوردم و همچنین به مصرف سایر خوراك و مواد مصرفي طبيعي پرداخته و استراحت نمودم و پس از شانزده ساعت تب من به 37 درجه رسید. اکنون پس از بیست و يك ماه خامخواري شکر خدا تمام آن ناراحتی‌ها یکی پس از دیگری بر طرف شده و احساس سلامتي می‌کنم و به کار و فعالیت طاقت‌فرساي خود ادامه می‌دهم. اکنون از آن همه سردرد، درد کلیه، بوي بد و تعفن دهان و تمام آن امراضی که در بالا گفته شد هیچ گونه اثری در من مشاهده نمی‌شود و آنچه که گفته شد حقیقت محض است و هیچ گونه افراطی گفته نشده است. موارد بالا حقایق بودند که بدون کم و کاست خودم نوشته‌ام و به سرم آمده است و باز هم من تندرستی خود را مدیون خامخواري می‌دانم.»

\*\*\*

«به حضور عظیم‌ترین ناجی بشریت از فقر و بیماری



من افسر بازنشسته ارتش شاهنشاهی هستم که به علت چاقی مفرط در سال 1344 شمسی بنا به رأی شورای پزشکی بهداری ارتش طبق پرونده قطور بیماری‌هایم که ترتیب داده شده بود با هجده سال و سه ماه سابقه خدمت بازنشسته شدم. قبل از بازنشسته شدن مدتی جهت معالجه چاقی‌ام که در حدود 125 کیلو شده بودم قرص‌های لاغری از قبیل متریکال تجویز می‌شد و من مصرف می‌نمودم که در نتیجه وزنم به 150 کیلو رسید و مرتباً بالاتر می‌رفت تا اینکه به کلی قدرت کار از من سلب شد. بعد با تجویز ویتامین‌ها و کباب و سایر خوراکی‌ها به آسم نیز مبتلا شدم. در بخش غدد مترشحه داخلی تصمیم به بازنشستگی اینجانب گرفته شد آن هم بدون ارفاق یعنی با حقوق ناقص. در این موقع که آسم مرا شکنجه می‌داد به بخش آلرژی بیمارستان 502 اعزام و هجده نوع تزریق در دست‌هایم انجام دادند و هر کدام از آنها که ورم می‌کرد می‌گفتند نسبت به آن چیزها حساسیت داری. البته همه ورم کردند ولی دو سه تا از آنها را محض خالی نبودن عریضه در نظر گرفتند و گفتند که نسبت به آنها حساسیت داری و می‌بایستی هر هفته سه بار تزریق انجام دهی. در نتیجه مبتلا به آسم قلب شده و با تجویز قرص‌های دیگر مانند والیوم، شربت‌های سینه و داروهای مرگبار کلیه‌ام از کار افتاد و دردهای شدید ورم شکم عارضم گردید. سپس وزنم از 1x0 کیلو بالاتر رفته و باز با خوردن قرص‌های کورتن قوی که دکتر تجویز کرده بود هر روز چاق‌تر شدم و به اصطلاح به چاقی کورتنی مبتلا گردیدم و باز مرا با برانکارد به بخش همان بیمارستان برای معالجه

ابدی



فرستادند. بعد از عمل جراحی فتق ناف، دکتر به من گفت که سی میلیون واحد پنیسیلین در شکمت خالی کردم. حال می‌فهمم که با این پنیسیلین من به آستانه مرگ رسیده بودم.

در این هنگام دختر کوچکم به رماتیسم قلبی دچار شده بود و بایستی در هر هفته یک پنیسیلین یک میلیون و دویست<sup>۱</sup> تا سن هجده سالگی تزریق می‌کرد. از طرف دیگر پاهای پسر کوچکم از طرفین کج شده بود و به اصطلاح به راشیتیس مبتلا شده بود. زن جوانم که از فقر و بیماری‌های متعدد من و کودکانم رنج می‌برد به دادگاه حمایت خانواده شکایت کرد و تقاضای نفقه نمود و من که به علت کمی حقوق قادر به پرداخت نفقه نبودم مجبور به طلاق او یعنی نجات او از این زندگی نکبت‌بار شدم. من ماندم و پنج بچه مریض و بی‌سرپرست. هر روز که با دفترچه‌های بیمه درمانی به دکترها مراجعه می‌نمودم مقدار زیادی از برگه‌های دفترچه‌ها پر می‌شد و مقدار زیادی از حقوقم به عنوان حق ویزیت و نوار قلب و آزمایشگاه به تاراج می‌رفت. مقداری از حقوقم را نیز جهت فرانشیز از دست می‌دادم.

... تا اینکه لطف خدا نیز شامل من شد و دفتردار مدرسه فرزندم که متوجه وضع من شده بود کتاب خام‌خواری را به من پیشنهاد نمود.

