

گياهخواری؛ بهترين راه برای داشتن دنیایی سالم تر و بهتر

چگونه دنیایی سالم تر و پیشرفته تر داشته باشیم؟

نقد و بررسی جامع + تجربیات من از گياهخواری

ویرایش دوم

تألیف: معین قهرمانی



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	4
• بخش اول: گیاهخواری و سلامتی	10
نظرات و تحقیقات پرفسور خرسند	12
درمان کلیه های فاسد شده، سفر مرگ و کشفی بزرگ	20
دلایل گیاهخوار بودن انسان	27
• تحقیقات و نظریات آرشاویر در آوانسیان	33
بیماری ها چگونه به وجود می آیند و چگونه ناپدید می گردند؟	43
عکس العمل های شفا بخش	49
از چه چیز باید اجتناب نمود؟	57
سرطان چیست؟	58
در نهضت زنده خواری، پزشکان روشنفکر و پاک سرشت رُل مهمی ایفا خواهند کرد	63
• بخش دوم: گیاهخواری و اقتصاد	73
چقدر پول در مقابله با گرمایش جهانی صرفه جویی می شود، اگر جهان کاملاً گیاهخوار شود؟	77
پس صاحبان دامپروری ها، ماهیگیر ها، قصاب ها و رستوران ها چه کنند؟!	78

• **بخش سوم: گیاهخواری و محیط زیست** 81

82 نقش دامداری صنعتی در گرمایش جهانی

84 تأثیر جدی پرورش دام بر تخریب اکو سیستم

• **بخش چهارم: گیاهخواری و جامعه، اخلاق و منطق** 90

90 تأثیرات مثبت گیاهخواری بر جامعه

94 گیاهخواری و اخلاقیات

97 یک نمونه ی بی شرمانه از شکنجه ی حیوانات توسط شکم پرستان بی عقل

103 اخلاقیات در مورد عسل و زنبور عسل به چه شکل است؟

109 زنده خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد

110 سخن بزرگان و مشاهیر در مورد گیاهخواری

115 نتیجه گیری

منابع و مآخذ 117

قدردانی و سیاس ویژه 118

پیشگفتار

به راستی تا چه میزان زندگی برای ما رضایتبخش است؟ تا چه میزان فقر و گرسنگی و بیماری را می توان تحمل کرد؟ تا چه زمان انسان ها باید با یکدیگر بجنگند؟!

آیا دیگر کافی نیست؟!

اگر کمی دقت کنیم، نعمت ها و منابع بسیار زیادی در این جهان وجود دارد، پس چرا اکثریت جمعیت جهان در فقر و گرسنگی به سر می برند؟! علاوه بر آن، چرا وضعیت جهان برای تمامی موجودات زنده به نقطه بحرانی رسیده؟!

پس به این نتیجه می رسیم که یک مشکل اساسی در کار است، چرا که بیش از 4 میلیارد سال از عمر کره زمین، و میلیون ها سال از پیدایش حیات می گذرد و همواره در این کره خاکی، بحران هایی مانند زلزله، آتشفشان، برخورد شهاب سنگ و یخبندان به وجود می آمده و در بسیاری موارد حتی موجب انقراض گونه هایی از حیات می شده، مانند رویداد انقراض دایناسورها در اثر برخورد شهاب سنگی عظیم به زمین و شروع عصر یخبندان در پی آن. اما با این حال، حیات همچنان ادامه یافته و نکته جالب تر اینکه پس از هر کدام از حوادثی که بسیار مهیب به نظر می رسند، حیات تکامل بیشتری یافته و زمینه برای پیدایش موجودات هوشمندتر فراهم شده. یعنی به عبارتی طبیعت هوشمند کره ی زمین، حتی از حوادث ناخوشایند و خطرناک هم برای تکامل استفاده می کند. این یکی از شگفت آورترین موضوعات است...

اکنون این پرسش در ذهن به وجود می آید که چگونه است که پس از پیدایش تمدن ها و پیشرفت بشر، ناگهان تمام چرخه های طبیعت بر هم می خورد؟!

مسلماً این اختلالات پس از انقلاب صنعتی محسوس تر و خطرترند ولی اگر نیک بنگریم، پیش از آن هم بیماری و بدبختی و فلاکت بوده، پیش از آن هم انسان های "متمدن" و "وحشی" در جنگ هایشان، در اغلب موارد به هر جا حمله می کرده اند جنگل ها و سایر منابع آنجا را هم به آتش می کشیده و نابود می کرده اند.

پیش از آن هم انسان دخالت های زیادی در طبیعت کرده و خسارات زیادی وارد نموده، منتها از آنجا که طبیعت هوشمند است و جمعیت انسان ها هم در زمان های دور، کم بوده، طبیعت خودش را ترمیم می کرده و بیشترین خسارت متوجه خود بشر می شده! اما متأسفانه بعد از انقلاب صنعتی با رشد بیش از حد جمعیت انسان ها، میزان خسارات وارده بر طبیعت و عمق فاجعه هم بیشتر شده تا جایی که امروزه هیچ موجودی روی کره زمین از خساراتی که انسان ها به این کره خاکی دوست داشتنی وارد کرده اند در امان نمانده! که البته چندان هم جای تعجب نیست زیرا از موجودی که حتی به ممنوع خود رحم نکند، انتظار نمی رود نسبت به چیزهای دیگر مهربان باشد! این ها همه نشان دهنده نقص هایی بسیار بزرگ در کار انسان هاست...

شناخت این نواقص و تلاش برای رفع آن ها، بسیار مهم و اجتناب ناپذیر است و دقیقاً به همین علت است که در مدارس به دانش آموزان، تاریخ و دروس اجتماعی را آموزش می دهند چرا که بدون شناخت گذشته، قدم گذاشتن در راه درست بسیار مشکل و شاید ناممکن شود، اما تمام تجربیات فقط به آن مختصر مطالبی که در مدارس فرا گرفته ایم محدود نمی شود، چرا که در این صورت اکنون نباید هیچ مشکلی در جهان و در زندگی ما وجود می داشت، در حالی که ما هم اکنون با مشکلات زیادی مواجه هستیم و این نکته خود تأکیدی است بر لزوم فراگیری گسترده تر و یافتن راهی کامل تر و مناسب تر.

اغلب مشکلات جهان امروز ما، مانند آلودگی ها و تخریب محیط زیست، ناراحتی های روحی و انواع و اقسام مشکلات اجتماعی، از تبعات منفی پیشرفت نادرست تمدن و صنعت بشری هستند. از آنجا که انسان اشرف مخلوقات است _ و اگر هم نباشد حداقل خودش، خودش را اشرف مخلوقات به حساب می آورد! _ و از دو نیروی عقل و اراده بهره مند است، پس در واقع مقصر اصلی در پیامدهای منفی تمدن و صنعت هم خود بشر است، چرا که مصنوعات بشر اراده ای از خود ندارد و این خود انسان است که با اشتباهات و اعمال و کردار نادرست، وضع خود را به این روز انداخته. قطعاً "ماشینی شدن" انسان ها و مشکلات اجتماعی وابسته به آن، پیامد مثبت و مطلوبی نیست، اما بدتر از آن و در واقع مشکل اصلی، "تفکر ربات گونه"، "تنبلی، خودخواهی، حرص و پول پرستی و سایر بدی ها و زشتی های نفس انسان است که مشکلات دیگر را ایجاد کرده و به آن دامن می زند. هیچ چیز به خودی خود مضر نیست بلکه بستگی به چگونگی استفاده از آن دارد. برای مثال این به خود انسان بر می گردد که هدفش از شهرنشینی، رفاه بیشتر و آرامش باشد یا تنها دستمایه ای برای فخر

فروشی و تجاوز و چپاول بیشتر. و قطعاً نتیجه ای هم که به دست می آید متناسب با اعمال و رفتار خود انسان است یعنی در واقع: "هر چه کنی به خود کنی / گر همه نیک و بد کنی"

هم چنین واضح و مبرهن است که: خشت اول چو نهد معمار کج / تا ثریا می رود دیوار کج.

در واقع زمانی که اساس چیزی نادرست و مشکل زا باشد، تنها در صورتی می توان انتظار بهبود داشت که پایه و اساس آن عوض شود و مفاهیم از نو تعریف شوند.

در مورد بشر، به نظر می رسد که متاسفانه رشد فکری و عقلی او با رشد صنعت و مصنوعات که خودش آن ها را ایجاد نموده هماهنگی نداشته، و در واقع این ذهن اوست که رشد نکرده و در مواردی حتی پسرفت هم داشته، و با اینکه هدف از تمدن این بوده که انسان با استفاده از نیروی ذهن خود دست به اختراعات و اقداماتی بزند که زندگی برایش ساده تر و لذت بخش تر شود، اما چیزی که ما در دنیای امروزی می بینیم نتایج معکوسی مانند اختلاف طبقاتی شدید، فقر، گرسنگی و ناامنی هستند که شاید این مشکلات در گذشته هم بوده، اما اکنون وخیم تر شده اند. از طرفی میلیون ها انسان در سال بر اثر گرسنگی و بیماری تلف می شوند، از طرف دیگر اوضاع محیط زیست به شدت وخیم و بحرانی شده که زندگی تمام موجودات از جمله خود انسان به خطر افتاده، از آن طرف رونق شدید رقابت های تسلیحاتی به طریزی دیوانه وار که تمام جمعیت زمین را تهدید می کند فقط به دلیل "نبود امنیت" ! به راستی اگر این ها معنای "هوش و استعداد" است، پس دیگر تعریف "حماقت" چیست؟! ... نه! این ها نشان دهنده هوش انسانی نیست، برعکس، این ها نشانه های بی استعدادی و نفهمی هستند و در واقع، کار از پایه و اساس می لنگد...

ممکن است این سؤال به ذهنتان خطور کند که این مسائلی که مطرح شد، چه ارتباطی با "گیاهخواری" و اصلاً چه ارتباطی با تغذیه دارند؟ پاسخ این است که اتفاقاً این ها خیلی هم به هم ربط دارند، در واقع آن "خشت کج نهاده شده!" همین تغذیه است که نتیجه اش هم شده بیماری، و همه چیز انسان ها با بیماری پیشرفت و رشد کرده و اثرات این بیماری ها در تمام جنبه های زندگی دیده می شوند. از آنجا که به قول معروف می گویند: "بدن سالم، جامعه سالم" پس دیگر تردیدی نیست که تا مسئله تغذیه و سلامتی حل نشود، همین آتش است و همین کاسه! آیا واقعاً مشکل اصلی جهان امروز ما، "نداشتن ارتباط با آدم فضایی ها" و یا گرانی قیمت CPU

کامپیوترهاست؟! این ها البته چالش های ذهنی ما هستند و اهمیت بسیار زیادی هم دارند، اما مشکل اصلی که به خاطر آن جنگ های خونبار زیادی صورت می گیرد، بحران غذاست. مشکلی که هر سال میلیون ها قربانی آن هم در سنین جوانی می گیرد، ده ها گونه بیماری است که در نتیجه تغذیه ی غلط و شیوه های ناسالم زندگی به وجود آمده اند. مشکل اصلی بشر، حرص، طمع و افکار بیهوده و ناسالمی است که گرفتار آن است و بدیهی است که تا این مشکلات حل نشوند، مشکلات دیگر هم نه تنها حل نمی شوند بلکه با شدت بیشتری رشد می کنند.

حل این مشکلات هم، نیازمند راه حلی جامع است، راه حلی که باعث شود غذا به اندازه کافی به همه انسان ها برسد، و وقتی مشکل تغذیه حل شد، مشکل حرص و طمع و افکار بیمارگونه هم حل می شود و در آن صورت دیگر نیازی به حرص زدن نیست چون شرایط و امکانات مساعد برای همه فراهم می شود و همه می توانند از نعمت های طبیعی بهره مند شوند و آن وقت است که می توان انتظار جوامعی بهتر و رسیدن به یک زندگی ایده آل برای تمام انسان ها را داشت.

من اولین کسی نیستم که اینچنین مواردی را مطرح می کنم، در گذشته هم اندیشمندان و افراد بزرگ و خیرخواه زیادی این موضوعات را مطرح کرده و هشدار داده و حتی راه حل آن را هم به مردم گوشزد کرده اند، منتها به دلیل نبودن گوش شنوا و یا این که گوش های شنوا اگر هم بودند با صدای پول کر شدند! همانطور که در طول تاریخ افکار و اندیشه های بزرگ همیشه نادیده گرفته شدند، در مورد اینان هم همین اتفاق تلخ افتاد و کمتر کسی به گفته های آنان بها داد. اما امروز وضع تا حدی متفاوت است، چرا که اگر بخواهیم باز هم نادیده بگیریم، به قیمت بدبختی و نابودی خودمان تمام خواهد شد! لذا بسیار حیاتی است که به دنبال افکار کارآمد و راهگشا باشیم، به حرف ها و افکار کارآمد بها داده و حتی آن راه حل ها را با تفکر و مشورت، تکمیل نموده و ساده ترین و بهترین راه را برای اجرا انتخاب کنیم.

خود من مدت های طولانی درباره این موضوعات فکر می کردم، درباره آنها تحقیق و جستجو کردم و می خواندم. نتیجه هم شد این که بهترین راه را به نظر خودم پیدا کردم و اکنون می خواهم حاصل تمام این کنجکاوی ها و پرسش ها را در این کتاب با دیگران به اشتراک بگذارم. در این کتاب در مورد گیاهخواری و ارتباط آن با تمام مسائل ذکر شده خواهید خواند و اینکه چگونه با گیاهخواری می توان دنیایی بهتر را ساخت.

این کتاب در واقع تألیفی است از آنچه خواننده ام، از آنچه به نظر من نیک و قابل تأمل بوده به اضافه ی نظرات و تجربیات خودم. به امید اینکه برای همه ی شما خوانندگان گرامی هم مفید باشد و حتی با تفکر و جستجوی بیشتر، به راهکارهایی کامل تر و بهتر برسید و در زندگی خود اجرا نموده و تأثیرات مثبت آن را ببینید و نیز نظرات سازنده خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

اما چرا این کتاب را نوشتم؟

اینجانب نه متخصص هستم و نه دانشمند، فقط خیلی کنجکاوَم. و از آن جایی که هر فرد در هر رشته ی تخصصی که تحصیل کرده باشد، در دوران تحصیلات ابتدایی و راهنمایی اجباراً یک سری دروس عمومی را گذرانده که شاید بعضاً برای او هیچ فایده ای نداشته اند، بنابراین مفید و ضروری می دانم که هر فرد اطلاعات عمومی خود را بالا ببرد متنها نه به اجبار، بلکه به خواست و اراده خودش، و هم چنین بیشتر به دنبال اطلاعات کاربردی برود که در زندگی او تأثیرات مثبتی بگذارد. در نظر خیلی ها، اطلاعات عمومی، "خبر داشتن از اسرار فلان بازیگر هالیوود"، "تعداد گل های فلان فوتبالیست" و یا "اخبار سیاسی و دروغین روز" معنا شده که اگرچه من نمی توانم برای شما تعیین کنم که اینها مفید هستند یا نه (چون خودتان بهتر می دانید) ولی می خواهم به آن دسته از اطلاعات عمومی مفید که بعضاً واقعاً در زندگی شما می توانند تحول ایجاد کنند، بیشتر فکر کنید.

انسان موجودی اجتماعی است و برای داشتن اطلاعات عمومی در هر موردی، نیاز نیست شخص حتماً متخصص باشد. به عنوان مثال اگر دست پسر بچه ای زخم مختصری بردارد، نیازی نیست شما حتماً پزشک متخصص پوست باشید تا به او بگویید زخم را با پارچه ای تمیز ببندد! در مورد تغذیه و سلامتی هم همین نکته صادق است، همه انسان ها غذا می خورند و همه زندگی خود را دوست دارند، لذا دانستن راه حفظ سلامتی و تغذیه سالم بر همه واجب است، فرقی هم نمی کند شما مهندس کامپیوتر باشید یا ناخدای کشتی! در هر صورت شما غذا می خورید و نیاز دارید سالم باشید تا بتوانید کار کنید و از زندگی لذت ببرید.

مطالب این کتاب همگی به هم پیوسته هستند و چندان هم طولانی نیست، لذا از شما خواننده گرامی انتظار می رود یک بار آن را بخوانید و بعد در صورت تمایل تحقیقات بیشتری انجام دهید و اگر نظری هم دارید، آن را آزادانه بیان نمایید.

برای پربارتر شدن این کتاب، علاوه بر نتایج تحقیقات و تجربیات و نظرات خودم، از تحقیقات و تجربیات متخصصین و صاحب نظران امور تغذیه و پزشکی هم بسیار استفاده نموده ام و در هر مورد منبع آن را هم ذکر کرده ام و شما می توانید برای اطلاعات بیشتر به آن ها مراجعه کنید و بیشتر تحقیق کنید. و همانطور که می دانید، کنجکاوی یکی از بهترین صفات انسانی است که بشر را به سعادت و خوشبختی رهنمون می سازد.

لطفاً پس از مطالعه ی این کتاب، نظرات و پیشنهادات خود را از نگارنده این سطور دریغ نکنید و آن را به ایمیل آدرس moin.ghn@Gmail.com ارسال نمایید. طراحی تصویر جلد کتاب را برادرم، میثم قهرمانی نژاد انجام داده که هر چند سعی من بر آن بوده که یک کتاب الکترونیکی کم حجم که برای همه به راحتی قابل دانلود باشد تهیه کنم، اما امیدوارم در آینده با همکاری دیگر گیاهخواران و طرفداران محیط زیست کارهای بیشتری انجام دهیم و لذا در مورد طراحی گرافیک و ظاهر هم می توانید نظرات خود را به ایمیل اینجانب ارسال نمایید.

بسیار خوشحالم که اندکی پس از انتشار نسخه ی اول این کتاب، با توجه به نظرات خوانندگان عزیز، اکنون ویرایش دوم آن در دست شماست. امید است که با توجه به تکمیل مباحث، برای همه مفید واقع شود.

اگر این کتاب رایگان به نظرتان مفید است، لطفاً در انتشار هر چه بیشتر آن در بین دوستان و فضای مجازی سهیم باشید تا همه با هم دنیایی بهتر بسازیم...

با آرزوی خوشبختی شما و دنیایی بهتر

معین قهرمانی نژاد

بهمن ماه 1390 خورشیدی

• بخش اول: گیاهخواری و سلامتی

یکی از بزرگترین دغدغه های بشر امروزی، سلامتی است. آلودگی هوا، غذاهای ناسالم و استرس، همه و همه در بیمار شدن انسان ها و هم چنین اختلال در بهبودی سهمیم هستند. هم چنین با وجود پیشرفت علم پزشکی و داروسازی، هر روز تعداد بیماران بیشتر می شود چرا که اغلب آنها علل اصلی بیماری که همان سه عامل غذای ناسالم، آلودگی هوا و استرس هستند را درمان نمی کنند بلکه فقط نشانه های بدن را به طور موقت مخفی می کنند که پس از مدتی این نشانه ها با شدت بیشتری باز می گردند. در نتیجه پیامدهای منفی و اسف بار آن بر کسی پوشیده نیست.

تقریباً همه معتقدند سلامتی ارزشمندترین نعمت زندگی است که بدون آن نمی توان از نعمت های بی شمار دیگر لذت برد.

لذت بردن از زندگی حق تمام انسان ها و هم چنین حق تمام جانداران روی کره زمین است. ولی افسوس که انسان با دست خودش عوامل زیان بار را برای زندگی خود ایجاد کرده و نه تنها خود را از نعمت سلامتی محروم کرده، بلکه به سلامتی سایر جانداران روی کره زمین هم صدمات بزرگی وارد کرده و با این اوضاع، نمی توان انتظار بهتری داشت. اصولاً مثبت نگری همیشه مفید است و من شما خواننده عزیز را به منفی نگری سوق نمی دهم، بلکه هدف من اطلاع رسانی در مورد این مشکلات و چالش های خطیر و ارائه راه حل برای رفع آن است. نگرش مثبت بسیار ارزشمند است، منتها به معنی نادیده گرفتن حقیقت نیست چرا که اگر به حقیقت آگاه نباشیم نتایج خوبی نخواهیم گرفت و هر روز گمراه تر می شویم و فقط از چاله به چاه می افتیم. لذا بسیار ضروری است که ابتدا حقیقت را بدانیم و سپس بر اساس آن حقیقت، راهکاری مثبت انتخاب کنیم و با نگرش مثبت آن را اجرا نموده و به ثمر برسانیم. حقیقت شاید تلخ باشد اما نباید از آن فرار کرد، چرا که می تواند به ما کمک کند راه بهتری انتخاب نماییم. به قول گاندی، مبارز و سیاستمدار محبوب هندی: "حقیقت داروی تلخی است که نتایج شیرینی در پی دارد". آری، ما تا زمانی که حقیقت را شناسیم غیرممکن است بتوانیم تصمیم درستی بگیریم، و چه بسا گمراه تر شده و نتایج وحشتناک و فجیعی به بار آوریم. پس آگاه بودن از حقیقت بسیار ضروری و حیاتی است...

در مورد مسئله سلامتی، حقیقت این است امروزه به ندرت می توان انسانی را در این کره خاکی یافت که هیچ مشکلی در سلامتی اش نداشته باشد، در حالی که بسیاری از بیماری ها چند قرن پیش اصلاً وجود خارجی نداشتند و اگر آن زمان بیماری ای هم وجود داشت، فقط مختص به انسان بود چرا که این انسان است که با دست بردن در طبیعت تمام چرخه ها را بر هم زده و موجودات دیگر، در طبیعت و سازگار با طبیعت زندگی می کرده اند، اما متأسفانه اکنون بیماری های مختلف گریبانگیر تمام موجودات زمین شده چرا که سایر مخلوقات هم از دست بشر و مصنوعاتش در امان نبوده اند و این ها گواهی است بر اینکه یک اشکال بزرگ آن هم در کار بشر وجود دارد چرا که پیش از دستکاری های بشر، طبیعت روال سالم و هوشمندانه خود را داشته و از این قبیل معضلات در کار نبوده، یا اگر هم بوده بسیار اندک بوده و انسان به آن دامن زده و اوضاع را روز به روز بدتر کرده است.

حال بسیار جالب است اگر بدانید عده ای در گذشته راه طبیعی حفظ سلامتی را کشف کرده بودند ولی متأسفانه راه آنها به دلایل مختلفی که مهم ترین آن پول پرستی و به قولی "همه چیز فدای پول و شکم!" بوده، گسترش نیافته و همه گیر نشده. ولی این فجایع دیگر قابل تحمل نیست و اکنون زمان آن فرا رسیده که برای داشتن دنیایی بهتر، پذیرای عقاید مختلف باشیم و هر نظر و عقیده ای که بهتر بود را در زندگی اجرا کنیم. بدون شک تجربیات مختلف می تواند راهگشای خوبی در بسیاری مسائل برای انسان ها باشد.

افراد و محققان مختلفی در زمینه ترویج راه حل های درست و اصولی برای حل مشکلات بشری تلاش کرده اند که بسیار هم مفید بوده و بدون این تلاش ها، روند آگاهی عموم بسیار بسیار دشوارتر میشد. لذا در این کتاب از نتایج تجربیات و تحقیقات مختلف خواهیم خواند و برای اثبات و درک بهتر که به آسان تر شدن انتخاب راه درست کمک کند، از پژوهش های متخصصان و صاحب نظران بسیار بهره خواهیم برد.

