

پخته خواری

بالاخره علاج همه بیماریها کشف گردید . خامخواری
بگانه علاج بیماریهاست

پخته خواری عادت است غلط و مرگ آور که باعث همه
بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها میشود

پخته خواری گوشتخواری و دازرخواری عاملین اصلی
همه بیماریهاست که در بیمارستانها انجام میگردد

غذای پخته اصلا غذا نیست. غذای پخته فقط سم است و
تفاله و بیماری و مرگ.

در دنیا کمبود غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد غذایی وجود
دارد ۸۰٪ غذای موجود با آتش محو میشود

یک نسخه برای همه بیماریها. پخته نخورید، حیوانی نخورید
غذای خام گیاهی هر کدام را دوست دارید بنخورید

آ. ت . آوانسیان

پخته خواری

بالاخره علاج همه بیماریها کشف گردید. خام خواری یگانه علاج بیماری هاست.

پخته خواری عادت است غلط و مرگ آور که باعث همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها میشود.

پخته خواری گوشت خواری و دارو خواری عاملین اصلی همه بیماریهاست که در بیمارستانها انجام میگیرد.

غذای پخته اصلا غذا نیست. غذای پخته فقط سم است و تفاله و بیماری و مرگ.

در دنیا کمبود غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد غذایی وجود دارد ۸۰٪ غذای موجود با آتش محو میشود.

یک نسخه برای همه بیماریها: پخته نخورید، حیوانی نخورید غذای خام گیاهی هر کدام را دوست دارید بخورید.

تهران

پختہ خواری

یک عادت مرگ آور

باعث ہمہ بیماریہا

عکس العمل

من از خوانندگان مخصوصا خواهش میکنم مسئله عکس العمل را خوب مطالعه بکنند و معنی آن را دقیقا درک کنند که خیلی مهم است. گفته شده که بیماری با دو جنبه ظاهر می شود، یکی علایم ناقص کار کردن ارگانهاست در نتیجه غیر کافی بودن غذای طبیعی و دیگری مسموم شدن آنها توسط غذای پخته و داروهای شیمیایی ناقص کار کردن ارگانها مانند مرض قند، قلب، کلیت، نفریت، زخم معده، وباسیل، کم خونی، پارگی فتق و مانند آنها ظاهر میشوند. مسمومیت ارگانها، فشارخون، نقرس، سیاتیک، دیسک تشنج و غیره بوجود می آورد:

هر روز با غذای پخته یک مقدار مواد سمی وارد بدن میشود. اگر این سم تماما در بدن باقی میماند در عرض چند ماه شخص را مسموم میکند و میکشت. بدن سعی میکند قسمت عمده از آنها را دفع کند. برای این کار بدن وسیله های مختلف و راههای مختلف پیدا می کند، جوش، چرک درد، اسهال، خارش پوست، تب، علامت عکس العمل شفا بخش بدن است که همیشه سعی میکند مقدار سموم را از بدن دفع کند هیچ پخته خواری و هیچ پزشک پخته خوار معنی این عکس العملهای بدن را نمیداند. هم بیمار و هم پزشک این علایم را بیماری تصور می کنند. پزشک با سموم مختلف سعی میکند این عکس العملهای شفا بخش بدن را قطع کند، سموم دفع شدنی را به جای اولیه خود برگرداند و چند نوع سم دیگر هم روی آنها اضافه کند. این است کار پزشکان پخته. خوار آنها عوض اینکه بیماران را شفا بدهند عکس العمل شفا بخش بدن را قطع میکنند و بیمار را بیمار تر می سازند. از اینجا تجارت قرص و آمپول و شربت را به میدان می آیند. کار از

یک قرص شروع میشود چون روز بروز ناراحتی سنگینتر میشود این یک قرص بزودی به بیست قرص میرسد این است پیشرفت علم پزشکی . من خوب بیاد دارم در بچگی وقتی پزشک دارو تجویز میکرد داروساز چند نوع گرد دارو با هم مخلوط می کرد توی کاغذهای کوچک میپیچید و به ما میداد. اکنون همه میبینند که این دارو و آمپولهای مثل سیل دنیا را پوشانده است. هیچکدام از این داروها بغیر از اینکه عکس العمل شفا بخش را خنثی کند و مردم را مسموم کند قادر نیست کار دیگری انجام دهد. بنظر بعضی مردم هر پزشکی که بیشتر و گران قیمتتر دارو تجویز کند معروفتر شناخته میشود و شهرت او بالاتر میرود.

خواننده عزیز مسئله عکس العمل های شفابخش را خوب بیاد بسپارید. موقع پخته خواری عکس العملهای بدن را زود زود تکرار می شود، مقداری از سموم دفع میگردد، شما دو مرتبه پر میکنید، بدن دفع میکند و شما وارد می کنید ، بدین ترتیب عکس العملها (بیماریها دائما " ادامه پیدا میکنند یعنی بیماریها، همیشه به پزشک مراجعه میکنید، به پزشک پول می دهید، به دارو فروش پول می دهید، دارو نیز کار خود را انجام میدهد، عکس العمل بدن را قطع میکند. شما خوشحال هستید، دارو شما را معالجه کرد، پزشک شما را از درد و " از بیماری نجات داد. چند روز دیگر درد سنگینتر شروع میشود. طبیعت نمی خواهد که بدن شما به این زودی مغلوب شود. داروها رفته رفته بیشتر می شوند تا مطلقاً " با سموم غذایی شما را از این دنیا مرخص میکنند.

شما در دهها سال پخته خواری دائما " زیادی در جاهای مختلف بدن سموم جمع آوری کرده اید، اینها را باید از بدن

بیرون کنید تا به سلامتی کامل برسید . وقتی شما خام خوار می شوید سلولهای زائد که فقط با غذای پخته تغذیه میکنند گرسنه مانده و میمیرند سموم حل شده دفع می گردند، وزن بدن صریحا پایین می آید. سم در سه حالت در بدن موجود است (۱ مایع (۲ نه مایع و نه جامد بین این دو حالت) ۳ جامد. مایع نسبتا

زود دفع می گردد. نه مایع " و نه جامد که کلمی) (نامیده میشود مدتی در خون باقی میماند و ناراحتیهای مختلف ایجاد میکند. جامد که از همه مهمتر است در شست پا ، در مفاصل در ستون فقرات، در رگها و در مویرگها نفوذ کرده مرحله به مرحله حل میشوند. سمی که از داخل بدن شده بطرف خون هجوم می آورد تا دفع گردد خون خامخوار را مسموم میکند، او را یک مدت

بیمار " میکند سرگیجه - ضعف - درد - اسهال - بی اشتیایی و غیره اینجا است که شخصی که تازه خام خوار میشود باید خوب توجه داشته باشد که این قبیل عکس العملها هستند سموم بدن را دفع میکنند یعنی خود بیماری را دفع میکنند تا او را از همه نوع ناراحتیها نجات دهند.

من خودم که در ۵۳ سالگی همه نوع بیماری جمع کرده بودم و تمام بدنم پر از سم بود، بعد از خامخواری عکس العملهای خیلی شدید داشتم مانند ضعف ، سرگیجه ، سردرد، دل درد، پادرد، کمردرد زانو درد ، گردن درد ، بی اشتیایی ، اسهال، تب و خیلی عکس العملهای دیگر. بعد از خام خواری چقدر عکس العملهای شدید داشتم، دردها کشیدم ولی یک دقیقه هم شک نکردم. هیچکس راجع به عکس العمل به من چیزی نگفته بود، هیچ جا نخوانده بودم، فقط فکرم به قدری روشن بود که فکر کردم من که غذای طبیعی میخورم، غذای طبیعی سیب یا پرتقال نمیتوانند به من ضرر برسانند، این همین سموم است که از بدن

دفع میشود ، بگذار هر چه میخواهد بیشتر درد کند که زودتر بدنم از سم خالی شود که من از این ناراحتیها زودتر نجات پیدا کنم. تحمل کردم و موفق شدم. اطرافیانم می گفتند این بیچاره دیوانه شده همین امروز فردا می میرد . ولی من مثل خاره استادم و به حرفهای آنها وقفی نگذاشتم .

تعجب من این است که راجع به عکس العمل اینقدر صحبت کردم و نوشتم باز هم بیشتر مردم که میخواهند خام خواری را شروع کنند میگویند " میخواهم خام خواری را امتحان کنم این قبیل اشخاص که میخواهند امتحان کنند معلوم است که معنی خام خواری را هنوز درک نکرده اند، هنوز به دانایی طبیعت ایمان نیاورده و غیر طبیعی و مصر بودن پخت و پز را درک نکرده اند. از همه بدتر می خواهند که فایده خام خواری را با علم ثابت شود. علمی که غذای زنده و طبیعی و کامل را با آتش میکشد و برای ما غذای شیمیائی می سازد و با این عمل احمقانه میلیونها دلار پول جمع میکند. بیشتر پزشکان فهمیده اند که این کار جز حقه بازی چیز دیگری نیست و باز هم ادامه میدهند به بهانه این که هر چه یاد گرفتند اجرا میکنند. من چند دفعه نوشتم کسی که خام خوار کامل است و چیزی پخته نمیخورد هر ناراحتی هر "بیماری که احساس میکند عکس العمل شفافبخش است باید خوشحال شود که دارد معالجه میشود، سمومی را که در عرض دهها سال وارد بدن کرده دارد دفع می کند مردم چه فکر میکنند؟ این سم که در همه جای بدن نفوذ کرده چطور باید از بدن خارج شود؟ باد که نمی برد؟ سم از جاهای مختلف بدن با درد فراوان کنده میشود بطرف خون جاری میشود و با درد ، با مدفوع ، با ادرار و با عرق با جوش با خارش و غیره از بدن دفع میگردد. کسی که میخواهد خام خواری را امتحان کند معلوم

است که در دانائی طبیعت ایمان ندارد ، میخواهد صحت قانون طبیعت را امتحان کند. او میگوید " بینم خام خواری با بدن من سازگار است یا نه؟ " وقتی عکس العمل شروع میشود این آدم خیال میکند که خام خواری او را ضرر کرده است

راجع به عکس العمل شفا بخش هم اگر خواننده فراموش کرده است یا معنی آن را درک نکرده وحشت زده پیش دکتر میرود. دکتر بلافاصله خون و ادرار او را به آزمایش میفرستد. خون بیمار در مدت عکس العمل به قدری زیاد اسید اوریک نشان میدهد که دکتر در عمرش ندیده بود. او وحشت می کند چون نمی داند این اسید اوریک از بیرون وارد خون شده یا از بدن کنده شده و بطرف خون آمده است. او فقط اینقدر میدانند که این آدم خام خواری کرده و بیمار شده است. چند نوع قرص میدهد و قدغن میکند که دیگر هیچ وقت خام خواری نکند . بیمار نیز خوشحال میشود چون کباب و قرمه سبزی در انتظار او است. شرح اسکف آرامنه ترکیه کتاب سفارش میدهد، مبلغ پول هم هدیه می فرستد و خام خوار میشود ۲۰ روز دیگر وقتی عکس العمل شروع میشود مینویسد " متأسفانه " خام خواری به بدن من نساخت ، مجبور شدم ول کنم و دوباره پخته خوار شوم یک اسکف تحصیل کرده وقتی اینطور فکر می کند و عمل میکند از مردم ساده لوح چه انتظاری بار داشته باشیم؟

خواننده عزیز، خوب توجه کنید من گفتم و باز هم میگویم: کسی که خام خوار شد و هیچ وقت پخته نخورد، هر ناراحتی هر دردی که احساس کرد عکس العمل شفا بخش یعنی خود علامت معالجه است هیچ وقت نباید ذره ای شک داشته باشد ، باید تحمل کند تا این عکس العمل تمام شود . بعد از هر عکس العمل

مشابه شخص احساس میکند که ۱۵ - ۱۰ سال جوانتر شد، یعنی ۱۰ - ۱۵ سال طول عمرش زیادتیر شده پس اگر کسی میخواهد خام خواری را امتحان کند باید این عکس العمل را تحمل کند و وقتی آنها تمام شدند آن وقت نتیجه خام خواری را مشاهده خواهند کرد.

باز هم مجبورم مسئله عکس العمل شفافبخش بدن را تکرار کنم که هیچکس نگوید نخواندم، ملتفت نشدم، توجه نکردم و از این قبیل حرفها. کسی که خام خواری را شروع کرد باید انتظار عکس العمل شفافبخش بدن را داشته باشد. این عکس العمل برای همه کس یکسان نیست بدن هر کسی خصوصیت خاصی دارد. برای دفع کردن سموم بدن سعی میکند راه های مناسبی، جاهای ضعیفی پیدا کند. اسید اوریک در هر کجا که حل می شود آنجا را درد شدید بوجود می آورد مانند شصت یا مفاصل بین مهره های ستون فقرات، زانو و گردن و خیلی جاهای دیگر. گاهی دل درد - نفخ - اسهال - سرگیجه سردرد جوش - خشک شدن قسمتهایی از پوست و غیره گاهی موها و ناخنهای ضعیف می ریزند و جای آنها مو و ناخن تازه و سالم پر میکند. پزشکان همه این عکس العملهای شفافبخش را بیماری تصور می کنند و داروهای سمی بکار می اندازد.

راجع به عکس العملهای بدن خیال میکنم به اندازه کافی نوشتم به طوری که مردم حق دارند بگویند که کتاب تکراری است. خیلی آرزو دارم که مردم معنی همین حرفهای تکراری را خوب درک نمایند هر کس خامخوار میشود و غذای پخته نمی خورد هر ناراحتی و هر دردی که احساس کند یعنی به تشخیص پزشکان بیمار شود نه فقط نباید بترسد بلکه باید خیلی خوشحال شود که دارد از بیماریهای خود نجات پیدا میکند، بدن را تسویه میکند، سمومی را که در بدن جمع آوری کرده دفع میکند

سلولهای زائد را حل میکند و خلاصه به سوی سلامتی کامل پیش میرود. اینقدر که راجع به عکس العمل صحبت کردم امیدوارم که بعد از چند هفته یا چند ماه خام خواری نیابند بگویند که "آقای آوانسیان ضعف دارم، سرم گیج میرود، چکار کنم؟" یا "آقای آوانسیان پاهای من درد گرفته است چکار کنم؟ من میپرسم کتاب خام خواری را مطالعه کردید؟ جواب میدهد "آری" راجع به عکس العمل شفافبخش کمی مطالعه کردید؟ جواب میدهد "آری" پس چرا میپرسید؟" این عکس العمل است؟ نمیدانستم": حالا این خوب است که پیش من می آیند بعضیها وحشت کرده پیش دکتر می روند و با یک مقدار سم (دارو) برمیگردند.

"دکتر"، "پزشک"، "دانشمند". چه حرفهای گنده گنده، اگر من بگویم نادان، بی عقل، جانی همه بمن مذمت میکنند که من بیخود پزشکان محترم را توهین می نمایم. ولی مقصود من توهین کردن نیست به نظر من حقیقت گفتن گناه نیست. من فقط حقیقت را میگویم. مهندس بدن انسان، طبیعت، برای بدن ساخت خود غذای خام گیاهی تعیین کرده است کسی که قانون ابتدایی طبیعت را نشناسد او نادان است کسی که میشنود غذای پخته ارزش غذایی ندارد فقط منبع بیماری است وقتی نمی گذارد او بی عقل است، کسی که غذای زنده طبیعی را به مردم قدغن میکند او یک جانی، یک آدمکش یک جنایتکار است. شما چه لقب میدهید به کسی که به گاو و گوسفند خوردن یونجه خام را قدغن کند و به آنها یونجه پخته بدهد و یا به شتر خار پخته بدهد؟ خار بیابان غذای طبیعی شتر و میوه زنده غذای

طبیعی انسان است . وقتی یک پزشک مصرف میوه خام را به مردم قدغن میکند او هم نادان است هم بی عقل و هم جایی . وقتی یک پزشک این حرفها را می خواند و باز هم مصرف غذای خام را به بیماران قدغن میکند او دیگر تمام دیوانه است .

سرطان چیست؟

همانطور که در کتاب اول نوشته ام پخته خوار دارای دو بدن است، بدن اصلی و بدن دروغی بدن دروغی از خوراکیهای پخته بوجود می آید و با خوراکیهای پخته تغذیه میکند. یاخته شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته های (سلولهای) سرطانی و طبیعی را بشناسند. یگانه فرقی که آنها توانستند پیدا کنند این بود که سلولهای سرطانی کاملاً ساده شکلاند و فاقد هرگونه دستگاههای تخصصی برای انجام کار مفید میباشند. یگانه هدف این سلولها اینست که عقب پروتئین بگردند آنها را به بلعند و تولید مثل کنند. همانطور که میدانیم سلولهای زائد پخته خوارها عین همین خاصیت را دارند فقط یک درجه فرق بین آنها وجود دارد به این معنی که بدن اصلی سلولهای زائد را به نحوی زیر کنترل خود نگاه می دارد و آنها را پخش می کند به جاهای خالی بدن مثلاً زیر پوست، جلوی شکم های آقایان و پای خانمها . بدن اصلی برای نگاه داشتن حجم ضروری ارگانها مجبور است این سلولهای زائد را قاطی سلولهای اصلی کند و بدین طریق موقتا مانع میشود که آنها فشار خود را روی یک ارگان متمرکز کنند و آن را از کار بیاندازند

هم سلولهای زائد و هم سلولهای سرطانی از همین غذاهای پخته بوجود می آیند که شخص حریص و معتاد در آشپزخانه خود با دست خود تهیه میکند. سلولهای زائد قادر نیستند مقدار هنگفتی غذای غیر طبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته خوارها میشود تماما جذب کنند. قسمت زیادی از آن با کوشش دفاعی بدن می سوزد، به حرارت زائد تبدیل میشود و بی فایده ناپدید می گردد. یک قسمت از سلولهای زائد میکنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراکیهای زائد سعی را تماما" بلعند. وقتی که یک یا چند تا از این سلولهای زائد در تلاش خود موفق می شوند و استقلال بدست می آورند به یک صورت باورنکردنی به بلعیدن خوراکیهای زائد شروع میکنند مخصوصا " اسید آمینه های گندیده حیوانی که ارباب پرخور به آنها تعارف میکند به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیز شروع شده یک هیولا بوجود میآید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است .

یک شخص واقع بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول نگاه می دارد نمیتواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای چه مسائل پوچی وقت و انرژی و پول مصرف میکنند. آنها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان چهارصد نوع ماده سرطان را جمع آوری کرده اند که هیچ کدام از آنها بغیر از مسئله تغذیه کوچکترین رابطه ای با عامل اساسی سرطان ندارد . هر کس باید از خود سوال کند خیلی خوب ، فرض کنیم سموم مختلف، اشعه ، تحریکات مزمن آسیب بدنی ، سوختگی ، ویروس، نیکوتین، قیر و گروهی چیزهای دیگر میتوانند سلولها را از وظایف خود باز دارند، به آنها ضرر بزنند، ضعیف سازند ، له کنند ، بکشند و از بین ببرند ولی کدام عامل سبب میشود که به یک یا چند سلول چنان قوه عظیمی برای

رشد و تکثیر بدهد که قادر شود در مدت کوتاهی ساختمان شگفت انگیز بدن انسان را زمین بزند و به هلاکت برساند.

این نیروی وحشتناک را خود صاحب بدن با دقت هرچه تمامتر برای نابودی خود در آشپزخانه می آفریند. پس . پس هر لقمه غذای پخته سرطانزا است یعنی همه لقمه های غذاهای

پخته متفقا "سرطان" را بوجود میآورند. در حین مطالعات خود دانشمندان با عامل اصلی سرطان به دفعات زیاد برخورد میکنند، مدرک انکارناپذیر در دست میگیرند، مدتی به آن خیره می شوند، حتی تائید هم میکنند ولی همینکه صحبت تغییر تغذیه به میان می آید آنها وحشت زده چشمان خود را سفت می بندند و مثل رعد زده ها فرار میکنند چرا اینطور است؟ چونکه آنها در عادت تغذیه خود نمی خواهند چیزی غیر طبیعی ببینند مخصوصا نان را که هر روز می خورند و از زمانهای قدیم غذای اصلی و حتی تقدسی حساب شده نمی خواهند انتقاد کنند. نمی خواهند ببینند که نان طبیعی خود، گندم زنده را، با پوست گرفتن و آرد کردن و خمیر کردن و پختن چندین بار حرام کرده اند.

یاخته شناسان آشکارا می بینند که یاخته های سرطانی فاقد دستگاههای تخصصی اند و توانائی فعالیت مفید ندارند. بنظر آنها سلولهای اشخاص به اصطلاح سالم (آنها خبر ندارند که بین پخته خوارها حتی یک نفر انسان سالم وجود ندارد) اول کامل و بی عیب بوده اند و سپس زیر اثر بعضی مواد سرطان زا صفت طبیعی و قدرت اختصاصی خود را از دست میدهند به عبارت دیگر به نظر این یاخته شناسان نبودن ماشینهای تخصصی و نقص در کار تولیدی به هر نوع عامل اتفاقی مربوط می باشد بغیر از مواد اولیه ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه (بدن انسان) ساخت خود تعیین نموده است. این آقایان نمی توانند ببینند که چطور

هر روز مقدار زیادی سلولهای مرده و سمی و بی ارزش و توخالی به عنوان غذا وارد بدن پخته خوارها میشود . یاخته شناس معروف آمریکایی بنام کاودری (Cowdry) کلیه مدارکی که دانشمندان دنیا در مطالعات خود بدست آورده اند جمع آوری کرده در یک کتاب قطور زیر عنوان سلولهای سرطانی جمع آوری کرده است **Cancer Sells** یک خواننده واقع بین میتواند به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان چه اندازه روشن و آشکار است ابتدا این کتاب به زبان روسی به دست من افتاد . بعداً برای " کتاب انگلیسی خام خواری میخواستم از اصل کتاب استفاده کنم به زحمت فراوان موفق شدم یک جلد کتاب اصلی از آمریکا وارد کنم. در اینجا چند قسمت از این کتاب را برای خواننده می آورم. کاودری مینویسد - با از دست دادن یک قسمت یا کلیه دستگاههای تخصصی در سلولهای سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آنها کاسته میشود . بدون دستگاههای لازمه انجام وظیفه ممکن نیست) ص ۱۱ کاودری خبر ندارد که برای ساختن دستگاههای تولیدی سلولها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل میشود برای یاخته نه ساختمان می ماند و نه انجام وظیفه مفید .

کاودری از روش **Rusch** اقتباس میکند. سلولهای طبیعی دارای دستگاهها و ماشین هایی هستند که کامل بودن آنها را مشخص میکند. عملیات این ماشینها به حد اعلا میرسد وقتی وسایل ساختمانی آنها به حدود معینی میرسد (ص ۱۵) " در راه بسوی سرطان، سلولها یک یا چند این استعداد فعالیت خود را از دست میدهند ، یعنی تغییرات ارثی میشود، برای اینکه به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند.

تخم و نطفه چون سلولهای کامل هستند به سرطان تبدیل نمی شوند (ص ۳۳۳ ").

مهمترین فعالیت سلولهای سرطانی اینست که دائما مواد هیدروژنی شکار کنند ، پروتئین حیوانی ببلعند، آمینو اسیدها ببلعند، پروتئینهای مصنوعی بسازند و خیلی زرنگی های دیگر انجام دهند. سلولهای " مانند تله هیدروژنی از ذخیره بدن اسیدآمینها بیرون می کشد و بر نمی گردانند . ص ۳۹ "

کوادری سپس در چند سطر دیگر می نویسد "چنین بنظر میرسد که متابولیسم **Metabolism** هیدروژنی سلولهای سرطانی در پیشرفت خود سعی می کنند موادی را که سلولهای فعال بسیار احتیاج دارند از آنها بربایند. نویسنده پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی لازم میدانند کریستین سن (Christensen) و هندرسن (Henderson) خیال میکنند که برتری در جمع آوری اسید آمینه ها توسط سلولهای سرطانی و رشد بی اندازه آنها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم میباشد " (۱۹۵۲). به خیال آنها ضعیف شدن بدن در نتیجه کمبود اسید آمینه های حیوانی می باشد نه از کمبود غذای طبیعی سلولهای سرطانی دائما پروتئین می سازند (سنتز • -Sinthese)

کاودری مینویسد " گاهی مشاهده شده که سرطان بدخیم (Malignancy) همراه با سنتز غیر طبیعی و حتی همراه با بوجود آمدن پروتئین غیر طبیعی جلو می روند. برای رشد غده سرطانی پیوسته پروتئینهای تازه ظاهر میشوند و حال آنکه در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل میشود، یعنی از یک طرف

سلولهای تازه بوجود می آیند و از طرف دیگر می میرند ص
۱۵۲ . سپس کاو دری از گاسپرین (Gasperson) میآورد "
بنظر میرسد که بین سلولهای بدخیم سرطانی و سلولهای نرمال
مربوط به پیشرفت سیستم پروتئین سازی یک فرق اساسی وجود
دارد. در سلولهای غده بدخیم دستگاههای جلوگیرنده که معمولا
در فعالیت سیستم پروتئین سازی یک حدودی معین می کنند
کم و بیش از کار میافتند " (ص ۱۰۱ - ۱۰۲) . پروتئین، و باز
هم پروتئین، خواننده عزیز این همین پروتئین است که آقایان
پزشکان مصرف آنرا شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می
کنند. همانطور که میبینید این پروتئینها و این اسید آمینه ها
بدرد غده سرطانی میخورند.