این کتاب را با شور و علاقه تمام خواندم و مطالب آن را قبول کردم و همراه با فرزندانم شروع به خام‌خواری صد درصد نمودیم. ظرف چند روز آسم من بر طرف شد. پس از آن به تدریج حال دخترم خوب شد و پاهای پسر

کوچکم راست گردید و من جوانی را از سر گرفتم. در مدت شش ماه و اندی وزنم از حدود 1x0 کیلو به 70 کیلو رسید. در این مدت با خام‌خواری کامل و پرهیز از پخته‌خواری زندگی و شادابی کودکی خود را بازیافته‌ام و با خود عهد کرده‌ام که هرگز به غذای مرگبار لب نزنم.

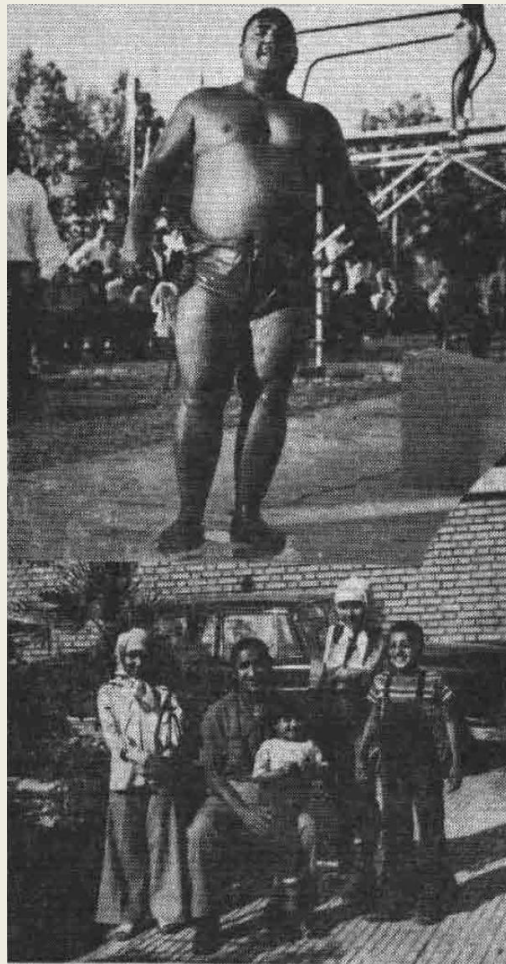
من موفقیت بزرگ دانشمند عظیم‌القدر آقای آوانسیان را از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم. من نجات خود از بدبختی را مرهون کتاب آقای آوانسیان می‌دانم.»

تهران- اکبر تفنگچی

خیابان ناصرخسرو- محله عرب‌ها- کوچه خزائی- پلاک 11

۱- پنادور





## چطور من با خام‌خواري بر سرطان غلبه کردم.

«به زودي من دومين سالگرد خام‌خواريام را جشن خواهم گرفت. درست دو سال پيش وقتي درد سرطانم به شدت

خود افزوده بود کتاب خام‌خواري را به من معرفي کردند که زندگي مرا کاملاً دگرگون کرد. در حقيقت اين کتاب

زندگي مرا نجات داد.

در تاريخ 2533/2/21 چيز عجيبی در سينه راستم احساس کردم. کمی ناراحت شده پيش پزشک رفتم، ولي





رادیوگرافی چیز غیرعادی نشان نداد. بعد از دو ماه درد شروع شد و به زودی شدت پیدا کرد. مراجعه به پزشکان برای معالجه شروع شد.

در 2533/6/25 با اجازه من عمل جراحی انجام گرفت. وقتی به هوش آمدم متوجه شدم که سینه راستم ناپدید گشته و دست راستم بی حس شده است.

وضع مزاجی من چندان تغییر نکرد تا اینکه در تاریخ 2535/1/5 وقتی در ران چپم درد احساس کردم. به چند پزشک مراجعه کردم و بعد از چند بار عکس برداری سرطان استخوان تشخیص و دستور دادند از سر تا پا گزارش کامپیوتری استخوان بندی بگیرند. در یک عمل جراحی دیگر برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، رحم و تخمدان هایم را نیز برداشتند. چهل روز گذشت... پزشکان گفتند که باید باز هم بستری شوم. تصمیم گرفتم به خارج بروم و معالجه را در آنجا ادامه دهم. به اسرائیل رفتم. بعد از اینکه سینه راستم را برداشتند هر سه ماه یک بار از ریه و کبد عکس بر می داشتند. مقدار زیادی اشعه به بدنم نفوذ می کرد. چهل جلسه با کبالت معالجه ام کردند، در هر جلسه سه دقیقه به یک طرف و سه دقیقه به طرف دیگر کبالت می گذاشتند. در اسرائیل دوباره شروع به عکس برداری و رادیوگرافی کردند. از گواترم که سال ها پیش عمل کرده بودم عکس گرفتند.

