

## خام خواری

بزرگترین کشف در تاریخ بشر .

برای انسان دیگر بیماری وجود ندارد .

بیماریها در نتیجه مصرف غذای پخته و سایر مواد مرده و شیمیائی بوجود میآیند .

با اجتناب از مواد مرده همه بیماریها چه سبک چه سنگین یکباره ناپدید میگرددند .

یگانه غذایی که از طرف طبیعت برای انسان تعیین شده فقط غذای زنده نباتی میباشد .

مرده خواری و گوشتخواری آدمی را بهجانور خونخوار و بی رحم تبدیل مینماید .

نویسنده: آ. د. آوانسیان

# زنده خواری

## (خام خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

چاپ چهارم

«پخت و پز»

عامل اصلی کلیه بیماری‌ها است

تهران-1355

## توضیحی در مورد نسخه‌ی الکترونیکی کتاب:

صاحب‌دلی به مدرسه آمد ز خانقاه  
بشکست صحبت اهل طریق را  
گفتم میان عالم و عابد چه فرق بود  
تا اختیار کردی از این طریق را  
گفت آن گلیم خویش به در می‌برد ز موج  
وین جهد می‌کند که بگیرد غریق را  
سعدی

در حدود سه سال قبل وقتی برای اولین بار این کتاب را  
می‌خواندم هیچ فکر نمی‌کردم با خواندن آن مسیر  
زندگی من هم عوض شود. کتاب خامخواری آقای

آوانسیان کتابی بسیار ارزشمند و گرانبها است که افراد بسیاری در ایران و سایر نقاط جهان با عمل به دستورات آن توانسته‌اند بیماری‌های - حتی لاعلاج - خود را به سادگی و دور از علم پزشکی رایج، درمان کنند و لبخندی دوباره به زندگی بزنند. آقای آوانسیان در زمان خود ده‌ها هزار جلد از این کتاب را با هزینه‌ی شخصی و به صورت رایگان به بسیاری از دولت‌ها، مؤسسات و مردم علاقه‌مند هدیه دادند و زحمات بسیار زیادی در جهت آگاهی دادن به مردم و گسترش فلسفه‌ی خامخواری کشیدند. ایشان در همین کتاب خامخواری می‌نویسند:

"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 نام برده 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 داروی شیمیایی اختراع کرده‌ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و میلیاردی بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردم رنج دیده 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 این قدر محکم نشسته است؟ مگر این غذای خدایی از داروی سرطانی آقای هراتی، کمتر ارزش دارد؟"

و یا در قسمت دیگری از این کتاب نوشته‌اند:

"بعد از آن که جلد اول کتاب زنده‌خواری را در 566 صفحه به زبان ارمنی منتشر کردم، برای خدمت به هم‌وطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم یک کتاب به زبان فارسی تهیه نمایم. به این منظور در سال 1341 یک جزوه 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."

و یا در قسمتی دیگر:

"در نتیجه‌ی کتاب‌هایی که به زبان‌های فارسی، انگلیسی و ارمنی با هزینه‌ی شخصی خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بیست هزار نسخه‌ی آن را به رایگان برای تمام بزرگان، مؤسسات و مطبوعات جهان فرستاده‌ام، تا کنون هزاران نامه به من رسیده که ثابت می‌کند زنده‌خواری در تمام نقاط دنیا معجزه‌ی عجیبی می‌کند که در تاریخ بشر سابقه ندارد..."

من هم با خود گفتم این که فقط خودم را از غرق شدن نجات دهم کافی نیست، باید به هر طریقی که می‌توانم به سایر هموعان خود نیز کمک کنم، زیرا:

چو می‌بینی که نابینا و چاه است  
اگر خاموش بنشینی گناه است

بهترین کاری که به نظرم رسید این بود که کتاب را تایپ کنم و با قرار دادن آن در اینترنت سایر علاقه‌مندان و به خصوص قشر اهل مطالعه‌ی جامعه را آگاه سازم. البته فایل اسکن شده‌ی این کتاب قبلاً در اینترنت بود، اما به نظرم کیفیت چندان مناسبی نداشت و از طرفی در نسخه‌ی چاپی بعد از انقلاب این کتاب هم تقریباً نیمی از آن - قسمت نامه‌های کتاب که اتفاقاً بسیار مهم و

خواندنی هم هست - حذف شده بود! خلاصه در فروردین 1390 کتاب تایپ شده را آماده کردم و اکنون بعد از دو سال به پیشنهاد دوست خوبم آقای مُعین قهرمانی نژاد، این نسخه‌ی جدید را که برای استفاده در تبلت‌ها و گوشی‌های موبایل مناسب است تقدیم به علاقه‌مندان می‌کنم. امیدوارم مورد پسند دوستان قرار گیرد:

صالح و طالح متاع خویش نمودند  
تا که قبول اُفتد و که در نظر آید

ابوطالب رحیمی

بجنورد - فروردین 1392

[Abootaleb.rahimi@gmail.com](mailto:Abootaleb.rahimi@gmail.com)

<http://fruitarian.blogfa.com>

آغاز یک انقلاب بزرگ در علم تغذیه

زنده‌خواری، نه مُرده‌خواری

مرگ بر «پخت و پز»

اشخاصی که غذای مُرده می‌خورند، مُرده‌خوارند.

غذای بی‌جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جان‌دار

یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مُرده‌خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی‌پزند،

بلکه بیماری می‌پزند.

پخت و پز کلیه‌ی مواد حیاتی را که بدن انسان

احتیاج دارد در غذای طبیعی می‌سوزاند و آن را به

یک ماده‌ی سمی و بیماری‌زا تبدیل می‌نماید.

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

با ختم مُرده‌خواری یک عصر وحشتناک به پایان  
می‌رسد.

با آغاز زنده‌خواری یک عصر مبارک شروع  
می‌شود.

در عصر مُرده‌خواری هیچ کس به پیری طبیعی  
نمی‌رسد، همه در نتیجه بیماری‌ها تلف می‌شوند.

در عصر زنده‌خواری هیچ کس در نتیجه‌ی بیماری  
نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری

کی می‌رسد؟ 200 یا 300 سال بعد؟ هیچ کس نمی‌داند، زیرا نمونه‌ی 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 این که 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 مُرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید.

هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مُرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سُموم و گوشت‌های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگان‌ها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی 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 مسأله‌ی ترافیک خود به خود حل می‌شود. جوانان مُرده‌خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در انتظار اتوبوس می‌ایستند، شرم بر آن‌ها.



## هدف ما

### مقدمه اساس نامه جمعیت خام خواران<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> "مقدمه اساس نامه جمعیت خام خواران" و اشعاری که از شیخ بهایی در انتهای این اساس نامه نوشته شده در اصل کتاب (چاپ 1355) نبوده است، اما مناسب دیدم این دو قسمت را نیز در این نسخه‌ی الکترونیکی به کتاب اصلی اضافه کنم. - (رحیمی)

وقتی که مهندسی یک کارخانه می‌سازد، برای فعالیت بی‌نقص این کارخانه با حساب‌های دقیق، مواد خام نیز تهیه می‌نماید. بدن انسان عظیم‌ترین و مجهزترین کارخانه‌ی روی زمین است که مهندسخ خود طبیعت است. مواد خامی که طبیعت برای کارخانه‌ی ساخت خود به وجود آورده غذای خام یعنی غذای زنده‌ی گیاهی است. مهم‌ترین راز تندرستی در گیاهی و زنده بودن غذا می‌باشد. وقتی غذای زنده با آتش یا با یک وسیله‌ی دیگر کُشته می‌شود از ارزش غذایی به کلی می‌افتد و به مواد غیرطبیعی و مضر و سمی تبدیل می‌گردد. آتش کلیه‌ی موادی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی می‌سوزاند و نابود می‌کند. پس اصولاً خوراک پخته غذا نیست. مواد حیوانی نیز پخته و خامش فاقد ارزش غذایی است

و منبع سم است. انسان گوشت‌خوار نیست و مُرده‌خوار هم نیست؛ انسان زنده‌خوار است.

غذای مُرده شکم را بیهوده پر می‌کند، جهاز هاضمه را اشغال می‌کند، اشتها را بند می‌آورد، احساس سیری ایجاد می‌کند، ولی به سلول‌های اصلی و فعال بدن غذا نمی‌رساند، بلکه سلول‌های زائد به وجود می‌آورد، سُموم مختلف تولید نموده در بدن پخش می‌کند و اختلالات بی‌شماری به وجود می‌آورد. از طرف دیگر ارگان‌ها و غده‌ها از گرسنگی حقیقی، ناقص کار می‌کنند و بی‌موقع از کار می‌افتند. این ارگان‌های گرسنه علاوه بر کار طبیعی خود مجبور می‌شوند شب و روز مبارزه کنند تا این مواد بیگانه را از بدن دور سازند.

اسهال، استفراغ، بی‌اشتهایی، درد، چرک، جوش، بلغم، تپش قلب، تب و غیره علایم مبارزه‌ی ارگان‌هاست در مقابل

خوراک‌های مُرده و سمی که انسان پخته‌خوار به عنوان غذا هر روز وارد بدن خود می‌کند. هیچ موجود زنده به غیر از انسان این کار را نمی‌کند و هیچ کدام از آن‌ها مثل انسان از بیماری‌ها رنج نمی‌برد.

متأسفانه ما تا به حال این مبارزه‌ی شفابخش ارگان‌ها را بیماری تصور نموده و به هر وسیله‌ای که شده، مخصوصاً با سُموم خطرناک و کُشنده سعی می‌کردیم مانع این مبارزه بشویم، جلوی آن‌ها را بگیریم و خنثی کنیم. مثلاً وقتی مصرف میوه و سبزی خام شروع می‌کند که معده و روده‌های یک نفر را از بازمانده‌ی خوراک پخته و سُموم سرگردان به شکل اسهال پاک کند، ما به خیال این که میوه‌ی خام او را ضرر می‌زند مصرف آن را قدغن می‌کنیم. اکنون وضع برای ما کاملاً روشن است و ما می‌دانیم که اصل بیماری که همه‌ی

پخته‌خواران از آن رنج می‌برند سلول‌های زائد و سُوم مختلف است که از خوراک‌های پخته و سایر مواد مُرده تولید شده به همه جای بدن نفوذ می‌کند و از طرفی گرسنگی ارگان‌هاست که از کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.

اکنون ما می‌دانیم اگر ارگان‌ها برای دفع نمودن مواد مُرده گاه به گاه به مبارزه نمی‌پرداختند، بدن در زیر بار این مواد بیگانه در عرض چند ماه از پای در می‌آمد. ولی بیچاره ارگان‌های گرسنه چقدر می‌توانند به مبارزه‌ی خود ادامه بدهند؟ سلول‌های اصلی بدن که با تجهیزات مخصوص مجهزند و وظیفه‌ی ارگان‌ها را در عهده دارند فقط از غذای طبیعی به وجود می‌آیند. در نتیجه‌ی کمبود این نوع سلول‌ها و مبارزه‌ی دائمی آن‌ها، ارگان‌ها به زودی خسته شده و خیلی زودتر از موقع، از کار می‌افتند. در حقیقت همه‌ی پخته‌خواران

از مسمومیت‌های مزمن و از گرسنگی حقیقی تلف می‌شوند. مثلاً آن نخست‌وزیر یا رئیس‌جمهور که در ضیافت‌ها و بانکت‌ها «لذیذترین» خوراک‌ها را می‌خورد و به حمله‌ی قلبی دچار می‌شود از گرسنگی می‌میرد، یعنی قلب او از کمبود سلول‌های فعال و زیر فشار خون آلوده با مواد مُرده و سمی از کار می‌افتد.

خام‌خواری همه‌ی بیماری‌ها را برای همیشه ریشه‌کن می‌کند. وقتی ما مصرف خوراک‌های پخته و داروهای شیمیایی را قطع می‌کنیم سلول‌های زائد و سُوم انباشته شده در ارگان‌ها حل شده از بدن دفع می‌گردند، ارگان‌ها سیر شده با سلول‌های فعال مجهز می‌گردند، در مقابل میکروب‌ها تقویت می‌شوند و با این وسیله‌ی اساسی همه‌ی ناراحتی‌ها و

بی‌نظمی‌های بدن برطرف شده و سلامتی کامل نصیب  
خام‌خوار می‌شود.

پس اسهال، استفراغ، درد، ورم و خلاصه همه‌ی  
ناراحتی‌های جسمی دیگر که ما تا به حال بیماری تصور کرده  
و با هزاران اسامی علمی کتاب‌ها را پر نموده‌ایم در حقیقت  
بیماری نیستند بلکه عکس‌العمل‌های شفابخش ارگان‌هاست  
در مقابل اصل بیماری یعنی در مقابل مواد مُرده و بیگانه و  
سمی که شب و روز وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود. جالب‌تر  
این است که در موقع پخته‌خواری این مبارزه در هزاران  
شکل‌های مختلف و در ارگان‌های مختلف دائماً تکرار می‌شود.  
نزد خام‌خوران تازه وارد، مخصوصاً نزد اشخاص سالخورده  
عکس‌العمل‌های مشابه و حتی گاهی سخت‌تر از سابق  
مشاهده می‌گردد، ولی با این تفاوت که این دفعه هیچ نوع

ماده‌ی مضر از بیرون وارد بدن نمی‌شود، فقط سلول‌های زائد و سُمومی که سال‌های دراز در بدن جمع شده بود حل شده و از بدن دفع می‌گردد. نزد پخته‌خواران این عکس‌العمل‌ها در تمام عمر صدها مرتبه تکرار می‌شود و روز به روز سخت‌تر گردیده آن‌ها را به مرگ می‌رساند، ولی در موقع خام‌خواری با چند نوبت عکس‌العمل همه‌ی مواد مضر و بیگانه از بدن خارج می‌شود و همه‌ی به اصطلاح بیماری‌ها ناپدید می‌گردند، زیرا نه در بدن مواد بیگانه می‌ماند و نه از بیرون وارد می‌شود. بدین طریق کسانی که به لب‌گور رسیده‌اند دوباره متولد شده تا پیری حقیقی و مرگ طبیعی که شاید در 300 یا 400 سالگی فرا خواهد رسید بدون کوچکترین ناراحتی زندگی خواهند کرد. بعضی از پخته‌خوران که 160 یا 180 سال عمر

می‌کنند باز هم به پیری طبیعی نمی‌رسند و در نتیجه‌ی بیماری می‌میرند.

همه‌ی صحبت‌ها راجع به خصوصیات مواد غذایی که از آزمایشگاه‌ها به دست آمده و با اسامی به اصطلاح پروتئین و ویتامین و غیره در کتاب‌ها پر شده است تماماً غلط و پوچ و گمراه کننده است. حقیقت این است که همه‌ی خوردنی‌های خام گیاهی یک نوع خاصیت را دارند؛ آن‌ها غذای کامل هستند. هر یک از آن‌ها دارای همه نوع موادی است که بدن انسان احتیاج دارد. آن‌ها هیچ چیز کم و هیچ چیز زیاد ندارند زیرا با حساب‌های دقیق طبیعت به وجود آمده‌اند. ولی برعکس در همه‌ی خوراکی‌های پخته چیزی وجود ندارد که سلول‌های اصلی بدن به آن احتیاج داشته باشند.

بنابراین ما احتیاج نداریم گفته‌هایمان را با دلایل غلط و متضاد آزمایشگاهی ثابت کنیم. ما فقط قوانین طبیعت را می‌شناسیم، حساب‌هایی که به کمک آب و هوا و خاک و اشعه‌ی خورشید در آزمایشگاه عظیم طبیعت انجام می‌گیرد را صحیح می‌دانیم و صحت گفته‌هایمان را با نتیجه‌ی مثبت و نهایی ثابت می‌کنیم. هزاران افراد بشر در همه جای دنیا، حتی آن‌هایی که ناامید و مُردنی به حساب می‌آمدند، از روزی که مصرف غذای پخته و داروها را متوقف ساخته‌اند، دیگر مریض نیستند و به هیچ نوع طبابت احتیاج ندارند. آن همه مطالعات و عملیاتی که تا به حال در راه بهداشت عمومی انجام گرفته مگر برای این نبوده که مردم را از بیماری‌ها نجات دهند؟ تا کنون هیچ کس در این راه موفق نشده، ولی ما خام‌خوران موفق شده‌ایم و با راه طبیعی به مقصد نهایی رسیده‌ایم. ما

حاضریم در هر موقع و در هر کجا که لازم باشد این حقیقت را با مدارک انکارناپذیر و عملاً به ثبوت برسانیم و همه‌ی مخالفان احتمالی را قانع کنیم.

با تشکیل جمعیت خام‌خوران در علم بهداشت و اقتصاد عمومی یک انقلاب بزرگ ایجاد می‌شود و یک عصر جدید بدون بیماری و فقر و گرسنگی و نادانی شروع می‌گردد. هدف مقدس این جمعیت این است که حقیقت را به گوش همه‌ی مردم دنیا و مخصوصاً به رهبران ملت‌ها برساند و آن‌ها را دعوت کند برای ریشه‌کن ساختن بیماری‌ها، قدم‌های صحیح‌تر و مؤثرتر بردارند. برای این منظور لازم است نکات زیر به ترتیب به اجرا گذارده شود:

1. غذای خام گیاهی، یگانه غذای حقیقی و طبیعی انسان‌ها اعلام شود.

2. پخته‌خواری و گوشت‌خواری عمل غیرطبیعی و مضر اعلام گردد.
3. مصرف خوراک‌های پخته در بیمارستان‌ها و شیرخوارگاه‌ها به کلی منع گردد و تغذیه‌ی پرورشگاه‌ها و سربازخانه‌ها و سایر اماکن عمومی تدریجاً عوض شود.
4. مصرف سیگار، مشروبات الکلی و غیر الکلی، شکر، چای، قهوه، کاکائو، شیرینی‌جات و همه‌ی فرآورده‌های آرد سفید منع گردد.
5. از مصرف داروهای سمی و جراحی غیرضروری خودداری شود.
6. تصفیه نمودن گندم، برنج، روغن زیتون و سایر غذاهای طبیعی قدغن شود.

7. عادت دادن نوزادها به خوراک‌های پخته جرم محسوب شود.
8. برای نوشیدن مردم، آب چشمه‌ی خالص بدون کلر تهیه شود و در دسترس آن‌ها قرار گیرد.
9. به جای کودهای شیمیایی و سم‌پاشی، میوه‌جات و سبزی‌جات با متد طبیعی و ارگانیک به عمل آورده شود.
10. برای پاک نمودن هوای آلوده‌ی شهرها یک راه اساسی پیدا شود.
11. هرگونه تبلیغات تجاری که مردم سودجو برای داروهای سمی و غذاهای پخته و یا تصفیه شده و یا کنسرو شده می‌کنند و آن‌ها را بر خلاف حقیقت چون منبع سلامتی و انرژی معرفی می‌کنند شدیداً کنترل شود و منع گردد.

12. چون خام‌خورای بهترین وسیله برای پیشگیری بیماری‌هاست، لذا لازم است که خام‌خوران از واکسیناسیون اجباری معاف گردند.

13. زمانی که افکار عمومی توجه پیدا نمود و آماده گردید، پخته‌خواری غیر قانونی اعلام و مصرف غذای پخته مانند مواد مخدر جرم شناخته شود.

*آرشاویر در آوانسیان*

*بنیانگذار خام‌خواری*

**کتاب خام‌خواری را بخوانید، به جمعیت خام‌خوران  
بیونید تا به کمک هم این دنیا را از شر بیماری‌ها  
نجات دهیم.**

**نشانی جمعیت: میدان سنایی - خیابان کامکار پلاک 2**

همه روز روزه رفتن، همه شب نماز کردن  
همه ساله حج نمودن، سفر حجاز کردن  
ز مدینه تا به مکه، به برهنه پای رفتن  
دو لب از برای لبیک، به وظیفه باز کردن  
به معابد و مساجد، همه اعتکاف جستن  
ز مناهی و ملاحی، همه احتراز کردن  
شب جمعه‌ها نخفتن، به خدای راز گفتن  
ز وجود بی‌نیازش، طلب نیاز کردن  
به خدا قسم که آن را، ثمر آن قدر نباشد  
که به روی ناامیدی، در بسته باز کردن  
شیخ بهایی

# فهرست

صفحه	عنوان
36	مقدمه
43	زنده خواری، فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی
46	مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان می‌باشد
56	کلیه‌ی 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
72	گوشت‌خواری یک عمل طبیعی نیست

زیست شناسان گمراه لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار  
طبیعت تصور می کنند..... 79

کلیه‌ی بیماری‌ها نتیجه‌ی داخل کردن غذاهای پخته و مواد  
مُرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می باشد..... 92

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه  
محو و نابود نکنند با محصول موجود می توان پنج برابر  
جمعیت دنیا را تغذیه نمود..... 101

خوراک مُرده یعنی مرض و مرگ - غذای زنده‌ی نباتی یعنی  
سلامتی کامل و طول عمر..... 110

بدن اصلی و بدن دروغی..... 114

بیماری‌ها چطور به وجود می آیند و چطور ناپدید می گردند؟  
..... 136

- 185.....عکس‌العمل‌های شفابخش
- قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگترین جنایت  
می‌باشد ..... 218.....
- زیست‌شناسان مُرده‌خوار سیاه را سفید و سفید را سیاه  
می‌بینند ..... 243.....
- هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه نکنید ..... 268.....
- بدن انسان مواد غیرطبیعی را می‌شناسد و رد می‌کند... 286.....
- آیا طبیعت حق دارد یا زیست‌شناسان؟ ..... 294.....
- میانه روی نتیجه‌ی مثبت نمی‌دهد ..... 309.....
- از چه چیز باید اجتناب نمود؟ ..... 314.....

بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی تجربه اجتناب از غذای  
مُرده کار مشکلی نیست ..... 325

زنده خوران احتیاج به علم پزشکی ندارند ..... 344

علم پزشکی دنیای طبیعی ما را خراب نموده، می خواهد یک  
دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد ..... 372

ما باید ایران را برای همه کشورهای جهان یک مملکت نمونه  
بسازیم ..... 387

در نهضت زنده خواری پزشکان پاک سرشت و روشنفکر ایرانی  
رل مهمی بازی خواهند کرد ..... 397

فعالیت پزشکان توسط خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی به  
عوض نجات بشر از بیماری‌ها، خود باعث ایجاد و توسعه  
بیماری‌ها می‌گردد ..... 410

پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن پرستی و انسان دوستی خود  
را ثابت نمایند.....413

هر مُرده خوار در بدن دروغی خود یک شیطان مخفی نموده  
است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می کند.....418

برای رسیدن به همه گونه هدف های عالی لازم است تا  
آخرین گرم بدن های دروغی را حل کرده، شیطان را از این  
دنیا بیرون راند.....426

مصرف خوراک های مُرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی  
می کشاند.....430

تدابیر جنگ های این دنیا در بدن های دروغی تهیه می گردد و  
توسط شیطان اداره می شود.....436

- برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را  
عوض نمود.....444
- زنده خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری،  
بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد .....453
- اولین انعکاس زنده خواری در ایران .....457
- انعکاس زنده خواری در سایر کشورهای جهان .....471
- زنده خواری در همه جای دنیا معجزه می کند.....473
- عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود.....496
- فعالیت های مجدد در ایران .....508
- چند نامه از پیروان ایرانی من .....551

چند نمونه از نامه‌هایی که از پیشوایان گیتی به دست من  
رسیده است ..... 562

از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هایی برای سپاسگزاری و تشویق  
رسیده است ..... 568

قسمتی از نامه‌هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری‌های  
شوروی رسیده است ..... 662

زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند؟ ..... 759

## مقدمه

خواننده‌ی عزیز، در این کتاب بزرگ‌ترین مژده‌ی مسرت‌بخشی را که تا به حال به گوش یک انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با علل اصلی کلیه‌ی 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 یک بشقاب غذای مُرده با یک بشقاب غذای زنده تا آخر عمر طولانی خود ابداً 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 نتیجه‌ی 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 مژده‌ی بی‌سابقه را به گوش همه‌ی 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. مدارک این گفته‌ها را در آخر کتاب در قسمت نامه‌ها خواهید دید.

سال‌ها قبل جزوه‌ی 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 همه‌ی 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 مدرسه‌ی  
ارامنه تحصیل نموده‌ام که در آن زمان برنامه‌ی 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 و قابل فهم همه‌ی طبقات مردم می‌باشد.



گروهی از کودکان زنده‌خوار در پرورشگاه «نانسی آنازابلر» (استرالیای سابق) که اخیراً به دست ما رسیده است. به صفحه‌ی 755 رجوع کنید.



آرشاویر در آوانسیان، بنیادگذار خام‌خواری که 19 سال پیش زیر فشار بیماری‌های مختلف به لب‌گور رسیده بود، اکنون با خام‌خواری از همه‌ی 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 کلیه‌ی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های این دنیا در نتیجه‌ی مصرف خوراک‌های پخته (کشته شده) و داروهای شیمیایی و سایر مواد مرده به وجود می‌آیند.



اولین نمونه‌ی انسان حقیقی، آغاز کننده‌ی 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 ساله‌ی آوانسیان که در تمام عمرش لب به خوراک پخته و مواد شیمیایی و سایر مواد بی‌جان و بیماری‌زا نزده است.

## زنده‌خواری، فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه‌ی بیماری‌ها و همچنین چاره‌ی واقعی آن‌ها کشف گردید.

کلیه‌ی بیماری‌های انسانی در نتیجه‌ی مصرف غذاهای «پخته» (کشته شده)، داروهای سمی و سایر مواد مُرده می‌باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می‌کنند.

همه‌ی بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه‌ی 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 زنده‌ی نباتی می‌باشد و هر ماده‌ی 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 همه‌ی موجودات زنده‌ی روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک، دارو و بیمارستان تکامل خود را طی نموده و طول عمر خود را به نهمصد سال (بر حسب کتاب مقدس) رسانده بود، ولی در نتیجه‌ی مصرف مواد «پخته»، مُرده، 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 کلیه‌ی خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می‌کشد، نابود می‌کند و آن را به یک نوع ماده‌ی غیرطبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می‌نماید.

# 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 اشعه‌ی 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 کلیه‌ی احتیاجات بدنی خود را تأمین می‌نماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه می‌خورد و دیگری کاه 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 بی نقص 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 این که 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 اشعه‌ی 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 کلیه‌ی پختنی‌های دنیا اعم از نان، جوجه‌کباب، چلوکباب، باقلاپلو و مانند این‌ها با همه‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی مصنوعی، روی هم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبز را ندارند، چون آن‌ها قادر نیستند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه‌ی حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم به در می‌برند و یا آن

مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می‌نمایند.

چنان که ملاحظه می‌کنید من کلمه‌های «پخته» و «خام» را داخل گیومه می‌گذارم؛ چون «خام» در حقیقت خام نیست و «پخته» در حقیقت پخته نیست. معمولاً کلمه‌ی خام به معنی نپخته، حاضر نشده و ناقص محسوب می‌شود و مردم اشتبهاً میوه‌جات و سبزیجات زنده را خام تصور می‌کنند و حال این که این‌طور نیست. طبیعت کلیه‌ی غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست می‌کند و با اشعه خورشید می‌پزد و کاملاً آماده کرده با سلول‌های زنده در اختیار ما می‌گذارد. مردم کوتاه‌بین این غذاهای زنده و کامل را در

آشپزخانه‌ها نمی‌پزند؛ بلکه غذای پخته را با آتش می‌کشند، می‌سوزانند و نابود می‌کنند. آن‌ها در آشپزخانه‌ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری می‌پزند و بس.

طبیعت برای همه موجودات زنده روی زمین مطابق احتیاجات بدن آن‌ها غذای گیاهی با سلول‌های 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 مُرده می‌خورند،

جسد سلول‌ها را می‌خورند؛ از این رو ما آن‌ها را مُرده‌خوار خواهیم نامید. این کلمه هر چقدر هم زننده 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 لاشه‌ی 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 معالجه‌ی آنها به کار می‌برند همگی توأم با اشتباه و زیان‌آور است. معالجه توسط دارو یک نوع جادوگری است، جادوگری «علمی» که زائیده‌ی عصر مُرده‌خواری می‌باشد، زیرا اثر هر دارو ظاهری و موقتی است و به هیچ وجه با علت اصلی مرض ارتباط ندارد.

اصولاً هیچ نوع ماده‌ی 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

أم الأمراض نام نهاد. برای اثبات این حقیقت کافی است بگوییم که بر خلاف افزایش روزافزون داروها، بیمارستان‌ها و پزشکان، امراض روز به روز زیاده‌تر می‌شوند و فقط انسان است که بین همه‌ی موجودات زنده‌ی روی زمین، بیشتر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است.

به‌طور کلی این یک اشتباه بزرگ و تأسف‌آوری است که از یک ماده‌ی مصنوعی و یا یک نوع غذای 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 کلیه‌ی بیماری‌ها خود به خود ریشه‌کن می‌شوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مُرده و مواد سمی و شیمیایی که به غلط به آن‌ها نسبت درمانی داده و دارو نام نهاده‌اند. بنابراین نباید انتظار داشت که با یک ماده‌ی شیمیایی یا با رژیم‌های بخصوصی می‌توان بیماری را مداوا نمود، بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مُرده همه‌ی بیماری‌ها یکباره ناپدید می‌گردند.

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

کلیه‌ی تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره‌ی 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 (چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند) 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 جابه‌جا 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 مُرده، بدن انسان هیچ چیز نمی‌تواند بسازد. این است که به عقیده‌ی پزشکان کوتاه‌بین حیوان می‌تواند در بدن خود همه‌گونه 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 کلیه‌ی

احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌های طبیعی تأمین نماید.

زیست‌شناسان مُرده‌خوار 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

بی سوادی روز و شب فقط از ویتامین، پروتئین، کلسیم و کالری صحبت می کنند. هیچ کس عقیده ی طبیعت را نمی پرسد، هیچ کس فکر نمی کند که اگر وضع از این قرار باشد چهارپایان باید اقلأً روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین ها و غیره تأمین نمایند، ولی بطوری که با چشم خود می بینید بیشتر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می کنند. نگاه کنید به اسب، شتر، فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید.

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی ماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی ماند. بدن انسان یا حیوان این همه

ترکیبات غذایی را در جهاز هاضمه‌ی خود 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 به کار 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.

---

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

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه‌ی گیاهان طوری قرار داده بود که همه‌ی 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 غذای کامل است ولی کلیه‌ی 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 غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند (در حقیقت روی آتش نابود نموده‌اند) و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه‌ی 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 غذای

ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده‌ی آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

فرض کنیم آن‌ها بعد از هزاران و بلکه میلیون‌ها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه‌ی 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 غذای زنده و کامل درست نمایند. نتیجه‌ی این کار چیست؟ نتیجه‌ی این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیون‌ها سال جستجو همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان

گندم زنده را که با دست خودشان کُشته و تبدیل به نان کرده بودند مجدداً پیدا خواهند کرد.

حالا بیاییم از این «دانشمندان» پرسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی، اصلی و کامل انسان در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است دیگر دنبال چه می‌گردید؟

اصلاً آن‌ها چرا می‌خواهند بدانند که وظیفه‌ی 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

تحويل بدهند هزاران نوع مواد اوليهی 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 مُرده 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 جراحی چاره 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 اوليهی

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 غذای شیرین مانند عسل<sup>1</sup>، 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 هاضمه‌ی ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظه‌ی دیگر میل به وجود می‌آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه‌ی ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل

---

<sup>1</sup> بعضی از خام‌گیاهخواران از خوردن عسل نیز بنا به دلایلی پرهیز کرده و به جای آن از خرما، کشمش، انجیر و ... استفاده می‌کنند. - (رحیمی)

غذاهای مُرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مُرده خوار 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 غذای گوشت‌دار و چربی‌دار دارد خنثی نماید مگر این که سُمومی را که با خوراکی‌های مُرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند.

این همه غذاهای طبیعیِ ظاهراً متنوع، بعد از تحلیل رفتن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می‌شوند. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست.

حقیقت این است که همه‌ی غذاهای زنده‌ی گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آن‌ها غذای کامل هستند. طبیعت غذاهای مختلف با مزه‌های مختلف به وجود آورده و به ما ذائقه داده است فقط برای این که ما از این خوردنی‌ها بیشتر لذت ببریم.

چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمه‌ی 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 هاضمه‌ی 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 خواری یک عمل طبیعی نیست.

به طوری که نزد بیشتر حیوانات مشاهده می‌نماییم یکی از این حیوان‌ها فقط علف می‌خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه آن‌ها اسامی تعیین کنیم مثل علف‌خوار، برگ‌خوار، دانه‌خوار، گوشت‌خوار، همه‌جورخوار و مانند این‌ها. طبیعتاً همه‌ی موجودات زنده‌ی روی زمین گیاه‌خوار خلق شده‌اند.

پروردگار بزرگ موجودات زنده‌ی جوراجور خلق نموده است و برای آن‌ها هزاران نوع خوردنی‌های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده است که آن‌ها بخورند و نزد همدیگر به آرامی و خوبی

و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه‌ی خورشید می‌پزد و درست می‌کند و با سلول‌های زنده در دسترس همه‌ی موجودات قرار می‌دهد. ولی همین‌طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده و به غذاهای مُرده، مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است، همین‌طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده‌اند.

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 این که 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 اولیه‌ی خود را از دست داده است. این است که حیوانات گوشت‌خوار گاه به‌گاه غذای گیاهی هم می‌خورند ولی به عقیده‌ی اشخاص ساده‌لوح آن‌ها فقط در موقع بیماری این کار را انجام می‌دهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مُرده 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

گوشت خوار نمی‌تواند برای یک حیوان دیگر ارزش غذایی داشته باشد، زیرا در گوشت آن‌ها سمیت به اندازه‌ای زیاد می‌باشد که اثرش فوری ظاهر می‌گردد و به همین جهت است که انسان جرأت نمی‌کند از گوشت جانوران گوشت‌خوار مانند سگ، گربه، گرگ، شیر و پلنگ تغذیه نماید.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> احتمالاً جناب آقای آوانسیان از شیوه‌ی تغذیه‌ی مردم بعضی از کشورها مثل چین که به همین حیوانات گوشت‌خوار مثل سگ و گربه هم رحم نمی‌کنند خبر نداشته است، اما خب حرف آقای آوانسیان تا حدود زیادی درست است و بیشتر کسانی که گوشت می‌خورند از خوردن گوشت حیوانات گوشت‌خوار متنفر بوده و پرهیز می‌کنند. - (رحیمی)

این که گوشت خواری جانوران یک عمل غیرطبیعی است را به آسانی می‌توان ثابت نمود. دخترم آن‌ها را یک 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، همه‌ی این‌ها البته به صورت زنده، چون در منزل ما حتی یک گرم هم غذای مُرده 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 یک 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 شده‌اند 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.

کلیه‌ی 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 هاضمه‌ی حیوان طوری ساخته شده است که مقدار زیادی علف در معده‌ی 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 در مورد 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 می فهمد که این مواد مسموم شده خوردنی نیست، ولی انسان نمی فهمد و مصرف می نماید.

نتیجه می گیریم که حتی کرم راه تغذیه‌ی خود را بهتر از انسان شناخته است. به همین طریق انسان آب آشامیدنی خود را نیز مسموم می کند، میوه‌جات و سبزیجات را مسموم می کند، به وسیله‌ی کود شیمیایی حجم محصول را بالا می برد که پول زیادی به دست آورد ولی در عوض کیفیت را فدای کمیت می نماید. انسان هزاران نوع مواد غیرطبیعی و شیمیایی و سمی را وارد بدن خود می کند و وقتی بیماری‌های نوظهور و خطرناک از همه جهت ظاهر می شوند از کشف علت

آن‌ها عاجز مانده می‌کوشد تا با انواع سُموم جدید آن‌ها را چاره نماید.

می‌گویند زیست‌شناسان در علم خود پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند. به نظر من آن‌ها هرچه جلوتر بروند باید بیشتر به این مطلب ایمان بیاورند که هنوز چیزی نمی‌دانند و هنگامی که دانش آن‌ها به جایی رسید که اقرار کردند علم و دانش ایشان در مقابل دانایی طبیعت ناچیز است، آن وقت می‌توان قبول کرد که ایشان واقعاً چیزی فهمیده و یا یاد گرفته‌اند.

ما می‌دانیم که بدن یک انسان یا یک حیوان به انواع بی‌شماری ترکیبات غذایی احتیاج دارد که یک مقدار آن را زیست‌شناسان «شناخته‌اند» و بیشتر آن‌ها را هنوز

نمی‌شناسند و در جستجو می‌باشند. آن‌ها به ما می‌گویند که در فلان مواد غذایی فلان قدر ویتامین، فلان قدر پروتئین، فلان قدر کالری و غیره 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 یک 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 همه‌ی ترکیبات غذایی موجود است و هیچ کدام کم نیست، زیرا آن خار به تنهایی کلیه‌ی احتیاجات شتر را تأمین می‌نماید. آن کاری که

کلیه‌ی 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 واقعاً چه می‌باشد. این آقایان فقط ظاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آن‌ها ابداً خبری ندارند<sup>۱</sup>. هنگامی که آن‌ها جلوی اسب گاه خشک می‌ریزند هیچ فکر نمی‌کنند که ممکن است در گاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد.

---

<sup>۱</sup> - پروین اعتصامی: "تو پایبند ظاهر کار خودی و بس // پرسندت از ز مقصد و معنا چه می‌کنی؟" - (رحیمی)

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 نتیجه‌ی 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 یک 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، کلیه‌ی مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهان در نتیجه‌ی این اشتباهات به وقوع می‌پیوندد. هیچ کس در دنیای مُرده‌خوارها با مرگ طبیعی نمی‌میرد و همه به

واسطه‌ی بیماری‌ها تلف می‌شوند و تمام بیماری‌ها در نتیجه‌ی این اشتباهات به وجود می‌آیند. بنابراین گناه کلیه‌ی مرگ و میرها به گردن این آقایان می‌افتد.

مطلب اینجاست که زیست‌شناسان مُرده‌خوار اساساً در جای غلط به جستجو می‌پردازند. آن‌ها به جای این که 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 (البته در مقایسه با چشم انسان) وجود دارد که توسط آتش متلاشی می‌گردد و ویتامین‌های مصنوعی همین سفینه‌هایی هستند که خودشان ساخته‌اند و می‌خواهند جانشین ستارگان طبیعی بنمایند.

گندم زنده یا آرد سبوس دار باید یگانه نان روزانه‌ی مردم جهان باشد و جایگزین نان پخته بشود. اگر به جای تمام کوشش‌های درمانی غلطِ فعلی، مقامات مسئول فقط این کار را در بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها به مرحله‌ی اجرا بگذارند و به مردم خوردن نان زنده را توصیه کنند، پنجاه درصد از بیماری‌ها کاسته می‌شود. چنانچه آن‌ها این کار خیلی ساده و انسانی را انجام ندهند معلوم می‌شود که مقصود آن‌ها فقط تجارت است و بس. اگر آن‌ها اطلاعی ندارند که چگونه باید گندم زنده را خوردن حاضرین آن‌ها را به رایگان راهنمایی کنیم، چون هفده سال تمام است که گندم زنده می‌خورم و اگر مرا به پای چوبه‌ی دار هم ببرند حاضر نمی‌شوم حتی یک تکه نان پخته به دهان

بگذارم<sup>۱</sup>. هر کس به ارزش زنده‌خواری پی ببرد مسلماً  
مثل من رفتار خواهد کرد و فقط بی‌اطلاعی مردم است  
که اشتباهات پدران خود را کورکورانه ادامه می‌دهند.

در این جریان پزشکان معمولی مقصر نیستند. آن‌ها  
مجری مطالبی هستند که در طی سال‌ها به آن‌ها آموخته  
شده است. گناهکاران واقعی کسانی هستند که بر خود  
نام دانشمند نهاده‌اند.

آن‌هایی که صد و چهل تا صد و پنجاه سال عمر  
می‌کنند جزء این گروه دانشمندان نیستند. برعکس آن‌ها

---

<sup>۱</sup> مولوی: "گر خوری یک لقمه از ماکول نور // خاک ریزی بر سر  
نان تنور" - (رحیمی)

کسانی هستند که خیلی دور از تمدن و مراکز علم در آغوش طبیعت زندگی می‌کنند و با داروهای سمی و غذاهای نوظهور آشنایی ندارند و بیشتر با مواد طبیعی تغذیه می‌کنند. چقدر عمر آن‌ها طولانی‌تر و بدنشان سالم‌تر می‌بود اگر ایشان از صدمات غذای مُرده 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 همه‌ی طبقات دیگر از سکت‌های قلبی تلف می‌شوند.» وقتی پرسیده شد که «آنها چطور می‌توانند دیگران را معالجه نمایند وقتی خودشان از همه زودتر

مريض 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 خواننده‌ی محترم خودش از این جواب خنده‌آور نتیجه بگیرد.

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 غذای زنده از بزرگترین گناهان است که بدون مجازات نمی‌ماند.

# کلیه‌ی بیماری‌ها نتیجه‌ی داخل کردن غذاهای پخته و مواد مُرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می‌باشد.

غذای مُرده 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 مُرده سُموم مختلفی ایجاد می‌کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع‌آوری می‌شود و سبب مرض‌های بی‌شماری می‌گردد.

اصولاً کلیه‌ی بیماری‌های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مُرده به بدن از قبیل: کلیه‌ی غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مُرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه‌های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی‌جات و مانند آن‌ها.

علاقه‌ی زیادی که یک مُرده‌خوار در مقابل غذای مُرده احساس می‌نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتهای کاذب است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس می‌کند. او شکم خود را با مواد کُشته پر می‌کند تا احساس سیری نماید، در حالی که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالند.

بدن هر مُرده خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول‌های اصلی و سلول‌های زائد. خوردن غذای زنده‌ی نباتی عامل ایجاد سلول‌های طبیعی، سالم و متخصص می‌گردد حال آن که خوردن غذای غیرطبیعی و مُرده سلول‌های ناتوان، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و آن‌ها را تغذیه می‌کند. کلیه‌ی بیماری‌های انسانی در این سلول‌های زائد تمرکز یافته‌اند. بعضی اوقات وزن این سلول‌های زائد در یک شخص به شصت تا هفتاد کیلوگرم می‌رسد و این خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی و کوشش فراوان آن را تغذیه و پذیرایی می‌کند و می‌پروراند. به طور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلول‌های اصلی و متخصص

برای به کار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلول‌های زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلول‌های اصلی و متخصصِ کلیه‌ها که با دستگاه‌های مجهز خود، خون را تصفیه نموده و سُموم را توسط ادرار از بدن دفع می‌نمایند، کم می‌شوند و کلیه‌ها نمی‌توانند کار خود را به خوبی انجام بدهند، می‌گویند کلیه‌ها مریض‌اند.

وقتی سلول‌های اصلی کبد کم می‌شوند می‌گویند کبد مریض است و همین طور برای همه‌ی غده‌ها، اعضاء و سیستم‌های دیگر بدن همین وضع ایجاد می‌شود.

ولی وقتی یک مریض با حقیقت امر آشنا می‌شود، تصمیم می‌گیرد، تمام غذاهای مُرده را کنار می‌گذارد و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند، از روز اول سلول‌های زائد بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن می‌کنند و سُموم انباشته شده در بدن او حل می‌شوند و از بدن خارج می‌گردند و در عوض سلول‌های اصلی بدن با به دست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روز به روز افزایش می‌یابد و در نتیجه غده‌ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را به دست می‌گیرند. بدین ترتیب با مبادله شدن سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی و خلاص شدن از سُموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه‌ی بیماری‌ها یک مرتبه از بین می‌رود و سلامتی کامل بطور معجزه‌آسایی به دست می‌آید.

حالا من از شما می‌پرسم کدام «دارو» قادر است سلول‌های زائد را بکشد، بدن را از سُموم خالی کند یا سلول‌های گرسنه را سیر نماید؟ وقتی از جلوی داروخانه‌ها رد می‌شوم و مشاهده می‌کنم که چطور این آدم‌های از همه جا بی‌خبر صف می‌کشند و پول خود را به جیب داروفروش می‌ریزند تا چند نوع سم بخرند و بدن‌های مسموم خود را باز هم مسموم‌تر بسازند، می‌خواهم فریاد بکشم و این بدبخت‌ها را از خطرات این کار بی‌خردانه آگاه نمایم، سُمومی که باید از داروخانه‌ها جمع نموده و موزه‌ها را پر نمایند تا نسل‌های آینده با وحشت نگاه کنند که در قرن بیستم چه نوع دیوانگانی زندگی می‌کردند که تندرستی و سلامتی خود را در این نوع سُموم کشنده می‌پنداشتند.