نظرات و تحقیقات پرفسور خرسند

یکی از محققان بسیار کوشا در زمینه تغذیه و سلامتی، پرفسور خرسند کاشف "سیستم خود درمانی" بدن و بنیانگذار روش "غذا درمانی" است که بیماران زیادی از جمله خودشان هم با این روش درمان شده اند و فلسفه ایشان بسیار جالب و قابل تعمق است که در ادامه آن را به اقتباس از وب سایت ایشان (www.Khorsand.org) می آورم:

ما انسانها و سایر جانداران جهان به طور مشترک به سه عامل اساسی **هوا، آب و غذا** برای ادامه زندگی نیاز داریم و طبیعی است که این سه عامل اساسی و مهم را خوب بشناسیم و بهترین را برای زیست بهتر خود انتخاب کنیم و تحویل سلولهای تن بدهیم.

با توجه به اینکه در جوامع انسانی ما، انواع بیماری های دردآور و متفاوت همواره در حال **افزایش** است و این درحالیست که در سایر جوامع جانداران یا بیماری اصلاً نیست و یا به نسبت بیماری های ما انسانها، بسیار محدود و ساده می باشند که آن هم در اثر تماس با محیط آلوده ی ما انسانها حادثشان می گردد، و آنهایی که در محیط های طبیعی و جنگلهای بکر زندگی می کنند و از آب و هوا و غذای طبیعی (سالم) بهره می گیرند، خیلی هم سالمتر و ورزیده تر از انواعی هستند که در محیط های ما رشد کرده اند.

تفاوتهایی که ما انسانها در سه عامل اساسی برای زیست خود به وجود آورده ایم، یک موردش بر روی آتش بردن غذاهاست، که پس از پختن و تفاله نمودنشان می خوریم که **هیچ مخلوق جاندار دیگری اینکار را نمی کند که ابتدا غذای خود را بر روی آتش تفاله کند و بعد بخورد!!** و درحالی که هنوز دراستفاده از دو عامل اساسی دیگر یعنی هوا و آب، با سایر موجودات مشترک هستیم.

ما به واسطه حوادثی چند و سپس مطالعات ممتد و تجربیات عملی، به این نتیجه رسیدیم که **پخته خواری** که ما می گوئیم «**تفاله خواری**، **جسدخواری**، **مرده خواری و حیوان خواری**» که در جوامع انسانی ما متداول است، یک **انحراف** می باشد و یک نیاز نیست و بشر به اینگونه تغذیه **معتاد** گردیده است همانطور که برخی از ما انسانها به سیگار هم معتادیم که نیاز ما نیست و یا عده ای به هروئین و تریاک و الکل و غیره معتادند که هیچکدام نیاز تن نبوده بلکه **معتادی ما به اشتباه، نیاز ما! قلمداد گردیده است.**

و باز دریافتیم که در بدن تمام موجودات زنده و از جمله ما انسانها، سیستم حساس و مهمی با عملکردی ظریف وجود دارد که ما آن را «**سیستم خوددرمانی بدن**» نامیده ایم و این سیستم حساس و مهم شبانه روز در فعالیت است تا بدن ما را از انحراف های تغذیه غلط نجات دهد و بدن را پاکیزه نگهدارد، و آنچه را که شخص به جای آب و هوا و غذای اصلی در اختیار تن می گذارد تجزیه کرده و غذای مورد نیاز سلولها را از سمها و تفاله ها جدا نموده تا سلول ها را تغذیه کند و یا در شرایط اضطراری که غذای سالم در اختیار بدن نیست، به تغذیه نسبی بهتر پسندد و این سیستم (مجموعه فعالیتهای سلولها و ارگانهای خاص) پس از تجزیه اینگونه غذاها، کثافات و سموم موجود را، از بدن خارج سازد در این راستا و روند پاکسازی که سلولها، سموم بلعیده شده خود را، در خون در گردش رها می کند که از طریق کلیه ها از بدن خارجش گردانند، در مسیر راه خون جاری در بدن و تماسش با عصب های گوناگون، شخص احساسی پیدا می کند که فکر می کند «**گرسنه**» است و یا اگر سموم غلیظ تر بود، «**درد**» ی حس می کند (و تمام آنچه که بیماری تلقی می شود نتیجه عدم شناخت همین

سیستم و عدم شناخت عملکرد مهم آن است و شخص مثل معتادها به غذای پخته و دارنده همان نوع سم (که عادت کرده) روی می آورد و به تجربه دیده است که درد هم در بدن او پنهان می شود و همان را به غلط، ملاک نیاز بدن به حساب آورده است! در صورتی که سیگاری یا تریاکی هم با وارد کردن همان سموم سیگار و یا تریاک به بدن وضع دردآور خود را برطرف می کند (که نیاز بدن نیست)، زیرا خون در گردش اینبار از بیرون به داخل هم تهدید مضاعف به سم شده است و «سیستم خود درمانی بدن» برای کنترل و متوقف کردن سموم جدید، اینبار سلولها را، مأمور جمع آوری سموم قدیم و جدید سرگردان درخون می کند تا سموم تجزیه نشده جدید و خطرناک به مغز نرسد و شخص را نکشد (در چند مصاحبه، چند نمونه از بچه هایی که همبرگر خورده اند و کشته شدند! چون سلولهایشان آمادگی جمع آوری آن همه سموم را با سرعت کافی نداشته و به مغزشان رسیده و مرده اند، ولی پدر و مادرشان که از همان غذا (همبرگر) خورده بودند، زنده مانده اند چون سلول های زیادی در طول سالهای عمرشان، متخصص جمع آوری سمومشان شده بودند و با جمع آوری سموم در درون سلولها، و پاک شدن نسبی خون در گردش شخص، آن حالت (گرسنگی کاذب یا درد موقت و یا ...) همه موقتاً پنهان می گردد در حالی که بدن کثیف تر هم شده است!) و سموم قدیم به اضافه سموم جدید، سلول های بیشتری را آلوده و انباردار سموم کرده و در نتیجه از کارائیشان کاسته است و ارگانها و غده ها هم که اینگونه سلولهایشان کم کار شده است، طبعاً ناقص کار می کنند و تولیداتشان ازحالت طبیعی خارج می گردد چون ناقص کار می کنند و در این حالت است که به اشتباه گفته می شود که فلان ارگان و یا فلان غده فاسد گردیده است! در عمل و در جراحی ها، اینگونه غده ها ممکن است متعفن و بدشکل و بدقواره هم باشند که جراحان حاذق و پرفسورها و محققین و دانشمندان را هم به اشتباه بیندازد و به غلط بر فاسد بودن آن غده و ارگان شخص هم گواهی دهند! ولی حقیقتاً وضع غده ها و ارگانها ناشی از خوب کارکردن آنهاست! از انبارکردن سموم مختلف در سلولهایشان است و فداکار هم می باشند که اگر فرصت یابند و محیط تن با تغذیه صحیح، تمیز گردد و خون درگردش پاک شده و قدرت کنترل سموم را پیدا کند، این سلولهای فداکار هم فرصت می یابند که سموم خود را در خون نسبتاً تمیز رها سازند و به عملکرد ارگانیکی خود بازگردند و در غده و ارگان خود به وظیفه اصلی خویش بپردازند و در این صورت است که نتیجه کار غده ها هم نرمال و عادی می گردد و شخص بدون نقص عضوی، بهبودی خویش را باز می یابد. و باز پس از چند ساعت که «سیستم خود درمانی بدن» برجذب و تجزیه غذاهای جدید مسلط شد و سموم آنها را از غذا گرفته باشد جدا کرده و باز می خواست که سموم (اینبار فشرده شده و بدتر شده) را خارج کنند همین وضع (بلکه دردآورتر) تکرار می گردد، که با تکرار خوردن غذای پخته و تفرقه شده یا دارو (سم مستقیم) که وارد بدن می شود، (یا سیگاری ها، سیگار و یا تریاکی ها، تریاک و یا هروئینی ها، هروئین و یا الکلی ها، الکل، یا مریض ها، دارو) باز هم «سیستم خوددرمانی بدن» به سلولها فرمان جمع آوری کثافات از خون را می دهد و این سلولها (ی جمع کننده کثافات و سموم) کم کم متخصص جمع آوری انواع سموم می شوند و به شکلهای متفاوت با عملکردهای مختلف ظاهر می گردند (که به اشتباه به آنها انواع و اقسام میکروب! گفته اند و به اشتباه عامل انواع و اقسام دردها شناخته اند که به غلط بیماری خوانده می شود!) درحالی که آنها همه سلولهای تن هستند که درجمع آوری انواع کثافات و سموم مزاحم بدن متخصص و مجهز شده اند، به دلیل عدم شناخت این وضع (سیستم خود درمانی بدن) که برای پاک شدن تن تلاش می کند و در نتیجه موقتاً دردی (اینبار شفابخش) رخ می دهد، که متأسفانه شخص برای متوقف کردن این روند خوب، مکرر به خود آسیب و ضرر می رساند! تکرار این وضع به جایی می رسد که درد عمیق تر حس می شود و خوردن غذای پخته و یا دارو هم نتیجه نمی دهد (معتادها، برای رفع مشکیشان مجبورند در فاصله های کمتری به عامل اعتیاد خود روی آورند) و باز هم متأسفانه شخص به داروی سمی تر روی می آورد و پناه می برد و باز به همان روش درد را پنهان می کند اما سلولهای بیشتری اسیر انبодاری سموم می گردند و در نتیجه بدن را کثیف تر از قبل می نماید! دردهای شخص، انواع و اقسام پیدا می کنند چون انواع و اقسام سلولها، غده ها و ارگانها، در اثر سم داری! کم کار یا بیکار می گردند. تعداد ارگانهای معلول و کم کار و یا بیکار دائماً افزایش می یابد، دردهای شخص، شکل های مختلف به خود می گیرد و سموم موجود در خون هم انواع و اقسام شده است! سلول های زیادتری را اشغال کرده و بیکار ساخته است و در جاهای مختلف

و با ظواهری متفاوت جلوه می کنند تا جایی که هیچ گونه دارویی هم کارگر برای پنهان کردن دردها نمی شود (یا اعتیاد شدید می شود) چون سلول فعال و کارآمد و پاکی وجود ندارد که آنها را جمع آوری کند.

این است ریشه بیماری ها که هزاران مؤسسه تحقیقاتی در صدها سال با اینکه میلیون ها داروی سمی اختراع کرده اند اما بیماری ها ریشه کن نمی شوند و برعکس به انواع و اقسام جدیدتری افزایش می یابند! چون «سیستم خود درمانی بدن» را نمی شناسند، و طبق همین فلسفه این داروهای جدید هم پس از معدوم کردن سلولهای بدن، (عامل اعتیاد هم برای معتادی که اعتیادش شدید شده کارساز نیست) اثر حتی پنهان سازی درد را هم از دست می دهد و باز این دارو از رده خارج می گردد و داروی سمی تر و جدیدتر به بازار می آید و این دور ناخوشایند صدها سال است بی نتیجه ادامه می یابد! و در این راستا هزاران نفر بی گناه و عزیز خانواده ها، کشته می گردند! درحالی که اگر از اولین درد که بسیار ساده و تحمل پذیر است، به «زنده خواری» و «تمیز خواری» روی آوریم، می توانیم بدن را پاکیزه نموده و برای همیشه از دردهای پیچیده و غامض بعدی هم نجات پیدا کنیم ضمن اینکه سلولها را هم انباردار سموم جدید نکرده، و حالا هم هر جا جلوی ضرر را بگیریم به نفع می باشد، و درمان خود را به این روش پیش برده، برطرف نمودن دردهای خود و نواقص کار کردن ارگانهای خود که نتیجه انبارداری سموم بوده و هست را با این «روش زنده خواری» به منظور بیدار کردن «سیستم خود درمانی بدن» تا دفع کامل نارسائی ها و حصول خونی تمیز و سلولهایی فعال و بازسازی ارگانها روی آوریم، و در این روند پاکسازی، دردهای موقت ناشی از خروج سموم را تحمل کنیم، که خود را به طریق صحیح درمان اساسی کنیم.

این فلسفه سالیان دراز است که در عمل نتیجه می دهد، به تجربیات بیماران ما که برخی از آنها را درسایت آورده ایم ملاحظه بفرمایید تا خود تصدیق کنید که تنها راه درمان واقعی، توسل جستن به همین روش «زنده خواری» و پرهیز دائم از غذاهای مرده و تافاله شده و جسد پخته شده ی حیوانات است. همه به طور متفاوت این تجربه را دارید که عزیزتان که امروز در بین تان نیست! با درد مختصر به دارو خواری روی آورد و انواع اقسام بیماری پیدا کرد و انواع اقسام دارو مصرف کرد و هر روزش از روزهای قبل بدتر شد تا اخراً امر هم تلف شد چون دارو موقتاً درد را پنهان می کرد ولی در عوض دائماً سلولش را معلول و یا معدوم چون انباردار سم میساخت تا اینکه سلول سالمی در تن ایشان نماند! و ادامه زندگی کردن با سلولهای پرسم امکان پذیرش نبود! به همین دلیل اگر بیمار سختی، امکان درمان شدن داشته باشد فقط در این روش امیدی هست و اگر کسی بعد از هزاران نوع داروخواری و جراحی و غیره با سلولهای پر از سم، به این روش متوسل شد و موفق نشود، قطعاً سلولهایش قابل باز سازی نبوده است و در هیچ روش دیگری هم موفق نمیشده است .

فلسفه "غذا درمانی" پرفسور خرسند، بر اساس تجربه بسیار جالب ایشان در مورد تأثیر غذای پخته بر کبوترهای تیز و چابک است و هم چنین ردپای خام گیاهخواری در دوران باستان، و نیز درمان بیماری کلیه های خود ایشان به همین روش، که در ادامه آن ها را به اقتباس از وب سایت ایشان با هم می خوانیم و پس از آن ادامه فلسفه ایشان را :

خاطره ای از دوران کودکی در من رشد کرده و بالنده شده، و مرا از بیماری و مرگ رهانیده است و به امید خدا، مردم دنیا را هم از بیماری برهاند.

ما در خرمشهر خانه ی نسبتاً بزرگی داشتیم که به سبک قدیم دور تا دور حیاط بزرگ آن 6 اتاق خیلی بزرگ بود به طوری که اتاق قسمت شمالی آن دارای 5درب ورودی بود و در پیش روی آن، یک ایوان بلند، و در ضلع های غربی و شرقی خانه، تعداد سه سرداب یا زیر زمین بزرگ بود که در آن هوای گرم خرمشهر می توانستیم میهمانی را هم در آن برگزار کنیم، و با طرحی سنتی و عجیب، در آن تهویه مطبوع طبیعی از طریق بادگیرهای مخصوص برقرار بود. در وسط حیات، نخل خرما ی بلندی داشتیم که (میوه آن) خارک و خرما ی خیلی شیرینی می داد که با گذشت ده ها سال از آن تاریخ، همچنان حالا هم مزه آنرا حس می کنم چون تا یاد دارم زمان زیادی از وقت کودکی من بر بالای آن درخت سپری شده که چشم انداز جالبی داشت. همه جاهای دور را می توانستم از روی آن نخل خرما ببینم.

متأسفانه این خانه و تمام اثاث و محتوای آن حتی مصالح آن، کامل در جنگ عراق علیه ایران، از بین رفته و تبدیل به یک زمین شده است!

در این خانه بزرگ و با آن طرح سنتی و اصیل و پرخاطره، برادربزرگم «بیژن» کبوترهای زیادی را نگهداری می کرد، بیش از 30 یا شاید 40 کبوتر داشت.

ظاهراً این کبوتران استثنائی بودند، زیرا آنچنان ورزیده و زرنگ بودند که ساعتهای زیادی پرواز می کردند (گاهی به بیش از 8 ساعت یکنواخت در هوا بودند یعنی از صبح زود تا نزدیک غروب، خیلی خارق العاده بودند...) و در آسمان خانه ما بسیار اوج می گرفتند که کم کم ناپدید می گشتند که با چشم عادی دیده نمی شدند، و برادرم همراه با دوستان هم سن و سال خود بر بام خانه به آنها تماشا می کردند و از هنرنمایی های آنها بحث می کردند، هریک از کبوتران را با اسم ویژه می نامیدند.

این خاطره را که می خواهم بیان کنم مربوط به زمانی است که شاید من 8 یا 9 ساله بودم که یک روز با اعضای خانواده، به صورت پیک نیکی در ایوان مقابل اتاق موسوم به اتاق 5دری خانه، ناهار می خوردیم و برادر بزرگم بیژن عادت داشت، قبل از غذا خوردن خود، کیسه بزرگ و سفیدی را که در آن گندم، جو، خرده برنج خام، ارزن و یا عدس خام برای تغذیه کبوتران داشت، به دست می گرفت و چندین مشت از آن را در سمت دیگر حیاط پخش می کرد تا هم کبوتران را تغذیه کرده باشد و هم از نزدیکی به ما دور کرده باشد و سپس در کنار من نشست تا ناهار بخورد.

طولی نکشید که کبوتران همه دانه های خشک و خام را خوردند و باز به ما نزدیک شدند، من برای دور کردن کبوتران و دادن فرصت بیشتری به بیژن که همچنان به خوردن غذای خود بپردازد و مجبور نباشد کبوتران را باز هم از همان دانه های خام تغذیه کند، چند قاشق از برنج پخته پلوی بشقاب خود را درسمتی دورتر ریختم. ابتدا کبوتران به سرعت به سمت آن پلوهای ریخته شده رفتند ولی با کمال تعجب دیدیم که **بدون اینکه آنها را بخورند، به سرعت بازگشتند،** و پلوه ها دست نخورده روی زمین ماندند، و موجب ریشخند برادران (3) و خواهران (2) گردید و خطاب به من گفتند، «نمکو!» خودت باید پلوهای ریخته شده را جمع کنی!، طفلی بیژن هم غذا خوردن خود را رها کرد و باز به آنها دانه های خام داد.

این بی اعتنایی کبوتران از خوردن پلوی پخته که ما انسان ها می خوریم!! برایم سخت گران آمد و متعجبم کرد! که **آیا در این کار آنها حکمتی نهفته است که ما انسانها از آن بی خبریم؟**

ولی زود به یاد آوردم که مرغهای زیادی را دیده بودم که نان یا پلو هم می خوردند، و باز به خودم جواب می دادم که بله درست است که آنها نان یا پلو می خورند، ولی آنها با اینکه بال دارند مثل کبوترهای «بیژن» ورزیده و دور پرواز و اوج گیر نیستند! و این تفاوت را در نحوه تغذیه آنها می دیدم.

روح کنجکاو من، فکر من را به این بی‌اعتنایی کبوتران مشغول داشت، و نقشه‌ای به مغزم خطوط کرد، وقتی که اعضای خانواده و مخصوصاً بیژن، به اتاقها باز گشتند، من به بهانه جمع کردن همه آن پلوهایی که کبوتران نخورده بودند و مرا پیش خواهر و برادران بور (خجالت زده) ساخته بودند، در یک حمله غافل گیرانه دو تا کبوتر را گرفتم و با خود به یکی از زیر زمین های خانه بردم، و در یک پیت حلب خالی روغن که ابعادی حدود یک متر در یک متر داشت، زندانی کردم و قسمت باز آن حلب را رو به دیوار گذاشتم که امکان فرار برای کبوتران نباشد و برای اینکه این بیچاره ها در آنجا هوا هم داشته باشند سه سوراخ گشاد در پشت آن درست کردم و از همان پلوهایی جمع شده و نیز پلوهایی مانده خودم در یک ظرف کوچک ریختم و همچنین ظرفی هم از آب در آن زندان کوچک که حالا به خانه آن دو کبوتر بخت بر گشته تبدیل شده بود گذاشتم، و به آنها گفتم اگر شما لجبازید من از شما لجبازترم! اینقدر گرسنگی را به شما تحمیل می کنم تا شما هم مثل ما تن به خوردن همین پلوهایی پخته بدهید که در دهان ما خوشمزه است ولی شما بی‌اعتنایی کردید! چند ساعتی گذشت که من مجدداً به زیر زمین رفتم و از آن سوراخ ها وضع کبوتران زندانی را بررسی نمودم، آنها همچنان در گوشه ای دور از ظرفهای پلو و آب قرار داشتند و هیچ نخورده بودند، گویی حتی بوی آن هم آزارشان میداد که دورتر ایستاده بودند! خلاصه اینکه پس از چند بار سرکشی و مقاومت و بی‌اعتنایی از خوردن، بالاخره در نوبت چندم از سرکشی، متوجه شدم که این نگون بختان بر خلاف میل خود و به دلیل گرسنگی زیاد، به ناچار اعتصاب غذای خود را شکسته اند و با بی میلی پلوه را نوک می زنند و می خورند.

این کار را تا حدود 14 روز و شاید هم کمتر ادامه دادم و همیشه پلو و آب برایشان می گذاشتم، چنین به نظر می رسید که در نوبتهای بعدی بی‌اعتنایی آنها کمتر شده بود و عادت نموده بودند. خوشبختانه برادرم پس از چند بار جستجوی برای پیدا کردن کبوترهای غایب که آنها را به اسم می شناخت به این نتیجه رسید که پرواز دور کرده اند و پس از چند روز باز خواهند گشت، چنانچه بارها اتفاق افتاده بود.

من پس از حدود 14 روز، در فرصتی که «بیژن» در خانه نبود، آن دو کبوتر زندانی را از آن پیت حلب و زیر زمین بیرون آوردم تا ببینم چه تغییری کرده اند. اولین تغییر بزرگی که پیدا کرده بودند و بسیار محسوس بود، هر دو خیلی چاق شده بودند، اما چاقی آنها بی قواره بود، (حالا می دانم چرا بی قواره چاق شده بودند، به علت بی حرکتی و ثابت بودن بود) حس می کردم که سینه های بسیار بزرگی پیدا کرده بودند، و پاها و رانهای باریک آنها را در حیاط خانه رها کردم لیکن مثل جوجه هایی که تازه از تخم درآمده باشند، سینه ها راروی زمین می کشیدند و پاها را نمی توانستند روی زمین درست ستون کنند که سینه روی زمین کشیده نشود، فکر می کنم پاها قدرت کافی نداشتند و اصولاً حس می کردم که کبوتران می لرزیدند و مریض شده بودند، این از همان کبوترانی بودند که ساعت های متمادی در آسمان پرواز می کردند و آنقدر اوج می گرفتند که با چشم عادی دیده نمی شدند (خوب یادم می آید که گهگاهی بیژن تشنه بزرگی را در پشت بام پر از آب می کرد تا در آب نگاه کند و آب حالت دوربین را پیدا می کرد و کبوتران اوج گرفته که به طور معمول دیده نمی شدند، در لحظاتی تصویرشان درآبهای آن تشنه دیده میشد) حالا مریض شده اند و نه فقط ورزیده نیستند بلکه قادر به راه رفتن عادی هم نبودند، من برای آزمایش یکی از آنها را خواستم پرواز دهم ولی آن بیچاره مثل سنگ و بدون بال زدن موثر، با سینه به زمین پرت شد!

این یک حادثه عجیبی بود، که این برنج پخته(پلوه) با آنها چه کرده است!