کاودری تصدیق میکند که " سلولهای بدن انسان غیرقابل
تصوری شخصیتهای کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیشتر
از ده هزار قسمت مختلف تشکیل شده اند. تشخیص فرمولهای
ریاضی چهار - پنج عضو ترکیب کننده کاری است بسیار مشکل
چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد؟ " (۲ -
۱۵۱) بلی زیست شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول
اینقدر کم اطلاع دارند ، سرنوشت تمام مردم را در دست گرفته
اند، حسابهای مهندس اصلی (طبیعت) را به آتش سپرده اند و
خیال میکنند که میتوانند این سلولها روزانه چقدر چربی ، مواد
نشاسته ای ، پروتئین ، ویتامین و غیره احتیاج دارند با این
حسابهای پوچ ، غلط و خطرناک هم مغز خود و هم مغز مردم زود
باور را بکلی خراب کرده اند.
یاخته شناسان بیشماری گواهی جمع آوری کرده اند که

نشان می دهد کم خوری در وجود آمدن سرطان یا روی رشد آنها اثر دارد. در زمان جنگ بین الملل در

نتیجه جیره بندیها در دانمارک، روسیه، آلمان و اتریش

تلفات سرطانی کمتر شد. بنظر هیندهد **Hindhede** پرخوری در رویدادهای سرطانی اثر زیاد دارد کا و دری از تجربیاتی که

روی حیوانها انجام گرفته نمونه ها میآورد. مک کی **MacCay**

نشان میدهد که محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری

میکند و یا از سرعت رشد آن میکاهد. پیوند سرطان موشهای

پرخور به مقدار غذای خورده شده آنها بستگی دارد موش هایی

که با غذای محدود زندگی میکنند پیوند سرطان را به مراتب

سخت تر از موشهای پرخور قبول میکنند. مککی و دوستانش

روی موشهایی مطالعه کرده اند که به قدری کم غذا می خورند

که فقط نمیرند ولی رشد نکنند یک دسته از آنها هفتصد روز و

دسته دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته اند و نگذاشته اند که

آنها به بلوغ برسند. در صورتیکه در شرایط معمولی طول عمر آنها

ششصد روز است. وقتی به این موشها مجدداً "بحد کافی" غذا

دادند بیش از هزار و چهارصد روز یعنی بیشتر از دو برابر طول

عمر "طبیعی" زنده ماندند. مدارک بعدی نشان داد که بین

۱۹۸ موش که با رژیم "نرمال" تغذیه میکردند ۱۵۰ مورد

سرطان مشاهده شد ولی بین ۲۰۰ موش کم خوراک فقط ۳۸

غده سرطانی دیده شد. دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی

بدست آورند که نشان دهد چه رابطه ای بین وزن بدن و مرگ و

میرهای سرطانی وجود دارد ۷۷۴۰۶۷۲۰ بیمه نامه بررسی شد.

در هر یکصد هزار سند برای وزن بالاتر از نرمال ۳۷ وزن نرمال

۳۲ و کمتر از نرمال ۲۴ مرگ نشان داد. یک حساب خیلی قابل

توجه ولی قابل تاسف برای مدت ۵۰ سال از ۱۹۰۰ تا ۱۹۵۰ همزمان با " پیشرفت علم پزشکی ، پیشرفت مرگ و میرها از سگته و سرطان از این قرار است در مدت ۵۰ سال برای یکصد هزار مرگ از سرطان از ۶۴ به ۱۳۹/۶ رسیده، همچنین از بیماریهای قلبی ۲۴۴ رسیده به ۴۷۸/۱، یعنی تقریبا دو برابر حالا جالبتر از این در ۱۹۶۴، یعنی در مدت ۱۴ سال مرگ در نتیجه سرطان از ۱۳۹/۶ به ۱۵۱/۳ (در یکصد هزار نفر) رسید. همچنین در بیماریهای قلبی از ۴۷۸/۱ به ۵۰۸/۶ رسید. این صورت ها را دانشمندان آمریکایی از دفاتر رسمی شرکتهای بیمه بدست آورده اند و هیچ خجالتی هم نکشیده اند. حالا حساب کنید با این سرعت جلو بروند بعد از ۵۰ یا ۱۰۰ سال به کجا میرسند. بین حیوانهای وحشی در محیط طبیعی سرطان شناخته نشده است. بعد از این که میمونهای اسیر را مدت طولانی با غذای غیر طبیعی تغذیه نمودند یک یا دو تا غده سرطان مانند در آنها مشاهده شد. در عمق دریاها آنجا که دست خرابکارانه انسانها نرسیده است غده سرطانی بکلی نایاب !

کاودری تصدیق میکند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی موثر است. او مینویسد " بالاخره حقیقت آشکارا نشان میدهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه میکنند بسرطان کمتر تمایل دارند تا آنهایی که با غذای کاملا" تصفیه شده تغذیه میکنند. یگانه دسته بزرگ از موجوداتی که از سرطان بکلی مصونند در عمق دریاها زندگی میکنند. این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا میکند بدلیل اینکه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است متاسفانه اکنون مردم متمدن آب دریاها را نیز مسموم میکنند.

بالاخره حین این جستجو زیست شناسان با عامل اصلی

سرطان روبرو میشوند به آن نگاه میکنند حتی تصدیق هم میکنند ولی با تمام بی علاقتی و خونسردی از بغل آن رد میشوند مثل اینکه خواسته آنها چیز دیگری است. کاودری می نویسد عقیده ای که مصرف زیاد بعضی مواد غذایی یا فقدان آنها می تواند در بدن انسان سبب سرطان بشود کم کم زمینه پیدا میکند. " (صفحه ۲۲۰). آنها اثرات غذای طبیعی را صریحا می بینند . کاودری می نویسد " بالاخره مدارکی بدست می آید که نشان میدهد. بعضی حیوانات که با غذای طبیعی تغذیه می کنند کمتر به سرطان مبتلا می شوند تا آنهایی که با غذای تصفیه شده تغذیه میکنند . " این غذای تصفیه شده از کازئین، مواد نشاسته ای ، روغن دانه پنبه ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل میشود .

یاخته شناسان از صحرا موشهائی جمع میکنند که صددرصد از سرطان مصون هستند، آنها را در قفسه ها نگهداری میکنند مثل بچه های ظریف با آنها رفتار میکنند. با غذای " استاندارد آنها را تغذیه میکنند، با هم دیگر جفت گیری و می دارند، سخت حفاظت می کنند، نمی گذارند آنها با هیچ نوع ماده سرطان زای فیزیکی ، شیمیایی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود این هشتاد درصد این موشها خود بخود " و به دلیل " نامعلومی به سرطان مبتلا می شوند. خیلی تعجب آور است که چطور کاودری نمی بیند همین محیط غیر طبیعی و غذای غیر طبیعی باعث سرطان میشود؟ زیست شناسان چهارصد عامل سرطان را پیدا کرده اند با وجود این کاودری مینویسد " در همه غده های سرطانی که پزشکان مطالعه کرده اند کمتر از یک درصد آنها احتمالا با این عاملهای سرطان زا روبرو بوده اند. در مقابل این ما دیدیم که

چطور غذای غیر طبیعی از صد موش سالم هشتاد موش سرطانی بوجود میاورند. در یک آزمایش دیگر از ۱۹۸ موش ۱۵۰ تای آنها سرطانی میشوند. با محدود کردن نسبی غذا این رقم از ۱۵۰ به ۳۸ تنزل می یابد. حالا ببینیم با وجود این همه مدارک ارزنده زیست شناسان به کدام نتیجه رسیده اند کاودری به یک نتیجه تعجب آور میرسد. او می گوید همه این مطالعاتی که روی حیوانات انجام گرفته است روی انسان پیاده کردن به احتیاط نیاز دارد. انسان یک موجود همه چیز خور است که از هر طرف دنیا جور به جور غذاها جمع میکند ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده محلی تغذیه میکنند. طول عمر انسان خیلی زیادتر از حیوانات آزمایشگاهی است چسبیدن به این رژیم فرضی برای سالهای زیاد یعنی تقریباً " یک چهارم قرن که پیشرفت پنهانی سرطان احتیاج دارد عملی نیست ". آقای کاودری و شرکا شما پیدا کردید که غذای طبیعی از سرطان جلوگیری میکند، به عبارت دیگر غذای غیر طبیعی باعث این بیماریهای خطرناک میشود. آیا مهمتر از پخت و پز چیزی هست که غذای طبیعی را به غیر طبیعی تبدیل کند؟ چرا آزمایشها و مطالعات خود را ادامه میدید؟ شما در حقیقت عامل اصلی بیماری خطرناک را کشف کردید، دیگر دنبال چه میگردید؟ کدام عامل مهمتر از پروتئین حیوانی و و اسید آمینه های حیوانی میتواند این دیو شیطانی را در بدن انسان بوجود آورد این پروتئین و این اسید آمینه های که به بچه بزرگ، به بیمار و ناتوان با صدای بلند توصیه میکنید شما عامل سرطان را پیدا کردید پس چرا این خبر مهم را به اطلاع عموم مردم نمی رساند؟ برای مردم دلسوزی میکنید که مبادا از لذت غذای پخته محروم بمانند شما اشتباه میکنید که فکر میکنید بروز سرطان ۲۰ - ۲۵ سال وقت می خواهد نه آقای

کاودری فقط یک ثانیه لازم است که یک سلول از همسایه های خود جدا شده و به سرطان تبدیل شود. شما هیچ بچه را سراغ ندارید که با سرطان بدنیا آمده باشد؟ شما به بچه دو ساله سرطانی برخورد نکرده اید؟ مطمئن باشید اگر صنعت پخت و پز و داروسازی مردم متمدن با همین سرعت پیشرفت کند چند نسل دیگر هفتاد درصد مردم مثل موشهای آزمایشگاهی با سرطان بدنیا می آیند شما حقیقت را اعلام کنید بگذارید که مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آنها می خواهند با غذای طبیعی سالم تغذیه کنند یا با غذای غیر طبیعی و خطرناک خودشان را به هلاکت برسانند.

خیلی عجیب است. چطور این پزشکان و زیست شناسان گمراه شده اند که هنوز نفهمیده اند که پخت و پز عاملی است غلط و خطرناک که قانون طبیعت را پایمال میکند و باعث همه نوع بدبختیهای مردم میشود کاودری آنچیزی را که عقبش می گشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه میدهد. اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت میکنند سیگار سمی دارد به اسم نیکوتین، این سم می تواند سلول بسازد پروتئین گوشت و لبنیات است که قادرند سلول بسازند. وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا میکند و حاضر میشود، برای یک محل ضعیف و مناسب جستجو میکند که از آنجا کار خود را شروع کند ریه که از اثر نیکوتین ضعیف شده جای مناسبی برای بروز سرطان می شود معمولا قسمتهای بدن که بیشتر در حرکت است و یا دائما ضربه میخورد جای مناسبی برای بروز سرطان میشود. گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا می خورد و زخم کوچک پیدا میکند این زخم یک مدت خوب نمیشود و تبدیل به سرطان میشود.

من خودم در بعضی از جاهای بدنم غده های کوچک داشتم . زیر پوست بیضه ام یک غده ای به بزرگی یک نخود پنهان شده بود که بعد از خامخواری روز بروز کوچکتر شد تا یک روز پوست را سوراخ کرد وقتی فشار دادم یک تکه گوشت مرده سیاه بیرون آمد روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سالها خوب نمی شوند. معلوم بود که اینها گوشتهای بیگانه هستند که برای خود مانده اند و به گشت بدن نمی خواستند بچسبند و جوش بخورند. با چشم خود مشاهده کردم که چطور این گوشت بیگانه کم کم گوشت بدن مرا میخورد و جلو میرود و بزرگتر میشود. بعد از خام خواری چند سال بی حرکت ماند، جوش خورد و ناپدید گردید. کاودری از بایگانی دادگاههای آمریکایی مدارکی بدست آورد که نشان میداد کارگرانی که در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست یا پا یا یک قسمت از دیگر بدن برمیداشتند این زخم یک مدت خوب نمیشد و به سرطان تبدیل میشد که گسترش پیدا می کرد و باعث مرگ کارگر میشد. دادگاه کوتاه بین این زخم ناچیز را باعث مرگ می داند و صاحب کارخانه را به پرداخت خونبها محکوم میکرد. بیشماری دادرسی مشابه در پرونده این دادگاهها وجود دارد.

بیمارستان یعنی کارخانه بیماری سازی
علم پزشکی که شهرتش همه جای دنیا فرا گرفته است ،
همه مردم نسبت به آن احترام قائلند و امید همه بیماران هستند،
عوض اینکه بیماران را معالجه کنند خودشان بیماری می سازند و
پخش میکنند بطور قطع ثابت شده که مصرف غذای پخته باعث
همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسانی است. پزشکان در
بیمارستانها بیماران را ،صبحانه ناهار و شام فقط غذای پخته

میخورانند. عجیب این است که پزشکان و زیست شناسان در مطالعات علمی هیچ وقت بین غذای خام و پخته فرقی نمی گذارند. آنها سالهای سال مطالعه کرده اند و نتیجه گرفته اند که یک انسان روزانه فلان قدر پروتئین، فلان قدر مواد نشاسته ای و فلان قدر چربی لازم دارد ولی این پروتئین، چرب یا نشاسته پخته است یا خام، مرده است یا زنده برای آنها فرقی ندارد حتی آنها بیشتر موارد مواد پخته ترجیح میدهند چه جور علم است که هنوز نتوانسته است بفهمد که پخت و پز عملی است غیر طبیعی و مضر تمام اختیارات را به آشپز بی سواد میدهند که هر چه بخواهد بخرد، قاطی کند، روی آتش بگذارد، بپزد، به جوشاند، به سوزاند و به اتاق بیماران بفرستد. مهمترین مسئله که تغذیه باشد تمام اختیارش به دست آشپز نادان شده است.

پزشکان هنوز نمی دانند که بدن انسان به غذای خام احتیاج دارد که بدون غذای طبیعی هیچ انسان نمیتواند زنده بماند ولی آقا یا خانم پزشک خیلی راحت مصرف آن را قدغن میکند و با گرسنگی مردم را قتل عام میکند. جگر من داغ دیده از این گونه نادانی پزشکان. وقتی آنها عکس العملهای مفید و شفابخش را با داروهای سمی قطع میکنند چه قدر به خود می بالند که بیماری را معالجه کردند، درد را ساکت کردند. قلب از گرسنگی کار نمیکند، کلیه از گرسنگی از کار افتاده است. پزشک از گرسنگی ارگانها چیزی نمیداند. مقدار معین شده ویتامین، پروتئین، چربی و مواد نشاسته ای پخته سوخته و مرده را غذای کامل برای انسان می دانند. ارگانهای همه پخته خوارها هم گرسنه و هم مسموم شده هستند. این ارگانهای گرسنه با یک چهارم یا یک پنجم ظرفیت خود کار میکنند، وقتی این یک پنجم هم تمام می شود پزشک عوض اینکه به آنها غذای طبیعی بدهد و به کار به اندازد تصمیم میگیرد این ارگانها را پیوند بزند و تجربیات خود

را کامل تر بکند. او پیوند میزند و بیچاره بیمار ساده لوح را راحت میکشد آیا برنارد باز هم برای بدست آوردن تجربیات خود مردم را مثل حیوانهای آزمایشگاهی میکشد؟ آیا وجدان این آدم کش هیچ ناراحت نیست؟ در مجالس در بیمارستان، در مطب رل دانشمندی بازی میکند، دانشمندی که عوض اینکه به ارگان گرسنه غذای طبیعی بدهد تا کار کند، آن را میبرد و مانند یک آشغال در آشغالدان می اندازد و یک ارگان مصنوعی جای آن می گذارد. اگر این کار را در موقع تصادفات بکار ببرند ما میتوانیم بگوییم که علم پزشکی یک عمل مفید انجام داده است ولی آنها ارگانهای گرسنه و مسموم شده را که می توانستند با غذای زنده گیاهی بکار بیندازند میبرند و دور می اندازند دار و ندار بیمار را از دستش میگیرند و او را راحت میکنند، میکشند

برای این کار کثیف چه اسمی باید بگذاریم؟ اگر این جنایت نیست پس چیست؟ اگر آدم کشی نیست پس چیست؟ اگر کلاهبرداری نیست پس چیست؟ کسی وجود ندارد که این جنایتکاران را به محاکمه بکشد. آنها خودشان برای خود داوری می کنند.

کسی حق ندارد برای جنایتی که مرتکب میشوند آنها را مجازات کند. آنها میکشند و حاضر آماده منتظر یک قربانی دیگر هستند. اکنون دیگر علم پزشکی شهرت سابق را ندارد. پخته خواران نیز از ناتوانی آن به ستوه درآمده اند، مقادیر هنگفتی پول خرج میکنند نه فقط هیچ نتیجه نمی گیرند بلکه روز بروز بدتر می شوند چون پزشکان نه فقط پخته را منع نمیکنند بلکه صدها نوع سم دیگر به نام دارو یا ویتامین مصنوعی به آن اضافه میکنند. مردم تمام عمر کار میکنند، زحمت میکشند، دروغ میگویند، دزدی میکنند که پول جمع کنند تا در موقع بیماری این پولها را به دکتر تحویل بدهند و از این دنیا تشریف ببرند یک

آقایی با دکتر قرار می‌گذارد که چهل هزار تومان پول بدهد برای یک عمل جراحی همسرش این آقای محترم ۲۰ هزار تومان نقد می‌پردازد و برای باقی ۲۰ هزار تومان یک چک وعده دار می‌نویسد. کار به عمل جراحی نمیرسد. دکتر با اولین آمپول خواب آور زن را میکشد. این پزشک بی رحم و چپاولگر نه فقط ۲۰ هزار تومان را پس نمیدهد بلکه برای چک هم اجرا صادر میکند و وصول میکند.

حالا ببینیم دارو چیست؟ نیاکان ما قبل از کشف آتش در جنگها و غارها زندگی میکردند، با میوه‌ها و ریشه‌های جنگلی تغذیه می‌کردند و با چنان سلامتی برخوردار بودند که با دست خالی با جانوران وحشی گلاویز میشدند. بعد از اینکه آتش کشف گردید و مردم به غذای پخته عادت کردند این عادت که به زودی به اعتیاد تبدیل شد چنان گسترش پیدا کرد که مردم چشم باز کردند این عادت را دیدند خیال کردند که اینطور بوده و همین‌طور هم باید باشد. هیچ کس در عادت پخته خواری چیزی غیر طبیعی و مضر مشاهده نکرد. میلیونها پزشک، دانشمند زیست‌شناس آمدند و رفتند هیچ کدام از آنها جسارت نکرد عمل پخت و پز را محکوم کند و آن را باعث بیماریها اعلام کند الی‌الخصوص که بیشتر مردم غذای لذیذ خوردن را هدف زندگی خود میدانند. دانشمندانی ظاهر شدند مانند پاستور کخ، و غیره که میکروب را کشف کردند. آنها مشاهده کردند که یک عده از مردم بیمار می‌شوند ولی دیگران که مقاومت بدن آنها قویتر است اصلا بیمار نمی‌شوند عوض این که علت ضعیف شدن بدن را جستجو کنند و علتش را در پخت و پز ببینند و مصرف آن را محکوم کنند به سند داروسازی بنا گذاشتند که خیلی زود پیشرفت کرد و به حال کنونی رسید. بعداً " مردم دیدند که آتش بعضی مواد حیاتی را

در غذای طبیعی نابود میکند و باز هم عوض اینکه مصرف آتش را قدغن کنند شروع کردند به ساختن ویتامینهای مصنوعی که آن هم سم خالص است. عموماً " همه داروها سم هستند و معلوم است که سم در هیچ شرایطی قادر نیست کار مفید انجام بدهد. وظیفه سم فقط مسموم کردن است. مهمترین کاری که دارو انجام میدهد قطع کردن عکس العملهای شفافبخش بدن است که پزشکان بیماری تصور میکنند. کم کم پزشکان متوجه میشوند که داروها به غیر از مسموم کردن هیچ کار دیگر نمیتوانند انجام بدهند، بعضی ها سعی میکنند کمتر دارو تجویز کنند ولی معمولاً مجبورند نسخه بنویسند : اگر ننویسند نمی توانند پول بگیرند.

پزشکانی که عقل دارند، انسان واقعی هستند، رحم دارند باید روی تابلوی خود بنویسند بروید خام خواری کنید دیگر بیمار نیستید " در مطب را ببندند و بروند برای خود کار دیگر پیدا کنند. آنها باید "علنا اعلام کنند که " ما دیگر نمی خواهیم با غذای مرده با پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ مرگم بشویم ، ما تابحال اشتباه کرده ایم ، فعالیت ما غلط بوده، اکنون حقیقت را شناختیم مصرف غذای پخته را محکوم میکنیم ، مصرف داروها را محکوم میکنیم و آرزو داریم که با این راه ساده و طبیعی همه به سلامتی کامل برسند.

آیا در این دنیا یک نفر انسان حقیقی پیدا میشود که خودگذشتگی بکند و بخاطر مردم ستمدیده این دنیا حقیقت را تصدیق کند و به داد آنها برسد؟ این کار خیلی ساده است، همه کس میتواند بفهمد که پخت و پز عملی است غیر طبیعی و مضر که قانون طبیعت را میشکند، غذای زنده را میکشد، کلیه مواد حیاتی را محو و نابود میکند و باعث بیماریها میشود. راستی این پزشکان چه جور آدمهائی هستند که این حقیقت آشکار را نمی

بیند اکنون دیگر نمیتوانند بگویند که خام خواری چیست؟ خبر نداریم. اکنون همه جا صحبت از خام خواری است. اعلامیه های ما همه جا پخش شده، به دیوارها نوشته شده است، جواب ایشان چیست؟ می ترسند بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند؟ بلی می ترسند، از سلامتی بیماران نمی ترسند بلکه از خالی ماندن جیبشان می ترسند. چه شغل خوب و آسان و بی زحمت دارند. هنگفتی پول میگیرند برای اینکه اسم دوسه سم را روی کاغذ بنویسند. در بیمارستانها بیماران را اول لخت می کنند بعد می کشند خواننده عزیز مقصود من اغراق گفتن و توهین کردن نیست من فقط حقیقت را میگویم، حقیقت هر قدر هم تلخ باشد باید گفته شود. این آنتی بیوتیکها، سرمها کورتیزون ها و مانند اینها تا بحال کسی را سلامتی نبخشیده اند اکسیژن چطور؟ وقتی بیمار را به اکسیژن می بندند بدانید که دو سه روز دیگر این بیمار زنده نیست وقتی از آنها می پرسیم شما که میدانید این کار نتیجه ندارد چرا میکنید؟ جواب میدهند "وظیفه ما این است که دو سه ساعت هم شده بیمار را بیشتر زنده نگه داریم ولی برای من معلوم نیست آیا اکسیژن زندگی بیمار را طولانی تر یا کوتاه تر میکند.

خوب توجه کنید اگر آشپزخانه بیمارستانها را خاموش کنید هیچ بیماری در بیمارستان نمی میرد، همه بیماران کاملاً "سالم" به خانه های خود برمی گردند. حرفهای من خیالاتی نیست، من با هزاران مورد ثابت کردم کسی که خام خوار میشود دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمیدهد چون دیگر بیمار نیست. این نهضت دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل میکند. اگر این نهضت را پزشکان ایرانی در دست بگیرند احترام و شهرت ایران را در تمام جهان به حد اعلا می رساند.

پزشکانی که این حرفها را می خوانند، بی تفاوت می مانند و برای اصلاح روش خود هیچ اقدامی نمیکنند آنها واقعا جنایتکار هستند، آدم کش هستند و یا کاملاً "احمق هستند. فرمولهای غلت علمی یاد گرفتن و حفظ کردن علامت عاقل بودن نیست. در بیمارستان همیشه بیمارانی هستند با ارگانهای گرسنه و فرسوده که تمام بدنشان پر از است. وضعیت آنها به جایی رسیده است که دو سینی غذای سمی و چند نوع دارو سمی کافی است که این بیماران بمیرند پزشک این کار را میکند و بیماران را میکشد. آیا این پزشک گناه کار نیست؟ او آدم کش نیست؟ من نباید این حرفها را به زبان بیاورم؟ در صورتی که اگر پزشک عوض این دو سینی خوراک سمی و چند نوع دارو سمی این بیماران را با میوه و سبزی زنده تغذیه میکرد آنها ماندند. بیشتر پزشکان بعد از خواندن کتاب خام خواری و شنیدن گزارشهای خام خواران حقیقت را قبول میکنند و می توانستند راجع به اصلاح تغذیه بیمارستانها به مقامات صلاحیتدار برنامه پیشنهاد کنند ولی این کار را نمیکنند چون میترسند همکاران آنها را سنگباران کنند هر یک از آنها اینطور فکر میکند "من چرا باید این کار را بکنم؟ بگذار سایرین بکنند، من از این کار پول گیر می آورم و معاش خود را تامین میکنم همه اینطور فکر میکنند و کشتارها مثل سابق ادامه پیدا میکند.

بطوریکه خواننده گرامی مشاهده کرد غده سرطانی دایما " با پروتئین سروکار دارد، پروتئین میخورد، پروتئین می سازد، سنتز می کند، شکار میکند و خلاصه همیشه عقب پروتئین می گردد. اگر در جایی که خودش مستقر است پروتئین کافی پیدا نمیکند دستهایش را بطرف سرتاسر بدن صاحبش دراز میکند و وقتی همه پروتئینهای موجود در بدن می بلعد و تمام می کند شروع به

بلعیدن گوشتهای بدن صاحبش میکند تا بالاخره هم او را میکشد و هم خودش نابود میشود .