کلیه‌ی 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 کلیه‌ی بیماری‌ها به هر نوع و شکل هم که باشد فقط یک علت دارد که مُرده‌خواری است و یک 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 یک انسان باید از سلول‌های زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای کُشته شده هیچ ارزش غذایی

ندارد و موقعی که حیوانات گشته 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 یک حیوان علف‌خوار، همین خوراک‌های نباتی را غیر مستقیم یعنی از دست دوم می‌گیرند. به عبارت دیگر وقتی یک گرگ یک بره کامل را زنده زنده می‌خورد مثل این است که یک 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 باکی ندارند. آن‌ها می‌توانند میکروب‌ها را بخورند و هضم نمایند. بنابراین در دنیای زنده‌خواران بحث میکروب خاتمه می‌پذیرد.

# **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.**

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می‌آورند به وسیله آتش جاهلانه نابود می‌کنند، سپس می‌نشینند و از کمبود مواد غذایی صحبت می‌کنند. اگر مردم جهان کلیه‌ی خوراکی‌های مُرده را کنار بگذارند آن‌ها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته‌اند بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌باشد رهایی یافته‌اند. این سخنان برای

مُرده خواران باور نکردنی به نظر می‌رسد، ولی عین حقیقت است. اگر یک مُرده خوار هفته‌ای یک خوشه انگور بخورد، همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول‌های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه می‌کند و زنده نگه می‌دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می‌شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند که غذای مصنوعی کم‌حجم و فشرده‌ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آن‌ها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذای فشرده و کم‌حجمی مثل گندم، گردو و بادام به آن‌ها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آن‌ها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر

فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند پنج شش برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

یک کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی می‌کند، باز هم زن و فرزندان وی سیر نیستند و همیشه مریض و ناتوان هستند. حال این که اگر همین کارگر فقط نیم کیلو یعنی چهار ریال گندم زنده برای خانواده‌اش تهیه نماید هم آنان را سیر نموده و هم سلامتی آنها را به خوبی تأمین نموده است. این است کار پروردگار بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده‌اند.

در حال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج می‌برند و در آستانه‌ی قحطی می‌باشند و عجیب

این است که فقط یک اعلان رسمی از طرف وزارت بهداری به این عنوان که طباحی 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 نقشه‌ی دنیای امروزه به کلی به یک شکل دیگر در می‌آمد.

بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذای «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آن‌ها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه، نهار و شام فقط عبارت است از

خوراک‌هایی که در آشپزخانه خوب گُشته و گرم‌گرم روی میز می‌آورند. آن‌ها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه، نه ناهار 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 غذای «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه‌ی 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 یک انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامه‌ی مخصوص غذایی وجود داشته باشد. یک انسان حقیقی باید بخورد هر چه هوس می‌نماید و هر موقعی که می‌خواهد و به هر اندازه‌ای که اشتهای او اجازه می‌دهد، همان‌گونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل می‌خورند. فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند به یک یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی می‌تواند 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. ولی اگر کسانی هستند که میل و وقت کافی دارند می‌توانند سالادهای متنوع و خوش‌نما درست کنند. این کار چندان عیبی ندارد به شرط این که این سالادها را تازه به تازه بخورند و حتی‌الامکان 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 یک خاصیت دارند.

آن‌ها غذای کامل می‌باشند. فقط یک حساب فشرده‌گی و غیر فشرده‌گی بین آن‌ها وجود دارد. بنابراین هر فرد عادی می‌تواند 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 به آن‌ها 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 آشپزخانه‌ی طبیعت آماده کرده است تغذیه نمود.

# خوراک مُرده یعنی مرض و مرگ، غذای زنده‌ی نباتی یعنی سلامتی کامل و طول

## عمر

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ گونه کتب درمانی و رژیم غذایی ندارد. کلیه‌ی مردم جهان فقط باید یک چیز را بدانند و بس و آن این است: هر غذایی که طبیعی و زنده است غذای کامل و خدادادی است و از هر جهت بی‌نقص و عیب که صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین می‌نماید و تمام بیماری‌ها را از این دنیا ریشه‌کن می‌کند ولی بالعکس کلیه‌ی غذاهای مُرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده‌ای

است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و به سوی مرگ و نابودی می‌کشاند. اولی کار خدا و دومی کار شیطان است. این همین شیطانی است که به شکل یاخته‌های بی‌ارزش و مفت‌خور به بدن مُرده‌خوارها نفوذ کرده و روی قلب، ریه، گردن و شکم آن‌ها نشسته و غذای مُرده می‌طلبد. هر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، شیطان را کُشته و از بدن خود بیرون براند.

هیچ مُرده‌خواری به پیری طبیعی نمی‌رسد و به مرگ طبیعی نمی‌میرد. همه به وسیله‌ی غذاهای کُشته شده، ندانسته خودکشی می‌کنند. آن مادری که اولین لقمه یا شیر پاستوریزه یا شیرخشک و یا غذاهای ساختگی

خارجی به نوزاد خود می‌دهد به بزرگترین گناهان دست می‌زند و این بچه در هر موقعی یا در هر سنی که مبتلا به مرضی بشود، از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا یک مرض مرگ‌آور فرق نمی‌کند، گناهکار حقیقی کسی است که در اولین مرحله‌ی زندگی کودک، او را معتاد به غذای غیرطبیعی کرده است. مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نموده و بعد برای تعیین سرنوشت فرزندانشان تصمیم بگیرند. کسانی که خودشان نمی‌خواهند از غذاهای مُرده و مرگ‌آور دست بردارند و حاضرند برای یک بشقاب غذا خودکشی بکنند مختارند ولی آن‌ها نباید عزیزان خود را با دست خود به سوی مرگ و نابودی بکشانند.

آن‌ها باید صریحاً درک کنند که غذای مُرده به معنی  
مرض، بدبختی و مرگ است، ولی غذای زنده‌ی نباتی  
به معنی سلامتی، نشاط و طول عمر می‌باشد. آنقدر که  
درباره‌ی مفید بودن لبنیات صحبت می‌شود باز هم در  
نتیجه‌ی کوتاه‌بینی مردم است. حقیقت این است که  
ضرر لبنیات نسبتاً کمتر از ضرر غذاهای گوشتی و  
چربی‌دار می‌باشد.

## بدن اصلی و بدن دروغی

بدن یک مُرده خوار از دو نوع یاخته تشکیل شده است: یاخته‌ی اصلی و یاخته‌ی زائد.

یاخته‌ی اصلی همین یاخته‌هایی هستند که بدن اصلی انسان را تشکیل می‌دهند، مجهز به دستگاه‌های اختصاصی پیچیده می‌باشند که به وسیله‌ی این دستگاه‌ها عملیات عضوها و غده‌ها را انجام می‌دهند، از هیچ گونه میکروب باکی نداشته و بر آن‌ها برتری دارند به طوری که یک عده از آن‌ها را تحت فرمان خویش نگه می‌دارند و برای انجام دادن کارهای مفید می‌گمارند و

عده‌ای دیگر را که مضر و ظالم می‌باشند می‌کشند و نابود می‌سازند.

ولی یاخته‌های زائد آن‌هایی هستند که از جنبه‌های تخصصی به کلی محرومند، قادر به انجام کار مفید نیستند، مریض‌اند و ناتوان و مفت‌خور و در مقابل میکروب‌ها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته‌های اصلی بدن بلا و بدبختی بزرگی می‌باشند. ما در این کتاب مجموعه‌ی این یاخته‌های زائد را بدن دروغی می‌نامیم.

هر یک از این دو نوع بدن‌ها غذاهای مخصوص به خود دارد. بدن اصلی از غذای طبیعی و زنده به وجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه می‌نماید. ولی بدن دروغی

که از خوراک‌های طبخ شده و مُرده به وجود آمده است با مواد مُرده تغذیه می‌کند. هیچ وقت بدن اصلی از خوراک‌های مُرده استفاده نمی‌کند و همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن کاملاً متفاوت در وجود مُرده‌خوارها آنقدر به هم آمیخته است که هیچ کس نمی‌تواند آن‌ها را از هم تشخیص بدهد و از هم جدا نماید. فقط با یک 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، اسکوربوت، بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیاییم غذای مُرده را به کلی قطع نماییم و ببینیم چه می‌شود. بدن دروغی یعنی گوشت‌های زائد بدن انسان و سُمومی 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 سُموم حل شده و از کثافتِ جسد

یاخته‌های زائد آلوده می‌شود و عده‌ی 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 وسیله‌ی مُرده‌خواری 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 لعنی را چنان حل می‌کند که مُرده‌خوارهای 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 مُرده‌خواری 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 لاغر نشده بلکه یک کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمالی چهار کیلو گوشتِ 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 مرحله‌ی 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.

همه‌ی مُرده‌خوارها 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 مُرده آمده‌اند، یعنی مریض و بی‌ارزشند. از این جهت است که ارگان‌های همه‌ی مُرده‌خوارها ناقص کار می‌کنند و بی‌موقع از کار می‌افتند و باعث مرگ و میرهای نابهنگام می‌گردند.

اگر یک مُرده خوار به اصطلاح چاق در مرحله‌ی 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 مُرده 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 آن‌قدر 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 من 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 اقلاباً 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.

اشخاصی که پنجاه تا شصت کیلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقیقت آن‌ها فقط اسکلت‌های بیست و پنج تا سی کیلویی هستند از غصه می‌میرند. خوشبختانه هیچ کس حتی آن‌ها که در صدد زنده‌خواری بر می‌آیند قادر نیستند لاغری حقیقی خودشان را مشاهده نمایند زیرا در موقع زنده‌خواری ضمن حل شدن یاخته‌های

زائد، یاخته‌های اصلی هم افزایش می‌یابند و جای آن‌ها را می‌گیرند. نزد اشخاص «چاق» که یاخته‌های زائد دو سه برابر یاخته‌های اصلی می‌باشند در مقابل دو، سه و حتی چهار کیلو گوشت زائد یک کیلو گوشت سالم افزایش می‌یابد، یعنی وزن بدن به سرعت پایین می‌آید. نزد اشخاص با وزن متوسط که نصف بدن از یاخته‌های سالم و نصف دیگر از یاخته‌های دروغی تشکیل شده است یک کیلو با یک کیلو مساوی مبادله می‌شود، یعنی وزن بدن آن‌ها تغییر نمی‌یابد. نزد اشخاص خیلی لاغر که یاخته‌های زائد آن‌ها کمتر از یاخته‌های اصلی می‌باشند در مقابل یک کیلو گوشت زائد دو کیلو گوشت سالم به دست می‌آید، یعنی وزن بدن ایشان بالا می‌رود. بطور خلاصه آن‌ها بی که وزن سنگین دارند با

زنده خواری به سرعت وزن خود را پایین می آورند، افرادی که وزن متوسط دارند در وزنشان تغییری حاصل نمی شود و اشخاصی که خیلی لاغرند وزن بدنشان روز به روز افزایش می یابد. در مورد اشخاص جوان که معمولاً بدن دروغی در آنها پرورش نیافته است تغییرات وزن کمتر مشاهده می شود و حتی گاهی هم اضافه وزن پیدا می کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش می کنم که این قسمت کتاب یعنی مسأله ی بدن اصلی و بدن دروغی را به دقت مطالعه بفرمایند تا به طور واضح بدانند وقتی من به همه ی مردم جهان اعلام می کنم که کلیه ی زحمات و هزینه هایی که در تمام دنیا برای

غذاهای «پخته» مصرف می‌شود به هدر می‌رود نه اغراق می‌گویم و نه از حقیقت یک قدم تجاوز می‌کنم. این همه پول‌ها نه فقط تلف می‌شوند بلکه برای به وجود آوردن کلیه‌ی بدبختی‌های انسانی مصرف می‌شوند. یعنی مردم پول می‌دهند و برای خود مرض می‌خرند. در نتیجه‌ی حرص و آز مُرده‌خوارهای پرخور مقدار زیادی هم از غذاهای مُرده در بدن ایشان بی‌خود می‌سوزد که نصف این آتش به وسیله‌ی نوشابه‌های سرد خاموش می‌گردد و نصف دیگر توسط عرق از بدن دفع می‌گردد.

همه‌ی بیماری‌ها در بدن دروغی تمرکز یافته‌اند. به عبارت دیگر بدن دروغی خود مرض می‌باشد. دزدی، دروغگویی، آدم‌کشی و جنگ و جدال همه از این بدن

دروغی سر می‌زند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست و سوسه‌های شیطانی خود قرار می‌دهد. ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه‌ی مُرده‌خوارها دارای بدن‌های دروغی هستند با وزن‌های مختلف از ده پانزده کیلو گرفته تا هشتاد نود کیلو. موازی با توسعه‌ی تولید غذاهای غیرطبیعی سال به سال بدن‌های دروغی نیز پرورش می‌یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدن‌های دروغی و حشتناک 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 این که در این اشخاص هنوز بدن

دروغی رشد نکرده است ولی این‌ها سخت معتاد به مواد مُرده 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 مُرده 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 مبارزه‌ی خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام می‌گیرد: یا در نتیجه‌ی 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 مُرده را مصرف نماید. این همین شیطان است که کلیه‌ی پختنی‌های دنیا را به تنهایی می‌بلعد و روز به روز سنگین‌تر می‌شود تا

راحت تر 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 آقایی که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی می‌شود و سی‌چهل تومان پول خرج می‌کند به خیال این که آن‌ها را با غذای کامل

پذیرایی می‌کند، در حقیقت تمام برنج، گوشت و کره را به بدن‌های دروغی یعنی به هیولای مزاحم تحویل می‌دهد و فقط مقدار کمی پیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه‌فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم به در برده است به بدن اصلی آن‌ها می‌رساند.

بعد از این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند یک آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت‌های زائد به دوش گرفته حمالی کند و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان، کره، پلو و چلو به این گوشت‌های

لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی‌ارادگی،  
نفهمی، حماقت و سفاهت شخص است.

بعضی اشخاص می‌گویند: «زیاد عمر کردن به چه  
درد می‌خورد، من می‌خواهم بخورم و بمیرم.» این حرف  
بیهوده‌ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون  
می‌آید. این گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار  
نیستند، بگذارید آن‌ها با نان سفید، برنج و گوشت  
خودکشی کنند و جای خود را به نسل تازه، به آدم‌های  
حقیقی بسپارند.

از این آقایان بی‌عقل و بی‌اراده باید پرسید شما که  
نمی‌خواهید از «لذت» چلوکباب دست بردارید و  
حاضرید برای یک بشقاب خوراک مُرده، خودکشی کنید

آیا نوزادان زبان‌بسته‌ی شما هم از این دنیا سیر شده‌اند؟  
آیا آن‌ها هم از خوراک‌های پخته لذت می‌برند و  
می‌خواهند به خاطر آن‌ها زندگی خود را فدا نمایند؟  
خیر، آن‌ها نه فقط از خوراک‌های گُشته شده لذت  
نمی‌برند 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 مُرده در بدن انسان سلول‌هایی را به وجود می‌آورند که هیچ کاری از آن‌ها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی مُرده‌خوارهای گمراه مجموعه‌ی این سلول‌های بی‌ارزش را علامت چاقی و تندرستی می‌پندارند. علاوه بر این، خوراکی‌های مُرده 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 می آیند و باعث بیماری‌هایی از قبیل نقرس، تصلب شرائین، فشار خون، آرتری تیس، سنگ کلیه و غیره می گردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول‌های اصلی عضوها و غده‌ها کم می شوند و نمی‌توانند وظیفه‌ی خود را به درستی انجام دهند.

حال ببینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد، چطور به وجود می‌آیند. جریان خون شبیه لوله‌کشی یک شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند. همین‌طور هم سُمومی را که مُرده‌خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون

خود سرازیر می کنند مرتباً روی دیواره‌ی رگ‌ها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدریج قطر آن‌ها را تنگ‌تر می نمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده باعث مرگ می گردد. مردم کوتاه‌بین این مرگ را غیر منتظره می دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله کشی آب یکی دو سبد آشغال می ریزد آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیرمنتظره به حساب می آورد؟ وقتی من مشاهده می نمایم که چطور مردم از همه چیز بی خبر با گوشت، ماهی، تخم مرغ و پنیر این سم‌ها را حریصانه به خون خود سرازیر می نمایند، وحشت می کنم و هر آن منتظر می شوم که جریان خون آن‌ها متوقف گردد. همین‌طور هم می شود. پس هر کس چه جوان و چه پیر مادام که

این نوع خوراکی‌ها را به دهان نزدیک می‌کند، هر دقیقه باید انتظار این مرگ ناگهانی را نیز داشته باشد.

سکته‌ی قلبی دلیل دیگری هم دارد. همین‌طور که گفتیم قسمت عمده‌ی سلول‌هایی که عضوهای مُرده‌خوارها از جمله قلب، رگ‌ها و مویرگ‌ها را تشکیل می‌دهند از خوراکی‌های مُرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند. قلب در نتیجه‌ی تنگ شدن رگ‌ها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیواره‌های ضعیف رگ‌ها، مخصوصاً رگ‌های مغز، زیر فشار روزافزون خون طاقت نیاورده و می‌ترکند. گاهی 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 این که جریان این سُمووم را قطع کنند و به راحتی همه‌ی این اختلالات را بر طرف نمایند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آن‌ها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سُمووم مختلف رگ‌ها را تحریک نموده آن‌ها را برای چند روز گشادتر می‌سازند، با سُمووم 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 سُموم 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 روزنامه‌ی 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 بی‌رحمانه‌ی «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، یک سم کشف 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 یک مرتبه گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ می‌کند که فشار خون یک مرتبه از حد معمولی خیلی پائین می‌آید. پزشک پول پرست این دفعه یک 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 پزشک 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> نام گذاشته‌اند. علاوه بر این، آن‌ها سُمووم دیگر هم کشف نموده‌اند که ارگان‌های خسته شده را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک نموده، آن‌ها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند. این سُمووم را «نیرو بخش»<sup>3</sup> نام گذاشته‌اند، درست مثل سیخونک «نیرو بخش» برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای

---

<sup>1</sup> - Vasodilatatores

<sup>2</sup> - Vasoconstrictores

<sup>3</sup> - Tonique

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

یک مسأله‌ی دیگر: طبیعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنان که 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 می‌کند پزشک ظاهربین عوض این که 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 همه‌ی قسمت‌های بدن پخش می‌نماید. خوراک‌های مُرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مُرده، یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید، دفعه‌ی دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. همچنین غده‌ی تیروئید یک دفعه کم و دفعه‌ی 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 همه‌ی 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 مُرده می‌باشد، ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش همه‌ی مردم برسانند، گویا برای این که نمی‌خواهند آن‌ها را از «لذت» این خوراک‌های «لذیذ» و «نیروبخش»<sup>۱</sup> محروم سازند. البته چند پزشک

---

<sup>۱</sup> - در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر

انسان دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه‌ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه‌ی 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 متحده‌ی 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

مُرده 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 رشد می‌نماید.

بدن اصلی در نتیجه‌ی کافی نبودن غذای طبیعی به قدری عاجز می‌گردد که نمی‌تواند جلوی رشد این هیولا را بگیرد، ولی وقتی ما مصرف خوراکی‌های مُرده 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 این که 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 هسته‌ی ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی موجودات زنده‌ی 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 کلیه‌ی بیماری‌ها در نتیجه‌ی یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند و این اشتباه در مصرف خوراکی‌های مُرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند:

1. تجمع مواد سمی که با خوراکی‌های مُرده وارد بدن انسان می‌گردد.
2. غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.

3. تجمع سلول‌های زائد و بی‌ارزش در بدن که از خوراک‌های مُرده 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 خراب‌کاری‌های وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعالِ 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 کارخانه‌ی

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 می‌رسانند. سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت می‌دهند و بارهای سنگین بلند می‌کنند. سلول‌هایی که غده‌ها را تشکیل می‌دهند هورمون‌ها و آنزیم‌ها و سایر مایع‌ها را تولید می‌کنند. عضلات قلب فنریت مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه می‌دارند و کار یک پمپ را انجام می‌دهند. سلول‌های کلیه‌ها با دستگاه‌های خود خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضر آن را جمع می‌کنند و از طریق

ادرار دفع می‌کنند. سلول‌های ریه اکسیژن را از هوا گرفته به بدن تحویل می‌دهند و هوای کثیف را از بدن دور می‌نمایند. همین‌طور هم سلول‌های سایر اعضا هر یکی وظیفه‌ی مشخصی دارد که اگر این وظایف مطابق قوانین طبیعت به درستی انجام گیرد، انسان تا آخر عمر طولانی خود را که پروردگار تعیین نموده است بدون هیچ نوع بیماری طی خواهد نمود و چون انسان مجهزترین و کامل‌ترین موجود روی زمین می‌باشد عمر او باید طولانی‌تر از همه‌ی موجودات دیگر شود، ولی متأسفانه یک پرنده‌ی کوچک دویست سیصد سال عمر می‌کند، ولی انسان نیمه‌دیوانه که به هفتاد هشتاد سال می‌رسد، خیال می‌کند پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود.

قسمت‌ها و دستگاه‌های هر یک از این سلول‌های ذره‌بینی، پیچیده‌تر و کامل‌تر از کلیه‌ی کارخانه‌هایی است که مردم در این دنیا ساخته‌اند، به این دلیل که همه‌ی دانشمندان و مهندسين دنیا قادر نیستند یک سلول ساده بسازند. حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه‌های معجزه‌آسا 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 اشعه‌ی خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حساب‌های کاملاً دقیق (با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گرداند) مطابق احتیاجات سلول‌ها ساخته و در یک

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 همه‌ی این واقعیات کاملاً آشکار، ساده و طبیعی، دانشمندان زیست‌شناسِ مُرده‌خوار غذای 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 غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذای طبیعی و زنده بکنند. آن‌ها هزاران نوع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی

مصنوعی و سُموم بی شمار دیگر می سازند 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 جایزه‌ی نوبل نائل گردیده‌اند خدا می‌داند. روزی که تعیین کنندگان جایزه‌ی 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 کس فقط باید یک چیز را تکرار نماید: آن غذایی که گیاهی و زنده

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

برای نشان دادن بی‌عقلی زیست‌شناسان مُرده‌خوار کافی است مسأله‌ی 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 ساختمان 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 می باشد: نود درصد  
سُمومی که در بدن انسان جمع می شود و سبب بروز  
بیماری های بی شمار می گردد از خوراک های حیوانی  
نامبرده به وجود می آید. گذشته از این وقتی غذای زنده  
را چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می دهند و  
می کشند همه ی موادی که برای ساختمان دستگاه های  
درونی سلول های متخصص لازم است محو و نابود  
می شود و فقط مواد سوختنی (کالری) - همچون مصالح  
سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، گل و غیره - یعنی  
به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته ای، چربی،  
قندی و غیره باقی می مانند، آن هم البته به صورت  
سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن مُرده خوارها چه کارهایی انجام می دهند. کالری که از خوراک های مُرده تولید می شود کاملاً بی فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می کند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی نهایت گرم احساس می کند مثل این که در بدن او یک حریق شعله ور شده است. بدن او چیزی می خواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر می کشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می شود 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 پُر خور جاری می‌گردد. شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیاست. این «فواید» همین خوراک‌های «مقوی»، «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می‌زنند، ولی متأسفانه شخص عوض این که نیرو گرفته باشد کلیه‌ی نیروی خود را از دست داده، به زور نفس می‌کشد، سینه‌ی او بالا و پایین می‌رود و آن قدر قوه ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود.

یک موضوع دیگر. وقتی عرق از همه جای پوست بیرون می‌زند، سوراخ‌های پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز می‌گردند و در این موقع کوچکترین باد یا کوران یا هوای سرد که به بدن اصابت می‌کند با این سوراخ‌های باز شده وارد بدن می‌شود و تا ته استخوان‌ها می‌رسد. شخص که تا این موقع از گرمای درونی خفه می‌شد ناگهان شروع به لرزیدن می‌کند، میکروب‌های درونی از فرصت استفاده نموده جشن خود را شروع می‌کنند. می‌گویند این آدم «سرما خورده»، ولی در حقیقت این آدم سرما نخورده بلکه گرما خورده است. او خوراک‌های گرم، کالری‌دار و نیروبخش خورده است. به جای این که این آدم خوراک‌های گرم را کنار بگذارد، با غذای سرد و طبیعی تغذیه نماید، با

آب سرد پوست بدن خود را مالش دهد، سوراخ‌های آن را خوب ببندد، در هوای آزاد و صاف و سرد قدم بزند و از این دنیا و از سلامتی کامل لذت ببرد، او چکار می‌کند؟ او دو سه دانه سم گرم کننده می‌گیرد، چای گرم یا سوپ گرم می‌خورد، بخاری‌ها را گرم‌تر می‌کند، دو سه لحاف هم روی سر می‌کشد که هر چه بیشتر سوراخ‌های پوست را گشادتر نماید و خود را در عرق و تب غرق نماید.

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 گرماخوردگی دانست. یک زنده‌خوار «سرما نمی‌خورد» چون او غذای گرم نمی‌خورد، کالری اضافی نمی‌خورد، قرص‌های گرم کننده 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 خوراک‌های 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 مُرده‌خواری وارد اتاق خیلی گرمی بشود و یا سرش را ده پانزده دقیقه روی بخاری گرم نگاه

دارد، بدون این که 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 مُرده‌خوارها آویزانند به چه درد می‌خورند و کار آن‌ها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراک‌های «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 پرسید 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 اصلاً 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 مُرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در رَجَم مادر با خوراک‌های مُرده تغذیه نموده است) تا اشخاص صد و پنجاه ساله به آن مبتلا هستند. پس همه‌ی مُرده‌خوارها 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 مُرده‌خوارها گاه به گاه احساس می‌کنند

و به آن بیماری می‌گویند بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن در مقابل بیماری اساسی است. به عبارت دیگر مبارزه‌ی بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراک‌های مُرده و بدن دروغی. وقتی مُرده‌خوارهای گمراه خوراک‌های مُرده و بیماری‌زا را حریصانه به بدن خود تحمیل می‌نمایند، بدن اصلی آن‌ها به تنگ آمده گاه به گاه به مبارزه بر می‌خیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور نماید. او به توسط استفراغ معده را خالی می‌کند، با اسهال روده‌ها را پاک می‌کند، یک قسمت از سلول‌های زائد و سُموم را نیز حل نموده از راه روده‌ها بیرون می‌راند، ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت پردازد و با این امر به

صاحبش نشان دهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد. این استفراغ، اسهال، تب و غیره در واقع علامت بیماری نیست، بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه به گاه انجام می‌دهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید، مُرده‌خوارهای کوتاه‌بین معنی این را درک نمی‌کنند و به جای این که بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای این که بگذارند جهاز هاضمه که ده‌ها سال متوالی سه چهار برابر آن چه لازم بوده کار نموده است، چند روز نفس راحت بکشد، به جای این که مصرف مواد مُرده و زهرآلود را از برنامه‌ی تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، آن‌ها سعی می‌کنند با صدها نوع سُموم کُشنده و سایر

وسایل «علمی» جلوی مبارزه‌ی شفابخش طبیعت را بگیرند، خفه نمایند و با سوپ جوجه، چلوکباب، شیر و عصاره‌ی جگر نه این که بدن اصلی بلکه بدن دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه‌ی مبارزه‌ی بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سُموم 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 مُرده‌خوار برای خراب‌کاری‌هایی که مواد مُرده 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 مُرده تا هشتاد نود سال عمر می‌کند. در نظر مُرده‌خوارها این یک عمر خوب می‌باشد.

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند، یا چرا یکی زود و آن یکی دیر می‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مُرده و زنده، شرایط وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه‌ی مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد. فقط چیزی که مسلّم است و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی یک

مُرده‌خوار را نمی‌توان حتی برای یک ساعت ضمانت نمود. وقتی کسی خوراک مُرده را به دهان می‌گذارد، همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانۀ را لبریز نموده کار را به آخر برساند. او باید با این کار غیرعاقلانه‌ی خود هر روز، هر ساعت و هر دقیقه انتظار مرگ را داشته باشد.

مُرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماری‌های تمدنی» می‌نامند، بدون این که یک دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنند که چطور می‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود تمدن نامید. آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه‌آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، این‌ها هستند که «بیماری‌های تمدنی» به

وجود می‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مُرده‌خوارهای بی‌عقل، نشانه‌ی تمدن حساب می‌کنند مانند کارخانه‌های داروسازی، کالباس‌سازی، سیگارسازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌ی 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 سکت‌های قلبی بیماری‌های پیری محسوب می‌شدند، ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می‌آیند و جوانان بیست، بیست و پنج ساله از سکت‌های قلبی تلف می‌شوند. سابق در بیشتر موارد سکت‌ها 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 غذای مُرده با یک بشقاب غذای 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 غذای زنده را ندارد، بلکه وجود آن‌ها با خوراک‌های مُرده و داروهای سمی باعث کلیه بیماری‌ها و مرگ و میرها می‌باشد. اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانند که با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی مرتکب می‌شوند، فوراً از آنجا فرار می‌کنند و برای جبران گناهان گذشته‌ی خود، بقیه‌ی عمرشان را برای خدمت به مردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد.

کسی که می‌خواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آن را چندین مرتبه می‌خواند تا حفظ نماید و هیچ وقت فراموش نکند. چون درس زنده‌خواری یعنی فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی مهمترین درس این دنیا می‌باشد، لازم است چند نکته‌ی آن که درجه‌ی اول اهمیت را دارد کاملاً خوب حفظ گردیده و همیشه و همه جا تکرار شود.

وقتی مهندسی کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمت‌های مختلف این کارخانه و برای به کار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اولیه‌ی لازمه را با حساب‌های دقیق تعیین می‌نماید و هر آن قادر است کارخانه‌ی مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا

بینیم عظیم‌ترین کارخانه‌ی این دنیا را که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟ اگر مغز، قلب، خون و ریه‌ی ما را زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به دستورات آن‌ها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نماییم.

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 این که 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 واقعاً 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) رُل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلوی جریان مواد مُرده 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 سُموم و سلول‌های زائد، عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم

بی تجربه 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 مبارزه‌ی 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 مُرده 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 سُموم 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 این که دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره‌ی اساسی بیندیشند با چند مسکن این صدا

را خفه می‌کنند و روی سُموم موجود سُموم تازه اضافه 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 مُرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفا دهنده‌ی خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی، خوراک‌های مُرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سُمومی 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 می کند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید طبیعی نامید. عده‌ی 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.»

سُمومی 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 آن‌ها یی که ده‌ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت گردیده‌اند سال‌ها

---

<sup>1</sup> - Colloid

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 مُرده‌خوارها 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 مُرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری مشاهده می‌گردد، ولی این

کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام می‌گردد. موقع مُرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع می‌گردد و باقی آن در یک جای بدن انباشته می‌گردد. اما در موقع زنده‌خواری هیچ‌گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی‌گردد بلکه سُمومی که در موقع مُرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود. این جریان به این معنی می‌باشد که در شرایط مُرده‌خواری بعد از هر حمله، انسان ضعیف‌تر و بیماری‌وار عمیق‌تر می‌گردد، ولی در شرایط زنده‌خواری بعد از هر حمله، یک قسمت از بیماریِ اصلی بیرون رانده می‌شود و شخص سالم‌تر و نیرومندتر می‌گردد.

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده‌ی آن‌ها زیاد است) می‌گویند «معه‌ی من ضعیف است، هیچ میوه‌ای نمی‌توانم بخورم، همین که قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم.» او نمی‌داند که همین میوه او را نه این که مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفابخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات می‌دهد. این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتهای او را بند می‌آورد که معده‌ی او را از خوراک‌های زهرآلود خالی کند 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 مُرده‌خوار 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 این که ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مُرده 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 این که 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 این که یک لقمه نان مُرده و گوشتِ زهرآلودِ 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 تُن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس گُشته 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 نشان‌دادن 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 بی‌عقل حساب می‌کردم.

درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشتم ولی به آن‌ها چندان اهمیتی نمی‌دادم. وقتی با خوراک‌های گوشت‌دار و چربی‌دار شکم خود را پر نموده از خانه بیرون می‌رفتم مادرم از عقب من صدا می‌کرد «پس میوه نمی‌خوری می‌روی؟» میوه را همیشه فراموش می‌کردم. به این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود. ولی من یکی از این «خوشبخت‌ها» بودم که این سُموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی ده‌ها نوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

در بچگی همه نوع بیماری‌های کودکی را پشت سر گذاشتم، سپس رماتیسم، سردرد، بی‌خوابی، یبوست،

اسهال، سرماخوردگی‌های متعدد، آنژین، دو نوع تیفوس سخت، خناق، بواسیر سخت، نقرس، برنشیت مزمن، ترشی معده، تصلب شرائین، فشار خون، بی‌نظمی ضربان قلب و بالاخره ورم سخت پاها، تنگی نفس، پروستات و ناراحتی‌های بی‌شمار دیگر مرا به حالی انداخته بودند که در سن پنجاه و سه سالگی به لب گور رسیده و هر دقیقه منتظر سخته بودم. دو قدم راه می‌رفتم نفسم بند می‌آمد، خیال می‌کردم دیگر پیر شده‌ام. اگر بعد از قربانی دادن دو طفل بی‌گناهم، عقل به سرم نرسیده بود اکنون خیلی وقت پیش استخوان‌های من پوسیده بودند ولی اکنون من از نو متولد شده‌ام و حالا می‌فهمم که زندگی واقعی چیست.

وقتی من مُرده‌خواری را کنار گذاشتم،  
عکس‌العمل‌هایی که در موقع حل شدن سُموم ظاهر  
می‌گردد در اولین روزهای زنده‌خواری مشاهده نمودم،  
شاید دلیلش این بوده که در بدن من سُموم سفت شده  
و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول  
فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می‌کردم  
که اصلاً اهمیت نمی‌دادم. در عوض از همان روزهای  
اول سردرد، بی‌خوابی، ناراحتی‌های قلبی، سنگینی و  
ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم‌کم شروع کردم به  
راه‌پیمایی که به زودی آن را به پنج شش کیلومتر در  
روز رساندم، تا ونک می‌رفتم و بر می‌گشتم. مخصوصاً  
تند راه می‌رفتم که سُموم به حرکت بیفتند و حل گردند.  
احساس می‌نمودم که تمام بدنم در سُموم غرق شده،

سرم گیج می‌رفت، در گوش‌هایم با صدای بلند موزیک می‌زدند، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد، خون سیاه در نوک انگشتان دست‌هایم جمع شده و می‌خواست آن‌ها را بترکاند.

بین سُمومی که در بدن انسان خراب‌کاری‌هایی ایجاد می‌کنند از همه مهم‌تر و خطرناک‌تر اسید اوریک می‌باشد. این سم وقتی در بندهای استخوان‌ها و بیشتر از همه در شست پا جمع می‌شود و آن را از حرکت باز می‌دارد نقرس نامیده می‌شود. فشاری که در موقع راه‌پیمایی به پاهای من وارد می‌آمد سبب شد که از همه زودتر اسید اوریکِ نقرسم حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس می‌کند که چطور سم

وارد شست پا می‌شود و چطور از آنجا خارج می‌گردد. موقع مُرده‌خواری وقتی سم جمع می‌نمودم و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق‌تق 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 سَم) 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 دلیذیر احساس می‌نمودم. در موقع مُرده‌خواری 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. این طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می‌کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، 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 این که 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 خوراک‌های «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 نتیجه‌ی کار را به چشم خود ببینند. سال‌های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من

---

<sup>1</sup> - 65 کیلو با 165 سانتی‌متر قد

این طور فکر می‌کنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده‌خواری در نتیجه‌ی 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 سم 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 می‌رفتم، یک دفعه 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 نتیجه‌ی یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل این که 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 این که 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 سُموم 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

سُمومی 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 این که زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار می‌شد. این همین اسید اوریک بود که پنجاه سال تمام آن‌جا را اشغال کرده بود. بعد از پایان عکس‌العمل، سَم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند.

این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مُرده‌خواران نیز مشاهده می‌شود. این «بیماری» دیسک (Disk) صفحه‌ی مدوّر بندهای مفاصل نام دارد و سُمومی که در بندهای

مفاصل (بیشتر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه‌ی 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 این که با پاک نمودن بدن از اسید اوریک توسط زنده‌خواری به خون امکان داده شود که در راه خود این سُموم را شسته در خود حل نموده از بدن بیرون براند و دیگری این که 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 سُمومی را که در بدن مُرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت کننده حساب نمود همه‌اش 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 مُرده‌خواری‌ام گرفتار آن‌ها بودم ناچیز می‌باشد. مخصوصاً که حتماً می‌دانستم چهار پنج روز ناراحتی اقلأ ده سال به عمرم اضافه می‌کند.

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. این‌ها بستگی به مقدار سُموم انباشته شده و مکان آن‌ها دارد. ممکن است این عکس‌العمل‌های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد، چون سُمومی که در مدت ده‌ها سال تدریجاً جمع شده یک‌مرتبه حل می‌گردد. شدت عکس‌العمل، نشانه‌ی 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 غذای طبیعی به آن‌ها ضرر رسانده، می‌ترسند و به پزشک مراجعه می‌نمایند. پزشک کوتاه‌بین آن‌ها را که نشانه‌ی شروع بهبودی می‌باشد مضر تلقی نموده، «مریض» را به مُرده‌خواری 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 غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ

حتمی محکوم می نمایند. مخصوصاً آن کسانی که می ترسند میوه بخورند و تصور می کنند که میوه به آنها ضرر می رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند، چون بیماری آنها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

می خواهم یک نمونه ی خیلی تأسف آور از این کوتاه بینی ها برای شما تعریف نمایم. یک آقای سی، سی و پنج ساله به اسم مظفری که در مؤسسه تبلیغاتی فاکوپا، پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می شود. از کمبود سلول های متخصص، رگ ها و دریچه های قلب او خوب کار نمی نمودند به طوری که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره را در آن می دیدند

که او به آمریکا برود و نزد یک 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. یک 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 مُرد. 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 پزشکی فدا می‌نماید و در این دنیای «متمدن» برای مجازات این گونه جنایت‌های علنی هیچ قانونی وجود ندارد.

همسر من که از من هفت هشت سال جوان‌تر است و مثل من پرخور نبوده، باز هم بیماری‌های بی‌شماری مانند بیماری‌های قلبی، سرماخوردگی‌ها، آنژین، آپاندیس، سوء هاضمه، دردهای نشناخته در قسمت سینه و شکم و چند تا ناراحتی دیگر داشت. او چند عکس‌العمل مانند سرگیجه، ناراحتی‌های قلب، درد و ورم پاها و غیره را گذراند که شبیه به عکس‌العمل‌های من بودند ولی کمی سبک‌تر.

# قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم،

## بزرگ‌ترین جنایت می‌باشد.

به طوری که گفته شد بیشتر بدبختی‌های بشر در نتیجه‌ی کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مُرده‌خوار می‌باشد. آن‌ها فقط علائم ظاهری و موقتی هر چیز را در نظر می‌گیرند و به معنی باطنی و اساسی این علائم پی نمی‌برند.

آن عکس‌العمل‌های شفابخش که در موقع خوردن سبزی‌جات و میوه‌جاتِ زنده نزد اشخاص بیمار مشاهده می‌گردد، پزشک کوتاه‌بین مضر تشخیص می‌دهد و خوردن غذای طبیعی را سخت قدغن می‌نماید، یعنی

آن‌ها را محکوم به مرگ تدریجی با گرسنگی می‌نماید. این وحشتناک‌ترین جنایتی است که یک پزشک کوتاه‌بین مرتکب می‌شود. او همین حکم را برای عزیزان خود نیز صادر می‌نماید. 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 همه‌ی مردم صد درصد به اجرا نمی‌گذارند، زیرا در لابه‌لای خوراکی‌ها 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 یک 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 این که 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 غذای 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 غذای طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم. اسم این کتاب «بیماری‌های تغذیه‌ای» و مؤلف آن بیرخر بنر<sup>1</sup> سوئسی می‌باشد. بعد از خواندن این کتاب

---

<sup>1</sup> - Bircher Benner

چشم‌های من یک مرتبه باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه‌ی مصرفِ خوراکی‌های مُرده و داروهای سمی بوده است.

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای می‌باشد. بچه‌ی یک مُرده‌خوار معمولاً با بدن ضعیف به دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مُرده 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، تخم مرغ، شیر، کره و ... تجویز می گردید.

اول پسر را به پاریس بردم و به بیمارستان معروف آمریکائیان سپردم. اصلاً این «دانشمندان سرشناس» برای بچه‌های من چه کارهایی می‌توانستند انجام بدهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش‌های

طاقة فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مُرده، 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، اوریومیسین، ترومیسین و سایر سُموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسرم 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 بیچاره‌ی 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 این که این یگانه ماده‌ی نجات دهنده‌ی

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 کُشته نمی‌شدند و ارزش غذایی خود را نگه می‌داشتند، ولی این مقدار کم

غذای 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 به گاه و به مراتب سبک‌تر دیده می‌شد. از ترس این که 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 هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا نمودند. بعد از این که از همه طرف ناامید شدند، بچه را به یک بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنشارهوه<sup>1</sup> نام داشت و پزشک آن به نام ولف گانگ تیلینگ یک انسان وحشی و بی رحم بود. او کلیه ی آزمایش هایی 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 می خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکروب هایی بودند که در بدن همه کس و همه وقت

---

<sup>1</sup> - Ansharhohe

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 به گاه تب مزمن هم داشت در حدود 37 الی 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 می بینم که این آزمایش ها و داروها به ضرر دخترم تمام می شود، ولی چکار بکنم اگر او را به یک بیمارستان دیگر ببرم آنجا هم همین کارها را از نو شروع می کنند. من دوازده سال است که این تجربه را دارم. اگر به تهران برگردانم، پس برای چه او را آورده ام؟

این آدم بی رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتناء به خواهش های یک پدر، کودک مرا چون یک حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده ها خرگوش و موش جمع می کند. تمام خون دخترم را بیرون می کشد و به آنها تزریق می کند، 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 نتیجه‌ی 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 یک 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 درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سُمومی که همه روزه توسط خوراک‌های مُرده و داروهای سمی به بدن او وارد می‌شدند، همیشه مسمومیت‌های مزمن به وجود می‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از این راه تلف می‌شوند و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بی‌موقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت: «اگر بچه را به این حالت بگذاریم یک هفته بیشتر زنده نخواهد ماند، آخرین چاره این است که یا به

مریض کورتیزون<sup>1</sup> بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم<sup>2</sup>،  
یک تکه گوشت بیرون بیاوریم و آن را آزمایش نمائیم.»  
من با این کار شدیداً مخالفت کردم. در این موقع بود که  
کتاب بیرخرِ بنر به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از  
یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد.  
با وجود این که من فقط چهار پنج ماه زبان آلمانی را  
بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض  
بچه‌هایم تغذیه‌ی غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است.

---

<sup>1</sup> - یک داروی خیلی خطرناک که روی پسر من نیز امتحان کرده  
بودند.

<sup>2</sup> - Biopsic

من مطلب را با همین پزشک در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذای مُرده را قطع نمود و غذای زنده‌ی طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول یک معجزه‌ی غیرمنتظره‌ای پدیدار گشت. تب مریض از 41-40 درجه به 37/5 درجه پائین آمد، چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالش به کلی بهبود یافت.

من که این وضع را دیدم به خود گفتم (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر می‌توانیم بچه را تغذیه نماییم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار ادراری

که در بیمارستان روزی از 200 میلی لیتر تجاوز نمی کرد در منزل به 2 لیتر یعنی به ده برابر رسید. چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اتاق ما را کوبید، دختر من دوید و در را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی انصاف از ترس این که مبادا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه های پوچ و بی منطق حاضر نشد پرونده های دخترم را به ما تسلیم نماید. به منظور این که با رویه ی بیرخربنر از نزدیک آشنا شوم بچه را به زور یخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه داشتم. متأسفانه خود بیرخربنر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره می کردند.

از زنده‌خواریِ صد درصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراک‌های مُرده، لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آنجا فقط به یک محل گیاه‌خواری در آمده بود.