در همسایگی ما یک زن و شوهر پیر زندگی می کردند که ما بچه های محل مانند نوه هایشان به آنها **آبابا** و **بی بی** می گفتیم، آنها به کمک عصا راه می رفتند و دید کم سویی داشتند و همیشه من را صدا می کردند که کاری برایشان انجام دهم، دست آنها را می گرفتم تا از روی جوی آب، و یا از راههای بلند یا پست رد کنم، یا به سمتی که می خواستند، نگاه می کردم و به سؤالشان پاسخ می دادم، در آن دوران کودکی و تخیلات بچه گانه، آنها را با این کبوتران مقایسه می کردم که نکند چون در این سالهای دراز، پلو، خورده اند! پس حالا ناتوان شده اند؟! و به کمک عصا می ایستند؟ و چشمانشان کم سو شده است؟ در آن روز هرگز فکر نمی کردم که این اندیشه های کودکانه و این تحلیل و تفسیر عجیب و غریب و غیرعادی، در 22 سالگی مرا از بیماری هولناک که همه متخصصین دنیا در درمان عاجز مانده باشند، از مرگ قطعی نجات دهد!

اینگونه تفکر از آن تاریخ در من جمع شد، که در پلو (برنج پخته) و بعدها در همه غذاهای پخته، شاید مولکول های فاسد کننده بدن وجود داشته باشد که ما انسانها را در درازمدت ناتوان و مریض می کند؟! یکی را زودتر و دیگری را دیرتر ازپا درمی آورد؟ خدا که برای مخلوقات خودش بیماری نمی فرستد؟! حیوانات جنگل تا در منطقه طبیعی و سرسبز خود و در جنگل هستند همه سالم و ورزیده هستند ولی وقتی در محیط ما انسانها می آیند و با غذاهای سمی و شیمیایی (یعنی علمی!) پرورش می یابند و دامداران متخصص با آمپولهای سمی از آنها مواظبت! می کنند و تغذیه می نمایند، از نوع جنگلی خودشان ضعیف تر و حتی مریضتر می شوند! و جسارت و چابکی نوع جنگلی خود را که از دکتر و دارو دور هستند و تغذیه طبیعی و بدون شیمیایی می کنند، ندارند.

پدرم دو جلد کتاب شاهنامه داشت که چاپ سنگی بود و گفته بود که با سفارش از هندوستان آورده است و به آن خیلی افتخار می کرد که چون کتابی اصیل بوده و از روی نسخه های شاهنامه های اصلی که پارسیان در موقع حمله اعراب به ایران، با خود به هندوستان برده بودند و بعدها (یعنی حدود 300 سال بعد از حمله عرب ها) یعقوب لیث صفاری برای اولین بار نسخه هایی (شاهنامه واقعی فقط درباره شاهان نبوده بلکه انواع علوم از پزشکی تا معماری تا نجوم و ریاضی و روابط اجتماعی و غیره و غیره را داشته و یک فرهنگ و اطلاعات و تاریخ عمومی و دانشنامه بسیار بی مانندی بوده است که با ابتکار شاپور اول (شاپور ذوالکثاف که عربان دزد را که به خاک ایران تجاوز می کردند کتف آنها را سوراخ می کرد و به هم می بست تا عبرتی شود سایر دزدان عرب) به جمع آوری و نگهداری آن پرداخته شده بود و چندین شاهنشاه این هدف بزرگ جمع آوری همه علوم عصر را یکجا در یک مخزن علمی ادامه دادند تا در زمان انوشیروان عادل کار جمع آوری با موفقیت به پایان می رسد و فهرست بندی می شود. (گفته می شود که گاهی اسب سواران تیزرو شاهنشاهی صدها کیلومتر طی طریق می کردند تا مطلب معینی را از گوشه جهان برای تکمیل کار شاهنامه یا خدای نامه را فراهم کنند).

این شاهنامه را که در اصل به صورت نثر بوده به ایران باز می گرداند و حدود صدسال بعد حکیم ابوالقاسم فردوسی طوسی قسمت هایی از آن را با انگیزه بیداری ایرانیان و شناخت اصل و نسب خویش و بیرون آوردنشان از تحقیر عرب ها به نظم می کشاند، زیرا این داستانهای شیرین را ایرانیان فرهیخته سینه به سینه نقل می کردند و به آن مباحث داشتند. فردوسی آن را به نظم درمی آورد (و بعد مرشدها و نقل ها این هدف سیاسی را دنبال می کنند که بحث بزرگ و شیرینی دارد) و باز پارسیان با اختراع چاپ، که ابتدا چاپ سنگی بود، این نظم فردوسی (که فقط قسمت حماسی شاهنامه اصلی را به نظم درآورده بود) را در هندوستان به چاپ می رسانند، و پدرم چنین شاهنامه ای را تهیه کرده بود و از بس آنها بزرگ و سنگین، وحجیم بودند به طور ایستاده، هرکدام (دوجلد بودند) یک طاقچه پهن اتاق 5دری خانه ما را پوشانده بود که متأسفانه در جنگ پوچ ایران و عراق همراه با کلیه وسایل منزل ما ازدست رفت...

در اوایل شاهنامه آنجا که از شاهنشاهی «هوشنگ» می گوید، این بیت جلب نظرم کرد که :

از آن پیش کاین کارها شد بسیج

نبد خوردنی ها، به جز «میوه» هیچ

در زمان هوشنگ که کم کم زراعت یاد می گرفتند مردم هیچ خوردنی نداشتند مگر میوه!

پس این رسم پخت و پز از ابتدا با انسانها نبوده است، و مردم میوه خوار بوده اند، و باز بیشتر خواندم و این نکته را هم یافتم که اصولاً کشف چگونگی مهار و به زیر فرمان درآوردن «آتش» خیلی خیلی بعد از ظاهر شدن انسان بر روی زمین بوده است و لاجرم خیلی از زمانها انسانها بدون کمک آتش که هنوز مهار شدنش کشف نشده بود تغذیه می کرده اند. (منظور از مهارشدن آتش یعنی بدانند که چگونه آن را به موقع خاموش کنند و چطور بتوانند آن را روشن کنند چون آتش همواره برحسب تصادف، حادث میشد و از آنجایی که راه خاموش کردن و مبارزه با آنرا نمی دانستند آنقدر می سوزاند و تخریب می کرد و مردم با وحشت فرار می کردند و شاید صدها نفر را هم می کشت تا بالاخره همه را فراری می داد و خودش هم برحسب تصادف خاموش میشد چون اگر به آستین کسی شعله می رسید، او فقط فرار می کرد و شعله را شعله ورتر می کرد تا که کشته میشد و سایرین هم از او دوری می کردند و فرار می کردند و کسی راه خاموش کردنش را بلد نبود).

حتی در همین زمانها با همه تجهیزات اختراع شده وقتی جنگلهای کالیفرنای امریکا آتش می گیرد چندین هفته مهار کردنش و خاموش نمودنش به طول می انجامد تصورش را کنید که در آن زمانها مبارزه با این پدیده محال می نمود.

آتش یا بهتر بگویم حریق های ناخواسته همیشه بوده و انسانهای اولیه همواره از این پدیده وحشت می کردند چون همچون اژدها همه چیز را می خورده و می سوزانده، و انسانها همواره از حریق و آتش فرار می کردند تا زمان پادشاهی دانشمند بزرگ و پیغمبر عصر «هوشنگ» که با علم خدادادی خود متوجه شد که این پدیده (آتش) را هم می توان به زیر فرمان خود درآورد و به مردم یاد داد که چگونه می شود از آتش نترسید و چه کار کنند که آتش به آنها آسیبی نرساند و از آتش در راه های سودمند روشنایی و گرما بخشی استفاده کرد. و این آموزش را، بشر مدیون «هوشنگ» است.

و به میمنت این کشف بزرگ و آگاهی از راز مهار کردن آتش و تعلیم آن به مردم، آن روز را جشن گرفتند و نام «سده» بدان دادند...

و این ها را نشانه های واضحی می دیدم که پدران ما، پخته خوار و مرده خوار نبودند.

تا اینکه شاهنامه می گوید رسم پلید خورشت ساختن از گوشت حیوانات را ابتدا «ابلیس» به «ضحاک» یاد داد، که در شاهنامه «ضحاک» یا همان «ده هاک» که به معنی «دارنده ده عیب» است، سمبل پدیده های بد و نماد بدی است، از جمله ده عیبی که به او نسبت می دادند یکی کوتاهی قد و دیگری حیوان خواری او (پخته خواری در ردیف عیب محسوب میشد) و پدر کشتگی، چون پدر خود را کشت و رئیس طایفه خود شد و عیب های دیگر، رسم کردند و از پیروان اولیه «پخته خواری» یا به تعبیر من «مرده خواری» را دو نماد پلیدی و اهریمنی یعنی «ابلیس» و «ضحاک» بنا نهادند.

تا آن موقع مردم:

جز از «رستنی ها» نخوردند چیز ز هرچه از زمین سر برآورد نیز

هر چیزی که از زمین سر برمی آورد می خوردند (طبیعی خواری و زنده خواری می کردند)

پس «اهریمن» بدکنش رای کرد به دل کشتن جانور جای کرد

زهرگونه از مرغ و از چارپای خورشت کرد و آورد یک یک به جای

پس ضحاک پخته خواری را شروع کرد و بسی مردم عمل او را در آن روزگاران تقبیح می کردند و ناپسند می دانستند.

ما می دانیم که نیاکان ما همه عمری دراز داشتند تا جایی که گفته شده رستم در چهارصد و پنجاه سالگی آنهم در اثر یک توطئه کشته می شود، و فریدون حدود پانصد سال عمر کرده و نوح نبی نهصد سال عمر کرده و غیره.

پس انحراف بشر به رسم پخت و پز یک عادت و اعتیاد است، مثل اعتیاد مردم به سیگار یا انواع افیون های دیگر!

یعنی به طور ناخودآگاه پدران و مادران فرزندان خود را به تدریج به غذاهای پخته معتاد می کنند، همانطور که پدر و مادر خودشان هم با آنها چنین کرده بودند، و من دیدم بچه های شیرخواری که سر خود را از خوردن غذای پخته برمی گرداند و این طفلان معصوم که دارای سلول های تمیز و حساسی هستند، چشم و ابروی خود را چنان در می آورند که گویی زهرمار را مزه کرده اند! و سر را از دسترسی مادر می پیچانند و مادر با شکلک درآوردن و گول زدن بچه آن را به زور به حلقش می ریزد و به خوردش می دهد! و او چندبار با زبان غذای پخته را بیرون می کند و باز مادر از دولبش جمع می کند و دوباره به حلقش می ریزد.

خوب، تصور کنید بچه شیرخواره که قدرت بیان ندارد تا فریاد بزند: مادر این تفاله ها که به حلقم می کنید در دهان من مزه سم می دهد اگر تو معتادی و این تشخیص را نداری، لطفاً من را هم مثل خودت معتاد به این کتافات نکنید!

همان طور که دود سیگار را اگر پیش کسی که به سیگار عادت ندارد ببرید، سم آن را می تواند حس کند ولی یک سیگاری چنین حسی ندارد بلکه از دود هم استقبال می نماید، حال این بچه شیرخوار تا چندسال می تواند آن حس تشخیص خوب خود را حفظ کند؟ یک سال؟ دو سال؟ سه سال؟ بالاخره به مرده خواری و جسدخواری و پخته خواری عادتش می دهند و به پخته خواری ناخواسته کشیده می شود و وقتی به سن حرف زدن رسید 4 یا 5 سالگی که می تواند با پدر و مادر ارتباط زبانی داشته باشد دیگر متأسفانه معتاد کامل شده است و نمی تواند تشخیص قبلی را داشته باشد، به علاوه وقتی می بیند همه اطرافیان هم مثل خودش معتادند، غلط بودن این رسم تحمیلی بر انسانها پوشیده می ماند تا به امروز ما رسیده است که من متوجه شده ام که از همه مخلوقات خدا فقط ما انسانها هستیم که غذای خود را بر آتش می بریم و بعد می خوریم و هیچ حیوان دیگری چنین نکرده است درحالی که همه موجودات خدا به طور مشترک به آب و هوا و غذا محتاج هستیم و هنوز در دو مورد آن مثلاً آب و هوا با سایر مخلوقات خدا یکسان هستیم اما فقط این غذا است که ما انسانها در آتش و در درجات مختلف ارزش غذایی آن را از بین می بریم و می کشیم و بعد می خوریم! و فقط در بین ما انسانها هم انواع و اقسام بیماری ها پدیدار شده است و البته برخی از پرندگان و حیوانات زبان بسته که در تمدن ما انسانها آلوده می شوند و تغذیه می کنند یا با داروهای دانشمندان! ما سروکار پیدا کرده اند هم مریض می شوند. و البته هنوز هم کمتر و محدودتر از ما انسانها و انواع حیواناتی که در جنگل های بکر و طبیعی زندگی می کنند، مریضی ندارند و سالم و ورزیده هستند مثل کبوترهای بیژن و بهتر از آنها هستند.

در ادیان نیز نشانه هایی از آن می بینیم، مثلاً اسلام هرسال یک ماه را به روزه داری و پاکسازی تن خویش اختصاص داده است، و نیز در همه ادیان روزهایی را به نخوردن و روزه گرفتن تأکید دارند که آن هم به پاکسازی تن می انجامد.

هم چنین حضرت علی نیز فرموده است « شکم های خود را گورستان پرندگان و حیوانات نکنید».

مسیحیان هم (هر چند که اکثراً رعایت نمی کنند) باید که 40 روز در سال را گوشتخواری نکنند و حیوانی را نخورند و کلمه «کارناوال» که ایتالیایی است یعنی نخوردن گوشت، و این رسم جشن و پای کوبی و شادی کردن **کارناوال شادی** را به این دلیل قبل از شروع 40 روز روزه داری می گرفتند تا در 40 روز آینده که خود را از گوشت خوردن محروم می کنند چند روز قبل از آن را خوب خورده باشند، ولی حالا نوادگان آنها، اصل رسم روزه داری را فراموش کرده اند و فقط پایکوبی و رقص و خوردن غذاها قبل از شروع روزه داری که زیاد هم دینی نیست می پردازند (البته نه همه نوع مسیحی ها)

با این پشتوانه و جمع آوری تاریخچه پخته خواری و تفکرات زیاد در این راه، یکباره مشکل لاعلاج **کلیه های فاسد** هم برایم پدید آمد (که در ادامه آن را می خوانید).

درمان کلیه های فاسدشده – سفر مرگ و کشفی بزرگ

علم دارویی و شیمیایی کنونی، تیری در تاریکی رها می کند

بدن انسان فعالیت مضر ندارد که با داروهای سمی به جنگ آن برویم. همه ساله صدها هزار نفر در اثر همین اشتباه (و چهل)، کشته می شوند! وقتی در تن شما سم غذایی یا دارویی تلمبار می شود، «سیستم خود درمانی بدن» (کشف نوین) برای پاکسازی تن شما فعالتر می شود و شما تب می کنید یا در جایی از بدن خود دردی حس می کنید، با این روند خوب بدن، مبارزه نکنید و وضع خود را وخیم تر نسازید!

همه بیماری ها از طریق کنترل غذایی ویژه قابل درمان هستند .

«لویی پاستور» کاشف میکرب و «روبرت کخ» و سایر پایه گزاران داروهای سمی و شیمیایی، دید بشر را به انحراف کشانده اند ! و باز این فلسفه می گوید که «میکروب و عملکرد مضر آن» یک نتیجه گیری غلط است که از زمان «لویی پاستور» تا کنون بی خودی ذهن بشر را به آن مشغول ساخته است، اینها مشکل اصلی نیستند همه اینها خود معلولند !

«از متن مصاحبه با پرفسور خرسند پژوهشگر ایرانی».

در ادامه، مصاحبه سیما، مدیر مطب اینترنتی، با دکتر خرسند را می خوانیم (در واقع تجربه درمان کلیه های فاسد شده در قالب یک مصاحبه توضیح داده شده است):

سیما:

آنچه که در بخش «فلسفه ما» جایش بسیار خالی است و مکرر از ناحیه بازدید کنندگان مورد سؤال قرار داده می شود این است زیر بنای این فلسفه چیست؟ و چگونه شکل گرفته است و بازدید کننده اگر بخواهد فقط به یک قسمت مراجعه کند، و فلسفه شما را یکجا بیابد و بخواند، آنرا نداریم، و لذا خواهشمندم فلسفه و زیربنای این فکر را بیان فرمایید.

دکتر خرسند:

بله چشم. بیان نظریه و فلسفه یک موضوعی، بدون اشاره مختصر به تاریخچه تشکل آن تفکر، ناقص خواهد بود و لذا و به طور گذرا از تاریخچه نحوی پرورش این فکر می گویم.

با توجه به تجربه اتفاقی که در سنین کودکی برایم رخ داد (داستان کبوترها که در صفحات پیشین این کتاب ذکر شد) و سپس مشاهده عجز و ناتوانی پیر مردها و پیرزن ها و فرسودگی آنها که به دلیل طول زمان با آن روبرو می شوند و نیز مریضی های مردم درسین مختلف، همه را به نحوی با آن تجربه تغذیه کبوترها (با غذای پخته)، ربط می دادم و کم کم یک شک بزرگ در نحوی تغذیه نوع بشر در من جمع میشد و مرا به مطالعه و تحقیق به آن سمت می کشاند تا اینکه بدبختانه (یا شاید هم خوشبختانه) خود من مریض شدم و به بیماری کلیه مبتلا گشتم، ابتدا یک کلیه ولی بعد که به مداوا پرداختم هر دو کلیه من بیمار شدند! و به تدریج هر دو کلیه من فاسد شدند (از سن 14 سالگی) که همه دکترهای خرمشهر، آبادان، تهران و انگلستان (درس 22 سالگی)، پس از معاینات بسیار و عکس برداری های فراوان و البته داروخواهی های همگی بی مورد! رای بر فاسد بودن هر دو کلیه می دادند که کلیه چپ فوری و کلیه راست در آینده نزدیک فقط چندماهه به حد غیرقابل تحمل می رسد و باید که فوری جراحی شوم و کلیه چپ هرچه زودتر خارج گردد.

خوب یادم می آید که در آستانه سفر به تهران، دوستان و فامیل بنا به اعتقاداتشان در بدرقه، ازمن حلالی می طلبیدند زیرا این سفر مرا، «سفر مرگ» می پنداشتند و امیدی به دیدار مجدد من نداشتند! چون شنیده بودند که دکترها اعلان خطر کرده بودند که هر لحظه امکان از کار افتادن کامل کلیه ها وجود دارد و من خواهم مرد و شانس عمل جراحی هم از دست می رود!

من نیز به همین باور رسیده بودم و قبل از ورود به تهران، به مشهد و به امام رضا رفتم. و در تهران دوستانم خبر دادند که پرفسور مالزی و پرفسور رفعت جراحان کلیه و استادان معروف کلیه هستند و به ویژه دومی درباره یکی از دوستان نظر داده بود که کلیه هایش فاسد است و باید زودجراحی شود و آن مرحوم پشت گوش انداخت و هفته قبل از ورود من به تهران فوت کرده بود (جوان 24 ساله) و همه ی ما را متأسف ساخته بود...

دوست دیگری نیز که زمانی در بازی فوتبال با هم دعا کرده بودیم و من او را (به سبب خشونت بی جا در بازی فوتبال) زده بودم و قاعدتاً او باید از من دلخور می بود ولی در آن وضعیتی که من پیدا کرده بودم و همه از مرگ نابهنگام من صحبت می کردند، و به عنوان خداحافظی، مکرر و از ته دل وبی ریا، مرا می بوسید و به خود فشار می داد وباگریه ای علنی (و غیرقابل کنترل) می گفت مبادا از من دلخور باشی (و همه را هم مثل خودش متأثر کرد)!

و کسان دیگر هم بودند که باحرکات و رفتارشان خبر از مرگ قطعی من می دادند و با رفتارشان مرا پریشانتر می کردند. به دلایل مختلف، قشرهای گوناگون شهرمان، من را می شناختند و خبر مریضی من و به خصوص طولانی بودنش، همه را با خبر و ناراحت کرده بود و هر کسی به فراخور تجربه و فکر خودش به من توصیه هایی می کرد. مثلاً سید علی باقله فروش که جوان ورزشکاری بود، به من توصیه رفتن به زورخانه را می کرد، یکی از همشهریان قبول کرده بود که یک کلیه اش را به من اهدا کند ولی من شخصاً اصرار داشتم تا راهی برای نجات و درمان کلیه اصلی خودم پیدا کنم چون فکر می کردم باید راه حلی در جایی برایم باشد که به تلاش بیشتر نیاز دارد و برای همین دکترهای متفاوتی را دیدم و در بیمارستان های گوناگونی از جمله « بیمارستان آریامهر تهران نبش بلوار الیزابت سابق » و « بیمارستان دادگستری درخیابان قوام السلطنه تهران » و غیره هم بستری شدم، وچند بار هم مورد عمل جراحی بیهوده سنگ کلیه قرار گرفتم.

خلاصه اینکه تنها امیدم رفتن به بهترین بیمارستان های دنیا و لندن شده بود که خود پرفسور رفعت هم، معرفی کرده بود و نامه ای برای یکی از پرفسورهای انگلیسی آنجا (پرفسور اوئن متخصص معروف و جراح کلیه) نوشته و به من داد.

در لندن هم پس از آزمایشات بسیار وعکسبرداری ها، همان نظر ها را تأیید و تأکید کردند، که باید با عمل جراحی، کلیه چپ فوراً خارج شود. برای من که در بیمارستان معروف لندن بستری بودم راه چاره ای جز قبول عمل جراحی و بیرون آوردن کلیه چپم باقی نمانده بود (دیگر تلاش را بی فایده می دیدم و همین را بالاترین درجه علم در مورد خودم دیدم) و لاجرم قبول کردم به شرطی که لاقل به من تضمین دهند که با این عمل جراحی در این سن جوانی و با همه آرزوهای در پیش رو، قبول درد آور نقص عضو، من زنده می مانم. **این توقع زیادی نبود!** و حداقل راهی برای نجات کلیه راستم می شود، و با قبول این نقص، لاقل کلیه راستم را نجات می دهم و توانای انجام وظیفه اش می شود، اما دریغ که این علم، متأسفانه قادر به تضمین دادن به من جوان هم نبود! تضمینی در این راه نمی دادند و در زنده ماندن من هم تردید داشتند و با ترحم های علنی و مخفی که در چهره هاو حرکاتشان بود، عجز علم دارویی را هویدا و مرگ را برایم قطعی می دانستند.

در انگلیس تنها یک جراح هندی که زیر دست پرفسور «اوئن» انگلیسی کار می کرد، سعی می کرد مرا به راه و روش خودش دلداری دهد و می گفت انشالله بعد از جراحی حداقل سه تا شش ماه کلیه راست می تواند دوام آورد، نگران نباش انشالله. و کلمه «انشالله» را به فارسی می گفت و چندین بار این کلمه را، در یک جمله کوتاه انگلیسی تکرار می کرد و نیز با دست و با حالت عصبی چندین بار و محکم به شانه ام میزد و همزمان صورتش را از من بر می گرداند تا چهره درهمش رانینم، و روحیه ام خراب تر نشود، چون او هم ناراحت و متأثر بود و چاره ای نمی شناخت و بعدها متوجه شدم که هیچ دکتر و دارویی در هیچ کجای دنیا برای هیچ نوع مریضی به هیچ بیماری تضمین نمی دهند و آنرا گردن خدا می اندازند و حتی از مریض بیچاره هم و یا از فامیل مریض پریشان هم امضای کتبی می گیرند که مسئولیت فوت عزیزشان را خود آنها به عهده بگیرند و اطرافیان مریض بیچاره که اصلاً در این راه درسی نخوانده اند و ادعایی هم ندارند و یا فامیل بی خبر او، باید در این ریسک بزرگ سرنوشت ساز تصمیم گیرنده باشد و نه علم و دانش (سمی و شیمیایی) این دکترها و متخصصین درس خوانده! یعنی آنها هم از نتیجه کار خودشان کاملاً بی خبرند!، یعنی این علم تضمین ندارد (مثل هندوانه و هندوانه فروش) و همه در تاریکی مطلق هستند و فقط تیری در تاریکی رها می کنند، یا این تیر آنها، مریض بیچاره رامی کشد! (که آن وقت گردن خدا می اندازند که او نخواست که زنده بماند!) و یا خود بدن (سیستم خوددرمانی بدن) مریض، راه حلی برای تعادل پیدا می کند، که اگر مرد عنوان می شود مریض بد شانس بود (خدا کشتش) و اگر بدن راهی برای تعادل پیدا کرد عنوان می شود که دوا و دکتر خوبش کرده!