همه اینها کار همین پروتئین است که پزشکان خدای خود کردند و می پرستند ، همین پروتئین که دهها کیلو گوشتهای زائد میسازد که "بعدا" مردم میخواهند از این گوشتهای لعنتی خلاص شوند نمیتوانند پزشکان برای عمل کردن و بریدن این گوشتهای برای هر کیلو ۲۵۰۰۰ ریال مطالبه میکنند با این حساب این افسر بازنشسته که با خام خواری ۹۰ کیلو از وزنش کم کرد (۱۶۰ کیلو بوده و اکنون ۷۰ کیلو وزن دارد. عکس و بیوگرافیش در کتاب خام خواری چاپ چهارم گنجانیده ام) مجبور بود ۲,۳۵۰,۰۰۰ ریال پول خرج کند ولی با خام خواری بدون یک دینا خرج به مقصود خود رسید بعلاوه پولهایی که برای غذا رساندن به این گوشتهای زائد خرج میکرد دیگر خرج نمیکند. بعد از عمل کردن با خوردن چند دفعه چلوکباب ، سبزی قورمه و آبگوشت جای این گوشتهای عمل کرده را دو مرتبه پر میکرد ولی اکنون با غذای طبیعی حتی یک گرم گوشت زائد تولید نمیشود.

گرسنگی

بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن آنها این حقیقت بزرگترین کشف قرن بیستم است. بقدری بزرگ و مهم که لازم است میلیونها دفعه در سراسر دنیا تکرار شود تا به مغز همه پخته خوارها محکم جا بگیرد. پخته خواران خوراکیهای پخته را که ابدا ارزش غذایی ندارند غذا می نامند ولی به میوه جات که غذای اصلی انسان است چندان اهمیت نمی دهند و چیز لوکس و غیر ضروری حساب میکنند . وقتی یک پخته خوار که هنوز کتاب خام خواری را نخوانده می شنود که خام خواران چیز پخته نمی

خورند تعجب میکند و میگوید مگر میشود بدون نان زندگی کرد؟
مگر میشود تنها با میوه شکم را سیر کرد " .

واقعا " کسی که اولین دفعه خام خواری را شروع میکند هر چه میوه و سبزی می خورد احساس سیری نمی کند، دلیلش چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضی ها اینطور فکر میکنند ولی همینطور که پخته خواران همه جا سیاه را سفید و سفید را سیاه می بینند، اینجا نیز سخت اشتباه میکنند. آنها دهها سال خوراکیهای پخته خورده شکمشان را با آن پر کرده اند بخیال اینکه به بدن غذا می دهند ولی بدن چون به این خوراکیهای مرده و غیر طبیعی احتیاج ندارد گرسنه می ماند. قلب و کلیه و کبد و ریه و ارگانهای دیگر بدن برای فعالیت طبیعی خود فقط و فقط به غذای زنده گیاهی احتیاج دارند. جهاز هاضمه انسان مواد پخته را بزور قبول میکند، روزها و گاهی هفته ها زحمت می کشد تا آنها را از بدن دور کند در این مدت پخته خوار پرخور از خود راضی است، از خوردن خوراکیهای پخته "

لذت " میبرد خود را کاملا سیر تصور میکند چون مطابق توصیه پزشکان به مقدار کافی پروتئین و چربی و مواد نشاسته ای و کالری وارد بدن کرده و هیچ وقت به فکرش نمیرسد که ارگانهای او از گرسنگی حقیقتی می نالند و دارند آخرین نفس خود را میکشند و احتمال دارد همین فردا کار به آخر برسد .

در این شرایط وقتی شخص با حقیقت آشنا میشود مصرف مواد پخته را قطع میکند و با غذای طبیعی تغذیه میکند هر چه میوه و سبزی می خورد احساس سیری نمیکند، چرا؟ چون ارگانهای او که دهها سال گرسنگی کشیده بودند، از غذائی که سخت احتیاج داشتند محروم مانده بودند و همیشه حسرت آنرا

می کشیدند اکنون فراوانی گیرشان آمده که هرچه بیل دارند بخورند، جهاز هاضمه نیز کاملاً آمادگی دارد آنها را هضم کند، در این شرایط شخص چهار پنج برابر آنکه احتیاج روزانه یک انسان کامل باید داشته باشد غذا مصرف میکند تا این ارگانهای گرسنه را سیر کند، آنها را با سلولهای سالم مجهز کند و بحال طبیعی برگرداند.

هیچ کس از پخته خواران تصورش هم نمیتواند بکند که مواد گیاهی در حال زنده چقدر غذای پر ارزش است و چه مقدار کمی از آن قادر است احتیاجات روزانه بدن یک انسان را تامین کند. فقط خام خواری که چندین سال تجربه پشت سر گذاشته و یک کودکی که هنوز طعم مواد پخته را نچشیده میتواند به این حقیقت پی ببرد.

اینجا لازم است کمی بیشتر شرح بدهیم. همینطور که گفتیم مواد پخته اصلاً " ارزش غذایی ندارد ارگانها برای فعالیت خود از آن استفاده نمی کنند. تمام پختنیهای دنیا نمی توانند حتی یک سلول بسازند که قادر شود کار کلیه را انجام دهد و ادرار را تصفیه کند. این نوع سلولها فقط از غذای زنده گیاهی بوجود می آیند. وقتی یک خام خوار قلبی بهانه میآورد که به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکردم مجبور شدم یک چلوکباب بخورم، این، چلوکباب نه فقط بدن را سیر نکرد بلکه گرسنه تر هم کرد چون اگر قبلاً یک سیب خورده بود نصف آن را نیز نفله کرد چون این سیب مجبور میشود یک قسمت از انرژی خود را صرف کند تا ضرر چلوکباب را از بدن دور سازد. پس نتیجه میگیریم که غذای که ارگانهای پخته خواران را تغذیه میکند نصف غذای زنده گیاهی است که گاهی بدون توجه زیاد مصرف

میکند. معلوم است که این مقدار کم غذای طبیعی می تواند
احتیاجات ارگانها را تامین کند.

این غیر کافی بودن غذای طبیعی باعث میشود که قلب و

کلیه و سایر ارگانها تدریجا " بسوی اضمحلال بروند و از کار
بیفتد. هیچکس در علم پزشکی خبر ندارد که این ارگانهای
بیچاره گرسنه هستند، آنها به مواد مرده پروتئینی ، چربی و
نشاسته ای احتیاج ندارند، این مواد مرده عوض اینکه به ارگانها
غذا بدهند آنها میکنند. بعد از صدها معاینات و آزمایشات پزشکان
تشخیص می دهند که این ارگان خراب شده یا دارد خراب
میشود ولی چرا خراب میشود ؟ آیا برای خراب شدن یک دلیل
هم وجود دارد یا نه؟ آنها با این چیزها کاری ندارند، این بیچاره
ها هیچ وقت نمی توانند بفهمند که این ارگان ها گرسنه هستند
و فقط غذای طبیعی میخواهند که فوراً شروع به کار کنند، غذائی
که حتی یک گرم از آن در بیمارستانها پیدا نمیشود کی آنها باید
بفهمند که خودشان در آشپزخانه های بیمارستانها بیماری می
پزند و تمام دنیا پخش میکنند. البته کالری زائد مواد پخته یک
انرژی زائد نیز تولید میکند، انرژی بدون ترمیم که روی ارگانهای
گرسنه و ضعیف یک بار خسته کننده نیز اضافه میکند. وقتی
طبیعت میخواهد برای انسان کند کلیه عناصر ترکیب دهنده
یعنی مواد اولیه غذا را به مقادیر حساب تهیه شده مطابق
احتیاجات بدن ما در گیاهان جمع می کند. آتش کلیه حسابهای
طبیعت را بهم میزند. بعضی عناصر عالی و حیاتی را که پزشکان
چند نوعش را شناخته اند و ویتامین نام گذاشته اند و هزارها
نوعش که هنوز نتوانسته اند بشناسند میکشد و نابود میکند، ولی
عناصر ساده و کم ارزش مانند پروتئین، مواد چربی ، مواد نشاسته
ای کالری و غیره که مصالح ساده ساختمانی ، مواد سوختنی و و

انرژی کاذب هستند و به مراتب بیشتر از احتیاجات بدن هستند در غذا باقی میمانند کالری زائد حرارت زائد تولید نموده به عضلات انرژی زائد میرساند و آنها را به حرکت در می آورد .

این انرژی زائد، این فعالیت عضلانی زائد و این حرارت غیر ضروری روی ارگانهای گرسنه ، مسموم شده و فرسوده دائما فشار می آورند و آنها را خیلی زودتر از کار میاندازند. کارگرهای ساختمانی زودتر پیر میشوند و بیشتر مریض میشوند . قلب وزنه برداران و ورزشکاران ورزشهای سنگین زودتر مریض میشود. در کتاب خام خواری چاپ چهارم عکس یک افسر بازنشسته داریم با ۱۶۰ کیلو وزن که مدتی نیز وزنه برداری میکرده است. بدن او

زیر فشار این سنگینی کاملا "عاجز و ناتوان شده بود. این آقا با خام خواری ۹۰ کیلو از وزن خود را حل میکند و الان با وزن ۷۰ کیلو با بچه های خود همگی خام خوار و کاملا سالم و خوشبخت زندگی میکنند. اگر در نظر بگیریم که این آقا اقلا ۳۰ کیلو سلولهای زائد را با سلولهای اصلی مبادله کرده معلوم میشود که یک انسان ۴۰ کیلوئی ۱۲۰ کیلو گوشتهای زائد بدوش گرفته آنها را تغذیه میکرد (البته با غذای خودش با غذای مرده) و با خود حمل میکرد. این کار همین پروتئین و همین اسید آمینه است که پزشکان گمراه به بزرگ و کوچک توصیه می کنند این آقای ۱۶۰ کیلوئی با ارگانهای گرسنه و فرسوده بیشتر وقت خود را در

بیمارستانها میگذرانید. از همه نوع ناراحتیها دائما "زجر میبرد. خوب توجه کنید یک شخص ۱۶۰ کیلوئی با ارگانهای گرسنه و لاغر کدام پزشک باور میکند؟

قتل عام علم پزشکی

گفته است که حقیقت همیشه باید تکرار شود. پزشکان ظاهر شدند گویا مردم را از بیماریها نجات دهند ولی با غذای

پخته و داروهای سمی خودشان بیماری می سازند و پخش میکنند. بیمارستانها با آشپزخانه و داروخانه های خود کارخانه های بیماری سازی هستند که مردم را نه فقط هزار هزار بلکه میلیون میلیون قتل عام میکنند. این حرف افترا نیست اگر من نتوانم حرفهایم را ثابت کنم هیچوقت به خودم این اجازه را نمیدهم به مردم تهمت بزنم. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم توسط غذای پخته و داروهای سمی دو عامل اصلی بیماریها، خودشان بیماری میسازند علم پزشکی علمی است، غلط متضاد و مضر پزشکان آزمایشگاه طبیعت را نمی بینند، به طبیعت نگاه نمی کنند به آزمایشگاههای خود وارد شدند و یک دنیای مصنوعی برای خود و مردم می سازند. در این آزمایشگاه همه چیز را غلط می بینند، غلط تشخیص میدهند و غلط نتیجه میگیرند. آنها بین مواد خام و پخته فرقی نمی گذارند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می بینند، مفید را مضر و مضر را مفید تشخیص میدهند. پروتئین حیوانی پخته و گندیده را مفید قرار میدهند و میوه و سبزی خام را که از طرف طبیعت یگانه غذای انسان تعیین شده قدغن میکنند. فقط با این دستور ابلهانه آنها میلیونها افراد بشر را به کشتن میدهند. وقتی این قبیل اشخاص به باشگاه ما می آیند من میگویم هر چه پزشک قدغن کرده است از امروز فقط آن را بخورید، میخورند چند روز عکس العمل را که پزشک بی خبر آن را بیماری تصور کرده بود تحمل میکنند و معالجه میشوند. پزشکان به مردم بیمار و ناتوان دستور میدهند کباب و باز هم کباب بخورند. کبابی که از جسد مرده یک حیوان می گیرند و با پیاز میخوابانند تا نرم شود وزیر دندان حل شود. این نرم شدن چه معنی دارد؟ یعنی بکند، بپوسد و

تماماً" به سم تبدیل شود. با همین کباب دو بچه مرا با دست خود کشتم .

پروتئین حیوانی با اسید آمینه های خود پزشکان را دیوانه کرده است . اصلاً" چطور این آقایان ثابت کرده اند که این نوع پروتئین و اسید آمینه برای بدن انسان لازم و مفید است؟ این کار در عمل آنها ثابت نکرده اند و هیچ وقت نمی توانند ثابت کنند، اگر بخواهند ثابت کنند بلکه برعکس آن را میتوانند ثابت کنند که ما کرده ایم. آنها چون به کباب و بیفتک معتاد شده اند زیر فشار این اعتیاد خیال میکنند که اسید آمینه های حیوانی برای انسان لازم است من خودم ۵۳ سال این پروتئین را خوردم به آستانه مرگ رسیدم وقتی مصرف آنرا قطع کردم دوباره متولد شدم . دخترم آناهید ۲۲ سال به این پروتئین لب نزد مگر چه شد؟ فقط سالم ترین فرد این دنیا شده است. ما آن ماده را غذا حساب میکنیم که بتواند به تنهایی احتیاجات بدن یک موجود زنده را تامین کند. همه گیاهان خام این خاصیت را دارند ولی گوشت پخته به تنهایی در ۲۸ روز انسان را مسموم میکند و میکشد همین خاصیت را هم شیر و تخم مرغ دارند. این حقیقت را گاو بهتر از دانشمند می داند. بعد از اینکه چند ماه به بچه خود شیر میدهد وقتی علف بلند میشود گاو بچه خود را با لگد از خود دور میکند و شیر را قطع میکند انسان بی عقل این شیر را بزور از گاو می گیرد ، آن را می پزد و خشک میکند، از آن پنیر ، کره ، ماست درست می کند. اینها چیزهای غیر طبیعی هستند که انسان خودش می سازد، ولی پزشکان در آزمایشگاه در آنها چیزهایی می بینند مانند پروتئین، کلسیم و غیره که خیال میکنند شیر یا پنیر یا تخم مرغ غذاهای مفید هستند، چه نادانی وحشتناکی آنها شیر را غذای کامل و مفید اعلام میکنند طبیعت

تخم مرغ را برای انسان نساخته، تخم مرغ برای این است که یک جوجه از آن بیرون بیاید. اکنون تخم مرغها را به قدری خراب کرده‌اند که دیگر از آنها جوجه در نمی‌آید.

غذای زنده طبیعی وقتی پخته شد دیگر از ارزش غذایی بکلی می‌افتد و در اختلالات گوناگون بوجود می‌آورد میدانیم که غذای پخته سلولهای زائد می‌سازد، سموم مختلف تولید نموده در بدن ذخیره میکند، از طرف دیگر ارگانها گرسنه میمانند خلاصه بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن آنها.

پزشکان برای معالجه این بیماری صدها مختلف نوع سموم جمع آوری کرده به اسم دارو قرص، شربت، آمپول دنیا را پر کرده‌اند. آیا کدام یک از این داروها قادر است ارگانهای گرسنه را سیر کند، سلولهای زائد را بکشد و سموم مختلف را از بدن خالی کند؟ هیچ وقت چنین دارویی وجود ندارد و نخواهد داشت. فرض کنیم دارویی پیدا شد که توانست سم را دفع کند، سلولهای زائد را بکشد و ارگانها کند، این کار چه فایده‌ای دارد وقتی عامل بیماری یعنی غذای پخته هر روز به بدن وارد میشود؟ پس برای معالجه این بیماری فقط جریان عامل باید قطع شود. راه دیگر وجود ندارد چه فایده اگر آب استخر را پاک کنیم وقتی آب آلوده دائما "بطرف استخر جاری است. ما باید سعی کنیم که آب آلوده به استخر وارد نشود.

من فعالیت غلط پزشکان را محکوم میکنم و باعث همه بیماریها و مرگ و میرهای زودرس اعلام میکنم. این حقیقت است. آنها نمیدانند چکار میکنند، آشپزخانه منزل ایشان مجهز تر و کاملتر از سایرین است، این است که آنها مریض تر از بیماران خود هستند و زودتر از آنها دچار سکت می‌شوند آنها هر چه در دانشگاه یاد گرفته‌اند کورکورانه عمل میکنند و خیال میکنند که

به مردم کمک میکنند. اکنون ۱۵ سال است که من با کتابها و بروشورهای به زبانهای مختلف به آنها گوشزد میکنم ، اکنون آنها از جریان آگاهی دارند و باز هم در بیمارستانها غذای پخته و داروهای سمی حکمفرما است. اکنون آنها مردم را ندانسته نمیکشند بلکه می دانند چکار میکنند آنها کسب شرم آور خود زیر پوشاله محترم علم ادامه میدهند. من گفتم و باز هم تکرار میکنم، اگر این پزشکان آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنند و عوض یک بشقاب غذای پخته یک بشقاب سالاد های خام به بیماران بدهند دیگر هیچکس در نتیجه بیماری نمی میرد چرا آنها این کار "کاملا ساده، آسان و طبیعی را نمیخواهند انجام بدهند؟ شاید بهانه بگیرند که بیماران حاضر نیستند از غذاهای پخته دست بکشند، این درست نیست ، اگر پزشکان دستور بدهند " این غذا را باید بخورید، این راه نجات شما است هیچکس نمیتواند مخالفت کند همینطور که مخالفت نمیکند وقتی میگویند " شکمتان را باید باز کنیم ". احتمال دارد که پزشکان حقیقت را شناخته اند ولی می ترسند اگر به بیماران بگویند "علاج شما

در خام خواری است، دیگر پخته نخورید در نتیجه این دستور دو کلمه ای همه بیمارستانها، داروخانه ها و مطبها تخته میشوند .

علم پزشکی و داروسازی از هدف اصلی و انسانی خود برگشته و به یک تجارت وحشتناک در آمده است. کارخانه ها و شرکتهای داروسازی با جان مردم بیگناه بازی میکنند میلیونها افراد بشر را با داروهای کشنده مسموم میکنند، میکشند و میلیاردها پول گیر می آورند پزشکان عوض اینکه به بیماران

بگویند " ارگان شما گرسنه است و مسموم شده بروید غذای طبیعی بدهید تا کار کند .. عوض اینکه این دستور رایگان را بدهند و بیمار را نجات دهند برای یک یا دو ساعت عمل در حدود یک سال کارمزد یک کارگر پول میگیرند و بیمار را می کشند. این کسب کثیف و شرم آور زیر عنوان محترم علم انجام میگیرد مردم برای کلمه علم احترام زیاد قائل هستند، بنظر من علم پزشکی در شرایط پخته خواری کثیف ترین علم دنیا است که باعث مرگ میلیونها افراد بشر میشود. در دنیا همه جور علم وجود دارد. دزد نیز با علم خاصی دزدی میکند که گیر نیفتد، جنگ نیز با علم جلو می برند که هر چه بیشتر دشمن کشته شود قصاب با علم سر حیوان را می برد و تکه تکه میکند.

پزشکان پخت و پز را چیز غیر طبیعی و مضر نمی دانند. آنها خیال میکنند که این عادت عادی و معمولی است که همیشه بوده و باید همیشه باشد. بنظر آنها از جای دیگر باید چاره بیماریها را کرد ولی این کار غیر ممکن است. در این راه آنها صدها سال زحمت کشیده اند ولی چه نتیجه ای گرفته اند؟ این که انسان از همه موجودات دیگر بیشتر بیماری دارد. پزشکان به علم خود خیلی افتخار میکنند ، به آن می بالند و همه دستورات و نتیجه گیریهای آن صحیح و بی نقص تلقی میکنند ولی یک دقیقه فکر نمی کنند که اگر این فرمولها و دستورات صحیح بود پس این بیماریها چیست؟ مگر اینها را یاد آورده است؟ اگر علم پزشکی راست میگفت این همه بیماریها مال حیوانهای جنگلی بود و انسان محفوظ از آنها بود چون آنها علم پزشکی ندارند ولی ما داریم پس چرا برعکس شده است؟

پزشکان روشنفکر و انسان دوست بیدار شوید به خود بیایید و حقیقت را بپذیرید ، آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنید

و مانع مرگ بی موقع مردم شوید . این کار کوچک نیست که ما شروع کرده ایم، باور کنید همه این بیماران که صعب العلاج حساب میکنند با این راه خیلی ساده معالجه میشوند. فقط مصرف غذای پخته را قطع کنید و همه بیماران را سالم و شاداب از بیمارستان مرخص کنید. یک بشقاب غذای پخته با یک بشقاب غذای خام و چند نوع میوه عوض کردن کافی است به عوض اینکه جسد بیماران را از بیمارستان به گورستان بفرستید آنها را کاملاً سالم به خانه های خود برگردانید.

خام خواری بزرگترین انقلابی است که در طول تاریخ بشر به وقوع پیوسته است آن بالاتر از همه انقلابها قرار دارد یک انقلابی که همه بیماریها را که بزرگترین بدبختی انسانها است از این دنیا بر می چیند و علم پزشکی را که با پخته خواری و دارو خواری که تمام دنیا را فرا گرفته است باطل میکند. من دعوت میکنم به همه اشخاص انسان دوست، وطن پرست و خیر به کمک جمعیت خام خواران بشتابند ایران را مرکز این نهضت عظیم قرار دهیم و احترام ایران را در چشم همه ملتها ببریم. در این راه از خود دولت، از سنا، از مجلس شورای ملی و از وزارت بهداشت یاری میخواهیم. پزشکان بی اندازه کوتاه بین هستند، آنها خیال میکنند که ما خام خواری را باید علمی بابت کنیم من علم پزشکی را محکوم میکنم ، با فعالیتهای غلط خود باعث بیماریها اعلام میکنم. ما چطور میتوانیم با فرمولهای غلط علمی حقیقت را که چون روز روشن آشکار است ثابت کنیم ؟ مگر قانون طبیعت احتیاج به ثابت کردن دارد؟ هدف علم پزشکی چیست؟ مگر این نیست که مردم را بسلامتی کامل برسانند؟ آنها که نتوانسته اند به این هدف برسند ، آنها می خواهند که ما حرفهای خود را ثابت کنیم، خیلی خوب ، هرکس خام خوار می شود دیگر بیمار نیست و به پزشک و دارو احتیاج ندارد. آیا بالاتر از این مدرکی وجود

دارد؟ هر کس شک دارد بگذار خودش امتحان کند. در این دنیا از نوزاد گرفته تا پیر مرد همه بیمارند ، کافی است فقط یک یا دو ماه خام خواری مطلق بکنند که نتیجه را خودشان ببینند و هیچکس نمیتواند این حقیقت را انکار کند. من با کتابهای ارمنی ، فارسی ، انگلیسی، آلمانی و هندی هزاران نفر را در ایران و میلیونها نفر در خارج از بیماریها نجات دادم.

صدها سال بعد وقتی همه دولتها به هوش آمدند، پخت و پز را رسماً " محکوم کردند و مثل مواد مخدر مصرف آن را قدغن کردند آن زمان خوشبختی که اثر هیچ نوع بیماری وجود نخواهد داشت و کلمه بیماری فقط در کتابهای تاریخی خواهند یافت مردم آن زمان می گویند اجداد ما چقدر نادان و بی عقل بودند که غذای طبیعی و زنده را با آتش می کشتند و برای خود بیماری می ساختند. در این باره دکتر حجازی قشنگتر می نویسد. او نقل میکند که یک فضانورد مریخی که از زمین برگشته کنفرانس میدهد که در زمین چه خبر است. این فضانورد میگفت که آخرین تحقیقات به این نتیجه رسیده است که در کره زمین حیات وجود دارد و موجوداتی هستند که شور و درک دارند اما شما تصویری از انسان ندارید و بنده برایتان توضیح می دهم . یک مشک یا خیک است که چهار تا دست دارد. این خیک یا مشک با این دستهایش روی زمین حرکت میکند و تلاش میکند و پیوسته تکثیر هم میشود. مشاهده شده است که همیشه بجان هم می پرند، همدیگر را آتش میزنند پوست میکنند ، تمام این کارها برای این است که بیشتر بخورند و پیوسته این مشک را پر کنند. اما کار که ما هنوز نفهمیده ایم که چیست این است که غذاهای سالم و میوه های شاداب و گلهای بسیار لطیف و همه ادویه های طبیعی که طبیعت در اختیارشان گذاشته و این همه تلاش آدم

کشی و جنایت را که برای بدست آوردن آنها می کنند نمی خورند بلکه آنها را به خانه می آورند، پوست می کنند، سر و ته آن را میزنند ، آنها را توی آب می ریزند و همه را با هم مخلوط میکنند، بعد آنها را نمک می زنند ، بعد فلفل می زنند ، بعد روغن میریزند ، بعد مواد دیگری به آن اضافه میکنند و بعد می جوشانند و بعد می سوزانند ... بعد میخورند، بعد مریض میشوند، بعد به عده ای بنام دکتر پول میدهند و التماس میکنند تا به زور با دوا و تنگه و گریه زاری آنها را از توی مشک بیرون میآورند و جان مشک را نجات میدهند. این عقل فضولی است که در کار (عقل کل) دخالت میکنند و بعد این همه بیماریها را بوجود می آورند به این حرفهای آقای حجازی من اضافه میکنم که بیشتر از همه دکترها فضولی میکنند ، بیشتر از همه در عقل کل دخالت میکنند، بیشتر از همه می جوشانند ، می سوزانند و یک دنیا سم به آنها اضافه میکنند و کار را به اتمام میرسانند. کتابهایی که فعالیت غلت پزشکان را انتقاد میکنند و محکوم میکنند خیلی زیادند مانند "قتل عام پزشکی در پزشکی آفت زا" تالیف دانشمند نامی ایوان ایلیچ، متأسفانه این کتاب نمیتواند راه نجات را به مردم ارائه دهد.