بالاخره دکتر معالجم تمام جریان را برایم تعریف کرد و گفت: «سینه تو را دیر برداشتند. این مرض به سه نقطه

بدن حمله می‌کند. ریه، کبد و استخوان‌بندی. تو سرطان استخوان پیشرفته داری. سر استخوان ران تو به قدری

نازک شده است که تعجب می‌کنم چطور موقع نشستن در هواپیما نشکسته است؟»

در اسرائیل هم پانزده جلسه کبالت دادند. با یک چمدان پر از عکس، نامه، نسخه و دستور به تهران برگشتم. در تهران

یک هفته شیمی درمانی داشتم و از ساعت هفت صبح تا دو بعداز ظهر سرم نمک به من می‌زدند. چون هورمون‌ها

را قطع کرده بودند وزن بدنم اضافه شد و از شصت و هشت کیلو به هشتاد و سه کیلو رسید. حتی پیش‌بینی

کرده بودند که موهای سرم خواهد ریخت و ریش و سبیل در خواهم آورد.

یک روز که می‌خواستم یک کپسول بخورم وقتی بروشور آن را خواندم دیدم نوشته بود این دارو تا میزان دوازده

مورد سوء نتیجه و احتمالاً مرگ نیز در بر دارد. از آن روز مصرف هر نوع دارو را قطع کردم، چون فکر می‌کردم

مدت کمی که زنده هستم خودم را بیشتر زجر ندهم.

ده ماه بعد مهمترین تغییر در زندگی من روی داد، وقتی یکی از دوستانم که خودش فلج بود به من گفت که با یک

ماه خام‌خواری حالش خیلی بهتر شده است، تصمیم گرفتم من هم خام‌خوار بشوم. روز بعد برای آشنایی با متد تغذیه

آنها با بدن کوفته و بیمار و ناامید به باشگاه خام‌خواران رفتم. چند روز نیمه‌خام‌خواری کردم، روز به روز بیشتر تشویق

شدم و بالاخره خام‌خوار مطلق شدم. با خام‌خواری در مدت یک ماه اول معجزه‌هایی در بدن من رخ داده بود. موهای

ابرویم که به کلی ریخته بود کم‌کم در می‌آمد. انرژی بیشتری برای راه رفتن یافته بودم، قدرت دید چشمانم زیاد شده



بود و احساس می‌کردم که دوباره زنده شده‌ام.

یک روز روی سنگ‌های مرمر اداره مرکزی بیمه زمین خوردم. احساس می‌کردم که فلج خواهم شد. با همان دو ماه

خام‌خواری چنان معجزه‌هایی در بدنم رخ داده بود که وقتی دوباره از لگن خاصره و پاهایم عکس گرفتند دکتر

گفت: «استخوان‌بندی تو از استخوان‌بندی من هم سالم‌تر است.» از آن ضایعات عمیق در بدنم اثری نمانده بود.

من کلیه مدارک و عکس‌هایی قبل و بعد از خام‌خواری را نگه داشته‌ام.

امروز بعد از دو سال خام‌خواری کاملاً عوض شده‌ام. در این مدت هیچ دارویی مصرف نکردم. دست راستم که بعد

از عمل جراحی کاملاً بی‌حس شده بود به حال طبیعی برگشته است. بدنم که بعد از شیمی‌تراپی پر از

جوش‌های زیر پوست شده بود و به شدت درد می‌کرد خوب شد و جوش‌ها ناپدید شدند. در این مدت بیست کیلو از

وزنم کم کردم. اکنون روزی هشت ساعت در بیمه ایران کار می‌کنم و در وقت آزاد خیلی فعال هستم. امیدوارم در این

زندگی تازه وقتم را با خوشحالی و سلامتی بگذرانم.»

مریم نشان برجان متولد 25 جولای 1931-





خانمها در استان بروجرد و میگویند  
بمن بر اثر ابتلا به سرطان، یک سینه  
را از دست داده‌ام. اما منل مرا از  
دست داده‌اند. من می‌خواهم  
استخوانها را پیدا کرده بودم، اما وقتی به  
خانمها می‌رسد سر راه میگویند من  
ند گم بودم و می‌توانم و در آن می‌توانم  
بمانم.



### مادران گرامی:

خوب توجه کنید ، اگر میخواهید  
 بچه شما سالم بدنیا بیاید و سالم زندگی کند  
 باید او را در رحم خود با غذای طبیعی  
 تغذیه نمائید . اگر شیر شما از خوراکیهای  
 مرده بعمل میآید برای بچه سم است . نوزاد  
 شما از خوراکیهای پخته چنان نفرت دارد  
 که از سیگار و عرق و تریاک دارد . عادت  
 دادن نوزاد به خوراک های مرده از  
 وحشتناکترین گناهان است . فرزندان خود  
 را مانند آنها نهد سالم و خوشبخت بزرگ  
 کنید .

شماره ثبت کتابخانه ملی ۱۷۳  
 ۵۱/۳/۱۸

قیمت ۲۵۰ ریال