این‌ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره‌ی زنده‌خواری تازه شروع می‌شد. من هم مثل بیرخر بنر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیادتر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و

گاه به گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادی در خواهد آمد. هنوز نمی دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه‌ی من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می آمد، بازی می کرد، شنا می نمود و به مدرسه می رفت، دیگر عقم نمی رسید که برای همه‌ی بیماری‌ها مخصوصاً برای بیماری‌های کلیه‌ها فقط به زنده‌خواری صد درصد می توان اطمینان نمود. بعد از یکی دو سال نفریت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلی من این است که فکر می کنم شاید خداوند این طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ

نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند را بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همه‌ی مردم را باز کنیم و به آن‌ها بفهمانیم که تجویز و تأکید خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی به مردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی به آن‌ها وحشتناک‌ترین گناه است. این زیست‌شناسان بیچاره خبر ندارند که با این رویه‌ی متضاد از همه بیشتر به خود و به فرزندان عزیز خویش صدمه می‌رسانند.

# زیست‌شناسان مُرده‌خوار سیاه را سفید و

## سفید را سیاه می‌بینند.

کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مُرده‌خوار طوری نیست که فقط نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص بدهند، بلکه خیلی بدتر از این می‌باشد. آن‌ها بیشتر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخیص می‌دهند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می‌بینند، مضر را مفید و مفید را مضر حساب می‌کنند. من در اینجا چند نمونه از آن‌ها را ذکر می‌کنم:

مثلاً طبیعت حتماً لازم دانسته که در همه‌ی غذاهای طبیعی مقداری سلولز قرار داده است. ما می‌دانیم که

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 مُرده‌خوارها 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 مُرده‌خوارهایی 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 این که 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 ماده‌ای 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

مُرده 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 به کار 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 مُرده خورده شود گویی غذای مُرده 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 خوش آیندی که در موقع پخت و پز از آشپزخانه بلند می‌شود، همان مواد حیاتی است که به روی مردمان بی‌عقل خندیده و ناپدید می‌گردد. مُرده‌خوارهای کوتاه‌بین خیال می‌کنند که یک کیلو سیب‌زمینیِ مُرده و یک کیلو سیب‌زمینیِ زنده به یک اندازه ارزش غذایی دارند و چون سیب‌زمینیِ مُرده زودتر هضم می‌شود باید آن را بر سیب‌زمینیِ زنده ترجیح داد. آن‌ها خبر ندارند که سیب‌زمینیِ زنده یک غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب‌زمینیِ مُرده فقط تفالهی غذاست و به جای یک بشقاب سیب‌زمینیِ مُرده کافی است فقط یک دانه

سیب زمینی زنده و همچنین به عوض یک نان سنگک کافی است فقط یک قاشق گندم زنده مصرف نمود.

همه‌ی مُرده‌خوارها با سردرد آشنایی دارند، ولی به ندرت کسی دلیل آن را می‌داند. سردرد علامت مسمومیت خون می‌باشد. آن سُمومی که با خوراک‌های مُرده وارد بدن می‌شوند و موقتاً در جریان خون به گردش در می‌آیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند باعث سردرد می‌شوند. پزشکان کوتاه‌بین به جای این که این سُموم را از بدن خارج نمایند و یا از وارد شدن آن‌ها به بدن جلوگیری کنند با آسپرین یا کریسیدین و یا یک سم دیگر اعصاب را می‌کشند تا ما این درد را احساس نکنیم، یعنی روی سُموم 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 سُموم 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 ظاهرین به جای این که مصرف گوشت، ماهی و از این قبیل غذاهای زهرآلود را قدغن نماید و جلوی این سُموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش آیند نیست) به یک عمل کاملاً ابلهانه دست می‌زند. او جاری شدن سُموم به بدن را افزایش می‌دهد

تا خونِ بدن را مغلوب سازد. او مصرف مقدار زیادی کباب، مرغ، جوجه و ماهی را به مریض تجویز و تأکید می‌نماید تا مقدار سُمووم در خون به حداکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای سُمووم تهیه نماید. در نتیجه خون از سُمووم خالی می‌گردد، سردرد «معالجه می‌شود» و در عوض سُمووم 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 مریض بی‌چاره و از همه جا بی‌خبر از همه بیشتر راضی است، چون یک پزشک «باتجربه» او را توسط «لذیذترین غذاهای دنیا»

معالجه نموده است. نود و نه درصد پزشکان از حقیقت اطلاعی ندارند، آن‌ها خیال می‌کنند که به مریض کمک کرده‌اند و مرض او را معالجه نموده‌اند.

بارها از مردم می‌شنویم که می‌گویند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده یا به خارش درآمده و یا تب کرده‌ام و مریض شده‌ام و از این قبیل حرف‌ها. این پدیده‌ها را آلرژی نام نهاده‌اند. این‌ها کار سُمومی است که در بدن مُرده‌خوارها در حرکتند. در بعضی موارد سُمومی که در بدن خیلی زیاد می‌شوند بدن سعی می‌کند یک قسمت از آن‌ها را توسط مویرگ‌ها به طرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نماید.

موقعی که یک مُرده خوار خرما یا توت‌فرنگی یا  
عسل و غیره می‌خورد و بدنش جوش می‌زند نه خود او  
و نه پزشک و نه زیست‌شناس از حقیقت امر خبر دارد.  
همه تصور می‌کنند که توت یا عسل یا خرما برای  
شخص زیان‌آور بوده است و او دیگر نباید این نوع  
غذاها را بخورد. هیچ کس عمیقاً فکر نمی‌کند که خرما  
یا توت یا عسل غذای طبیعی و خیلی ارزنده می‌باشند،  
هیچ سمیتی ندارند و نمی‌توانند کسی را مسموم نمایند.

حقیقت امر این است که مصرف این غذاهای طبیعی  
سبب می‌شود سُمومی که هنوز به صورت جامد در  
نیامده، 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 می خورد تا اثری از سُموم در بدن او باقی نماند. من در اوایل زنده خواری هر موقعی که عسل، خرما و کشمش زیاد می خوردم پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک می شد و به اندازه ای به خارش در می آمد که ترک بر می داشت و حتی خون از آن جاری می شد. مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این علامتها را از بین ببرم.

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم مرغ، ماهی، شیر و غیره همین علائم را در بدن ایجاد می کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس می باشد. مواد حیوانی

سُموم 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.

مُرده‌خوارهای کوتاه‌بین این دو نوع مسمویت را نمی‌توانند تمیز بدهند و از همدیگر جدا سازند. آن‌ها هر دو حالت را علامت مرض می‌دانند و حال این که 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>1</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.

---

<sup>1</sup> - Nephros Lipoidique

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>1</sup> پدیدار گشت که تصور می‌کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره‌ی تیروئید (سم خطرناک) می‌توان مرض نفروز لیپوئیدیک را معالجه نمود. خوب توجه بفرمایید، خود پروتئین حیوانی کلیه‌ها را خراب کرده و به صورت

---

<sup>1</sup> - Abshtein

آلبومین به طرف ادرار روانه گشته و اکنون این «دانشمند بزرگ» به جای این که مصرف گوشت را قطع کند و کلیه‌ها را راحت بگذارد، مقدار آن را به متتها درجه افزایش می‌دهد، گویا برای جبران پروتئینی که از راه ادرار کم می‌شود.

شخص نام‌برده با این کشف متضاد و خطرناکِ خود چنان شهرت پیدا کرد که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. با این که از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه معالجه نشده است، با وجود این مُرده‌خوارهای 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 تخم‌مرغِ لعنتی بچه‌هایم را با دست خودم کشته‌ام جگرم پاره پاره می‌شود. پرفسورهای سرشناس پاریس، بیماری پسرم را مرض نفروز لیپوئیدیک تشخیص دادند و برای افتخار یادبود «ابستین 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 مُرده 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 مُرده بزرگ‌ترین گناه را مرتکب می‌شوید. وقتی بچه‌ی شما «سرما می‌خورد» گناهکار واقعی فقط شماست، به هر مرضی که مبتلا می‌شود همیشه گناهکار شماست، در هر سنی که در نتیجه‌ی مرض بمیرد (که مُرده‌خوارها همیشه به این طریق می‌میرند) باز هم گناهکار شماست؛ زیرا شما بودید که با دست خود او را به انواع مواد مُرده، غیرحیاتی و سمی که سبب کلیه‌ی بیماری‌ها می‌باشند، معتاد نموده‌اید.

درست نیست آن که 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.

کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مُرده‌خوار 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 مُرده 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 مُرده 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 این که مبادا با این امر خود و دیگران را از «لذت» غذاهای مُرده 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 مُرده بناگذاری می‌شود، ولی فقط بعد از ده بیست سال آن‌ها قادر می‌شوند نتیجه‌ی کار زشت خود را ببینند و آن‌هم در موقعی که کار از کار گذشته است. آیا واقعاً 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 مُرده 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 مُرده 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 این که گیاه‌خواری به عوض این که به مردم یک راه صحیح نشان بدهد آن‌ها را بیشتر در اشتباه می‌اندازد. فقط اجتناب از خوردن گوشت برای بهداشت کار بسیار ناچیزی است. نان سفید، برنج صاف شده، شکر، شیرینی‌جات و غیره هر یک به تنهایی ضررش کمتر از ضرر گوشت نیست. اگر یک گیاه‌خوار درصدد برآید که فقط با نان سفید یا پلو

یا شکر و یا مانند آن‌ها تغذیه نماید چند ماه بیشتر زنده نمی‌ماند. گیاه‌خواری با پخت و پز هیچ ارزشی ندارد.

بزرگ‌ترین گیاه‌خواران آمریکا، انگلستان، هندوستان و اسرائیل بعد از خواندن کتاب من به اشتباهات خود پی برده، در صفحه‌های مجلاتشان اقرار نموده و روش زنده‌خواری را راه صحیح اعلان کرده‌اند. آن‌ها اکنون کتاب‌های مرا به فروش می‌رسانند و برای زنده‌خواری تبلیغ می‌کنند. با وجود این تازه یک نفر مُرده‌خوار پیدا شده که می‌خواهد در ایران اولین سازمان گیاه‌خواری (یعنی همان مُرده‌خواری فقط بدون گوشت) را پایه‌گذاری نماید. اصولاً مقصود گیاه‌خواران تندرستی انسان و دفاع از قوانین طبیعت نیست، بلکه آن‌ها فقط

کشتن یک موجود زنده را غیر انسانی و گناه حساب می‌کنند.

بعضی‌ها می‌گویند که زنده‌خواری تازگی ندارد. آن‌ها نیز سخت در اشتباهند. بعضی از آنان غذاهای زنده را در ضمن وسایل پزشکی دیگر برای معالجه‌ی «بعضی بیماری‌ها» به کار می‌برند. بین این روش و زنده‌خواری کامل که بنده توصیه می‌کنم از زمین تا آسمان تفاوت است. آن‌ها مواد زنده‌ی نباتی را یگانه خوراک حقیقی بشر اعلان نمی‌کنند. آن‌ها مصرف مواد مُرده و داروهای سمی را صریحاً محکوم نمی‌نمایند. آن‌ها برنامه‌های غذایی درست می‌کنند و از ویتامین‌ها صحبت می‌نمایند و برای هر یک از مرض‌ها دستورات مخصوصی صادر

می‌نمایند تا از این راه از مردم ساده‌لوح پول‌های هنگفتی به دست بیاورند. این یک شارلاتانی بیش نیست که خوردن آب تُرب یا آب سیب‌زمینی را لیوان لیوان به مردم تجویز می‌کنند در صورتی که ما از همین سیب‌زمینی و تُرب سالادهای خیلی خوشمزه تهیه می‌کنیم و به مصرف می‌رسانیم.

من در این باره باید توضیح بیشتری به مردم بدهم تا آن‌ها هیچ وقت فراموش نکنند. این واجب‌ترین و اساسی‌ترین نکته‌ی مطلب است و پایه‌ی فلسفه‌ی تغذیه می‌باشد. اگر در این کتاب کوچک این مطلب چندین بار تکرار شود مانعی ندارد، چون همه‌ی گفته‌های من فقط به منظور اثبات این نکته اساسی می‌باشد.

آن همه زیست‌شناسان، دانشمندان، پزشکان، طبیعی‌دانان، گیاه‌خواران و غیره که تا به حال آمده‌اند فقط تلاش کرده‌اند که برای معالجه‌ی بیماری‌ها وسایلی مانند دارو، واکسن، ورزش، آب و برق درمانی، عمل جراحی، برنامه‌های غذایی و از این قبیل به مردم نشان بدهند. آن‌ها با این 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 یک دارو یا یک واکسن یا یک غذای بخصوص و یا یک عمل جراحی کشف گردد.

من خود را نه زیست‌شناس و نه پزشک معرفی می‌کنم و نه یک 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 یک 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 یک پدیده‌ی مصنوعی است که خود انسان برای خود به وجود آورده است. خلاصه من بر خلاف سایرین عوض این که وسایل مختلفی برای معالجه‌ی امراض گوناگون پیدا کنم علت خود مرض را کشف کرده‌ام و این علت برای تمام بیماری‌ها

یکسان می باشد که عبارت است از داخل کردن مواد مُرده به بدن.

هر ماده ای غیر از مواد زنده ی نباتی یک ماده ی غیرطبیعی، مُرده و سمی است که خود سبب بروز کلیه ی بیماری ها می شود. بنابراین من برای نجات دادن مردم از هر نوع مرض توصیه می نمایم از هر نوع مواد مُرده، غیرطبیعی و شیمیایی اجتناب نمایند. به عبارت دیگر مصرف آن موادی را که باعث به وجود آمدن امراض می شود منع می نمایم، یعنی خود علل بیماری ها را از بین می برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می کنند و برای مردم برنامه های مخصوصی تهیه می نمایند، کار

اساسی انجام نمی‌دهند. مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند. مواد زنده غذای 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 مُرده 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 مُرده می‌خورند و از بیماری‌های مختلف تلف می‌شوند و زن و بچه‌های خود را هم در همین راه قرار می‌دهند. اولین خانواده‌ی زنده‌خوار حقیقی در تمام جهان خانواده‌ی بنده می‌باشد و اولین

شخص کاملاً زنده‌خوار که در عمر خود هیچ خوراک  
مُرده نخورده است دختر پانزده ساله‌ی 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 می‌باشد.

بعضی از این اشخاص که تا به حال مواد زنده را  
یک وسیله‌ی 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 این که به مردم خدمتی بکنند آنها را در اشتباه می‌اندازند. دروغ‌گویی این آدم از آنجا معلوم شد

---

<sup>1</sup> - Martin Reinecke

<sup>2</sup> - Let's Live

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 این که 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 خانواده‌ی 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 کاملِ تمام عیار در دنیا دختر پانزده ساله‌ی من است که در عمر خود لب به خوراک مُرده و یا مواد شیمیایی نزده است. در تمام مدت فعالیت پانزده ساله‌ی من هیچ کس 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>1</sup> و اکنون هم کلمه‌ی زنده‌خواری را برای اولین دفعه من روی کاغذ آوردم. اولین جزوه‌ی خام‌خواری به زبان فارسی در سال 1341 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 عکس‌های مرا چاپ کرده‌اند. خود روزنامه‌ی کیهان شعارهای برجسته‌ی مرا در آن زمان چاپ نموده بود.

---

<sup>1</sup> - Raw-Eating

اولین کتاب انگلیسی من در سال 1342 و چاپ دوم آن در سال 1344 منتشر شد. بعد از این که تلاش‌های 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 یک انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به ایران برگردانم تا هموطنان خود را متقاعد سازم. اکنون تلاش‌های من به ثمر رسیده است. این صدا توسط یک خبرنگار ایرانی

به ایران برگشته، اما متأسفانه اشتباهاً خام‌خواری را یک نهضت آمریکایی معرفی کرده است. حتماً نویسنده‌ی این مقاله به کتاب‌ها و فعالیت‌های 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 قانع‌کننده 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 خانهای 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>2</sup> و غیره در نتیجه‌ی

---

<sup>1</sup> - Health Resorts

<sup>2</sup> - Health food Centers

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 ماده‌ای است مُرده 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 مُرده، 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 مُرده یعنی مرض و مرگ.

# بدن انسان مواد غیر طبیعی 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 مُرده 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 غذای مُرده را از معده‌ها و روده‌ها جمع نموده و با خود بیرون می‌برند. میوه‌جات و سبزی‌جات هم هر روز همین کار را نزد مُرده‌خوارها انجام می‌دهند، ولی مُرده‌خوارهای 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>2</sup> به انگلیسی ترجمه کرده است.  
نتیجه‌ی سیصد آزمایش ثابت می‌کند که هیچ نوع مواد

---

<sup>1</sup> -The influence of food cooking on the  
blood formula of man by Paul Kouchakoff,  
M.D, of The Institute of Clinical Chemistry,  
Lausanne, Switzerland.

<sup>2</sup> -Translation by Lee Foundation for  
Nutritional Research, Milwaukee I,  
Wisconsin, U.S.A.

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 آبِ 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 غذای 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 مُرده فقط یک ماده‌ی غیرطبیعی و سمی می‌باشد زیرا گلبول‌های سفید خون فقط در مقابل سُموم 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 مُرده غذای زنده هم وارد بدن می‌شود این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مُرده را خنثی می‌سازد و نمی‌گذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد. از این رو این آقایان خیال می‌کنند که با خوردن غذای زنده می‌توان ضرر خوراکی‌های مُرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف کردن آن مانعی ندارد.

چون معمولاً در موقع غذا خوردن نزد همه‌ی مُرده‌خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده می‌شود، مردم این وضع را عادی (فیزیولوژیک) تلقی می‌کردند و «گلوبول‌های سفید هاضمه‌ای»<sup>1</sup> نام می‌بردند. ولی اکنون معلوم می‌شود که این یک حالت مرضی می‌باشد. به

---

<sup>1</sup> -Digestive Leukocytosis

عبارت دیگر با اولین لقمه‌ی مواد مُرده، 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 مُرده‌خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی می‌شد غلط از آب در می‌آید، زیرا در جهان حتی یک نفر مُرده‌خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزیولوژیک بر روی همین مُرده‌خوارها انجام می‌گرفته است. مثلاً چون تقریباً نزد همه‌ی مُرده‌خوارهای بزرگ‌سال فشار خون به پانزده یا شانزده می‌رسد این

حالت را معمولی تلقی می‌کردند و حال این که 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 مُرده‌خوارها زیر فشار دائمی مواد مُرده 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 شرایطِ راحتیِ 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 این که مُرده‌خواری 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 مُرده‌خواری می‌باشد و حال این که مُرده‌خواری 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 حیوانات 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 مُرده خوردن، عرق، شراب، تریاک، هروئین، سیگار و غیره مصرف کردن و سرطان، سکتته‌ی قلبی، سل، دیفتری، جذام و غیره ایجاد نمودن و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها

تأسیس کردن، این‌ها همه علامت برتری انسان بر حیوان و نشانه‌ی تمدن می‌باشد! و حال این که این‌ها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می‌نمایند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که برای رشد کودکان غذای مُرده 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 خوراکِ 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 پا کوتاه، دست کوتاه، بی دندان، شکم گنده، گردن با غبغب و تمام مریض و ناتوان به دنیا می‌آیند.

اکنون بدبختی مردم به مرحله‌ای رسیده است که دیگر تحمل آن امکان پذیر نمی‌باشد. ما باید سخنان حق خود را بدون بیم و باک به گوش مردم برسانیم و یک راه چاره به آن‌ها نشان دهیم.

آقایان زیست‌شناس یک راه غلط پیش گرفته‌اند و در این راه به قدری جلو رفته‌اند که دیگر به آسانی نمی‌خواهند برگردند. آن‌ها علم غلط و خطرناک خود را قانونی اعلان کرده‌اند و به زور به مردم تحمیل می‌نمایند.

آن‌ها نمی‌خواهند یک حرف خیلی ساده ولی معجزه‌آسا را به مردم بگویند که بروید به جای نان سفید، گندم زنده بخورید و اصلاً هیچ نوع مواد مُرده، غیرطبیعی، مصنوعی، سمی و شیمیایی وارد بدن خود نکنید. آن‌ها این حرف را نمی‌زنند چون با این یک حرف ساده کلیه‌ی بیماری‌ها از جهان ریشه‌کن شده و نود و نه درصد غلط بودن علم ایشان آشکار می‌گردد و

میلیاردها جلد کتاب‌های افسانه‌ای، فرضی، مضر و گمراه کننده‌ی ایشان بدون خواننده می‌مانند و برنامه‌ی دانشکده‌ها به کلی به هم می‌خورد. خلاصه، شهرت و عظمت آقایان خاتمه می‌پذیرد.

به جای این حرف ساده آن‌ها مبارزه‌ی خود را بر علیه خدا و طبیعت ادامه می‌دهند. آن‌ها گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید می‌کنند و برای جبرانِ هزاران نوع مواد طبیعی که در گندم محو کرده‌اند 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 بخوراند. آن‌ها به وسیله‌ی تشعشع، سیب‌زمینی 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 این که 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 خوراک‌های «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 فریب می‌ریزند، 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

راديو و تلویزیون‌ها مانند یک خوردنی خوشمزه و مفید و نیروبخش به مردم معرفی می‌کنند.

بدون این که 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 میوه‌جاتِ ارزنده این دانشمندان دروغی برای نموّ دندان‌های کودکان کلسیم مصنوعی تهیه می‌کنند و به مادران بی‌خبر می‌فروشند. «بیرخِرِ بِنر» 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 می کنند و بدن های ضعیف  
آن ها را باز هم ضعیف تر و ناتوان تر می سازند.

یک انسان روشن بین سرگیجه می گیرد وقتی فکر  
می کند 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 خوردنی ها در مملکت پر برکت ما از فراوانی در  
میدان ها پایمال می شوند.

کسی که حقیقت را می شناسد و رحم دارد نمی تواند  
با خونسردی مشاهده کند که چگونه مردم بی خبر و  
ساده لوح در داروخانه ها صف می کشند و آخرین

پس انداز خود را می دهند و مقداری سم می خرنند تا  
ببرند و قلب، کبد و کلیه های خود را که از گرسنگی  
حقیقی کار نمی کنند به کار بیندازند.

در انگلستان فقط برای قرص های «ضد  
سرماخوردگی» دوازده هزار پروانه ی انحصاری صادر  
گردیده است، یعنی «دانشمندان» دوازده هزار مرتبه  
چاره ی سرماخوردگی را پیدا کرده اند و سرماخوردگی  
را روز به روز زیادتر نموده اند.

موجودات دیگر هر قدر از این «دانشمندان» دورتر  
زندگی می کنند به همان اندازه از بیماری ها در امان  
می باشند. موجودات دریایی که سه برابر موجودات روی  
زمین می باشند 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 سُمووم مختلف علامت علم، دانش و تمدن می‌باشد.

## میان‌روی نتیجه‌ی مثبت نمی‌دهد.

کسانی که زنده‌خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایند، بعضی اوقات به یک 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 کوهنوردانِ مُرده‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب می‌شوند.

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

هیچ مُرده‌خواری 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 قدرت و

سلامتی تصور می نمود و با مدال های طلایی روی سینه و سرطان وحشتناک درون سینه از مسابقه ی المپیک برگشت و دو ماه بعد در بیست و دو سالگی بدرود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از شصت یا هفتاد سال مُرده خواری با قلب ضعیف و با رگ های آلوده و جرم گرفته به امید به دست آوردن سلامتی متوسل به ورزش های سنگین مانند یوگا می شوند، روی سر می ایستند، معلق می زنند و خود را دچار سکتة قلبی می کنند و تلف می شوند.

اصولاً ورزش برای مُرده خواران منافع در بر ندارد، مخصوصاً ورزش های 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 شیمیاییِ دیگر به عمل آمده است به هیچ وجه نباید مصرف نمود، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده‌ای 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.

زیتون‌شور، 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 صورتی که 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<sup>1</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> به پاورقی صفحه‌ی 68 مراجعه کنید. - (رحیمی)

بدنتان را صابون نزنید، صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد. حتی الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمایید. به بدن کیسه بکشید و سرتان را با زرده‌ی تخم‌مرغ یا با پودر سدر بشوید. در اروپا مردم فهمیده‌اند که صابون معمولی برای پوست بدن مضر است و صابون‌هایی تهیه می‌کنند که در آن‌ها مواد شیمیایی به کار نرفته است. نمی‌دانم از این قبیل صابون‌ها و لوازم آرایش دیگر به ایران وارد شده یا نه؟

برای شستن میوه‌جات و سبزی‌جات پرمنگنات یا مواد ضد عفونی دیگر مصرف ننمایید. میوه‌جات و سبزی‌جات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشوید.

خشکباری که قبل از خشک کردن تر بوده‌اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشوید تا از خاک کاملاً پاک بشوند. بعد از شستن یکی دو روز پهن کنید تا خشک شوند. توت فرنگی و توت سفید را هم بشوید. برای شستن توت، سه ظرف بزرگ را پر از آب کنید، توت را در ظرف اول بریزید و بعد به ظرف دوم و به سوم انتقال دهید و سپس در یک آبکش بریزید و در یخچال بگذارید.

انسان زنده‌خوار غذاهای غیرطبیعی، پخته، گوشت‌دار و چربی‌دار نمی‌خورد که زیاد تشنه شود؛ کالری بی‌ارزش مصرف نمی‌کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نماید، عرق هم نمی‌کند که جای آن

را با آب پر نماید. ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده‌خوار 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 که 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 این که 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 مُرده 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 بوستان شخصی داشته باشند و احتیاجات میوه و سبزی خود را بدون کمک کودهای شیمیایی تأمین نمایند.

# بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی تجربه، اجتناب از غذای مُرده کار مشکلی نیست.

بیشتر اشخاصی که تصور می کنند یک دفعه صد درصد زنده خوار شدن کار خیلی مشکلی است و لازم می باشد زنده خواری را تدریجاً ترک نمایند سخت در اشتباهند، چون هیچ کس موفق نشده سیگار را تدریجاً ترک نماید.

وقتی کسی سیگار را یک مرتبه ترک می نماید مدت هفت تا هشت روز ناراحتی می کشد و بعد از آن سیگار را به کلی فراموش می کند، 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 غذای زنده به مراتب بیشتر از لذت خوراک‌های مُرده 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 مُرده و افزایش دادن مواد زنده نتیجه‌ای در بر ندارد. اگر کسی طاقت ندارد به یکباره خوراک مُرده را ترک نماید او می‌تواند هفته‌ای سه چهار روز به طور کامل زنده‌خواری کند و سه چهار روز بقیه مُرده‌خواری نماید و تدریجاً روزهای مُرده‌خواری را کمتر نموده و به روزهای زنده‌خواری بیفزاید. موقعی که مُرده‌خواری به یک روز در هفته رسید، آن وقت شخص می‌تواند تفاوت بین مُرده‌خواری و زنده‌خواری را بهتر تشخیص دهد. هر شخص باید به طور حتم درک نماید که با یک لقمه غذای مُرده 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 یک مرتبه برای امتحان غذای مُرده می‌خوردیم 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 عده‌ی بی‌شماری ناراحتی‌های دیگر برای خود ایجاد کنیم؟ بعد از این کار غیرعاقلانه وقتی به سالادها و میوه‌جات نزدیک می‌شویم می‌بینیم که آن‌ها چقدر خوشمزه‌تر و لذیذتر از آن غذاهای مُرده 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 بخرند؟ 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 مُرده‌خواری 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 مُرده را باید سم حساب کند، میکروب به شمار بیاورد و به آن نزدیک نشود. وقتی مردم به من می گویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی می خوریم و به بچه هایمان هم می دهیم این حرف ها برای من هیچ ارزشی ندارد، ولی وقتی آن ها می گویند که ما امروز لب به هیچ گونه غذای مُرده نزدیم فقط این حرف برای من باارزش می باشد.

متأسفانه بیشتر مردم جهان فقط برای خوردن زندگی می کنند<sup>1</sup>. آن ها به مدرسه می روند، درس می خوانند، کار جستجو می کنند، از صبح تا شب زحمت می کشند،

---

<sup>1</sup> سعدی: "خوردن برای زیستن و ذکر کردن است // تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است!" - (رحیمی)

دروغ می‌گویند، دزدی می‌کنند، حتی مال خواهران و برادران خود را می‌ربایند و پول و ثروت جمع می‌کنند فقط به منظور این که 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

بیسکوئیت 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 مُرده 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 رُل 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 مُرده 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 مُرده 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 حتی‌الامکان عوض نماید. او فوراً باید به بازار برود و آن غذاهایی را که زود فاسد نمی‌شوند مانند گندم، عسل، روغن زیتون، گردو، بادام، پسته، کشمش، انجیر، خرما، نارگیل و از این قبیل خوردنی‌ها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روی میز همیشه از آن‌ها آماده

داشته باشد. سپس برای مصرف سه چهار روز سبزیجات و میوهجات مختلف خریداری نماید، سالادهای متنوع تهیه کند و در موقع ناهار نخست از همه، این غذاهای طبیعی را مصرف نماید و وقتی مشاهده کرد لذت اینها کمتر از لذت غذای مُرده شد و یا با این همه غذاها شکمش سیر نشد بعداً به سراغ خوراکهای مرگ‌آور برود. این کار که کار مشکلی نیست. اگر این عادت را مدتی ادامه بدهد خواهد دید که لذت غذای طبیعی به مراتب بیشتر از لذت خوراکهای مُرده می‌باشد. بعلاوه، نتیجه‌ی لذت پنج دقیقه‌ایِ مواد مُرده، بیماری و مرگ است ولی نتیجه‌ی لذت غذای طبیعی، سلامتی و طول عمر می‌باشد.

مثلاً وقتی یک آقا در گرمای تابستان برای ناهار وارد خانه می‌شود اگر همسر او به جای غذای گرم نخست یک یا دو فنجان آب‌میوه‌ی خنک به او تعارف نماید و سپس میز را با سالادها و میوه‌جاتِ سرد بچیند، خیال می‌کنید شوهر او و بچه‌هایش با میل فراوان این غذاها را نمی‌خورند؟ البته که می‌خورند و آنقدر می‌خورند که دیگر جایی برای خوراک‌های مُرده باقی نمی‌ماند. اگر بعداً قدری هم از مواد مُرده مصرف نمایند، می‌فهمند که بی‌خود و اضافه خورده‌اند و بعد از چند امتحان، مصرف خوراک‌های مُرده را کنار می‌گذارند. اولین شرط این است که مردم عمیقاً فکر کنند، حقیقت را بشناسند و صد درصد یقین حاصل نمایند که مصرف خوراک مُرده 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 خودکُشی کنند بگذارید بکنند، اقلاً آنقدر بفهمند که حق ندارند کودکان بی‌گناه و معصوم خود را به وسیله‌ی خوراک‌های غیرطبیعی نابود نمایند.

هیچ یک از مُرده‌خوارها نباید تصور نماید که سالم است. نوزاد شخص مُرده‌خوار 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 مُرده‌خوارهای گمراه و بی‌خبر آن‌ها را پدیده‌هایی معمولی حساب می‌کنند، در صورتی که چیزهای معمولی نیستند. هر یک 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 یک شخص شصت هفتاد ساله

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

کلیه‌ی بیماری‌های مُرده‌خوارها در زهدان مادران بنیادگذاری می‌شوند و بعد از به دنیا آمدن کودک دائماً به پنهانی پیشرفت می‌کنند و بیشتر آن‌ها در موقعی ظاهر می‌گردند که کار از کار گذشته و چاره‌ی 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 این که با عوض نمودن طرز تغذیه، خودشان را به رایگان نجات بدهند؛ به «دانشمندان» خارجی متوسل می‌شوند، کلیه‌ی 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 یک آدم ناقص زندگی پرمشقت خود را کوتاه مدتی ادامه می‌دهند. بزرگ‌ترین نمونه‌ی این کار عمل قلبی آقای بارنارد می‌باشد که همه دیدیم چه نتیجه‌ای به خود گرفت. این آقای بی‌وجدان عده‌ای از مردم بی‌گناه را کُشت و مثل این که میل دارد باز هم

عده‌ی دیگری را با آن چاقوی لعنتی‌اش 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.

# زنده خواران 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 زنده خواران 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 بیمارانی 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 ننوشته‌اند، بلکه از هر صد یا هزار نفر فقط یک نفر مکاتبه نموده است. در نتیجه‌ی فعالیت‌های پزشکان ناتوروپاتیک و انجمن‌های گیاه‌خواران و سازمان‌های بهداشتی دیگر که طرز معالجه را در راه‌های طبیعی جستجو می‌نمودند و از مصرف داروها اجتناب می‌کردند، افکار بیشتر مردمِ روشنفکر در ممالک غربی به اندازه‌ای حاضر شده بود که کتاب من به آن‌ها فقط فرصت داده است آخرین و مهم‌ترین قدم را بردارند و مصرف خوراک‌های مُرده و سایر مواد غیرطبیعی را به کلی قطع نمایند.

در دنیای زنده‌خواران استعمال کلمه‌ی معالجه خاتمه می‌پذیرد. در حال حاضر همه‌ی مردم مُرده‌خوار 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 پیوندد، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان، فرد حقیقت‌گو را در آتش می‌سوزاندند. 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 یک نفر مسیحی هم پیدا نشود.

بعضی اشخاص ساده‌لوح می‌گویند پس وظیفه‌ی این همه کارخانه‌داران، پزشکان، پرستاران، دارو فروشان 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 این که 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 مُرده‌خوار این همه پول و ثروت را برای  
چه جمع می‌کنند؟ فقط برای این که به جای نانِ کامل،  
نان سفید؛ به جای پنیر، خاویار؛ به جای آب‌نبات،  
شکلات؛ به جای نان‌قندی، کیکِ 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 یک 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 «مُد» دارد. اگر یکی دو نفر این کار را شروع کنند فوراً مُد 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 طبیعی نود 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 بیمارانی که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه می‌نمایند نود و پنج درصد با صدمه‌ی باطنی بر می‌گردند.

بیمارانی 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 می‌گوییم 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 خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی می‌باشد پا 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 این که یک روز یک عضو تازه جای آن می‌گذارند. این اختراع هم مانند اختراع‌های دیگر طبی به شکست می‌انجامد. این

آقایان فعلاً چند نفر را قربانی آزمایشات خود کرده و کشته‌اند و چند نفر دیگر را هم می‌کشند و خاموش می‌مانند.

مسأله‌ی مهم اینجاست که آیا ممکن است بین همه‌ی مُرده‌خوارها اعم از کوچک و بزرگ یک قلب سالم برای پیوند پیدا نمود؟ اگر کسی شک 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 این که آشپزخانه ندارند. اگر این آقایان واقعاً قصد دارند این نوع پیوندها را انجام بدهند بگذارید اقلأ قلب گاو گوسفند را به مردم پیوند بزنند نه قلب گرگ، شیر و پلنگ!

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 مُرده 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 غذای اساسی مردم را تشکیل می‌دهد و با عوض کردن نان مُرده 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 مُرده دست می‌کشند.

کلیه‌ی حساب‌های داروها، ویتامین‌ها و غیره در نتیجه‌ی مُرده‌خواری 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 مُرده‌خواری، چون ویتامین‌های نام‌برده از غذاهای مُرده 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 این که مُرده 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 طبی، همه‌ی علم خود را در دو جمله خلاصه

کرده‌اند: " از قوانین طبیعت خارج نشوید و هیچ گونه مواد مُرده و یا شیمیایی به بدن خود راه ندهید." با اجرای این دستور عموم افراد بشر نه فقط از همه‌ی بیماری‌ها بلکه از همه نوع ظلم و ستم و بدبختی و کشتار تا ابد نجات خواهند یافت. تمام قدم‌هایی که در راه صلح جهانی تا کنون برداشته شده و می‌شود غلط و بی‌اساس می‌باشد و همه‌ی سخنانی که در همه‌ی نقاط جهان توسط سیاستمداران گفته شده است دروغ و توخالی می‌باشد. یگانه راه رسیدن به این هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده‌خواری و توسط زنده‌خواران به وقوع خواهد پیوست. اولین و مهم‌ترین قدم در این راه عوض نمودن طرز تغذیه‌ی بیمارستان‌ها می‌باشد. هر

کس در اجرای این دستور مخالفت نماید او دشمن من نیست بلکه دشمن بشریت می‌باشد، او خائن وطن و بشریت شناخته خواهد شد.

از این گذشته همه‌ی پزشکان خیلی خوب می‌دانند که نان سفید چقدر غیرحیاتی، بی‌ارزش و مضر است. من از همه‌ی پزشکان و از وزارت بهداشتی می‌پرسم چرا آن‌ها این حقیقت را رسماً به مردم اعلام نمی‌کنند؟ چرا به آن‌ها گوشزد نمی‌کنند که اقلان سفید را با نان سیاه عوض نمایند؟ چرا در بیمارستان‌ها مصرف نان سفید را قدغن نمی‌کنند؟ این کار خیلی کوچک و ساده می‌باشد که ده‌ها سال پیش بایستی انجام می‌گرفت. مردم ساده‌لوح با این حقیقت آشنایی ندارند، آن‌ها خیال

می‌کنند که ارزش غذایی نان سفید 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 مُرده‌خواری 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 مُرده بخورند، خودشان را بوسیله‌ی داروهای سمی تسکین بدهند و عضوها 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 مُرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست بلکه به آنها عادت کردن کار بسیار مشکلی می‌باشد. این بچه‌ها در مقابل غذای مُرده همان نفرت را دارند که در مقابل سیگار یا تریاک احساس می‌کنند، در صورتی که ضرر غذای مُرده به مراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاک می‌باشد، چون یک قسمت از سُوموم این‌ها از ریه دفع می‌گردد ولی سُومومی که از غذاهای کشته شده تولید می‌شوند تماماً وارد خون

انسان شده و مستقیماً سبب بیماری و مرگ می‌گردند. بنابراین مقامات مسئول اگرچه نمی‌خواهند اراده‌ی خود را به بزرگان تحمیل نمایند اقلأً باید به نوزادان مواد مُرده خوراندن را صریحاً قدغن نمایند. این‌ها باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعد از شانزده سال زنده‌خواری اگر یک درصد در روش خود ضرر دیده بودم الآن پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم، چون من نه دشمن خود و نه خانواده‌ام و نه دشمن بشریت می‌باشم که آن‌ها را به راه غلط راهنمایی نمایم.

بین این همه زنده‌خوارانی 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).

وقتی من می‌گویم مردم در عرض چند ماه سلامتی خود را به دست می‌آورند دلیل این نیست که آن‌ها در عرض این مدت کوتاه می‌توانند تمام صدمه‌هایی را که

در عرض چهل پنجاه سال مُرده خواری به بدن خود زده‌اند برطرف نمایند. مقصود من این است که در عرض چند ماه علائم ناراحت کننده‌ی بیماری‌ها از بین می‌روند، خطر مرگ برطرف می‌گردد و شخص اطمینان حاصل می‌کند که از بیماری نجات پیدا کرده است؛ ولی مبادله‌ی تمام سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی و حل شدن سُوموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولانی نیاز دارد. فقط یک چیز مسلم است که این معالجه‌ی حقیقی از روز اول زنده خواری شروع می‌شود و هر روز بیشتر از روز پیش به سلامتی واقعی نزدیک می‌گردد و عوض این که شخص روز به روز به طرف پیری برود، روز به روز جوان‌تر می‌گردد. این وضع را من و همسر و سایر زنده‌خوارها دائماً مشاهده می‌کنیم.

علم پزشکیِ غلط و متضاد که فعلاً در همه جای دنیا در جریان است مال ما نیست. این علم فریبنده که ظاهراً مفید ولی باطناً مضر می‌باشد در ممالک غربی پایه‌گذاری شده، وسعت یافته و به ما تحمیل گردیده است. لازم است یک تذکر عمومی بدهم که مردم در اشتباه نمانند. هنگامی که من به زیست‌شناسان و پزشکانِ مُرده‌خوار حمله می‌برم و حقیقت تلخ را با کلمات تند ابراز می‌کنم مقصود من توهین به شخص پزشکان و زیست‌شناسان نیست، بلکه من به خود علم طب حمله می‌کنم. برای من کاملاً واضح می‌باشد که در این امر هیچ کس مقصر نیست. اشتباهات در طول مدت هزاران سال و توسط میلیون‌ها افراد بشر انجام گرفته و روی هم انباشته شده تا به این صورت کنونی در آمده است.

پس میلیون‌ها افراد بشر در این امر دست داشته‌اند. اصلاً مردم از اول کار، حقیقت را در راه غلط جستجو نموده‌اند. آن‌ها در این راه غلط زحمات بسیاری متحمل شده‌اند، نابغه‌های بی‌شماری عمر ارزنده‌ی خود را بیهوده صرف نموده‌اند و به جای این که به نتیجه‌ی مثبت برسند روز به روز خودشان را در اشتباهات بیشتری غرق نموده‌اند.

پایه‌ی اشتباهات نخست در این جا بوده که مردم از راه صحیح منحرف شده و اولین قدم را در راه غلط برداشته‌اند. بطوری که شاعر فرموده است:

خشت اول گر نهد معمار کج

تا ثریا می‌رود دیوار کج

راه صحیح که مردم گم کرده‌اند همین راه خداست،  
همین راه طبیعت است. مردم کوتاه‌بین از دنیای طبیعی  
خارج شده برای خود یک دنیای مصنوعی ساخته‌اند و  
خودشان را در مرداب مواد غیرطبیعی، مصنوعی،  
شیمیایی و سمی غرق نموده‌اند.

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

علم پزشکی، یعنی علم مواد مُرده، شیمیایی و سمی. وارد یک داروخانه بشوید، آیا یک ماده‌ی طبیعی در آنجا پیدا می‌کنید؟ نه. وارد آشپزخانه‌ی یک 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 واقع بینی از نزدیک بنگرند، از اثرات ظاهری و فریبنده‌ی داروها چشم پوشند 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 مُرده 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 ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند، از جلوی این بیماران خوراک‌های مُرده را کنار بکشید و به جای آن غذای زنده را قرار بدهید؛ یعنی یک بشقاب غذای غیرطبیعی و مُرده را با یک بشقاب غذای طبیعی و زنده عوض نمایید. تقاضای من این است که به این بیماران آن غذایی را بدهید که من و همسر و دخترم و سایر زنده‌خواران سالیان دراز مصرف می‌کنیم، آن غذایی که میلیون‌ها سال نیاکان شما خورده‌اند، آن غذایی که خدای بزرگ برای همه‌ی موجودات زنده تعیین نموده و

به وسیله‌ی طبیعت به دست ما سپرده است. هم‌وطنان عزیز، خوب فکرش را بکنید اگر طبیعت لازم می‌دانست قادر بود برای ما درخت کوفته و بوته‌ی چلوکباب یا باقلاپلو تهیه نماید!

من نمی‌گویم که همه‌ی مردم را اجباراً زنده‌خوار نمایید. با این که روزی می‌رسد غذای طبیعی را روی آتش حرام کردن بزرگترین گناهان حساب می‌شود، ولی امروزه هنوز مردمانی هستند که حاضرند بمیرند ولی از باقلاپلو محروم نمانند. ما با این گونه اشخاص کاری نداریم، شما در مرحله‌ی اول آن بیمارانی را نجات دهید که داوطلبانه حاضرند با غذای طبیعی معالجه بشوند.

شما فقط حقیقت را اعلام کنید، گفته‌های مرا تصدیق نمایید و بگذارید مردم راه خود را آزادانه انتخاب نمایند. مردم می‌خواهند حقیقت را از دهن شما بشنوند.

وقتی من می‌گویم زیست‌شناسان می‌خواهند دنیای طبیعی را خراب نموده و دنیای مصنوعی 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 عده‌ای 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 مُرده، 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 این که 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 مُرده و با مواد شیمیایی و سمی روی بدن خود امتحانات

عجیب و غریب انجام می دهند، خودشان را روز به روز به فلاکت‌های بیشتری می اندازند و باز هم نمی خواهند از این امتحانات وحشتناک دست بردارند. اشخاصی که قلب، ریه، کبد، چشم و مغزشان از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمی کند و به بیمارستان مراجعه می نمایند، با چه وضعی مواجه می شوند؟ پزشکان به جای این که با غذای طبیعی به آسانی این اعضا را به کار بیندازند، آن‌ها را یا تکه تکه می کنند، یا یکی از آن‌ها را قطع می نمایند و بیرون می اندازند، یا توسط سُمووم علائم بیماری را مخفی می کنند و یا به این علائم تغییر مکان می دهند و ضمناً بیمار را همیشه با خوراک‌های مُرده تغذیه می نمایند. از این گونه اعمال طبی هیچ کدام با علل بیماری‌ها کوچکترین رابطه‌ای ندارد و اگر

صحیح تر 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 ابدأ 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 نداده‌اند بلکه سبب توسعه‌ی بیماری‌ها شده‌اند.

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

اینک از شما پزشکان انسان‌دوست ایرانی می‌پرسم آیا بعد از این که 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 شک 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 بی‌خود 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 نام برده 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 داروی شیمیایی اختراع کرده‌ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و میلیاردی بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردم رنج دیده 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 این قدر 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.