واقعا" در چه زمان بدی ما زندگی میکنیم؟ اعتیاد مغز مردم را خراب کرده ، آنها را کاملاً گیج کرده است. هیچ کس درست نمی بیند و درست فکر نمی کند. بیشتر از همه پزشکان خودشان را گم کرده اند و نمیدانند چکار میکنند. مردم به من توصیه میکنند که به این اندازه سخت گیری نکنم، در قبال پزشکان کمی ملایم رفتار کنم، آنها را توهین نکنم. خواننده عزیز اگر شما ببینید یک شخص کارت را گرفته سر یک بچه را می خواست

ببرد شما با این شخص چطور رفتار میکنید؟ ت خون آلود او را میبوسید؟ برای این عمل کثیف او را تحسین میکنید؟ آخر این پزشکان صد نفر هزار نفر را نمیکشند، آنها میلیونها را قتل عام میکنند بدون عذر علنا " مردم بیگناه را میکشند .

البته بیشتر خوانندگان که این حرفها را میخوانند خیال میکنند که من افترا میگویم، آنها را توهین میکنم. مگر پزشکان

آدمکش هستند " آنها میگویند . بله آدم کش هستند و چه جور آدم کش؟ اگر آنها آتش آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند آن وقت من قبول میکنم که آنها آدم کش نیستند بلکه بشر دوست هستند. من هر چه میگویم حقیقت را میگویم ، حقیقت را لخت و با قاطعیت به گوش مردم می رسانم که شاید آنها را بیدار کنم. کسی که شیر خشک را به بچه ها می خوراند او آدمکش نیست؟ کسی که کباب پخته و گندیده را توی پیاز خوابانده نرم کرده به بیماران تجویز میکند آدم کش نیست؟ کسی که غذای زنده گیاهی، میوه و سبزی خام را به بیماران قدغن میکند آدم کش نیست؟ کسی که با غذای پخته و داروهای سمی ارگانهای مردم را خراب میکند، گرسنه نگاه میدارد و مسموم میکند، عوض این که به آنها غذای طبیعی بدهد و بکار بیاندازد، میبرد و دور میاندازد، او آدم کش نیست؟ دانشمندان مانند بارنارد آنقدر آدمها را کشت که اگر به

آنها میگفت " بروید فقط میوه و سبزی خام بخورید آن بیچاره ها امروز زنده بودند، او آدم کش نیست؟ با این آدمکشان من چه جور باید رفتار کنم؟ لازم است دست آنها را ببوسم که باعث مرگ دو بچه من شدند و حالا باعث مرگ میلیونها افراد بشر میشوند؟

من پانزده سال پیش جزوه فارسی منتشر کردم و در بدر به مطب پزشکان ، به بیمارستانها به دانشگاهها به هیات دولت رایگان توزیع کردم. از آن وقت تا امروز رادیو ، تلویزیون ، روزنامه ها و مجله ها راجع به خام خواری زیاد گفته و نوشته اند در نتیجه همه پزشکان ایرانی از جریان خبر دارند و نمیتوانند بهانه بیاورند که درباره خام خواری چیزی نمیدانند، با وجود این آنها به شغل کثیف خود به همان ترتیب ادامه میدهند. بگذار اشخاص کوتاه بین مرا بی تربیت حساب کنند ، بگذار پزشکان از من برنجند، هیچ برای من فرقی ندارد بگذار آنها بدانند که با آنتی بیوتیکها ، مسکن ها و پروتئینهای حیوانی هزار هزار مردم را به گورستان فرستادن کار پاک و انسانی نیست بلکه از کثیف هم بدتر این جنایت است. آنها بالاخره باید بدانند که همه داروها سم هستند و هیچ وقت در هیچ شرایطی سم نمی تواند کار مفیدی انجام دهد، کار سم فقط مسموم کردن و کشتن است. همین داروها و پروتئینهای حیوانی باعث مرگ بچه های بیگانه من شدند. جگر من خیلی داغ دیده از نادانی پزشکان که هنوز نمی خواهند بفهمند که غذای پخته ارزش غذایی ندارد و اگر پروتئین حیوانی برای انسان مفید است باید این پروتئین را مثل گریز زنده زنده و گرم گرم با پوست و استخوان بخورند.

نادانی پزشکان چه اندازه است که نه فقط نمیدانند که پختن کار غلط و مضر است بلکه بنظر آنها پختن مفید هم است که هضم غذا را آسانتر میکند و میکروبها را میکشد. آنها نمی بینند که وقتی غذا را می پزند تمام مواد حیاتی را خود آتش می خورد، هضم میکند و برای هضم کردن انسان چیزی باقی نمی گذارد به غیر از تفاله و مواد سوختی که آن هم در بدن می سوزد و از مین می رود. بنظر آنها هضم گندم کامل مشکل است، برای اینکه هضمش آسانتر بشود سبوس آن را میگیرند ، بعد سفید میکنند،

بعد سفیدتر می کنند، سپس می پزند، دو مرتبه می پزند، این را نمیدانند " کافی نمی دانند تماما خشک میکنند. در هر کدام از این عملیات هضم گندم آسانتر میشود چون که همه مواد حیاتی را با صاف کردن و سپس با پختن نابود میشود و فقط تفاله گندم و مواد سوختنی گندم میماند که بدون اینکه به ارگانها غذا برساند میسوزد و از بین میرود. بنظر پزشکان همه این عملیات مفید است چون که هضم آن آسانتر میشود مخصوصا برای زحمت ندادن جهاز هاضمه بیماران سخت توست تجویز میکنند این هم یکی از پیشرفتهای علم پزشکی محسوب میشود .

میگویند پختن میکروبها را می کشد، شاید این حرف درست باشد یا نه ولی چیزی که مسلم است این است که آن آنتی بیوتیکهای طبیعی که بدن را از میکروبها حفظ میکند با آتش نابود میشوند علاوه بر این میکروبها با سلولهای اصلی بدن کاری ندارند آنها با سلولهای زائد دشمنی دارند.

من خودم تا ۲۵ سال پیش تمام عمرم را با پزشکان سر و کار داشتم ، زحمت کشیدم، پول جمع میکردم آنها از دستم میگرفتند. ۲۵ سال پیش من همه نوع بیماری جمع کرده بودم، یکی دو ماه مانده بود که من سکته کنم، اکنون ۲۵ سال من پیدا کردم. در این ۲۵ سال من حتی یک دینار به پزشک و دارو ندادم

۵۳ سال من از دست سرماخوردگیها رنج میکشیدم. برونشیت مزمن ، گریپ ، آنژین ، هفته ها در تب و عرق می سوختم. این ۲۵ سال من در هوای آزاد و سرد تا ۲۰ درجه زیر صفر میخوابم، حتی یک دفعه توی اتاق نخوابیدم گاهی بدنم مثل یخ میشود ، کجا هستند این میکروبها ؟ اگر گاهی یک بوئی یا یک چیز بیگانه وارد بینی ام میشود چند قطره آب بینی کار

خودش را میکند ، آب بینی خام خواران بهترین آنتی بیوتیک است. من این ۲۵ سال را پیدا کردم چند سال هم زنده بمانم آن را هم پیدا کرده ام. من خیال نمیکنم آدمی مثل من که ۵۳ سال کلیه ارگانها را خراب کرده باشد بتواند این خرابیها را کاملا برطرف کند و تا ۱۵۰ الی ۲۰۰ سال زندگی کند. اگر من فردا بمیرم این از خام خواری نیست بلکه نتیجه ۵۳ سال پخته خواری است "فعلا خودم را خیلی دور از مرگ احساس میکنم.

فقط خام خواری مطلق سلامتی می آورد
کسانی که تازه خام خوار می شوند معمولا می گویند خامخواری کردن کار مشکلی است. باید گفت که اشخاص بسیار کمی هستند که معنی خامخواری را در عمق خود درک میکنند چقدر انسان باید روشنفکر و عاقل و دوراندیش باشد که تمام دانائی خود ، آنچه را که همیشه از رادیو و تلویزیون کتاب و روزنامه، یاد گرفته است از مغز خود بیرون بریزد و قبول کند که با یک راه خیلی ساده و طبیعی همه بیماریها معالجه می شوند و اصلا" بیماری از دنیا ریشه کن میشود و مطب و بیمارستان و داروخانه همه تعطیل میشوند

کسانی که خام خوار میشوند معمولا میگویند هر قدر غذای خام میخوریم سیر نمیشویم . دلیل این کار چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضیها اینطور فکر میکنند ولی همانطور که پخته خوارها همیشه سیاه را سفید و سفید را سیاه می بینند در اینجا نیز سخت در اشتباهند. آنها دهها سال شکمشان را با غذای پخته پر کرده اند جهاز هاضمه را بیخود مشغول کرده اند، احساس سیری کرده اند و خیال کردهاند که به بدن غذا رسانیده اند ولی ارگانها که غذای طبیعی لازم دارند

گرسنه مانده اند نه فقط گرسنه مانده اند بلکه با غذای پخته مسموم نیز شده اند. اکنون که غذای پخته را کنار گذاشته اند و با غذای طبیعی تغذیه میکنند ارگانها که دهها سال حسرت این را می کشیدند و خیلی به این غذا احتیاج دارند ولی سالهای دراز از آن محروم بوده‌اند با خوشحالی آن را قبول میکنند و احتیاجات خود را تامین میکنند و سیر میشوند. در نتیجه معده تقریباً " خالی و همیشه آماده برای قبول غذای تازه است. غذای پخته برعکس چون غذا نیست، غیر طبیعی و بیگانه است، بدن آن را به آسانی قبول نمیکند، مدت‌ها در معده نگاه میدارد و با زحمت فراوان آن را از معده رد میکند. گاهی "اصلاً برمیگرداند بجای اولیه خود. پخته خوار خیال میکند که پر بودن معده علامت سیر بودن بدن است ولی این اشتباه بزرگی است. وقتی غذای طبیعی وارد معده میشود معده وظیفه خود را در چند دقیقه انجام میدهد و بلافاصله به روده‌ها تحویل می‌دهد، روده‌ها به نوبت غذا را به ارگانها میسپارند و تفاله را دفع میکنند خلاصه معده پخته خوارها سیر ولی بدن گرسنه است معده خام خواران خالی ولی بدن سیر است. چون دهها سال ارگانها گرسنگی کشیده اند اینست که خام خوار تازه وارد چهار پنج برابر آنچه احتیاج روزانه یک انسان کامل است غذا مصرف میکند تا این ارگانهای گرسنه را سیر کند آنها را با سلولهای سالم مجهز سازد و بحال طبیعی برگرداند.

خام خوار تازه وارد وقتی غذای طبیعی را کافی می‌خورد و بدن را کاملاً " میکند باز هم احساس گرسنگی میکند. این دیگر گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. شخص. تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود. غذای پخته با تریاک فرقی ندارد هر دو سم دارند و اعتیاد بوجود می‌آورند. مسئله خام

خواری خیلی مهم است. غذای پخته سم است، بیماری و مرگ ناگهانی است هیچکس مرگ را دوست ندارد. وقتی غذای پخته می بینید مرگ خود را می بینید آن غذا هر قدر هم دوست داشتنی باشد یقیناً از جان خود بیشتر دوست ندارید هر قدر غذای پخته خوشمزه تر باشد آنقدر زودتر شما را میکشد. در خام خواری البته کمی اراده لازم است ولی از همه مهمتر عقل لازم است عمیق فکر کردن، به دانائی طبیعت ایمان آوردن و تصمیم قطعی گرفتن لازم است.

پخته خواری مردم را چنان اسیر خود کرده که مردم برای فرار از خامخواری دنبال بهانه میگردند مهمان داریم چکار کنیم؟ "مهمان میرویم چکار کنیم؟" "مسافرت میرویم چکار کنیم؟" "در اداره چکار کنیم؟" و خیلی بهانه های دیگر خواننده عزیز وقتی به مهمانی می روید و می بینید مردم دور میز نشسته اند و خوراکیهای "لذیذ" تناول می کنند شما که حقیقت را شناخته اید کمی اراده داشته باشید، در جلوی مردم خود را چون یک نمونه قرار دهید، به آنها بفهمانید که اشتباه میکنند. آنها غذا نمی خورند بلکه بیماری میخورند، برای خود مرگ درست میکنند و ندانسته خودکشی میکنند. خیلی دیده شده که اشخاص چاق و چله ظاهراً "سالم جلو میز مهمانی معده خود را پر کرده اند، همانجا بزمین افتاده و فوت کرده اند. شما خامخوار بی اراده اگر خود را عاجز نشان دهید و جلوی مردم شروع کنید به خوردن غذای پخته هم به خود ضرر رساندید و هم برای تبلیغ خام خواری حرفهای شما اثر گذاشتید. اگر شما مسافرت می روید یک کیف پر از خشکبار و میوه همراه داشته باشید. اگر با ماشین

خودتان می روید یک یخچال یخی بخرید و با میوه و سالاد آن را پر کنید. در اداره اگر یخچال دارید همه چیز می توانید در آن بگذارید، اگر در بیابان کار می کنید یک مَشْت خشکبار در جیب خود بریزید و راه بیافتید. دیگر بهانه لازم نیست.

اگر شما به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکنید آیا میتوانید با تریاک خود را سیر کنید؟ همین کار را مرتکب می شوید وقتی وارد رستوران می شوید و یک پرس چلوکباب میخورید. این چلوکباب نه فقط به ارگانهای شما غذا نرسانیده، نه فقط را سیر نکرده بلکه گرسنه تر کرده چرا که اگر دیروز یک سیب خورده بودید نصف آن را هم نقله کرده اید یعنی نصف سیب انرژی خود را باید مصرف کند تا ضرر چلوکباب را خنثی کند و یا از بدن بیرون براند. اگر قبول کنیم که غذای پخته ارزش غذایی ندارد پس همه پخته خوارها که غذا می خورند همین نصف میوه و سبزی خام است که گاهی برای تفریح می خورند. ببینید غذای طبیعی چه اندازه کامل و ارزنده است که این مقدار کمش می تواند مردم را روی پا نگاه بدارد البته نصف زنده با ارگانهای گرسنه و مسموم شده.

چرا میگوییم خام خواری مطلق واجب است؟ این هم دلیل دارد. وقتی غذای پخته وارد بدن میشود یک قسمت از آن می سوزد حرارت زائد تولید میکند که پخته خوارها با آب و کولاها با چای و غیره آن را خاموش میکنند یک قسمت از آن سلولهای زائد میسازد و آنها را تغذیه میکند. از طرف دیگر غذای پخته سموم مختلف تولید نموده و به بدن پخش میکند اگر این سم که هر روز با غذای پخته وارد بدن میشود در بدن باقی بماند مردم را مسموم نموده در عرض چند ماه به هلاکت می رساند ولی بدن همیشه در حال دفاع است قسمت عمده این سم را هر روز توسط

ادرار، مدفوع و عرق و غیره از بدن دور می سازد، فقط دو سه درصد آن در بدن باقی میماند که مفاصل، در رگها و غیره مخفی میشود و دائما " روی هم جمع میشوند. وقتی خامخوار قلبی هفته یک دفعه غذای پخته بخورد این دفعه دیگر دو سه درصد آن نیست که در بدن میماند بلکه تمام صددرصد آن در بدن باقی میماند و سمی که در بدن حل شده و حاضر بود دفع گردد بار دیگر بجای خود برمی گردد و سلولهای زائد که گرسنه مانده و در حال مردن هستند دوباره جان میگیرند.

کسانی که کتاب خامخواری را خوب مطالعه میکنند و سخت تحت تاثیر قرار می گیرند تصمیم میگیرند خام خوار شوند، شروع میکنند ، کارت عضویت می گیرند ، چند ماه خام خواری می کنند و نتیجه خوب میگیرند به همه تعریف میکنند که چطور از همه ناراحتیها نجات پیدا کردند، گاهی به کارهای جمعیت نیز کمک کمک میکنند حق عضویت را مرتبا می پردازند، زود زود به باشگاه رفت و آمد میکنند. مدتی میگذرد ملتفت میشویم دیگر پیدایشان نیست لابد دستورات کتاب را فراموش کرده و دوباره پخته خوار شده اند. دائما " کهنه ها میروند و تازه ها می آیند. نزدیک به نهصد نفر عضو شدند ولی از آنها فقط چهل پنجاه نفر روزی ۱۰ ریال به باشگاه کمک میکنند.

بعضی ها که سخت بیمارند و جانیشان در خطر است خامخوار میشوند . از بیماری که خلاص میشوند خیال میکنند حالا که خوب شدند میتوانند دوباره پخته خواری کنند، مثل اینکه خام خواری یک دارو است. یک نمونه تاسف آور داریم ، حالا ماریا نشان بر جان که عکسش همراه بیوگرافی در صفحه آخر کتاب خامخواری چاپ شده است در عرض دو سال خامخواری روز بروز حالش بهتر میشد، در اداره کار میکرد ولی

مدتی دیدم پیداش نیست، او که هر روز از اداره به باشگاه می آمد و حتی به ما کمک می کرد و از فعالیت ما فیلم می گرفت معلوم شد که رفته پخته خواری کرده حالش بهم خورده و رفته بیمارستان، معلوم است که کار بیمارستان چیست آنجا مردم را میکشند این خانم بیچاره را نیز با عمل غلط کشتند و از بین بردند. همین اشتباه را من خودم نیز مرتکب شدم. دختر بیچاره من در ده سالگی در یک بیمارستان هامبورگ زیر دست یک پزشک جلاد در آستانه مرگ رسیده بود. او را از بیمارستان بیرون کشیدم با خام خواری بطور معجزه آسایی نجات دادم و به ایران آوردم. خیال کردم که او دیگر معالجه شده است و میتواند مثل سایرین همه چیز بخورد کمی میوه زیاد بخورد، این اشتباه باعث شد که بچه را از دست بدهم. بیر خربنر در کتابهای خود هیچوقت از خامخواری مطلق دستوری نداده است. اکنون نمی خواهم دیگران این اشتباه را بکنند بعضی پزشکان که خام خوار می شوند عقیده دارند که خام خواری را کم کم شروع کنند تا عادت کنند می گویند آوانسیان نیز همین عقیده را دارد. من هیچوقت چنین چیزی نگفتم. کسی که میخواهد کم کم خام خواری را شروع کند یا خام خواری را فقط امتحان کند خام و پخته را قاطی نکند، در هفته چند روز پخته بخورد و چند روز خام خواری کند و مقایسه بکند که چطور روزهای پخته خواری احساس سنگینی میکند و ناراحت است ولی برعکس روزهای خامخواری سبک و راحتی احساس میکند. این امتحان فقط برای دو سه هفته میشود انجام داد.

مردم عادی به حرف علم علاقه زیاد دارند آنها مایلند راجع به خام خواری از دهان پزشکان حرفی بشنوند. دوست دارند خام خواری با حرفهای علمی ثابت شود. هیئت مدیره نیز عقیده دارد

که اگر راجع به فلسفه خام خواری پزشکان سخنرانی بکنند مردم بیشتر علاقه نشان میدهند بیشتر جمع می شوند، مخصوصاً " کسانی که تازه میخواهند خام خوار بشوند. ما همین کار را هم کردیم. آقای دکتر محمد کار را آوردیم و رئیس هیئت مدیره هم کردیم ولی به زودی معلوم شد که این آقایان پزشکان هر قدر هم به غذای طبیعی علاقه داشته باشند باز هم از حسابهای علمی و آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیتهای مختلف میوه جات یک مرتبه نمی توانند دست بکشند. اگر آنها راجع به این حسابهای پوچ و بی ارزش صحبت نکنند و فقط بگویند غذای پخته و حیوانی نخورید و غذای گیاهی هر کدام و هر وقت و هر قدر دوست دارید بخورید " اگر این دستور دو کلمه ای را بگویند دیگر هیچ حرفی ندارند که بزنند و هر قدر هم حرف بزنند بیخود و بی ارزش و حتی مضر است .

آزمایشگاه طبیعت راست میگوید یا آزمایشگاه پزشکان مسئله پروتئین مغز مردم را کاملاً خراب کرده آنها را دیوانه کرده است . وقتی را دیوانه کرده است. وقتی راجع به خام خواری صحبت می شود اولین سوالی که پخته خوارها میکنند این است پس پروتئین چه میشود وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته کلیه موادی را که بدن برای فعالیت طبیعی خود احتیاج دارد با حسابهای دقیق جمع آوری کرده و در یک غذای گیاهی جا داده است پس گیاهان به تنهایی غذای کامل هستند و هیچ چیز در آنها کم یا زیاد نیست وقتی این غذای طبیعی و زنده را با آتش میکشند کلیه مواد حیاتی که در آن موجود است می میرد و نابود میشود .

زیست شناسان پخته خوار در مواد غذایی چند عنصر را پیدا کرده اند که نامگذاری کردند پروتئین، ویتامین مواد معدنی و

غیره آنها مشاهده کرده اند که موقع پختن این ویتامینها نابود میشوند حساب کرده اند هر یک از آنها تماما نابود می شود دیگری ۵۰، ۶۰، ۷۰، ۸۰ درصد از ارزش خود می کاهد، اگر یکی در ۵۰ درجه دیگری در ۶۰، ۷۰، ۸۰ درجه حرارت نابود میشود، دانشمندان بجای اینکه پخت و پز را محکوم کنند و مصرف آن را در داخل بیمارستانها ممنوع کنند شروع میکنند به مصنوعی مواد خراب شده. اگر پخت و پز را قدغن کنند این علمی نمیشود، این کار ساده است که ارزش علمی ندارد بعلاوه مردم را چگونه می توانیم از خوردن غذاهای لذیذ باز داریم یک لحظه فرض کنیم که ویتامینهای مصنوعی واقعا "بدرد میخورند، آنها تا بحال ۳۰، ۴۰ و ۵۰ یا ۱۰۰ عدد از اینها را کشف کرده اند پس این ۱۰ هزار یا ۱۰۰ هزار نوعش که هنوز کشف نکرده اند چه میشود؟

ما میدانیم که گندم زنده غذای کاملی است. وقتی گندم زنده را در فر با آتش قوی می سوزاند آن را به خاکستر تبدیل می کنند. این خاکستر را که اسمش را نان گذاشته اند بجای غذا به رخ مردم می کشند. معلوم است که با خوردن این خاکستر مردم بیمار می شوند وقتی به دکتر مراجعه میکنند یا ویزیت گران میپردازند و دکتر در عوض این پول اسم چند ویتامین مصنوعی را روی یک کاغذ کوچک می نویسد و به بیمار میدهد، آیا این چند نوع ویتامین که بغیر از سم چیزی نیستند میتوانند جای ویتامین هایی را که بیمار در عوض ده ها سال در نان نابود کرده پرکنند؟ میتوانند نان را به گندم زنده تبدیل کنند؟ راستی این علم است یا مسخره بازی؟ تا این مسخره بازی پزشکان با جان مردم بازی میکنند.

خواننده عزیز خوب توجه کنید مردم پخته خوار دهها سال

هزاران نوع مواد حیاتی غذا را در آشپزخانه خود نابود میکنند و اکنون با دوسه قرص شیمیایی می خواهند این خرابیها را تعمیر کنند. پروتئین حیوانی یعنی مواد گوشتی مانند کباب، استیک، آبگوشت خورشت ، مرغ، ماهی، لبنیات و غیره پزشکان در مواد حیوانی چیزهایی پیدا کرده اند که اسم آن را اسید آمینه گذاشته اند، نمیدانم از کجا گرفته اند که این پروتئین یا این اسید آمینه ها برای انسان مفید است آنها. فقط خیال میکنند، فرض میکنند چون در حقیقت پروتئین حیوانی با اسید آمینه های خود خطرناکترین دشمن سلامتی مردم آنها اینطور خیال میکنند فرض میکنند ولی ما یقین داریم که هر کس پروتئین حیوانی میخورد بیمار است و هر کس نمی خورد سالم. کسی که به باشگاه ما می آید و سوالاتی میکند من می گویم هر چه دکتر گفته برعکس آن را عمل کند ، گوشت و لبنیات تجویز کرده نخورید، میوه و سبزی خام را قدغن کرده بخورید. بیچاره بچه های من ۱۴ سال چه زجرهایی کشیدند، چه رنجها تحمل کردند این کباب لعنتی نرم، خوشمزه " گندیده کلیه ارگانهای بچه هایم را مسموم و خراب کرده بوده در تبریز، تهران، هامبورگ ، پاریس سوئیس به معروفترین پزشکان مراجعه کردم هر نوع آزمایش که وجود داشت انجام دادم ولی هیچکدام از این دانشمندان فکرش را هم نکرد که بدون غذای طبیعی هیچکس نمی تواند زنده بماند. نادانی این دانشمندان پخته خوار حد و حدودی ندارد. بیشتر از ۵۰ درصد مردم که به باشگاه می آیند ناراحتی معده کلیت ، گاستریت ، زخم معده، زخم اثنی عشر و غیره دارند که می ترسند میوه خام بخورند پزشک به آنها توصیه می کند کباب گندیده و نرم بخورند ولی میوه خام نخورند. این بیچاره ها باور میکنند که پزشک "حتما چیزی میداند و نمیتواند اشتباه کند

مخصوصاً" که همه پزشکان همین دستور را میدهند. این دستور را اجرا میکنند روز بروز حالشان بدتر می شود تا بالاخره مرگ بی موقع به سراغ آنها می آید.

پروتئین و باز هم پروتئین خدای پزشکان است آنها پروتئین را میپرستند که یکی از مضرترین غذاهاست پزشکان در آزمایشگاه خود آن را آزمایش میکنند آنجا پروتئین میبینند کلسیم می بینند و شیر را که غذای خیلی ناقصی است مفید و حتی غذای کامل تصور میکنند و به مردم معرفی میکنند . طبیعت شیر را بوجود آورده است که نوزادان پستانداران چند ماه از آن استفاده کنند تا غذای طبیعی فراهم شود. گاو خیلی خوب میفهمد که شیر غذای کامل نیست و فقط برای کمک ساخته شده است آنها برای مدت خیلی کوتاهی ۱ و بعد از اینکه چند ماه به بچه خود شیر داد او را لگد میزند و از خود دور میکند و شیر را قطع میکند شیر و لبنیات غذاهای خیلی مضر و خطرناک هستند ولی پزشکان اینطور فکر نمی کنند آنها در شیر و ماست و پنیر چیزهایی می بینند و خیال می کنند برای انسان مفید است و خوردن آنها را توصیه میکنند .