پزشک متخصص و معروف بیمارستان های معروف لندن و حومه (که با ماشین بزرگ بنز آخرین سیستم و شوفر مخصوص به بیمارستان های لندن وحومه دائماً در رفت و آمد بود) مرتب و با احترام، مریض ها را تیکه و پاره می نمود و کلیه هارا بیرون می کشید! چهل رابینید تا چه حد

رسیده است! و افرادی مثل من را به عنوان دارنده کلیه های فاسد، از سراسر انگلستان و نیز از سراسر جهان، و در هفت روز هفته با برنامه ریزی فشرده به اتاق های عمل می بردند و با احترام و دریافت دستمزدهای بالا و با رضایت مریض و خانواده های مریض، کلیه های مردم را از تنشان بیرون می کشیدند (که همه آنها با کنترل غذایی درمان می شوند) و عملاً آنها را ناقص العضو می نمودند.

به من بیچاره هم تذکر دادند که با توجه به کمی وقت پرفسور، و نیز این وضعیت نامطمئن، تا 48 ساعت دیگر جواب خودم را بگویم تا امور «ترسینگ» اداری بیمارستان با توجه به وقت کم و فشرده پرفسور جراح و متخصص کلیه برای آینده وقت اتاق عمل را برایم تعیین کنند.

من با هزاران دلخوشی، و هزینه بسیار به انگلستان آمده بودم، ولی اینجا هم متأسفانه خبری نبود.

در غم و غصه غرق بودم، سیر تلاشهای گذشته را چون فیلم در جلوی چشمم مجسم می کردم، چهره دوستان و فامیل را در حالات مختلف به یاد می آمد، و در اوج ناامیدی از خود می پرسیدم: آیا آنها را باز هم خواهیم دید؟ و مکرر و با تأسف مثل دیوانه ها با خود حرف می زدم که چرا؟! چرا؟! چرا من در این سن و سال برای این زجر بزرگ انتخاب شده ام؟ و تأسف شدید از اینکه راه حلی هم ندارم، **کلیه در آوردن که راه حل مطلوب نیست که اینها پافشاری هم می کنند!** درمان واقعی که باید درمان کلیه باشد و نه بیرون آوردن آن! خداوندا پس چکار کنم؟! فکر به گذشته های دور می رفت و به دوران بچگی و بی خیالی... که ناگهان باز فکرم به تجربه تغذیه کبوترها کشید، چون مشاهده «فاخته ها»، همان موضوعی که آن را تداعی داد، ذهنم به فلسفه ای که در خودم جمع شده بود کشیده شد و هنوز 24 ساعت از اولتی ماتوم و تذکر سر پرستار بیمارستان معروف و تخصصی کلیه لندن نگذشته بود که تصمیم قاطع گرفتم، که نظریه خودم را روی خودم تجربه کنم و با یک نیرو و اراده غیر طبیعی که پیدا کردم، از بیمارستان معروف لندن

Royal Northern Hospital" in Holloway Rd " or now North Holloway Rd Hospital London London N7 6LD

که پرفسورهایی با معروفیت جهانی هم دارد (یا داشت!) بدون قبول عمل جراحی، خودم را مرخص کردم و به روشی که در اثر تفکرات و مطالعات زیاد در من جمع شده بود، روی آوردم.

با تغییر تغذیه ام و کنترل غذایی شدید و **ظرف کمتر از سه ماه**، این هیولای وحشت زای مرگ که چندین سال بود من و خانواده ام و دوستانم را پریشان کرده بود، و صدها دکتر و انواع داروها چاره اش نکرده بودند، (بلکه سلامتی ام را به صورت جدی به خطر انداخته بود بیماری یک کلیه ام به دو کلیه افزایش پیدا کرده بود و مرا با خطر مرگ مواجه ساخته بود) یک مشت خرما و گردو و سایر نعمتهای فراوان خدا، از تنم خارجش کردند و نجات پیدا کردم. و تا این لحظه که در خدمت شما هستم و ده ها سال از آن تاریخ (نزدیک نیم قرن) می گذرد، هر دو کلیه ام صحیح و سالم و بی درد کار می کنند و خدا رحمم کرد که در اثر تلقینات آن همه دکتر، پرفسور و متخصص و بیمارستان چشم گیر و پر زرق و برق و دکترها و پرستارهای تر و تمیز و منظم، تسلیم نکرد، و خودم را دست آنها ندادم تا پولم را بگیرند و با احترام و منت، ناقص العضوم کنند و راه آنها را نرفتم و گرنه تا به حال سالها بود که مسکنم زیر خاک می بود...

داستان این سیر تکامل و این کشف بزرگ تاریخ درمانی نوع بشر، کشف شگفت انگیز قدرت وسیستم خود درمانی بدن انسانها در دفع کلیه بیماری ها را، مفصلتر در جای دیگر خواهیم نوشت.

از آن به بعد هر کسی مشکل درمانی داشت، من تجربه خودم را بازگو می کردم و از آنها می خواستم اینقدر به دوا ها و بیمارستانها متکی نباشند!

در انگلیس ماندم و درس خواندم، در دانشگاه کمبریج هم گفتم، در ایران در محیط های مختلف گفتم، در دانشگاه تهران هم بودم و گفتم. در تهران همراه با دوستان هم عقیده باشگاهی داشتیم سالیان دراز مردم را ارشاد نمودیم هزاران نفر به این طریق سلامتی خود را بازیافتند (داستانش مفصل است و شاید لینک تفسیری بگذاریم).

در خارج از کشور در محیط های ایرانی و خارجی گفتم، در تلویزیون های گوناگون گفتم، مصاحبه هایی در رادیو تلویزیون ها و نشریات مختلف ایالات امریکا داشتیم و گفتم، در سیمینارهای ایرانی و خارجی دعوت شدم و گفتم، در بلژیک گفتم، در هلند گفتم، نوارهای مصاحبه های ضبط شده من را بارها و بارها تلویزیونها پخش کرده و همچنان پخش می کنند و مرتب گفته می شود، مردمانی که با توصیه ما و روش ما درمان می شوند مکرر به دوستان و فامیل می گویند و گفته شده و ...

شما هم بنویسید و بگویید مردم چشم بسته تن به نقص عضو ندهند و راه های بی خطر ما را ابتدا طی کنند، به مریض های شفایافته بگویند که علناً و با شهامت همه جا از این روش بی خطر بیان کنند و تجربه های خود را در روش ما به همگان بگویند تا فرهنگ غلط داروخواهی از ذهن مردم دور شود. مؤسسات تحقیقاتی از من استقبال می کنند، دعوت می کنند، بودجه خوبی را هم برای یادگیری از تجربه و تحقیقات من تصویب می کنند تا متأسفانه ببینند چگونه از نتیجه گیری های من می توانند دوا و دارو تهیه کنند! **تلاش و آگاهی دادن در کاری که به دارو و پول و فروش منتهی نمی شود را، کار نمی دانند!** به این مرحله که می رسند، دلسرد و نومید می گردند.

فقط وقتی خود یا عزیزان فامیلشان مریض می شوند، توصیه های غذایی مرا می خواهند. (ما در لیست مریضهایمان، دکترهای دارویی زیاد داریم، پرفسورهای استاد دانشگاه های پزشکی هم زیاد داریم)، هر سال بر تجربه ام افزوده شد و هر سال با تحقیقات بیشتری پی به آناتومی پیچیده بدن مخلوقات و به ویژه انسان بردم، فقط بیش از 600 ساعت فیلم های مستند از اتاقهای عمل دارم، از مصاحبه های گوناگون، از مناطق مختلف و از موجودات متعدد دارم که همه در راستای فلسفه من است که مورد مطالعه دقیق قرار داده ام، تا به کشف بزرگ و انقلابی «سیستم خوددرمانی بدن» رسیدم که با قدرت بخشی به آن تا به چه حد کارساز می شود که حتی استخوان پیچیده و خم شده را هم راست می کند، و توانایی دفع اکثر بیماری ها و ناتوانی ها را دارد.

ادامه فلسفه و نظریه

فلسفه و نظریه پرفسور خرسند می گوید که در بدن همه مخلوقات عالم، سیستمی است که شبانه روز در تلاش است تا بدن را در راستای آنچه که برایش مقدر بوده حفظ کرده و نگه دارد و اگر انحرافی رخ دهد همه ارگان ها به کار می افتند که از ایجاد خرابی آن انحراف، جلوگیری کنند. حال این مشکل که عامل خارج از بدن دارد، بسته به اینکه به چه شکل وارد بدن شده است و به چه ارگانی از بدن در گیر شده است، یک ارگان کمتر و دیگری بیشتر تلاش خواهند کرد تا مورد انحراف را اول مهار کنند. نحوه مهار هم این است که در خود سلول زندانش می کنند و امکان حرکت خودسرانه را از آن می گیرند زیرا چه بسا بودنش در گردش خون و رسیدنش به مغز، این فرمانده کل بدن، همه بدن را از کار بیندازد...

ولی خود سلول هم از اجرای وظیفه ارگانیک و همیشگی اش در ارگان مربوطه خود، باز می ماند (از این رو من اینگونه سلولها را سلولهای تلاشگر و فداکار می نامم که تا حد فنا کردن خود، عوامل خارجی و فاسد را در خود زندانی می کنند و یا مگر اینکه خون شخص تمیز گردد و «سیستم خود درمانی بدن» تشخیص دهد و صلاح بداند که برخی از سلولهای فداکار، کثافات خود را به منظور خروج (کنترل و هدایت شده) از بدن، با احتیاط در خون رها کنند و آن سلولها قبل از مرگشان، پاک شوند و به فعالیت های ارگانیکی خود باز گردند و البته تمیزی خون در این دوره و زمانه با این همه دکتر و دارو و بیمارستان و انواع بیمه ها! بعید به نظر می آید و در اغلب موارد، هرگز شخص به سمت تمیزخواهی کشیده نمی شود و سلولهای تلاشگر و زندانبان سموم، تا آخر عمر کوتاهشان زندانبان سموم می ماند و با ورود دارو و سم های جدید، گروه های دیگری از سلولهای آن ارگان هم به همین شغل گمارد می شوند و گاهی مجموعه ای از آنها تبدیل به تومور می گردد!

هیچ از خود پرسیده اید که چرا داروها مرتب عوض می شوند؟ چون درطول زمان، خرابکاری هایشان غیر قابل پوشش می شود! و بقیه داستان را هم خودتان می دانید که با کسی که تومور دارد چه می کنند! ولی اگر شخص شانس بیاورد و مثلاً در روستا باشد و در جایی به دور از دکتر و بیمارستان و بیمه ها، یا مشکل مالی او را از دکتر و بیمارستان دور کرده باشد! و باز تصادفاً تمیز خواری کند و خون به طور نسبی پاک شود، و فرصت مناسب به دست آید، سلولها، سموم را رها می کنند، (و این وقت مناسب را مجمعی از ارگانها و تمیزی خون می دانند که من اسم آنها «سیستم خود درمانی بدن» نام گذاشته ام چون سموم مهار شده و تجزیه شده و کم خطر را به خون می دهند و خون پاک، قدرت کنترل بیشتری دارد که کثافات را از حرکت خودسرانه باز دارد و به بیرون بدن اسکورتشان کند) تا از طریق کلیه ها به بیرون دفع کند، لاجرم درطول این مسیر، شخص احساس درد موقت می کند، و بستگی دارد که نوع سم و کثافات چگونه باشد. **دردها هم فرق دارند، و این یک حرکت سازنده، مفید و مهم بدن است** که به عقیده من هرگز در علم دارویی مورد توجه قرار نگرفته است و از تاریخ شروع این علم دارویی و شیمیایی، این اصل مهم مدنظر نبوده است. لویی پاستور کاشف میکروب و روبرت کخ و سایر پایه گزاران داروهای سمی و شیمیایی دید بشر را به انحراف کشانده اند و همه را به مبارزه با این سیستم ناشناخته ولی بسیار مفید کشانده اند که برای متوقف کردن حرکت های

این سیستم انواع داروها را تجربه می کنند تا ببینند کدام مؤثرتر است در متوقف کردن فعالیت های سازنده «سیستم خوددرمانی بدن» که برای دفع واقعی بیمارها داشته تلاش می کرده!

وقتی دارویی بتواند این حرکت را از سلولها و ارگان های تلاشگر بگیرد، که قادر به پاک شدن خود نشود، **درد مریض پنهان می شود، اما به چه قیمتی؟** به قیمت ضایع و معلول کردن سلولها و ارگانهای تلاشگر که می خواستند بدن را پاک کنند، سموم و کثافات را از خود دور کنند و سلولها را بازسازی کنند که درد و ناراحتی موقت پدید می آمده و می بایست با تغییر تغذیه به این حرکت مفید و اساسی سرعت و جهت خروج از بدن بدهند (با پاک نگاه داشتن گردش خون و فرصت دادن به سلولهای تلاشگر که سموم خود را در خون نسبتاً تمیزتر و بی خطر، رها سازند و خود در ارگان مربوطه به فعالیت تخصصی و سازندگی خویش بپردازند) پس باید با تغییر تغذیه و قطع ورود سموم خارجی، به این سلولهای تلاشگر، نیرو هم برسانیم و فرصت بدهیم تا سریعتر سلولها را تمیز کنند و ما را درمان واقعی نماید. از این رو، **هر کس با دوا و بیمارستان خود را به ظاهر خوب کرده است، درمان واقعی نشده است** و دورانی را باید در نقاقت بگذراند تا بدن خودش، به نحوی با جانشین سازی کمبود آن سلول های معدوم شده، بدن شخص را بسازد، و چون این وضع مکرر گردد و مرتب دارو به مبارزه با این سیستم برخیزد، عوارض داروها ظاهر شده و غیر قابل انکار می شود.

روش من، قطع فوری همه داروها و تلاش برای تقویت خون در گردش شخص است که با تصفیه خون از طریق غذاهای زنده که در اثرسالها تجربه و نیز مطالعه پرسشنامه بیماران تعیین می کنم است چون این مطالب، هنوز در هیچ دانشگاهی نیامده است.

این فلسفه می گوید بدن، فعالیت مضر ندارد و بدن هر کاری می کند، در راستای صلاح و مصلحت شخص است و بنابراین، همه آنچه که دنیای امروز، آنها را بیماری نامیده است و حرکت بد می داند، از دید من حرکت های مثبت و مفید بدن هستند که برای پاکسازی تن، بدان شکل جلوه گری می کنند مثل سرماخوردگی ها، سردردها، میگرن ها، اسهال ها، استفراغ ها، تومور سر ها، تومور سینه ها یا رحم ها، دردهای مختلف و خارش ها، و دمل ها، جوش ها، زخم ها، جوش صورت ها (معروف به جوشهای غرور جوانی) کم کار شدن غده ها و کلیه ها، ورم کلیه ها، سسکسه ها، عطسه ها و غیره، این ها هیچکدام حرکت های منفی بدن نیستند، این حرکات علت نامتعادل شدن بدن شخص نیست بلکه معلول ورود سم و کثافات و دارو به بدن است و این حرکات (که اسم بیماری گرفته اند) همه تلاش مفید بدن در جهت پاکسازی تن ماست که جلوه ظاهری آن ناخوشایند می نماید چون سلول ها مجبور شده اند که مقداری کم و بیش از سلولهای خود را زندانبان سموم زیاد بدن شخص کنند! و تلاش های «سیستم خود درمانی بدن» هستند برای درمان واقعی شخص و نباید بر سر راه اینگونه تلاشهای مفید بدن، مانع سازی کرد و چون علم امروز متأسفانه ریشه را نمی داند این گونه حرکات مفید را، اشتباهاً، بیماری می نامد و با آن (نه مخفی بلکه علناً و با افتخار) به مبارزه می پردازد! **دولت ها و مردم خیر و دلسوز جامعه هم، اشتباهاً به این مؤسسات تحقیقاتی پول و سرمایه می دهند تا از دل و قلو و روده حیوانات مرده و با مخلوط مورفین و تریاک و انواع مخدر و سمی، دارو درست کنند!** و آزمایش کنند که چه نوع زهری بر چه نوع سلول تلاشگری مؤثرتر است! تا پاسبان بدن را کم کنند و مواد تخدیر کننده بتواند بدون حضور این سلولها، شخص را بی درد کند! و اگر بدن کسی قوی بود و باز سلولهایش راه مبارزه با این نوع سم را آموخت، داروی ناشناخته دیگری را تجویز می کنند، و مکرر و در هر چند ساعت باید خورده شود تا امکان بازسازی را از سلولهای تلاشگر بگیرند! سرهای مردم بیچاره را می شکافند تا مجمعی از این سلول های تلاشگر و مفید شخص (تومور سر) را که با قدرت تمام سموم و کثافات خون را، در خود زندانی کرده اند تا مغز را از پا در نیارند و شخص را بکشند، خود بیرون می آورند و شخص را در خطر مرگ واقعی می برند! **با چاقوهای تیز و علنی! سینه ها را می درند!** و زیبایی خانم ها را از آنها می گیرند! تا مجمعی از سلولهای خوب و تلاشگرش (تومور سینه) را از سینه اش بیرون بکشند! که با فداکاری سموم شیر را در خود جمع کرده است تا به حلق نوزاد منتقل نشود و نوزاد را مریض و معلول نسازد!

رحم ها را در می آورند! به جرم داشتن سلولهای تلاشگر که کثافات خون را با فداکاری در خود جمع کرده اند تا به نطفه منتقل نگردد و محوطه پرورش نطفه بچه، تا حدی مصون بماند!

دست و پاها را می برند! که سلولهای تلاشگر آنجا، خبر از وجود سم ندهد و درد منعکس نکند و صاحب تن را به تمیزخواری و زنده خواری و پرهیزازمرده خواری آگاهی ندهد! و نیز محیط تن مریض را آماده دفع سموم نمی کنند بلکه با انواع داروهای باز هم سمی، بر کثیفی بدن می افزایند تا بلکه در این نبرد اشتباه صدها ساله، سلولهای تلاشگر را از کار بیندازند! لاجرم درد و ضعف و تب مریضهای قوی بنیاد، طولانی می

شود چون در بدن شخص یک نبرد ابلهانه در افتاده است از یک طرف دارو ها و سموم و غذاهای مرده، از طرف دیگر تلاشهای ارگانهای مختلف شخص در مهار این کثافات به قیمت کم شدن کارهای ارگانیکی غده ها و ارگانهای بدن تا اینکه یکی بر دیگری مسلط گردد! و از یک بیماری به یک بیماری دیگر می رسد چون سلول های بیشتری زندانبانان سموم می شوند و یا به قطع عضو می کشانند و از این قبیل مشکلات. همه این اعمال از روی نا آگاهی و کم دانشی صورت می گیرد وگرنه بدنه جامعه در تلاش نوآوری و حقیقت جویی است و حرف حق و دلسوزانه را پشتیبانی می کند، **نباید با داروهای باز هم سمی این حرکات خوب را متوقف کرد.**

امروز من این پیام انسانی را بدین وسیله به جهانیان باز هم تکرارو اعلان می کنم:
آنچه که بدن را به این روز درآورده، عوامل بیرونی هستند و نه درونی و باید از ورود عوامل بیرونی مزاحم، جلوگیری کرد تا «سیستم خود درمانی بدن» عامل مزاحم (اصل بیماری) را، خود شناسایی کرده و خود، از بدن دفع کند.
و باز این فلسفه می گوید که «میکروب و عملکرد مضر آن» یک نتیجه گیری غلط است که از زمان لویی پاستور تا کنون بی خودی ذهن بشر را به آن مشغول ساخته است.

فلسفه من می گوید که این شکل ظاهری و عجیب و غریب (که میکروب و ویروس نام گرفته است)، همه، همان سلولهای فداکار و تلاشگر و متخصص و خوب خود بدن است که در مبارزه با عوامل خارجی (در اثر غذای بد یا ورود انواع سم داروها در بدن یا هوای آلوده و فاسد بیرونی وارد قلمروی بدن شده است و اینها آن مفاسد را شکار می کنند و مجبورند که شکل خود را بنا به اقتضای مبارزه تغییر دهند، سلولهای فداکار هستند و مستحق مواظبت هم می باشند و تغییر شکل ظاهری آن بنا به مصلحت و ماهیت مبارزه با آن مفاسد خارجی بوده است و البته از فعالیت عادی ارگانیکی خود هم باز می مانند تا به یک ماموریت مهمتری برای دفاع از کل بدن بپردازند.

وقتی بدن من کثیف نباشد، بود و نبود اینگونه سلولها که به اشتباه میکرب یا ویروس نامیده شده اند، در بدن من، مهم نخواهد بود و من همچنان سالم هستم چون این ها، پاسبانان بدن من هستند ودر شکار کثافات هستند، **چرا به دنبال دارویی بگردم که پاسبانان تن خودم را نابود سازد؟! چند وقت پیش در مجله علمی "ساینس" خواندم که پژوهشگرهای دانشگاهی در لس آنجلس، بسیار شگفت شده بودند که دیدند در بدن برخی از شامپازه ها، به حد فراوان ویروس ایدز (HIV) است اما آنها مریض نیستند و سیستم دفاعی آنها 100% هم فعال است.** این دانشمندان عزیز و پژوهشگر بیابند و جوابشان را در این مقاله ها و مصاحبه های من که از ده ها سال پیش گفته و نوشته ام پیدا کنند و یا در این مقاله و مصاحبه، ببینند و اینقدر به دور خود نگردند و به دنبال داروهای پولساز نباشند بلکه در تلاش حقیقت جویی باشند.

(خواننده گرامی، دقت کنید این ها تماماً نظریات دکتر خرسند هستند. و در مورد بیماری ایدز هنوز ناشناخته های بسیاری وجود دارد. لذا**

رعایت ایمنی بر همگان ضروری است!!!)

برای اینکه این قسمت فلسفه را بهتر متوجه شوید به یک مثال متوسل می شوم:

بدن انسان را یک کشور فرض کنید، که سلول های آن، همان مردمان و موجودات زنده آن کشور هستند، و ارگان های بدن که مجتمعی از سلول ها هستند که وظیفه ای معین در بدن دارند هم مثل سازمان ها و تشکیلات کشوری هستند که از کارکنان بسیار برخوردار است و کار معینی را باید انجام دهند تا ارگان آن مملکت خوب بگردد، و فرمانده کل و شخص اول و مؤثر کشور هم، مغز است که مواظبت ویژه و مهمتری را می طلبد.