آری، اگر وزارت بهداری و استادان دانشگاه و پزشکان و سایر مقامات رسمی کشور اساسی‌تر و عمیق‌تر فکر نمایند و فقط معنی کلمه‌ی طبیعی را خوب بسنجند و دست به کار شوند، در عرض مدت کوتاهی ایران عزیز را به یک بهشت واقعی تبدیل می‌نماییم و برای همه‌ی کشورهای جهان به صورت یک ملت نمونه در می‌آوریم.

واقعاً برای پزشکان انسان‌دوست ایرانی یک مژده‌ی بی‌سابقه‌ای می‌باشد. چه خوشبختی بزرگی، آن بیماران

«صعب‌العلاج» که سال‌های متمادی در بیمارستان‌ها، مطب‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده‌اند در عرض مدت کوتاهی با زنده‌خواری به کلی شفا یافته با روی خندان دست پزشکانِ خوشبخت و مفتخر را فشرده، بیمارستان را برای همیشه ترک خواهند نمود.

برخلاف تصور بیشتر مُرده‌خوارها انقلاب زنده‌خواری کار خیلی ساده و آسانی می‌باشد. ابتدا برنامه‌ی تغذیه‌ای چند بیمارستان عوض می‌گردد و بعد از این که نتیجه مثبت گرفته شد تغذیه‌ی سایر بیمارستان‌ها نیز اصلاح خواهد شد. ضمناً وزارت بهداشتی با یک اعلامیه‌ی رسمی، عموم مردم ایران را از حقیقت امر آگاه می‌سازد و به آن‌ها توصیه می‌نماید که

برای تغذیه، حتی الامکان از مواد زنده‌ی نباتی استفاده نمایند و از خوراکی‌های مُرده اجتناب کنند. بعد از این کار خیلی آسان و کاملاً طبیعی همه چیز خود به خود به جریان می‌افتد.

واقعاً آدم دلش می‌سوزد وقتی فکر می‌کند که این همه جمعیت‌های دنیا در چه نادانی و وحشتناکی زندگی می‌کنند. این مردم نانی را که هزاران سال همه روزه خورده‌اند هنوز نمی‌شناسند، اما می‌خواهند آسمان را تسخیر نمایند. من این‌جا کمی از مطلب منحرف می‌شوم ولی چون این مطلب مهم‌ترین مسأله‌ی زندگی مردم است می‌خواهم آن را بیشتر روشن نمایم. وقتی من می‌گویم نان سفید و برنج سفید ابداً ارزش مواد

غذایی ندارند بعضی اشخاص ساده لوح خیال می کنند  
من حرف مفتی می زنم و می گویند پس نیاکان ما با نان  
خالی چگونه زندگی کرده اند؟

نیاکان ما آرد را با سبوس خمیر می کردند و نان های  
مختلف درست می کردند و به حالت نیمه پخته  
می خوردند. عجیب این است که همین قسمت های  
خمیر نان که همه از آن فرار می کنند کمی غذای زنده  
در خود نگه داشته اند و مردم را غذا می رسانند. اکنون  
هم در بعضی نقاط جهان نان های سیاه می پزند به کلفتی  
پانزده تا بیست سانتی متر که یک قسمت آن زنده  
می باشد. در بیابان های آفریقا مردم آرد را خمیر می کنند  
و روی سنگ های داغ بیابان پهن می نمایند، یعنی با

آفتاب می‌پزند و می‌خورند. آن قسمت نان سنگگ و بربری سبوس‌دار که به صورت خمیر می‌باشد خوشبختانه کمی سلول‌های زنده‌ی غذایی در خود نگه می‌دارد و مردم را با آن تغذیه می‌نماید. ولی بعدها زیست‌شناسان 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 کوکاکولا 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 سفیدِ دوآتشه بخورانند. 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 این که 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 نمایند.

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، شیرینی جات و از این قبیل خوراک‌های غیرطبیعی را می‌توانیم موقتاً به خارج بفرستیم و در عوض کلیه‌ی خشکبار خودمان را برای خود نگه داریم.

آن دورنمای عالیِ زندگی که بعضی حزب‌ها و فرقه‌ها فقط در خیال خود می‌پرورانند و از راه مُرده‌خواری 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 خانواده‌ی 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 کیلو کشمش یا خرما خرید که ارزش غذایی آن‌ها خیلی بالاتر از گوشت می‌باشد، با دانستن این که 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 روزانه‌ی 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 می تواند 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 صفحه های این کتاب اجازه ی آن را نمی دهد.

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

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کسادِ 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 مردمِ 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 چشم‌پوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع‌بین 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 وظایف الأعضاء (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 کشیده‌اند، 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 میوه‌جاتِ نپخته به بیماران را به سختی قدغن می‌نمایند، یعنی آن‌ها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می‌سازند و محکوم به مرگ با گرسنگی می‌نمایند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگی نزند. این بیمار زنده‌خواری را با روزی دو کیلوگرم گوجه‌فرنگی شروع نمود و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون پنج سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مُرده‌خوار تصور می‌کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف‌های آن‌ها را باور

می‌کنند و حال این که شیر و مخصوصاً شیر خشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها می‌باشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می‌خورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر، آب سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه‌فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدامیک از این‌ها غذای کامل می‌باشد. آقایان زیست‌شناسان که میلیون‌ها افراد بشر را قربانی امتحانات خود می‌نمایند نمی‌خواهند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند، زیرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذایی شیر کوچک‌ترین شکی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرف‌ها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیرخشک صحبت می‌نمود و دلیل کلیه‌ی ناراحتی‌های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگهداشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه می‌دانست. او یگانه عیب شیرخشک را در ویتامین نداشتن آن می‌دانست و به مادران دستور می‌داد 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 وحشتناکِ خود، گناه همه‌ی بیماری‌ها و مرگ

و میرهای کودکانِ 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 غذای 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 این که رگ‌های مردم را از سُموم خالی نمایند، به وسیله‌ی سُموم تازه رگ‌ها را گشاد می‌کنند و یا خون را به طور مصنوعی رقیق می‌نمایند. به جای این که علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سُموم مختلف اعصاب را بی‌حس می‌کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله‌ی سُموم تحریک می‌کنند، آن‌ها را به زور به کار می‌گمارند و آخرین رمق آن‌ها را می‌گیرند و یا این اعضا را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می‌اندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد

می خورد و عکس العمل شفابخش شروع می شود این عکس العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قدغن می نمایند و جریان معالجه را متوقف می سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه بیماری ها می باشد به عنوان بهترین و ارزنده ترین غذا به مردم معرفی می نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهمترین رُز را بازی می کند، چون یک ماده ی مضر از مواد غذایی بیرون می ریزند. هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می سازند و در عوض میلیون ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می کنند و به اسم دارو، ویتامین، سرم و غیره وارد خون مردم می کنند. با حساب ها و تصورات غلط و فریبنده ای از ویتامین ها،

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 مُرده‌خوار 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

می باشد. «شما باید میوه و سبزی خام نخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می آید که خودشان را زیست شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می نمایند.

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 مُرده 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 غذاییِ مخصوص از انواع خوراک‌های پخته، بیماران را معالجه نمایند؛ ولی چون در واقع دو نوع ماده‌ی فوق‌الذکر یعنی غذای مُرده و مواد شیمیایی عامل اصلی تمام بیماری‌ها است، بنابراین این بیمارستان‌ها خود مرکز ایجاد، توسعه و ترویج بیماری‌ها

می‌باشند. این است که هر چه زیادتر 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 کشورها بیشتر درمانگاه و بیمارستان دارد، از همه‌ی کشورها 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 این که 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 مُرده و داروهای شیمیایی جان می‌سپارند کمترین ارزشی ندارد.

# پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن پرستی و انسان دوستی خود را ثابت نمایند.

پزشکان انسان دوست و پاک دل ایرانی، اکنون من از شما سؤال می کنم بعد از این که حقیقت برای شما روشن شد آیا باز هم حاضرید دستورات مرگ آور دانشمندان غربی را کورکورانه اجرا کرده و باعث مرگ هزاران هزار از هم وطنان بی گناه خود شوید؟ مگر علم پزشکی برای این نیست که مردم را از شر بیماری ها 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 اقلأً 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 زنده‌خوارانِ

معالجه شده که در همه جای دنیا با سلامتی کامل زندگی می کنند نمی توانید 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 بیماری ها فقط یک کار خیلی کوچکی انجام دهید، این که یک بشقاب غذای غیرطبیعی را که در بیمارستان ها معمول کرده اید با یک بشقاب غذای طبیعی عوض کنید<sup>1</sup> و ضمناً از وسایل علمی موقتاً چشم پوشید تا در

---

<sup>1</sup> - کلمه های طبیعی و غیرطبیعی به خوبی نشان می دهد که انتخاب کدام یک از این دو نوع خوراکی ها کار صحیح و عاقلانه ای می باشد.

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 مُرده اجتناب کرده و یا نوزادانی که هنوز به مواد مُرده 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 دسته دسته از بیمارستان‌ها مرخص می‌شوند دیگر کسی حاضر نخواهد شد داروهای سمی مصرف

کند و یا زیر قیچی جراحی برود. وجدان شما هم قبول نمی‌کند که به مردم غذای مُرده یا مواد شیمیایی تجویز کنید و به زودی خودتان با تصمیم راسخ غذای تمام بیمارستان‌ها را عوض خواهید کرد. هنگامی که مردم ببینند بیماری‌های صعب‌العلاج، یکی پس از دیگری معالجه می‌شوند چنان جنب و جوش و هیجانی در آن‌ها به وجود می‌آید که کسی نمی‌تواند تصور آن را بکند. هر بیمار معالجه شده خود به صورت یک مرکز تبلیغاتی در می‌آید به طوری که مردم فهمیده و روشنفکر در موقع خوردن خوراکِ مُرده از یکدیگر خجالت خواهند کشید زیرا که این کار نادانی و بی‌ارادگی آن‌ها را ثابت خواهد نمود.

# هر مُرده‌خوار در بدن دروغی خود یک شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می‌کند.

بین تمام مُرده‌خوارها حتی یک نفر انسان حقیقی، تمام‌عیار و کامل وجود ندارد. همه‌ی آن‌ها مخلوطی از بدن‌های اصلی و دروغی می‌باشند. بدن دروغی یعنی مجموعه‌ی گوشت‌های زائد و سُموم مختلف، خود شیطان است که به بدن مُرده‌خوارها 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 غذای 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 می‌زند. این شیطان در مغز همه‌ی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته دستورات خود را صادر می‌نماید و همه‌ی کارهای این دنیا را اداره می‌کند. بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مُرده را حس می‌کند همه چیز را فراموش می‌کند. او نمی‌داند که این

کار شیطان است، او نمی‌داند که این بوی خوشایند، مواد حیاتیِ 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 آشفتگی، 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 جای خود کمی تکان می‌خورد و چنین می‌گوید: «این آدم راست می‌گوید، آتش مواد حیاتی غذا را می‌کشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را به صورت زنده می‌خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند، همه‌ی موجودات زنده هم غذای زنده می‌خوردند، این قانون طبیعت است، همین‌طور که معلوم می‌شود بیماران

بی شماری هم با زنده خواری معالجه می شوند.» متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می نماید، کافی است بوی یک غذای مُرده به دماغ آن‌ها برسد تا فوری شیطان از درون بدنِ دروغی برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید: «گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر می‌رسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می‌گویند. اگر این حرف‌ها کاملاً صحیح باشد آن‌ها هم قبول خواهند نمود، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده‌خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم، سعی می‌کنیم رفته رفته به این روش عادت نماییم.» بعضی اوقات این حرف‌ها را کسانی می‌زنند که فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده‌ها نوع دارو

مصرف می‌نمایند، هفته‌ای یک بار پیش دکتر می‌روند و در آستانه‌ی مرگ قدم می‌زنند و ندرتاً زمانی به خود می‌آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرف‌های مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاک خفته‌اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه‌ی طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای این‌ها خیلی 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 مُرد.»

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 خوراکی‌های مُرده 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 مُرده‌خواران 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 نوع‌دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج‌دیده انجام

دهید باید فوراً دست به دست هم بدهید 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 خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی می‌کشاند.

انواع حیوانات عظیم‌الجثه در روی زمین زندگی می‌کرده‌اند و تا آخرین نسل آن‌ها در نتیجه‌ی شرایط نامساعد محیط از بین رفته‌اند. اکنون بشر برای از بین بردن نسل انسان این شرایط نامساعد را شخصاً با دست خود فراهم می‌سازد. اگر نابودی همه‌ی مردم جهان را درجه‌ی صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آن‌ها را که عبارت از زنده‌خواری کامل جهانی می‌باشد درجه‌ی صد بگیریم آن وقت می‌بینیم که مردم کنونی بین درجه‌های چهار تا پنج قرار گرفته‌اند، یعنی به نزدیکی‌های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده‌اند. به این

معنی که اگر افزایش یافتن روزافزون کارخانه‌های داروسازی، کنسروسازی، کالباس‌سازی، بیسکوئیت‌سازی، کولاسازی و مانند آن‌ها با همین سرعت ادامه یابد چهار پنج نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان و یا بیماری‌های قلبی به دنیا خواهند آمد و قبل از این که به سن بلوغ برسند و امکان تولید نسل به دست آورند در اثر این بیماری‌ها از بین خواهند رفت و به این ترتیب طولی نخواهد کشید 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 متحده‌ی آمریکا صورت زیر را به دست آورده‌ایم:

«در سال 1900 از هر صد هزار آمریکایی 64 نفر از بیماری‌های سرطان تلف شده‌اند. در سال 1950 این تعداد به 139/6 نفر و در سال 1964 این رقم به 151/3 نفر رسیده است. به همین ترتیب از بیماری‌های قلبی در سال 1900 تعداد 244 نفر، در 1950 تعداد 478/1 نفر و در سال 1964 تعداد 508/6 نفر تلف شده‌اند. به عبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت 64 سال از 64 نفر به 151/3 نفر و از بیماری‌های قلبی از تعداد 244 نفر به 508/6 نفر افزایش یافته است. به طور کلی در سال

1964 از هر صد هزار آمریکایی 939/7 نفر فوت  
نموده‌اند که از این تعداد 659/9 نفر فقط از سرطان و  
بیماری‌های قلبی و 279/8 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 همه‌ی 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 همه‌ی روشنفکران، خیرخواهان و نیکوکاران ایرانی استدعا دارم گام پیش نهند و هر یک به اندازه‌ی نیرو و توانایی خود در این

رستاخیز مقدس جهانی سهیم شوند و ایران عزیز ما و همچنین همه ی ملت های جهان را از فقر، گرسنگی، بیماری، نادانی و از هر گونه اعتیادات و سایر بدبختی ها 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 مُرده‌خواری، همیشه اینگونه جانوران خونخوار مانند آتیلا، تیمور لنگ، اسکندر مقدونی، نرون، ناپلئون و هیتلر را به وجود آورده و به اجتماع تحویل داده است. با این که ثابت شده است هیچ وقت این گونه جنگ‌ها به نفع هیچ کدام

از طرفین تمام نشده است باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت بر نمی‌بندد، به این دلیل که گوشت‌خواری و مُرده‌خواری 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 مُرده 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 بلایی برای ملت خود و تمام بشریت می‌باشند. من همیشه از سیاست دور بوده‌ام و خواهم بود و در این سیاست‌ها فقط تصویر بدن‌های دروغی را مشاهده می‌نمایم و وسوسه‌های شیطان را می‌بینم. خوب نگاه کنید به عکس‌های این قبیل رهبران و سیاستمداران، آیا بین آن‌ها حتی یک نفر آدم آرام با صورت ظریف و روشن، با چشمان پاک و بی‌گناه مشاهده می‌گردد؟ گوشت‌های زائد بدن‌های دروغی از سر و صورت، گردن و شکم آن‌ها لابه‌لا آویزان است. وجود شیطان در

قیافه‌ی خشمگین و چشمان خون گرفته‌ی آنها به خوبی نمایان است. معمولاً بیشتر مردم این گوشت‌ها را چربی می‌نامند ولی آنها فقط چربی نیستند، این سلول‌های زائد گوشتی و چربی و غیره در همه جای بدن مُرده‌خوارها حتی در مغز، استخوان، مو و ناخن‌ها نیز نفوذ کرده و به جهت کمبود سلول‌های اصلی با آنها قاطی گردیده‌اند.

با این که من این رهبران و سیاستمداران را سخت انتقاد می‌کنم و افکار و اعمال غیر انسانی آنها را محکوم می‌نمایم با این همه باید تصدیق کنم که آنها گناهی ندارند، کلیه‌ی عضوهای بدن مُرده‌خوارها بیمارند و ناقص کار می‌کنند. مغز آنها نیز چون یک عضو بدن

ناقص کار می‌کند، یعنی آن‌ها عقل سالم ندارند که درست فکر کنند. آن‌ها بیماری‌های روحی و روانی دارند و بیمارانی هستند نیمه‌دیوانه که مانند همه‌ی دیوانگان از دیوانگی خود خبر ندارند. آن‌ها این نیمه‌دیوانگی را توسط بدن‌های دروغی 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 سُموم 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 مُرده‌خوار 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 سی چهل 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 یک تکه گوشت جلوی چند گرگ  
گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ‌های خونخوار با  
چه هاری به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را  
از چنگ یکدیگر بربایند و ببلعند. حتماً خواننده‌ی  
گرامی این منظره‌ی هولناک را خوب مجسم می‌سازد.  
حالا بیایید جلوی چند گوسفند گرسنه یک دسته علف  
بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی  
شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشت‌خوار  
و بعلاوه مُرده‌خوار 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 می‌کُشد، با آتش دو مرتبه می‌کُشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه می‌نماید، ماه‌ها و سال‌ها نگه می‌دارد، به سُموم خالی تبدیل می‌نماید و بعلاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره خوی 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 کُشته 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 مُرده‌خوار 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 و حشیانه‌ی موقتی جستجو می‌کنند. این قیافه‌های وحشی، این لباس‌های خنده‌آور، این جیغ‌های

کر کننده، 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 این که خون همهی مُرده‌خوارها را توسط غذای زنده و طبیعی عوض کنیم و خوی حیوانی آن‌ها را تعدیل کنیم. انسان‌های نوع پرست و انسان‌دوست عجله کنید و زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان

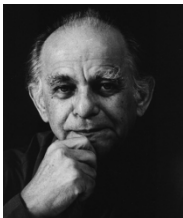
نیمه‌دیوانه، تمامی عقل خود را از دست نداده و بزرگ‌ترین بلا را روی این دنیا نیاورده‌اند دور هم جمع شده، دست به کار شویم تا هرچه زودتر جلوی این خطر را بگیریم.

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 یک بشقاب غذای زنده و طبیعی، مردم از همه‌گونه فقر،

گرسنگی، جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا  
خواهند نمود<sup>1</sup>.

---

برای این قسمت از گفته‌های آقای آوانسیان، اشعاری مناسب‌تر  
از این اشعار فریدون مشیری پیدا نکردم. - (رحیمی)



گفت دانائی که گرگی خیره سر  
هست پنهان در نهاد هر بشر!  
لاجرم جاری است پیکاری سترگ  
روز و شب ما بین این انسان و گرگ  
زور بازو چاره‌ی این گرگ نیست  
صاحب اندیشه داند چاره چیست

ای بسا انسان رنجور پریش  
سخت پیچیده گلوی گرگ خویش  
وی بسا زور آفرین مرد دلیر  
هست در چنگال گرگ خود اسیر  
هر که گرگش را در اندازد به خاک  
رفته رفته می شود انسان پاک  
و آن که با گرگش مدارا می کند  
خلق و خوی گرگ پیدا می کند  
در جوانی جان گرگت را بگیر!  
وای اگر این گرگ گردد با تو پیر

روز پیری، گر که باشی هم چو شیر  
ناتوانی در مصاف گِـرگِ پیر  
مردمان گر یکدگر را می‌درند  
گِـرگ‌هاشان رهنما و رهبرند  
این که انسان هست این سان دردمند  
گِـرگ‌ها فرمانروایی می‌کنند  
و آن ستمکاران که با هم محرمند  
گِـرگ‌هاشان آشنایان همنند  
گِـرگ‌ها همراه و انسان‌ها غریب  
با که باید گفت این حال عجیب

# زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد.

یک مُرده‌خوار سی سال به خرج دیگران می‌خورد،  
می‌پوشد و فقط تحصیل می‌نماید، سی سال دیگر گویا  
کار می‌کند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم  
در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را  
به یک نحوی می‌گذراند، آخرین پس‌انداز خود را به  
پزشکان تحویل می‌دهد و به خیال این که زندگی همین  
است و بس، از این دنیا تشریف می‌برد. اگر حساب  
کنیم که این شخص از مدت سی سال کار خود بیست و

چهار، بیست و پنج سالش را هم برای سیر نمودن بدن دروغی، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید؛ نتیجه می‌گیریم که هر شخص مُرده‌خوار 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 سی ساله‌ی تحصیلی خود سه یا چهار برابر سی سال یعنی اقلأً 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 مُرده‌خوار

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 آن که جلد اول کتاب زنده‌خواری را در 566 صفحه به زبان ارمنی منتشر کردم، برای خدمت به هم‌وطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم یک کتاب به زبان فارسی تهیه نمایم. به این منظور در سال 1341 یک 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 زنده‌خواری را برای امتحان  
در چند پرورشگاه و بیمارستان به مرحله‌ی اجرا  
بگذارند. برای این منظور مرا به نزد دکتر عباس نفیسی  
دبیر کل شیر و خورشید سرخ ایران فرستادند. او و  
برادرش دکتر ابوالقاسم نفیسی رئیس «زایشگاه خواجه  
نوری» موافقت خود را اعلام داشتند.

قرار بر این شد که در خانه‌ی نمونه‌ی کودک، وابسته به جمعیت شیر و خورشیدِ سرخ، واقع در جاده‌ی شمیران یک عده کودک را تحت تغذیه‌ی طبیعی قرار بدهیم. متأسفانه مسئولین داخلی این پرورشگاه در مقابل روش زنده‌خواری علاقه‌ی زیادی از خود نشان ندادند و آنقدر امروز و فردا کردند که مرا خسته نمودند.

سپس دکتر ابوالقاسم نفیسی یک انسان بشردوست و نیک‌سیرت که خیلی علاقه‌مند بود این کار در ایران انجام پذیرد با یک نامه مرا به مدیران شیرخوارگاه شماره‌ی یک معرفی نمود. پزشکان این شیرخوارگاه حتی نمی‌خواستند درباره‌ی زنده‌خواری سخنی بشنوند. چه بدبختی بزرگی برای ایران و ایرانیان! این کودکان

بی‌گناه که از غذای طبیعی و حقیقی تقریباً محرومند و با شیرخشک و غذای مُرده و ویتامین‌های مصنوعی تغذیه می‌شوند و مقدار زیادی هم سم به عنوان دارو همه روزه وارد خون آن‌ها می‌شود همگی ضعیف و بیمار و ناتوان به زور روی پای خود بندند. با وجود این، پزشکان مربوطه نمی‌خواستند از غذای طبیعی حرفی بشنوند. چه نادانی وحشتناکی! در نتیجه‌ی این نادانی عده‌ی زیادی از این کودکان از کمبود غذای حقیقی جان می‌سپارند.

هنگامی که من در آنجا نشسته بودم چند صندوق بزرگ پر از بیسکوئیت را مشاهده کردم که بچه‌ها می‌آمدند و آزادانه از آن‌ها بر می‌داشتند و می‌خوردند.

وقتی به آنها گفتم آیا بهتر نبود به عوض این بیسکوئیت‌ها، تابستان‌ها صندوق‌های پر از هویج، خیار یا گوجه‌فرنگی و زمستان‌ها کشمش، انجیر و خرما می‌گذاشتید، آنها طوری به من نگاه کردند مثل این که 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 فنجان‌فنجان به کودکان می‌خوراندند مثل این که 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 این که 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 عده‌ای 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 غذای «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 این که از شیر مادری و از  
غذای 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 می دادند! آنها علم دانشگاهی خود را روی این کودکان گرسنه و نیمه مُرده 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 می‌خواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند. اگر چند نفر از آن‌ها به یک نحوی زنده می‌ماندند، بقیه به گورستان منتقل می‌شدند<sup>1</sup>، زیرا برای نجات این بیماران همه نوع عملیات عجیب و غریب انجام می‌دادند به غیر از تغذیه‌ی طبیعی. به دلیل این که در بیمارستان نامبرده حتی یک ماشین آبمیوه‌گیری وجود نداشت و اصلاً در برنامه‌ی تغذیه‌ای بیمارستان اسمی از میوه در میان نبود.

---

<sup>1</sup> - من در این چند روز چند نفر را به چشم خود مشاهده نمودم.

در انتظار خریدن یک ماشین آبمیوه‌گیری و مقداری میوه من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج، آب پرتقال و آب سیب می‌گرفتم و برای این بیماران خردسال به بیمارستان می‌بردم. بعضی از پزشکان کوتاه‌بین و خودپرست که مرا با آبمیوه داخل بیمارستان می‌دیدند به من به چشم حقارت می‌نگریستند مثل این که دشمن خود را می‌بینند ولی پزشکان انسان‌دوست و روشنفکر به من خبر دادند که در اثر این آبمیوه‌ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه‌ای مشاهده شده است. با وجود این بعد از یک هفته رفت و آمد و معطلی سرانجام نه ماشین آبمیوه‌گیری خریده شد و نه از میوه‌جات خبری رسید. بالاخره از این بیمارستان هم

ناامید گشته و با کمال تأسف مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترک نمایم.

بعد از مدتی به کنگره‌ی پزشکی رامسر رهسپار گشتم و سیصد و پنجاه جلد کتاب بین شرکت‌کنندگان پخش نمودم. بعضی از پزشکان واقع‌بین اطراف من جمع شده و موافقت خود را ابراز می‌داشتند، مرا تحسین می‌نمودند، احترام می‌گذاشتند و تعجب می‌نمودند که چطور من به این فکر افتادم و از این حرف‌ها. بعضی از پزشکان که با پیشرفت افسانه‌ای علم پزشکی افسون شده بودند با من بحث می‌کردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و سایر مواد مُرده منافی در بر دارد. آن‌ها دلایل بچه‌گانه و حتی خنده‌آوری می‌آوردند. مثلاً از یک «متخصص» تغذیه پرسیدم این

چه عملی است که گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید دوآتشه (نان تُست) می‌کنید و بعداً می‌خورید؟ او در جواب به من گفت: «سابقاً مردم دیوارهای خانه‌ی خود را با گِل می‌ساختند ولی حالا علم جدید دیوارهای بتون‌آرمه را اختراع نموده است.» مثل این که گندم زنده برای ساختمان بدن انسان گِل خالی، ولی نان سفید دوآتشه با چند نوع ویتامین مصنوعی حکم بتون‌آرمه را دارد! از یک پزشک دیگر پرسیدم وقتی راسته‌ی گوسفند را سه چهار روز در پیاز می‌خوابانید تا برای کباب نرم‌تر گردد مگر نمی‌بینید که همین نرم شدن دلیل بر پوسیدن و گندیدن گوشت می‌باشد؟ او برای این که ثابت کند گوشت پوسیده بهتر از گوشت تازه می‌باشد چنین جواب داد: «کفتار شکار خود را مدتی زیر خاک

نگه می‌دارد و چند روز بعد به سراغ آن می‌رود و می‌خورد.» خوانندگان محترم خوب توجه فرمایید، این پزشک کوتاه‌بین، علم تغذیه‌ی خود را از گفتار یاد گرفته ولی بدجوری یاد گرفته است! این گفتار یا یک حیوان دیگر وقتی شکار فراوان گیر می‌آورد بعد از خوردن و خوب سیر شدن، بقیه‌ی گوشت را در یک جای امن زیر خاک دفن می‌کند تا در هوای آزاد نماند و زود فاسد نگردد، نه مثل انسان بی‌عقل که مخصوصاً گوشت را در پیاز می‌خواباند و فاسد می‌کند و آخر کار برای کامل نمودن خراب‌کاری روی آتش می‌سوزاند و سپس می‌خورد.

در مدت این تماس‌ها و گفتگوها یک حقیقت خیلی مهمی یاد گرفتم. من فهمیدم که فقط بزرگان، متفکرین

و شخصیت‌های برجسته یعنی آن‌ها یی که عقل مستقلی دارند، خودشان فکر می‌کنند و خودشان نتیجه می‌گیرند، معنی زنده‌خواری را زودتر درک می‌نمایند و حقیقت را قبول می‌کنند؛ ولی اشخاصی که عقل مستقلی ندارند و با عقل دیگران فکر می‌کنند با وجود این که گفته‌های من خیلی ساده و طبیعی می‌باشد باز هم نمی‌توانند درک نمایند و قبول کنند که مواد مُرده و کشته ارزش غذایی ندارند و یا مواد سمی قادر نیستند آدمی را شفا بخشند. این گونه اشخاص که شاید بیش از نود درصد از مردم مُرده‌خوار را تشکیل می‌دهند، عظمت و بزرگی ایران باستان را که به تمام جهانیان، علم و دانش می‌آموخت 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، مدارک لازمه را به دست آورم و سپس فعالیت همه‌جانبه‌ای را در وطن خود از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد یک 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 1964 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، بطوری که کتاب‌های انگلیسی به زودی تمام شد و من کتاب قطورتری که بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی بود به چاپ رساندم.

# زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه می‌کند.

در نتیجه‌ی کتاب‌هایی که به زبان‌های فارسی، انگلیسی و ارمنی با هزینه‌ی شخصی خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بیست هزار نسخه‌ی آن را به رایگان برای تمام بزرگان، مؤسسات و مطبوعات جهان فرستاده‌ام، تا کنون هزاران نامه به من رسیده که ثابت می‌کند زنده‌خواری در تمام نقاط دنیا معجزه‌ی عجیبی می‌کند که در تاریخ بشر سابقه ندارد. هزاران بیمار سخت و «صعب‌العلاج»، آن‌هایی که از بچگی مریض

بوده‌اند، آن‌هایی که سال‌ها در رختخواب بستری بوده‌اند، آن‌هایی که تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتی یک قدم هم نبوده‌اند، آن‌هایی که به عنوان یک بیمار علاج‌ناپذیر از بیمارستان‌ها و اطبا جواب رد شنیده و ناامید شده بودند، حتی آن‌هایی که سال‌ها فلج بوده‌اند در عرض چند ماه زنده‌خواری سلامتی خود را به دست آورده‌اند، آنچنان که اکنون بدون کوچکترین ناراحتی و احساس خستگی به راه‌پیمایی‌ها و کوه‌نوردی‌های نسبتاً طولانی اقدام می‌کنند. این کار خداست، کسی که به قوانین طبیعت بر می‌گردد، طبیعت مجدداً او را در آغوش خود می‌گیرد و می‌پروراند.

مجلات و روزنامه‌های اروپایی و آمریکایی درباره‌ی کتاب انگلیسی من مقاله‌های مفصلی می‌نویسند. تلویزیون لندن کتاب مرا به مردم معرفی نموده و چند صفحه از آن را برای 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 بشر دوست 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 تحصیل کرده و روشنفکر همین که می‌شنوند غذای گُشته 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 زنده خواران 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 آن که 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 مُرده‌خواری 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. مُرده‌خواری 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 پزشکانِ 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 برنامه‌ی 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 برنامه‌ی دانشگاهی خود خیانت کرده‌اند و شاید جواز پزشکی خود را نیز از دست بدهند<sup>۱</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 همه‌ی مردم دنیا را خواهانم و اگر گاهی با خشونت حرف می‌زنم دلیلش این است که با کشته شدن دو بچه‌ام جگرم داغ دیده و دلم برای آن همه مردمی می‌سوزد که توسط یک بشقاب غذای غیرطبیعی خود و فرزندانشان را کورکورانه می‌کشند.

---

<sup>۱</sup> - دکتر کریستین تولفی دانمارکی با این وضع مواجه گردید.

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

حالا ببینیم کار جرائد چیست؟ یکی خبر می‌دهد که از سیاره‌ای یک سفینه‌ی فضایی آمده و در فلان جا به زمین افتاده است، سپس تعریف می‌کند که سفینه از چه ماده‌ای ساخته شده، رنگش چیست، چند نفر سرنشین دارد. گویا قد سرنشینان آن را هم اندازه گرفته 60 - 50

سانتیمتر در آمده است! دومی می نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید! سومی می نویسد که عمر دنیا به آخر رسیده است، گویا یک سیاره به سوی کره زمین مستقیم در حرکت است و در روز فلان و ساعت فلان به زمین برخورد می کند و هر دو متلاشی می گردند! چهارمی پیشگویی می کند که در سال های آینده چه اتفاقاتی بر سر مردم این دنیا خواهد آمد! پنجمی با حروف برجسته خبر می دهد که فلان دانشمند یک سم پیدا کرده است که سرطان را معالجه می نماید! بزرگ ترین روزنامه های دنیا که روزانه ده ها میلیون تیراژ دارند صفحات خود را با این قبیل خبرهای پوچ و دروغین پر می کنند. یعنی ده ها میلیون صفحه ی کاغذ را با این نوع خبرها سیاه می کنند، به دست ده ها میلیون نفر

از مردم می‌سپارند و ده‌ها میلیون دلار پول به دست می‌آورند.

در مقابل این‌ها یک خبر بی‌نهایت بزرگ رسیده، حقیقت بی‌سابقه‌ای کشف شده که با تعویض یک بشقاب غذا با یک بشقاب غذای دیگر، یعنی با عوض نمودن یک بشقاب غذای غیرطبیعی با یک بشقاب غذای طبیعی نه فقط تمام بیماری‌ها بلکه همه‌ی بدبختی‌های ابناء بشر از این دنیا رخت بر می‌بندد. حالا به عوض این که مدیران این روزنامه‌ها، همه‌ی خبرهای بی‌ارزش خود را کنار گذاشته و صفحات آن را با حروف برجسته هفته‌ها و ماه‌ها متوالیاً با این خبر مهم و حیاتی پر کنند، به کلی خاموش می‌مانند! پرسید چرا؟

چون اگر آن‌ها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانی که برای مشروبات، سیگار، بیسکوئیت، 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 مطالعه‌ی 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 پیوندند و یا به فعالیت‌های خود خاتمه بدهند، زیرا گیاه‌خواری با «پخت و پز» ابدأ معنی و مفهومی ندارد.

اصولاً گیاه‌خواری روی پایه‌ی علم تندرستی به وجود نیامده است. گیاه‌خواران گویا کشتن یک موجود زنده را گناه حساب می‌کنند. گوشت یکی از صدها مواد مضر است که مُرده‌خوارها 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 درجه‌ی 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 پایه‌ی 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 مُرده را به خود گرفته است، چه رابطه‌ای می‌تواند با سلامتی انسان داشته باشد؟

ولی با وجود این، نور حقیقت را نمی‌توان برای مدت درازی پنهان نمود، همان‌طور که هیچ کس قادر نیست جلوی نور خورشید را بگیرد. بالاخره نور عافیت‌بخش زنده‌خواری مانند نور خورشید باید به دل‌های همه‌ی مردم گیتی بتابد. این است قانون طبیعت، این است امر خدا و این نورِ نجات‌دهنده و رهایی‌بخش از ایران سرچشمه گرفته و اشعه‌ی خود را باید از ایران به سراسر گیتی بتاباند.

درست دوازده سال پیش جلد اول کتاب خام‌خواری را در 566 صفحه به زبان ارمنی منتشر نمودم و تقریباً پانصد جلد از آن‌ها را به رایگان به ارمنستان شوروی فرستادم. در نتیجه تعداد بیشتری از مردم به زنده‌خواری متوسل شدند و چنان جنب و جوشی بین مردم تحصیل کرده به وجود آمد که مقامات رسمی آکادمی از جا تکان خوردند. استاد تغذیه دانشگاه ایروان دکتر هاروتونیان به ترس این که مبادا به شهرت علم پزشکی لطمه‌ای وارد شود با عجله و بدون مطالعه‌ی دقیق با انتشار یک مقاله به مردم اخطار می‌نماید که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشک به زنده‌خواری دست بزنند، چون «ممکن است» ضرر ببینند. البته مردم عاقل به نوشته‌های او وقعی نگذاشتند و به کار خود ادامه دادند.

من در جلد دوم کتاب ارمنی خود به این استاد جواب منطقی و دندان شکنی دادم و گفتم که نمی شود با مردم به زبان «ممکن است» ها صحبت نمود و اضافه نمودم اگر او نخواهد زنده خواری را در بیمارستان ها به اجرا بگذارد مردم روشن فکر و پزشکان انسان دوست ابتکار عمل را به دست می گیرند و او را در برابر امر انجام شده ای قرار می دهند و موجب شرمندگی اش خواهند شد. همین طور هم شد. وقتی تعداد زنده خواران و معالجه شدگان به هزارها رسید، استاد نام برده برای شنیدن گزارش های معالجه شدگان یک کنفرانس<sup>1</sup> رسمی

---

<sup>1</sup> - جزئیات این کنفرانس را در قسمت نامه ها ملاحظه خواهید فرمود.

ترتیب 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. همان‌طوری که من پیش‌بینی کرده بودم این استاد که رهبری و راهنمایی امور تغذیه‌ای یک جمهوری را به عهده دارد در نتیجه‌ی کوتاه‌بینی خود در تمام مدت کنفرانسِ چهار ساعت و نیمی در جلوی معالجه شدگان 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 یک 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 این که با وجود این علم انسان بیشتر از همه‌ی 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 همه‌ی 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 نامه‌ی 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 یک 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 همه‌ی 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 ستاره‌ای 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 همه‌ی مردم جهان ثابت کنیم که فرزندان خلف آن نیاکانیم و می‌توانیم بزرگی و عظمت ایران باستان را تجدید نماییم. ایده‌ی زنده‌خواری ابتکار ما می‌باشد. اولین شخص نژاد تازه‌ی انسانی، اولین نمونه‌ی 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 انسان دوست 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 یک نمونه‌ی بسیار جالب دیده می‌شود. نوه‌ی دایی من یک جوان بیست و هشت ساله که در فلورانس (ایتالیا) دیپلم مهندسی گرفته و در دانشگاه تهران به انجام وظیفه‌ی 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 می لرزید 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 همهی 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، نسخه‌ی 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. آن گونه 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 بهداشت و تنظیم خانواده‌ی هند بعد از مطالعه‌ی دقیق کتاب من همه‌ی 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 مُرده‌خواران می‌باشد، وَاْلا برای گیاه‌خواران عوض نمودن گیاه مُرده 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<sup>2</sup> 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

---

<sup>1</sup> - Naturopathique

<sup>2</sup> - Nature Cure Centre

گرفته است ایده‌ی زنده‌خواری را به همه‌ی 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 خوراکی‌های 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 این که بلافاصله حقیقت را قبول نمایند، خوراکی‌های مُرده 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 مُرده‌خواری 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 مطالعه‌ی آن  
صرف خواهند فرمود. من یقین دارم که بعد از مطالعه‌ی  
این کتاب شاهنشاه محبوب ما حقیقت را تصدیق  
خواهند فرمود و برای نجات ملت خود و همچنین برای  
نجات کلیه‌ی افراد بشر پشتیبانی خود را در عملی  
ساختن زنده‌خواری ابراز خواهند فرمود. اگر بنده در

گفته‌های خود حتی یک درصد شک 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 این که ویتامین‌های

مصنوعی (که غیر از سم چیز دیگری نمی‌باشند) و  
سُموم دیگر وارد خون روستاییان بکنند و از  
حساب‌های غلط پروتئین‌ها و ویتامین‌ها با آن‌ها  
صحبت نمایند، می‌توانند به آن‌ها علم تغذیه‌ی  
طبیعی را بیاموزند و از ضررهای پخت و پز صحبت  
نمایند.

## فعالیت‌های مجدد در ایران

پس از انتشار جزوه‌ی 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.

شماره 17964      نخست‌وزیر      44/7/26

«نامه شما همراه با کتابی که ارسال داشته بودید واصل گردید. ضمن اظهار تأسف از این که به علت کثرت کار و گرفتاری فرصت مطالعه‌ی 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 یک جلد کتاب خام‌خواری را که برای مطالعه‌ی  
اینجانب ارسال داشته‌اید، اعلام می‌دارد.»

**وزیر فرهنگ - امضاء**

\*\*\*

64/7/30

11123

**دولت شاهنشاهی ایران - وزارت اطلاعات**

«ضمن اظهار تشکر، وصول کتاب شما تحت عنوان  
خام‌خواری را که با دقت مطالعه گردید، تصدیق می‌نمایم. این

کتاب واقعاً جالب است و کوشش شما در نوشتن آن قابل  
قدردانی می‌باشد. این کتاب در کتابخانه‌ی وزارتخانه  
نگاهداری می‌شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.»

## اداره نشریات خارجی - امضاء

\*\*\*

43/5/1      وزارت جنگ      4697/8362

«مرقومه‌ی مورخ 16 ژوئیه 1964 متضمن یک جلد کتاب  
خام‌خواری تألیف جناب‌عالی واصل و موجب تشکر گردید.  
نظریات ابداعی جناب‌عالی از هر جهت جالب توجه است. قطعاً  
کارشناسان این نظریات را تا حدودی که مورد قبول قرار دهند  
به قواعد تغذیه تبدیل خواهند نمود.»

وزیر جنگ - سپهبد صنیعی

## نامه دولت هندوستان

ت. س. کانوار  
وابسته مطبوعاتی

سرویس اطلاعات هند  
سفارتخانه هند  
تهران 4 ژانویه 1971

«بطوری که اطلاع یافته‌ایم شما کتابی را تحت عنوان خام‌خواری منتشر کرده‌اید. شاید اطلاع دارید که دولت هندوستان برای معالجه‌ی طبیعی<sup>1</sup> یک کمیته‌ی مشورتی تعیین نموده است که راجع به پیشرفت و توسعه‌ی معالجه‌ی طبیعی مطالعاتی می‌کند. کتاب شما به دست این کمیته افتاده که آن را مفید تشخیص داده و به نظر ایشان کار خوبی می‌شد

---

<sup>1</sup> - Nature Cure

اگر این کتاب را به زبان انگلیسی و همچنین به زبان‌های محلی، مانند هندو چاپ کنند و برای آن یک تبلیغات دامنه‌داری شروع نمایند. بنابراین وزارت بهداشت 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 اجازه‌ی 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 آینده‌ای نزدیک آن را اصلاح کنید؟

بنابراین ما سپاس گذار می‌شویم اگر اجازه‌ی لازمه را داشته باشیم تا بتوانیم این کتاب را در هندوستان به چاپ برسانیم.»

ت. س. کانوار

بعد از دریافت نامه‌ی سفارت هندوستان تصمیم گرفتم یک امتحان دیگر در ایران بکنم و خبر این پیروزی را به اطلاع مقامات مسئول برسانم. نخست، نامه‌ی زیر را برای شاهنشاه آریامهر نوشتم و ضمیمه‌ی یک جلد از کتاب‌های فارسی، انگلیسی و ارمنی تقدیم دفتر مخصوص شاهنشاهی نمودم.

# پیشگاه مبارک بندگان اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

## محمدرضا شاه پهلوی شاهنشاه پرافتخار ایران

«شاهنشاهها

چاکر افتخار دارد خبر فوق‌العاده مسرت‌بخشی را که شاید در وهله اول تصور آن مشکل باشد به پیشگاه شاهنشاه دانش‌دوست و رعیت‌پرور معروض دارد.

در نتیجه‌ی کوشش‌ها، مطالعات، تحقیقات و تجربیات سی ساله یک فرد ایرانی امروز به طور قطع ثابت شده است که علل کلیه بیماری‌ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مُرده می‌باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می‌کنند. جان‌نثار موقعی به این امر اطمینان پیدا کرد که دو فرزند دل‌بندم را یکی در سن ده سالگی و دیگری در سن

چهارده سالگی در نتیجه‌ی تجویز داروهای «مؤثر» و غذاهای «مقوی» 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 جزوه‌ی کوچکی به زبان فارسی منتشر کردم که یک نسخه‌ی 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 وعده‌ی همه‌گونه مساعدت و همکاری دادند. به منظور بررسی‌های ابتدایی درباره‌ی خام‌خواری، آنان مرا به پرورشگاه نمونه و شیرخوارگاه شماره‌ی یک 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 تغذیه‌ی غلط آنان را از نزدیک مشاهده کردم.

اصولاً متصدیان امور مؤسسات مزبور و همچنین کلیه‌ی پزشکان به تأثیر حقیقی غذاهای مُرده توجهی ننموده و به همه‌ی 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، وظیفه‌ی 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 اعلامیه‌ی  
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.