مسئله پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. پروتئین یعنی مواد گوشتی پخته خواران دائماً به فکر گوشت هستند که مبادا لاغر شوند. من در کتاب خامخواری شرح داده ام که پخته خوارها دو بدن دارند، بدن اصلی و بدن کاذب که از غذای پخته سلولهای زائد، مفتخور و بی ارزش بوجود می آیند. گوشت ، نان ، برنج تماماً مواد حیاتی خود را در آتش میسوزانند و فقط پروتئین نگه می دارند که به بدن کاذب غذا برساند. در کوچه تماشا کنید چطور شکم گنده ها پشت سر هم میکنند . صورتهای گرد با رنگ قرمز مردم خیال میکنند اینها علامت سلامتی است ولی اشتباه

میکنند در حقیقت اینها علامت بیماری است. بدن اصلی این اشخاص ارگانهای آنها بسیار لاغر و صعیفند اگر سلولهای زائد بدن دروغین این اشخاص را یک مرتبه خالی کنیم فقط پوست و استخوان باقی میماند، یک اسکلت وحشتناک که از گورستان بیرون آمده است ولی خوشبختانه خام خواری بدن دروغین آنها را یک مرتبه خالی نمی کند مثلا اگر ۱۰ کیلو خالی میکند در عوض بدن اصلی ۳ - ۴ کیلو چاق تر میشود در نتیجه ۶ - ۷ کیلو از وزنش کاسته میشود . یک خام خوار داریم که ۱۶۰ کیلو وزن داشته با ۶ ماه خام خواری ۶۰ کیلو وزنش کم می شود و او اکنون یک انسان سالم ۷۰ کیلوئی میباشد (عکس ایشان در کتاب خامخواری مندرج است. حالا توجه فرمایید اگر حساب کنیم که موقع خام خواری بدن اصلی او ۳۰ کیلو چاق تر شده پس نتیجه میگیریم که یک انسان پخته خوار ۴۰ کیلوئی ۱۲۰ بار را بدوش گرفته روی زمین حرکت می کرد ، پول گیر می آورد تا به این بدن دروغین به این گوشتهای وحشتناک غذای دلخواه خود را برساند. این همین گوشت همین پروتئین است که از کمبود آن پزشکان وحشت میکنند همین اسید آمینه است که شب و روز فکر آنها را مشغول کرده است. این علم است که ۱۲۰ کیلو پروتئین بدوش یک شخص ۴۰ کیلوئی بار میکند. حالا ببینیم طبیعت چه میکند. طبیعت یعنی پروردگار توانا دقیقا حساب کرده است که بدن انسان یا حیوان برای فعالیت طبیعی خود از هر یک از مواد حیاتی (آنکه زیست شناسان پروتئین، ویتامین و غیره نام نهاده اند به چه اندازه لازم دارد جمع کرده و یک غذای خام گیاهی قرار داده است. حساب طبیعت کاملا دقیق است ، هر یک از غذاهای خام گیاهی در حال زنده غذای کامل و حساب شده است .

کار طبیعت را تماشا کنید، یک دانه کوچک را درون خاک می اندازند طبیعت از این دانه ناچیز درخت عظیمی بوجود می آورد و بهترین و ارزنده ترین غذای طبیعی مانند بادام، گردو، پسته، سیب یا گلابی از آن آویزان میکند. این آزمایشگاه طبیعت است وقتی ما یک سیب یا انگور یا گردو می خوریم مطمئن هستیم که هر قدر پروتئین ویتامین و سایر ترکیبات غذایی که بدن ترکیبات غذایی که بدن ما احتیاج دارد قرار دارد و هم آنهایی که ما میشناسیم و اسم گذاشته ایم و هم آنهایی که هنوز نمی شناسیم به اندازه هایی که طبیعت معلوم کرده است در آنجا موجود است، نه چیزی زیاد است و نه کم، بطوریکه از این نوع غذاها سلولهای سالم و کامل موجود می آیند که تمام ارگانها را به بهترین وجه به فعالیت طبیعی میگرداند. من عقیده دارم که همه غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کامل هستند بدلیل آنکه قبل با علف، جنگل زرافه با برگ درخت، شتر با خار بیابان، اسب با گاه و جو گاو و گوسفند با یونجه تغذیه میکنند. انسان هم انسان هم میتواند با یک نوع میوه احتیاجات بدن خود را تامین نماید. البته ما هیچ وقت مجبور نیستیم با یک نوع غذا زندگی کنیم. ولی اگر در جایی بیفتیم که فقط یک نوع غذا وجود داشته باشد، نمی میریم و به زودی مثل حیوانات دیگر می توانیم با یک نوع کنیم. من وقتی تغذیه حیوانات را مثال میزنم مردم اعتراض میکنند که "ماحیوان نیستیم" "نخیر ما نیز یک نوع حیوان هستیم فقط یک زبان با چند تا انگشت اضافه داریم فرق ما با پستانداران دیگر این است که آنها نشخوار میکنند و مقدار زیادی سلولز دفع میکنند ولی چون انسان به غذای فشرده و کم سلولز عادت کرده است دستگاه گوارشی ما به این نوع غذاها عادت کرده است. انسان اصلاً "میوه خوار بوجود آمده است."

حیوان با یک نوع غذا تغذیه میکند و مایعی (آنزیم) که این غذا را میشکند همیشه به فراوانی حاضر است چون حیوان به این نوع غذا عادت کرده است. انسان چون غذاهای مختلف میخورد "معمولا آنزیمهای مختلف حاضرند که این غذاها را بشکنند و برای جذب حاضر کنند. وقتی ما یک غذای شیرین مثلا "خرما یا عسل میخوریم و از آنها سیر می شویم معلوم میشود آنزیمی که این خرما و عسل را میشکند تمام شده ولی آنزیمهای دیگر حاضرند مثلا خیار، گوجه فرنگی یا یک غذای دیگر را بپذیرند و آنها را بشکنند حیوانهایی که با یک نوع غذا تغذیه می کنند آنزیمی که این غذا را باید بشکند همیشه به فراوانی حاضر است. آنها به مقدار زیادی غذایی سلولزدار میخورند، سلولز را دفع میکنند و یک مشت غذایی که از آنجا گیر می آورند از لحاظ ارزش غذایی با بادام و گردو و سیب و انگور فرقی ندارد.

بطوریکه من مکررا تکرار کرده ام هر کدام از غذاهای گیاهی خام غذایی کامل است. طبیعت چیزی ناقص درست نکرده است خار بیابان، برگ درخت، پنجه و یا میوه ظاهرا به هم شباهتی ندارند ولی "باطنا" یک خاصیت دارند یعنی غذای کاملند که همه چیز در خود دارند ولی تمام غذاهای پخته دنیا همگی با هم بغیر از تقاله و سم چیز دیگری نیستند. اینکه پزشکان میگویند این پروتئین دارد و دیگری ویتامین ب دارد و آ دارد، این فلان خاصیت را دارد، دیگری برای قلب یا کلیه خوب است یا برای کبد و همه این حرفهای پوچ و بی ارزش و بیشتر موارد کاملا برعکس حقیقت. اصلا "حسابهای غلط و متضاد آزمایشگاهی باعث این همه بیماریهای مختلف می شود چون هر چه مفید

است بنظر پزشکان مضر و هر چه مضر است بنظر آنها مفید است.

وقتی که ما غذای طبیعی میخوریم، هر نوع که میخواهد باشد، مطمئن ویتامینها پروتئینها و سایر مواد شناخته را جمعاً وارد بدن میکنیم. پزشکان عقیده دارند که ویتامینها که ظاهر غذا نشان میدهند بدون تغییر شکل به بدن میرسد. این اشتباه است ویتامینها ترکیباتی هستند که بعد وارد شدن به بدن می شکنند تبدیل به مواد اولیه (اتمها) میشوند که در همه سپس بدن مطابق احتیاجات خود ترکیبات جدید گیاهان شبیه هم هستند همه اظهارات پزشکان راجع به ترکیبات که ظاهر غذا را نشان غلط، متضاد خطرناک هستند مانند این که پروتئین حیوان را با اسید آمینه های خود مقید و میوه زنده را مضر تلقی میکنند

پس این حسابهای غلط و خطرناک را چرا ادامه میدهند؟ چرا مطالعه اساسی نمیکند؟ چرا عمیق فکر نمیکند؟ آنها خیال میکنند هر ماده ای که خود در غذاها میبینند همین را دارند و چیز دیگری نیست و برای اینکار صورتهای طول ودراز تهیه میکنند که از بالا به پایین صفحات کتاب را پر میکنند. این صورتهای هیچ ارزشی ندارند چون ظاهرش در هر مواد غذایی فقط چند نوع عنصر نشان میدهد ولی باطنش همه چیز را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد، دار است. مثلاً در خار بیابان یا در علف جنگل یا برگ درخت آنها میتوانند همه موادی را که فیل، شتر یا زرافه احتیاج دارند پیدا کنند یا ببینند؟ پس این حیوانات کتاب ندارند که ببینند پروتئین از کدام گیاه و ویتامین را از کدام باید بدست بیاورند. پزشکان محترم این حسابهای غلط و خیالی را از مغزتان بیرون کنید، با این حسابهای متضاد و غلط مغز خود را

خراب کرده اید کافی نیست مغز همه مردم را نیز خراب میکنید آنها را گیج میکنید ، همه کوچک و بزرگ دائما از پروتئین و ویتامین صحبت میکنند وقتی با ترکیبات غذایی شناخته شده توانستید یک برگ سبز بسازید آنوقت مطالعات شما ارزش پیدا می کند. ما خام خواران وقتی غذای طبیعی میخوریم میدانیم که همه چیزی بدن ما احتیاج دارد میخوریم. ما به دانائی طبیعت ایمان داریم و میدانیم که طبیعت هیچ وقت اشتباه نمی کند، غذای ناقص درست نمی کند پس حسابهای آزمایشگاهی که این فلان ویتامین را دارد و آن یکی فلان ویتامین را ، این فلان خاصیت را دارد و آن یکی فلان این برای چشم مفید است و آن یکی برای قلب ، این حرفها کاملا چرند و دروغ است ما به این حرفها ابدا احتیاج نداریم بنابراین کتابهایی که با این حسابها و صورتهای صفحات خود را پر کرده اند نباید خوانده شود. این قبیل کتابها را خواندن نه فقط وقت تلف کردن است بلکه راهنمای غلطی است که را از راه راست منحرف کرده در راه غلط و خطرناک قرار میدهد.

گاهی خوانندگان مطلبی را میخوانند که زیاد به آن توجه نمیکنند. پزشکان توصیه میکنند پروتئین مرده و گندیده حیوانی غذای اصلی انسان است نه غذای زنده طبیعی و با این توصیه باعث مرگ نه فقط صدها یا هزاران نفر بلکه باعث مرگ میلیونها نفر میشوند یعنی میلیونها انسان را قتل عام میکنند . داروها نیز در این کار کثیف جای خود را محفوظ نگاه می دارند. پزشکان انساندوست و روشنفکر وقت آن رسیده است که دیگر بیشتر از این نمی توانید مردم بیگناه و زود باور را با غذای پخته و داروهای شیمیائی قتل عام کنید . آتش آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنید و بیماران داغدیده را با غذای طبیعی نجات دهید.

شما به مسئله تغذیه هیچ توجهی ندارید. هیچ وارد آشپزخانه نمی شوید، آزاد گذاشته اید که آشپز هر نوع غذای بیماری زا را که خودش میخواهد بپزد و جلوی بیماران بگذارد. شما خیال میکنید که اگر عادت پخته خواری بدین طریق ادامه پیدا کند میتوانید با داروها و با عمل جراحی بیماران را معالجه کنید. این کار غیر ممکن است شما باید عامل بیماری را از میان بردارید و این عامل همین پخته خواری است که شما "اصلا به آن توجه نمیکنید و داروهای سمی نیز باعث همین کار هستند. علمی که شما سالهای سال با ایمان کامل یاد گرفته اید مغز شما را با فرمولهای پیچیده اشغال کرده است. شما هیچوقت نمی توانید باور کنید که با تعویض یک بشقاب غذای طبیعی همه بیماریها برطرف میشود و کلیه فرمولهای علمی راجع به ترکیبات غذایی باطل میشود .

در اینجا بیجا نیست بار دیگر تکرار کنیم که پزشکان در آزمایشگاه ساختمان ظاهری گیاه را میبینند و از باطن آن خبر ندارند. غذاهای گیاهی ظاهرا از همدیگر فرق دارند، هر یک چند نوع ویتامین، پروتئین و غیره نشان میدهد ولی باطنا " هر یک از آنها دارای همه موادی است که بدن یک انسان احتیاج دارد.

طبیعت آنها را کامل تهیه کرده است بطوریکه آنها باطنا " همان خاصیت را دارند ، به معنی اینکه اگر شخصی یک نوع غذا بخورد یا صد نوع این صد نوع از یک نوع چیزهای زیادی ندارد این حساب غذاهای اصلی مانند سیب ، انگور، بادام، خرما و غیره مربوط است. گیاهانی هستند که بطور چاشنی استفاده می شوند مانند پیاز، سیر، دارچین، نعناع و ترخون و غیره نمیشود آنها را غذای اصلی حساب کرد. پس نتیجه میگیریم که ترکیبات ظاهری گیاهان با بو و طعم و رنگ از همدیگر فرق دارند ولی باطنا "

کاملاً شبیه هم هستند. بعد از خوردن اتمهای این ترکیبات از هم جدا میشوند سپس بدن ترتیب این اتمها را عوض کرده از آنها ترکیبات دلخواه خود را میسازد. پس ترکیب ظاهری گیاهان مسئله ای نیست و مردم احتیاج ندارند با این حسابهای بی معنی و پوچ و وقت خود را تلف کنند.

ضمناً " اگر پزشکان می خواهند با این آزمایشات و مطالعات به اصطلاح علمی به جایی برسند این میل خودشان است بگذار این حسابها را برای خود نگاه دارند تا زمانی که توانستند حتی یک سلول زنده بسازند و به ما نشان دهند. اشخاص عادی چکار دارند که بدانند در این غذا چه هست و چه نیست؟ همه که نمی خواهند پزشک شوند چرا با این حسابهای پوچ ، بی معنی و غلط میلیونها کتاب میسازند ، رادیو، تلویزیون، روزنامه و مجله بکار می اندازند و سر مردم را گیج میکنند

من نوشته ام که هر یک از غذاهای گیاهی کامل است که می تواند احتیاجات یک موجود را تامین کند. این عین حقیقت است که یک دفعه دیگر تصدیق میکنم ولی این حقیقت به آسانی قابل هضم همه کس نیست. بیشتر مردم با آسانی باور نمیکنند که انسان میتواند با یک نوع غذا زندگی کند. بگذار آنها در عقیده خود باقی بمانند چون انسان بقدری غذاهای متنوع گیاهی دارد که هیچوقت مجبور نمیشود مثل حیوانات دیگر با یک نوع گیاه زندگی کند ولی اگر مجبور شود نمی میرد . در خاتمه لازم است توضیحی بدهیم که به گیاهان خاصیتهای مختلف نسبت دادن بیخود است بمعنی اینکه یک غذای زنده گیاهی برای همه بیماریها خوب است و همه گیاهان زنده برای یک بیماری مفید است. وقتی ما غذای خام گیاهی بخوریم هر نوعی که میخواهد باشد مطمئنیم که غذای سالم میخوریم ولی کسانی که پخته می

خورند فقط تفاله سم ، بیماری می خورند و برای خود تدارک مرگ را میبینند .

سرگذشت جمعیت خام خواران

لازم میدانم راجع به سرگذشت جمعیت خام خواران توضیحاتی بدهم . سالها پیش وقتی من ملتفت شدم که باعث مرگ دو فرزندم دستور بی عقلانه پزشک بود که میوه و سبزی خام را (یعنی) یگانه) غذای اصلی انسان برای آنها قدغن کرده بود مطالعات خود را ادامه دادم و به این نتیجه رسیدم که پخت و پز عملی است غیر طبیعی، غلط و خطرناک که کلیه مواد حیاتی را در طبیعی میکشد، نابود میکند و آنرا به تقاله و سم تبدیل نموده باعث این همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسان میشود

وقتی به این کشف بزرگ نائل شدم برای بیدار کردن مردم این دینا کلیه پس اندازهای خود را بکار بردم، به زبانهای ارمنی، فارسی و انگلیسی کتابها چاپ کردم و سه هزار کتاب و صدها هزار اعلامیه به همه کشورهای جهان به بزرگان و رهبران، دانشمندان، روزنامه ها ، مجلات و غیره فرستادم. از همه جای دنیا برای کتاب من سفارشها ،آمد دهها هزار نامه به من رسیده که ثابت میکند در همه جای دنیا مردم با خام خواری از بیماریهای سخت نجات پیدا میکنند . وزارت بهداشتی هندوستان

کتاب انگلیسی مرا مفید تشخیص داده و رسماً " از من اجازه چاپ گرفته و به زبانهای هندی منتشر کرد تصمیم داشتم کتاب خود را به زبانهای فرانسه، آلمانی، اسپانیولی و عربی ترجمه و منتشر کنم و همچنین از نامه های خیلی جالب کتابها بسازم و فعالیت جهانی خود را گسترش دهم ولی دوستان و خام خواران ایرانی اصرار داشتند که جمعیتی و باشگاهی در تهران تاسیس کنم .

با چند نفر از موسسان مبلغی بین خود پول جمع کردیم، اساسنامه ای تنظیم کردیم و کار را شروع کردیم. دو اتاق همکف بزرگ خود را با آب و برق تلفن برایگان در اختیار باشگاه گذاشتم و دو سال و نیم تمام وقت خود را در اداره جمعیت و باشگاه و رستوران بکار بردم. جمع کردم اعضا جمع کردم که به فلسفه من و به اساسنامه جمعیت مؤمن و وفادار بودند و فعالیت می کردند، کمک میکردند، جلسه های دوستانه تشکیل می دادند هدیه جمع میکردند، راجع به نتیجه ای که از خام خواری عایدشان شده بود سخن میگفتند و مثل یک فامیل بزرگ شوخی می کردند و به این طریق ۵۰۰ - ۴۰۰ نفر عضو جمع کردیم.

یکسال پس از تشکیل جمعیت آقای جواد رضانی که سخت بیمار بود و پزشکان معده و اثنی عشر او را بریده و تغییراتی در شکم ایشان انجام داده بودند در حال مرگ (به گفته خودشان به باشگاه آمد و عضو شد، خام خوار شد و از مرگ نجات پیدا کرد. او با علاقه خاصی به فعالیت جمعیت چسبید و به عضویت هیات مدیره انتخاب شد. متأسفانه ایشان فلسفه عمیق و کاملاً ساده خامخواری را هیچ وقت نتوانستند درک نمایند. ایشان گاهی میگفتند " فکر من هنوز به فکر آوانسیان نرسیده ممکن است یک روز به آنجا برسد ". من سالها منتظر این روزها بودم ولی بیخود آقای رضانی میگفت من (آوانسیان) نباید به پزشکان و به علم پزشکی حمله کنم و فعالیت غلط آنها را محکوم کنم. ولی من این عقیده را نداشتم و دوست داشتم حقیقت را رک به مردم بگویم .

وقتی کارهای باشگاه کمی رونق پیدا کرد طبقه اول خانه خود را خالی کرده با یک سوم کرایه ای که دلالتها پیشنهاد می کردند به اتاق های قبلی اضافه کردم و در اختیار باشگاه گذاشتم سه دانگ خانه به همسرم تعلق دارد، من از قسمت خود کرایه نمیگیریم).

با خرج خود در مخصوصی به خیابان باز کردم و یک زیرزمین ۳۰ متر مکعب نیز برای انبار ساختم اعضای جمعیت جلسه های مرتب تشکیل نمی دادند، چند نفر از اعضای فعال بین خود هیئت مدیره ای تعیین کردیم و برای اینکه به آقای رضانی ثابت کنم که او در نظریات خود اشتباه میکند به او اجازه دادم که خود هیئت مدیره را انتخاب کند. او دکتر محمد، کار استاد دانشگاه پزشکی تهران را بعنوان رئیس هیئت مدیره انتخاب

کرد این دکتر کتابی نوشتند بنام "خامگیاهخواری پر از فرمولهای پوچ و بیمعنی آزمایشگاهی و خودش نیز با سخنرانیهای بی ارزش وقت حاضرین را تلف می کرد. او بزودی در باشگاه بلوایی بر پا کرد که ما مجبور شدیم طبق اساسنامه جمعیت ماده ۲۹ ایشان را از عضویت اخراج کنیم. ایشان با چند نفر از همفکران خود رفتند سرمایه گذاری کردند و در خیابان (وزراء) باشگاهی بنام خامگیاهخواری علمی" باز کردند، هر نفر ۵۰، ۴۰ هزار تومان ضرر کردند و بستند. چند نفر نیز از کار خود پشیمان شده به باشگاه ما بازگشتند.

آقای رضانی از این عمل غلط خود عبرت نگرفت بلکه برعکس بجای یک پزشک دو سه پزشک برای سخنرانی وارد باشگاه کرد.

فلسفه خام خواری که در کتاب خامخواری تقصیر شده و با راهنمایی این کتاب جمعیت خام خواران تشکیل شده است به چند نکته اساسی که غلط و مضر بودن علم پزشکی را ثابت میکند اینجا ذکر میکنم و فعالیت غلط پزشکان را علنا محکوم میکنم .

(۱) در طبیعت بیماری وجود ندارد. بیماری نتیجه تغذیه غیر طبیعی است که مردم خودشان آن را بوجود آورده اند. در درجه اول پزشکان هستند که در بیمارستانها با غذای پخته و داروهای سمی، دو عامل اصلی بیماریها، بیماری می سازند و مردم را میلیون میلیون قتل عام میکنند .

(۲) کلیه فرمولهای آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی مانند پروتئین، ویتامین و غیره به قدری، غلط متضاد و مضر هستند که پروتئین حیوانی با اسید آمینه های گندیده و کاملاً به سم تبدیل شده را مفید اعلام میکنند و مصرف آن را توصیه میکنند ولی میوه و سبزی زنده و شاداب را که یگانه غذای انسان است مصر تلقی کرده و مصرف آن را منع میکنند

(۳) قانون طبیعت میگوید که همه غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کاملند، مثلاً " خار بیابان، برگ درخت و علف جنگل هیچ شباهتی با هم ندارند ولی احتیاجات بدن زرافه و فیل و شتر کاملاً" یکی هستند . پس غذاهای گیاهی ظاهراً فقط چند عنصر شان را نشان میدهند ولی "باطنا همه موادی که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد دارا هستند. بطوریکه اگر یک نوع گیاه بخورید یا صد نوع این صد نوع از یک نوع چیز زیادی ندارد. پزشکان فقط ظاهر گیاه را میبینند و از باطن غذا خبر ندارند طوری که هر چه خودشان در آزمایشگاه میتوانند ببینند خیال میکنند که فقط همانها هستند و برای آنها فرمولها تهیه میکنند، صفحه های

کتاب را پر میکنند و به فروش میرسانند. با این کار کوتاه بینانه و کودکانه هم خودشان گول میخورند و هم مردم را گول میزنند.

(۴) پزشکان برای گیاهان خاصیت‌های مختلف تعیین میکنند. این برای قلب خوب است و آن یکی برای کبد، این برای اعصاب خوب است و دیگری برای چشم و این قبیل تصورات و خیال بافیها کتابهای علمی میسازند. در حقیقت همه غذاهای زنده گیاهی یک خاصیت دارند بطوریکه یک گیاه برای همه بیماریها خوب است و همینطور همه گیاهان برای یک بیماری خوب است.

(۵) در دنیا فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت است از گرسنگی ارگانها در نتیجه کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگانها توسط غذای پخته و داروهای شیمیائی این خرابکاریها و نارساییها در ارگانهای مختلف بدن به شکلهای مختلف و به علایم مختلف ظاهر می‌گردد که پزشکان به عنوان بیماریها و علائم آنها طبقه بندی کرده اند و صدها نوع اسامی علمی برای آنها اختراع کرده اند. بعبارت دیگر یک بیماری اصلی را صدها بیماری تصور میکنند

(۶) دارو یعنی سم سم در هیچ شرایطی نمیتواند کار مفیدی انجام دهد. کار سم فقط کردن است سم اعصاب مردم را خرد میکند و بیحس میکند و مقاومت سلولهای بدن را در مقابل میکروبها از بین میبرد و عکس العملهای شفافبخش بدن را قطع میکند هیچ بیماری با دارو معالجه نشده است و هیچ انسانی با دارو به سلامتی حقیقی نرسیده است. معالجه با دارو یک نوع جادوگری مدرن علمی است که توسط پزشکان اجرا میشود.

(۷) در دنیای امروز کمبود مواد غذایی وجود ندارد، بلکه ازدیاد

مواد غذایی وجود دارد. پزشکان "دائما از رادیو تلویزیون و در مطبوعات از کمبود مواد غذایی صحبت میکنند و مردم را

میتراسانند. من تعجب میکنم که چطور بین میلیونها نفر دکتر و دانشمند و زیست شناس حتی یک نفر هم پیدا نشده است که رسماً اعلام کند که مردم پخته خوار ۸۰٪ غذای طبیعی را با آتش نابود می کنند. من این حقیقت را سالها پیش در کتابم نوشته و گفته ام، چرا موقعی که در تلویزیون از کمبود غذائی یا از کمبود پروتئین صحبت میکنند اضافه نمی کنند که یک نفر هم در تهران وجود دارد که کاملاً مخالف این عقیده است.