در زمان صلح که هیچ نیروی خارجی آن کشور را تهدید نمی کند، همه ارگان ها به کارهای عادی خود مشغولند، نانواها به کار نان پزی مشغولند و سازمان آب هم مصرف آب ساکنین کشور را فراهم می کند. اداره پست و کارکنان آن به امر نامه رسانی می پردازند، دانشگاه ها به کار تعلیم و تربیت مشغولند، وسایل حمل و نقل عمومی وخصوصی طبق نظم و مقرراتی در رفت و آمد هستند، و دادگاه ها هم طبق قوانینی در ایجاد نظم در آن کشور می کوشند. در کشور بدن هم قلب و سلولهای آن به کار عادی خود مشغول است و کلیه و سلولهای آن نیز و همچنین شش ها و دستگاه تنفسی و کبد و روده ها و غیره در آرامش و به کار خود مشغولند.

حال اگر کشوری مورد تهاجم قرار گیرد، بستگی به آن که نوع حمله چگونه بوده و از کجا صورت گرفته باشد، آن قسمت مملکت دستخوش نا آرامی می شود و در اثر ادامه وضع، کم کم برای همه قسمتها این نا آرامی ها و جنب و جوش برای مقابله به وجود می آید. ابتدا نیروهای نظامی به مقابله می پردازند و اگر وضع وخیم بود مردم همه برای مقابله مهیا می شوند و دیگر در ناوایی ها و سازمان آب و اداره پست و سایر ارگانها

وضع عادی نخواهد بود و برخی از این افراد برای مقابله بهتر خود را به وسایلی مجهز می کنند که اصلاً با حرفه خود که نجاری و نانوائی و یا کارمندی بوده تفاوت دارد تا از یک مهمتری که خود مملکت باشد محافظت کنند.

در کشور تن هم همینطور است. وقتی از دهان دارو یا غذای بد، بدن را بمباران می کنند، یا از راه پوست (تزریقات و یا در اثر تصادفات) عامل خارجی بد، تعادل بدن را تهدید می کند، ابتدا دستگاه گوارشی یا پوست و غیره با آن به مقابله برمی خیزند و اگر عامل بیرونی وسیع باشد و حمله ها مکرر باشد (بدغذایی یا مصرف دارو مکرر باشد) سلولهای بیشتری به مقابله فرا خوانده می شوند و نوع تجهیزات هم بنا به ماهیت و نوع تهاجم، ابداع می شود و سلولها بدان مجهز می گردند و دیگر از کارکرد ارگانیکی خود باز می مانند و آن ارگان به طور موقتی کم کار می شود تا سلولهایش کثافات بیرونی را در خود مهار کنند و کلیه های نازنین من هم به این کار خوب مشغول بودند که تمام دکترهای متخصص و حاذق دنیا، این حرکت سازنده و مفید کلیه هایم را، یک حرکت منفی می پنداشتند و به جای اینکه من را به تغییر تغذیه تشویق کنند و فرصتی به این کلیه های فداکار بدهند تا در محیطی تمیزتر به پاکسازی تن من بپردازند (و به سیستم خود درمانی بدن فرصت و قدرت بدهند) ابتدا با داروها این امکان را از او گرفتند و مشکلات یک کلیه به دو کلیه مبدل شد، و وضع را از آنچه که بود وخیم تر ساختند (هیچکس دکتر و دارو را مقصّر ندانست!، همه را به حساب بدشانسی من می گذاشتند!) تا یک پارچه همه سلولهای کلیه هایم زندانبان سموم دارو و غذاهای بد شده بود و به ظاهر کلیه ها فاسد می نمود چون با قدرت تمام سموم متغفن داروها را زندانی کرده بودند و پر از سم و کثافات بود و حتی اگر با عمل جراحی کلیه ها را بیرون می آوردند، باز هم، دکترهای متخصص! روی عقیده غلط خود می ماندند که این کلیه ها فاسد است چون به ظاهر بدبو و متغفن هم بوده و ورم هم داشته که غیر عادی هم می نمود، این سلولهای تلاشگر در مغز هم به مهار کثافات می پردازند و به شکل تومور مغزی در می آیند و یا در سینه خانمها، کثافات بدن را در خود جمع می کنند و تومور سینه جلوه می کند و یا در رحم خانمها و در جاهای دیگر، تمام اینها را سلولهای تلاشگر برای مصلحت بدن انجام می دهند و کاری مفید و مثبت است و نباید با عمل جراحی آنها را ضایع کرد که میلیونها اشتباه جراحی صورت گرفته و میلیونها انسان نازنین بیهوده تلف شده اند!

و به همین روال صدها سال است علم پزشکی در هیچ قسمتی به یک نتیجه قاطع و ثابت نرسیده است چون همه در گمراهی به جستجو می پردازند و حرکت مفید «سیستم خود درمانی بدن» را نشناخته اند و لاجرم صدها سال از عمر این تحقیقات بیهوده هم می گذرد بدون اینکه به نتیجه قاطعی برسند!

و اگر به همین روال ادامه دهند، صدها سال دیگر هم بی نتیجه و مثل حالا دست خالی خواهند بود.

این همه مؤسسات تحقیقاتی که در همه زمینه ها و همه بیماری ها وجود دارد، خود یک اعترافی است که بشر در همه بیماری ها احساس عجز و ناتوانی می کند. ولی با این وجود به عنوان درمان همان بیماری هایی که سازمان های عریض و طویلی برای تحقیقاتش و شناختش دارند (مثل ایدز و سرطان و قند و غیره) اما دارو به دست مردم بی خبر می دهند! شما که ریشه را نمی دانید چرا داروهای سمی به دست مردم می دهید؟ فقط درد را نمی کشد بلکه سلولهای فعال و تلاشگر که می خواهند خود را پاک کنند را هم متلاشی می کند و درد پنهان می شود که دردشان موقتاً پنهان شده و بعد همین نوع درد و یا شدیدتر از آن که با قیمت نابود شدن سلولهای فداکار، پنهانش کردند! و پس از چندی که درد مریض آرام شد، هولناکتر و لاعلاج تر در جای دیگر یا همانجا جلوه گری می کند.

این است که این فلسفه، همه اعمال جراحی خروج یک ارگان از بدن را رد می کند، همه داروها را رد می کند و خیلی مطالب دیگر که زائیده نادیده گرفتن «سیستم خود درمانی بدن» است و در جامعه پدید آمده است را، رد می کند. نابودی مرغ هایی که مشهور به بیماری آنفلوآنزای مرغی هستند را رد می کنم که اخیراً در خبرها می آید. این بیچاره ها را فقط چند ماه از دست دامداران متخصص!، دورشان کنید تا به طمع چاق شدنشان آنها را آمپول نزنند و سمومی را به عنوان غذاهای علمی به خورد آنها ندهند و بگذارند این مخلوقات خدا همان تغذیه طبیعی خود را ادامه دهند تا خود با سیستم خود درمانی بدنشان اشتباهات دانشمندان دامدار را از تن خود بیرون کنند...

مصرف کود شیمیایی برای محصولات کشاورزی کاری غلط است و این فلسفه آن را رد می کند و پیوند های درختان میوه غلط است، و نحوه نگهداری های فعلی میوه ها، و خیلی موضوعات دیگر را همه رد می کند.

حال این فلسفه با این تحلیل و فرضیه و تجربه و تحقیق، صدها بیمار را شفا داده است و ده ها نوع بیماری را خوب کرده است که اشاراتی از آن ها در سایت آمده است و سعی کنید که به تدریج خلاصه بیشتری از پرونده های باز و بسته را در سایت بیاورید، مثلاً تمام پرونده های مریض های شفایافته را آنالیز کنید و تحلیل و تجزیه کنید، و بدون اسم بردن نام مریض، لیستی از نام فقط داروهایی که این بیچاره ها مصرف می

کردند، و ما همه داروها را متوقف کردیم و فقط با غذا خوبشان کردیم به صورت طومار در معرض چشم جهانیان بیاورید، یا انواع بیماری هایی که این مریض ها از قول دکترهای معالیشان در پرسشنامه های خود ذکر کرده اند و مریضتر و بدحالتتر شدند و به ما مراجعه کردند و ما فقط با غذا همه را خوب کردیم، لیست کنید و طومار درست کنید تا جهانیان متوجه قدرت غذا شوند که ما به چه چیز مهمی پی برده ایم و از آن چه معجزه هایی به وجودمی آید که از تشکیلات پر زرق و برق و پرخرج مؤسسات تحقیقاتی و تولیدات دارویشان، در این صدها سال برنیامده است...

پس تا اینجا تا حدی به اهمیت خام خواری پی می بریم. یکی از دلایل علمی نیز که نشان می دهد خام خواری بهتر است، وجود آنزیم ها در مواد غذایی خام است که این آنزیم ها در غذای پخته از بین می روند و در نتیجه بدن مجبور به ترشح آنزیم های بیشتر می شود که همین موجب فرسودگی بیشتر غدد و اندام های بدن می شود.

هم چنین گوشت را که نمی توان خام خورد! پس این هم دلیلی بر برتری گیاهخواری است. اما می رویم تا علل مختلفی که نشان دهد انسان گیاهخوار است را بررسی کنیم:

دلایل گیاه خوار بودن انسان

چند دلیل زیر بخشی از دلایل بسیار زیادی است که ثابت می کند انسان به طور حتم جزو گیاهخواران می باشد و اشتباهاً از روی حرص، شهوت و یا شاید هم به خاطر اجبار در دورانی که یخبندان سطح کره زمین را پوشانده بود به این تغذیه غلط روی کرد و تا به کلی دست از این عادت مضرش بر ندارد روی سلامت و آرامش را نخواهد دید. آنچه مسلم است، در طبیعت هر چیز در جای خاص خودش قرار دارد. یک گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان دهان یک جانور برای چریدن است و دیگری برای دریدن. انسان موجودی نیست که ساختمان بدنش چیزی مغایر با قوانین طبیعت باشد. او نیز زاده طبیعت است و وابستگی نزدیکی به طبیعت دارد و غذای انسان از سیاره ای دیگر آورده نمی شود! بلکه همین غذاهایی که در طبیعت کره ی زمین موجودند، نیازهای تمام موجودات آن را تأمین می کنند.

هر گاه انسان را روی هم رفته با سایر جانوران مقایسه کنیم می بینیم نه شبیه است به جانوران درنده و نه به حیوانات چرنده. بلکه ساختمان بدن او بسیار نزدیک است به ساختمان میمون های میوه خوار.

دلیل اول :

در طبیعت آن دسته از پستانداران که آب را هنگام نوشیدن لیس می زنند مثل گربه، ببر، خرس و گرگ، گوشتخوار هستند و هر کدام که آب را می مکند یا هورت می کشند مانند گاو، فیل و انسان، گیاهخوار می باشند.

دلیل دوم :

انسان و بقیه گیاهخواران قادرند آرواره پایین خود را بدون تکان دادن سر علاوه بر بالا و پایین به طرفین نیز تکان دهند در حالی که درندگان از حرکات جنبی فکین که جهت آسیاب کردن دانه به گیاهخواران داده شده، عاجز می باشند.

دلیل سوم :

آرواره جانوران گوشتخوار دارای دندانهای شمشیری شکل هست که به دو دندان نیش بزرگ برای پاره کردن مجهز است این آرواره ها بسیار پر قدرت و خرد کننده می باشند، اما در گیاهخواران دندانها صاف و مسطح هستند و دندانهای کلبی هم سطح بقیه دندانهاست، آرواره ها ضعیف هستند و برای فشارهای شدید طراحی نشده اند. نوع دندان های انسان او را جزو لاینفک گروه گیاهخواران قرار می دهد. (این تفاوت حتی در مینای دندانها هم مشاهده می شود).

دلیل چهارم :

در ساختمان بدن گوشتخواران به علت قابلیت فساد پذیری سریع گوشت، طول روده ها کوتاه است تا حیوان بتواند هر چه زودتر آنرا دفع نماید، زیرا غذاهای گوشتی پس از هضم در روده محیط بسیار مناسبی برای رشد باکتری های مواد آلی از هم پاشیده و فاسد شده به وجود می آورد. گیاهخواران از جمله انسان دارای روده های درازی می باشند برای اینکه مواد غذایی به آهستگی مواد مغذی را پس می دهند، و از اینجاست که تغایر غذای یک گوشتخوار با گیاهخوار مشهود می گردد.

تبدیل و هضم غذای گیاهخواران به وسیله انفعالات تخمیری با همراهی دسته های مختلف میکروبهای گیاهی انجام می گیرد، با این تفاوت که آن دسته از میکروب ها که برای گوشتخواران مناسب است برای گیاهخواران مناسب نیست حتی اگر بدن برای تعدیل آن کوشش کند. تحقیقات نشان می دهد که در روده انسان آنقدر باکتری زندگی می کند که وزن آن باکتری ها به یک کیلوگرم می رسد! که اغلب آن ها باکتری های مفید هستند و هنگامی که غذاهای سالم گیاهی وارد روده می شوند، این باکتری ها با تجزیه غذا، مواد مغذی بیشتری در اختیار بدن می گذارند تا آن را جذب کند. مثلاً از آنجایی که سلولوز موجود در گیاهان قابل جذب نیست، مقداری از آن توسط چنین باکتری هایی تجزیه شده و به موادی مانند گلوکز و ویتامین K تبدیل می شود و سپس توسط روده ها جذب می شود. اما اگر غذای فساد پذیر و در بر دارنده ی سموم مختلف مانند گوشت های پرورش یافته با هورمون ها به این باکتری ها برسد، علاوه بر سموم موجود در خود غذا، سم بیشتری نیز در اثر مصرف باکتری ها تولید می شود و به دلیل طولانی بودن روده انسان، این سموم جذب بدن شده و به سلامت انسان آسیب فراوانی وارد می کند. این ثابت می کند که گوشت یک غذای اشتباه و مضر برای گیاهخواران می باشد.



دلیل پنجم:

معه انسان و عضلات آن بسیار ظریف و حساس است و به هیچ وجه قادر به هضم کامل غذاهای گوشتی نیست در حالی که معده خشن گوشتخواران با عضلات پولادینش کار اصلی هضم را انجام می دهد. این اساسی ترین دلیل برای هضم نکردن غذا، یبوست و دل درد در انسان هایی است که از گوشت برای خوراک استفاده می کنند.

دلیل ششم:

ترشح غده های معده و لوزالمعده انسان و بقیه حیوانات گیاهخوار به بافتهای گوشت بسیار کم اثر است و نمی توانند قادر باشد مانند ترشحات غدد یک درنده، گوشت (و همچنین استخوان حیوانات) را نرم و حل کنند.

دلیل هفتم:

گوشت دارای ازت زیادی است که دفع آن از عهده کبد جانوران گیاهخوار ساخته نیست و همین علت اصلی امراضی چون نقرس و ناراحتی های کبدی است که به وفور نزد افراد گوشتخوار دیده می شود. بوی بد دهان و بعضی از انواع سردردها و سرگیجه ها نیز زائیده ی همین سبب است .

دلیل هشتم:

انسان قادر نیست مانند حیوانات گوشتخوار از جسد حیوانات به طور کامل و طبیعی استفاده کند. وقتی شیر، روباه یا هر حیوان دیگری طعمه اش را شکار می کند فقط گوشتهای ران و سر و سینه آنرا نمی خورد، بلکه گوشت و پوست و استخوان را با هم می بلعد و با این کارش تعادلی از نقطه نظر احتیاجات گوناگون بدن به مواد مختلف غذایی بر قرار می کند.

دلیل نهم :

چاک دهان گوشتخواران بسیار عریض است به طوری که می توانند هنگام بلعیدن آنرا به حد زیادی باز نمایند. چاک کوچک دهان انسان دلیل محکم دیگری بر میوه خوار بودن اوست.

دلیل دهم:

چربی های موجود در گوشت حیوانات به زحمت از بدن گیاهخواران دفع می گردد و اغلب به صورت پیه در ناحیه های شکم، ران، باسن و غبغب مردم گوشتخوار ذخیره می شود. همین چربی هاست که در جدار داخلی رگها جمع شده و حرکت خون را نامنظم می سازد. سگته های قلبی، حاصل این تغذیه اشتباه و شکم پرستانه است. مصرف چربی های گیاهی مثل روغن زیتون، آفتابگردان و غیره هیچ وقت دیده نشده که عارضه ای ایجاد کند.

دلیل یازدهم :

حیوانات گوشتخوار می توانند به سرعت بدونند و شکار خود را در حال گریز بگیرند اما انسان چون میوه خوار است، قادر به این کار نیست و در عوض به راحتی دانه از گیاهان بر می چیند یا از درختان بالا می رود و برای خوراکش میوه را بر می دارد.



دلیل دوازدهم :

چشم گوشتخواران بر خلاف چشم انسان و دیگر جانوران گیاهخوار که نامتغیر می باشد، قادر است در تاریکی ببیند و مردمکش کوچک و بزرگ شود.

دلیل سیزدهم :

پروتئین حاصل از گوشت برای جذب شدن، معده انسان را به یک کار طاقت فرسا و می دارد در حالی که پروتئین های نوع گیاهی راحت تر جذب شده و بدن انسان و دیگر حیوانات گیاهخوار آنها را آسان تر قبول می کند. ضمن اینکه ورود بیش از حد پروتئین به بدن باعث فشار آمدن به کلیه می شود چرا که کلیه باید این پروتئین بیش از حد را تصفیه کند، و این خود یکی از عوامل فرسودگی و بیماری های کلیوی است. در ضمن پروتئین بیش از حد به مصرف سلول های سرطانی می رسد و باعث تشدید سرطان می شود.

دلیل چهاردهم :

حیوانات گوشتخوار می توانند بوی جانوران دیگر را از خیلی دور استشمام کنند. انسان اصلاً قادر به این کار نیست.

دلیل پانزدهم :

تمام گوشتخواران قادرند برای به چنگ آوردن شکار، خود را اگر لازم باشد، ساعت ها (بی حرکت) پنهان کنند و به طور غریزی حيله های گوناگونی را برای فریب دادن طعمه می دانند. انسان نه می تواند چند دقیقه جایی بند شود و نه قادر است در جایی که هموار نیست راه برود.

دلیل شانزدهم :

طبع انسان چون میوه خوار است، همانگونه که گوشتخواران از دیدن اجساد خون آلود اشتهايشان تحریک می شود، او نیز از دیدن، بوئیدن و چشیدن میوه ها و سبزیجات لذت می برد و خوشش می آید و در مقابل از دیدن اجساد خون آلود و دل و روده در آمده حالش بهم می خورد و غمگین و ناراحت می شود.

درضمن گیاهخواران و از جمله انسان بسیار علاقه مند اند که میوه ها را به صورت خام بخورند، این در حالیست که خوردن گوشت خام برای انسان تهوع آور و غیر قابل قبول می باشد. **انسان طبیعتاً از کشتن و خون گریزان است.**

دلیل هفدهم :

میوه جات و سبزیجات خام از خاصیت شدید شفا بخشی و دفع میکروب برخوردارند که برای سلامت انسان بسیار ضروریست. اما گوشت اکثر اوقات ناقل ویروس ها و میکروبهای خطرناک است، به خصوص انواع و اقسام کرمها معمولاً از راه گوشت به انسان منتقل شده در جدار روده می چسبند و شخص گوشتخوار را مبتلا به کم خونی، زردی، رنگ پریدگی، لاغری، ضعف بنیه، پر خوابی و بی حوصلگی می کنند. هر چند پختن تا حدودی این کرمها را از بین می برد ولی تصور از بین بردن تمام این موجودات خطرناک از راه پختن یک راه اساسی نیست زیرا که خیلی از آنها می توانند درجه حرارتهای بسیار شدید را نیز تحمل کنند و تازه آنهایی که از بین می روند مواد زائد سمی خود را همچنان باقی می گذارند و آن اکثریتی که از بین نمی روند در بدن به سرعت رشد کرده و زندگی را بر شخص گوشتخوار تنگ می گردانند. اگر شما نیز گوشتخوار هستید چه بسا که مبتلا به این کرم ها، ویروسها و انگلها بوده، ولی خودتان از آن خبر نداشته باشید.

دلیل هجدهم :

بزاق انسان و دیگر گیاهخواران جهت آماده کردن مواد نشاسته ای برای هضم در دهان، دارای آمیلاز (آنزیم هضم نشاسته) است، اما بزاق دهان گوشتخواران فاقد این ماده می باشد.

دلیل نوزدهم :

قسمتهای مختلف گوشت به طور وحشتناکی از اسید اوریک (اوره) برخوردار است مثلاً یک کیلو گوشت گوساله دارای 30 گرین و یک کیلو جگر بیش از 40 گرین اسید اوریک دارد، در حالی که تمام اسید اوریکی که بدن خود می سازد و دفع می کند در روز از طریق کلیه ها فقط 6 گرین می باشد و اضافه بر این مقدار کاری دشوار برای کلیه ها به وجود آورده شخص را به امراض سخت گوناگون که ناشی از تراکم اسید اوریک در بدن باشد مبتلا می سازد. این بیماری ها تا وقتی مریض به خوردن گوشت ادامه می دهد هرگز دیده نشده که علاج قطعی داشته باشد.

دلیل بیستم :

چرندگان و پرندگان گیاهخوار همدیگر را می شناسند و به مهربانی در کنار یکدیگر می توانند زندگی کنند، مرغ و خروسها لابلای دست و پای گاو گوسفند بدون آنکه ترسی به خود راه بدهند، می لولند و دنبال دانه می گردند، اما همین که گرگ یا روباهی نزدیک شود به طور غریزی از آنجا می گریزند. این حالت در انسان هم دیده شده که از حیوانات درنده فرار کند.

دلیل بیست و یکم :

دستههای انسان که به گروه گیاهخواران تعلق دارد برای دریدن ساخته نشده است. انگشتان دست او نشان میوه خوار بودن اوست، و گرنه می بایست از پنجه هایی برنده و تیز بر خوردار باشد.

دلیل بیست و دوم :

کنترل حرارت بدن به دو طریق انجام می گیرد. یکی با عرق کردن و دیگری با آویختن زبان از دهان و تنفس های سریع. کلیه گیاهخواران از طریق اول با استفاده از مجراهای موجود در روی پوست خود و تمامی گوشتخواران به طریق دوم یعنی با در آوردن زبان و تنفس سریع اینکار را انجام می دهند مانند سگ و گرگ.

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

دلیل بیست و سوم :

گوشتخواران تقریباً ده برابر گیاهخواران جوهر نمک (اسید هیدروکلوریک) در بدن خود تولید می کنند که بیشتر در هضم قسمتهای استخوانی گوشت به کار گرفته می شود. و با توجه به میزان جوهر نمک در بدن آدمی، هرگز نمی شود او را یک گوشتخوار به حساب آورد.

دلیل بیست و چهارم :

انسان می تواند در رژیم غذایی خود گوشت را به سادگی حذف کند و در این راستا ادعا می شود که رو به سلامت بیشتر هم خواهد گذاشت، ولی او هیچگاه نمی تواند غذای طبیعی خود را که گیاهان می باشد حذف کند و به زندگی ادامه دهد. این در حالیست که گوشتخواران می توانند بدون خوردن گیاه زندگی کنند و سالم باقی بمانند.

بر اساس دلایل گیاهخوار بودن انسان و هم چنین فلسفه و اظهارات پرفسور خرسند که در صفحات پیشین آورده شد، به نظر می رسد امور زیادی بر ما ناشناخته مانده اند که می بایستی به آن ها پی ببریم. اما دیدگاه و طرز فکر متفاوت و پی بردن به حقایق، فقط به پرفسور خرسند محدود نمی شود.