نتیجه‌ی 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 زندگی خود ادامه می‌دهند و همواره به من و دخترم اناهِید دعا می‌کنند. هزاران نامه تشکرآمیز از آن‌ها دریافت می‌دارم. تقریباً تمام گیاه‌خواران و ناتورپاتیک پزشکان و سایر مؤسسات بهداشتی متری کتاب‌ها و اعلامیه‌های مرا پخش کرده و درباره خام‌خواری دست به تبلیغات دامنه‌داری می‌زنند. آن‌ها اعلامیه‌های مرا در جراید خود منتشر می‌کنند، برای خام‌خواری آسایشگاه‌ها بنا می‌نمایند، در مکزیک پرورشگاه خام‌خواری تأسیس می‌شود. کتاب من در آرژانتین به زبان اسپانیولی و در دهلی به زبان هندی ترجمه و فعلاً تحت چاپ می‌باشد. بنگاه تلویزیون لندن کتاب مرا به ملت ارائه داده و قسمت‌هایی از آن را برای مردم خوانده است. پزشکان

انسان دوست اروپا، آمریکا و غیره به بیماران «صعب‌العلاج» نشانی مرا می‌دهند و مطالعه‌ی کتاب خام‌خواری را توصیه می‌نمایند. زیست‌شناسان آکادمی ایروان در مجله ماهیانه «علم و فن» از نظریات من دفاع کرده و طرفداری می‌نمایند.

چون کتاب بزرگ چاکر به زبان ارمنی ده سال قبل منتشر شده بود عده‌ی خام‌خواران در ایروان رو به ازدیاد گذاشت. آن‌ها با هم مراوده‌ای برقرار نموده و روی پایه‌های خام‌خواری مهمانی‌ها و جشن‌ها تشکیل می‌دهند. بین این خام‌خواران عده‌ی زیادی پزشک نیز دیده می‌شود. رئیس و استاد کرسی تغذیه‌ی دانشگاه ایروان برای خام‌خواری سخنرانی‌ها ترتیب می‌دهد. در این اجتماعات اشخاصی که از بیماری‌های سخت نجات پیدا کرده‌اند گزارش‌های 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 پا

ایستاده و اکنون از سلامتی کامل برخوردار می‌باشد. یک نمونه‌ی 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 نمود، 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 نسخه‌ی خام‌خواری را دریافت کرده و به تهران بازگشت.

هزاران مدرک مشابه در پرونده‌ی 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 مطالعه‌ی 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 وظیفه‌ی 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 مطالعه‌ی این امر حیاتی به هیچ‌وجه راضی نخواهند بود که دولت هندوستان ابتکار این انقلاب بزرگ را مقدم بر دولت ایران به مرحله‌ی اجرا در آورد.

امروز به طور قطع ثابت شده است کسانی که از مصرف غذاهای پخته، داروهای سمی و سایر مواد مُرده اجتناب می‌ورزند، از همه‌ی بیماری‌ها چه سبک و چه سنگین مانند سکت‌های 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 تغذیه‌ی مردم می‌باشد. بر خلاف این که بعضی‌ها تصور می‌کنند، عملی ساختن این امر بسیار سهل و ساده است.

بطوری که دولت هندوستان تصمیم گرفته است، در درجه‌ی اول لازم است مطالعه‌ی 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 مُرده، 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 وسیله‌ی

مطبوعات و رادیو تلویزیون می‌توان درباره تغییرات عادات تغذیه و تهیه‌ی خوراک‌های طبیعی، زنده و واقعاً نیرو بخش به ملت گوشزد و تجویز نمود. بیمارستان‌ها را به تدریج می‌توان به آسایشگاه‌ها تبدیل کرد. طرز تغذیه‌ی شیرخوارگاه‌ها، پرورشگاه‌ها، بیمارستان‌ها و سربازخانه‌ها به تدریج باید الزامی شوند. در نتیجه، مردم این آسایشگاه‌ها را به خانه‌ی 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 زیادی گوشت، غلات، حبوبات، شکر، چای و از این قبیل مواد که مازاد بر مصرف باقی خواهند ماند را می‌توان موقتاً به کشورهای دیگر صادر نمود و در عوض بادام، پسته، خرما، کشمش و از این قبیل مواد غذایی ارزنده که با نازل‌ترین بها به خارجیان فروخته می‌شود به مصرف داخلی

خواهد رسید. سطح زندگی مردم بالا رفته و خوی حیوانی آن‌ها رو به نقصان خواهد نهاد. دزدی‌ها، جنایت‌ها و جعل و تزویر از بین خواهد رفت. این امر که در وهله‌ی اول غیر ممکن به نظر می‌رسد، در کشور ما در ظرف چند سال به واقعیت خواهد پیوست.

به اعتراضات پوچ، باطل و تصورات غلط بعضی از پزشکان پول‌پرست و بی‌رحم نباید اهمیت داد، چون آن‌ها با ادعاهای خود تا به امروز نه فقط نتوانسته‌اند کوچک‌ترین چاره‌ای برای جلوگیری از بیماری‌ها پیدا کنند، بلکه با اقدامات غلط و اشتباهات خود باعث شیوع این بیماری‌ها شده‌اند. جوابگوی این همه بحث‌ها فقط و فقط نتیجه‌ی قطعی کار و عمل است. چنانچه برای آنان نتیجه‌ی حاصله در خانواده‌ی چاکر و همچنین نزد خام‌خوارانی که در کشورهای دیگر پراکنده‌اند کافی نباشد، هر آینه به چاکر امکانات و وسائل

کافی داده شود، حاضرم در مدت قلیلی صحت ادعای خود را با عمل ثابت و مدلل نمایم.

شاهنشاه آریامهر با انقلاب سفید شاه و مردم، خردمندی و رهبر بزرگ بودن را به تمام جهانیان ثابت نموده‌اند، با عملی نمودن خام‌خواری در ایران عظمت این انقلاب به حد اعلا خواهد رسید.

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 ایران بگیرد.»

\*\*\*

نامه‌ی 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 تغذیه‌ی ایران و بعضی از مدیران جراید فرستادم.

«چاکر افتخار دارد یک موضوع بسیار مهم را به عرض جناب‌عالی برساند. در نتیجه‌ی مطالعات و تجربیات سی ساله‌ی بنده آشکار گردیده که علل کلیه‌ی بیماری‌ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مُرده 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 کلیه‌ی 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 مطالعه‌ی 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 غذای مُرده با یک بشقاب غذای زنده در کوتاه مدتی کلیه‌ی بیماران را معالجه نموده و بیمارستان‌ها را خالی از بیماران بسازند.

با مبادله نمودن یک بشقاب غذای کشته شده با یک بشقاب غذای زنده و طبیعی نه فقط انسان از کلیه‌ی بیماری‌های خود برای همیشه نجات پیدا می‌کند؛ بلکه هزینه‌ی 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

تاریخ 1350/2/15

شماره 13614

«نامه‌ی مورخه‌ی اول اردیبهشت ماه 1350 که به عنوان جناب آقای نخست‌وزیر ایفاد داشته بودید به عرض معظم‌له رسید. مقتضی است برای عرضه‌ی مطالعاتی که درباره‌ی تغذیه از مواد خام نموده‌اید به وزارت بهداشتی مراجعه فرمایید.»

با امید موفقیت - محمد صفا رئیس دفتر اختصاصی نخست‌وزیر

\*\*\*

وزارت بهداشتی

تاریخ 1350/2/14

شماره 5/713

### شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«عطف به عریضه‌ی 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 نظریه‌ی  
خود را درباره‌ی تغذیه‌ی 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  
لبنیات و مقدار کمی گوشت چندان ضرری ندارد، بلکه

در بعضی موارد لازم هم هست. چه باید کرد؟ عقیده هر چند روی پایه‌ی غلط هم باشد، عقیده است. برای بعضی اشخاص کار آسانی نیست بر ضد برنامه‌ی دانشگاهی اظهار نظر کنند. به سؤال من که چرا آن‌ها در برنامه‌ی 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 یک مؤسسه‌ی 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 بهداشتی

تاریخ 1350/4/17

شماره 5/2563

### شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«در مورد عریضه‌ی تقدیمی شما به پیشگاه مبارک  
اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر راجع به «ارائه‌ی  
نظریه‌ی خام‌خواری و لزوم ترویج آن» که عین عریضه‌ی  
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 جواباً اعلام می دارد:

چون روال کار این مؤسسه‌ی 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 این که اساس نظرات ابراز شده‌ی خود را منحصراً مبتنی بر تجارب شخصی قرار داده‌اید، علیهذا و به علل فوق نظرات شما نمی‌تواند مورد قبول محققان و کارشناسان این مؤسسه که در جلسه‌ی اشاره شده‌ی بالا شرکت داشتند قرار گیرد.»

مدیر عامل - دکتر هدایت

به طوری که مشاهده می‌کنید دلیل رد نمودن پیشنهادات من این نبود که تغذیه‌ی طبیعی برای بیماران و برای سایر مردم زیان‌بخش می‌باشد، بلکه پیشنهاد من مورد قبول ایشان قرار نگرفته برای این که نظریه‌ی من با اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی تطبیق نمی‌کند. باید پرسید آیا این آقایان در صحت علم خود هیچ شکی ندارند؟ آن‌ها مطمئنند که علم پزشکی هیچ ایرادی ندارد، کلیه‌ی 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 یک بشقاب غذای طبیعی این کار را بکنم.

من با دانش پزشکی، فیزیولوژی و بیولوژی مخالفی 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 جلسه‌ی مزبور این آقایان محترم با علاقه‌ی 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 برنامه‌ی تغذیه‌ای بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها، سربازخانه‌ها و غیره کمی تجدید نظر نموده پهلوی خوراک‌های مُرده و زهرآلود اقلماً کمی سالاد، میوه و یا یک غذای طبیعی دیگر بگذارند. اگر

آن‌ها صلاحیت این را ندارند اقلأ می‌توانستند در جواب به دفتر مخصوص شاهنشاهی و به وزارت بهداری بنویسند که لازم است آوانسیان گفته‌های خود را در عمل ثابت نمایند. من نمی‌دانم چرا آن‌ها این کار را نکردند. اصلاً معلوم نیست چرا کارشناسان علم پزشکی از امتحان نمودن غذای طبیعی روی چند بیمار یا کودک گریزانند. من حتی حاضرم چهل پنجاه کودک ضعیف، مریض و ناتوان را با خرج خود تغذیه نمایم و بعد از چند ماه کاملاً سالم و شاداب به دست مقامات رسمی بسپارم.

بعد از دریافت نامه و کتاب من، آقای مهرداد پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر میل داشتند با دختر من

آنهاید آشنا شوند. در ساعت تعیین شده در حضور ایشان حاضر شدیم و مدتی صحبت نمودیم. این دفعه دکتر عباس نفیسی سردبیر شیر و خورشید سرخ ایران اظهار تمایل نمودند در بیمارستان رضاشاه کبیر چند تختخواب در اختیار من بگذارند، ولی متأسفانه این دفعه نیز علی‌رغم این که دکتر محترم به مسأله‌ی زنده‌خواری علاقه‌ی زیادی داشتند، کار را چندان جدی دنبال نمودند.

سپس آقای پهلبد صلاح دانستند کار را از کودکان شروع نماییم. برای این منظور با سرکار عالیّه بانو فریده دیبا یک ملاقات قرار دادند و مرا به حضور ایشان فرستادند. من یک جلد کتاب انگلیسی برای علیاحضرت

شهربانو همراه بردم. در حین این ملاقات بانو فریده دیبا تصدیق نمودند که کودکان پرورشگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها خیلی ضعیفند و قول دادند در این باره با شهبانو صحبت نموده و نتیجه را به من خبر دهند. متأسفانه از آنجا نیز خبری نیامد.

دلیل این امر واقعاً آشکار است. مردم، مخصوصاً اشخاص عالی‌مقام که در کار و فعالیت بیشتر گرفتارند، راجع به رژیم‌های غذایی گوناگون به قدری صحبت‌های بی‌اساس و بی‌ارزش شنیده‌اند که خسته شده و خیال می‌کنند این هم یکی از آن صحبت‌ها می‌باشد. حتی فرصت پیدا نمی‌کنند کتاب را باز نمایند، می‌اندازند در یک گوشه و به فراموشی می‌سپارند؛ و آ

همین طور که تجربه به من نشان داده محال است که کسی کتاب مرا با دقت مطالعه نماید و بی تفاوت بماند.

کتاب‌هایی که من امضاء نموده با عریضه‌ی خود برای مطالعه‌ی شاهنشاه آریامهر فرستاده بودم، از طرف دفتر مخصوص شاهنشاهی بی‌اهمیت تلقی شده و آن‌ها را عیناً در اختیار انستیتوی تغذیه گذاشته‌اند. همین کار هم ظاهراً در وزارت بهداری انجام گرفته است. من یقین دارم نه شاهنشاه آریامهر، نه علیاحضرت شهبانو، نه سرکار عالیه بانو فریده دیبا و نه وزیر محترم بهداری از متن کتاب من اطلاع دارند. جای تعجب هم نیست، تاریخ نشان داده هر قدر کشف بزرگ باشد، همان قدر هم باور کردن آن مشکل است. تاریخ همیشه تکرار

می‌شود. بدون مطالعه‌ی دقیق هیچ کس نمی‌تواند باور کند که تعویض یک بشقاب غذا قادر است این دنیا را از شر کلیه‌ی بیماری‌ها نجات دهد.

در حین نوشتن این کلمه‌ها بودم که خبر خوشی از ایروان رسید. بر حسب پیشنهادِ متخصصِ جهاز هاضمه‌ی بزرگ‌ترین بیمارستان ایروان، دکتر پروفیسور جیوان شماونیان، چهل و پنج نفر از پزشکان و شخصیت‌های برجسته، همگی زنده‌خواران حقیقی و با تجربه، در سالنی دور هم جمع شده جلسه‌ای ترتیب می‌دهند. پروفیسور محترم اظهار می‌دارد: «ما از پیشرفت زنده‌خواری و کام‌یابی‌هایی که به دست آمده خیلی شنیده‌ایم و خبر داریم، ولی دست ما از مدارک کتبی

خالی است.» او پیشنهاد می‌کند یک کمیته انتخاب شود که وظیفه داشته باشد از زنده‌خواران آمار بگیرد و برای کسانی که از بیماری‌های سخت نجات پیدا کرده‌اند پرونده‌هایی مخصوص تشکیل دهد تا معلوم شود آن‌ها قبل از زنده‌خواری چه بیماری‌هایی داشته‌اند، در کدام بیمارستان‌ها بستری شده‌اند، تحت درمان کدام پزشک قرار گرفته‌اند، چه آزمایش‌هایی انجام گرفته، چه داروهایی تجویز گردیده، چند روز از خدمت وظیفه محروم مانده‌اند و ضمناً راجع به حال کنونی هم شرح بدهند. بعد از هفت ساعت مذاکره یک کمیته پانزده نفری تحت ریاست یکی از قدیمی‌ترین پزشکان زنده‌خوار انتخاب می‌شود. جزئیات این جلسه را در نامه‌ی 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 مقاله‌ی 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 فرستاده‌ام. سال‌ها پیش شخصاً در تلویزیون حاضر شده بین کارمندان آن کتاب توزیع نموده‌ام. به طوری که در نامه‌ی وزارت اطلاعات می‌خوانید، آن‌ها کتاب انگلیسی مرا «با دقت» مطالعه

نموده، آن را «جالب و قابل قدردانی» 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 مُرده به خیال این که 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 تفاله‌ی غذاست. با این تفاله‌ی 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 چلوخورشت 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 نظریه‌ی 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 غذای 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 گفته‌های 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 بهداشتی چنان بی‌اهمیت به نظر می‌رسد که برای مطالعه آن «وقت کافی» پیدا نمی‌کنند و به جای این که توجه بالاترین مقامات را روی آن جلب نمایند به پایین می‌فرستند و نامه‌ای را که با کتاب‌های امضاء شده‌ی من برای مطالعه شخص معظم‌له 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 معظم‌له عریضه جان‌نثار را همراه کتاب مطالعه فرمایند اطمینان دارم در استفاده از پیشنهادات من یک 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 یک کمیته‌ی 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 فلسفه‌ی 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 می‌دویم، زیرا که با عمل کردن به فلسفه‌ی 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 خاطره‌ی 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 نقطه‌ی 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 روزانه‌ی 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 نخوابیدم 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 مطالعه‌ی 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 این که 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. گانندی گفته است: «اگر خودت از درد و رنج نجات پیدا کردی، دیگران را نیز نجات بده.» بنابراین برای جبران الطاف بی‌کران حضرت عالی شخصاً برای خود تکلیف تعیین می‌کنم و آن این است که 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 همه‌ی 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 همه‌ی مردم گیتی را از بارگاه اهورامزدا ی بی‌نیاز آرزومندم.»

ارادتمند همیشگی شما: دین‌یار خسروانی

\* \* \*

«پس از عرض ارادت و بندگی، وظیفه‌ی انسانی خود می‌دانم به خاطر به دست آوردن سلامتی خود به وسیله‌ی 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 آماده‌ی هر گونه فداکاری در

راه پیروزی خام‌خواری که نجات همه‌ی 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 عزیز به خصوص گروه ورزشکاران برسد.

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 مسابقه‌ی 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 خلاصه‌ی کلام بیمارستان‌های مختلفی را زیر پا گذاشتم، ولی متأسفانه کوچکترین نتیجه‌ی مثبتی به دست نیاوردم تا این که در آخرین بیمارستان، آقایان پزشکان طی جلسه‌ای خصوصی نظر دادند که فقط با عمل جراحی می‌توان مرا نجات داد. البته بنا به گفته‌ی خود پزشکان امید موفقیت در این عمل خیلی کم بود و به فرض این که از اتاق عمل جان به در می‌بردم دیگر جوانی و قدرت خود را از دست می‌دادم، ولی خدای بزرگ چنین نخواست. قبل از این که 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 خواهیم 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 مسابقه‌ی 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 وظیفه‌ی 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 این که روزی در مجله‌ی مهر چند صفحه از خام‌خواری نظر مرا جلب کرد. به اداره‌ی مجله‌ی 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 یک جلد کتابی که برای شاهزاده ولایت عهد فرستاده بودید 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.»

مری مریسون بانوی پرستار کاخ ویندسور

\*\*\*

«کتابی 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.»

منشی خصوصی پرزیدنت (امضاء)

\*\*\*

«نامه ارسالی شما را به پیوست کتاب خام‌خواری با شوق  
و علاقه‌ی زیاد خواندم. توصیه‌های هیجان‌انگیزی که برای  
عموم بشریت نموده‌اید به نظر من شایسته است که اشخاصی  
که به تندرستی ما و نسل آینده علاقه‌مندند این کتاب را با  
دقت و توجه کامل مطالعه نمایند. خواهشمند است از لحاظ  
فکر خوبی که نموده و این کتاب را برای من فرستاده‌اید،  
تشکرات قلبی مرا بپذیرید.»

چن چنگ نخست‌وزیر جمهوری چین

\*\*\*

«نامه‌ی مورخه‌ی 28 مارس 1964 شما به پیوست یک جلد کتاب خام‌خواری که برای پرزیدنت جانسون فرستاده بودید، به کاخ سفید رسید.»

برای این افکار پسندیده که به رئیس جمهور فرصت دیدن کتاب خود را داده‌اید، به این سفارت دستور داده شد که قدردانی پرزیدنت را به شما ابلاغ نماییم.»

والتر - ج - رامی، 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 مسأله‌ی تغذیه ادامه می‌دهید تبریک عرض می‌کنم.»

با کلیه‌ی تشویقات خودم متمنی است بالاترین احترامات  
مرا قبول نمایید.»

پانزدهم اکتبر 1967

«از جلد دوم اصلاح و تکمیل شده‌ی خام‌خواری که  
مرحمتاً برای من ارسال داشته‌اید خیلی ممنونم. این عمل که  
نتیجه‌ی 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 کنجکاوی 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 این که 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.»

مافوق‌ترین پیشوای روحانیون کامبوج، چوئون‌نات یوتانانو

# از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هایی برای سیاس‌گذاری و تشویق رسیده است:

ملکه‌ی 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

بهداری کانادا، وزیر بهداری گواتمالا، وزیر بهداری  
حبشه، وزیر بهداری ژاپن، وزیر بهداری هندوستان،  
وزیر بهداری ایرلند، وزیر بهداری 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 طوری که از این نامه‌ها مشاهده می‌شود کلیه نظریات من بدون شک و تردید از طرف این شخصیت‌های بزرگ تأیید و تصدیق گردیده و اکثر آنها عمل نموده و نتیجه‌ی مثبت گرفته‌اند. از هزارها مورد حتی یک نتیجه‌ی منفی به دست من نرسیده است. بنابراین اگر در این دنیا اشخاصی پیدا شوند که بر علیه خام‌خواری سخن بگویند، آنها یا از حقیقت اطلاعی ندارند و یا مطالعه ننموده‌اند و یا وجدان را زیر پا گذاشته و فقط منافع مادی خود را در نظر دارند.

پسر بیرخرِ بِنر<sup>1</sup>، دکتر رالف بیرخر در ارگان رسمی  
آسایشگاه بیرخرِ بِنر<sup>2</sup> سرمقاله‌ای شش صفحه‌ای چاپ  
نموده است تحت عنوان «یک مکتب همه یا هیچ برای  
تغذیه» (ماه مه 1964) که خلاصه‌ی آن به شرح زیر  
است:

«در دو نقطه‌ی مختلف جهان دو نظریه‌ی تغذیه‌ای کاملاً  
ضد همدیگر به میان کشیده شده است. در کالفرنیا دانشمندی  
به نام ویرنیتس چهل و هشت ماده‌ی شیمیایی بی‌طعم را با  
هم مخلوط نموده، یک غذای مصنوعی ساخته و شروع به  
آزمایش روی هجده زندانی نموده است. او بدون این که

---

<sup>1</sup> - همان پزشکی است که با خواندن کتاب او من برای اولین  
درباره‌ی اهمیت تغذیه‌ی طبیعی آشنایی پیدا کردم.

<sup>2</sup> - Wendepunkt

منتظر نتیجه‌ی نهایی شود دورنمای این عمل را از حالا در اختیار خبرگزاری‌ها گذاشته است.»

بعد از کمی صحبت در اطراف عمل احمقانه‌ی 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 آرشایر در آوانسیان می‌باشد. این نشریه مجهز به استدلال‌های قوی می‌باشد که به زبان انگلیسی به شیوه‌ای 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 بِنر 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»، «دوره‌ی پنهانی مرض»<sup>2</sup>، «زمینه» در بیماری‌های عفونی، صرفه‌جویی قابل توجه در سوخت و ساخت<sup>3</sup> در دوره‌ی تغذیه‌ی 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.»

---

<sup>1</sup> - ریدرز دایجست، ژانویه 1964

<sup>2</sup> - Dämmerungszone der Ungesundheit

<sup>3</sup> - Stoffwechse lökonomie

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.

\*\*\*

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد بیرخر بنر اولین  
شخصی بود در تمام دنیا که هفتاد سال پیش به ارزش

غذای طبیعی پی برد. او در سال 1905 در زوریخ یک آسایشگاه تأسیس نمود و با غذای زنده‌ی گیاهی معالجات خود را شروع کرد. اگر کسی در تمام دنیا حق داشت خود را بنیادگذار خام‌خواری معرفی نماید این بیرخرِ بنر یا والتر سومر و یا خود رالف بیرخر می‌بود؛ ولی همان‌طور که از مقاله‌ی رالف بیرخر، که بعد از مرگ پدرش تا به امروز آسایشگاه او را اداره می‌کند ملاحظه می‌کنید، نه بیرخرِ بنر، نه والتر سومر و نه خودش جسارت کرده‌اند پخت و پز و داروسازی را صریحاً محکوم کنند و غذای زنده‌ی 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 تغذیه‌ی طبیعی» در 455 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، غذای زنده‌ی نباتی را یگانه غذای  
انسانی اعلام ننموده، در کتاب‌های خود از ویتامین‌ها و  
علائم بیماری‌ها صحبت نموده و خودش نیز از  
خوراک‌های مُرده 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 بیرخرِ 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 مجله‌ی 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 بیرخرِ 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

---

<sup>1</sup> - Uberirdischen Absolutheit

در مجله‌ی «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 زنده‌ی 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:

«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 تغذیه‌ی طبیعی» و چند نسخه از نوشته‌های دیگرم 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 نشریه‌ی 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 شماره‌ی یک آنقدر که امکان دارد بفرستید.

ما بسیار به این نسخه‌ها علاقه‌مندیم؛ چون منظور ما این است که آن‌ها را به وسیله‌ی پست برای مردمانی بفرستیم که از همه جا نامه می‌نویسند و راجع به مسائل تندرستی از ما راهنمایی می‌خواهند. یقین دارم که برای خوشبختی مردم این بزرگترین نعمت‌ها خواهد بود.

اگر شما اجازه بدهید ما خوشحال می‌شویم که نسخه‌های شماره‌ی یک را زیاد چاپ کنیم و بین مردم توزیع نماییم. بدیهی است ما نمی‌خواهیم این کار را بدون اجازه‌ی شما انجام دهیم. اگر اجازه دادید ما حتی یک کلمه به نسخه‌ها کم

و زیاد نخواهیم کرد. ما یک سازمان استفاده‌جو نیستیم و صادقانه میل داریم به بشر رنج‌دیده کمک و مساعدت نماییم تا به راه تندرستی که خدا برای ما در نظر گرفته است، برگردند. ما یقین داریم که شما هم همان نیت را دارید.

آقای آوانسیان من امیدوارم که نامه من مورد رسیدگی شخصی شما قرار بگیرد و همین که وقت مناسب پیدا کردید با پست هوایی جوابی برای من بفرستید. اگر چند برگ از نسخه‌های خود را در نامه هوایی قرار بدهید، خیلی متشکر می‌شوم.»

در نامه‌های بعدی چنین می‌نویسد:

«کتاب‌های شما رسید. یک قسمت آن را فروختم و قسمت دیگر را بین مهمانان خود به رایگان پخش نمودم. من از کتاب‌های یک دلاری شما خیلی احتیاج دارم، چون می‌توانم

آن‌ها را به رایگان به اشخاصی بدهم که برای «در عمل یاد گرفتن» پیش ما به «بُستن» می‌آیند. برای کتاب خام‌خواری شما خیلی خیلی متشکریم. همه‌ی مهمانان ما از این کتاب به گرمی استقبال می‌نمایند، ولی برای تغییر تغذیه‌ی آن‌ها مبارزه‌ی سخت لازم داشتیم. من خودم تماماً خام می‌خورم. برای سال معجزه‌آسای 1968 برای شما و برای خانواده‌ی شما دعا می‌کنم.»

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.

\*\*\*

نامه‌ای از یک دانشمند و نویسنده‌ی سرشناس که  
بنیان‌گذار و سردبیر انجمن اتحادیه‌ی بشریت و سازمان  
یکتاپرستی می‌باشد.

«ده جلد کتاب خام‌خواری به اینجانب رسید. نسخه‌های  
چهار صفحه‌ای شما را به خارج می‌فرستم. چون من نامه‌های  
زیادی می‌نویسم، می‌توانم از این نسخه‌ها هر ماه صد بلکه  
دویست عدد مورد مصرف قرار دهم. همه‌ی نوشته‌هایم را  
درباره‌ی سازمان اتحادیه‌ی بشریت پست خواهم نمود.»

همچنین بعضی نوشته‌هایی که راجع به سازمان یکتاپرستی می‌باشد چاپ نموده‌ام تا به پست بیندازم. این سازمان مذهبی است که قصد دارد همه‌ی 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 آناهید 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 شیوهی خام‌خواری، آن‌ها با نیروی تازه بر می‌خیزند و به تنهایی یا متفقاً 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 این که برای همکاری با شما به من

امکان داده است. بالاخره در مشرق زمین یک 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 یک استاد معروف آمریکایی رسیده  
است. با این که 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 غذای  
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  
وسیله‌ی کتاب شما تأیید نمایم. من درمانگاه مانیه‌تیسمی دارم  
که فقط جریان انرژی به بدن می‌رساند. من در رشته‌ی  
اختصاصی کار می‌کنم و برای پزشکان هم کلاس دارم.  
همچنین در هندوستان درمانگاه رایگان دارم که شش ماه  
سال را در آنجا طبابت می‌کنم.

فعالاً 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 لوس آنجلس 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 این که 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 ملاحظه‌ی شما را دریافت نموده و از مطالعه‌ی آن لذت بسیار بردم. من می‌خواهم تبریکات صمیمانه‌ی خود را برای این نشریه‌ی عالی و مخصوصاً روش ماهرانه‌ی شما راجع به خوردن غذای نپخته و طبیعی تقدیم نمایم.

من مدت‌ها پیش این رویه تغذیه‌ای را جداً تصدیق نموده بودم و در حدود چهل سال قبل یا در سال 1926 برای پزشکان و پرستاران، چندین رژیم غذایی نوشته‌ام که در رژیم روزانه مقدار زیادی غذای خام توصیه گردیده بود. من همچنین در موضوع تشعشع و تجلی الکترومانیه‌تیک تحقیقات مفصلی انجام داده‌ام و سپس برای چاره‌جویی احتیاجات روزافزون بشر امروزه در مسأله حیاتی شیمیایی کشاورزی از لحاظ کمی و کیفی تحقیقات زیادی نموده‌ام.

آیا شما به غیر از این در زبان انگلیسی باز هم کتابی منتشر نموده‌اید؟ من می‌خواهم بیشتر مطالعه نمایم و با کار عالی و بشردوستانه شما کاملاً آشنا بشوم.

قبل از خاتمه‌ی این نامه‌ی مفصل می‌خواهم گواهی نمایم که کتاب شما برای بشریت کمک ارزنده‌ای است که برای مطالعه و خواندن همگانی سزاوار است. انسان اشتباه می‌کند و نمی‌تواند بفهمد که گیاه زنده یگانه عامل رضایت‌بخش غذایی می‌باشد و نه خود انسان و نه موجودات زنده‌ی دیگر نمی‌توانند بدون گیاه وجود داشته باشند. مثل این که مردم هنوز «خام» را برای مصرف خود تصفیه نشده، نارس، حاضر نشده و نامناسب به حساب می‌آورند...

به طوری که دکتر آلکسی کارل کبیر سال‌ها پیش نوشته است: «مردم با تمدن جدید با سیر کنونی نمی‌توانند به حیات خود ادامه بدهند، چون این تمدن فاسد کننده می‌باشد. عظمت

ماده‌ی بی‌جان مردم را افسون کرده است. آن‌ها نفهمیده‌اند که هوش و بدن ایشان تابع قوانین طبیعت است که از قوانین جهان اختری تاریک‌تر و بی‌رحم‌تر است. آن‌ها همچنین نفهمیده‌اند 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 پیاموزیم 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 خام خواری 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 ماده‌ی 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 مجله‌ی 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 1964 توسط مهاتما گاندی تأسیس شده است. آن‌ها مرتباً کتاب و بولتن‌های مرا در هندوستان پخش می‌نمایند. وزارت بهداری هندوستان توسط این مؤسسه با کتاب من آشنا شده است. اینک چند اقتباس از نامه‌هایی که مدیر آن مؤسسه به من نوشته است:

---

<sup>1</sup> - Bionomia

«من راجع به شما پنج سال پیش در مجله‌ی گیاه‌خواران انگلستان<sup>1</sup> خوانده بودم که چندان اهمیت ندادم و تقریباً به فراموشی سپرده بودم تا این که ماه قبل یک بانوی مکزیک‌ای که در آنجا یک خانه‌ی 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 کار کردم.»

---

<sup>1</sup> - British Vegetarian

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 مجله‌ی ایشان در اوایل سال 1964 به چاپ رسیده است.

«بعد از این که برای آوانسیان آشکار گردید علت مرگ غم‌انگیز پسر ده ساله و دختر چهارده ساله‌اش تغذیه غیرطبیعی بوده است، سبب شده که او در رشته‌ی علم

تغذیه‌ای مطالعات عمیقی نماید. نتیجه‌ی این مطالعات کتاب خام‌خواری است که برای دریافت آن از تهران خوشحالیم.

تقریباً کلیه‌ی عقاید تصویری را که درباره‌ی علم تغذیه‌ای تا به حال داشتیم، آوانسیان با دلایل قانع کننده باطل می‌نماید و حتی برای وگان‌ها که خوراک‌های پخته مصرف می‌نمایند این یک خبر تکان‌دهنده است.

مسأله‌ی ویتامین‌های مصنوعی شوخی نیست. او با چسبیدن خود به غذای طبیعی ممکن است بتواند ویتامین B12 و سایر ویتامین‌های «ضروری» را در آینده‌ی 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 خلاصه‌ی آن را در زیر می‌آوریم.»

## THE VEGAN SOCIETY OF ENGLAND

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 سپاسگذاریم. 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 مجله‌ی «طبیعت و تندرستی»<sup>1</sup> که عکس  
قشنگ آناهید شش ساله نیز در آن چاپ شده برای شما  
می‌فرستم. اکنون یک مقاله تهیه می‌کنم که با عکس آناهید  
دوازده ساله چاپ نمایم.»

رئیس گیاه‌خواران اسرائیل، سردبیر مجله‌ی «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

---

<sup>1</sup> - TEVA UBRIUT

منطقی است. ما با خاصیت شفابخش غذای خام آشنایی داریم. اگر مایل باشید عکس دختر دوست داشتنی خود آناهید 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,

H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New  
Jersey, U.S.A

\*\*\*

نامه‌ی زیر از مدیر یک خانه‌ی 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 معمولاً مربوط به گیاه‌خواران می‌باشد. این‌ها را «خانه‌ی 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 مؤسسه‌ی خود را

به یک 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 مؤسسه‌ی ما اولین خانه‌ی 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 یک 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 ننشستیم و همیشه مهمان داشتیم. بین این مهمانان

Judith شخصیت‌های سرشناس زیاد داشتیم مانند ستاره  
Durham با شوهر خود Ron Edgeworth، صاحب  
یک بیمارستان<sup>1</sup> معروف در شهر بریستول، مدیر یک مدرسه‌ی  
مستقل معروف در لندن و سایرین که با علاقه‌ی 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.

\*\*\*

---

<sup>1</sup> - NATURE CURE CLINIQUE

این آقا در کانادا مزرعه‌ی بزرگی دارد که غذای طبیعی بدون کود شیمیایی به عمل می‌آورد و تجارتي می‌فروشد. او درباره‌ی 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 این که او کتاب مرا تحسین می‌کند و تاکنون در حدود پانصد جلد از آن‌ها را به فروش رسانده است، با وجود این او در نامه‌های اولیه‌ی 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 خانواده‌ی 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 نمی ماند، بیدار شدن آن نزدیک است. اکنون وقت آن است که یک کوشش دسته جمعی 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 برای کتاب شما بسیار ارزش قائلم. نامه ای که برای من فرستاده بودید واقعاً روی من تأثیر بسیار گذاشته است. این نظریه مدت ها پیش توسط بیرخر بنر سوئیزی جلو کشیده شده بود. کتابی را که برای من فرستاده اید، هنوز به دست من نرسیده است. من سخت منتظر خواندن آن هستم.»

Dr. Gordon Latto, 64 Gt. Cumberland  
Pl. London, W. L

\*\*\*

این دکتر رئیس گیاه‌خواران انگلستان می‌باشد که در  
لندن مطب دارد و بعد از خواندن کتاب من به آن  
متقاعد گردیده و به بیماران خود نشانی مرا می‌دهد و  
کتاب خام‌خواری را تجویز می‌نماید. نامه‌ی زیر این را  
ثابت می‌کند:

«نسخه شما را راجع به خام‌خواری خواندم. دکتر لاتو  
برای معالجه‌ی سرطان من رژیم خام‌خواری را تجویز نموده  
است. او نسخه‌ی شما را به من داده تا از روی آن کتاب  
سفارش بدهم. ده دلار با نامه می‌فرستم و خواهش می‌کنم  
سه جلد کتاب و شش عدد بولتن برای من ارسال دارید.»

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden  
Garden, London, W. 2

\*\*\*

22 اوت 1966

«امروز خواندن کتاب عالی شما را با مسرت زیاد به پایان رساندم. اگر روزی عموم بشر اهمیت غذای 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 روزانه‌ی خویش خوشبخت احساس نمی‌کنم، زیرا مجبورم به مردم دارو (سم) تجویز نمایم. با این که من سعی می‌کنم هر چه ممکن

است کمترین مقدار را تجویز نمایم، باز هم از پیشه‌ی «سم هل دهنده»<sup>1</sup> خود راضی نیستیم. من 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 غذای طبیعی آشنا شود، دیگر جرأت نخواهد کرد نوزاد (ما در انتظار بچه هستیم) خود را با مواد مُرده تغذیه نماید.

من می‌خواهم جزئیات فعالیت‌هایی را که چند سال پیش در استانبول داشتم شرح بدهم: من سردبیر سازمان بهداشتی گیاه‌خوارن ترکیه بودم و یکی از فعال‌ترین اعضاء این نهضت به شمار می‌رفتم. ولی سازمان پزشکی و صنایع شیمیایی در نهضت گیاه‌خواران، خطری برای سُموم خود دیدند و من چون یک یهودی بودم برای آن‌ها هدفی ضعیف به شمار می‌رفتم

---

<sup>1</sup> - Poison Pusher

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 ضمناً دارای دهکده‌ای 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

---

<sup>1</sup> - یعنی پزشکی که بدون دارو معالجه می‌نماید.

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 بچه‌ی من از ضرر خوراک‌های  
پخته و مُرده محفوظ و مصون بماند. با وجود این که من در  
مؤسسه‌ی پزشکی کار می‌کنم، باز هم به اشخاصی که  
می‌خواهند از بهداشت طبیعی استفاده نمایند کمک می‌کنم. در  
ترکیه بیماران را بدون دارو معالجه می‌کردم. در اینجا فعلاً  
مجبورم اول معاش خود را تأمین نمایم، ولی دیر یا زود باید  
بدون دارو کار کنم. البته بدون آسایشگاه این کار نمی‌تواند  
رضایت‌بخش باشد. این است که با چند پزشک دیگر دنبال  
اشخاصی می‌گردیم که مایل باشند به ما کمک نمایند.

امیدوارم در آتیه نزدیک بتوانم راجع به این موضوع بیشتر با شما صحبت کنم.»

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov  
St. Kiryat- Malakhi, Israel

\*\*\*

«دوست عزیز و با شکوه، کتاب شما را با دقت دو بار خواندم و احساس نمودم که این کتاب برای بشریت عصری جدید به وجود خواهد آورد. بسیار ضروری است که این کتاب را جلوی چشم مردم قرار دهند تا سرانجام یک جنب و جوش همگانی در دنیا ایجاد شود. شما نابغه‌ای می‌باشید که که توانستید حقیقت ساده و کامل را تشخیص داده و آن را از کلیه متخصصین غذاشناسی که تا به حال کتاب‌های آن‌ها را مطالعه نمودم، صحیح‌تر تشریح نمایید.»

سال‌هاست که من به مردم تأکید می‌کنم که انسان میوه‌خوار است و از این راه است که مشکلات دنیا حل شده و دنیای طلائی به وجود خواهد آمد، ولی شما با دستور ساده و اساسی «نپزید» خود کلیه‌ی 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 این که

می‌دانیم شما و کار شما و موفقیت شما در این دنیا باقی است.  
خواهش می‌کنم قبول کنید که به شما خیلی نزدیک هستیم.

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 به کار می‌بریم.»

Mrs. VERA STANLEY ALDER, «WORLD  
UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue,  
London.

\*\*\*

«از ملاحظه‌ی 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 شرکتیمان به کشفیات شما ایمان کامل داریم.

به خصوص از نظریه‌ی شما درباره‌ی تغذیه‌ی کودکان استقبال می‌کنیم. این واقعاً خیلی عالی است. کاملاً درست است که بچه‌های کوچک برای میوه‌جات خام ذائقه‌ی طبیعی دارند و از غذاهای پخته متنفرند. ما لذت می‌بریم از طرز گردآوری مطالبی که در یک کتاب پنجاه و سه صفحه‌ای کلیدی 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 نتیجه‌ی اخلاقی کلیدی 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 نتیجه‌ی این تحقیقات بعد از مدت‌ها  
زیان‌بخش نمی‌شود، بیشتر اوقات پوچ از آب در می‌آیند.»

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED  
Ashingdon, Rochford, Essex, England.

\*\*\*

«یک جلد از کتاب خام‌خواری شما را به دست آورده‌ام که  
مجموعه آن روی من اثر گذاشته است، به اندازه‌ای که من آن  
را پذیرفته و به اجرا گذاشته‌ام. من اینجا یک مزرعه شخصی  
دارم که میوه‌جات و سبزیجات خود را از راه طبیعی به عمل  
می‌آورم. تصمیم گرفته‌ام توسط خام‌خواری به دیگران کمک  
کنم تا آن‌ها به سلامتی واقعی برسند. برای این منظور یک  
چک ارسال می‌دارم که برای من سی جلد کتاب بفرستید.

همچنین خوشحال می شوم برای دریافت چند عدد بولتن شماره‌ی یک که می‌خواهم بین دوستانم توزیع نمایم.

برای تشویق و تجویز کتاب شما در این مملکت هر چه ممکن است انجام می‌دهم، زیرا این کتاب به من کمک نموده است که بهترین راه سلامتی و تندرستی را پیدا نمایم. در ایالات متحده آمریکا پیروانی زیاد دارم و من خود را وقف مسأله تندرستی از راه تغذیه‌ی درست و زندگی درست نموده‌ام. من یکی از اعضای فعال انجمن بهداشت طبیعی آمریکا 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 درباره‌ی 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.»

مؤسسه‌ی ما در این مملکت در فروش کتاب در درجه‌ی 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 هولدرگرین 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 فروشی 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.»

«خوشحالم که برای پنجاه جلد کتاب خام‌خواری یک چک 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. کلیه‌ی 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. OF  
SANITARY ENGINEERING, Alfonso  
Herrera, 11-103, Mexico 4, D.F.

\*\*\*

«کتاب خام‌خواری شما به هیئت سرویس رفقا رسید و من  
آن را با علاقه‌ی زیاد خواندم. من آن را به کتابخانه انجمن  
گیاه‌خواران رفقا<sup>1</sup> خواهم فرستاد و امیدوارم که این کتاب برای  
اغلب مردم مفید واقع شود. متشکرم از این که شما با نوشته‌ها  
و طرز زندگی ساده‌ی خود با غذاهای خام طبیعی کار نیکویی  
انجام می‌دهید. به نظر من این یک علامت امید برای تغذیه‌ی  
جهانی و صلح همگانی است. اکنون انجمن‌های مختلف  
مذهبی و سازمان‌های نوع‌دوست وجود دارند که گیاه‌خوارند و

---

<sup>1</sup> - Friends

صلح دوست 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 مدیره‌ی این مؤسسه نه فقط سخت تحت تأثیر قرار گرفتند، بلکه کاملاً متقاعد شدند در این که فقط به وسیله‌ی خام‌خواری می‌توان جمعیت‌ها را از کلیه‌ی بیماری‌ها نجات داد. جمعیت ما یک مؤسسه‌ی 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.

ما می‌دانیم که فلسفه‌ی 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 نتیجه‌ی 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 بیاید و نتیجه‌ی 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 پندی چری مشغول  
کار هستم. شصت و هفت سال دارم. کتاب شما را خواندم که  
مرا جداً تحت تأثیر قرار داد. من بیماری قند دارم، می‌خواهم  
خام‌خوار شوم و به کمک و راهنمایی شما خیلی احتیاج دارم.  
من فقط منتظر جواب جناب‌عالی 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 اتحادیه‌ی مؤسسات

ناتروپاتیک هندوستان می نویسم. ما یک مؤسسه‌ی خیریه هستیم و میل داریم این کتاب را در هندوستان چاپ نموده به قیمت ارزان بفروشیم تا همه‌ی طبقات مردم بتوانند از آن استفاده نمایند. ما از این لحاظ این کار را انجام می‌دهیم چون یقین داریم که توسعه‌ی فلسفه خام‌خواری، تندرستی عموم مردم را تأمین خواهد نمود. شما حتماً خوشحال خواهید شد از این که ناتروپاتیک کمیته‌ی وزارت بهداشتی 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 استفاده‌ی اشخاص متفرقه بلکه برای همه‌ی ملت‌ها از جمله ملت هند خیلی مفید است، به شرط این که 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 اجازه‌ی ترجمه را برای ما بفرستید.»