من علم طب را با قاطعیت و جسارت هرچه تمامتر محکوم میکنم و باعث همه بیماریها اعلام میکنم من هرچه میگویم عین حقیقت است. من علاج بیماریها را پیدا کردم و با هزارها موارد آن را ثابت کردم. در مقابل همه دستگاههای پیچیده آزمایشگاهی، برنامه دانشگاهی، میلیونها کتاب علمی فقط یک دستور یک کلمه ای همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها یکمرتبه ناپدید میگردند

و این دستور یک کلمه ای میگوید " نیز این دستور طبیعت است، قانون ابدی طبیعت است، هر کس این قانون را بشکند جان خود را از دست میدهد این یک دستور کوتاه این دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل خواهد کرد. هرگونه دزدی، دروغگویی و آدم کشی و جنگهای داخلی و بین ملتها برای این است که هر چه بیشتر مرغ و ماهی و ویسکی و شامپاین بخورند. اگر مردم بدانند که با یک تومان گندم و خرما می توانند بدنهای خود را "کاملاً سبز کنند دیگر این کارها لازم نیست

من اکنون به کمک طبیعت یک اسلحه در دست گرفته می خواهم با میلیونها پزشک و با میلیونها پخته خوار و پرخور و معتادین مبارزه کنم. این اسلحه دستور، امر طبیعت است. نیز، "مواد" حیوانی نخور این اسلحه خیلی قوی و قاطع و کامل است

ولی نادانی مردم پخته خوار جلوی من یک دیوار سیاه کشیده است که عبور کردن از این دیوار کار آسانی نیست ما میبینیم که علم پزشکی زیر نقاب بشر دوستی یک تجارت وحشتناک برپا کرده است. اگر پزشکان قبول کنند که پخت و پز کار غلطی است و آن را رسماً " تایید کنند و یا تغذیه بیمارستانها را عوض کنند طولی نمی کشد که کلیه بیمارستانها ، مطبها و داروخانه ها تعطیل بشوند ولی آنها دکانی باز کرده اند و بدیهی است که هر دکاندار آرزو دارد مشتری زیادی داشته باشد. آنها تجارت خود را قانونی کرده اند رولتها پشتیبان آنها هستند. آنها اگر سالها پیش این حرفهای مرا که در کتاب خام خواری نوشته بودم قبول می کردند بیشتر اشخاصی که در سالهای اخیر در ایران بی موقع فوت کردند اکنون زنده بودند. در ردیف آنها دکتر اقبال، رئیس نظام پزشکی که مرا به دادگاه سپرد که تنبیه کنند خودش تنبیه شد و از این دنیا رفت خوشبختانه دادگاه شکایت نظام پزشکی را بی اساس خواند، آن را رد کرد و به نفع من حکم صادر کرد.

ولی پزشکان از من دست نکشیدند، آنها از راه دیگری سعی میکنند فلسفه مرا از بین ببرند. برای این منظور آنها در جمعیت ما یک نفر را پیدا کرده اند بنام آقای جواد رضانی که به کمک آنها شتافته است و به عوض یک پزشک سه پزشک نقاب خام خوار وارد جمعیت ما کردند.

من راجع به جریان این جمعیت و باشگاه زیاد تکیه میکنم زیرا مجبورم ثابت کنم که چطور ۶ سال تمام وقت خود را تلف کردم، از فعالیت جهانی باز ماندم ، زحمت کشیدم پول خرج کردم ولی تمام این زحمات به هدر رفت چون چند نفر آدم متقلب جمعیت، باشگاه و رستوران را با کلیه اموال و اثاثیه از دست من و اعضای حقیقی جمعیت درآوردند و به دست مخالفین

سپردند. آقای جواد رضانی یک تاجر ثروتمند، پول پرست، ظالم و فعال شاید انسان بدی نباشد و نیت بد نداشته باشد ولی چون نتوانست معنی عمیق فلسفه خیلی ساده و عالی خامخواری را درک نماید بر خلاف عقیده من خیال میکند که توسط علم زودتر به مقصد میرسد. ایشان به عقیده خود بقدری ایمان داشت و به زرنگی خود چنان اطمینان داشت که تصمیم گرفت کاری کند که مرا از باشگاه برکنار کرده و خود را بجای من بگذارد، فلسفه علمی خود را بجای قانون طبیعت بگذارد، کتاب بخورو خوشگل شو دکتر مجدی را بجای کتاب خامخواری " بگذارد و به کمک پزشکان باشگاه را به تصرف خود دربیآورد. برای رسیدن به این هدف خطرناک مجبور شد صدها نوع تخلفات، قانون شکنی، دروغ پردازی، تهدید، زورگویی، صحنه سازی و غیره پشت سر هم بکار ببرد. اول سعی کرد مهندس محمدرضا مهتابی و مهندس منوچهر صفارزاده را دو عضو هیئت مدیره از راه خود دور سازد.

آقای مهتابی یک جوان ۲۸ ساله مهندس کشاورزی که از بیماری سخت کلیه با خام خواری نجات پیدا کرده بود چند ماه به تعمیر باشگاه کمک کرد. او جوانی با استعداد بود. که تمام سیم کشی، لوله کشی، نقاشی و نجاری باشگاه را به کمک آقای صفارزاده افتخارا انجام داد. سپس ۶ ماه تمام باشگاه و رستوران را اداره " کرد. در تهیه سالادهای خام مطالعه کرد و کتابی به عنوان غذاهای خام گیاهی یگانه غذای انسان نوشت آقای مهتابی میخواست شرکت کشاورزی برای جمعیت تاسیس کند ولی ناتمام ماند زیرا زمین پیدا نشد. آقای مهتابی ثروتی نداشت و اگر ما حقوق ناچیزی برای اداره باشگاه داده و او را نگاه داشته بودیم باشگاه ما به این وضع اسفناک دچار نمیشد ولی آقای رضانی

بقدری او را اذیت کردند که از ما فرار کرد و به دوستانش گفته بود من میروم پخته میخورم و میمیرم .

هم اینطور هم کرد. به خرمشهر رفت در یک بانک کشاورزی استخدام شد از خانه و دوستان و جمعیت دور شد، تنها ماند، پخته خواری کرد، بیماری کلیوی دوباره ظاهر شد و او را کشت . آقای منوچهر صفارزاده برای باشگاه خیلی زحمتها کشید ، کمکها کرد ولی چون بهتر از همه فلسفه عمیق خام خواری را درک کرده بود و همیشه از آن دفاع می کرد این است که آقای رضانی به چشم دشمنی به او نگاه میکند . بدین طریق هیئت مدیره پراکنده شد آقای صفارزاده به شیراز رفت قای ابوالفضل صدارت به جهرم رفت، ماندند آقای رضانی و آقای کیهانی، آقای ابوالفضل کیهانی شخصیت مهمی نیست او از بستگان آقای رضانی است و فراج وفادار اوست . من در این حوالی سه چهار بار به خارج مسافرت کردم ، خام خواران در همه جای دنیا از من دعوت میکنند، میخواهند مرا ببینند و من گاهی به دیدن آنها میروم .. در این مواقع آقای رضانی میدان را خالی دید و دیکتاتوری خود را به جریان انداخت..

ما اساسنامه ای داریم که از طرف حقوقدانان با تجربه تنظیم شده که همه چیز را پیش بینی کردهاند و اختیارات مرا چنان محکم کردند که جلوی این قبیل تخلفات گرفته شود. ولی آقای رضانی قانون نمی شناسد. میل او برای او قانون است.

اعلامیه اساسنامه ما میگوید " ما امضاء کنندگان زیر تحت عنوان هیئت موسسان که در سایه مجاهدت دانشمند بزرگ جناب آقای آرشاور در آوانسیان مبتکر و بنیانگذار مکتب خامخواری که نظرات ایشان بطور وضوح در کتاب خامخواری توجیه و تفسیر شده گرد هم آمده ایم تحت عنوان هیئت

موسسان جمعیت مرکزی خام خواران را در تهران تشکیل و آقای آرشاویر در آوانسیان را بسمت دبیر دائمی جمعیت انتخاب کرده و اساسنامه جمعیت را در ۳۵ ماده و یک تبصره تصویب می نماییم.

راجع به شرایط عضویت ماده ۲۸ تبصره ۱ میگوید " مطالعه عمیق کتاب خامخواری و آشنایی کامل با مطالب آن، پس اولین شرط عضو شدن قبول مکتب و فلسفه خام خواری است که در کتاب خام خواری مندرج شده است. ولی آقای رضانی و شرکاء حتی کتاب خامخواری را مطالعه نکرده و فلسفه عمیق آنرا درک نکرده اند. آنها کتاب هایی مانند بخورو خوشگل شو بخور و نیرومند شو" تالیف آقای دکتر مجدی و کتاب تغذیه سالم " تالیف آقای دکتر نواب را که فقط چند کلمه از کتاب من خامخواری) برداشت کرده اند، باقی مطالب بی ارزش علمی که من "علنا" محکوم کرده ام از کتابهای خارجی جمع آوری کرده این کتابها را ساخته اند که مردم ساده لوح را سرگرم کنند، از راه صحیح منحرف سازند و سود ببرند.

ماده ۹ اساسنامه میگوید همه تشکیلات جمعیت تحت رهبری و ریاست دبیر دائمی آقای آرشاویر در آوانسیان مبتکر و بنیانگذار مکتب خامخواری اداره خواهد شد. ولی آقای رضانی برخلاف اساسنامه همه تشکیلات جمعیت را به دست گرفته و حکمرانی میکند.

طبق ماده ۱۷ اساسنامه هیئت مدیره جمعیت مرکب از پنج نفر میباشد که برای یک سال انتخاب میشود. دوفرد آن از طرف دبیر دائمی جمعیت تعیین و منصوب میشود و سه نفر دیگر از

طرف مجمع عمومی با اکثریت آراء از بین اعضای جمعیت انتخاب و افتخارا " انجام وظیفه خواهند نمود

ماده ۲۱ میگوید " چنانچه هر یک از سه نفر اعضای انتخابی هیات مدیره از خط مشی جمعیت انحراف حاصل کند، تا تشکیل مجمع عمومی از شرکت در جلسات هیئت مدیره محروم خواهد شد. " آقای رضائی یکی از این سه نفر اعضای انتخابی هیات مدیره بوده است. ماده ۲۹ اضافه میکند در صورتیکه هر یک از اعضاء سه ماه متوالی بدون عذر موجه در جلسات حضور نرساند و یا حق عضویت نپردازد و یا خلاف اساسنامه و ضوابط جمعیت رفتار نماید، از عضویت اخراج خواهد شد. قبول مجدد اعضای

برکنار شده با تصویب دبیر دائمی جمعیت امکان پذیر است " .
پس طبق ماده ۱۸ - ۲۱ - ۲۹ آقای رضائی و آقای کیهانی قانونا از عضویت جمعیت محروم بودند و هر حرکاتی که آنها بر علیه من انجام داده اند غیر قانونی و زورگویی بوده است.

من اگر میخواستم به موقع می توانستم از اختیارات خود استفاده کرده آنها را برکنار کنم و اداره جمعیت را بدست بگیرم ولی هر قدر که عجیب بنظر می آید من به آقای رضائی برای روحیه فعال و پرتحرک علاقه خاصی داشتم ، مخصوصا " که او برای جمعیت فعالیت میکرد، کمک میکرد، در باغ خود سمینار تشکیل داده بود. من نمیخواستم او را برنجانم. من همیشه منتظر بودم که او اشتباه خود را قبول کرده به طرف ما برگردد. او با گفته خود شاید یک روز عقل ما به عقل او انسیان برسد حالا ملتفت میشوم شاید با این حرفها مرا مسخره می کرده است و خودش را عاقل و مرا بی عقل حساب میکرد چرا که خودش علم پزشکی را قبول دارد ولی من ندارم.

او به عقیده خود چنان ایمان داشت که برای پیشبرد هدف خود همه نوع تخلفات، قانون شکنی، تهدید، زورگویی و دروغ پردازی بکار انداخت، او میگفت برای مبارزه آدم باید از همه گونه وسایل و طرح استفاده کند. در ماده ۳۲ اساسنامه میخوانیم برای تمرکز درآمدهای حاصله دبیر دائمی و خزانه دار جمعیت در یکی از بانکهای ایران حساب جاری افتتاح خواهند نمود و اختیار برداشت با دو امضای نامبرده گان انجام خواهد گرفت. " آقای رضانی یکی از دوستان و همکلاسان خود را آقای مستعان را دفتردار کرده که هر پولی که از فروش رستوران، دفتر و عضویت وصول میشود به بانک می برد و به حساب شخصی رضانی میریزد. آقای رضانی این پولها را چکار میکند به چه مصارفی می رساند هیچکس خبر ندارد و به هیچکس حساب پس نمیدهد. آقای مستعان یک آدم عاقل و درستکار است ولی چون آقای رضانی او را سر این کار گذاشته است نمیتواند برخلاف دستورات او عمل کند.

ماده ۷ اساسنامه میگوید " جمعیت خام خواران هیچگونه دخالت در علم طب نمیکند هیچ نوع معاینات و آزمایشات از افراد بعمل نمی آورد و برنامه های غذائی مختلفی برای بیماریهای بخصوصی تعیین نمی کند، زیرا خام خوار حقیقی هیچ وقت مریض نمی شود و نیازی به طبابت و اقدامات پزشکی (به استثنای ب تصادفات) ندارد . ولی آقای رضانی مهتری ساخته بودند به عنوان روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۴ تا ۸ و پنجشنبه ها از ۱ تا ۳ سخنرانی و بیماران وسیله پزشکان و متخصصین تغذیه برایگان معاینه و معالجه میشوند. این مهر را روی اعلامیه هایی که من با خرج خود چاپ کرده بودم میزد. آقای رضانی برای تبلیغ پولی خرج نمیکند نظام پزشکی از من

شکایت کرده بود که من به کارهای پزشکی دخالت میکنم، اکنون آقای رضانی اینکار را میکند. آقای کیهانی روی همین اعلامیه هایی که من چاپ کرده و نوشته بودم " این نهضت بزرگ اولین بار در ایران بوسیله یک ایرانی آقای آرشاور در آوانسیان پایه گذاری شده و با نشر کتابها به زبان خارجی به سراسر دنیا اعلام گردیده است ". خط میکشید و همینطور نام من با بنیانگذار خام خواری را قلم میزد. این بیگانه پرستان می گویند که خامخواری تازگی ندارد آن، از زمانهای خیلی قدیم بوده. این درست است که خامخواری که کتاب بخورو خوشگل شو " تفسیر کرده تازگی ندارد .

مدتی در باشگاه طب سوزنی را بکار انداختند. زن و بچه و پیر و جوان کنار دیوار با سوزنهای فرو رفته در گوش و بینی و لب و پیشانی و دست و زانو مثل مجسمه ساکت نشسته منتظر بودند که حالا بیماری از نوک سوزن بیرون می پرد و آنها را نجات میدهد. نادانی مردم پخته خوار چه صحنه های خنده آوری که به وجود نمی آورد. دکتر نواب از بلندگوی باشگاه سخنرانی کرده اعلام میکند که با عقیده آوانسیان موافق نیست. خیلی خوب آقای دکتر نواب اگر شما با فلسفه آوانسیان موافق نیستید در این باشگاه چکار میکنید؟ در دنیا میلیونها پخته خوار هستند که با فلسفه آوانسیان مخالفند مگر همه آنها حق دارند که وارد باشگاه ما بشوند و بر ضد آوانسیان سخن بگویند؟

وقتی من راجع به این جریانات برای اطلاع اعضاء اعلامیه صادر کردم این کار خشم آقای رضانی را برانگیخت، او قفل در حیاط را که خودم بیل زده و آن را گل کاری کردم عوض کرد که من برای آبیاری باغچه نتوانم وارد حیاط شوم. در دفتر مرا قفل

کرد و من مجبور شدم از راهرو در جدیدی به دفترم باز کنم. در ورودی باشگاه از راهرو نیز از پشت قفل است.

نوبت به انتخاب هیئت مدیره جدید رسید آقای رضانی از چند نفر جوان خواهش کرد که دعوتنامه ها را تهیه کنند. دعوتنامه ها نوشته شد و در پاکت گذاشته شد. آقای رضانی این پاکتها را برای تمبر زدن و پست کردن به خانه خود برد ولی حتی یکی از آنها پست نشد، طوری که هیچ کدام از اعضای جمعیت از انتخابات هیئت مدیره جدید خبر نداشت. در این روزها آقای رضانی کلیه کارتکسهای اعضا را جمع کرده به خانه خود برد. به آقای مستعان دستور داده بود که هیچکس را به عضویت قبول نکند. این کار یک جرم بزرگ است. یک نفر از آقای رضانی پرسید که فلان آقا میخواست عضو شود چرا قبول نکردید؟ جواب داد از قیافه اش خوشم نیامد. هیچ دیکتاتوری در دنیا حاضر نمی شود چنین جواب گستاخانه ای بدهد. آقای رضانی در منزل خود دوست، آشنا، همسایه، فامیل و غیره همه پخته خوارها را جمع کرد دست هر کدام یک کارت عضویت داد که روز انتخابات وارد باشگاه شوند و به او رای دهند.

روز انتخابات معین شده آقای رضانی با گروه خام خواران قلبی خود وارد باشگاه می شود متن یک اساسنامه جدید، با نام جدید، با مرکز جدید، با فلسفه جدید که در خانه خود فقط با یک رای مخفی آقای رضانی تصویب شده بود قرائت میکند. گروهی از پزشکان و سایرین که باز هم خودش با یک رای مخفی انتخاب کرده بود معرفی میکند و میگوید هر کس که موافق است دست بلند کند چند نفر از مزدوران با تعجب دست بلند میکنند و رضانی رضانی اعلام میکند تصویب شد. چند نفر از اعضای قدیمی که فقط برای غذا خوردن وارد باشگاه شده بودند اعتراض کردند. من از خانه خود وارد باشگاه شدم و اعلام کردم که آقای

رضانی از خیلی وقت پیش از عضویت جمعیت محروم است بطوریکه نه حق رای دادن دارد و نه انتخاب کردن و انتخاب شدن این انتخاب غیر قانونی و قلابی است. آقای رضانی این انتخابات را به ثبت رساند، ما اعتراض نکردیم چون این جمعیت جدید به جمعیت ما مربوط نیست، این جمعیتی است با نام جدید، با هدف جدید، با محل جدید، با اساسنامه جدید، با کتابهای جدید، با بنیانگذار و دبیر جدید و با مؤسسين جدید هرکس آزاد است یک هدف برای خود انتخاب کند، چند نفر از همفکران را دور خود جمع جمعیت تشکیل دهد و به ثبت برساند ولی در تاریخ دیده نشده که یک گروه غیر قانونی وارد جمعیت مخالفین خود بشود، در آنجا برای خود یک انتخابات تشکیل دهد. مؤسسين اصلی جمعیت را برکنار سازد و تمامی دارائی جمعیت اصلی را به تصرف خود درآورد. این کار شبیه به این است که دشمن شهری را محاصره کند، چند نفر از ساکنین شهر دروازه را باز کنند و شهر را به دشمن بسپارند. جمعیت خام خواران با فعالیت غلط پزشکان مخالف است، ماده ۱۷ اساسنامه میگوید " خامخوار حقیقی هیچ وقت مریض نمی شود و نیازی به طبابت اقدامات پزشکی ندارد. راجع به تصادفات ما جراحان خام خوار می سازیم که بدون آنتی بیوتیک بدون سرم و بدون پروتئین حیوانی عمل خواهند کرد. بمن میگویند این پزشکان که خام خوار هستند و راجع به خامخواری صحبت میکنند چرا مخالف هستید؟ این درست نیست. دکتر مجدی به مردم میگوید " گاهی پخته هم بخورید اشکال ندارد و خودش هم میخورد. دکتر نواب عقیده دارد که خام خواری را باید تدریجا " شروع کرد و خودش هم همین کار را میکند از قیافه دکتر رشتی یکی از اعضای هیئت مدیره جدید میشود فهمید که او خامخوار نیست. این پزشکان باشگاه خام

خواران را مرکز تبلیغ قرار داده اند برای مطب خود مشتری جمع میکنند تا معروفیت پیدا کنند. دکتر نواب رئیس هیئت مدیره شده ریاست او از چه قرار است؟ فقط اینکه هفته ای یک ساعت راجع به پروتئین و ویتامین صحبت کند و بس؟ رئیس باید ریاست کند و به کارهای باشگاه برسد.

من تعجب میکنم که دکتر مجدی، دکتر نواب، دکتر رشتی و سایر اعضاء هیئت مدیره که آقای رمضانی انتخاب کرده هر قدر هم مخالف فلسفه من باشند ولی اشخاص محترم و قابل احترام هستند چطور آنها قبول کردند که به این انتخابات قلابی با این صحنه سازی شرم آور شرکت کنند و بنیانگذار و دبیر دائمی جمعیت آوانسیان را برکنار کنند آقای رمضانی را بجای آوانسیان دبیر قرار دهند، باشگاهی را که آوانسیان بوجود آورده و ۶ سال تمام آن را اداره کرده از دست او بیرون بیاورند و با تمام وسایل و موجودات باشگاه را بزور تصرف کنند. آنها اینقدر باید بدانند که جمعیت خامخواران بدون آوانسیان و بدون کتاب خام خواری نمیتواند وجود داشته باشد باید اضافه کنم که اساسنامه جمعیت خام خواران در قوت خود باقی است و این حق آقای رمضانی نیست که در خانه خود این اساسنامه را تغییر بدهد و اختیارات بنیانگذار و دبیر دائمی جمعیت را حتی یک ذره تغییر دهد. اعضای واقعی جمعیت خام خواران اگر غیرت داشته باشند میتوانند رمضانی را با مزدوران و با اعضای قلابی او بجای خود نشانند اولین هدف جمعیت خامخواران این است که پزشکان را وادار سازیم اجاقهای بیمارستانها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی نجات دهند. اگر دکتر نواب، دکتر مجدی، دکتر رشتی بتوانند به این هدف برسند، آنها دوستان ما و دوستان بشریت تلقی خواهند شد

در این صورت من مطمئن می‌شوم که جمعیت بدست اشخاص لایق و قابل اعتماد افتاده است و خود نیز به کارهای جهانی خود می‌رسم و در غیر اینصورت خواهش من این است که باشگاه را به صاحبان اصلی خود برگردانند و دیگر در کارهای باشگاه دخالت نکنند. جمعیت ما احتیاج به سخنرانی "علمی" ندارد. ما وقتی دستور طبیعت را قبول داریم پخته نخورید حیوانی نخورید، غذای خام گیاهی هرکدام را که دوست دارید بخورید احتیاج به شنیدن حرفهای دیگر نداریم.

آقای رضانی خود را عالم تصور میکند. وقتی خامخواران دور من را می‌گیرند و سوالاتی می‌کنند آقای رضانی وارد صحبت می‌شود و از گلوکز و گلیکوژن صحبت می‌کند. روزی موقع مشاجره آقای ابوالفضل کیهانی شروع به فحاشی بمن کرد. او

دستش را بلند کرد و پشت سر هم ۵ یا ۶ بار فریاد زد ارمنی - ارمنی ارمنی، مثل اینکه ارمنی هم نوعی فحش است. من افتخار میکنم که ارمنی هستم و افتخار میکنم که ایرانی هستم ملت ارمنی هیچوقت از هموطنان ایرانی بد رفتاری ندیده است همیشه از احترام آنها برخوردار بوده است. بین آرامنه و مسلمانان اختلاف انداختن بدترین کارهاست این حرکت فقط برای اشخاصی مانند ابوالفضل کیهانی، نوکر حلقه بگوش رضانی لایق است

برای اینکه مرا اذیت کند رضانی ۵ ماه کرایه مرا نپرداخته است. یک روز او مثل دیوانه‌ها وارد باشگاه شد دید که من با چند نفر راجع به خام خواری صحبت میکنم فریاد کشید از اینجا برو بیرون بعد به کارگری که تازه استخدام کرده بود دستور داد این را بیانداز بیرون این کارگر نیز مرا هول داد از پله - های در ورودی بیرون انداخت و من غلت زنان به زمین افتادم و سرم بیک موتور خورد و زخمی شد. اگر خام خوار نبودم حتما سگته مغزی

کرده بودم. رفتیم کلانتری از آنجا به پزشک قانونی این کارگر میخواست خود را تبرئه کند و با صدای بلند تکرار میکرد این میگوید اگر دست به میز بزنید لاغر می شوید این هم از خام خواری همین قدر یاد گرفته بود. آقای رضانی نیز کاغذهایی را میخواست به بازپرس نشان دهد که بازپرس آنها را عقب زد. حتماً " آقای رضانی میخواست اساسنامه معروف خود را نشان بدهد و ثابت کند که خودش دبیر جمعیت است. و من مزاحم. اینجا چکار می توانستم بکنم گذشت کردم و بیرون آمدم. این هم آخرین صحنه کمدی یا تراژدی بود نمیدانم. اینهم از آقای رضانی باید پرسید. او بارها به من تهدید کرد کاری میکند که من مجبور بشوم لخت از ایران فرار کنم. شاید رسم او اینطور باشد چون جان خود را به فلسفه من مدیون است این هم یک نوع سپاسگزاری است. وقتی از ایشان می پرسند پس آوانسیان کجاست جواب میدهد " او علمی نیست "

اینجا من اعلام میکنم هر صدمه ای که به جان و مال من برسد از اوست.

اکنون که من به باشگاه من نمیروم مردم معالجه شده برای سپاسگزاری و برای کسب اطلاعات و خرید کتاب به منزل ما در طبقه دوم می آیند. یک جمعیت تشکیل دادیم با فلسفه ای که در کتاب خام خواری نوشته شده است. کسی که این کتاب را قبول ندارد نمیتواند عضو این جمعیت بشود. راجع به اصلاحات اساسنامه که نوشته شده مربوط به جزئیات اساسنامه و طرز اداره کردن باشگاه است نه اینکه فلسفه اساسی جمعیت را از میان بردارند و فلسفه کاملاً " مخالف آن را بیاورند و در جمعیت ما پیاده کنند. ما فرمولها و برداشتهای آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیتهای مختلف گیاهان قبول نداریم .