تحقیقات و نظریات آرشاویر در آوانسیان

در جایی دیگر نیز حدود 55 سال پیش، مرحوم آرشاویر در آوانسیان، یک هموطن ارمنی، در حالی که دو فرزند عزیزش را بر اثر بیماری از دست داده و خود نیز گرفتار بیماری های گوناگون تا سر حد مرگ بوده، با این که بنا به گفته خود بسیار در زمینه بیماری ها و پزشکی کتاب خوانده و مطالعه و تحقیق کرده، اما عامل اصلی بیماری ها را پیدا نمی کند تا اینکه با خواندن کتاب "بیماری های تغذیه ای" از نویسنده سوئیسی Bircher Benner، تحت تأثیر قرار می گیرد و به یک دیدگاه متفاوت در مورد بیماری ها می رسد، و پس از آن به یک کشف بزرگ نائل می شود! آن کشف بزرگ این بود که در واقع عامل تمام بیماری ها، "پخت و پز" است که باعث از بین رفتن مواد مغذی شده و در نتیجه با خوردن غذای پخته، بدن گرسنه تر هم می شود! و همین عامل تمام بیماری هاست ضمن اینکه با نابود شدن مواد مغذی موجود در غذا با پخت و پز که حدود

80 درصد مواد غذایی مفید را از بین می برد، کمبود مواد غذایی و قحطی پدیدار می شود و همین عامل و زمینه ی تمام جنگ ها و تیره روزی های بشر است.

در ابتدای کتاب خام خواری نوشته ی آرشاور در آوانسیان می خوانیم:

غذای بی جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جان دار یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مرده خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی پزند، بلکه بیماری می پزند.

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی می سوزاند و آن را به یک ماده سمی و بیماری زا تبدیل می نماید.

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

با ختم مرده خواری یک عصر وحشتناک به پایان می رسد.

با آغاز زنده خواری یک عصر مبارک شروع می شود.

در عصر مرده خواری هیچ کس به پیری طبیعی نمی رسد، همه در نتیجه بیماری ها تلف می شوند.

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

دیوانگان خطرناک و دشمنان بشریت هستند آن کسانی که مردم را با خطر افسانه ای «کمبود مواد غذایی» و «ازدیاد جمعیت» می ترسانند.

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

اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود هشتاد درصد آن اضافه می آید. این است حقیقت امر.

هم چنین در کتاب مذکور می خوانیم:

ورزشکاران عزیز:

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

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

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

زنده‌خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمی‌شوند، آنها پیاده راه می‌افتند و زودتر به مقصد می‌رسند. به این طریق مسأله ترافیک خود به خود حل می‌شود. جوانان مرده‌خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در انتظار اتوبوس می‌ایستند. شرم بر آنها.

طبیعتاً چنین جملاتی در وهله ی اول موجب تعجب ما خواهند گشت چرا که بر خلاف آن چیزی است که هر روز از رسانه ها و دیگران می شنویم. اکنون می رویم تا از تجربیات و تحقیقات آقای آرشاور در آوانسیان در این زمینه بخوانیم که قسمت های مهم تر آن را نقل قول کرده ام و با اینکه شاید بیش از حد مجاز نقل قول آورده ام! اما واقعاً ضروری است و اگر شما این ها متن ها را در کتاب مذکور خوانده باشید یا در آینده بخوانید، با این که تکراری می شود، اما خودتان متوجه خواهید شد که چنین حقایقی در این مدت برایتان اثبات شده. پس با هم می خوانیم:

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

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط و فرضی می‌باشد. اشتباه در این است که ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و غیره مواد اولیه نیستند، آنها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ در آمده است. فرض کنیم (چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند) بدن انسان یا حیوان به ده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد. این ده هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست‌شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها، مواد معدنی و مانند آنها را که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار نوع مواد اولیه یعنی اتم‌های لازمه در این گیاهان موجود است، حیوان می‌تواند با جابه‌جا نمودن این اتم‌ها در بدن خود هر نوع ترکیبات غذایی را که احتیاج دارد از آنها بسازد. به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

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

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

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی‌ماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی‌ماند. بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذایی را در جهاز هاضمه خود می‌شکند، خورد می‌کند، تبدیل به ده هزار نوع مواد نام برده می‌نماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد را از نو می‌سازد. باز هم واضح‌تر بگوییم، طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهی کامل ده هزار نوع^۱ مواد اولیه بکار می‌برد. طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را به شکل یک سیب در می‌آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر می‌دهد و به شکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم در می‌آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آنها پیدا بود، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل، یک رنگ و به یک طعم در می‌آمدند.

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

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاه‌های خود به چه کارهایی مشغولند. آنها غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند^۲ و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آنها فقط آنقدر فهمیده‌اند که نان سفید غذای ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

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

^۱ - ممکن است صد هزار نوع یا بیشتر و یا کمتر باشد چون هیچ کس هنوز نمی‌داند.

^۲ - در حقیقت روی آتش نابود نموده‌اند.

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

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه نمودن یک موجود زنده بوده یعنی غذای کامل و دارای همان ده هزار مواد اولیه فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هر یک از آنها باید بر حسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ما که کامل‌ترین لابراتوار جهان است چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یابد به خوبی می‌تواند راه خود را پیدا کند و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما می‌باشد و ما را به خوبی راهنمایی خواهد کرد که از هر یک از این غذاها چقدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلاً وقتی ما میل به غذای شیرین مانند عسل، کشمش، خرما و غیره داریم دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیلش این است که دستگاه‌های درونی جهاز هاضمه ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظه دیگر میل به وجود می‌آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مرده‌خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمی‌تواند میلی را که برای کشیدن یک سیگار یا تریاک دارد خاموش نماید. همینطور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی‌تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب غذای گوشت‌دار و چربی‌دار دارد خنثی نماید مگر اینکه سمومی را که با خوراکی‌های مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند.

این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن و تجزیه شدن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می‌شوند. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست. حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آنها غذای کامل هستند...

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

این نظریه آقای آوانسیان که هر گیاه به تنهایی شامل تمام مواد مورد نیاز بدن می‌باشد چون جانوران گیاهخوار تنها با یک نوع گیاه، تمام مواد غذایی مورد نیاز خود را تأمین می‌کنند، بسیار قابل تأمل است و به احتمال زیاد درست. من در این مورد بسیار جستجو کردم ولی تاکنون تحقیقات زیادی در این زمینه انجام نشده. به همین دلیل این موضوع را با خانم دکتر زرین آذر، متخصص تغذیه در آمریکا که از مشهورترین محققان و طرفداران رژیم غذایی خام گیاهخواری هستند مطرح کردم، و ایشان هم در پاسخ بیان نمودند که این موضوع تا حد زیادی ناشناخته است چرا که بسیاری از مواد و ترکیبات غذایی موجود در گیاهان و بدن انسان هنوز شناخته نشده‌اند، اما با اینحال چیزی که روشن است، این است بدن انسان بسیار هوشمند بوده و برخی از مواد مورد نیاز خود را تولید می‌کند، اما اینکه یک گیاه به تنهایی برای انسان کافی است یا نه، شاید در این زمان ممکن

نباشد چرا که در اثر تغییرات اقلیمی و آلودگی ها و ورود مواد شیمیایی مختلف به خاک، میزان حاصلخیزی آن کم شده، و هم چنین گیاهان و بدن انسان ضعیف تر شده اند و اگرچه هنوز نمی توان یک نظر قطعی در مورد این مسئله اظهار کرد چون فعلاً خیلی ناشناخته های زیادی وجود دارد، اما مصرف میوه جات، سبزیجات، مغزها و دانه های مختلف می تواند تمام نیاز های بدن را تامین کند. (رجوع شود به بخش پرسش و پاسخ وب سایت دکتر زرین آذر: www.ZarinAzar.com)

یکی از مسائلی که به اشتباه فهمیده شده و متأسفانه در جامعه به شدت رواج پیدا کرده است، این است که پروتئین فقط در گوشت، تخم مرغ و مواد حیوانی است و گیاهان فاقد پروتئین می باشند و یا پروتئین آن ها ناقص است و قابل جذب نیست.

اگر کمی تحقیق کنید می بینید که اتفاقاً بر عکس است، بعضی گیاهان مانند سویا حتی بیشتر از گوشت پروتئین دارند، ضمن اینکه پروتئین مازاد هم برای بدن مضر است. در این باره هر شخص حتماً می بایستی مطالعه و تحقیق کند چرا که در غیر اینصورت نمی تواند به واقعیت پی ببرد و همیشه از چاله به چاه می افتد. خواندن خواص خوراکی ها و مقالات مختلف در مورد تغذیه می تواند تا حدی ما را در فهم بهتر حقیقت یاری کند. هم چنین تحقیق در مورد نتایجی که خام گیاهخواران گرفته اند نیز بسیار حیاتی می باشد، مثلاً آقای دکتر بسکی (متخصص زنان و زایمان و طبیعی دان) در ایران یکی از پیشگامان خام گیاهخواری هستند که بیش از 40 سال است از رژیم خام گیاهخواری پیروی می کنند و ضمن بهبودی کامل و شادابی در سن 80 سالگی، بیماری های سخت خود مثل آب مروارید، دیسک کمر و سینوزیت را با این روش کاملاً درمان نموده اند. چنین افرادی _ که اگر جستجو کنید می بینید تعدادشان در جهان آنقدرها هم کم نیست! _ مصداق های روشنی هستند که برتری رژیم غذایی خام گیاهخواری را به ما نشان می دهند و این عقیده های باطل که پروتئین فقط در گوشت وجود دارد و یا اینکه پروتئین گیاهی قابل جذب نیست را کاملاً و به صراحت رد می کند.

برای آن دسته دیگر از عزیزانی که نگران تأمین دیگر مواد غذایی هستند مانند کلسیم و فکر می کنند کلسیم فقط در لبنیات وجود دارد و یا «امگا3» که فکر می کنند فقط در ماهی وجود دارد، توصیه من این است که بیشتر مطالعه کنند چون این ها برای خود من هم آن اوایل شروع گیاهخواری مسائل حل نشده ای بود، ولی با

کاوش در کتاب ها، مقالات، فیلم ها و برنامه های مستند در این زمینه، شک هایم بر طرف شد و تا حد زیادی به چگونگی تأمین مواد غذایی مختلف از منابع گیاهی پی بردم. اگر چه توصیه من به شما خواننده گرامی، مطالعه و جستجوی بیشتر برای رسیدن به حقیقت است چون می بایستی خود شخص به نتیجه برسد و متقاعد شود، اما به طور خلاصه باید گفت که در نتیجه تحقیقات فراوان انجام شده در مورد کلسیم، کلسیم در بسیاری از مواد گیاهی مانند کنجد، بادام و سایر مغزها و حتی در کلم بروکلی و پرتقال تامسون هم وجود دارد و می بایستی مطلع باشید که لبنیات و سایر مواد حیوانی (به استثنای عسل) باعث اسیدی شدن خون می شوند که همین سبب بیماری های مختلف از جمله پوکی استخوان می باشد. در ضمن نباید فراموش کرد که در مورد شیر پاستوریزه و هموژنیزه، دیگر هیچ خاصیتی از شیر طبیعی باقی نمانده و در واقع سم خالص است و به همین خاطر کشورهایی که بیشترین میزان مصرف لبنیات را دارند (مانند فنلاند) بیشترین آمار پوکی استخوان در جهان را هم دارند!

در مورد دلایل علمی آن به صورت مفصل، مقالات مختلف زیادی نوشته شده که در این کتاب مجال پرداختن به آن ها نیست و برای اطلاع بیشتر می توانید به آنها مراجعه نمایید.

در مورد «امگا3» هم ثابت شده که این ماده در گردو، شاهدانه و تخم کتان به وفور یافت می شود ضمن اینکه مواد گیاهی بر عکس گوشت ماهی، خون را اسیدی نمی کنند. در مورد ویتامین B12 و سایر مواد مورد نیاز بدن نیز بدون شک با مصرف گیاهان مختلف، تمام نیازهای بدن رفع می شود.

در قسمتی دیگر از کتاب آوانسیان تجربیات و نظراتی را در مورد جانوران گوشتخوار می خوانیم که بسیار قابل تعمق است:

گوشت خواری یک عمل طبیعی نیست.

به طوری که نزد بیشتر حیوانات مشاهده می نماییم یکی از این حیوان ها فقط علف می خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه آنها اسامی تعیین کنیم مثل علف خوار، برگ خوار، دانه خوار، گوشت خوار، همه جور خوار و مانند اینها. طبیعتاً همه موجودات زنده روی زمین گیاه خوار خلق شده اند.

پروردگار بزرگ موجودات زنده جوراجور خلق نموده است و برای آنها هزاران نوع خوردنی های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده است که آنها بخورند و نزد همدیگر به آرامی و خوبی و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه خورشید می پزد و درست می کند و با سلول های زنده در دسترس همه موجودات قرار می دهد. ولی همین طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده و به

غذاهای مرده، مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است، همین‌طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده‌اند.

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

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

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه‌خواری عادت دهیم بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را به کلی کنار می‌گذارند و کاملاً رام می‌گردند و ما می‌توانیم آنها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم، اما بالعکس ما هیچ وقت نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشت‌خواری عادت دهیم. بیشتر مردم خیال می‌کنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده‌اند که علف یا کاه یا خار بخورند. ولی این‌طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند که از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما می‌خوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آنها نمی‌دهد. ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آنها را از این غذاها محروم سازیم، بلکه سر آنها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم و به سم تبدیل نماییم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم. خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده‌اند و ببینید که عاقبت آنها تا به کج‌ها خواهد رسید. چه بلایی به سر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا به دست اینها بیفتد؟ ما زنده‌خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه گونه ناشایستگی‌ها و بدبختی‌های انسانی را یکباره ریشه‌کن نماییم.

دفعه اولی که متن فوق را خواندم، بسیار شگفت زده شدم و باورش برایم سخت بود که سگ گیاه‌خوار شود و در عین حال پر انرژی هم باشد! اما چندی پیش دو خبر خواندم که صحت این قضیه را تأیید می‌کرد؛ یکی اینکه خرس پاندا گیاه‌خوار است، در صورتی که همه خرس‌ها گوشت‌خوار هستند و محققان چینی پس از تحقیق در مورد این مسئله، دریافته‌اند که خرس پاندا به عللی به گیاه‌خواری روی آورده و در حالی که دستگاه گوارش او مانند دیگر حیوانات گوشت‌خوار است (مثل کوتاه بودن طول روده) اما با این حال تمام نیازهای بدن خود را از گیاه "بامبو" تأمین می‌کند، به این دلیل که با این نوع غذا سازگار شده و جالب اینکه بخش اعظم هضم این گیاه را در واقع نه دستگاه گوارش پاندا، بلکه باکتری‌های همزیست با او انجام می‌دهند و آن غذا را

تجزیه می کنند و در اختیار بدن او قرار می دهند! و با تمام اینها، فقط 20 درصد چوب های «بامبو» جذب بدن پاندا می شود یعنی با همان 20 درصد، یک خرس گنده تغذیه می شود!

یا اینکه در جای دیگر، محققان در آمریکا دریافته اند که سگ ها نیز مانند انسان ها می توانند گیاهخوار شوند بدون هیچ مشکلی!

حال هدف ما گیاهخوار کردن تمام حیوانات گوشتخوار روی زمین نیست، بلکه این ها گواهی بر نظریه ی مطرح شده هستند وگرنه چه بسا حیوانات گوشتخوار نیز به حفظ تعادل جمعیتی جانوران کمک کرده اند که اگر این نظم به هم بخورد، ممکن است حیات در کره زمین در معرض خطر قرار گیرد!

در مورد حیوانات گوشتخوار اگرچه نظریات دیگری هم وجود دارد اما شواهد موجود، درستی این نظریه که در ابتدا و در حالت طبیعی تمام حیوانات گیاهخوار بوده اند را تایید می کند. حتی در کتاب "انسان و حیوان" صادق هدایت هم به گیاهخوار شدن حیوانات گوشتخوار و باهوش تر شدن آنها پس از این رویداد، اشاره شده و بنابراین، این قضیه، چندان هم جدید نیست!

بر می گردیم به کتاب آرشاویر در آوانسیان:

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

غذای مرده مانند یک سوخت بی فایده در بدن انسان می سوزد و از بین می رود و یا سلول های بی فایده، مریض و مفت خور به وجود می آورد و موجب یک چاقی بی مصرف و غیرطبیعی می شود که مردم بی اطلاع آن را نیرومندی و قوت می پندارند. به علاوه غذاهای مرده سُموم مختلفی ایجاد می کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع آوری می شود و سبب مرض های بی شماری می گردد.

اصولاً کلیه بیماری های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن از قبیل: **کلیه غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی جات و مانند آنها.**

علاقه زیادی که یک مرده خوار در مقابل غذای مرده احساس می نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتهاى کاذب است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس می کند. او شکم خود را با مواد کشته پر می کند تا احساس سیری نماید، در حالی که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می نالد.

بدن هر مرده خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول های اصلی و سلول های زائد. خوردن غذای زنده ی نباتی عامل ایجاد سلول های طبیعی، سالم و متخصص می گردد حال آنکه خوردن غذای غیرطبیعی و مرده سلول های ناتوان، مریض و مفت خور به وجود می آورد و آنها را تغذیه می کند. کلیه بیماری های انسانی در این سلول های زائد تمرکز یافته اند. بعضی اوقات وزن این سلول های زائد در یک شخص به شصت تا

هفتاد کیلوگرم می‌رسد و این خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی و کوشش فراوان آن را تغذیه و پذیرایی می‌کند و می‌پروراند. به طور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلول‌های اصلی و متخصص برای به کار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلول‌های زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

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

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

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

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

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

ممکن است این سوال برایتان پیش آید که پس اسکیموها چگونه گوشت خام می‌خورند و تقریباً سالم هم هستند؟ در مورد این سوال، آقای علی اکبر راد پویا که خود با خام گیاهخواری درمان شده بودند، در کتاب «خام‌گیاهخواری: هم غذا، هم درمان» چنین نوشته‌اند که اسکیموها در اثر یخبندان‌های پی‌در پی و عدم دسترسی به گیاهان قابل خوردن، به گوشت خام عادت کرده‌اند و چون آن را خام می‌خورند که آنزیم‌ها و مواد دیگر آن در اثر پختن از بین نرفته، تقریباً سالم هستند ولی متأسفانه باز هم از مضرات گوشت و مواد سمی موجود در آن در امان نیستند و در نتیجه اسکیموها قدهای کوتاهی دارند و بدنشان زودتر فرسوده می‌شود و طول عمر کوتاهی دارند.

آن گوشتی که اسکیموها مصرف می کنند به هیچ وجه با گوشت های آشغال هورمونی و زباله هایی به نام سوسیس و کالباس قابل قیاس نیست. در سوسیس و کالباس تمام قسمت های غیر قابل استفاده و مضر بدن حیوان مانند غده ها و حتی قسمت های نفرت انگیز آن، همگی چرخ می شوند و پس طی مراحل با افزودن رنگ ها و مواد شیمیایی دیگر، در بازار و نزد مشتری طبیعی و سالم جلوه می کنند!

به دور از عقل است اگر کسی چنین غذاهایی بخورد و انتظار سلامتی هم داشته باشد! آنگاه وقتی بیمار شد و یا هر اتفاق بد دیگری برایش رخ دهد می گوید: "طبیعت با من بد است!"

وقتی به جای غذاهای طبیعی و سالم، غذاهای بی ارزش و دست دوم را با انواع روش ها به آشغال تبدیل کنیم و بخوریم، آیا این تقصیر طبیعت است؟! آیا ما با طبیعت سازگار بوده ایم که انتظار سازگاری و مهربانی از جانب طبیعت داشته باشیم؟!

در ادامه برای تکمیل این کتاب، باز هم نقل قول هایی از کتاب خام خواری آوانسیان خواهیم آورد چون واقعاً ارزشش را دارد. مرحوم آوانسیان علل پیدایش بیماری ها را بسیار ساده و در عین حال مطابق با واقعیت بیان نموده که در ادامه می خوانیم:

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

گفتیم که خوراکی های مرده در بدن انسان سلول هایی را به وجود می آورند که هیچ کاری از آنها ساخته نیست و فقط باری برای سلول های اصلی می باشند. علاوه بر این، خوراکی های مرده مخصوصاً خوراک های حیوانی مواد مختلف سمی تولید می نمایند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ نموده در طول مدت ده ها سال روی هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می آیند و باعث بیماری هایی از قبیل نقرس، تصلب شرائین، فشار خون، آرتری تیس، سنگ کلیه و غیره می گردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول های اصلی عضوها و غده ها کم می شوند و نمی توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند.

حال ببینیم بیماری های قلبی که سبب بیشتر مرگ و میرهای انسانی می باشد، چطور به وجود می آیند.

جریان خون شبیه لوله کشی یک شهر می باشد. اگر کسی در لوله کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله ها جمع شده جریان آب را قطع می کند. همین طور هم سمومی را که مرده خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازیر می کنند مرتباً روی دیواره رگ ها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدریج قطر آنها را تنگ تر می نمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده باعث مرگ می گردد. مردم کوتاه بین این مرگ را غیر منتظره می دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله کشی آب یکی دو سید آشغال می ریزد آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیرمنتظره به حساب می آورد؟ وقتی من مشاهده می نمایم که چطور مردم از همه چیز بی خبر با گوشت، ماهی، تخم مرغ و پنیر این سم ها را حریصانه به خون خود سرازیر می نمایند، وحشت می کنم و هر آن منتظر می شوم که جریان خون آنها متوقف گردد. همین طور هم می شود...

سکته قلبی دلیل دیگری هم دارد. همین‌طور که گفتیم قسمت عمده سلول‌هایی که عضوهای مرده‌خوارها از جمله قلب، رگ‌ها و مویرگ‌ها را تشکیل می‌دهند از خوراکی‌های مرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند. قلب در نتیجه تنگ شدن رگ‌ها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیواره‌های ضعیف رگ‌ها، مخصوصاً رگ‌های مغز، زیر فشار روزافزون خون طاق‌ناورده و می‌ترکند. گاهی خود قلب هم ترک بر می‌دارد و یا دریچه‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و تلاشی می‌گردند.

پزشکان کوتاه‌بین به جای اینکه جریان این سُموم را قطع کنند و به راحتی همه این اختلالات را بر طرف نمایند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آنها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سُموم مختلف رگ‌ها را تحریک نموده آنها را برای چند روز گشادتر می‌سازند، با سُموم دیگر قلب ضعیف را تحریک می‌نمایند تا آخرین نیروی خود را جمع نموده کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراک‌های «مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قبلی خود بر می‌گردد با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف‌تر می‌گردد، روی سُموم موجود مقداری سم تازه و روی پول‌های پزشک و داروفروش مقداری پول تازه اضافه می‌شود. می‌بایستی بالاخره یک نفر ظاهر می‌شد و پرده از روی این تجارت بی‌رحمانه «علمی» بر می‌داشت.