Shahajirao Annasaheb Patil,  
Tambave, Taluka- Walwa,  
Maharashtra, India

\*\*\*

---

<sup>1</sup> - MARATHI

«در جلسه‌ی 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 بی‌نهایت علاقه داریم آن را زودتر مطالعه کنیم، زیرا مسأله‌ی خام‌خواری، مخصوصاً برای بیماران سرطان که در سرزمین ما از همه جا بیشتر شیوع پیدا کرده است، خیلی لازم است.»

در نامه‌ی 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 کنگره‌ی گیاه‌خوران جهان که در «مدرس» تشکیل شده بود برگزیدیم. در کنگره از ارزش مواد خام سخنرانی‌ها شنیدم. یک بانوی انگلیسی کتاب شما را به من نشان داد. من تصمیم گرفتم که دیگر غذای پخته نخورم. فقط افسوس می‌خورم که شما در کنگره حضور نداشتید. امیدوارم در کنگره‌ی 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 همه‌ی 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 بیماری پدیده‌ای مصنوعی است که مردم خودشان به وجود آورده‌اند و با تغذیه‌ی صحیح و زندگی صحیح انسان می‌تواند به سوی کمال برود، یعنی به وضعی برسد که خداوند برای بندگان واقعی خود در نظر گرفته است.

آقای آوانسیان، این واقعاً شگفت‌انگیز است که خدا شما را  
وسیله قرار داده که مردم درمانده و رنج‌دیده‌ی این دنیا را از  
همه‌گونه بدبختی نجات بدهید.»

Sofie M. Mello, "Lotus- Cottage",  
Yercaud, India.

\*\*\*

قسمتی از نامه‌ی 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 شهوت پرست 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 دسته‌ی این اشخاص انتخاب شده قرار بگیریم.

اطمینان داشته باشید که کتاب شما در آمریکا انقلابی بر پا خواهد کرد. چون مخالفان شما احساس می کنند که به مرور زمان پیروان زیادی پیدا خواهید کرد، برای نشان دادن چابکی و سعادت‌مندی اشخاص خیلی چاق، یک نمایش رقص به وسیله‌ی آن‌ها به تماشا گذارده بودند. به طوری که روزنامه‌ها خبر می دهند این نمایش واقعاً 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 بقیه‌ی دلارها با نظر خود از کتاب‌های ارزنده‌ی 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 خانواده‌ی 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 نماییم. مردم با روش ناشایسته خود به آستانه‌ی 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 شماره‌ی یک شما را در «گزارش کوه

سینا<sup>۱</sup> خوانده‌ام و از آن چاپ کرده‌ام که بین مردم توزیع  
نمایم. آیا خطا بوده که بدون اجازه‌ی 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 نامه‌ی دوم می‌نویسد:

«با دریافت کتاب‌ها و نامه‌ی ارزنده شما به منتها درجه  
خوشحال شدم. دوست عزیز، فکر می‌کنم کتاب شما بالاتر از  
همه چیز است و برای روشن کردن ارزش غذای نپخته بهتر از

---

<sup>۱</sup> - یک مجله مذهبی در اورشلیم

کتاب شما چیزی وجود ندارد. اکنون این کتاب خیلی به درد من می خورد و می توانم آن را به بهترین وجهی مورد استفاده قرار دهم. از این کتاب ها باز هم بیشتر احتیاج دارم. برای یک مأموریت تبلیغاتی به فلوریدا سفر خواهم کرد و می توانم تعداد زیادی از کتاب های شما را در این سفر به فروش برسانم. با این راه می توانم خام خواری را توسعه بدهم. همچنین وظیفه ی خود می دانم در بعضی موارد، مردم را با خام خواری کمک نمایم. همین حالا بانویی در آستانه ی مرگ است، پزشکان او را به حال خود گذاشته اند تا بمیرد. او از من خواهش می کند با خام خواری او را نجات بدهم. من امیدوارم که به زودی این امر به مرحله ی عمل درآید.»

I. W. Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. U. S. A.

\*\*\*

«می‌خواستم به شما بنویسم و بگویم که با کلیه‌ی مطالبی که در کتاب خام‌خواری نوشته‌اید صد درصد موافقم. به آمریکا سفارش داده‌ام که شش جلد از آن‌ها برای دوستانم به عنوان هدیه‌ی 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 نماییم 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 حتماً خواهند خورد. چرا دکتراها 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 این که 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 آرتریتیس از من دستوراتی خواستند.»

این بانوی بشر دوست در نامه‌ی 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 مبارزه‌ی 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 این که من ده ماه در مورد خام‌خواری از رادیو سخنرانی نمودم، ناگهان پزشکان و داروفروشان متوجه شدند که کار آن‌ها رو به کساد 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 برنامه‌ی «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 اداره‌ی 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 لاقلاً 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 نامه‌ی 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 هدیه‌ی شگفت‌انگیز و همچنین از نامه‌ی ارزنده‌ی 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 نوهی 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 یک دانشجوی هنرپیشه می‌باشد.»

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place,  
West Cross, Swansea, Glamorgan,  
England.

\*\*\*

«هر چه من در نامه‌ی قبلی نوشتم اینجا باز هم تکرار می‌کنم. کتاب شما خارق‌العاده، روشن و متقاعد کننده است. به نظر من کسی که بخت داشته باشد این کتاب را به دست بیاورد باید هر روز اقلأ ده پانزده دقیقه آن را بخواند، چون این کمک خواهد کرد که او همیشه در راه صحیح بماند.»

Dr. Stephen Goitein , 506 Santa  
Monica Blvd. Santa Monica, Calif. U. S. A.

\*\*\*

«سال گذشته وقتی با یک دوست راجع به بیماری همسرم که از سه سال پیش دچار آنژین سینه شده صحبت می‌نمودم، او کتاب شما را به من نشان داد. برای استفاده‌ی همسرم تصمیم گرفتم این کتاب را از انگلیسی به هلندی

ترجمه نمایم. تقریباً سه چهارم کتاب ترجمه شده. خیال می‌کنم بد کاری نمی‌شد اگر این کتاب را به زبان هلندی در آمستردام چاپ نمایم. اکنون منتظر اجازه‌ی کتبی شما هستم. من چندین کتاب دیگر نیز ترجمه نموده‌ام.»

J. H. B. Blomendal, Arestotesstratt 26,  
Amsterdam.

\*\*\*

«جلد اول خام‌خواری را خوانده‌ام. من در انستیتوی «معالجه توسط رژیم غذایی» وابسته به آکادمی علوم بلغارستان دوره انترنی را می‌گذرانم و مشغول نوشتن تز هستم. موضوع تز من «معالجه بعضی بیماری‌های داخلی و مخصوصاً فربهی‌ها توسط خام‌خواری» می‌باشد. من می‌خواهم با رسیدگی بالینی نزد بیماران سخت و صعب‌العلاج که در بیمارستان تحت نظر من هستند نیروی شفابخش بلاعوض

خام‌خواری را ثابت نمایم. برای نشان دادن اولین نمونه‌ها  
فربهی‌ها را در نظر دارم. چون این روش کاملاً تازه است و کم  
مطالعه شده، خواهش می‌کنم به من کمک کنید و در این باره  
اطلاعات بیشتری برای من بفرستید.»

Dr. SNEJANA EKIMOVA 16 Ioan Exarch  
St. Sofia, Bulgaria.

\*\*\*

« من بیست و پنج سال در ایالات متحده آمریکا بودم. از  
مدت‌ها پیش قسمت عمده‌ی 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. خانه‌ی ما به یک باشگاه خام‌خواری تبدیل شده است. هفته‌ای یک روز دوستان و همسایگان در منزل ما جمع می‌شوند و به مطالعه‌ی خام‌خواری می‌پردازند. در این اجتماع نامه‌ی دولت هند را خواندیم. این یک خبر تکان‌دهنده است که یک قسمت از دنیا بیدار شده، حاضر است با حقیقت رو به‌رو شود و ملت خود را برای تغذیه‌ی طبیعی راهنمایی نماید.

هفته‌ی پیش برای چهارده نفر مهمانی ترتیب دادیم و با انواع سالادها از آن‌ها پذیرایی نمودیم که خیلی مورد توجه واقع شد. سپس یک مذاکره گرم شروع شد و نسخه‌ها گرفته شد. سپس خواندیم که چطور در ایالات متحده آمریکا نمک را

در کوره‌ها زیر 1200 درجه حرارت خشک می‌کنند و همه‌ی خاصیت طبیعی آن را نابود می‌نمایند.

اکنون یک سال است که من و دوستانم صد درصد خام‌خوار هستیم. یک چک سی دلاری می‌فرستم برای پانزده کتاب. این سومین سفارش من است. مردم از کتاب شما خوب استقبال می‌کنند.»

Mrs. Rachel Maria Foster, La Calma  
60, Las Fuentes, Guadalajara, Jalisco,  
Mexico.

\*\*\*

«وظیفه‌ی خود می‌دانم برای کتاب شگفت‌انگیز خام‌خواری که اخیراً از آمریکا برای من فرستاده‌اند از شما

تشکر نمایم. خدا را شکر می‌کنم که آنچه برای تندرستی  
خودم سالیان دراز جستجو می‌نمودم بالاخره پیدا کردم.

من شصت و شش سال دارم، فرانسوی هستم، چهل و  
پنج سال پیش به آمریکا رفتم و هفت سال در آنجا بودم. در  
شرایط محیط نامساعد آنجا سخت بیمار شدم، در جستجوی  
شفا به گیاه‌خواری پناه آوردم. چهل سال تمام با نتیجه‌ی خیلی  
کم بلکه بدون نتیجه گیاه‌خواری را ادامه دادم. از سه سال  
پیش مصرف غذای خام را به هشتاد درصد رساندم و باز هم  
نتیجه‌ی مثبت نگرفتم تا بالاخره بعد از خواندن کتاب شما به  
صد درصد خام‌خواری متوسل شدم. اکنون بعد از سه ماه و نیم  
خام‌خواری چنان نتیجه‌ی خوبی نصیب من شده که به هیچ  
وجه مایل نیستم به غذای 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 یک مسأله نمی‌باشد. من یک 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, Lavaur, France.

\*\*\*

بیستم فوریه 1964

«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 یک جلد از این کتاب داشته باشم.»

نوزدهم مارس 1964

«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 کلیه‌ی مضامین سراسر کتاب شما بی‌نهایت بی‌ریا و امیدوار کننده می‌باشد. همچنین برای صرف وقت و تحقیقات طولانی

---

<sup>1</sup> - B. B. C

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 این که می‌دانم به چه اندازه دشوار است عادت مردم به خصوص عادت تغذیه را تغییر داد مع‌هذا آنچه مقدر 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 هفته‌ی پیش در یک روز طی نمودم. نبض من 58 الی 60 می‌باشد. من با این سخنان می‌خواهم ثابت کنم که خام‌خواری جواب کلیه‌ی دردها و بیماری‌های بشر می‌باشد.»

6 فوریه 1966

«اکنون من و همسرم تقریباً دو سال است که خام‌خوار می‌باشیم و خیلی خوب نتیجه گرفتیم. به ضمیمه‌ی نامه یک مقاله می‌فرستم که همسرم شرلی نوشته است و در مجله «لتز لیو»<sup>1</sup> ژوئیه‌ی 1965 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

---

<sup>1</sup> - Let's Live

آفریقایی که چنگ و دندان‌های سالم دارند با دست خالی  
کستی 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 این که حقیقت را بین مردم منتشر می‌کنیم. ما  
معتقدیم که کتاب شما را همه‌ی مردم باید بخوانند. به پیوست  
پنجاه دلار دریافت نمایید.»

Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd.  
Venice, Ca. U. S. A.

\*\*\*

«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 غذای 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 دست یابد.

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 سُموم، روزه‌ی کامل یک راه صریح می‌باشد.

تبریکات صمیمانه‌ی ما را برای عمل بشر دوستانه‌ی خود  
بپذیرید. امیدواریم این نشریه به کامیابی شایسته‌ی 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 یک  
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.»

«من یک برگ چک می فرستم جهت پانزده کتاب که قبلاً دریافت شده و پانزده جلد دیگر که ارسال می فرمایید. من واقعاً مایلیم از فرصت استفاده نموده و توسط کتاب عالی شما به مردم کمک کنم. با کمال علاقه کتاب های شما را بین مردم توزیع می نمایم. واضح است تعداد اشخاصی که از این کتاب می خواهند 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 می خواهند حرف بشنوند بسیار رضایت بخش می باشد.»

Mrs. Helen M. Bulbeck, 818 Cherry St.  
Santa Rosa, U. S. A.

\*\*\*

این نامه از مدیر یک رستوران گیاه‌خواری رسیده  
است:

«اخیراً شوهر من یک کتاب خام‌خواری به دست آورد. از آن موقع ما خام‌خواری می‌کنیم و این روش را بین دوستان و مشتریان خود توسعه می‌دهیم. ما سعی کرده‌ایم همه‌ی غذاهای پخته را به غذای خام و کتاب‌های «پخت و پز» را به کتاب خام‌خواری تبدیل کنیم. اینک یک چک صد دلاری برای پنجاه جلد از کتاب و بولتن‌ها می‌فرستیم. اگر ممکن است چند بولتن با پست هوایی بفرستید.»

“BOVERY GENERAL”, 518 Bowery,  
Iowa City, U. S. A.

\*\*\*

«یکی از دوستان پاریسی من چند بولتن شماره‌ی یک به من داد. شما کلیه‌ی وقت، استدلال و تجربیات مرا عوض نموده‌اید. من یک ملک دارم به ارزش هشتاد هزار دلار آمریکایی که حاضرم در اختیار شما بگذارم. من هفتاد و هفت سال دارم. تنها هستم، زن و بچه ندارم. دوازده زبان اروپایی بلدم. آیا می‌توانم انتظار شما یا یکی از دوستان شما را داشته باشم؟ مهم نیست که زن یا مرد باشد.»

Paul Jauzin, Country Club, Hatha Yoga  
L'OASIS 02 Puiseux- en-Retz, Villers  
Cotterêts, France.

\*\*\*

«با یک اتفاق عجیب کتابخانه‌ی ما دو تا از بولتن‌های شما را به من داد. من آن‌ها را خیلی جالب و سحرآمیز یافتیم.»

مخصوصاً که من به سرزمین هونزا سفر نموده و کتابی مربوط  
به این ملت خارق‌العاده نوشته‌ام.

من حالا متوجه می‌شوم که آن‌ها تقریباً همگی  
خام‌خوارند. من یک کتاب می‌خواهم تا بتوانم با طرز فکر شما  
بیشتر آشنایی پیدا کنم و همچنین چند بولتن لازم دارم که  
بین بیمارانم توزیع نمایم. من مدت‌ها خیال می‌کردم که  
حرارتی از صد و چهل درجه به بالا آنزیم‌ها را در غذای طبیعی  
خراب می‌کند، اکنون می‌بینم 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 همه‌ی نامه‌ها اسم و نشانی کامل نامه‌نویسان را ذکر نمودم. این کار کمک خواهد کرد که مردم به گفته‌های 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 همه‌ی 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.

نامه‌ی 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  
Barekamoutian 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  
نوع‌دوستانه‌تر بلکه نوع‌پرستانه‌تر از همه‌ی 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 تو حش 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 کشیده‌ی 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 بناگوشی،  
مالاریا، برونشیت، آنژین، سرماخوردگی‌های گوناگون،  
گوش درد، دندان درد، یبوست، اسهال، آپاندیس،  
بواسیر، التهاب کیسه‌ی صفرا و بیماری‌های دیگر بوده

است. اکنون خام‌خواری او را از کلیه‌ی این بیماری‌ها نجات بخشیده و او سپاسگذاری خود را به شرح ذیل ابراز می‌دارد:

«من از خود می‌پرسم کجا هستند آن کلمه‌ها که بتوانم به وسیله‌ی آن‌ها سپاسگذاری و شگفتی که از ماه‌های قبل احساس می‌کنم را برای شما شرح دهم، زیرا کلیه‌ی حرف‌ها خنده‌آور و ناچیز می‌باشند.

با یک حرکت سحرآمیز به آن کابوسی که من آن را زندگی حساب می‌کردم خاتمه دادید و شکی نیست که برای دیگران هم همین کار را انجام خواهید داد تا سرانجام سبب اصلی این کابوس را به کلی ریشه‌کن سازید.

شما آمدید شفا دهید آن گوش باز را که کر است، آن چشم باز را کور است، آن مغز دیوانه را که بی خبر است و من هم مانند همه‌ی این مردم در این گرداب افتاده بودم.

شما آمدید که با یک چراغ سحرآمیز روی فلک نقش یک سیما را بنگارید که در حقیقت متعلق به من بود، ولی من از آن آگاهی نداشتم.

به چهره‌ی درخشان شما تعظیم می‌کنم و به شما درود می‌فرستم، چون بیشتر از هر کس در این دنیا به شما مدیونم.

به چهره‌ی درخشان شما تعظیم می‌کنم و درود می‌فرستم به شخصی که اسم او امروز همواره ورد زبان اشخاصی می‌باشد که نجات پیدا نموده‌اند، ولی فردا ورد زبان تمام مردم خواهد بود.

به چهره‌ی 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 صمیمانه‌ی سال نو را به شما  
تقدیم داشته و همچنین سپاسگذاری شخص من و بهترین  
آرزوها برای پیروزی کار عظیم و بشردوستانه‌ی 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 حمله‌ی 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 درичه‌ها 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، آنالژزی‌ها<sup>۱</sup>، وازودیلاتورها<sup>۲</sup>، خواب‌آورها و از این نوع داروها می‌خواستند «معالجه» نمایند. بدن من در مقابل این داروها به یک طریقه‌ی تعجب‌آوری ممانعت می‌کرد. وضع مزاجی من روز به روز وخیم‌تر می‌شد. وقتی پی به بی‌فایده‌گی این داروها بردم، مصرف آن‌ها را قطع نمودم.

---

<sup>۱</sup> - دارویی که اعصاب را بی‌حس می‌کند.

<sup>۲</sup> - دارویی که رگ‌ها را گشاد می‌نماید.

ببخشید 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 غذای پخته را بدون هیچ ناراحتی ترک نمودم. غذای طبیعی یک احساس سبکی و تصفیه‌ی درونی خوش‌آیند در وجود من ایجاد نمود. تقریباً از شروع خام‌خواری ناراحتی قلبی من یکباره تمام شد. قبل از خام‌خواری نه فقط هر هفته بلکه همه روزه در ناحیه‌ی قلب من درد شدید می‌گرفت که ساعت‌ها طول می‌کشید؛ ولی در اولین سال خام‌خواری فقط هفت هشت بار درد آنی و بی‌اهمیت احساس نمودم. در مدت یک سال و نیم خام‌خواری هیچ‌گونه سرماخوردگی نداشتم و حتی یک روز هم در رختخواب نیفتادم. از اولین ماه‌ها سردردم به کلی رفع شد، اما بزرگترین معجزه برای من این بود که به محض وارد شدن به رختخواب به خواب عمیق فرو می‌رفتم.

قدرت جسمانی‌ام برای کار بالا رفت، از تشتت فکری و تنیدی و عصبانیت سابق اثری نماند.

در پاییز سال گذشته به ارمنستان سفر نمودم. چه خوشبختی بزرگی می‌باشد روزی بیست و پنج الی سی کیلومتر در کوهستان قدم زدن و برگشتن با آمادگی کامل برای تکرار همان گردش. من یک آدم حقیقی شده‌ام که طبیعت بالاخره مرا در آغوش گرم خود پذیرفت. این بزرگترین خوشبختی است، به این جهت می‌خواستم تشکرات صمیمانه خود را مجدداً ابراز نمایم.»

16 اوت 1965

«صحت مزاجی من رضایت بخش است مخصوصاً که بدن من در مقابل فشار روحی و عصبی 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 یک قدم عقب‌نشینی کنم. سوآلاتی که من از شما کرده‌ام فقط جنبه‌ی اطلاعاتی دارد و هیچوقت نباید در شما کوچکترین شکی ایجاد نماید، به خصوص که پایه‌ی معنوی که در من همواره محکم و تزلزل‌ناپذیر بوده است بیشتر از پایه‌ی فیزیولوژی اهمیت دارد.»

Olya Kerenskaya, 3Frounze St.  
Moscow.

\*\*\*

«فقط چند کلمه به اطلاع شما می‌رسانم که خام‌خواری یک 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 تغذیه‌ی نوین (طبیعی) زندگی می‌کنم.

اکنون نه ماه است که خام‌خواری می‌کنم و از تندرستی عالی بهره‌مند هستم. به نظر من این گونه‌نامه‌ها 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.

\*\*\*

«خاله‌ی 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 تغذیه‌ی

شما را بپذیرم، از این لحاظ می‌خواستم سؤال نمایم آیا ممکن است یک جلد کتاب خام‌خواری برای من بفرستید؟

من پزشک بانوان هستم، دو سال پیش از استانبول آمده‌ام و در بیمارستان ساندس‌ول در سوئد انجام وظیفه می‌نمایم. کتابی که تا کنون عده‌ی بی‌شماری از آن استفاده نموده‌اند را باید با افتخار و علاقه‌ی زیادی بخوانم.»

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarettet,  
Sundsvall, Suède.

\*\*\*

«من با خیلی‌ها خام‌خوارها صحبت نموده‌ام و راجع به کتاب شما خیلی چیزهای جالب شنیده‌ام. افتخار می‌کنم که بنیان‌گذار نهضتی که دنیا را از ظلم و بیماری‌ها نجات خواهد داد یکی از هم‌وطنان من می‌باشد. من در مسکو زندگی

می‌کنم. خواننده معروف اپرا گورگ کیراکوسیان که به مناسبت صدمین سالگرد تولد تومانیان به مسکو آمده بود تعریف نمود که چطور زخم معده را با خام‌خواری معالجه نموده است و اکنون خود را چقدر سالم و خوشبخت احساس می‌کند. با شنیدن این حرف‌ها دوستان و آشنایان روسی من خیلی تعجب کردند.

من نیز زخم معده دارم و تصمیم گرفتم به پزشک مراجعه نکنم، بلافاصله خام‌خوار شوم و دوستانم را نیز در این راه هدایت کنم. میل دارم قسمتی از کتاب‌های شما را به روسی ترجمه نموده و کار بشردوستانه‌ی شما را در مسکو رواج بدهم.»

Edward Mnasakanian, 77/2  
Leningradsky Prosp. Moscow.

\*\*\*

«اجازه دهید سپاسگذاری خود را برای مکتب  
بشردوستانه‌ی 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 نتیجه‌ی آشنایی با فلسفه‌ی  
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 گذاشتند از قبیل عفونت‌های

---

<sup>1</sup> - Radiculitis

مزمّن<sup>1</sup>، کلاگنز<sup>2</sup>، بیماری معده<sup>3</sup>، آلرژی مزمّن<sup>4</sup>، بیماری ستون فقرات<sup>5</sup>، عفونت‌های مفاصل<sup>6</sup>، تب مزمّن، بیماری ایروان و غیره. در سال‌های اخیر بی‌خوابی، سردرد، تب شدید با لرزش، استفراغ و دل‌درد 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، دل‌درد، بی‌خوابی و سوء هاضمه از بین رفتند. ضربان قلبم از 120 پایین آمده به

---

<sup>1</sup> - Sepsis

<sup>2</sup> - Collagenosis

<sup>3</sup> - Gastritis

<sup>4</sup> - Allergia

<sup>5</sup> - Spondylarthritis

<sup>6</sup> - Polyarthritis

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 کتابچه‌ی شما را به زبان روسی ترجمه نموده در ده نسخه ماشین می‌کنم.

جسارتاً یک خواهش از شما دارم. اگر ممکن است یک 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 پای بیت<sup>1</sup> ظاهر شد که سالهاست خوب نمی‌شود. معالجه‌ی شما به وسیله‌ی خام‌خواری در سمرقند نیز معروف شد ولی متأسفانه پیدا نمودن کتاب شما ممکن نیست، اینک خواهش داریم...»

*Nazarian, 142 K. Marx St., Samarkand*

\*\*\*

«من یک دانشجوی خام‌خوار هستم که در 1948 متولد شده و در دانشگاه دولتی در سیکل پنجم فیزیک تحصیل می‌کنم. در 13 دسامبر 1970 بدون این که مریض باشم (البته اگر مُرده‌خواران را بشود سالم حساب نمود)، به خاطر حقیقت، بدن دروغی را مغلوب نمودم.

---

<sup>1</sup> - Thrombophlebitis

اکنون پنج ماه است خام‌خوارم. نخست پنج کیلوگرم از وزنم کم شد، ولی ماه چهارم خام‌خواری دو کیلو بالا رفت. غذای من کافی است. در این مدت فقط دو دفعه عکس‌العمل سبک داشتم. با خواهر شما بانو سیرانوش آشنا شدم که دو جلد از کتاب‌های شما را به من هدیه کرد. با بانو هایکانوش، آقای واهه، کولوزیان، ماکاریان و سایر خام‌خوارها نیز آشنایی دارم.

ما معتقدین جوان، یک جمعیت کوچک تشکیل داده‌ایم و برای توسعه‌ی خام‌خواری راه‌ها می‌اندیشیم. بین دانشجویان جنب و جوشی به وجود آمده و همه می‌خواهند کتاب شما را که خیلی کمیاب است بخوانند. خواهش می‌کنیم هر چه بیشتر کتاب بفرستید تا بتوانیم فلسفه‌ی شما را بین دانشجویان رواج بدهیم. حقیقت پیروز خواهد شد.»

Robert Nazarian, 17 Arabkir St.  
Erevan.

\*\*\*

«دو سال پیش بود که فامیل من با خلاصه‌ی 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 همه‌ی 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 اراده‌ی کافی برای  
تغییر تغذیه نداشتم. فقط بعد از این که برای این بی‌عقلی خود  
با یک حمله قلبی مجازات شدم تغییر عقیده دادم. اکنون کاملاً

سالم هستیم 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 نتیجه‌ی 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 دانش پرور 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 بی‌صبری منتظر نشستیم تا در ساعت بیست و سه کتاب را آوردند. نمی‌دانید با چه شوق و علاقه‌ای آن را خواندیم. حتی پسر شش ساله‌ی من که رماتیسم قلبی دارد با دقت گوش می‌داد و گاه به گاه می‌پرسید: «آیا اگر من حرف‌های این پدر بزرگ را اجرا نمایم و نان، گوشت و خوراک‌های پخته نخورم، معالجه می‌شوم و سال دیگر می‌توانم به مدرسه بروم؟» من به او تذکر می‌دادم که به وسیله‌ی این کتاب مقدس خیلی آدم‌ها نجات یافته‌اند و او هم حتماً معالجه می‌شود. افسوس که این

مدت سعادت‌آمیز همه‌اش یک ساعت طول کشید. چون ساعت بیست و چهار بود و دوست من این کتاب را بایستی می‌برد که پدر او یک دفعه‌ی دیگر بخواند و صبح زود به صاحبش برگرداند.

برادر عزیز من، می‌دانم که شما یک دانشمند بشر دوست هستید و بیشتر از خوشبختی خودتان به خوشبختی دیگران علاقه‌مندید. تمنا دارم از کتاب‌هایتان برای ما بفرستید تا بتوانیم از آن‌ها بیشتر استفاده کنیم. در خانواده‌ی ما همه بیمارند. برادر من زخم معده دارد، مادرم مرض قند دارد، خودم که فقط سی و هشت سال دارم در محوطه‌ی ستون فقراتم سم ذخیره نموده‌ام که پانزده سال تمام مرا عذاب می‌دهد و رفته رفته از کار باز می‌دارد. به عده‌ای از پزشکان معروف مراجعه نمودم ولی کارم بی‌نتیجه ماند، چون آن‌ها نمی‌دانند چکار باید بکنند. آیا سرنوشت من این باید باشد که در جوانی با رنج و مشقت بمیرم...؟»

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 نشریه‌ی 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 همه‌ی مردم خوبی

و مهربانی می کنید و اشخاص زیادی توسط کتاب های شما از بدبختی نجات یافته اند. التماس ما را قبول کنید و بچه های ما را از بیماری نجات دهید. پسر من سی و دو سال دارد و از سه سال پیش به این طرف از درد معده عذاب می کشد، هر چه می خورد ترش می کند. دختر من سی و چهار سال دارد و دو سال است که در کلیه های سنگ پیدا شده و گاه به گاه درد احساس می کند. خواهش می کنم ما را کمک کنید و سلامتی فرزندانم را برگردانید. برای ما کتاب بفرستید و هر چه لازم داشته باشید ما از اینجا برای شما می فرستیم. ما تا ابد خوبی شما را فراموش نخواهیم نمود.»

*Aram Perperian, 209 Andrfederation  
St. Erevan.*

\*\*\*

«درود بر شما ای دانشمند دانشمندان، درود بر شما ای معلم بشریت. من یکی از پزشکان آسایشگاه جرموک ارمنستان شوروی هستم. بعد از خواندن کتاب شما از چهار نوامبر 1965 خام‌خواری را شروع نمودم. از سال 1947 گرفتار روماتیسم و درد مفاصل و بیماری شریانی بودم. در 1963 با ظاهر شدن بیماری کلیه‌ها وضع مزاجی‌ام خیلی وخیم‌تر گردید. فقط با مصرف هندوانه از این بیماری تا اندازه‌ای راحت شدم.

از روز ششم خام‌خواری در مفاصل خود دردهای شدید احساس نمودم که به زودی قطع گردید. ورم مفاصل که در سابق همواره با حملات نقرسی همراه بود در موقع عکس‌العمل‌های خام‌خواری ظاهر نگردید. همچنین تب سخت و تورم بدن که معمولاً در موقع شدت بیماری کلیه‌هایم ظاهر می‌گردید بعد از خام‌خوار شدن دیگر مشاهده نشد. اکنون من از خواب سالم برخوردارم. ضربان قلبم از 120 الی

140 به 90 تا 100 (در شرایط فعالیت جسمی) پایین آمده است. شب‌ها دیگر قلبم درد نمی‌گیرد، پاهایم عرق نمی‌کند، شوره‌ی 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 فرزند شش ساله‌ام خام‌خوار شده‌اند. پسر یک ماهه خود را مانند آن‌ها بزرگ خواهم نمود.

معلم عزیز، من هجده سال است در رشته‌ی پزشکی کار می‌کنم و در این مدت بعضی مسائل مرا ناراحت می‌نمودند، زیرا در هیچ کتاب جواب آن‌ها را پیدا نمی‌نمودم تا بالاخره جواب کلیه‌ی 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

پخته خواری نیاکان آنان می باشد. از نظر من بعد از سه یا چهار نسل خام خواری این نواقص رفع خواهد شد.»

*Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.*

\*\*\*

«این نامه از طرف خانم ناشناسی است که می خواهد سپاس گذاری و قدردانی خود را به شما تقدیم نماید. می دانم که این قبیل نامه ها به شما زیاد نوشته می شود و تعداد آنها روز به روز به موازی اشخاصی که در سایه ی آیین شما از مرگ نجات پیدا می کنند و حق زندگی را چون یک آدم حقیقی به دست می آورند، زیادتر خواهد شد.

این که اکنون شرح می دهم مربوط به مادرم می باشد که بعد از چهار ماه خام خواری کامل یک رشته بیماری های

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. فشار خونش 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. فشار خونش 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 می باشد خام خوارهای فداکار خلاصه‌ی آن را به زبان روسی ترجمه نموده و در دسترس مردم قرار می دهند. بعضی ها هم از همین ترجمه ها رونوشت می نمایند. نامه‌ی زیر از یک بانوی سالخورده‌ی روسی می باشد که در حومه‌ی مسکو زندگی می کند.

«من نمی توان بیان نمایم یا بلکه قادر نیستم برای ابراز سپاس گذاری بی نهایت 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 نسخه‌ی ارزنده‌ی 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 وسیله‌ی ذره‌بین والا خیلی زودتر سپاس‌گذاری خود را تقدیم می‌نمودم.

اکنون دو ماه و نیم است که خام‌خواری را شروع نمودم و در این مدت هیچ غذای پخته مصرف ننمودم.

اکنون خیلی قوی تر از سایر دوستان می باشم و این  
حقیقت را همه تصدیق می نمایند.»

*Karpovna Maria Ivanovna,  
Fevralskaya St. 12, Khimca.*

\*\*\*

«من در مدرسه ی موزیک تحصیل می کنم. سه ماه پیش  
یکی از آشنایان ما از ایروان به ازبکستان آمد و راجع به  
خام خواری صحبت نمود. اول حرف های او عجیب به نظر  
می آمد ولی وقتی کتاب شما را خواندیم، همه چیز را فهمیدیم  
و بلافاصله به خام خواری متوسل شدیم. پنج شش روز اول  
کمی مشکل بود، ولی بعد از یک ماه کاملاً عادت کردیم و  
این کار بدون زحمت زیاد انجام گرفت چون فهمیدیم که  
غذای طبیعی ما این است و بس.»

در مرحله‌ی اول وزن من کم شد. قبل از خام‌خواری لوزتین من زود زود ورم می‌کرد و روی قلبم اثر می‌گذاشت. اکنون قلب من خوب شده ولی گلوی من هنوز کاملاً خوب نشده است. آیا لازم است لوزتین را عمل کنم یا همین‌طور که در کتابتان نوشته‌اید منتظر نتیجه‌ی نهایی بمانم؟ ما سپاس‌گذاریم از این که شما کتاب به این خوبی نوشته‌اید. ما گندم، گندم سیاه، عدس و نخود را خیس کرده، با هم مخلوط می‌نماییم و یک غذای خیلی خوشمزه به دست می‌آوریم. مقدار زیادی هم میوه‌جات و سبزیجات مصرف می‌کنیم.»

*Farayad Khadjayev, 50 Sadovaya St.  
Fergana, UzbekSSR.*

\*\*\*

«ما در باکو زندگی می‌کنیم. پسر من در مسکو در رشته‌ی 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 معده‌ی 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

می خورد هیچ ناراحت نمی شود. دیگر تصمیم گرفتیم هیچ وقت این کار را تکرار نکنیم. پنج فرزند ما هم همین عقیده را دارند. ما بی نهایت سپاس گذاریم از این که شما این کشف را نموده اید. شما را باید پرفسور و حتی خدا نامید که به جمعیت «فهمیده» زندگی تازه بخشیده اید. این یک نوری است که از ملت ما برای تمام گیتی طلوع نموده است. نمی دانید توسط سه نوع بیماری که گویا علاج ناپذیر است چقدر مردم بی خود تلف می شوند. خواهش می کنم برای ما بنویسید حال دختر شما از لحاظ فکری چطور است، چون اینجا بعضی از دکترها می گویند هر کس خام بخورد عقلش کم می شود و پروتئین کافی برای تقویت مغزش به او نمی رسد.»

*Ermonia Edigarovna, 24  
Sverdlovskaya, Bakou.*

\*\*\*

«اکنون شش ماه است که خام‌خوار می‌باشم. چون از مضمون نامه‌هایی که از نقاط مختلف دنیا دریافت می‌دارید خبر دارم دیگر لازم نمی‌بینم داخل جزئیات شده و ستایش‌های معمولی را تکرار نمایم. شکی نیست که کشف خام‌خواری بزرگ‌ترین پیروزی است که در تمام مدت سیر تمدن نصیب انسان گردیده است.

همچنین لازم نمی‌بینم راجع به تجربیات شخصی خود چیزی بنویسم، زیرا با خواندن اقتباس‌هایی که از نامه‌های تقدیری در کتاب خود ذکر نموده‌اید برای من معلوم می‌شود که عکس‌العمل‌های من با عکس‌العمل‌های سایر خام‌خوارها کاملاً مطابقت دارد.

مخصوصاً اهمیت در تغییرات روانی است که اگر چه واقعاً قبل از تغییرات فیزیولوژی نمی‌آید، لااقل بی‌درنگ به دنبال آن ظاهر می‌گردد.

اجازه دهید تشکرات خود را برای هدیه‌ی 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 وسیله‌ی مواد خام خلق کرده و تغذیه نموده است. تا موقعی که شما با تشکیلات و فعالیت این سلول‌ها آشنایی کامل ندارید نباید به وسیله‌ی 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 همسر من دانشجو هستیم. من در رشته‌ی فیزیک و همسر من در رشته‌ی پزشکی تحصیل می‌کنیم. ما به کشف شما بی‌نهایت علاقه‌مندیم.»

*Mikael Minassian, 101 Leninski  
Prospect, Moscow.*

\*\*\*

این بانو مادر شوهر خواننده‌ی 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 1966

«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. گذشته‌ی 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 استادانه‌ی شما را تمام نکرده بودم که کلیه‌ی خوراک‌های پخته و شیشه‌ها و کپسول‌های دارو را که قبلاً هیچ وقت از من جدا نمی‌شدند به جهنم فرستادم. روز 61 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 دارای زندگی پریشانی بودم به خصوص بیماری کوآتر خفه کننده و سیاتیک تحمل ناپذیر خواب را از چشمانم ربوده بود. بعد از خلاص

شدن از چنگال بی‌رحمانه‌ی بیماری‌ها تبدیل به یک شخص فعال، قوی و تنومند شدم و تمام روز مانند یک گوزن به این سو و آن سو می‌دویدم. برای ابراز قدردانی خود نمی‌توانم حرفی پیدا نمایم ای نابغه‌ی نابغه‌ها، ای برادر بزرگ‌منش من...

خواهش می‌کنم قبول کنید سلام‌های یک خواهر دور از شما که افتخار می‌کند از این که نام خانوادگی او با نام خانوادگی شما یکی است - در هوانسیان. اکنون نمی‌توانم تحمل کنم چطور مردم مواد سمی را وارد بدن خود می‌کنند! زجر می‌کشم وقتی به یاد می‌آورم که چطور در نتیجه‌ی نادانی، من عزیزانم را به خانه دعوت می‌نمودم و با دست خود به آن‌ها غذای پخته می‌دادم.

قبل از خام‌خواری هر ساعت ضربان قلبم خبر سخته را به من اعلام می‌کرد که در نظر من مرگ خوش و راحتی به

شمار می‌رفت، ولی اکنون می‌خواهم زنده بمانم که با چشم خود بخوانم و با گوش خود بشنوم که نام برادر مؤبد من سر زبان همه‌ی ملل دنیا می‌باشد. کار شما عاقلانه است، غذاهای پخته باید نابود گردد، پیروزی نصیب شما خواهد شد.»

دوم اوت 1967

«اکنون کاملاً سالم و فرخنده مثل یک انسان واقعی سومین نامه‌ی خود را برای شما ارسال می‌دارم. احساسات قلبی من به اندازه‌ای 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 ننمودم 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، نامه‌ی 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 کلیه‌ی راست من پر از سنگ و چرک می‌باشد. پروفیسوری که کلیه‌ی 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 وسیله‌ی ماساژها و داروهای مضر نصف کلیه‌ی 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 سالم خوب می‌شود شروع به خوردن همه چیز نمودم. کم کم اشتهایم باز شد و روز به روز وزنم زیادتر گردید. مانند دیگران خیال می‌کردم این علامت سلامتی است ولی برعکس شد. ابتدا سردرد شدیدی شروع شد. بعد پاهایم ورم کرد، در چهل و چهار سالگی دندان‌های مصنوعی جای دندان‌های طبیعی قرار گرفت، وزن بدنم به هشتاد و دو کیلو

رسید. تنگی نفس، سرفه‌ی مزمن، تپش قلب و ترش کردن معده مرا احاطه کرد. بعداً گواتر ظاهر گردید که مثل تخم‌مرغ سفت اطراف گردنم را در خود گرفت. پزشکان می‌خواستند عمل کنند ولی من حاضر نشدم. سپس سیاتیک، تصلب شرائین، فشار خون، بواسیر، نقرس و غیره تمام بدنم را به اندازه‌ای عاجز کرده بودند که نمی‌توانستم راه بروم.

اطاق من مانند یک 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 خیال می‌کردم که آخر عمرم فرا رسیده است. از این دنیا خسته شده بودم و فقط آرزو می‌کردم یک سکتی «راحت» به این ذلت‌ها خاتمه دهد. هیچ به فکر نمی‌رسید که ممکن باشد یک معجزه‌ای ظاهر

شود و مرا از این کابوس نجات دهد، ولی این معجزه به وقوع پیوست.

اکنون شیطان با هفده کیلو وزن<sup>۱</sup> از درون من ناپدید شده است و من با شصت و چهار کیلو وزن حقیقی از این سر شهر به آن سر شهر پیاده می‌روم و با چمدان‌های سنگین از 132 پله‌ی 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

---

<sup>۱</sup> - 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.

خود را عوض نمایند و در واقع حقیقت پیروز می شود. در منزل خود غذاهای لذیذ درست می کنم و برای آن ها می برم، آن ها می خورند و به به می کنند و من می گویم: «هوانسیان کتاب های خود را به تمام دنیا رایگان می فرستد، من هم با غذاهای خام از مردم پذیرایی می کنم، بخورید هر قدر دوست دارید.» اکنون ده ماه است که در این خوشبختی زندگی می کنم...

می خواهم چند کلمه هم برای عکس العمل هایم صحبت کنم. درد بیماری های من به قدری شدید بود که نخستین عکس العمل های خام خواری را احساس نکردم. فقط هر چه زیاد می خوردم سیر نمی شدم. 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 1968

«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 تحصیل کرده 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 یک سال و نیم می‌رسد. شیطانی که با قیافه‌ی 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 یک نفر به لب گور برسد و با یک 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 مبادا یک 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.»

نامه شماره 12

هفتم مه 1971

«به قدری خبرهای زیاد دارم که نمی‌دانم از کجا شروع کنم و در کجا ختم نمایم. من که در نتیجه‌ی 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 این که همیشه در حرکت باشم وارد اداره‌ی بیمه شدم. در عرض یک سال 115 قرارداد نوشتم و برای وصول پول هر ماه وارد 115 خانه می‌شوم. کلیه‌ی گوشت‌های زائد و سُومی را که با مُرده‌خواری 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 فلسفه‌ی شما را پخش نموده و تعداد زنده‌خواران را افزایش می‌دهم.

روزی برای یک کار اداری به بیمارستان رفته بودم. دیدم یک خانم پزشک کتاب شما را در دست گرفته چند پزشک دیگر هم به دور خود جمع نموده و با حرارت زیاد تعریف می‌کند که چطور برادر شوهرش با زنده‌خواری از بیماری

سخت کلیه‌ها نجات یافته است. او گفت: «نامه‌ی مادر شوهر افلیا هامبارسومیان هم در این کتاب هست.» او مرا ظاهراً نمی‌شناخت. به کتاب نگاه کردم دیدم فتوکپی همین کتابی بود که من امضاء نموده و به مردم هدیه کرده بودم. چون کتاب شما خیلی کمیاب است آن را فتوکپی می‌کنند که بیشتر مردم از آن استفاده نمایند. وقتی این دکتر مرا شناخت خواهش نمود یک روز بروم این «بیمار» را ببینم. روزی که معین کرده بودیم رفتیم. بیمار سابق به اسم اوزونیان، اکنون کاملاً سالم، یک مهمانی مجلل ترتیب داده بود. خودش دامپزشک، همسرش پزشک، برادرش استاد دانشگاه، همسر او نیز پزشک، چند نفر روزنامه‌نگاران و عده‌ای از زنده‌خواران جدید همگی شخصیت‌های تحصیل کرده دور هم جمع شده بودند. دکتر آباجیان که تازه از کیروواکان آمده بود با چند نفر از پیروان جوان خود وارد شد و رهبری میز را به عهده گرفت.

اوزونیان یک سال پیش موقعی که سخت بیمار بود به  
آدرس قدیمی شما نامه نوشته بود که فکر می‌کنم به شما  
نرسیده است. این نامه به قدری جالب و باارزش است که آن  
را کپی نموده و برای شما می‌فرستم. همین‌طور که در نامه  
می‌بینید او یک سال پیش به قدری سخت مریض بود که از او  
ناامید شده بودند، ولی اکنون کاملاً سالم به کار خود مشغول  
است.

}

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 این که در نتیجه‌ی بیماریِ کلیه‌هایم،  
چنان ضعیف شده‌ام که قادر نیستم حتی به نزدیک‌ترین  
بستگانم چند کلمه بنویسم، ولی با خوشحالی تمام به شما

می نویسم. شما یگانه شخصی هستید در تمام دنیا که من می توانم بنویسم بلکه نمی توانم ننویسم.

برادرم کتاب شما را آورد و اصرار نمود که آن را بخوانم. من فقط برای این که او را نرنجانم در رختخواب نشستم و کتابی را که از زیاد خواندن پاره پاره شده بود با بی میلی شروع به خواندن کردم، ولی دیگر نتوانستم از این کتاب افسون کننده دست بکشم، زیرا زبان تند و پر شور آن و همچنین افکار عمیق و آهنین شما تمام وجودم را افسون کرد. من در جلوی استعداد شما تعظیم می کنم. همین که از رختخواب بلند شوم برای یادبود جاودانی دو فرزند شما روی آرامگاه سرباز گمنام دو دسته گل خواهم گذاشت. مرگ غم انگیز این بچه ها بود که شما را برای جستجوی حقیقت به سرداب های پنهانی اقیانوس علمی فرستاد. غم عمیق سبب شد که شما آفتاب زیست شناسی شوید. برای این کار بشر مدیون دو فرزند شما می باشد و نام آنها در خاطره ی ملت ها همیشه مقدس خواهد ماند.