پزشکانی که میخواهند عضو جمعیت خام خواران بشوند باید مطب های خود را تعطیل کنند، برای بیماران نسخه ننویسند و سم تجویز نکنند. آنها بالاخره پزشک هستند نمی توانند از دانش غلط خود بکلی دست بکشند، اگر این کار را بکنند آنها دیگر کاری ندارند که بکنند و حرفی ندارند که بزنند. آنها در باشگاه ما از ویتامین پروتئین و از خاصیت های گیاهان سخنرانی میکنند. این حرفها فقط چرند، افسانه ای خیالبافی و ساختگی هستند. اولها هفته ای سه دفعه سخن می گفتند، بعد شد هفته ای یک روز فقط یک ساعت. بزودی مردم از شنیدن این حرفها خسته میشوند، حرفهای آنها نیز تمام میشود، بعد چکار می خواهند بکنند؟ چقدر میتوانند مردم را گول بزنند؟ بادام زمینی را حتما با کنجد بخورید. نیم کیلو از این ۳۰۰ گرم از آن، ۲۰۰ گرم از آن یکی قاطی کنید و بخورید که کامل بشود. اگر آنها بخواهند این قبیل دستورها به مردم بدهند، هزارها نوع گیاه وجود دارد که میتوانند هزارها نوع برنامه های دروغی بسازند و میسازند.

آقایان پزشکان شما که آمدید باشگاه ما و در آنجا از پروتئین صحبت میکنند، اگر واقعا" میخواهید به مردم این دنیا کمک کنید، بروید به رادیو و تلویزیون، به وزارت بهداشتی نزد رهبران و سران مملکتی به آنها بگویید که پخت و پز عملی است غلط و خطرناک که توسط مردم نادان به وجود آمده و با مردم "متمدن" تکامل پیدا کرده است و دنیا را به جهنم تبدیل نموده است. این کشتار - کشتا که در تمام دنیا فرا گرفته است و در مملکت عزیز ما نیز سرایت کرده است برای این نیست که مردم پرخور بتوانند هرچه بیشتر مرغ و ماهی بخورند؟ بگویید که اقلا یک دفعه هم که شده اشاره کنند که پختن کاری است غیر طبیعی و غلط یک

دفعه اشاره کنند که در دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد مواد غذایی وجود دارد.

آقایان دکتر نواب، دکتر مجدی و دکتر رشتی شما که آمدید باشگاه جمعیت خام خواران را غیر قانونی اشغال کردید، اگر واقعا

" نیت شما انسانی است، پول جمع کنید، اعانه جمع کنید، از دولت کمک بگیرید ، بروید آفریقا و هندوستان، روزانه با یک مشت گندم زنده و چند عدد خرما این گرسنگان را سیر کنید و نجاتشان بدهید. اکنون مردم به این بچه ها طبق دستور پزشکان گوشت می خوراند به خیال این که اینها از کمبود اسید آمینه های گندیده و زهر آلود حیوانی گرسنگی کشیده اند. با این کار ابلهانه به گرسنگی بچه ها نیز اضافه میکنند که زودتر بمیرند

هدف ما این بود که اعضای مؤمن و وفادار و فهمیده را جمع کنیم، جلسه های هفتگی یا اقلا ماهانه تشکیل بدهیم، برای فعالیت و تبلیغات کمیته ها بسازیم، مجله منتشر کنیم و بسوی هدف ما سریع پیش برویم. آقای جواد رضانی فهمیده که جمعیت خام خواران آتیه درخشانی دارد ، ولی نه مثل من. من آرزو دارم اعضاء جمعیت زیاد شوند، حق عضویت زیاد وصول کنیم ، مجله چاپ کنیم، درآمد زیاد داشته باشیم، برای پذیرایی مهمانان پانسیونها درست کنیم تا کسانی که اراده قوی ندارند آنجا بخورند و بخوابند و به سلامتی برسند. بعد غذاها و شیرینیهای خام درست کنیم و مانند ماست و کره بسته بندی کرده در شهر پخش کنیم. من میخواهم اینها با پولهای جمعیت تهیه شود که جمعیت ما ثروتمند شود و زودتر پیشرفت کند ولی رضانی خیال دیگر دارد. او میخواهد سرمایه گذاری کند، برای غذا کارخانه بخرد، با کمک پزشکان " کلینیک " باز کند و برای خود بازار باز کند. او کتاب بخور را منتشر کرده که ۲۰ ریال تمام

شده ۱۰۰ ریال می فروشد ، ۲۰ ریال به باشگاه می دهد و ۶۰ ریال خودش برداشت میکند. مهتابی چاپ کتاب خود را به من واگذار کرده است، من آنرا ۲۲ ریال تمام کردم ۲۲ ریال هم به باشگاه حساب کردم. باشگاه آنرا ۱۰۰ ریال می فروشد و ۷۸ ریال از هر کتاب سود میبرد .

رمضانی کارتکسهای اعضاء را به خانه خود برده نمیخواهد برگرداند. این یک جرم بزرگی است. وقتی مردم از او میپرسند اشخاصی هستند که میخواهند عضو بشوند، عضویت بپردازند چرا کارتکس ها به باشگاه نمی آورید؟ او جواب ما عضو نمیخواهیم. " . آیا رمضانی خبر دارد که بدون عضو در دنیا جمعیت وجود ندارد و نمیتواند وجود داشته باشد؟ باشگاهی که با ورودیه ها ، حق عضویتها و هدیه های هزار نفر عضو و با زحمتهای شش ساله ی آوانسیان تشکیل یافته است رمضانی تجارتخانه خود تصور میکند. این آقا خیلی استعداد و جرات دارد که ، آشکارا در جلو چشم مردم دنیا مال هزار نفر را ربوده و به تصرف خود درآورده است. او اعضای قدیمی را قبول ندارد، عضو جدید هم نمی خواهد، بنیانگذارش را هم کتک میزند و از باشگاه بیرون می اندازد. همه اینها به خاطر علم پزشکی پوسیده و شرم آور اگر همه این زرنگیها برای یک هدف صحیح، عالی و انسانی بکار انداخته بود شاید قابل تحسین بود، ولی اکنون او به بزرگترین دشمنان بشریت خدمت می کند، شاید خودش هم واقف نیست که چکار میکند. در هر صورت جاه طلبی او به نتیجه رسید . او می خواست معروف شود، معروف شد. اسم او . اسم او در تاریخ ثبت گردید. ولی او باید خوب بداند در دنیا هیچ کس نمیتواند حق بنیانگذاری خام خواری را از من بگیرد ، همینطور هم آقای جواد رمضانی نمیتواند در جمعیت خامخواران جای مرا بگیرد. من تا

زنده هستیم دبیر دائمی جمعیت هستیم این است قانون دنیا
رمضانی فقط خودش را رسوا میکند. مردم مرا میشناسند و از
همه جای دنیا به سراغ من می آید.

از همه اینها گذشته اگر روزی رمضانی مطالعات خود را
عمیق تر کند ، اشتباهات خود را قبول کند، از "علم" پزشکی
دست " بردارد ، بطرف طبیعت برگردد، تابع قانون طبیعت بشود،
ما با آغوش باز او را میپذیریم و هر زحمتهایی که او در حق من
کرده نادیده میگیرم. در اخلاق خامخواران حقیقی کینه جویی جا
ندارد، ما اهل گذشت هستیم .

وقتی که من هزارها دفعه میگویم و مینویسم که خام خواری
علاج واقعی همه بیماری هاست بیشتر مردم که با عقل دیگران
فکر میکنند (و ۹۹٪ مردم پخته خوار اینطوری هستند) میگویند
که با وجود این علم پزشکی عظیم با میلیونها دانشمند با هنگفتی
وسایل و دستگاههای پیچیده نتوانستند کاری بکنند، یک آدمی
که پزشک هم نیست چطور میتواند علاج همه بیماریها را پیدا
کند؟ این کار شدنی نیست. آنها فکر نمی کنند که قانون طبیعت

بالا تر از همه علوم روی زمین قرار دارد. مخصوصاً "پزشکان می
گویند لازم است هزارها بیمار را قبل از خام خواری زیر همه نوع
معاینات و آزمایشات قرار داد و سپس بعد از یک مدت خامخواری
نتیجه را مقایسه کرد ما یک هواپیما ساختیم که در هوا پرواز
کند. پزشکان این را تصدیق نمی کنند، آنها میخواهند در طول
ماه ها پرواز هواپیما را نگاه کنند و بعد قبول کنند که راستی
هواپیما پرواز میکند .

من اینجا چند نامه و بیوگرافی از بیماران ایرانی می آورم که
ثابت میکند کسانی که ماه ها و سالها در دست پزشکان رنج می

بردند و روز بروز حالشان بدتر می شد ، با خواندن کتاب خام خواری و عمل کردن دستورات آن در مدت خیلی کوتاه معالجه شدند. شاید پزشکان بگویند که این نامه ها ساختگی هستند یا صاحب نامه خودش نمیداند که معالجه شده باید پزشک معاینه کند، آزمایشات به عمل بیآورد و بعد تصدیق کند که شخص "واقعا سالم است. در مدت بیست سال که شروع کردم کتاب منتشر کردن، صدها هزار نامه مشابه از همه ممالک دنیا به من رسیده است که خیال دارم از آنها کتابهای بزرگ بسازم تا شاید مردم پخته خوار و پرخور بیدار شوند و بهوش بیایند.

بنام خداوند مهربان

در فامیل ما میگردن ارثی است من هم گرفتار بودم وقتی به طبیب مراجعه می کردم می گفتند چاره ندارد سالها مسکنهای گوناگون بود که کمی درد را ساکت می کرد آنهم بعد از مدتی در اثر مصرف زیاد دیگر اثری نداشت. علاوه بر میگردن درد شدیدی در ستون فقرات ناحیه گردن داشتم شدت درد به قدری بود نمیتوانستم سرم را تکان بدهم همچنین در زانوهایم که بعد از عکسبرداری معلوم شد که آرتروز است و دکترها می گفتند باید مدارا کنی و با کمی فیزیوتراپی و کشش بهتر میشود چاره ندارد. در اثر خوردن دواهای زیاد و تزریقات گوناگون که شاید درد را تخفیف بدهد اضافه که درد خوب نشد بمرض قند هم گرفتار شدم وقتی در ایران نتوانستم کاری بکنم به اسرائیل و بعد به لندن رفتم اولین چیزی که باعث حیرت دکترها شد مسمومیت ما ایرانیها از مصرف بیش از حد دارو بود که این بود که بلافاصله دواها و قرصها را قطع کردند و به وسیله سبزی و میوه جات و مایعات سالم و آب گوارا شروع کردند بمن روزی ۲ لیتر آب

خوردن مقداری سبوس گندم تجویز می کردند البته خیلی بهتر شدم ولی تمام پزشکان تذکر دادند که باید با این مرض مدارا کنی چون ریشه کن نخواهد شد. وقتی به ایران برگشتم به خواست خداوند مهربان کتاب خام خواری بدست رسید به قدری در من اثر کرد و جالب بود که یک روزه آن را خواندم و فردای همان روز خام خواری را صد درصد شروع کردم البته به علم به اینکه از واکنش ها نترسم خداوند بمن قدرت داد که توانستم واکنشهای سخت را تحمل کنم چون ایمان و امید داشتم حالا که یک سال و ۴ ماه از آن تاریخ میگذرد خود را روز بروز شادتر و سالم تر احساس میکنم از درد پا و گردن خبری نیست میگرنه‌های هر روزه به ماهی یکبار رسیده آنها هم خیلی خفیف .

از همه مهمتر اینکه روش خام خواری طمع و جاه طلبی و حقد و حسادت را از شخص دور میکند و محبت جای آن را میگیرد بخواست خداوند تا آخر عمر این روش درست و مطلوب را ادامه خواهم داد .

شیرین گیو

جناب آقای آرشاور آوانسیان

ضمن عرض سلام و تشکر از راهنمایی و فداکاری شما در مورد خدمت به مردمان مریض که دست آنها از همه جا کوتاه شده و همیشه اوقات از درد رنج میبرند در اثر رفتار دستورات شما صحیح در مورد اجرای دستورات خام خواری که تنها غذای درست طبیعت است نجات پیدا میکنند اینک من یکی از افراد این مملکت هستم که بعلت بیماری دیسک کمری پنجمین مهره (کمری که از سال ۱۳۴۴ مبتلا شده و در شغل شریف افسری خدمت میکردم همیشه اوقات از درد رنج میبردم بخصوص چون فرمانده بودم و وضعیت نظام اجازه نمیدهد که فرمانده در مقابل

زیردستان خود کج راه برود یا کمرش خمیده باشد رنج میبردم که خوب نمی توانم بدوم ، قدم بکشم راست بایستم لذا بهمین منوال چون ادامه خدمات صفی برایم امکان نداشت خدمت را بازنشسته نمودم در صورتیکه من در ارتش شاهنشاهی بیش از ۱۶ سال فرصت نکرده و سنم ۳۸ سال بود لذا با ناامیدی در مورد رنج درد کمر و ناراحتی معده در یکی از روزهایی که به حرم حضرت رضا امام هشتم مسلمین مشرف شده بودم در اثر ناراحتی با یکی از خام خواران بنام حاجی غلامحسین باقریه برخورد کردم و ایشان مرا به دستورات آقای آوانسیان راهنمایی نمودند. اینک مدت ۷ ماه است که "کاملا خام خوار شده ام و ابدا ناراحتی های قبلی مرتفع شده و اسائه که مشغول نوشتن این مطلب هستم در باشگاه خام خواران از مشهد آمده ام که حضورا از ناجی بزرگ آوانسیان تشکر کنم که این مرد بزرگ و خیر اندیش را موفق بدارد که با دستورات صحیح ایشان کلیه مردمان مریض و مردمان سالم دیگر که اگر به دستورات خام خواری توجه ننمایند حتما" روزی مریض خواهند شد. مجددا از شخص آوانسیان اظهار تشکر نموده موفقیت ایشان را در پیشرفت این کار و خدمت بزرگ به مردمان از درگاه خداوند مسئلت نمایم .

با اظهار تشکر فراوان سروان بازنشسته علی اکبر حمیدیان

محمد هاشم فراشاهی - تهران

جناب آقای آوانسیان با استفاده شایان قدردانی از کتاب خام خواری شما گذشته خود را با کمال اختصار بشرح زیر معروض می دارد به این امید که شاید این شرح حال بسیار مختصر برای تشویق هرچه بیشتر شما برای خام خواری که انتخاب

کرده اید دهم برای کسانی که احیانا" این نامه بنظرشان میرسد مفید واقع شود. این است شرح حال گذشته ام - قریب هفتاد سال از عمرم در پخته خواری یا به تعبیر رساتر در مرده خواری صرف کردم و بیماریهایی را پشت سر گذاشتم هیچیک از بیماریهایم را بیاد ندارم که بوسیله معالجاتی که آقایان برای رهاییم از آن مرضها انجام داده اند معالجه شده باشد و اگر مرضی بصورت ظاهر برای مدتی خودش را پنهان میکرد دلیل این نبود که معالجه شده بلکه بعلمتی که من آنرا شناخته بودم موقتا مرا رها میکرد و باز سراغم میآمد از همه ناراحت کننده تر مرض قندم بود که حدود سی سال مرا رنج میداد و گذشته از اینکه پرهیز آن بسیار خسته کننده و آزار دهنده بود مرتب بایستی بدکتر مراجعه و قند خون و ادرار آزمایش نمائیم و روزی ششعدد قرص ضد دیابت بخورم و آمپولها بزنم این وضع ادامه داشت تا بوسیله فرزندم سرهنگ فراشاهی کتاب خام خواری بدستم رسید و با استفاده از نیروئیکه از استاد بزرگوام گرفته بودم و باز بارشاد و راهنمایی همان استاد بزرگوام خام خواری را شروع کردم و از همان روزهای اول با پنکه مواد قندی مانند خرما و عسل و کشمش و غیره مصرف میکردم هیچگونه اثری از وجود مرض قند احساس نکردم بلکه عوارض دیگری که آزارم میداد مانند خفقان قلب و سرگیجه از من دور شد اکنون در وضعی هستم که کاملا راضی هستم و بهیچوجه حاضر نیستم که بجای اولیه برگردم و سلامت خود را احمقانه فدای یک لقمه غذای مرده کنم با احترامات شایسته محمد هاشم فراشاهی.

غلامرضا + صباغ گل + متولد ۱۳۲۶ - قاین + اداره امور اقتصادی و دارائی

اکنون یک سال از روزی که در مسیر خوشبختی گام نهاده ام میگذرد راهی که پس از نومییدی از ادامه زندگی برایم امید و خوشحالی و شادی همراه آورد. خلاصه زندگی تا اول مرداد ماه ۲۵۳۶ بشرح زیر بود .

با وجودی که قوی بودم از اول سال ۲۵۳۳ بعلت بی خوابی به دکتر اعصاب مراجعه نمودم و شروع به مصرف قرصهای اعصاب و خواب آور و آرامش بخش کردم پس از گذشت ۳ ماه مبتلا به تشنج عصبی شدم و به دنبال آن تپش قلب که در شبانه روز بین ۱۲۰ و ۱۰۰ در نوسان بود و دائم در حال اضطراب بسر میبردم. سپس سرگیجه دائمی بسرایم آمد و سوز دردی در ناحیه شانیه هایم احساس میکردم و احساس خستگی شدید و دائم و بر اثر مصرف زیاد دوا وزنم به ۸۲ کیلو رسیده بود وضع عمومیم طوری بود که اگر با کسی حرف میزدم طوری متشنج میشدم ادامه صحبت برایم امکان پذیر نبود یک صفحه کتاب نمی توانستم مطالعه نمایم و استخوانهای دستهایم همیشه تا مغز آن درد میکرد و پنجه هایم گاهی چنگ می شد و بحالت نیمه فلج در میآمد و از زندگی قطع امید کرده و همیشه فکر میکردم فلج شدن در عنفوان جوانی را چگونه تحمل خواهم کرد همیشه اوقاتم در مطب دکترها یا در آزمایشگاهها میگذشت وضع عمومیم روز بروز بدتر میشد. همیشه تنها و افسرده بسر می بردم و منتظر یک حمله که فلج شوم پیک امید توسط یکی از دوستانم به من رسید کتاب خام خواری به دستم رسید ظرف ۲۴ ساعت آن را مطالعه و شروع به خام خواری نمودم اول مرداد ماه ۳۶ در همان هفته اول سرگیجه و خستگی و درد دست و درد شانیه برطرف شد ولی ناراحتی های عصبی و تپش قلب به تدریج از ماه دهم بکلی برطرف شد. با برطرف شدن هر عکس العملی خود را قویتر و شادابتر احساس میکردم. ۱۵ کیلو از وزنم کم شد. امروز من

خوشبختم و این شادی را مرهون زحمات استاد میدانم این خلاصه را فقط کسانی میتوانند دریابند که خود گرفتار بودند خوشبختی پس از ناامیدی چه نعمتی بالاتر از بازیافتن سلامتی است اطرافیان مخالف اکنون بعد از گذشت یکسال قبول کرده اند. که تنها راه سلامتی در خام خواری است فقط برای استاد آرزوی موفقیت را دارم استاد کوهی بمن بخشید، کاش میتوانستم گاهی در عوض میدادم .
غلامرضا صباغ گل

دبیر دائمی جمعیت خام خواران

اینجانب محمود متشرعی متولد ۱۳۲۱ صادره از اراک شناسنامه شماره ۶۰۸۸ شغل مدیر داخلی چاپخانه نگین به اطلاع می رساند.

قبل از خام خواری دارای امراض ذیل بوده ام .

۱ - ناراحتی اعصاب

۲- اسه برونشیت مزمن ناراحتی کیسه صفراوی

۴ - چرکین بودن کلیه ها

۵ - پوسیدگی لوزه

که هر کدام از این امراض بنوبه خود بروز کرده و هیچ کدام از اطباء نتوانستند مرا معالجه نموده و فقط با دادن داروهای مسکن برای مدت کوتاهی مرا از شکنجه کشیدن راحت مینمودند و از شانس خوش بنده به بیشتر داروهای مسکن حساسیت شدید داشتم و بخاطر همین موضوع بتریاک روی آورده و از زندگی خود با تمام این امراض بیزار بودم تا اینکه مقاله ای راجع بخام خواری در مجله دانشمند خواننده و بجمع خام خواران پیوستم و ۲۰ روز بعد از خام خواری دیگر اثری از این امراض در من مشاهده نشد تا ۱۸ روز پیش که برای امتحان دوباره مدت ۳ روز پخته خواری

کرده و تمام امراضم عود کرد برایم ثابت گردید که خام خواری داروی تمام امراض و حتی بروز امراض پیش گیری میکند و بعد از ۳ روز پخته خواری لوزه هایم چرکین شده و کیسه صفرایم پر شده بود و سه روز تب ۳/۵ درجه داشتم و اکنون که ۱۸ روز از این موضوع میگذرد با کمی عکس العمل دوباره سلامتی ام را به دست آورده و این سلامتی و زندگی خوش را مدیون شما دانشمند علیقدر عالم تغذیه میدانم و یک عمر رهین منت و این کشف بزرگ شما هستم - آوانسیان عزیز از تو متشکرم تو در عالم تغذیه اعجاز کرده ای و هیچ نیروئی نمیتواند مرا به پخته خواری بکشاند

شرح حال منوچهر صفارزاده عضو شماره ۲۱ جمعیت خام خواران ایران به تاریخ شهریور ۱۳۵۳

در کودکی لوزه خود را از دست دادم عمل کردند . تقریباً" از ده سالگی ورم روماتیسمی در پاهایم شروع شد که با قرص آمپول کمی تسکین می یافت. تا در سن ۲۲ سالگی همراه با تب شدید و بستری شدن چند روزه تشخیص داده شد که بیماری روماتیسم قلبی و نابسامانی دریچه های آئورت و میترا ل دچار شده ام . در ضمن تا حدود ۲۵ سالگی نیز مرتب خون دماغ میشدم. برای بیماری روماتیسم چنانچه متداول است طبق نظر پزشک آمپول های پنی سیلینی (پنادور) میزدم تا در بدنم عفونت ایجاد نشود و حالم وخیم تر نگردد.

چنانچه میدانید در بیماران روماتیسمی خستگی عضلانی به ویژه در ماهیچه های پا و تپش قلب در هنگام کار یا دویدن یا تند رفتن عادی است. ظهرها پس از غذا اگر می خوابیدم هنگام بیدار شدن قلبم بشدت می تپید ناراحت میشد. هنگام خشم یا ناراحتی قلبم ناراحت میشد و بطور ناهنجاری میزد موقع خواب از

کودکی دندان قروچه داشتم. وزن بدنم قبل از خامخواری حداکثر ۴۹ کیلو بود. یکی دوبار دندان درد بسیار شدیدی گرفتم که با تجویز مقدار زیادی آنتی بیوتیک تسکین یافت گاه گاهی حالت استفراغ صفرای من دست میداد و سرم بشدت درد میگرفت

حدود پنج شش سال پیش بعلت نفرتی که از گوشتخواری پیدا کرده بودم تصمیم گرفتم گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنم و مدتی نیز این کار را ادامه دادم ولی بعلت ضعفی که در پاهایم احساس کردم بنزد پزشک رفتم و او مرا به خوردن مقداری گوشت در برنامه غذایی تجویز کرد و من هم خواه ناخواه دوباره به گوشتخواری برگشتم

در اسفند ماه ۱۳۵۲ که از ایلام به تهران آمدم برای اولین بار با موضوع خام خواری آشنا شدم پسرخاله ام آقای علی متوسلانی و خانمش چندی قبل از آن با خام خواری آشنا شده و شروع به تجربه کرده بودند و در میان تعجب و ریشخند یا عناد فامیل و دوستان خود خامخواری میکردند. حدود یک هفته پس از آشنائی با خام خواران خامخواری را بطور صد درصد و با ایمان کامل به فلسفه آن آغاز کردم و تا کنون که یکسال و نیم از آن تاریخ میگذرد با کمال خرسندی به آن ادامه میدهم .

تا این تاریخ وزن من به حداقل ۴۲ کیلو رسید و اکنون کمی بیشتر شده و به حدود ۴۵ کیلو رسیده ضربان قلبم آرام تر و راحت تر شده. خواب بعد از غذا (بعد از ظهرها دیگر ناراحتم نمیکند خستگی عمومی و مخصوصا خستگی عضلانی در پاها خیلی کم شده خیلی کمتر عصبانی میشوم و ظرفیت کار کردنم خیلی بیشتر شده و با اینکه تا حذف کامل آثار بیماریهای دیرینه و ریشه دار شاید سالها وقت لازم باشد ولی برای من تا هم اکنون هم کافیهست که حقیقت فلسفه تغذیه طبیعی را خودم تجربه

کردم و در پرتو خورشید این حقیقت جهت گیریهای تازه ای
برای خرسندی خود تامین نمایم .