خواهش می‌کنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگ‌ها تنگ‌تر می‌گردد قلب اجباراً فشار خود را افزایش می‌دهد و فشار خون بالا می‌رود. برای این که پزشک به مشتری نشان دهد که فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، یک سم کشف کرده است که رگ‌ها را به طور مصنوعی گشاد می‌نماید. بعد از مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره‌های آن از سلول‌های زائد تشکیل شده است، از پمپ نمودن به کلی خسته می‌شود و یک مرتبه گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ می‌کند که فشار خون یک مرتبه از حد معمولی خیلی پائین می‌آید. پزشک پول‌پرست این دفعه یک سم کاملاً مخالف اولی به کار می‌برد، سوراخ‌های تنگ شده عروق را باز هم تنگ‌تر می‌نماید تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده خون را از این راه تنگ عبور دهد. فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشک با وجدان راحت مزد خود را دریافت می‌نماید. سم (داروی) اولی را رگ گشاد کننده^۳ و دومی را رگ تنگ کننده^۴ نام گذاشته‌اند. علاوه بر این، آنها سُموم دیگر هم کشف نموده‌اند که ارگان‌های خسته شده را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک نموده، آنها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند. این سُموم را «نیرو بخش»^۵ نام گذاشته‌اند، درست مثل سیخونک «نیروبخش» برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیروبخش» محسوب می‌شوند. با این نوع جادوگری‌های «علمی» می‌توان صدها کتاب پر نمود.

یک مسأله دیگر: طبیعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنانکه همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده، معمولی و مفید. ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع نماید. وقتی لوزتین مبارزه خود را در مقابل سم‌ها و میکروب‌های یاغی شروع می‌کنند پزشک ظاهربین عوض اینکه به کمک آنها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزتین را که یکی از مهمترین دژهای دفاعی بدن است ریشه‌کن نموده و به دور می‌اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در همه‌ی قسمت‌های بدن پخش می‌نماید. خوراک‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مرده، یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. همچنین غده‌ی تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند. برای از بین بردن این اختلالات «دانشمندان» هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی به کار می‌برند؛ ولی یک چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای **طبیعی** به بدن تحویل داده شود همه‌ی این اختلالات یک مرتبه از بین می‌روند و فعالیت بدن به حال **طبیعی** بر می‌گردد. اگر کسی معنی کلمه‌ی **طبیعی** را نمی‌فهمد، او اصلاً هیچ چیز نمی‌فهمد.

^۳ - Vasodilatatores

^۴ - Vasoconstrictores

^۵ - Tonique

حالا از همه عجیب‌تر مسأله‌ی سرطان می‌باشد. برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده که سرطان زائیده‌ی خوراک‌های مرده می‌باشد، ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش همه‌ی مردم برسانند، گویا برای اینکه نمی‌خواهند آنها را از «لذت» این خوراک‌های «لذیذ» و «نیروبخش»⁶ محروم سازند. البته چند پزشک انسان‌دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه‌ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده‌اند، ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبر را به گوش عموم برسانند. آنها چطور می‌توانند این کار را بکنند؟ این «دانشمندان سرشناس» برای «پیدا نمودن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولت‌ها پول می‌گیرند و بین خودشان تقسیم می‌کنند. چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده آمریکا برای این منظور سالانه 350 میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

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

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

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

باید باز هم و میلیون‌ها مرتبه تکرار کنیم کلیه بیماری‌ها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند، و این اشتباه در مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند:

1. تجمع مواد سمی که با خوراک‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد.
2. غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.
3. تجمع سلول‌های زائد و بی‌ارزش در بدن که از خوراک‌های مرده تولید می‌شوند. ضمناً همه گونه بیماری‌های مسری فقط به این سلول‌ها غالب می‌شوند.

سه مورد مزبور در بروز همه‌ی بیماری‌ها با هم سهیم هستند. مواد سمی در همه جای بدن نفوذ نموده خراب‌کاری‌های وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعال ارگان‌ها کم می‌شوند و از طرف دیگر سلول‌های زائد، مزاحم فعالیت آنها می‌شوند.

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است. هر یک از این سلول‌ها کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همدیگر این دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌نمایند. مثلاً سلول‌های اعصاب مثل برق دستورات مغز را به اعضاء می‌رسانند. سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت می‌دهند و بارهای سنگین بلند می‌کنند. سلول‌هایی که غده‌ها را تشکیل می‌دهند هورمون‌ها و آنزیم‌ها و سایر مایع‌ها را تولید می‌کنند. عضلات قلب ارتجاع مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه می‌دارند و کار یک پمپ را انجام می‌دهند. سلول‌های کلیه‌ها با دستگاه‌های خود خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضر آن را جمع می‌کنند و از طریق ادرار دفع می‌کنند. سلول‌های ریه اکسیژن را از هوا گرفته به بدن تحویل می‌دهند و هوای کثیف را از بدن دور می‌نمایند. همین‌طور هم سلول‌های سایر اعضاء هر یکی وظیفه مشخصی دارد که اگر این وظایف مطابق قوانین

⁶ - در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر بیماری‌ها

طبیعت به درستی انجام گیرد، انسان تا آخر عمر طولانی خود را که پروردگار تعیین نموده است بدون هیچ نوع بیماری طی خواهد نمود و چون انسان مجهزترین و کامل‌ترین موجود روی زمین می‌باشد عمر او باید طولانی‌تر از همه‌ی موجودات دیگر شود، ولی متأسفانه یک پرنده کوچک دویست سیصد سال عمر می‌کند، ولی انسان نیمه‌دیوانه که به هفتاد هشتاد سال می‌رسد، خیال می‌کند پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود.

حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه‌های معجزه‌آسا (سلول‌ها) کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه‌ها خود پروردگار می‌باشد و مصالحی را که او برای به وجود آوردن، زنده نگه‌داشتن، به کار گماشتن و تولید مثل این سلول‌ها به کار برده است توسط اشعه خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حساب‌های کاملاً دقیق^۷ مطابق احتیاجات سلول‌ها ساخته و در یک میوه یا دانه‌ی گندم جا داده است. هیچ آدم عاقل نباید جرئت کند خرد پروردگار را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذا می‌نامند، کوچکترین تغییراتی بدهد.

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

نود درصد سمومی که در بدن انسان جمع می‌شود و سبب بروز بیماری‌های بی‌شمار می‌گردد از خوراک‌های حیوانی به وجود می‌آید. گذشته از این وقتی غذای زنده را چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می‌دهند و می‌کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است محو و نابود می‌شود و فقط مواد سوختنی (کالری) - همچون مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، گِل و غیره - یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته‌ای، چربی، قند و غیره باقی می‌مانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن چه کارهایی انجام می‌دهند. کالری که از خوراک‌های مرده تولید می‌شود کاملاً بی‌فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می‌کند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می‌گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر می‌کشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می‌شود فعالیت خود را افزایش داده، تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه‌ها و پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پُر خور جاری می‌گردد. شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیا است. این «فواید» همین خوراک‌های «مقوی»، «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می‌زنند، ولی متأسفانه شخص عوض اینکه نیرو گرفته باشد کلیه‌ی نیروی خود را از دست داده، به زور نفس می‌کشد، سینه او بالا و پایین می‌رود و آنقدر قوه ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود...

آوانسیان در ادامه، از تجربیات شخصی خود می‌نویسد:

بنده خودم پنجاه و سه سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب می‌کردم و به رختخواب می‌افتادم. به قدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ده دوازده دقیقه پیژامه‌های من تمام خیس می‌شد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیژامه و زیرپیراهن،

^۷ - با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گردانند.

به تنگ می‌آمدم و یک حوله‌ی حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم. بیست، بیست و پنج سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می‌نمودم سینه‌ی من سوراخی دارد که سرما همیشه از آنجا وارد بدن من می‌شود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد، شال‌گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرد، سرما به یک نحوی راه پیدا می‌نمود و وارد سینه‌ی من می‌شد. سرانجام یک شال‌گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم. خیال می‌کردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از «سرماخوردگی» می‌باشد.

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

از اینجا آشکار می‌گردد که چه حقه‌بازی‌های نفرت‌انگیزی می‌باشند آن تبلیغاتی که افراد بی‌رحم و پول‌پرست هر روز از رادیو و تلویزیون برای به اصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش می‌کنند. حساب کنید چقدر پول مفت از مردم به جیب می‌زنند که اینقدر برای تبلیغات خرج می‌کنند.

گفتیم که وقتی غذای زنده را با آتش می‌کشیم آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه‌ها و دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود و فقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می‌مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود. حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست؟

پروتئینی که از گوشت، نان، برنج و امثال اینها به عمل می‌آید قادر است فقط دیوارهای سلول را بسازد. این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی باطناً هیچ شباهتی به آنها ندارند، چون از هر گونه دستگاه‌های تخصصی محرومند و یگانه کاری که می‌توانند انجام بدهند این است که بخورند، هضم نمایند، از وسط نصف شوند و تولید مثل کنند. هیچ کدام از سلول‌های بدن اصلی بیکار نیستند، هر یک از آنها مأموریت خاصی دارد که در پوست، عضلات، استخوان‌ها، ارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم، حالا شما به من بگویید این گوشت‌هایی که ده‌ها کیلو از همه جای بدن مرده‌خوارها آویزانند به چه درد می‌خورند و کار آنها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراک‌های «مقوی» بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم‌هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می‌کنند، از دو طرف در اتوبوس محکم می‌گیرند و یک دنیا زحمت می‌کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند برسید آیا آنها از این غذاهای «مقوی» نمی‌خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آنها چه جوابی به شما خواهند داد...

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

حالا شما از من خواهید پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماه‌ها و حتی سال‌ها در رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی‌هایی که مرده‌خوارها گاه به گاه احساس می‌کنند و به آن بیماری می‌گویند بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن در مقابل بیماری اساسی است. به عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراک‌های مرده و بدن دروغی. وقتی

مرده‌خوارهای گمراه خوراک‌های مرده و بیماری‌زا را حریصانه به بدن خود تحمیل می‌نمایند، بدن اصلی آنها به تنگ آمده گاه به گاه به مبارزه بر می‌خیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور نماید. توسط استفراغ معده را خالی می‌کند، با اسهال روده‌ها را پاک می‌کند، یک قسمت از سلول‌های زائد و سُموم را نیز حل نموده از راه روده‌ها بیرون می‌راند، ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت پردازد و با این امر به صاحبش نشان دهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد. این استفراغ، اسهال، تب و غیره در واقع علامت بیماری نیست، بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه به گاه انجام می‌دهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید، مرده‌خوارهای کوتاه‌بین معنی این را درک نمی‌کنند و به جای اینکه بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای اینکه بگذارند جهاز هاضمه که ده‌ها سال متوالی سه چهار برابر آنچه لازم بوده کار نموده است، چند روز نفس راحت بکشد، به جای اینکه مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه‌ی تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، سعی می‌کنند با صدها نوع سُموم کشنده و سایر وسایل «علمی» جلوی مبارزه‌ی شفا بخش طبیعت را بگیرند، خفه نمایند و با سوپ جوجه، چلوکباب، شیر و عصاره‌ی جگر نه اینکه بدن اصلی بلکه بدن دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه مبارزه‌ی بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سُموم مختلف می‌باشد.

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

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند، یا چرا یکی زود و آن یکی دیر می‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه‌ی مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد...

مرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماری‌های تمدنی» می‌نامند، بدون اینکه یک دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنند که چطور می‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود تمدن نامید. آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه‌آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، اینها هستند که «بیماری‌های تمدنی» به وجود می‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده‌خوارهای بی‌عقل، نشانه تمدن حساب می‌کنند مانند کارخانه‌های داروسازی، کالباس‌سازی، سیگار‌سازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌ی گازی، دیگ‌های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که مردم نیمه دیوانه اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل نموده نسل بشر را از این دنیا ریشه‌کن نمایند نه فقط علایم تمدن نیست بلکه بزرگ‌ترین بربریت است که تا به حال انسان شناخته است.

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

فکرش را بکنید، هیچ عملی، هیچ ثروتی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این بدبختی‌ها را بگیرد به غیر از تعویض یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده که از اول زندگی، خالق برای مخلوق خود تعیین نموده است. نگاه کنید به این ساختمان‌های مجلل بیمارستان‌ها با این

تشکیلات وسیع، با دستگاه‌های «علمی» پیچیده، با کنفرانس‌های رسمی، با نطق‌های جدی و طولانی، با کتاب‌های قطور، با داروخانه‌های معمایی، با آشپزخانه‌های مدرن، با پزشکان با وقار، با گروه پرستارهای پاکیزه و فکرش را بکنید که این همه مسخره بازی‌های «علمی» نه فقط ارزش یک بشقاب غذای زنده را ندارد، بلکه وجود آنها با خوراک‌های مرده و داروهای سمی باعث کلیه بیماری‌ها و مرگ و میرها می‌باشد. اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانند که با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی مرتکب می‌شوند، فوراً از آنجا فرار می‌کنند و برای جبران گناهان گذشته خود، بقیه‌ی عمرشان را برای خدمت به مردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد.

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

وقتی مهندسی کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمت‌های مختلف این کارخانه و برای به کار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اولیه‌ی لازمه را با حساب‌های دقیق تعیین می‌نماید و هر آن قادر است کارخانه‌ی مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا ببینیم عظیم‌ترین کارخانه‌ی این دنیا را که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟ اگر مغز، قلب، خون و ریه‌ی ما را زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به دستورات آنها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نماییم.

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

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماری‌ها سه عامل (سلول‌های زائد، مواد سمی و کمبود سلول‌های اصلی) رل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلوی جریان مواد مرده را می‌گیریم سلول‌های زائد و مواد سمی حل شده از بدن خارج می‌گردند، سلول‌های اصلی هم تقویت شده به کار طبیعی خود مشغول می‌شوند. به این طریق علل اصلی بیماری‌ها ریشه‌کن شده و خود بیماری‌ها نیز به کلی ناپدید می‌گردند. اما در موقع حل شدن سموم و سلول‌های زائد، عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربه معنی این عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملاً برعکس آن را تصور می‌کنند. همین اشتباه بزرگ پایه‌ی همه‌ی اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. در قسمت بعدی کتاب راجع به این عکس‌العمل‌ها صحبت خواهیم نمود.

عکس‌العمل‌های شفا بخش

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

وقتی از خوراک‌های مرده سم به قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آن را در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند، انسان دل‌درد، سردرد و دردهای دیگر احساس می‌کند. وقتی با یک دلیل «نامعلوم» مانند تغییر غذا، آفتاب گرم، باد گرم، فعالیت

بدنی و غیره یک قسمت از سُوم انباشته شده حل می‌شود، شخص درد احساس می‌کند. این که مردم کوتاه‌بین بیماری نام گذاشته‌اند علایم مختلف بیماری اصلی می‌باشد. این درد کار بدن اصلی است که جیغ می‌زند و کمک می‌طلبد، ولی پزشکان کوتاه‌بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره‌ی اساسی ببندیشند با چند مسکن این صدا را خفه می‌کنند و روی سُوم موجود سُوم تازه اضافه می‌نمایند.

حالا از شما خواهش می‌کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراکی‌های مرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفادهنده‌ی خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی، خوراکی‌های مرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سُومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده از بدن خارج می‌سازد. شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس می‌کند. او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال می‌کند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید. عده بی‌شماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌نمایند به من می‌نویسند: «ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست، رها کردیم.»

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

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته‌اند هم در موقع مرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری مشاهده می‌گردد، ولی این کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام می‌گردد. موقع مرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع می‌گردد و باقی آن در یک جای بدن انباشته می‌گردد. اما در موقع زنده‌خواری هیچ گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی‌گردد بلکه سُومی که در موقع مرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود. این جریان به این معنی می‌باشد که در شرایط مرده‌خواری بعد از هر حمله، انسان ضعیف‌تر و بیماری‌وار و عمیق‌تر می‌گردد، ولی در شرایط زنده‌خواری بعد از هر حمله، یک قسمت از بیماری اصلی بیرون رانده می‌شود و شخص سالم‌تر و نیرومندتر می‌گردد.

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده آنها زیاد است) می‌گویند «معهده‌ی من ضعیف است، هیچ میوه‌ای نمی‌توانم بخورم، همین که قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم.» او نمی‌داند که همین میوه او را نه اینکه مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفافبخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات می‌دهد. این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتها‌ی او را بند می‌آورد که معده‌ی او را از خوراک‌های زهرآلود خالی کند و به او بفهماند که به این نوع خوراک‌ها احتیاج ندارد، ولی شخص معنی این را نمی‌فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دو برابر قبل می‌خورد. اگر این شخص پیش همی دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان مرده‌خوار برود و بگوید فلان میوه به من ضرر می‌رساند چکار کنم، آنها همه با یک زبان جواب خواهند داد: «اگر می‌بینید که ضرر دارد، نخورید.» یک نفر از اینها پیشنهاد نمی‌کند «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود.» البته آنها هیچ وقت این حرف را نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مرده باعث مرگ مردم بشود.

حالا اگر من بگویم که این اشتباه «خیلی کوچک» باعث جنگ‌های جهانی و همه‌ی کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کوتاه‌بین به من می‌خندند، همین‌طور که چهارصد و پنجاه سال پیش به کپرنیک می‌خندیدند وقتی او می‌گفت که زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چطور زمین حرکت می‌کند وقتی با چشمان خود می‌بینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است. اکنون هم فلان شخص می‌گوید چطور میوه ضرر نمی‌کند وقتی من می‌بینم که ضرر می‌کند، همین که می‌خورم اسهال می‌گیرم و یا اینکه بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطهای باید

وجود داشته باشد. ولی من می گویم و تکرار می کنم که نه فقط رابطه‌ای وجود دارد بلکه یگانه دلیل کلیه‌ی جنگ‌ها می‌باشد. مردم همدیگر را می‌کشند برای اینکه یک لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود بیشتر به چنگ بیاورند. به ضیافت‌های سیاسی وارد شوید و ببینید چه پول‌هایی خرج نموده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کنند و آنها را به عوض غذا روی میز چیده‌اند، یا به سرزمین‌های آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیون‌ها تن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس کشته به تفاله برگردانده‌اند و به جای غذا جلوی میلیون‌ها مردم گرسنه گذاشته‌اند.

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

گمان نمی‌کنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشد. من غذا را فقط خوراک گوشتی حساب می‌کردم. بیشتر خوراک من ران سرخ کرده، مغز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، کباب، کوفته، کتلت، خورشت‌های مختلف و از این چیزها بود. حتی پنیر، کره، ماست و شیر را هم غذای حسابی نمی‌دانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم. به آن کسانی که گوشت، عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیدم، آنها را بی‌عقل حساب می‌کردم. درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشتم ولی به آنها چندان اهمیتی نمی‌دادم. وقتی با خوراک‌های گوشت‌دار و چربی‌دار شکم خود را پر نموده از خانه بیرون می‌رفتم مادرم از عقب من صدا می‌کرد «پس میوه نمی‌خوری می‌روی؟» میوه را همیشه فراموش می‌کردم. به این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود. ولی من یکی از این «خوشبخت‌ها» بودم که این سُموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی ده‌ها نوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

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

وقتی من مرده‌خواری را کنار گذاشتم، عکس‌العمل‌هایی که در موقع حل شدن سُموم ظاهر می‌گردد در اولین روزهای زنده‌خواری مشاهده نمودم، شاید دلیلش این بوده که در بدن من سُموم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می‌کردم که اصلاً اهمیت نمی‌دادم. در عوض از همان روزهای اول سردرد، بی‌خوابی، ناراحتی‌های قلبی، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم‌کم شروع کردم به راه‌پیمایی که به زودی آن را به پنج شش کیلومتر در روز رساندم، تا ونک می‌رفتم و بر می‌گشتم. مخصوصاً تند راه می‌رفتم که سُموم به حرکت بیفتند و حل گردند. احساس می‌نمودم که تمام بدنم در سُموم غرق شده، سرم گیج می‌رفت، در گوش‌هایم با صدای بلند موزیک می‌زدند، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد، خون سیاه در نوک انگشتان دست‌هایم جمع شده و می‌خواست آنها را بترکاند.

بین سُمومی که در بدن انسان خراب‌کاری‌هایی ایجاد می‌کنند از همه مهم‌تر و خطرناک‌تر اسید اوریک می‌باشد. این سم وقتی در بندهای استخوان‌ها و بیشتر از همه در شست پا جمع می‌شود و آن را از حرکت باز می‌دارد نقرس نامیده می‌شود. فشاری که در موقع راه‌پیمایی به پاهای من وارد می‌آمد سبب شد که از همه زودتر اسید اوریک نقرسم حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس می‌کند که چطور سم وارد شست پا می‌شود و چطور از آنجا خارج می‌گردد. موقع مرده‌خواری وقتی سم جمع می‌نمودم و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق‌تق به شست پایم می‌زند و سم را در آنجا پرس می‌کند. ولی موقع زنده‌خواری که سم از آنجا خارج می‌شد احساس می‌کردم که درد (یعنی سم) از آنجا مانند اشعه پی‌درپی بیرون می‌زند و به طرف بدنم پخش می‌گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی‌کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می‌نمودم. در موقع مرده‌خواری اگر کوچکترین حرکتی به شست می‌دادم از درد شدید

ضعف می نمودم، ولی بعد از مدتی زنده خواری هر قدر که آن را فشار می دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی نمودم. در اولین سال های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان می خوردم بعد از چند ساعت اسید اوریک این گوشت وارد شست می گردید و چکش کار خود را از نو آغاز می کرد. دلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من پر از سم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سم هر روز حل می شد و بدون این که ناراحتی های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می گردید. با وجود این در سال های اول زنده خواری سالی یکی دو مرتبه و بعداً هر دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده ای این سم ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک مرتبه حل شده، به خون هجوم می آورد و مرا چند روز «مریض» می نمود. این طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، ادرارم آلوده، غلیظ، پررنگ و بدبو می گردید، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود. من به این ناراحتی ها چندان اهمیتی نمی دادم و به کار و فعالیت خود ادامه می دادم، چون به دانایی طبیعت ایمان داشتم و می دانستم اینها عکس العمل هایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می دهد. بعد از پایان هر عکس العمل من خودم را ده سال جوان تر، قوی تر و سالم تر احساس می نمودم.

با اینکه من زیاد چاق نبودم (65 کیلو با 165 سانتی متر قد) دوازده کیلو «لاغر» شدم. همه ی دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می کردند که برخلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان»، پزشکان و سایرین خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراک های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم می سازم و به نیستی و نابودی می کشانم. متأسفانه عده ای از آن آدم های «چاق» و «تقویت شده» که بیشتر از همه نسبت به من دلسوزی می نمودند اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند. سال های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس العمل (من این طور فکر می کنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند، ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو می بردم اثر انگشتم چند دقیقه باقی می ماند. در سال های اول زنده خواری ورم از شدت خود کمی کاست، ولی تمام نشد. دو سه سال بعد یک دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید. باید دانست که بیشتر موارد سم از هر راهی که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون می رود. اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون می رود، همین طور هم با پادرد و کمردرد و دل درد و از این قبیل. البته این قانون نیست. یک روز در کوهستان های آب علی زیر آفتاب گرم راه می رفتم، یک دفعه احساس نمودم که سرم گیج می رود. به زور خودم را به خانه رساندم. ورم پاها ظاهر گردید، ادرارم آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سر و کار داشتم و سرم را بلند می نمودم جلوی چشمانم سیاه می شد و نزدیک بود ضعف نمایم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس العمل ها را پشت سر می گذاشتم، خودم را مثل یک جوان بیست ساله احساس می نمودم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک درجه سبک تر می گردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و به کلی از من دست کشید.