بعد از خواندن کتاب شما بلافاصله خام‌خوار شدم و بدون این که منتظر نتیجه‌ی 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. کلیه‌ی 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 90-65 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 ادامه‌ی حیات تا ابد به شما مدیون خواهم بود...»

{

یک خبر جالب دیگر: یکی از خبرنگاران مجله‌ی «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.»

نامه شماره 13

پانزدهم نوامبر 1971

«یک نامه‌ی مفصل برای مدیر روزنامه «آوانگارد» نوشته بودم. از قرار معلوم این نامه اثر گذاشته بود، چون تلفنی به من اطلاع دادند که متخصص بیماری‌های جهاز هاضمه، پروفیسور جیوان شماونیان میل دارد با من و چند نفر از زنده‌خواران دیگر ملاقات کند. من چه می‌توانستم بکنم به غیر از این که برای زنده‌خواران فعال یک مهمانی ترتیب دهم. چند روز پیش از اداره مرخصی گرفتم و بدون هیچ مضایقه سعی کردم میزی بچینم که برای زنده‌خواران نیز تازگی داشته باشد. نان،

بیسکوئیت، باساق و همچنین مرباهای مختلف از برگ گل، از دانه‌های انار، حتی از گردوی سبز که هر سال در بهار با عسل درست می‌کنم و ضمناً با سالادهای متنوع سه میز بزرگ را چنان آراسته بودم که گفتنش مشکل است. تا مدتی هیچ کس جسارت نمی‌نمود به سه کیک بزرگ که روی آن‌ها اسم شما می‌درخشید دست بزنند. بالاخره من بریدم و پخش نمودم. از سنگینی میوه و آب میوه، میز ناله می‌کشید.



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 نماینده‌ی 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 همه‌ی 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 همه‌ی زنده‌خواران یکی پس از دیگری سخنرانی نمودند و راجع به بیماری‌های گذشته و سلامتی کنونی شرح مفصّلی دادند. پروفیسور 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 پروفیسور شروع کرد راجع به مقصود و نقشه‌های خود به آرامی صحبت نمودن.



یکی از استادان دانشگاه نامه‌ی آوانسیان را می‌خواند. در طرف چپ  
او دکتر آباجیان نشسته است.

او چنین گفت: «آوانسیان در حقیقت کار بزرگی انجام داده  
است. تاریخ نشان می‌دهد که بیشتر دانشمندان معروف از  
اشخاص معمولی برخاسته‌اند. با این که آوانسیان پزشک  
نیست ولی با کشف خود بالاتر از پزشکان ایستاده و حق دارد

به مقام دانشمندی نائل گردد. علی‌رغم این که دشمنانی نیز دارد ولی حقیقت موجود است که بالاخره پیروز خواهد شد. همه‌ی شما گفتید، نقل کردید، ولی این سخنان پیش شما می‌ماند. شما باید یک جمعیت ترتیب دهید، از همه‌ی زنده‌خواران آمار بگیرید، معین کنید آن‌ها در گذشته چه بیماری‌هایی داشتند و حالا چه وضعی دارند و این مدارک را در اختیار ما بگذارید.» مطابق پیشنهاد ایشان یک کمیته پانزده نفری انتخاب شد که اسم من هم در آن ثبت گردید. قرار شد هر سه ماه یک مرتبه چنین اجتماعی تشکیل دهیم.

استاد ارجمند گفت که خیال دارد یک آسایشگاه زنده‌خواری تأسیس نماید. از تأسیس یک رستوران هم صحبت شد. در خاتمه با خواهش پروفیسور چند فتوکپی از نامه‌های شما، از نامه‌ی دولت هندوستان، از نامه‌ای که من به «آوانگارد» نوشته بودم، از نامه‌ی اوزونیان و ماکاریان نیز به ایشان تقدیم نمودم. او از همه‌ی سالادها و غذاهای دیگر با

میل فراوان خورد و طرز تهیه‌ی آن‌ها را پرسید. ده نسخه از صورت سالادها را که داشتم بین مهمانان توزیع نمودم. سی نسخه‌ی دیگر چاپ نموده‌ام و باز هم باید چاپ نمایم. این از آن نسخه‌هایی نیست که برای شما فرستاده‌ام، این یکی کاملاً جدید و کامل است.

جلسه از ساعت 16 تا 21 طول کشید. موقع رفتن استاد محترم یکی از کارت‌های خود را به من و یکی دیگر به خواهر سیرانوش داد و خواهش نمود همیشه با ایشان در تماس باشیم. او به خواهر سیرانوش گفت: «من خیلی آرزو دارم برادر شما را ببینم، مشورت کنم و برای زود رسیدن به مقصد مشترکاً یک طرح مؤثر فراهم سازیم. برای مسافرت به خارج اجازه گرفتن مشکل است، به برادرتان بنویسید شاید او بتواند با نفوذ خود یک دعوت نامه تهیه نماید.»

آدرس پروفیسور: جیوان مامبرہ شماونیان، پاپازیان شماره  
17، ایروان

*Haiganoush Ter Hovannessian,  
10 Alaverdian St. Erevan.*

\*\*\*

«نامه‌ای که در دست شماست از یک ارمنی است که به  
واسطه‌ی شما کاملاً سالم و خوشبخت گردیده و با دویدن خود  
معتادین را در شگفت می‌اندازد.

داشتن یک فرزند بزرگ مانند شما برای ملت ما یک  
افتخار بزرگ است. شما برای بشریتِ گول خورده و ضمناً  
برای من راه نجات حقیقی را باز کرده‌اید و من تا ابد مدیون  
شما خواهم بود. من با دویدن خود ثابت نمودم که غذای  
طبیعی به پاهای سست شده‌ی من چنین نیرو بخشیده که  
بدون خستگی ده‌ها کیلومتر می‌دوم. اشخاص نافهم با حرف

قانع نمی‌شوند ولی 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 وظیفه‌ی قدرشناسی خود را نسبت به شما تا اندازه‌ای که در خور است انجام می‌دهم. بگذار اسم پرافتخار شما در گنجینه‌ی طلایی تاریخ جاودانی بماند ای دوست بزرگ‌منش من که تک و تنها با کوشش خستگی‌ناپذیر و اراده‌ی راسخ غذای واقعی انسان را کشف کرده و برای نابینایان یک راه روشن باز نموده‌اید.

من در انستیتوی ورزشی دولتی ایروان تحصیل نموده‌ام. ده سال کشتی‌گیر بوده‌ام ولی در نتیجه‌ی تغذیه‌ی 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 پیشه‌ی عکاسی متوسل شدم. در نتیجه‌ی زندگی راحت وضع من روز به روز وخیم‌تر گردید. یک راه نجات جستجو می‌نمودم، راجع به بهداشت کتاب‌های متعددی خواندم، عقب یک 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 کلیه‌ی گوشت‌های زائد و سُموم را از بدنم دور نمودم. همه‌ی 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 جایزه‌ی اول نائل گردیدم. این بزرگترین

هدیه‌ی 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 برای روزنامه «آوانگارد» نوشته بود را با هیجان زیاد برای ما خواند. همگی با کف زدن بلند شدیم و به سلامتی شما آب‌میوه نوشیدیم. در حقیقت ما با وجود شما سربلند و خوشبخت بودیم.



ورزشکارانی که با دویدن خود در ارمنستان شوروی به شهرت بزرگی رسیده‌اند.

اکنون شش سال است که من صد درصد زنده خوارم، 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 مُرده‌خوارانی که ایمان ندارند این یک ضربه محکم و بیدار کننده می‌باشد.

مقاله‌ای را که تحت عنوان «بیاید با هم بدویم» نوشته‌ام و قسمتی از آن در مجله‌ی ورزشی چاپ شده است، برای شما ارسال می‌دارم.»

*Valodia Makarian, 16 Aksef Bakounts, Erevan.*

\*\*\*

«بچه‌ی 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 خانواده‌ای هست که با زن و بچه‌هایشان خام‌خوارند و خیلی سالمند.»

*Vartouhi Kapandjian, 21 Nor Aresh,  
Erevan.*

\*\*\*

«ما در مسکو زندگی می‌کنیم. شاید بدین جهت بود که با کتاب‌های شگفت‌انگیز شما دیر آشنا شدیم. چهار نفر از خانواده‌ی 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 سکته‌ی 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 آن‌ها را بخوانند، به خصوص همسایه‌های ما که بین آن‌ها

خانواده‌ای هست که یک بچه‌ی 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.»

1970/8/1

«آن روز که کتاب‌های شما رسید در منزل ما یک جشن واقعی بر پا شد، ولی چند روز بعد وقتی ده جلد از نشریه‌ی تازه به ما رسید مادرم از خوشحالی شروع به گریه نمود. چون دست راست مادرم ضعیف است از من خواهش کرد چند کلمه از طرف خود به شما بنویسم.

"برادر من، هیچ قلمی و هیچ زبانی قادر نیست شرح بدهد که برای مردم این دنیا چه کار بزرگ و مقدسی را انجام می‌دهید. ما حداقل امکان سعی می‌کنیم اهالی مسکو را با اصول خام‌خواری آشنا کنیم. دختر من که این نامه را می‌نویسد زبان

شناس است. او کتاب شما را به زبان روسی ترجمه می‌کند، اینجا احتیاج به آن زیاد است.

فقط هشت ماه است خام‌خواری را شروع کرده‌ام ولی آزمایش خون و ادرارم چون یک جوان نشان می‌دهد. بیماری قند کاملاً معالجه شده و از فشار خون هیچ صحبتی نیست. خودم را به قدری خوب احساس می‌کنم که تک و تنها به هواپیما نشسته به باکو رفتم تا برادرم را نیز نجات دهم. همان روز برادر من خام‌خواری را شروع کرد و چند هفته بعد همسر او به ما ملحق شد. آن‌ها از بیماری‌های قلب و کبد رنج می‌بردند ولی حالا از این بیماری‌ها خلاص شده‌اند. برنامه تغذیه‌ای ما روز به روز وسعت و تکامل پیدا می‌کند. نوه سه و نیم ساله من دیگر نمی‌گوید گرسنه‌ام، می‌گوید مادر خام‌خواری بده. او گندم، سیب‌زمینی و سالادها را با میل فراوان می‌خورد."

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 نماینده‌ی 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. فلسفه‌ی 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 رابطه‌ی آن با بعضی

بیماری‌ها مطالعه نموده به این نتیجه رسیده‌ام که زیادی پروتئین سبب پیری زودرس می‌شود. بدون این که 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 این که کتاب شما را خواندم و حظ نمودم از این که عقیده‌ی 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  
بهداری ارمنستان

*Dr. Okta Hakobian, 42a Lenin Ave.  
Erevan.*

\*\*\*

خواهر بزرگم یک آموزگار بازنشسته است که در  
ایروان زندگی می کند، من همیشه برای او دسته دسته  
کتاب می فرستم و او این کتاب ها را از طرف من به  
بیماران و خام خواران نوع دوست هدیه می نماید. من از  
نامه های بی شمار او بعضی اقتباس ها را جمع آوری  
نموده در اینجا ذکر می نمایم.

«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 خانه‌ی 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 این که هر کس تقاضا می‌کند تو به‌طور رایگان کتاب می‌فرستی، چطور می‌توانی این خرج سنگین را تحمل کنی؟<sup>1</sup>»

---

<sup>1</sup> - چون وصول پول از شوروی به وسیله‌ی اشخاص متفرقه ممکن نیست به این جهت مضایقه نمی‌کنم و برای کمک به مردم هر تقاضایی برای کتاب از شوروی می‌رسد، رایگان می‌فرستم.

تو تصورش را هم نمی‌توانی بکنی که چقدر بیماران سخت با خام‌خواری شفا می‌یابند، آن‌ها واقعاً تو را می‌پرستند. مردم اینجا بشر دوست هستند و همین که یک نفر خوب می‌شود او معالجه‌ی بستگان خود را بر عهده می‌گیرد و پنج شش نفر دیگر را هم از بیماری‌های گوناگون نجات می‌دهد. این‌ها مانند یک زیارتگاه به منزل من می‌آیند و سرگذشت خود را نقل می‌نمایند. اشخاصی که قادر نبودند حتی یک قدم راه بروند الآن ده‌ها کیلومتر راه‌پیمایی می‌کنند.

اکنون از استان‌های دیگر برای دیدن من می‌آیند. رئیس کتابخانه استفاناکرت برای کتاب خام‌خواری پیش من آمده بود و می‌گفت کلیه‌ی خوانندگان کتابخانه کتاب خام‌خواری می‌خواهند ولی ما نداریم. آقای دیگر می‌گفت 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 توسعه‌ی بیشتر پیدا می‌کند و معالجه‌شدگان به اندازه‌ی 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 چله‌ی 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 مقاله‌ی علمی از خام‌خواری تهیه نماید.

یک 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 یک بچه راه می‌رود.» آن‌ها همیشه برای شما و آناهید دعا می‌کنند. یک 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 این که کتاب شما را ببینند با تمام

خانواده خام‌خوار می‌شوند. رئیس اداره‌ای که دخترم در آنجا خدمت می‌کند با خانواده‌ی خود خام‌خوار شده است. خواهر او یک کودک یتیم را به فرزندى قبول نموده و او را هم با خام‌خواری بزرگ می‌کند. موهای 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 خواننده‌ی معروف افلیها مبارسومیان هایکانوش در آوانسیان چند بار به منزل ما آمده است. او یک 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 خوشحالی قرار و آرام ندارد، مرا بغل می‌گیرد و می‌گوید: «برادر تو مرا از مرگ حتمی نجات داده است.»

در ایروان از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین فامیل خام‌خوار، خانواده‌ی نقاش معروف به نام کلوزیان می‌باشد. آقای کلوزیان زخم معده با خونریزی سخت داشت. در بیمارستان با آشنا شدن به روش خام‌خواری مصرف داروها را رد نموده و با خام‌خواری خود را معالجه نمود. همسر او بیماری قارچ<sup>1</sup> داشت که کلیه‌ی ناخن‌هایش ریخته بود و همچنین سرفه‌ی مزمن داشت که به هیچ وجه خوب شدنی نبود. بعد از چهار ماه خام‌خواری ناخن‌ها مجدداً رشد نموده و سرفه معالجه شده است. دختر آن‌ها در دوران حاملگی خام‌خوار بوده و بدون قطره‌ای خونریزی کودکش را به دنیا آورده و مورد تعجب همه واقع شده است. چون شوهر او مخالف خام‌خواری بود از او طلاق گرفت و پس از دو سال با یک جوان خام‌خوار ازدواج نمود. اکنون پسر آن‌ها یک کودک سالم و زرنگ چهار پنج ساله می‌باشد که مانند آنها به غذای پخته لب نزنده است.

---

<sup>1</sup> - Blastomycos

این نوع کودکان صد درصد خام‌خوار روز به روز زیادتر می‌شوند. در جشن سی‌امین سال ازدواج آقا و بانو کلوزیان حضور داشتیم. سی و شش نفر خام‌خوار دعوت شده بودند. کلیه‌ی آن‌ها از دکترها، نقاشان، موسیقی‌دانان و آموزگاران تشکیل شده بودند. نمی‌توانم شرح دهم که با چه احترامی از من پذیرایی کردند. میز مجللی پر از سالادها و حلوها و غذاهای گوناگون چیده شده بود. از برگ کاهو و کلم، دلمه‌ی خام درست کرده بودند، از آرد بلال پلوی خام حاضر کرده بودند و روی آن با عسل و میوه خشک خیس کرده نقشه رسم کرده بودند، چند نوع کیک داشتند که نام یکی از آن‌ها را آن‌هید گذارده بودند. همه‌ی خوراکی‌ها به قدری خوشمزه بودند که چه بگوییم، از هر یکی یک لقمه امتحان کردیم و دیگر برای میوه‌جات تازه محلی نداشتیم. نطق‌هایی ایراد شد و به سلامتی من و تو و آن‌هید از آب عسل و گلاب می‌آشامیدند. دفعه‌ی دیگر پس از اتمام نمایش نقاشی‌های خود، به منزل

ایشان رفتیم که این دفعه مهمان‌ها بیست و شش نفر بودند. همه‌ی خام‌خوارها با هم معاشرت می‌کنند و این قبیل مهمانی‌ها را تشکیل می‌دهند. خام‌خوارهای ناشناس وقتی در یک جا با هم روبه‌رو می‌شوند، همدیگر را بغل کرده می‌بوسند و آشنا می‌شوند.

بین خام‌خوارها پزشک هم زیاد دیده می‌شود. بیشتر استادان دانشگاه و فرهنگستان علوم خام‌خوار شده‌اند، ولی از یکدیگر مخفی می‌کنند. یک 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 اسپیتاک راجع به وبا سخنرانی کرده بود و در ضمن مردم را تشویق نموده بود که کتاب خام‌خواری را بخوانند و عمل کنند.

یک پزشک محترم به نام آباجیان شصت و چهار ساله از شهر کیروواکان به منزل من آمده بود. او سخت مریض بوده، یک سال پیش با همسرش خامخوار شده و اکنون کاملاً سالم است. او نقل می‌نمود که استاد تغذیه‌ای دانشگاه ایروان پروفیسور هاروطونف برای سخنرانی به شهر کیروواکان رفته بود. سالن کنفرانس پر از پزشکان و بیماران و خامخواران بود. در پایان سخنرانی صحبت خامخواری به میان آمده بود. خامخوارها دسته جمعی از جا برخاسته می‌گفتند که ما در بیمارستان‌های شما ماه‌ها و سال‌ها تحت درمان قرار گرفته و هیچ نتیجه‌ای ندیده‌ایم ولی اکنون با خامخواری به سلامتی کامل خود رسیده‌ایم. ما حاضریم خودمان را در اختیار شما قرار بدهیم تا پرونده‌های بیمارستانی ما را مطالعه نموده و با مزاج فعلی ما مقایسه کنید. در این هنگام یکی از خامخواران بلند شده و از پزشک کیروواکان سؤال کرده است: «آیا شما مرا می‌شناسید؟» او جواب داد: «نه» و او گفت: «من همان

بیماری هستیم که شما مردنی به حساب آورده و از بیمارستان  
جوابم کردید که بروم در خانه بمیرم تا مرگ من به حساب  
شما نوشته نشود. ولی اکنون با خام‌خواری به این سلامتی  
رسیده‌ام و البته نمی‌توانید مرا بشناسید.» دکتر از تعجب مات  
مانده بود.

از همه جالب‌تر جریان زیر می‌باشد:

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 روزنامه‌ی «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 نامه‌ی قبلی داده بودم.»

این پروفسور ارمنیِ روسی‌زبان 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 مطالعه‌ی 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 معالجه‌ی «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 نتیجه‌ی 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 بر طرف 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 پروفیسور یعنی رئیس انستیتو تغذیه‌ی 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 دنباله‌ی نامه‌ی خواهرم گوش بدهیم.

«من در وهله‌ی اول نمی‌خواستم به این کنفرانس بروم چون فکر می‌کردم که ممکن است بر ضد تو سخنانی بگوید 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 حتماً 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 وسیله‌ی خام‌خواری به چه سلامتی کاملی نایل گردیده‌اند. اگر من بخواهم همه‌ی سخنان خام‌خواران را بنویسم یک کتاب می‌شود. من فقط دو سه نمونه از آن‌ها را می‌نویسم، تو برای بقیه می‌توانی حدس بزنی.

یک شخص چهل ساله بلند شد و گفت: «من چهل سال دارم. مرض قلبی، مرض کبد، مرض اعصاب، ورم کیسه‌ی صفرا، سیاتیک و تعداد زیادی بیماری‌های دیگر داشتم. سال‌های متمادی از خواب محروم بودم.» او یکی یکی نشان داد که از چهارده سال پیش به این طرف در کدام بیمارستان‌ها تحت درمان قرار گرفته است. اسامی آن پزشکانی را که می‌خواستند او را معالجه نمایند ولی موفق نشدند - و روز به روز حالش به اندازه‌ای وخیم‌تر شد که او را از بیمارستان جواب نمودند تا برود و پیش بستگان خود بمیرد - ذکر نمود. او گفت:

«در نتیجه‌ی این بیماری‌ها هشت سال تمام نتوانستم به سر کار خود حاضر شوم، می‌توانید از مؤسسه‌ای که در آنجا کار می‌کنم تحقیق نمایید. وزن من صد و بیست کیلو بود، در سایه‌ی علم آقای هوانسیان آن را به هفتاد و پنج کیلو رساندم. در شب سوم خام‌خواری وقتی در کمال راحتی به خواب عمیق فرو رفتم، احساس نمودم که دارم معالجه می‌شوم. اکنون سه سال است که خام‌خوارم، کاملاً سالم و قوی هستم، مرتب به سر کار خود می‌روم و از خود سالم‌تر کسی را نمی‌شناسم.»

یک جوان خوش قیافه بلند شد و خیلی عالی صحبت نموده چنین گفت: «من خیلی ضعیف بودم، برای راه رفتن قوه نداشتم و همیشه کسل و بی‌حال بودم، از مریض بودن خود خبر نداشتم، هنگامی که فهمیدم مریض هستم به خود آمدم و فکر نمودم که چرا باید در عین جوانی از کار بیفتم و این قدر زجر بکشم؟ یک نفر به من کتاب خام‌خواری را داد. بعد از خواندن آن خام‌خوار شدم و اکنون کاملاً سالم و سر حال

می‌باشم. روزی بیست کیلومتر را به راحتی راه‌پیمایی می‌کنم. اگر به منزل ما بیاید 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 رشته‌ی آشپزی کار کرده‌ام، غذاها و شیرینی‌جات عالی درست کرده‌ام و از آن‌ها همیشه خورده‌ام. در نتیجه‌ی این خوردنی‌ها مبتلا به فشار خون و مرض قند شدم. من دائماً 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 کلیه‌ی 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. پروفسور همه‌ی 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 یک بار 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 همه‌ی 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 این چنین 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 زنده‌ی نباتی تغذیه نمایند.



بانو استرای با گروهی از کودکان زنده‌خوار پرورشگاه

یک مزرعه‌ی بزرگ و قشنگ داریم که در آنجا می‌توانیم  
برای تغذیه‌ی بچه‌ها بدون کود شیمیایی، میوه‌جات و  
سبزی‌جات به عمل بیاوریم و از فروش بقیه‌ی محصول خرج  
پرورشگاه را تأمین نماییم. 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 تغذیه‌ی نوین کودکان با نمونه‌ی  
دختر قشنگ شما آناهید بنیان‌گذاری می‌شود.»

*Nancy- Anne Stry, Box 1228,  
Cuernavaca, Mexico.*

\*\*\*



سگ هفت ساله به نام «جکی» که در تمام عمرش فقط با غذای  
زنده‌ی نباتی تغذیه نموده است. به صفحه 72 رجوع کنید.

# 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 آینده‌ی 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 تغذیه‌ی

ساده و طبیعی روی می آورند. 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 آناهیید که  
در عمر خود هیچ خوراک پخته نخورده و حتی نمی‌داند  
مزه‌ی نان چیست به این سالادها چندان علاقه‌ای نشان  
نمی‌دهد و به ندرت یکی دو قاشق از آن‌ها بر می‌دارد،  
ولی در عوض چهار پنج عدد گوجه فرنگی یا خیار یا  
هویج را پشت سر هم می‌خورد یا یکی دو تا بادمجان  
بزرگ با پوست میل می‌نماید. بعضی وقت‌ها یک

بشقاب پر تربچه یا سیب زمینی خورد می کند، چند عدد لیموترش روی آن می ریزد و می خورد. گاهی می بینیم هندوانه‌ی رسیده را گذاشته یک تکه پوست آن را به دست گرفته و با میل فراوان می خورد یا این که یک مشت گندم خشک را در دهان ریخته و می جود.

ما بزرگسالان که ذائقه‌ی خود را خراب نموده‌ایم از این چیزها تعجب می کنیم، ولی آناهِید که دختر واقعی طبیعت می باشد با ذائقه‌ی طبیعی خود در این غذاهای طبیعی مزه‌ی لذیذ پیدا می کند و از خوردن آن‌ها لذت می برد. من شخصاً فکر می کنم در پوست فشرده هندوانه بیشتر از خود هندوانه غذا موجود است. آناهِید معمولاً میوه جات خیلی شیرین زیاد دوست ندارد، ولی گاهی

که میل می‌کند یک دفعه بیست، بیست و پنج عدد خرما می‌خورد. او به نمک هم علاقه نشان نمی‌دهد و خیار یا گوجه فرنگی را بدون نمک می‌خورد. طبیعتاً همه‌ی کودکان زنده‌خوار همین عادت را دارند و وقتی که آنها بزرگ شدند و مشغولیات مفیدتری برای خود انتخاب نمودند مسأله‌ی تغذیه در درجه‌ی دوم اهمیت قرار می‌گیرد و مردم می‌توانند یک مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته تمام روز عقب کار خود بروند؛ ولی حالا که بیشتر مردم میل دارند یک برنامه‌ی 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، خشکبارفروشی های بزرگ هستند که همه چیز را سی تا چهل درصد ارزان تر از خیابان ها می فروشند. در آخر پاییز آنجا می رویم و برای مصرف سه چهار ماه میوه جات خشک مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، نارگیل، برگ هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلو زرد، گوجه، آلبالو و غیره از هر یک سه تا پنج یا ده کیلو می خریم، جدا جدا در نایلون ها یا ظرف های پلاستیکی می ریزیم و پهلوی هم می چینیم. خشکباری که شستن لازم دارد را سه چهار بار می شوئیم تا از خاک کاملاً پاک شود و یک یا دو روز پهن می کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلو هم کشمش ملایری که در سایه خشک شده می خریم در مقابل در سال چهل پنجاه کیلو فخری

محصول مراغه که بهترین کشمش می باشد در خانه‌ی ما  
مصرف می شود.

روزانه دویست گرم یعنی هر سال تقریباً هفتاد کیلو  
مغز گردو می خوریم که روزانه صد و بیست تا صد و  
پنجاه گرم آن را در سالادها و بقیه را با کشمش، خرما و  
عسل مصرف می نماییم. روزانه تقریباً صد، صد و پنجاه  
گرم گندم مصرف می نماییم. یک کیسه‌ی بزرگ گندم  
می خریم، مانند روستائانی که گندم را برای آسیاب  
حاضر می کنند خوب می شوئیم، پاک می کنیم و برای  
تمام سال حاضر نگه می داریم. ماش، عدس، نخود و  
غیره را کم مصرف می کنیم، گاهی دو سه کیلو از آن‌ها  
می خریم.

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 کارخانه‌ی روغن‌کشی گنجه می‌باشد که تحت کنترل دولت است و فکر نمی‌کنم که تقلبی در کار باشد. این روغن را با ماشین سنتریفوژ<sup>1</sup> می‌گیرند. یک قسمت خیلی کوچک آن را در حالت طبیعی می‌فروشند و قسمت عمده‌ی دیگر را تصفیه می‌کنند، یعنی می‌کشند، کلیه‌ی خواص طبیعی آن

---

<sup>1</sup> - Centrifuge

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 سالانه‌ی خود را از آنجا تهیه می‌نمودم. امسال فقط بیست و چهار شیشه‌ی بزرگ نهصد 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 نهصد گرمی روغن طبیعی موجود بود که همه‌ی 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 مُرده‌خواران  
پول‌پرست تقلب‌های عجیب و غریب می‌کنند که هم به  
زنبور ظلم می‌کنند و هم به مصرف‌کننده ضرر  
می‌رسانند. به طوری که می‌دانیم زنبور تابستان‌ها با  
شیره‌ی گل تغذیه می‌نماید و یک قسمت این شیره را  
به صورت عسل برای مصرف زمستان ذخیره می‌نماید.  
سابق مردم قسمت عمده‌ی این ذخیره را برای فروش بر  
می‌داشتند و قسمت کوچک آن را برای زنبور  
می‌گذاشتند. ولی اکنون کلیه‌ی ذخیره زنبور را بر

می‌دارند و برای تغذیه‌ی زنبور شیره‌ی 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 این که 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 این که 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 ذخیره‌ی موم را تمام کنند چه می‌شود؟ ولی هیچ

جای نگرانی نیست، مردم «متمدن» در علم و فن چنان پیشرفت نموده‌اند که به آسانی از روغن‌های مصنوعی یا از یک ماده‌ی 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 شیرهای شکر مخلوط می‌کنند و سپس در جعبه‌ها یا شیشه‌ها پر نموده و به اسم عسل خالص می‌فروشند. روزی رفته بودم اوشان، در دکانی شهد 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، همسر 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 برنامه‌ی 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 مُرده‌خوارهای طبقه‌ی متوسط

خرج روزانه‌ی ما از یک خوراک مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمی‌کند. اگر به حساب بیاوریم پول‌هایی که مُرده‌خوارها 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 مُرده‌خوار بیچاره برای یک عمل چند دقیقه‌ای به پزشک پول پرست می‌پردازد.

به طوری که 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 می خواهد بیشتر صرفه جویی کند می تواند به جای عسل خرما یا کشمش بخورد و یا به جای روغن زیتون روغن های تصفیه نشده ی آفتاب گردان یا کنجد مصرف نماید. معمولاً ما در نهار سه نوع سالاد مصرف می کنیم، 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 می شود. به طور کلی ما روزانه نفری فقط یک بشقاب سالاد می خوریم و میوه جات معمولی که همه از آنها می خورند. به عبارت دیگر هر زنده خواری در مقابل همه ی پختنی ها فقط یک بشقاب سالاد مصرف می کند که منتهی قیمت آن از ده پانزده ریال تجاوز نمی کند.

طرز تهیه‌ی 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 این که 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، یک سیب‌زمینی کوچک، یک تکه چغندر قند، نصف پوست پرتقال و دو یا سه مشت گندم جوانه زده را پشت سر هم چرخ می‌کنیم. در آخر چند برگ کاهو یا پوست خیار هم می‌شود اضافه نمود. وقتی کار

چرخ را تمام کردیم یک پیاز بزرگ و یک دسته شبت روی آن با چاقو خرد می‌کنیم. نصف فنجان روغن زیتون، یک عدد لیموترش، کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه می‌نماییم. در تابستان‌ها موقع خوردن این سوپ مقداری آب اضافه می‌کنیم، چند تکه یخ در آن می‌اندازیم، خیار خرد می‌کنیم و اگر کسی مایل باشد یک مشت هم کشمش در این سالاد می‌ریزد و سرد سرد می‌خورد. این سالاد را می‌شود ظهر درست نمود و چند قاشق هم در یخچال برای شب نگه داشت، ولی برای روز بعد آن را نباید خورد. این سالاد اساسی ماست که هر روز می‌خوریم.

## دلمه

همه نوع سبزی دلمه (شبت، گشنیز، جعفری، ریحان، تره، مرزه، پیازچه، نعنا، ترخون) و یک پیاز را خورد می‌کنیم، یک مشت آرد گردو، یک مشت گندم جوانه زده، کمی ادویه جات، نمک، سماق، روغن زیتون و لیموترش (هیچ وقت آبلیموی مانده مصرف نمی‌کنیم) به آن اضافه می‌کنیم، چند دقیقه خوب به هم می‌زنیم و سپس یا همین‌طور می‌خوریم و یا اگر وقت کافی داشتیم در برگ کاهو مثل دلمه‌ی معمولی می‌پیچیم و روی میز می‌آوریم.

## سالاد فصل

همان‌طور که همه می‌دانند این سالاد معمولاً از خیار، گوجه‌فرنگی، روغن زیتون و لیموترش تشکیل

می‌گردد. ما خیار، گوجه‌فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می‌بریم. کمی فلفل سبز، جعفری و دو سه برگ کاهو خرد می‌کنیم، یک هویج رنده می‌کنیم، سپس روغن‌زیتون، لیموترش و نمک را اضافه می‌کنیم، خوب قاطی می‌کنیم و با قاشق می‌خوریم. هر کس می‌تواند مطابق میل و سلیقه‌ی خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر مانند گندم، ماش، سیب‌زمینی، چغندر، گل‌کلم، کرفس، سبزی، آرد گردو و غیره این سالاد را به شکل‌های مختلف در بیاورد.

### سالاد شیرین

کاهو، کرفس، کلم، گل‌کدو و هویج را خرد می‌کنیم. سپس روغن‌زیتون، عسل، لیموترش و آرد

گردو و یا آرد بادام را به آن اضافه می‌کنیم. اگر کسی دوست داشته باشد عوض آرد گردو می‌تواند روی سالادها نارگیل رنده نماید.

## سالاد کدو

گوجه یا آلو خشک را از هسته جدا می‌سازیم و چرخ می‌کنیم. روی آن کدو و چغندر قند رنده می‌کنیم. ادویه جات و روغن زیتون 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 ترخون 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 این که این مخلوط را به حالت خمیر نسبتاً سفت در بیاوریم کمی آرد گندم سبوس‌دار یا آرد سنجد به آن اضافه می‌کنیم. سعی می‌کنیم حتی الامکان آرد را کم مصرف نماییم و به وسیله میوه خشک و مغز گردو این مخلوط را سفت نماییم. بعد از این که خمیر کیک کاملاً حاضر شد یک سینی گرد بر می‌داریم، روی آن با یک الک کوچک آرد می‌پاشیم، خمیر را به بلندی دو سه سانتیمتر پهن می‌نماییم، آن را خوب صاف می‌کنیم، روی کیک نیز آرد می‌پاشیم، سپس با آرد پسته یا بادام آن را می‌پوشانیم و در خاتمه با بادام، کشمش، پسته، پوست

پرتقال و غیره تزئین می‌کنیم. اگر خشکبار برای چرخ نمودن یا از هسته جدا کردن خیلی سفت است، چند روز جلوتر آن‌ها را می‌شوئیم، در یک ظرف سربسته نگاه می‌داریم تا نرم شود. برای به دست آوردن آرد سنجد آن را از پوست جدا می‌سازیم، در یک الک محکم مالش می‌دهیم، آرد سنجد از سوراخ‌های الک پایین می‌ریزد.

## نان روغنی

گندم جوانه زده را در روز دوم یا سوم دو دفعه چرخ می‌کنیم، مقداری روغن زیتون و کمی نمک اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم. اگر این خمیر خیلی شل به نظر آمد یک مشت آرد به آن می‌زنیم تا مثل خمیر نان

معمولی در بیاید، سپس کمی آرد روی یک تخته یا سینی الک می‌کنیم، خمیر را تکه تکه روی آن به اندازه یک بشقاب چای خوری و به ضخامت تقریباً نیم سانتی‌متر پهن می‌کنیم و زیر آفتاب خشک می‌نماییم. اگر روغن کم باشد نان سفت در می‌آید و اگر خیلی زیاد باشد وا می‌رود. به این نان می‌شود کمی کشمش یا گردو یا چیز دیگر مخلوط نمود و نان‌های مختلف درست کرد.

در خاتمه باید راجع به یک موضوع مهم تذکر بیشتری بدهم. اگر کسی می‌خواهد همیشه سالم زندگی کند یا اگر مریض است و می‌خواهد از بیماری‌های خود کاملاً نجات پیدا کند باید صد درصد زنده‌خواری را

مراعات نماید، یعنی لب به غذای پخته ابداً نزند. اکنون  
دلیلش را به شما می‌گوییم:

وقتی بچه نسبتاً سالم به دنیا می‌آید، او مدتی در  
مقابل خوراک مُرده به مبارزه می‌پردازد و قسمت عمده  
ی کالری بی‌ارزش و سُمومی را که توسط این  
خوراک‌ها وارد بدن می‌شوند از بدن دور می‌کند. ولی  
موقعی می‌رسد که ارگان‌ها خسته می‌شوند، یک مقدار  
از سُموم، فرض کنیم ده یا پانزده درصد آن‌ها در بدن  
باقی می‌ماند و از طرف دیگر قسمتی از پروتئین  
بی‌ارزش، سلول‌های زائد را به وجود می‌آورد. بدین  
طریق شخص بدون این که خودش خبر داشته باشد  
توسط خوراک‌های مُرده بیماری‌های بی‌شماری در بدن

خود جمع آوری می کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن می دهد.

حالا یکی از این اشخاص خوراک مُرده را کنار می گذارد و فقط با غذای زنده‌ی گیاهی تغذیه می کند. می دانیم که توسط غذای طبیعی هیچ نوع ماده سمی وارد بدن نمی شود. برعکس روزانه چند گرم سم نیز از بدن خارج می گردد. 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 نمی گردد، بلکه کلاً در بدن می ماند. چون جایی که در مدت یک ماه زنده‌خواری خالی گردیده برای پذیرایی سُموم جدید آماده می باشد و ضمناً سُمومی که در حال

حل شدن هستند دوباره به جای خود بر می گردند. از طرف دیگر سلول‌های زائد که در یک ماه زنده‌خواری گرسنه مانده و در حال مرگ می‌باشند، توسط این یک بشقاب خوراک مُرده 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 مُرده از بین می‌رود. مخصوصاً اشخاصی که بیماری‌های مزمن، سابقه‌دار و یا «صعب‌العلاج» دارند این نکته را باید خوب درک نمایند که اگر بهبودی آنها کند جلو می‌رود دلیلش فقط این است که آنها خام‌خواران کامل نیستند و گاهی مواد مُرده نیز مصرف

می‌نمایند، به خیال این که «با یک دفعه طوری  
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 کلیه‌ی بیماری‌ها فقط یک  
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 یک 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 واقعاً یک عمل خیلی بزرگ و مهم می‌باشد. از این رو لازم دانستم نامه‌ای را که رئیس زنده‌خواران

برای من نوشته و همچنین رونوشت تقاضانامه را  
ضمیمه‌ی کتاب نمایم.

\*\*\*

«سلام استاد گرامی آرشاور در آوانسیان، من، و اچاگان  
گاسپاریان رئیس کمیته‌ی 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 وظیفه‌ی  
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 مأیوس شدم. با خواندن کتاب خام‌خواری شما در سال 1965 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. همه‌ی اعضای این کمیته به شما سلام می‌فرستند. برنامه‌ای تنظیم نموده‌ایم و مطابق آن کار می‌کنیم. ماهی یک مرتبه جلسه‌ی 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 همه‌ی آن‌ها یا زنده‌خوارند و یا طرفدار ما هستند و همگی فقط یک مقصد دارند، زنده‌خواری را توسعه بدهند و آن را برای معالجه‌ی 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 اسلحه‌ی علم پزشکی می‌باشد.**

آقای آرشاور در آوانسیان عزیز من می‌توانم افتخار کنم که هر جلسه‌ی 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 علاقه‌ی 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 لب‌گور 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 معالجه‌ی بیماران در حال مرگ، دولت و دانشمندان ارمنستان برای توسعه‌ی این علم شگفت‌انگیز درمانگاه‌ها و سایر وسایل در اختیار ما خواهند

گذاشت، در این خصوص من برای دولت یک تقاضانامه فرستادم که رونوشت آن را برای شما ارسال می‌دارم.

استاد گرامی خواهش می‌کنم از سلامتی خود و همسرتان و آناهید ما 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 زنده‌ی 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 برنامه‌ی غذایی شما آشنا شویم. ما خیال داریم صورت غذاهایمان را مثل یک کتابچه چاپ کنیم. اگر میل دارید آن را برای شما می‌فرستیم. خواهش می‌کنم راجع به پیشرفت زنده‌خواری در ممالک دیگر برای ما بنویسید.»

**واچاگان گاسپاریان**

نامه‌ی سرگشاده

آقای و اچاگان گاسپاریان رئیس جمعیت خام‌خواران  
و خانم دکتر نینا روبنی گاسپاریان به مقامات

شوروی

«درباره‌ی خام‌خواری که مدت‌هاست به نتایج مثبت  
رسیده ولی هنوز مورد توجه وزارت بهداشتی و دولت قرار  
نگرفته است خواهش می‌کنیم رسیدگی دقیق شود.

چند نفر که از متن کتاب خام‌خواری بی‌اطلاع بودند بر  
علیه آن مقالاتی نوشتند. وقتی ما از این آقایان پرسیدیم روی  
چه اساسی این کار را کرده‌اند به ما جواب دادند: «میلیم کشیده  
نوشته‌ام، اگر موافق نیستید شما هم بنویسید»، ولی متأسفانه  
نوشته‌های ما را چاپ نمی‌کنند.

ما زنده خواران می توانیم مدارک بی شماری به شما ارائه دهیم. اشخاصی که به درجه های اول، دوم و سوم افلیجی رسیده بودند و علاج ناپذیر محسوب می شدند با زنده خواری شفا پیدا کرده و امروز کار می کنند.

بالاخره چرا باید از زنده خواری گریخت و خاموش نشست، وقتی به غیر از منفعت به هیچ کس صدمه ای نمی رساند؟ زنده خواری به مردم سلامتی، طول عمر، نشاط و قدرت می بخشد.

خواهش می کنیم اشخاصی که با زنده خواری مخالفند به دلایل زیر توجه نمایند. کسانی که با گوشت، شکلات و مانند آن ها تغذیه می نمایند سنگین هستند و بیمار و ناتوان، ولی آن هایی که غذای زنده ی گیاهی می خورند سبک، سالم، چابک و توانا هستند.

مدارک 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 نتیجه‌ی 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 مایوس 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 تغذیه‌ی غلط ما است که خراب‌کاری‌های آن را هیچ ماده‌ی شیمیایی نمی‌تواند اصلاح نماید.

زنده‌خواران از همه‌ی 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 عقیده‌ی 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 کلیه‌ی بیماری‌ها بیش از همه، ملت‌های متمدن مریض می‌شوند. دلیل این کار نه این که پیر شدن ژن‌ها بلکه ترقی و تکامل آشپزخانه‌ی آن‌هاست. آن‌ها مطلقاً با سلول‌های مُرده 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 سگته به عمر خود خاتمه می‌دهند.

اگر همین امروز این ملت‌های قدیم که گویا ژن‌های آن‌ها کهنه شده به حرف‌های آرشاور در آوانسیان گوش بدهند و به طرف غذای زنده‌ی نباتی و طبیعی برگردند هم بیماری‌های قلبی، هم بیماری‌های قند و هم همه‌ی

بیماری‌های دیگر بدون شک ناپدید می‌گردند. با وجود بی‌شماری مدارک و مقتضیات که ذکر آن‌ها این‌نامه را طولانی می‌نمود خواهش می‌کنیم همه امکانات را فراهم سازید تا ما بتوانیم در این راه عملیات علمی و عملی را توسعه بدهیم. برای این کار لازم است:

1. درمانگاه‌هایی در اختیار ما بگذارند که در آن‌ها معالجه را با زنده‌خواری و گرسنگی و با ورزش‌های یوگایی انجام دهیم.
2. خواهش می‌کنیم دستور بفرمایید رادیو و تلویزیون و مطبوعات در این باره فعالیت وسیعی را شروع کنند.
3. موقع آن رسیده است که در ایروان دانشکده‌ی بهداشت باز شود که در آنجا زنده‌خواری، یوگا و روان‌شناسی آموخته شود. در این دانشکده‌ها مردم یاد

می‌گیرند که بدن آن‌ها چه آمادگی‌هایی دارد. آن‌ها متقاعد می‌شوند که همه کس بدون مصرف دارو می‌تواند از خود یک انسان واقعی، سالم، خوشبخت و خستگی‌ناپذیر بسازد. یاد می‌گیرند 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 توسعه‌ی زنده‌خواری فعالیت دامنه‌داری شروع کند، تغذیه‌ی مردم را اصلاح نماید و به آن‌ها یاد بدهد که چطور می‌توانند با خوردن مواد زنده گیاهی خودشان را سالم نگاهدارند و یا این که از بیماری‌ها نجات پیدا کنند. این کار همیشه نتیجه‌ی مثبت در بر دارد.

5. لازم است «زنده‌خواری»، «هارخایوگا» و «روان‌شناسی» چون مواد درسی در انستیتوی پزشکی و در مدارس ثبت گردد.

6. 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 سُموم‌زنهاى 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  
همه‌ی 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 کلید این «معجزه»، کلید دیرزیستی اول به دست ما  
افتاده است. یک نابغه‌ی ارمنی، آرشاویر در آوانسیان کلید این

علم بزرگ را پیدا کرد و با یک کتاب قطور اول به ما، به ملت ارمنی تقدیم نمود، ولی ما که آرزوی سلامتی و دیرزیستی داریم سال‌هاست که چشم‌های خود را بسته‌ایم و نمی‌خواهیم روی آن نگاه کنیم. این کلید، کلید تندرستی، دیرزیستی و خوشبختی واقعی می‌باشد. خواهش می‌کنیم کلید این علم معجزه‌آسا را بردارید و به بشریت ببخشید. طبیعت اشتباه نکرده است که غلات و میوه‌جات را به صورت خام آفریده است.»