دانشمند ارجمند و کاشف اسرار الهی آقای آرشاور در

آوانسیان

اولین پیدایش امراض در وجود بنده مربوط به سال ۱۳۳۰ یعنی
۲۷ سال قبل در سنین ۳۹ ساله گی بوده که دچار شن یا ورم و
سنگ کلیه شدم - سالها در عذاب و درد و رنج بسر برده و به
بیمارستان پهلوی دکترهای متعددی در آمل و به بیمارستانهای
تهران و بیمارستان شوروی و پزشکان متخصص امراض کلیوی در
تهران مراجعه در سال ۱۳۴۰ در بیمارستان خصوصی حافظ با
مهدی لاله زارنو ۲۵ روز بستری و ضمن دفع سنگ کلیه با
تشکیل شورای پزشکی و حضور چند پزشک متخصص اعلام
نموده اند که کلیه چپ بایستی جراحی و گرفته شود - قبول
ننمودم و با دارو و دوا تسکین دهنده خود را معتاد نموده و به
زندگی زجرآور ادامه میدادم. بعد دچار رماتیسمهای راست از لگن
خاصره تا ساق پا و بواسیر مقعد و پروستات و درد اعصاب و
ناراحتی جسمی و بدن درد و ترشی روی دل شده و اغلب به
سرماخوردگی و بسته شدن راه بینی تنگی نفس مبتلا و همیشه
به لباس گرم و رختخواب چند لحافه پناه میبردیم و شبها بر اثر
گرمی و آتش کشیدن پاها تا سحر بیخوابی می کشیدم و در موقع
خوردن غذا یا صحبت کردن خیس عرق شده به نفس زدن متواتر
می افتادم در سال ۱۳۵۲ مردادماه (۱۳۵۲) دچار آنفاکتوس قلبی
شده که در بیمارستان پهلوی آمل یک ماه بستری و دوماه در
منزل استراحت می نمودم پزشکان به اصطلاح متخصص قلبی و
کلیوی هر ماه دستور آزمایشهای گوناگون و تجدید نسخه که هر
دفعه میزان دارو و دوا افزایش می یافت می دادند در سال ۱۳۵۴
و ۱۳۵۵ و آخرین بار در آبانماه سال ۲۵۳۶ شدید دچار آنفاکتوس

و انسداد مجاری ادرار و تهییج بواسیر عفونی و درد کلیه و غیره و
غیره گردیده ام و ماهها در بیمارستان پهلوی آمل بستری و ۴
دکتر متخصص معالجه ام پرداختند که ظرف این چند سال هیچ
گونه تاثیری در معالجه آنها وجود نداشت. برای آخرین بار در
تاریخ ۲۵۳۶/۸/۱۷ خانواده ام مرا بطهران حمل و در بیمارستان
مهر تهران طبقه ششم بستری و پزشکان بنام دکتر توکلی دکتر
صدر نائینی متخصصین قلبی و کلیوی دکتر معالجه ام شده اند
ولی عمل آنها همان عمل پزشکان قبلی بوده و در عمل آنها چیز
تازه وجود نداشت و در اینجا از طرف پزشکان و بیمارستان اعلام
شد که بایستی یکی دوماه در این بیمارستان بستری و سپس
آماده برای جراحی قلب و کلیه و بواسیر و پرستات آماده گی پیدا
نمایم که راه نجات پزشکان و بیمارستان آشکار و سند مرگ من
امضاء شده لا علاج با نوشتن وصیت نامه مرگ آور بانظار روز
مرگ منتظر بودم که درست در روز ۲۳۵۶/۸/۲۶ کتاب خام
خواری تالیف شمما در ۲۲۸ خط در پشت تخت بیماری
بیمارستان مهر وسیله برادرم که خود صاحب آزمایشگاه نوبل در
طهران بوده بعنوان هدیه بدستم رسیده که با مطالعه آن نور
هدایت رستگاری تابان شده و دریچه رحمت خدائی برویم گشوده
و قلبم و روحم و جسمم همگی گواهی داده اند منبع نجات خود
را یافته ام با پا فشاری ۱۶۰ هزار ریال هزینه بیمارستان برای
هیچ و هزینه بیجا و غیر ضروری از بیمارستان "قهر خارج شدم و
در تاریخ ۲۵۳۶۹/۴ دستور کتاب یا رساله الهام بخش را اجراء
نموده کلیه دارو و دواهای موجود را که بیش از سه هزار ریال بود
به دور ریختم و ایمانم از پزشک و پزشکی آفت را و داروهای
مسموم کننده زایل شده و به فضل الهی با عمل صد درصد خام
خواری که در حال حاضر ۶ ماه و ۱۲ روز است از همه دردها و

رنجها رهائی جسته و با بدنی سالم و با وزنی که از ۶۵ کیلو به ۵۷ کیلو تقلیل یافته و سبک شدم و صبح ها ساعت ۶ بیدار شده و با چالاکی با بدن لخت فقط با یک شورت به ورزش میپردازم خوابم عادی و بدون ناراحتی ادامه دارد و در وسط حیات بسرعت چند بار میدوم و هر روز بر نشاطم افزوده میشود و نیز مطمئن هستم بجای ۶۶ ساله به دوران ۴۰ ساله گی از لحاظ انرژی و نیرو رسیده ام عکس العملهای شفافبخش در همه این مدت ادامه دارد ولی بدون درد و رنج و زحمت و ناراحتی و برایم روشن است که تمام ارگانیزم بدن در حال تحولند و با اخراج مسموم ۶۶ ساله نیروی کاذب و در حال اضمحلال و توانائی سالم در حال احیاء میباشد بجای تفکر سابق در نیستی و مرگ حال به سلامتی و عمر طولانی امیدوار شدم دوستدار شما علی اصغر مشرفی

سیامک متناسری - متولد ۱۳۳۱ شماره شناسنامه ۸۴۳ صادره از تهران

ساکن تهران دانشجوی سال دوم رشته موسیقی و عضو دائم جمعیت خام خواران ایران بدینوسیله مختصراً" شرح احوال خود را قبل و بعد از خام خواری اظهار میدارم.

اینجانب بیش از یک سال و نیم است که خام خوار هستم یعنی در اوائل بهمن ۱۳۵۲ بعلت فشار بیماریهای مختلف به خام خواری روی آوردم . حدود دوسال قبل از این تاریخ به بیماری (ورم معده که با دردهای متناوب همراه بود دچار شدم و پزشک که همواره مرا از خوردن سبزی و میوه خام و طبیعی منع میکرد هیچ کمکی به بهبود درد من نکرد و بعد از گذشت هشت یا نه ، ماه فاصله این دردها کمتر و شدت آنها بیشتر شد. و بیخوابی خورد کننده و فشارهای عصبی نیز به آن اضافه شده که پس از مدتی قدرت هر نوع فعالیت را از من گرفت و در همین ایام مدت

چهل روز در بخش اعصاب بیمارستان روزبه به استراحت پرداختم نه تنها حال من خوب نشد بلکه سردردهای من اضافه شد و این سردرد که میگرد می نامند بمدت یکسال یعنی تا شروع به خام خواری طول کشید و در این مدت یکسال بتدریج رو بشدت گذاشت در این مدت دو بار هر بار یک ماه تا چهل روز در دو بیمارستان خصوصی دیگر به مداوا پرداختم و هر بار با یک بهبودی مصنوعی و موقتی ناشی از مصرف داروهای مخدر و مسکن به خانه بازگشتم با استفاده از این قرصها و داروهای بحال ضعف و خواب و بی جسمی و با استفاده نکردن آنها به دردهای بدتر از اول گرفتار میشدم. سردرد و معده درد و بیخوابی مرا از پای درآورده بود و در بیست و چهارم ساعت آرزوی یک ساعت خواب را داشتم تا اینکه با خام خواری و فلسفه تغذیه طبیعی آشنا شدم دگر هرگز جز گیاه خواری هیچ نخوردم تا آنکه در کمتر از ده روز دردهایم بمقدار ۹۰٪ نود درصد تسکین یافت و توانستم بخوابم و پس از یکماه و نیم دگر اثری از بیماری در وجودم نبود جز اندکی ضعف که آنهم به زودی برطرف شد و به تدریج با کم کردن بیست کیلو وزن اضافه توانستم به ورزش و کار پردازم و اکنون در سلامت کامل و شکر به درگاه خدا به زندگی ادامه میدهم و با آگاهی از اینکه بیماران در تمام دنیا بوسیله تغذیه طبیعی بیماریها نجاب پیدا کرده و میکنند همواره سپاسگزاری بی پایان خود را به آرشاور - در آوانسیان . کاشف خام خواری و نویسنده آن کتاب تقدیم میدارم و آرزومندم که روزی نه چندان دور افراد بشر از این کشف بزرگ تاریخی آگاه شوند و آن سپاس و قدردانی را که شایسته این مرد بزرگ است برایشان تقدیم کنند.

با تقدیم احترام و با آرزوی موفقیت به جمعیت خام خواران

من در خانواده ای چشم به دنیا گشودم که بیماری ای بنام پسوریازیس موروثی بود. پدرم برادرم و من به این بیماری دچار شدیم.

نشانه این بیماری خارش های آزار دهنده ای ایست که در اثر خاراندن بصورت لکه های سیاهی در بدن در می آید و به تدریج گسترده تر میشود و سپس پوسته پوسته میشود که در این حال اگر باز خارانده شود جایش زخم میشود.

برای این بیماری داروهای کورتونی مانند پماد تریکور مصرف میشود. پدر من که خود پزشک بود انواع گوناگون داروها را برای معالجه بیماری خود یعنی همین بیماری مصرف کرده بود. اما نتیجه ای که میخواست بدست نیورد حتی چند بار هم برای درمان به اروپا رفت و یکبار هم تکه ای از گوشت او را برای آزمایش بریدند و رویش آزمایش کردند

اما در مورد خودم تا آنجا که بیاد دارم بیماری با من بوده و از داروهای گوناگون تجویزی مصرف کردم وجود این بیماری را ابتدا در پشت گردنم حس کردم با داروی دکتر متخصص مدتی اثر این بیماری محو شد - نمیدانم چه مدت گذشت که این بار بیماری در ناحیه پشت حدود کمر ظاهر شد و بعد به یک چشم راست و پس از آن به پلک چشم تغییر محل داد برای چشمم از قطره آنتی سنتی که قطره ای است ضد خارش و ضد حساسیت استفاده کردم و برای سایر جاهای بدنم از پماد تریکور استفاده

کردم تا مدتی بیماری برطرف شد ولی دوباره عود کرد "مضافا اینکه این بار علاوه بر جاهای قبلی بر پشت دستم هم ظاهر شد و این همچنان ادامه داشت و وای به حالم اگر روزی دارو را فراموش میکردم مصرف نمایم چنان خارش بدنم را می گرفت که لحظه ای امان نمی داد. حدود یک سال و چند ماه پیش گیاهخوار شدم

و یک سالی هم ادامه دادم . در این فاصله در مجله دانشمند چیزهایی درباره خام خواری بچشم خورد ولی چون مطلب در آن کامل و پیوسته نبود چیزی درباره خام خواری دستگیرم نشد و این بود که بهمان رژیم گیاهخواری ساده معمولی ادامه دادم ولی در این مدت تغییر مهمی در بیماری خود ندیدم. سه ماه پیش "اتفاقا کتاب خامخواری بدستم رسید که با کنجکاوی و دقت خارق العاده ای خواندم و تصمیم گرفتم روش تغذیه خود را کاملاً عوض کنم و این تصمیم را هم اجرا کردم

چند روز پس از خام خواری در یکی از مسافرت هایم قطره و پماد را فراموش کردم و بدون مصرف آنها به مسافرتم ادامه دادم با کمال تعجب دیدم که بیماری و خارش دیگر عود نکرد

پس از حدود بیست روز که از شروع خام خواری میگذشت عکس العمل در بدنم به صورت ترشح قطرات چرک از مجرای ادرارم شروع شد هر روز ده دوازده قطره چرک خارج میشد ولی حالم بتدریج بهتر از روز قبل میشد و خود را قویتر و چابکتر و سرحال تر از روز قبل احساس میکردم علاوه بر این ناراحتی های لثه و دندان هایم که لق و پوسیده بود و بوی تعفن دهان و بواسیر و اعصاب و تا حدودی ریزش مو و سستی و ناراحتی و بی خوابی از میان رفتند. و از وزنم هم در ابتدا ۱۰ کیلو کاسته شد ولی اکنون پس از سه ماه تدریجاً ۲ کیلو به وزنم اضافه شده.

عشقی

در فروردین پنجاه و سه نود کیلو وزن داشتم و مبتلا به سردرد و روماتیسم مزمن بودم. از اثرات روماتیسم دست چپ را بخوبی نمی توانستم حرکت بدهم و قلبم ناراحت بود. دکترها تجویز کرده بودند که حتما ماهی یک آمپول پنادور ۲۰۰۰۰۰

واحد تزریق نمایم و در این مورد خیلی تاکید کردند گفتند که اگر آمپول نامبرده تزریق نشود، رمانتیسم عود خواهد کرد و برای قلب خطر جدی دارد.

اکنون هجده ماه است که خام خوار مطلق هستم بیست کیلو وزن کم کرده ام و ناراحتی قابل توجه ای ندارم درباره خام خواری میگویم

باش تا صبح دولتت بدمد
صحراست

کامبیز آبادیان

بتاریخ ۱۳۵۴/۶/۱۰

همیشه در این فکر بودم که چرا بطور کلی بیماری فقط برای انسان وجود دارد و هیچ موجود زنده دیگری بیمار نمی شود و چرا انسان به ندرت ب مرگ طبیعی می میرد . اکثر انسانهای امروزی در اثر بیماری رنج می برند و بالاخره مرگ زودرس به سراغ انسانها می آید. و در این زمان هر چه پزشکی شیمیائی پیشرفت میکند طول عمر انسان کمتر میشود دو سال پیش کتاب خامخواری را برادرم خرید و با خواندن آن کتاب خام خوار شد اوائل چون از مفاد آن اطلاعی نداشتم و همچنین . کلاس ششم متوسطه بودم آن کتاب را نخواندم ولی بعد از آن یعنی یکسال پیش او که من آن کتاب را خواندم فهمیدم که انسان قرنهایست که در اشتباه اشتباه بسر می برد و هر چه زمان پیش میرود زندگی مصنوعی تر و بیماریها بیشتر می شود و ما از زندگی دور افتاده ایم بنابراین از همان زمان خام خواری را شروع کردم البته قبل از خامخواری من هیچگونه عارضه ای نداشتم ولی با خام خواری نیروی جوانیم دو برابر شد و هیچگاه احساس خستگی نمیکنم و یکروزه به قله توچال میروم و اکنون از هر

جوانی نیرومندتر هستم. خامخواری انسانی را عوض میکند و آن حالت قهر و کینه و جنگی که نزد پخته خواران وجود دارد و در خامخواران وجود ندارد تمام جنگها، کینه دوزیها در اثر همین پخته خواری است زیرا غذایی که پخته می شود باید روزی که تمام جهانیان خام خوار شوند و انسان از فقر و گرسنگی و جنگی نجات یابد.

داریوش آبائیان

دیپلم طبیعی متولد ۱۳۳۴ تهران

جناب آقای آوانسیان

در حدود شش ماه پیش که با بدست آوردن کتاب خام گیاه خواری و مطالعه آن که حاوی مطالب بسیار ارزنده و آگاه کننده برای سالم زندگی کردن بود، به خصوص دریافتم که بیشتر امراض و ناراحتیهای جسمی در اثر پخته خواریست، تصمیم گرفتم پخته خواری را کنار گذاشته و در سلک خام گیاه خواران قرار گیرم

اکنون مدت شش ماه است که خام گیاه خوار میباشم. البته لازم به یاد آوریمت که من مدت بیست سال مبتلا به میگرن بودم که هر هفته یا پانزده روز یکبار گریبانگیرم بود دردی که قرار و آرام از من ربوده بود.

خوشبختانه در شش ماهه اخیر که به خام گیاه خواری گرویدم این درد مرموز و نامرئی دست از سرم برداشته و دیگر آن آدم مبتلا به میگرن نیستم و آسایش و آسودگی که از این موضوع بمن دست داده مرا بر آن داشت که سپاس قلبی خود را بحضور شما راهنمای خوب زندگی، بشما که با صرف وقت و تحمل مخارج سنگین و وقف زندگی خود برای ارشاد و راهنمایی

مردم بسوی یک زندگی بدون ترس و دلهره از عوارض ناشی از پخته خواری در تلاش هستید تقدیم دارم .

درود من و همه انسانهایی که با خام گیاه خواری از بسیاری از بیماریهای متداول امروز که ناشی از پخته خواریست فاصله گرفته اند، بشما انسان ارزنده جامعه ما.

موقعیت بیشتر شما در راهی که قدم برداشته اید آرزوی قلبی همه ماست

مهري عدالتي

امیرآباد شمالی خیابان دوازدهم، کوی کیائی کوچه مهرداد پلاک
تلفن ۶۳۰۷۵۳

نام من محمد شهرت امانی نظام آبادی شغل کارمند سن ۴۳ ساکن تهران تا اوایل سال ۲۵۱ نوع تغذیه از لحاظ خام یا پخته برایم تفاوت نداشت و طبق معمول نظیر سایر افراد و برحسب عادت غذای پخته میخوردم و خام خوردن من منحصر به مقداری میوه و سبزی بود و در اوایل سال ۵۱ کم کم در معده خود احساس درد نمودم و چون روز بروز به شدت درد افزوده میشد بالاجبار به چند نفر پزشک متخصص مراجعه نمودم که پس از آزمایشات مکرر و عکس برداری تشخیص دادند که معده ام لیز شده و اثنی عشرم دارای زخم حاد است. فشار خونم در آن موقع ۱۶ بود و زنم ۷۸ کیلو طبق اظهار نظر پزشکان معالجم بایستی برای بهبود کامل لااقل ۶ سال تحیت مداوا باشم و ضمنا بایستی از خوردن میوه خام خودداری و غذای من منحصرآ گوشت و کباب شده و کمی نان یا برنج تجویز شده بود علاوه این بایستی یک سلسله داروهای مختلف مصرف نمایم قبل از آن هم از ناحیه ژانوی چپ پای خود درد شدیدی میکشیدم که مرا از پیاده روی که تنها ورزش مورد علاقه ام میباشد بازداشته بود. در این موقع

وسيله يکي از همکاران اداري کتابي بدستم رسيد که عنوان آن خامخواري بود من اين کتاب را مطالعه کردم و چون مريض بودم مطالب کتاب را با شک و ترديد تلقي کردم ولي نميدانم روی چه اصلي ميل باطني من بر انجام دستورات آن قرار گرفت و خام خواري را شروع نمودم و پس از چهل روز خامخواري و تحمل تدريجي ناراحتيهاي جسمي ناشي از امراض ذکر شده بکلي درد معده و درد پای من برطرف شد و سلامتي خود را باز يافتيم و در حال حاضر وزن من ۶۵ كيلو و فشار خونم به ۱۳ تقليل يافته و كاملا احساس راحتی سبکبالي ميکنم و از لحاظ سلامتي خود كاملا خوشحال و بديهي است در اين مورد هيچيك از دستورات و داروهاي پزشکان را که تجويز نموده بودند عمل ننمودم و بر خلاف توصيه آنها شروع بخوردن ميوه جات و سبزيجات انواع خشکبار خام نمودم و بر اساس اين تجربه که بر روی خودم و برای خودم بدست آوردم معتقدم که خام خواري طبيعيترين روش تغذيه انسان است و اگر معتقد باشيم تمام پيشرفتهاي که در زمينه هاي مختلف نصيب بشر شده ناشي از تجزيه و آمايش بوده من توصيه ميکنم شما هر قبل از آنکه به ناراحتي و امراض گوناگون و وزن زياد دچار شويد و سروکار شما با پزشک و دارو بيافتد از همين امروز خامخواري را شروع و در صورت لزوم برای تهيه غذاهاي که بدون واسطه آتش تهيه ميشوند به باشگاه خامخواران مراجعه و راهنمائي شويد
محمد امانی نظام آبادی

آقای آوانسيان عزيز

من يکي از دوستان و طرفداران شما هستم چون از وقتی که کتاب گرانبهاي شما را خواندم راز سلامتي و تندرستي را

کشف کردم و الان شخص سالمی هستم اکنون میپردازیم به زمان قبل از خام خواری

بنده مهوش اشتیاق صادره از آبادان دارای شناسنامه شماره ۹۵۴ متولد ۱۳۲۱. سالها از سردرد و معده درد و ناراحتی اعصاب رنج میبردم به چند بیمارستان رجوع کردم اکثرا میگفتند ناراحتی من از اعصاب است و موقعی که در آبادان بودم گفتند از بوی گاز پالایشگاه آبادان میباشد ولی به تهران هم که آمدم و سالها در تهران بودم بازهم همین آش بود و همین کاسه بخدا نیز خوابم کم شد و ناراحتی اعصابم مدت پیدا کرده بود البته سردرد من از زمان خیلی جوانی شروع شد و با عکسبرداری و معاینات مختلف نتوانستند بفهمند علت سردرد و ناراحتی معده و گاهی پادردهای شدید چیست. بیشتر شبها دستم خواب میرفت ، با اینکه خیلی جوان بودم ولی این ناراحتیها را داشتم، اما باور بفرمائید بجان عزیز شما دو هفته بیشتر طول نکشید که خامخوار بودم احساس سبکی و راحتی و تندرستی کردم و شبها خیلی راحت بخواب میرفتم از سردرد و پادرد و ناراحتی اعصاب از معده درد و خواب رفتن دست خبری نبود البته اوائل خامخواری کمی ناراحتی یا بقول شما عکسالعملهایی جزئی در من پیدا شد ولی زود از بین رفت و من حالا میفهمم که تازه شخص سالم و و با نیرو و نشاطی شده ام بخصوص پوست صورت من که اکثرا کدر میشد و منافذهایی داشت ولی در اثر خامخواری پوست صورتم روشن و شفاف شده بطوری که هرکس بمن میرسید میگفت که چه جوان شدی چه پوستت خوب شده و از اینها گذشته وقت عزیزم را در آشپزخانه بسر نمیبرم و همیشه ناراحتم از خدا میخواستم که ای کاش من ۲۰ سال پیش این موضوع را کشف کرده بودم یعنی کتاب شما را خوانده بودم ولی متاسفانه آنموقع در تهران نبودم و شما هم کتابتان را به تمام شهرهای ایران

نفرستاده بودید همین حالا هم از خداوند بزرگ سپاسگزارم که این موضوع را دریافتم و خودم را و شاید بتوانم خانواده ام را نجات دهم و جاخوردن مواد گیاهی خام که یکی از موهبات الهی است. همیشه دعاگوی شما هستیم و شما را یکی از عزیزترین موجودات روی زمین میدانم.

و برای شما خالق کتاب خام خواری آرزوی عمر طولانی میکنم و میدانم کتاب شما نجات دهنده بشر است
مهوش اشتیاق
۵۴/۶/۱۱

آقای آوانسیان از طرف من و خانواده ام و همه همه قره باقیها به شما و به خانواده شما دروذهای فراوان میفرستم. از شما خواهش میکنم از وقت گرانبه‌های خود را به خواندن نامه من اختصاص دهید. من افتخار میکنم که شما برای آب و هوا و آفتاب تازه به مردم این دنیا بخشیدن از تمامی وقت و امکانات خود مضایقه نکرده‌اید. احتیاجی به تملق از شما نیست پروردگاری که این طبیعت را بوجود آورده نجات مردم این دنیا را به شما واگذار کرده است. ۲ فوریه ۱۹۸۰ وقتی با اتوبوس از ایروان به آبیوان به خانه خود می‌رفتم متوجه شدم که در ردیف جلوی من جوانی نشسته و کتابی را ورق میزند توانستم تیترا کتاب را که " در راه خام خواری " بود بخوانم. نام این کتاب کنجکاوی مرا چنان برانگیخته خواستم حتما این کتاب را داشته باشم. یک صد روبل پول داشتم پیشنهاد کردم این کتاب را به من بفروشد حاضر نشد. آدرس او را گرفتم و برای دوازده روز این کتاب را قرض کردم تمام کتاب را از اول تا آخر با دست در یک دفتر نوشتم عکسهای

شما و آناهید را چاپ کردم و روی میز گذاشتم که همیشه نگاه کنم .

آوانسیان عزیز من متولد ۱۹۱۳ هستم بیماری مشخصی نداشتم ولی دارای بدن زائد بودم با ۱۱۰ کیلو وزن، نبضم ۹۰ میزد، فوری خام خوار مطلق شدم ۲۸ کیلو از وزنم کم کردم، ضربان قلبم از ۹۰ تا ۶۰ رسید .

دو نوه من یکی ۱۹ ماهه و دیگری ۵ ساله با من خامخواری میکنند. از سال ۱۹۱۳ من بازنشسته هستم، تصمیم گرفتم وقت خود را به تبلیغ خام خواری اختصاص دهم، از ده به دهی میگردم در هر یک ۱۰ - ۵ روز می مانم با دوستان قدیمی ملاقات میکنم، دنبال بیمارانی میگردم که آنها را با خام خواری معالجه کنم، اکنون حدود ۳۱۰ بیمار مشغول خام خواری هستند ، آنها با هم سفره پهن میکنند و به شما درود می فرستند پزشکانی نیز هستند که بیشترشان با شما موافقند ولی گاهی سرسختانی پیدا میشوند که نمی خواهند حرفی بشنوند. از مسافرت برگشتم دیدم ۱۲۰ نامه جمع شده است از همه جا مرا دعوت میکنند که بروم آنها را با خام خواری آشنا کنم اکنون در آذربایجان شوروی هستم و خیال دارم بزودی به سیبیر بروم و در آنجا فعالیت کنم. آرشاپیر جان انقلاب شما به قدری بزرگ است که همه کهنه ها باید باطل شود و حقیقت ظاهر گردد .

نسل آینده مجسمه طلائی شما را خواهند ساخت ولی حالا آقایان در مطبوعات و رادیو تلویزیون با صحبت‌های پوچ و غلط مردم را گیج میکنند و نمیخواهند حقیقت را اعلام کنند، بگذار آنها دارو بسازند و خودشان را در آن غرق ،کنند مردم عاقل

خودشان پزشک خود میشوند و بدون کمک آنها سالم زندگی
میکنند.

با تقدیم احترام س. س. هاروطنیان

قیمت ۱۵۰ ریال