**واچاگان گاسپاریان پزشک-آموزگار ده  
باغرامیان در استان اجمیاسین  
دکتر نینا روبنی گاسپاریان رئیس بخش  
پزشکی ده باغرامیان**

\*\*\*

در جلسه‌هایی که خام‌خواران ایروان ترتیب می‌دهند سیصد تا چهارصد نفر حاضر می‌شوند. برای همه‌ی آن‌ها میز مجلل شامل هر نوع میوه، سبزی و سالادها می‌چینند. از اعضای کمیته، چهار یا پنج نفری به خانه‌های مردم می‌روند و هر کجا که یک بیمار ناامید پیدا می‌کنند او را از خطر مرگ نجات می‌دهند. در نتیجه‌ی 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 بچه‌ی مرا کشت.

در ارمنستان سابقاً صدها نفر از این بیماری می‌مردند، ولی اکنون همه‌ی 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 گفته‌ی او این یک 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

---

<sup>1</sup> - ارگان نویسندگان و جوانان کمونیست، ماه مه 1972

علایم و چندین علایم دیگر هر هفته یا هر ده روز بروز می‌کند و سه چهار روز ادامه پیدا می‌کند. به این دلیل پزشکان نام آن را بیماری «نوبت‌دار»<sup>1</sup> 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 این که کتاب خام‌خواری، تألیف آرشایر 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 تردید

---

<sup>1</sup> - Periodic

نزدیک شدیم ولی تجربه به زودی به ما نشان داد که برای معالجه‌ی بیماری‌های فوق می‌توانیم خام‌خواری را چون یک وسیله‌ی مؤثر و سودمند بپذیریم. از موارد بی‌شماری اینجا دو نمونه می‌آورم:

در 1969 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 برنامه‌ی 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. معالجه‌ی 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 نمونه‌ی دیگر. این مریض رن هجده ساله است که از سیزده سالگی گرفتار این بیماری شده بود. در 1969 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

نتیجه‌ی مثبت به دست آورده‌ایم. اکنون بیمار کاملاً سالم است، به مدرسه می‌رود و مانند دیگران خام‌خواری را با میل زیاد ادامه می‌دهد.

به واسطه‌ی 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 معالجه‌ی بیماران این متد را به کار برد.»

\*\*\*

قسمتی از نامه‌ی یک کودک ده ساله که با خام‌خواری از مرض نوبت‌دار نجات یافته است:

«سلام پدر بزرگ عزیز آرشاویر، من ده سال دارم، من همیشه بیمار بودم. اغلب وقتم را در بیمارستان‌ها گذراندم.

خیلی بد مریض بودم، هر دفعه که یک خوراک پخته و گوشتی می‌خوردم فوراً حالم به هم می‌خورد. اول دل‌درد شروع می‌شد، بعد شکم درد می‌گرفت و بعد تب بالا می‌رفت. از رختخواب نمی‌توانستم بلند شوم، تمام شب نمی‌خوابیدم و گریه می‌کردم. طرف چپم، طرف راستم، شانیه‌هایم، کمرم، پشتم، قلبم، سرم، همه جا درد می‌کرد. حالم خیلی بد بود، همه‌ی اعضای خانواده در ناراحتی به سر می‌بردند. چشمان مادرم از اشک خالی نمی‌شد، مدرسه نمی‌رفتم.

پدربزرگ عزیز، پنج ماه پیش مادرم کتاب شما را خواند و فوراً من و مادرم خام‌خوار شدیم. از آن روز دیگر مریض نیستم، به مدرسه می‌روم، بازی می‌کنم، هیچ جای من درد نمی‌کند، شب‌ها راحت می‌خوابم، مادرم دیگر گریه نمی‌کند، شما دوست صمیمی خانواده ما شده‌اید...»

## آرائیک

چند سطر از نامه‌ی بیست صفحه‌ای مادر آرائیک:

«من نمی‌دانم با چه کلماتی سپاس‌گذاری خود خود را بیان کنم. شما بچه‌ی مرا از مرگ نجات دادید. برای قدردانی از شما خودم را خیلی کوچک می‌دانم. تمام مردم دنیا باید قدر شما را بدانند و تا زمانی که انسان وجود دارد کار شما نیز زنده و جاودانی خواهد ماند. شش ماه است که پسر ده ساله‌ی من آرائیک که از بیماری ده ساله‌ی خود رنج می‌برد توسط خام‌خواری نجات یافته است. اکنون او کاملاً سالم و شاداب است. در این مدت شش ماه هیچ دارو مصرف نکرده، راحت می‌خوابد، بازی می‌کند و مدرسه می‌رود. بطوری که خواهر شما شرح می‌دهد علایم این بیماری همان است که دو بچه‌ی شما ویکتور و ژانت قربانی آن شدند...»

قسمتی از نامه‌ی یک دختر که از همان بیماری نجات یافته و خطاب به دخترم نوشته است:

«سلام آناهید عزیز،

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 شکمم 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 حالم بدتر شد.

پروفیسورها 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 سالم بدتر شد، 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 جلسه‌ی 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 یک غذای کامل، مفید و حتی ضروری است. حال این که 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 سینه‌ی پستانداران گذاشته است برای کمک در یک مدت خیلی کوتاه تا این که 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 یک گیاه به تنهایی یک موجود زنده را تغذیه کند و ادامه‌ی حیات ببخشد.

نوزادان حیوان و انسان با یک ذخیره به دنیا می‌آیند که این ذخیره نواقص شیر را برای یک مدت کوتاه بر طرف می‌کند. همین که این ذخیره تمام می‌شود دیگر شیر برای نوزاد و برای هیچ کس نه فقط ارزش غذایی ندارد بلکه ماده‌ای است سمی و مضر که کارش فقط بیماری‌سازی است و بس.

گاو این حقیقت را خیلی بهتر از انسان «متمدن» می‌شناسد. بعد از چند ماه که گاو به بچه‌ی خود شیر می‌دهد، او را با لگد از خود دور می‌کند که نشان دهد این شیر دیگر غذا نیست. او باید برود به سوی غذای اصلی خود، یک علف یا میوه یا سبزی پیدا کند و بخورد. ولی این حیوان بیچاره هر قدر هم میل داشته

باشد نمی تواند هیچ نوع میوه یا سبزی پیدا کند، چون انسان بی رحم این ها را به زور تصرف کرده و فقط ساده ترین و پست ترین علف را در اختیار حیوانات گذاشته است.

پس گاو می فهمد که حتی شیر خام برای یک موجود زنده غذا نیست ولی زیست شناس و دانشمند گمراه این حقیقت خیلی ساده را نمی بینند. این مواد در بدن انسان گاهی هفته ها می ماند و در 38 درجه گرما تماماً به سم تبدیل شده و ارگان ها را مسموم می کند، منتها این مسمومیت به قدری مخفیانه انجام می گیرد که مردم از جریان آن بی خبر می مانند. خیلی عجیب است، همه می بینند بچه هایی که بیشتر شیر می خورند همیشه

بیمار، رنگ پریده و ضعیف هستند که سر هر هفته یا هر ماه ساعت‌ها وقت خود را در مطب‌های پزشکان می‌گذرانند و پیش از هر چیز آن‌ها به کم‌خونی مبتلا می‌شوند. آن‌هایی که با صدای بلند اعلام می‌کنند که شیر غذای کامل است بگذار این را عملاً روی بدن‌های خود ثابت کنند. چند ماه فقط با شیر تغذیه کنند و نتیجه‌ی کار خود را اول خودشان بچشند و بعد به عموم مردم توصیه کنند. در مقابل، خام‌خواران حاضرند برای مسابقه تنها با خیار یا گوجه‌فرنگی یا خربزه و یا با هر غذای دیگری که به نظر پخته‌خواران فاقد پروتئین و ویتامین باشد تغذیه کنند.

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 هیچ وقت نمی‌توانند قبول کنند که ممکن است میلیون‌ها

پخته‌خوار اشتباه کرده باشند. این بیچاره‌ها خام‌خواران را مسخره می‌کنند و ده پانزده روز دیگر خودشان سخته می‌کنند. چند روز پیش خانمی از رادیو نیم ساعت تمام از خصوصیات مفید شیرخشک تعریف می‌کرد و برای اثبات این نظریه‌ی غلط و خطرناک افسانه‌های عجیب و غریب بافته بود. اخیراً روزنامه‌ها خبر دادند که کارخانه‌ی 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 کارخانه‌ی 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 تغذیه‌ی 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 تخم مرغ را به وجود آورده است که از آن جوجه بیرون بیاید. انسان پخته خوار همه جا به حیوانها، به طبیعت و به بدن خود تجاوز می کند. همه می دانند که اگر شیر یا تخم مرغ چند روز روی میز بماند آدمی را جابجا مسموم کرده و می کشد. گاهی مشاهده شده که بچه های مدرسه با خوردن بستنی گروه گروه مسموم شده و به بیمارستان منتقل شده اند.

## راجع به عسل<sup>1</sup>

بیشتر مردم خیال می کنند که عسل نیز مانند شیر غذای حیوانی است، عسل غذای حیوانی نیست. عسل

---

<sup>1</sup> به پاورقی صفحه ی مراجعه کنید. - (رحیمی)

غذای گیاهی است. زنبور شیره‌ی 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 همه‌ی 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 فلسفه‌ی خام‌خواری را در عمق خود خوب بفهمند و مغز خود را از حساب‌های غلط، متضاد و گمراه‌کننده‌ی 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 پیرس که این گوشت‌های هنگفت را از کجا آورده است. مسأله‌ی 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 مُرده و بی‌ارزش. مطلب آنجاست که زیست‌شناسان و پزشکان بین غذای خام و پخته فرقی نمی‌گذارند. آن‌ها فقط می‌گویند برای یک انسان روزانه این قدر پروتئین، این قدر چربی، این قدر مواد نشاسته‌ای و غیره لازم است؛ ولی این که این‌ها پخته‌اند یا خام برای آن‌ها فرقی ندارد. هیچ یک 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 مُرده‌ی حیوانی با اسیدآمین‌های خود را که ابداً ارزش غذایی ندارد و فقط سُوموم‌کشنده 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 می‌پروراند، 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 می خورد سخت بیمار است، وقتی مصرف آنها را قطع می کند 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 آستانه‌ی مرگ رسیدم، ولی وقتی مصرف آن را قطع کردم در عرض بیست و سه سال خام‌خواری فقط بدنم را از سلول‌های زائد و سُمووم گُشونده خالی کردم. همه‌ی بیماری‌ها را از بدن دفع کردم و روز به روز به طرف سلامتی کامل گام برداشتم.

دخترم آناهید که بیست سال تمام پروتئین حیوانی نخورده چه شده؟ فقط سالم‌ترین فرد این دنیا شده است. خیلی عجیب است چطور آنها نمی‌بینند که

میلیون‌ها گیاه‌خوار بدون اسیدآمین‌های حیوانی سالم‌تر  
از گوشت‌خواران زندگی می‌کنند.

فرض کنیم این اسیدآمین‌ها واقعاً به یک دردی  
می‌خورند، چطور حیوان می‌تواند از ساده‌ترین گیاهان  
اسیدآمین بسازد ولی بدن انسان که کامل‌ترین بدن  
دنیاست نمی‌تواند از عالی‌ترین گیاهان اسیدآمین 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 ساده‌لوح برای حرف «علم» احترام  
زیادی قائلند. در حقیقت علم با مواد بی‌جان مانند برق،

---

<sup>1</sup> - پروین اعتصامی: "اگر این است فضل اهل هنر // خُنکا آن

کسی که بی‌هنر است" - (رحیمی)

ماشین‌های الکترونیکی، کارخانه‌های اتمی، هواپیما و غیره معجزه‌ها می‌کند. مردم این علم را با علمی که با سلول‌های زنده سر و کار دارد اشتباه می‌کنند، در صورتی که یک سلول کلوی که خون را تصفیه می‌کند خیلی پیچیده‌تر از همه کارخانه‌های روی زمین می‌باشد. دانشمندان با تمام پیشرفت‌های خود هنوز موفق نشده‌اند حتی یک سلول ساده بسازند علم پزشکی در شرایط پخته‌خواری 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 غذای پخته ارگان‌های مردم را مسموم و از غذای 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 غذای زنده را می‌کشد و به سم تبدیل می‌کند دکتر، زیست‌شناس یا دانشمند می‌نامند. آن‌ها به جای

مواد محو شده، سُمووم 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 همه‌ی موجودات دیگر غذا تهیه کرده‌ای برای انسان نتوانستی غذای کامل به بار بیاوری. ما مجبوریم غذای ناقص تو را با آتش و ویتامین‌های مصنوعی کامل‌تر سازیم.»

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. خواننده‌ی 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 این که 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 لُخت و پوست کنده و جسورانه جلوی مردم می‌گذارم روی اشخاص فهمیده اثر عمیقی می‌گذارد. این جسارت به ایوان ایلچی 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 یک ساعت یا موتور نیست، بدن انسان را طبیعت ساخته و طبیعت است که برای این بدن با حساب‌های دقیق غذای کامل به بار آورده است. وقتی ما این غذا را همان‌طور که طبیعت به دست ما سپرده است بخوریم مطمئنیم که برای سالم زندگی کردن همه‌ی احتیاجات بدن را تأمین می‌کنیم. ما اصلاً حق نداریم وارد غذای طبیعی بشویم و ببینیم که طبیعت در آنجا چه چیزهایی جمع کرده است. یک دقیقه فرض کنیم که حساب‌های پروتئین و ویتامین به یک دردی می‌خورد و از آن‌ها صد یا صد و پنجاه نوعش را هم

توانستیم کشف کنیم ولی صد یا صد و پنجاه هزار نوع دیگر را که هنوز نمی‌شناسیم و هیچ وقت تا هزارها سال دیگر با وسایل آزمایشگاهی خود قادر نیستیم آن‌ها را بشناسیم چه باید کرد؟

لازم است این مسأله را بار دیگر تکرار کنیم که مردم عمیقاً فکر کنند و درک نمایند که پروتئین، ویتامین، مواد چربی و غیره مواد اولیه نیستند؛ بلکه ترکیباتی هستند که طبیعت برای طعم، بو و قشنگی در هر غذای گیاهی به شکل‌های مختلف به بار آورده ولی همه آن‌ها باطناً از مواد اولیه یعنی از غذای کامل تشکیل شده‌اند.

پس حساب‌های ظاهری که این یکی این قدر ویتامین B دارد و دیگری فلان قدر ویتامین C و غیره ابداً ارزشی ندارند، چون وقتی غذا تجزیه و هضم می‌شود این ترکیبات شکل ظاهری خود را نگه نمی‌دارند، آن‌ها به مواد اولیه تبدیل می‌شوند و از آنجا بدن هر چه احتیاج دارد خودش می‌سازد، مثلاً مواد چربی را می‌تواند به پروتئین تبدیل کند و بالعکس.

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 این قدر باید بدانیم که هر ماده‌ی 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 همه‌ی 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 آلا اگر همه مریض می‌شدند و می‌مردند دیگر هیچ انسانی در این دنیا باقی نمی‌ماند. او به عوض این که جستجو کند و دلیل ضعیف شدن مردم را در مصرف

غذای پخته پیدا کند و آن را محکوم کند به جنگ میکروب‌ها رفت و دنیا را پر از واکسن و آنتی‌بیوتیک کرد. دفعه‌ی دیگر مردم متوجه شدند که آتش بعضی مواد حیاتی را در غذا می‌کشد و باز هم عوض این که 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 شک دارید، یک مشت ویتامین مصنوعی از داروخانه بخرید، بخورید و نتیجه را ببینید.

دفعه‌ی دیگر دانشمندان که عامل سرطان را جستجو می‌کردند صدها موش از دشت جمع کردند و آن‌ها را با غذای مصنوعی تغذیه کردند که همه‌ی آن‌ها سرطانی

شدند و وقتی آنها را دوباره به تغذیه‌ی طبیعی برگرداندند همه‌ی آنها معالجه شدند. در حقیقت دانشمندان عامل اصلی سرطان را در غذای غیرطبیعی پیدا کردند ولی عوض این که این کشف مهم را اعلام کنند و به اطلاع مردم برسانند نتیجه‌ی عجیبی می‌گیرند و می‌نویسند: «ما نمی‌توانیم مردم را از غذای پخته محروم کنیم به علت این که 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 مطالعه‌ی خود را ادامه داده و سعی می‌کنند عوامل سرطان را یکی یکی پیدا کنند و برای معالجه‌ی آن یک دارو و یا یک وسیله‌ی دیگر پیدا کنند.

در حقیقت همه‌ی لقمه‌های خوراکی پخته جمعاً سرطان را به وجود می‌آورند و با قطع کردن مصرف آن‌ها سرطان بی‌غذا مانده، می‌میرد و از بین می‌رود. برای نجات از بیماری‌ها خام‌خواری صد درصد لازم است.

آقایان «دانشمندان»، شما عامل سرطان را در تغذیه‌ی غیرطبیعی پیدا کردید، نوشتید و تصدیق کردید. پس چرا با اعلام رسمی این کشف مهم را به اطلاع عموم نرساندید؟ شما چه حق دارید طرز زندگی مردم را خودتان تعیین کنید و برای آن‌ها دلسوزی کنید که بهتر است آن‌ها با سرطان بمیرند ولی از لذت غذای پخته محروم نمانند؟

من گفتم که هر یک از غذاهای گیاهی، غذای کامل است و از حیوانات مثال آوردم. در جواب به من می‌گویند که ساختمان بدن حیوان با انسان فرق دارد، حیوان می‌تواند در بدن خود بعضی ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را بسازد ولی انسان نمی‌تواند. این درست نیست. حیوان نمی‌تواند از هیچ چیز چیزی بسازد، فقط می‌تواند مقدار زیاد غذای سلولزدار را نشخوار کند، سلولز را دفع کند و به اندازه چند گردو یا بادام از آنجا غذا بیرون بکشد و این غذا که از آنجا به دست می‌آورد از لحاظ ارزش غذایی با بادام و گردو فرقی ندارد. بالاخره کسی که خیال می‌کند یک نوع گیاه نمی‌تواند غذای کامل باشد بگذار در عقیده‌ی 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 روزهی کامل<sup>1</sup> می‌خواهند سُموم بدن را دفع کنند. معروف‌ترین شخصی که در این کار شهرت جهانی پیدا کرده دکتر

---

<sup>1</sup> منظور آقای آوانسیان از روزهی کامل، همان روزهی آب (آب درمانی) است که معمولاً دورهی کامل آن چهل روزه است اما ممکن است زمان آن بیشتر و یا کمتر نیز باشد (بهتر است دوره‌های طولانی آن تحت نظارت پزشک و یا متخصص روزهی آب انجام بگیرد). در مورد روزهی آب گمان می‌کنم آقای آوانسیان کمی نسنجیده و یا شاید شتابزده قضاوت کرده‌اند، چون اکنون با هزاران مورد درمان بیماری‌های به ظاهر لاعلاج، اثرات مفید و شفابخش روزهی آب نیز در عمل اثبات شده است. در واقع، در حال حاضر بسیاری از خامگیاهخواران (مانند دکتر بسکی، دکتر زرین آذر و ..) روزهی آب را مکمل رژیم خامگیاهخواری می‌دانند.

- (رحیمی)

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 غذای طبیعی 2- مسموم شدن ارگان‌ها توسط غذای پخته. دکتر شلتون و دیگر کسانی که که روزه‌ی 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 ذخیره‌ی کافی دارند تا یک ماه و نیم و حتی دو ماه روزه را تحمل می‌کنند.

این روزه از یک طرف مفید است که یک مقدار سم از بدن دفع می‌کند، ولی از طرف دیگر ارگان‌های گرسنه را گرسنه‌تر می‌کند. در هر صورت این روزه‌گیرها دوباره پخته می‌خورند و دوباره سُمووم را جمع می‌کنند. ولی ما خام‌خواران در تمام مدت عمر خود روزه هستیم چون هیچ وقت غذای سم‌دار نمی‌خوریم و احتیاج نداریم ارگان‌ها را از غذای طبیعی محروم کنیم. این نوع تغذیه شناسان تصور می‌کنند که میوه را نباید هم‌زمان با سبزیجات خورد یا پروتئین را با مواد نشاسته‌ای نباید قاطی کرد، آب را چه وقت و چگونه باید خورد و با این قبیل حساب‌های پوچ و بی‌ارزش وقت خود را تلف می‌کنند. من بیست و پنج سال همه چیز را قاطی کردم و

خوردم و هیچ نوع ناراحتی احساس نکردم. در دنیای  
حیوانات نیز چنین قانونی وجود ندارد.

من گفتم که همه‌ی غذاهای گیاهی همان خاصیت  
را دارند، یعنی غذای کاملند به معنی این که یک غذای  
گیاهی برای همه‌ی بیماری‌ها خوب است، همین‌طور که  
همه‌ی گیاهان برای یک بیماری خوب هستند. پزشکان  
و «تغذیه‌شناسان» پخته‌خوار برای هر یک از گیاهان  
خاصیت‌های مختلف نسبت می‌دهند که این برای کبد  
مفید است، آن یکی برای ریه و با این قبیل حساب‌های  
عجیب و غریب همراه با صورت‌های ویتامین‌ها  
صفحه‌های کتاب را پر می‌کنند 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 غذای گیاهی وجود دارد که با نتیجه‌ی مفید خود مانند دارو به نظر می‌آید.

اشخاصی که تازه خام‌خوار می‌شوند اغلب می‌گویند: «هر چه می‌خوریم سیر نمی‌شویم»، دلیلش چیست؟ پخته‌خوارها غذای پخته می‌خورند به خیال این که غذا می‌خورند ولی ارگان‌ها بی‌غذا مانده و گرسنگی می‌کشند. وقتی غذای پخته را کنار می‌گذارند و غذای طبیعی را وارد بدن می‌کنند ارگان‌های گرسنه غذای طبیعی خود را با علاقه‌ی فراوان قبول می‌کنند. بعد از مدتی که آن‌ها کاملاً سیر شدند احتیاج به غذا به حداقل می‌رسد، چون غذای طبیعی به قدری با ارزش

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 غذای پخته دارد این گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. یک تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود. غذای پخته نیز با تریاک هیچ فرقی ندارد، سم دارد و اعتیاد به وجود می‌آورد.

مردم کوتاه‌بین که فلسفه‌ی خام‌خواری را عمیقاً خوب درک نمی‌کنند می‌گویند خام‌خواری را از راه علمی ثابت کنید. خیلی خوب ما یک علمی داریم که بالاتر از همه‌ی علوم دیگر قرار گرفته است. «پخته نخورید، حیوانی نخورید، دارو نخورید، غذای خام

گیاهی را هر کدام، هر وقت و هر قدر میل دارید بخورید» این دو کلمه همه‌ی بیماری‌ها را از سرماخوردگی گرفته تا سکتة 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 یک بیمارستان رد می‌شوید بوی خوراکی‌های پخته را که از آشپزخانه‌ی بیمارستان بلند می‌شود و در سرتاسر خیابان به مشام می‌رسد، متوجه می‌شوید. شیر، کره، ماست، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت که روزهای قبل در پیاز خوابانده شده که خوب نرم شود، بپوسد، بگندد و کاملاً به سم تبدیل شود همه جای آشپزخانه را فرا گرفته است، ولی از غذای طبیعی، میوه و سبزی ابداً خبری نیست. در

طبقه‌ی بالا نیز پرستاران آمپول و قرص در دست گرفته و این طرف و آن طرف می‌شتابند، به خیال این که کار خیلی مهمی انجام می‌دهند. اگر این داروها واقعاً برای معالجه‌ی بیماری‌ها تعیین شده است باید بعد از یکی دو هفته بیماری بهبود پیدا کند و مصرف داروها قطع شود ولی چنین چیزی دیده نشده است. هر کس با یک قرص شروع می‌کند، یک قرصش به زودی 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 پزشک مراجعه می‌کردند، اکنون بعد از خام‌خواری احتیاج به پزشک و دارو ندارند چون کاملاً سالم هستند.

آیا این مدارک کافی نیست که خام‌خواری آن‌ها را از بیماری‌ها نجات داده است؟ آن‌ها که اصرار می‌ورزند ما حرف‌های خود را از راه علمی ثابت کنیم منظورشان چیست؟ یعنی ما خودمان نمی‌دانیم که سالم هستیم و سالم شدن ما را دکتر باید تصدیق کند؟ این مسخره است.

شخصی مریض بود، درد داشت، ناراحت بود و عذاب می‌کشید، ده‌ها سال وقت خود را در مطب‌ها و

بیمارستان‌ها می‌گذرانید و روز به روز حالش بدتر می‌شد. اکنون بعد از مدتی خام‌خواری دیگر درد ندارد و احتیاج به پزشک و دارو ندارد. او کاملاً سالم است، ولی این مدرک کاملاً گویا مورد قبول پزشکان قرار نمی‌گیرد. آن‌ها خیال می‌کنند که این کار باید با آزمایش‌های علمی روی بدن‌های هزاران افراد بشر در مدت ده‌ها سال مطالعه و امتحان شود و سپس نتیجه را علنی سازند. مطلب آنجا است که فیزیولوژی طبیعی علم پزشکی به هیچ وجه طبیعی و صحیح نیست چون همه‌ی آن‌ها روی بدن‌های پخته‌خوارها تنظیم شده در حالی که بین پخته‌خوارها یک نفر آدم سالم وجود ندارد. این حرف را پزشکان خودشان تصدیق می‌کنند. وقتی یک قلب یا کلیه‌ی سالم انسانی برای پیوند پیدا نمی‌کند

مجبور می‌شوند از ارگان‌های حیوان‌ها استفاده کنند. حیوان‌هایی که اغلب با یک نوع گیاه تغذیه می‌کنند احتیاج به اسیدآمین‌های حیوانی و ویتامین‌های مصنوعی 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، سُموم 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 سُموم حل شده را به جای اولیه‌ی خود بر می‌گرداند و یک مقدار سُموم تازه (دارو) نیز روی آن‌ها اضافه می‌کند. من خودم چندین بار عکس‌العمل‌های خیلی

شدید داشتم، بطوری که 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 پدیده‌ای به وجود آورد. این همین سُمومی است که ده‌ها سال با غذای پخته وارد بدن کردم و حالا دارد دفع می‌گردد. این نجات من از نقرس، فشار خون، رماتیسم، آرتریس 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 معالجه‌ی 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 سکتی قلبی یا مغزی و غیره حکم‌فرما است. اگر تمام پزشکان دنیا جمع بشوند و همه‌ی 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 کوتاه‌فکر 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 جوی لغزیدم، چون پشت من جوی قرار داشت تمام بدنم به داخل جوی رفت. سرم با تمام سنگینی بدنم به لبه‌ی جوی 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 معالجه‌ی 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 اصلاً به کلی از کار می‌افتند. غذای پخته سلول‌های زائد، مفت‌خور، توخالی و بی‌ارزش به وجود می‌آورد و همچنین سُموم 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 نتیجه‌ی 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 مخصوصاً 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 نقرس به وجود می‌آید. سلول‌های ضعیف و ناتوان در روده‌ی 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 سگته‌ی 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 وظیفه‌ی 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 مُرده 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 کلیه‌ی مصنوعی یا کلیه‌ی یک شخص مُرده را بگذارند. این قبیل بیماران وقتی کتاب خام‌خواری را می‌خوانند، به کار طبیعت ایمان پیدا می‌کنند و خام‌خوار می‌شوند، دیگر نه فقط کلیه، بلکه همه‌ی ارگان‌های بدن آن‌ها کار و فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرند و همه‌ی بیماری‌ها یکباره بر طرف می‌شوند.

ما نمونه‌های همه نوع بیماری را داریم که با خام‌خواری برطرف شده‌اند، حتی چند نفر بیماران سرطانی نجات پیدا کرده‌اند. سلول‌های سرطانی زائیده‌ی غذای پخته است و با غذای پخته تغذیه می‌کنند. وقتی غذای 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 غذای 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 درمانده‌ی این دنیا را از شر بیماری نجات دهند یا این که با غذای 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 پیشه‌ی 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 این که پختن، غذای زنده‌ی 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 این که 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 فلسفه‌ی خام‌خواری را ابداً نفهمیده و مغز خود را از حساب‌های غلط و گمراه‌کننده‌ی 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 معالجه‌ی بعضی بیماران به کار می‌برند خام‌خوار معرفی می‌کند. همه‌ی 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 فلسفه‌ی این

کتاب با فلسفه‌ی خام‌خواری مغایرت داشت من با یک اعلامیه‌ی 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 غذای طبیعی و کامل برای همه‌ی انسان‌ها در مدت تمام عمر

طولانی آن‌ها اعلام کردم و خودم در خانواده‌ی خود اولین دفعه عمل کردم. من فاش کردم که بیشتر دردها و سایر ناراحتی‌های جسمی انسان‌ها، اگر نشانه‌ی ضعف ارگان‌های گرسنه نیست پس علایم دفاع بدن است، عکس‌العمل شفافبخش بدن است که پزشکان اشتباهاً بیماری تلقی می‌کنند و این پدیده‌ی معجزه‌آسای طبیعت را با داروهای سمی قطع و خنثی می‌سازند. من تشریح کرده‌ام که در مقابل هزارها اسامی علمی بیماری‌ها، فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت از گرسنگی ارگان‌ها در نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن آن‌ها توسط خوراک‌های پخته و داروهای شیمیایی است. به علاوه من خیلی چیزها گفتم که مردم تا به امروز نشنیده بودند. بسیاری از متفکرین خارجی در

نامه‌های خود می‌نویسند که وقتی برای اولین دفعه در عمر خود با این حقیقت بزرگ آشنا شدند از جا تکان خوردند و تمام بدنشان به لرزه در آمد. به خیال آن‌ها خدا مرا برای نجات مردم فرستاده است.

من هرچه در کتابم نوشتم همه‌ی آن‌ها از قلب من تراوش کرده است و هیچ چیز را از کتاب‌های سایرین استفاده یا اقتباس نکرده‌ام؛ بلکه بر عکس، همه‌ی آن‌ها را محکوم کرده‌ام، چون کسی که نمی‌داند غذای پخته غذا نیست و خودش نیز پخته می‌خورد حرف‌های او نیز پوچ، غلط و گمراه کننده است. اشخاصی که در بعضی نقاط جهان خاصیت مفید میوه‌جات را تعریف می‌کنند و سعی می‌کنند مواد خام را برای معالجه‌ی

بعضی بیماری‌ها موقتاً به کار ببرند اگر یک نتیجه‌ی جزئی نیز می‌گیرند ارزش ندارد چون موقتی است، بیماران دوباره پخته می‌خورند و دوباره بیمار می‌شوند. عجیب این است که همین 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 نتیجه‌ی 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 بیرخرِ بِنر بردم، جلوی دخترم کباب سیب‌زمینی و سالاد

با خامه گذاشتند. تغذیه شناس معروف آلمانی والتر سومر دوست صمیمی بیرخرِ بِنر که راجع به تغذیه‌ی 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 بیرخرِ بِنر در مجله‌ی 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 می‌کند.» 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 این قدر 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

---

<sup>1</sup> - Surhuman

وجود نداشت. پس این بیگانه پرستی چیست که بعضی اشخاص بدون مطالعه‌ی 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 غذای پخته صد درصد در بدن باقی می‌ماند و سلول‌های زائد که از گرسنگی می‌خواستند بمیرند دوباره جان می‌گیرند و سُمومی 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 جلسه‌ی 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 این قدر 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 دفعه‌ی قبل او از 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، یک شرکت تشکیل دادند و یک رستوران به اسم «کانون خام‌گیاه‌خواری علمی» باز کردند. ما ناراضی نیستیم، ما آرزو داریم هزارها چنین رستوران‌ها باز شوند به شرط این که «علمی» نباشد؛ یعنی شیر و لبنیات را چون یک غذای مفید و طبیعی قلمداد نکنند و با حساب‌های غلط پروتئین، ویتامین و غیره سر مردم ساده‌لوح را گیج

نکنند. این حساب‌ها مال پخته‌خوارها است که مواد حیاتی غذا را با آتش نابود می‌کنند و بعد برای جبران، آن‌ها را یکی یکی جستجو می‌کنند. ما خام‌خواران تمامیت غذای طبیعی را تباه نمی‌کنیم و احتیاج به شنیدن این حرف‌ها نداریم. موضوع آنجاست که این آقایان یک عمر تحصیل کرده‌اند، زحمت کشیده‌اند، این حساب‌ها و حرف‌ها را یاد گرفته‌اند و فرمول‌ها را حفظ کرده‌اند، حالا امروز چطور می‌توانند مجموعه‌ی این دانش را دور بریزند<sup>1</sup> و فقط اظهار کنند «حیوانی نخورید، پخته نخورید، مواد زنده‌ی گیاهی را هر کدام

---

<sup>1</sup> - حافظ: "بشوی اوراق اگر هم درس مایی // که علم عشق در

دفتر نباشد" - (رحیمی)

دوست دارید بخورید» و کلیه‌ی دانش خود را با این دو کلمه‌ی ساده عوض کنند؟ آیا یک روز می‌رسد که انسان‌های واقعی ظاهر شوند، اشتباهات خود را اقرار کنند، دیپلم پزشکی را پاره کرده به دور بیندازند و اظهار کنند که بیش از این دیگر نمی‌خواهند توسط مواد پخته و داروهای سمی بدن‌های مردم را مسموم کنند؟ اگر کسی می‌خواهد با ما همکاری کند باید جسارت و جرئت داشته باشد این کار را بکند. ما به این قبیل اشخاص احتیاج داریم و نه مثل دکتر کار که به اسم خام‌گیاه‌خواری یک رستوران با لبنیات و مقداری غذای پخته باز کند مانند همین «خام‌خوارانی» که به قول خودش در بعضی از نقاط دنیا همیشه بودند و هستند. او

شغل خود را ادامه می‌دهد، بیمار قبول می‌کند، پول می‌گیرد، نسخه می‌نویسد و دارو تجویز می‌کند.

خودخواهی و کینه‌توزی نابخردانه‌ی بعضی اشخاص به آنجا می‌کشد که دفتر تلفنی که اسامی همه‌ی اعضاء در آنجا ثبت شده بود و دو کلاسور پر از نامه‌های انگلیسی بالغ بر هزار عدد از دفتر من مفقود شده است. من نمی‌توانم بگویم که این عمل پست و ناشایست کار چه کسی ممکن است باشد ولی این قدر می‌دانم که کار شخصی است که می‌خواهد با پیروان ایرانی و خارجی من تماس حاصل کند و از وجود آنها سوء استفاده کند. معلوم است کسی که آنها را سرقت نموده نمی‌تواند از آنها علناً استفاده کند. هر کس این

کار را کرده از روی نادانی کرده است. من گذشت می‌کنم و خواهش می‌کنم اگر او کمی انسانیت در قلب خود احساس می‌کند بعد از این که منظور خودش را از آن‌ها کسب نمود این نامه‌ها را به آدرس من پست کند چون این نامه‌ها برای من و در آتیه برای تاریخ خام‌خواری بی‌نهایت مهم و ارزنده خواهد بود.

در خاتمه من لازم می‌دانم رسماً اعلام کنم که ما علاج همه بیماری‌ها را پیدا کرده‌ایم و با هزارها مورد در ایران و صدها هزار مورد در خارج از کشور این حقیقت را ثابت کرده‌ایم که همه نوع بیمارانی که در بیمارستان‌ها زجر می‌کشیدند و پول هنگفتی خرج می‌کردند، از روزی که خام‌خوار می‌شوند دیگر یک

دینار به پزشک و دارو پول نمی دهند، چون دیگر بیمار نیستند. اگر پزشکان این حقیقت را تأیید کنند و به جای این همه فعالیت‌های پیچیده‌ی 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 می شوند. معلوم است که آن‌ها هیچ وقت حاضر نخواهند شد این دستور دو کلمه‌ای را به مردم بدهند. پس وظیفه‌ی 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

«دارنده‌ی شناسنامه‌ی شماره‌ی 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 مه‌ری از تاریخ 21 تا 29 مرداد ماه همان سال به معالجه پرداختم، پس از آزمایش خون و عکس‌برداری مرض من گاستریت اثنی‌عشر تشخیص داده شد

و درست در همین وضعیت من از سرگیجه، دل درد، سردرد، بی حالی، ناتوانی شدید، درد کمر و کتف‌ها و یبوست شدید به سختی رنج می‌بردم. پس از هشت روز معالجه، مایوس 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 سلیقه‌ی خود اقدام به یک سری آزمایشات دقیق نمود و پس از بررسی‌های لازم تشخیص داده شد که ترشحات اسیدی معده‌ی 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

---

<sup>1</sup> - Pepsima & Sorbson

<sup>2</sup> - Maalox

کپسول مرا از بیمارستان مرخص کردند. ولی آمدن بنده از بیمارستان همانا و بروز فشار خون همانا ( $\frac{19}{16}$ ). 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 داروهای رنگارنگ متأسفانه با خوردن و مصرف این همه دوا و دارو هیچ گونه نتیجه‌ای نگرفتم. از آنجایی که هر انسانی دوست دارد که سالم باشد و سالم زندگی کند من هم در پی سلامتی در ادامه‌ی 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 ساده‌ی کلیه،  
آئورتوگرافی، انژیوگرافی، عکس غدد فوق کلیه، عکس برداری  
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 این که یک کلیه‌ی 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، لذا 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 توصیه‌ی یکی از دوستانم در مورخه‌ی 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	قبل از خام‌خواری
کلسترول 160 میلی‌گرم در لیتر خون	کلسترول 300 میلی‌گرم در لیتر خون
اوره 11 میلی‌گرم در لیتر خون	اوره 45-90 میلی‌گرم در لیتر خون
قند 100 میلی‌گرم در لیتر خون	قند 100-120 میلی‌گرم در لیتر خون
کراتین 1/2 میلی‌گرم در لیتر خون	کراتین 5-1/6 میلی‌گرم در لیتر خون
هموگلوبین 15 میلی‌گرم در لیتر خون	هموگلوبین 10 میلی‌گرم در لیتر خون

ضمناً 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 همه‌ی 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 ناحیه‌ی کلیه‌ها، سر‌درد، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن آنی 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. حتی پس از چهارده ماه خام‌خواری یک 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 خام‌خواری ادامه داده و آب سیب و آب هویج می‌خوردم و همچنین به مصرف سایر خوراک و مواد مصرفی طبیعی پرداخته و استراحت نمودم و پس از شانزده ساعت تب من به 37 درجه رسید. اکنون پس از بیست و یک ماه خام‌خواری شکر خدا تمام آن ناراحتی‌ها یکی پس از دیگری بر طرف شده و احساس سلامتی می‌کنم و به کار و فعالیت طاقت‌فرسای خود ادامه می‌دهم. اکنون از آن همه سردرد، درد کلیه، بوی بد و تعفن دهان و تمام آن امراضی که در بالا گفته شد هیچ‌گونه اثری در من مشاهده نمی‌شود و آنچه که گفته شد حقیقت محض است و هیچ‌گونه افراطی گفته نشده است.

موارد بالا حقایقی بودند که بدون کم و کاست خودم نوشته‌ام  
و به سرم آمده است و باز هم من تندرستی خود را مدیون  
خام‌خواری می‌دانم.»

\*\*\*

«به حضور عظیم‌ترین ناجی بشریت از فقر و

بیماری

من افسر بازنشسته‌ی ارتش شاهنشاهی هستم که به علت  
چاقی مفرط در سال 1344 شمسی بنا به رأی شورای پزشکی  
بهداری ارتش طبق پرونده‌ی قطور بیماری‌هایم که ترتیب  
داده شده بود با هجده سال و سه ماه سابقه‌ی 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 این که 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 160 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 معالجه‌ی 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 آستانه‌ی 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 راشی‌تیسم مبتلا شده بود. زن جوانم که از فقر و بیماری‌های متعدد من و کودکانم رنج می‌برد به دادگاه حمایت خانواده

---

<sup>۱</sup>- پنادور

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 این که لطف خدا نیز شامل من شد و دفتردار مدرسه‌ی فرزندم که متوجه وضع من شده بود کتاب خام‌خواری را به من پیشنهاد نمود.

این کتاب را با شور و علاقه‌ی 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

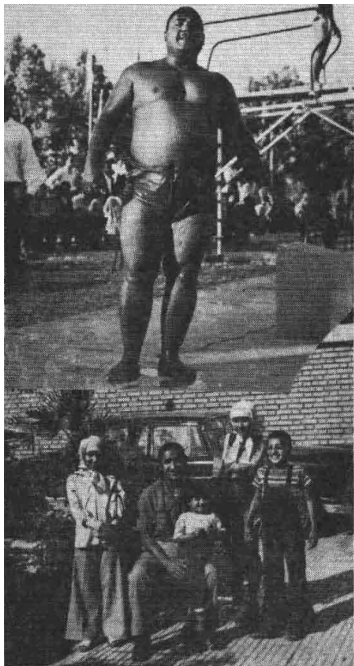
به تدریج حال دخترم خوب شد و پاهای پسر کوچکم راست گردید و من جوانی را از سر گرفتم. در مدت شش ماه و اندی وزنم از حدود 160 کیلو به 70 کیلو رسید. در این مدت با خام‌خواری کامل و پرهیز از پخته‌خواری زندگی و شادابی کودکی خود را بازیافته‌ام و با خود عهد کرده‌ام که هرگز به غذای مرگبار لب نزنم.

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 ناصر خسرو - محله‌ی عرب‌ها - کوچه‌ی خزائی -

پلاک 11



چطور من با خام‌خواری بر سرطان غلبه کردم.

«به زودی من دومین سالگرد خام‌خواری‌ام را جشن خواهیم گرفت. درست دو سال پیش وقتی درد سرطانم به شدت خود افزوده بود کتاب خام‌خواری را به من معرفی کردند که زندگی مرا کاملاً دگرگون کرد. در حقیقت این کتاب زندگی مرا نجات داد.

در تاریخ 2533/2/21 چیز عجیبی در سینه‌ی راستم احساس کردم. کمی ناراحت شده پیش پزشک رفتم، ولی 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 اجازه‌ی من عمل جراحی انجام گرفت. وقتی به هوش آمدم متوجه شدم که سینه‌ی راستم ناپدید گشته و دست راستم بی‌حس شده است.

وضع مزاجی من چندان تغییر نکرد تا این که در تاریخ 2535/1/5 وقتی در ران چپم درد احساس کردم. به چند پزشک مراجعه کردم و بعد از چند بار عکس‌برداری سرطان استخوان تشخیص و دستور دادند از سر تا پا گزارش کامپیوتری استخوان‌بندی بگیرند. در یک عمل جراحی دیگر برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، رحم و تخمدان‌هایم 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 این که سینه‌ی راستم را برداشتند هر سه ماه یک بار از ریه و کبد عکس بر می‌داشتند. مقدار زیادی اشعه به بدنم نفوذ می‌کرد. چهل جلسه با کبالت معالجه‌ام 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: «سینه‌ی تو را دیر برداشتند. این مرض به سه نقطه‌ی بدن حمله می کند. ریه، کبد و استخوان بندی. تو سرطان استخوان پیشرفته داری. سر استخوان ران تو به قدری نازک شده است که تعجب می کنم 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 سُرْم نمک به من می زدند. چون هورمون ها 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 تغذیه‌ی 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 معجزه‌ای 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 اداره‌ی مرکزی بیمه زمین خوردم. احساس می‌کردم که فلج خوارم شد. با همان دو ماه خام‌خواری چنان معجزه‌ای در بدنم رخ داده بود که وقتی دوباره از لگن خاصره و پاهایم عکس گرفتند دکتر گفت: «استخوان بندی تو از استخوان بندی من هم سالم‌تر است.» از آن ضایعات عمیق در بدنم اثری نمانده بود. من کلیه‌ی مدارک و عکس‌های 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 می کرد خوب شد و جوش ها ناپدید شدند. در این مدت بیست کیلو از وزنم کم کردم. اکنون روزی هشت ساعت در بیمه‌ی ایران کار می کنم 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 - تهران



خانم‌ها به‌شکل پریشان و استخوانی  
 بعد از آنکه به سرطان، نگرانی  
 روح و اعتدال‌ها را با این جراحی که  
 دست‌ها را می‌برد. در پایان کتا  
 استخوان‌ها را جدا کرده بود. اما وقتی به  
 خانم‌ها که پس از آن سرطان  
 زنده می‌ماند می‌رسد و از این بیماری  
 می‌گذرد.

## 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 آناهید سالم و خوشبخت بزرگ کنید .

شماره ثبت کتابخانه ملی  $\frac{173}{51/2/18}$

قیمت ۲۵۰ ریال