از همه جالب تر عکس العمل هایی بود که پیرارسال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از سیزده سال زنده خواری در پاهای من از زانو به پایین دردی مانند رماتیسم شروع شد که چندان اذیت کننده نبود ولی شب ها نمی گذاشت راحت بخوابم. این درد جزئی هفت هشت ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گل ها مشغول بودم موقع بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست. بعداً این درد به تمام پای من پخش گردید و هفت هشت ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید. در این عکس العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده تر شد، مثل اینکه قاطی با چرک بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می نمود.

من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس العمل ها کار طبیعت است که بدن مرا از سموم و بیماری خالی می کند، ولی تعجب من در این بود که فکر می کردم مگر چقدر سم جمع آوری کرده بودم که در مدت دوازده سیزده سال متوالی پی درپی خالی می شود و باز هم تمام نمی گردد. خیلی در این باره فکر نمودم تا بالاخره به یاد آوردم که در سن هجده سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد. حالا می فهمم آن سمومی که جلوتر از همه جمع شده و سفت گردیده است دیرتر از همه حل می شود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نمی توانستم مثل پای چپم تا نموده به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم، مثل اینکه

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

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

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت کننده حساب نمود همه‌اش پنج شش دفعه انجام گرفت که هر دفعه چهار پنج روز بیشتر طول نمی‌کشید. این همه اذیت بیست و پنج روزه در مقابل یک گریپ یا یک آنژین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواری‌ام گرفتار آنها بودم ناچیز می‌باشد.

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

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

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

همبستگان او طور دیگری فکر می‌کردند. آنها می‌گفتند: «دیدید که چه گفتیم؟ آخر یک انسان چطور می‌تواند با یک مشت گندم، بادام، خیار و گوجه‌فرنگی زندگی کند؟ دیدید که چطور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟» خود آقای مظفری جوان نازنین یک روز به من گفت: «من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکر ما این است که هر چه می‌توانیم خوراک‌های لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آنها لذت ببریم. ما معنی زندگی را در این می‌دانیم.» در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود: «من با این کار موافق نیستم، چرا خودت را از این خوراک‌های لذیذ محروم می‌سازی؟ تو بخور و بمیر.» همین‌طور هم شد، او خورد و مُرد. ماه‌ها بعد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت او را به آمریکا می‌برند و به دست معروف‌ترین قصاب می‌سپارند. بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخار» علم پزشکی فدا می‌نماید و در این دنیای «متمدن» برای مجازات این گونه جنایت‌های علنی هیچ قانونی وجود ندارد.

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

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

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

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره در این خیال بودیم که در این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف»، با وجود این «بیمارستان‌های مجهز» و در این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی‌ها را خاتمه دهد و فقط لازم می‌باشد اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و به دست آورد.

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

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

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

تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولناک در همه‌ی بیمارستان‌های دنیا حکم فرماست.

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

حالا مردم از من می‌پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید. البته آدمی هر چه سعی کند که هیچ غذای طبیعی نخورد نمی‌شود. بچه‌های من هم گاه به‌گاه یک سبب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می‌خوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه‌ی خوب طبخ نشدن غذا، عده‌ای از سلول‌های غذایی کشته نمی‌شدند و ارزش غذایی خود را نگه می‌داشتند، ولی این مقدار کم غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشقت آنها را طولانی‌تر نمود.

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

ما او را به هامبورگ بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آنها همه گونه آزمایش‌هایی که در اختیارشان بود انجام دادند، حتی استخوان‌هایش را سوراخ نموده و مغز آن را برای آزمایش درآوردند ولی هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا نمودند. بعد از اینکه از همه طرف ناامید شدند، بچه را به یک بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آشارهوه (Ansharhohe) نام داشت و پزشک آن به نام "ولف گانگ‌تیلینگ" یک انسان وحشی و بی‌رحم بود. او کلیه‌ی آزمایش‌هایی را که قبلاً بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد، ولی موفق نشد میکروبی، عاملی و یا سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید. اصلاً آنها چه عاملی می‌خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکروب‌هایی بودند که در بدن همه کس و همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف یاغی می‌شوند و شروع به خراب‌کاری می‌کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می‌کردند مگر غیر از این بود که باید همین آنتی‌بیوتیک‌ها را می‌دادند که هر روز بچه‌ی من مصرف می‌نمود که نه تنها نتیجه‌ی مثبتی نمی‌داد، بلکه آشکارا ضرر هم می‌کرد.

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

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

این آدم بی‌رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتناء به خواهش‌های یک پدر، کودک مرا چون یک حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش و موش جمع می‌کند. تمام خون دختر من را بیرون می‌کشد و به

آنها تزریق می‌کند، گویی با پرورش دادن میکروب‌ها می‌خواهد نوع عامل را بشناسد. این «علم» است چه می‌شود گفت! «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف می‌کنند ...

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

آن وضعی که برای این «دانشمندان» اروپایی یک معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می‌باشد. از کمبود غذای طبیعی، عضوهای بچه خوب کار نمی‌کردند. از ناتوانی سلول‌های بدن، میکروب‌های درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سُمومی که همه روزه توسط خوراک‌های مرده و داروهای سمی به بدن او وارد می‌شدند، همیشه مسمومیت‌های مزمن به وجود می‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از این راه تلف می‌شوند و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بی‌موقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت: «اگر بچه را به این حالت بگذاریم یک هفته بیشتر زنده نخواهد ماند، آخرین چاره این است که یا به مریض کورتیزون بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم (Biopsic) یک تکه گوشت بیرون بیاوریم و آن را آزمایش نمائیم.» من با این کار شدیداً مخالفت کردم. در این موقع بود که کتاب "بیرخر بنر" به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد. با وجود اینکه من فقط چهار پنج ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه‌هایم تغذیه‌ی غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است.

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

من که این وضع را دیدم به خود گفتم در منزل بهتر می‌توانیم بچه را تغذیه نماییم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار ادراری که در بیمارستان روزی از 200 میلی‌لیتر تجاوز نمی‌کرد در منزل به 2 لیتر یعنی به ده برابر رسید. چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اتاق ما را کوبید، دختر من دوید و در را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی‌انصاف از ترس این که مبدا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را به ما تسلیم نماید. به منظور اینکه با رویه‌ی بیرخر بنر از نزدیک آشنا شوم بچه را به زوربخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه داشتم. متأسفانه خود بیرخر بنر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزنداناش اداره می‌کردند. از زنده‌خواری صد درصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراک‌های مرده، لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آنجا فقط به یک محل گیاه‌خواری در آمده بود.

این‌ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره‌ی زنده‌خواری تازه شروع می‌شد. من هم مثل بیرخر بنر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیاده‌تر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه به‌گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادی در خواهد آمد. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنا می‌نمود و به مدرسه می‌رفت، دیگر عقلت نمی‌رسید که برای همه‌ی بیماری‌ها مخصوصاً برای بیماری‌های کلیه‌ها فقط به زنده‌خواری صد درصد می‌توان اطمینان نمود. بعد از یکی دو سال نفريت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلی من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این‌طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند را بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

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

حال که مطالب و تجربیات ارزشمند نقل شده از آرشاویز در آوانسیان را خواندیم، قطعاً تا حدودی به یک دیدگاه روشن‌تر و جامع‌تر رسیدیم، اگر چه توصیه اکید من این است که حتماً کتاب کامل آن را تهیه نموده (از اینترنت دانلود کنید) و آن را کامل بخوانید. حال لازم است بدانیم از چه چیزهایی باید اجتناب نموده، که باز هم مرحوم آوانسیان در چند دهه پیش آن چنان کامل نوشته اند که نمی‌توان آن را نقل قول نکرد! با هم می‌خوانیم:

از چه چیز باید اجتناب نمود؟

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

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی، تصفیه نشده است و رنگ و بو و طعم طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

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

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

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

صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد. حتی‌الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمائید. در اروپا مردم فهمیده‌اند که صابون معمولی برای پوست بدن مضر است و صابون‌هایی تهیه می‌کنند که در آنها مواد شیمیایی به کار نرفته است.

برای شستن میوه‌جات و سبزیجات پرمنگنات یا مواد ضد عفونی دیگر مصرف ننمایید. میوه‌جات و سبزیجات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشویید. خشکباری که قبل از خشک کردن، تر بوده‌اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشوید تا از خاک کاملاً پاک شوند. بعد از شستن یکی دو روز پهن کنید تا خشک شوند. توت فرنگی و توت سفید را هم بشوید. برای شستن توت، سه ظرف بزرگ را پر از آب کنید، توت را در ظرف اول بریزید و بعد به ظرف دوم و به سوم انتقال دهید و سپس در یک آبکش بریزید و در یخچال بگذارید.

انسان زنده‌خوار غذاهای غیرطبیعی، پخته، گوشت‌دار و چربی‌دار نمی‌خورد که زیاد تشنه شود؛ کالری بی‌ارزش مصرف نمی‌کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نماید. ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در

تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده‌خوار تشنه می‌شود با خوردن یک خیار یا یک گوجه‌فرنگی یا یک فنجان آب‌میوه و یا آب خالص چشمه تشنگی خود را بر طرف می‌نماید. اصولاً یک زنده‌خوار نباید هیچگونه مواد شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد...

بعضی اشخاص مثل این که این مسمومیت را کم حساب میکنند، آنها این آب لوله‌کشی را بر میدارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن میافزایند، به رنگ‌های گوناگون در می‌آورند و تحت عنوان نوشابه‌های غیر الکلی (کولا‌های مختلف) به مردم می‌فروشند.

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

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

هم چنین در مورد سرطان که یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های این زمانه است و بسیاری تلاش‌ها برای ریشه کن کردن آن بی نتیجه مانده، مرحوم آوانسیان در کتابی دیگر به نام "پخته‌خواری، یک عادت مرگ‌آور" حاصل مطالعات و تحقیقات خود را چنین می‌نویسد که امروزه دقیقاً ثابت شده:

سرطان چیست؟

همان‌طور که در کتاب اول نوشته‌ام، پخته‌خوار دارای دو بدن است، بدن اصلی و بدن دروغین. بدن دروغین از خوراک‌های پخته به وجود می‌آید و با خوراک‌های پخته تغذیه می‌شود. یاخته‌شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته‌های (سلول‌های) سرطانی و طبیعی را بشناسند. یگانه فرقی که آن‌ها توانستند پیدا کنند این بود که **سلول‌های سرطانی شکل کاملاً ساده‌ای داشته و فاقد هرگونه دستگاه‌های تخصصی برای انجام کارهای مفید می‌باشند.** یگانه هدف این سلول‌ها این است که عقب پروتئین بگردند، آن را ببلعند و تولید مثل کنند. همان‌طور که می‌دانیم سلول‌های زائد پخته‌خوارها 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 می‌دارد و آن‌ها را به جاهای خالی بدن مثلاً زیر پوست، جلوی شکم آقایان و پای خانم‌ها پخش می‌کند. بدن اصلی برای نگاه داشتن حجم ضروری ارگان‌ها مجبور است این سلول‌های زائد را قاطی سلول‌های اصلی کند و بدین طریق موقتاً مانع می‌شود که آن‌ها فشار خود را روی یک ارگان متمرکز کنند و آن را از کار ببندازند.

هم سلول‌های زائد و هم سلول‌های سرطانی از همین غذاهای پخته به وجود می‌آیند که شخص حریص و معتاد در آشپزخانه‌ی خود با دست خود تهیه می‌کند. سلول‌های زائد قادر نیستند مقدار هنگفتی غذای غیرطبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود تماماً جذب کنند. قسمت زیادی از آن با کوشش دفاعی بدن می‌سوزد، به حرارت زائد تبدیل می‌شود و بی فایده ناپدید می‌گردد. یک قسمت از سلول‌های زائد سعی می‌کنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراک‌های زائد را تماماً ببلعند. وقتی که یک یا چند تا از این سلول‌های زائد در تلاش خود موفق می‌شوند و استقلال به دست می‌آورند به یک صورت باور نکردنی شروع به بلعیدن خوراک‌های زائد می‌کنند، مخصوصاً اسید

آمینده‌های گندیده‌ی حیوانی که ارباب پُرخور به آن‌ها تعارف می‌کند. به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیز شروع شده یک هیولا به وجود می‌آید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است.

یک شخص واقع‌بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول نگاه می‌دارد نمی‌تواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای چه مسائل پوچی وقت، انرژی و پول مصرف می‌کنند. آن‌ها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان چهارصد نوع ماده‌ی سرطان‌زا جمع‌آوری کرده‌اند که هیچکدام از آن‌ها به غیر از مسأله‌ی تغذیه کوچکترین رابطه‌ای با عامل اساسی سرطان ندارد. هر کس باید از خود سؤال کند که خیلی خوب، فرض کنیم سُموم 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، آن‌ها را ضعیف سازند، له کنند، بکشند و از بین ببرند؛ ولی کدام عامل سبب می‌شود که به یک یا چند سلول، چنان نیروی عظیمی برای رشد و تکثیر بدهد که قادر شود در مدت کوتاهی ساختمان شگفت‌انگیز 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 می‌آفریند. پس هر لقمه غذای پخته سرطان‌زاست، یعنی همه‌ی لقمه‌های غذاهای پخته متفقاً سرطان را به وجود می‌آورند. در حین مطالعات خود دانشمندان با عامل اصلی سرطان به دفعات زیاد برخورد می‌کنند، مدرک انکارناپذیر در دست می‌گیرند، مدتی به آن خیره می‌شوند، حتی تأیید هم می‌کنند ولی همین که صحبت از تغییر تغذیه به میان می‌آید آن‌ها وحشت‌زده چشمان خود را سفت می‌بندند و مثل رعد زده‌ها فرار می‌کنند. چرا این طور است؟ چون که آن‌ها در عادت تغذیه‌ی خود نمی‌خواهند چیزی غیرطبیعی ببینند. مخصوصاً از نان که هر روز می‌خورند و از زمان‌های قدیم غذای اصلی و حتی مقدسی حساب شده نمی‌خواهند انتقاد کنند، نمی‌خواهند ببینند که نان طبیعی خود، گندم زنده را با پوست گرفتن، آرد کردن، خمیر کردن و پختن چندین بار حرام کرده‌اند.

● یاخته‌شناسان آشکارا می‌بینند که یاخته‌های سرطانی فاقد دستگاه‌های تخصصی اند و توانایی فعالیت مفید ندارند. به نظر آن‌ها سلول‌های اشخاص به اصطلاح سالم^۹ اول کامل و بی‌عیب بوده‌اند و سپس در اثر بعضی مواد سرطان‌زا صفات طبیعی و قدرت اختصاصی خود را از دست می‌دهند. به عبارت دیگر به نظر این یاخته‌شناسان نبودن ماشین‌های تخصصی و نقص در کار تولیدی به هر نوع عامل اتفاقی مربوط می‌باشد به غیر از مواد اولیه‌ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه (بدن انسان) ساخت خود تعیین نموده است. این آقایان نمی‌توانند ببینند که چطور هر روز مقدار زیادی سلول‌های مرده، سمی، بی‌ارزش و توخالی به عنوان غذا وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود. یاخته‌شناس معروف آمریکایی به نام کاودری^{۱۰} کلیه‌ی مدارکی را که دانشمندان دنیا در مطالعات خود به دست آورده‌اند جمع‌آوری کرده و در یک کتاب قطور زیر عنوان سلول‌های سرطانی^{۱۱} جمع‌آوری کرده است. یک خواننده‌ی واقع‌بین می‌تواند به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان به چه اندازه روشن و آشکار است. در اینجا چند قسمت از این کتاب را برای خواننده می‌آورم.

کاودری می‌نویسد: «با از دست دادن یک قسمت یا کلیه‌ی دستگاه‌های تخصصی در سلول‌های سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آن‌ها کاسته می‌شود. بدون دستگاه‌های لازمه انجام وظیفه ممکن نیست.»^{۱۱} کاودری خبر ندارد که برای ساختن دستگاه‌های تولیدی، سلول‌ها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل می‌شوند برای یاخته نه ساختمان می‌ماند و نه انجام وظیفه‌ی مفید.

کاودری از روش Rusch اقتباس می‌کند و می‌نویسد: «سلول‌های طبیعی دارای دستگاه‌ها و ماشین‌هایی هستند که کامل بودن آن‌ها را مشخص می‌کند. عملیات این ماشین‌ها وقتی وسائل ساختمانی آن‌ها به حدود معینی می‌رسد به حد اعلا می‌رسد.»^{۱۲} و در جای دیگر می‌

^۸ - آنها خبر ندارند که بین پخته‌خوارها حتی یک نفر انسان سالم هم وجود ندارد.

^۹ - Cowdry

^{۱۰} - Cancer Sells

^{۱۱} - صفحه 11 از کتاب سلول‌های سرطانی، نوشته کاودری

^{۱۲} - صفحه 15 " " " " " " " "

نویسد: «در راه به سوی سرطان، سلول‌ها یک یا چندین استعداد فعالیت خود را از دست می‌دهند، یعنی دچار تغییرات ارثی می‌شود، برای این که به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند. تخم و نطفه چون سلول‌های کامل هستند به سرطان تبدیل نمی‌شوند.»^{۱۳}

مهمترین فعالیت سلول‌های سرطانی این است که دائماً مواد هیدروژنی شکار کنند، پروتئین حیوانی ببلعند، آمینو اسیدها را ببلعند، پروتئین‌های مصنوعی بسازند و خیلی زرنگیهای دیگر انجام دهند. سلول‌های سرطانی «مانند تله‌ی هیدروژنی از ذخیره‌ی بدن اسید آمینه‌ها را بیرون می‌کشند و بر نمی‌گردانند.»^{۱۴} کاودری سپس در چند سطر دیگر می‌نویسد: «چنین به نظر می‌رسد که متابولیسم^{۱۵} هیدروژنی سلول‌های سرطانی در پیشرفت خود سعی می‌کنند موادی را که سلول‌های فعال بسیار احتیاج دارند از آن‌ها بربایند.» نویسنده، پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی لازم می‌داند. کریستین سن^{۱۶} و هندرسن^{۱۷} خیال می‌کنند که برتری در جمع‌آوری اسید آمینه‌ها توسط سلول‌های سرطانی و رشد بی‌اندازه‌ی آن‌ها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم می‌باشد.^{۱۸} به خیال آن‌ها ضعیف شدن بدن در نتیجه‌ی کمبود اسید آمینه‌های حیوانی می‌باشد نه از کمبود غذای طبیعی.

سلول‌های سرطانی دائماً پروتئین می‌سازند (سنتز^{۱۹}). کاودری می‌نویسد: «گاهی مشاهده شده که سرطان بدخیم^{۲۰} همراه با سنتز غیرطبیعی و حتی همراه با به وجود آمدن پروتئین غیرطبیعی جلو می‌روند. برای رشد غده‌ی سرطانی پیوسته پروتئین‌های تازه ظاهر می‌شوند و حال آن که در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل می‌شود، یعنی از یک طرف سلول‌های تازه به وجود می‌آیند و از طرف دیگر می‌میرند.»^{۲۱} سپس کاودری از گاسپرسن^{۲۲} می‌آورد: «به نظر می‌رسد که بین سلول‌های بدخیم سرطانی و سلول‌های نرمال مربوط به پیشرفت سیستم پروتئین‌سازی یک فرق اساسی وجود دارد. در سلول‌های غده‌ی بدخیم دستگاه‌های جلوگیری که معمولاً در فعالیت سیستم پروتئین‌سازی یک حدودی معین می‌کنند کم و بیش از کار می‌افتند.»^{۲۳} پروتئین و باز هم پروتئین. خواننده‌ی عزیز، این همین پروتئین است که آقایان پزشکان مصرف آن را شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می‌کنند. همان‌طور که می‌بینید این پروتئین‌ها و این اسید آمینه‌ها به درد غده‌ی سرطانی می‌خورند.

کاودری تصدیق می‌کند که: «سلول‌های بدن انسان غیر قابل تصویری شخصیت‌های کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیش از ده هزار قسمت مختلف تشکیل شده‌اند. تشخیص فرمول‌های ریاضی چهار- پنج عضو ترکیب کننده کاری است بسیار مشکل، چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد؟»^{۲۴} بلی، زیست‌شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول اینقدر کم اطلاع دارند، سرنوشت تمام مردم را در دست گرفته‌اند، حساب‌های مهندس اصلی (طبیعت) را به آتش سپرده‌اند و خیال می‌کنند که می‌دانند این سلول‌ها روزانه چقدر چربی، مواد نشاسته‌ای، پروتئین، ویتامین و غیره احتیاج دارند. با این حساب‌های پوچ، غلط و خطرناک هم مغز خود و هم مغز مردم زودباور را به کلی خراب کرده‌اند.

¹³ - صفحه 333 " " " " " "

¹⁴ - صفحه 39 " " " " " "

¹⁵ - Metabolism

¹⁶ - Christensen

¹⁷ - Henderson

¹⁸ - 1952

¹⁹ - Synthese

²⁰ - Malignancy

²¹ - صفحه 152

²² - Gasperson

²³ - صفحه 101 و 102

²⁴ - صفحه 151 و 152

یاخته‌شناسان بی‌شماری گواهی جمع کرده‌اند که نشان می‌دهد کم‌خوری در به وجود آمدن سرطان یا روی رشد آن اثر دارد. در زمان جنگ بین‌الملل در نتیجه‌ی جیره‌بندی‌ها در دانمارک، روسیه، آلمان و اتریش تلفات سرطانی کمتر شد. به نظر هیندهد²⁵ پُرخوری در رویدادهای سرطانی اثر زیادی دارد. کاودری از تجربیاتی که روی حیوان‌ها انجام گرفته نمونه‌هایی می‌آورد. مک‌کی²⁶ نشان می‌دهد که محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری می‌کند و یا از سرعت رشد آن می‌کاهد. پیوند سرطان به موش‌های پُرخور به مقدار غذای خورده شده‌ی آن‌ها بستگی دارد. موش‌هایی که با غذای محدود زندگی می‌کنند پیوند سرطان را به مراتب سخت‌تر از موش‌های پُرخور قبول می‌کنند. مک‌کی و دوستانش روی موش‌هایی مطالعه کرده‌اند که به قدری کم غذا می‌خورند که فقط نمیرند ولی رشد هم نکنند. یک دسته از آن‌ها را هفتصد روز و دسته‌ی دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته‌اند و نگذاشته‌اند که آن‌ها به بلوغ برسند، در صورتی که در شرایط معمولی طول عمر آن‌ها ششصد روز است. وقتی به این موش‌ها مجدداً به حد 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 198 موش که با رژیم "نرمال" تغذیه می‌کردند، 150 مورد سرطان مشاهده شد، ولی بین 200 موش کم‌خوراک فقط 38 غده‌ی سرطانی دیده شد.

آن‌ها به دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی به دست آورند که نشان دهد چه رابطه‌ای بین وزن بدن و مرگ و میرهای سرطانی وجود دارد. 7740672 بیمه‌نامه بررسی شد. در هر صد هزار سند، برای وزن بالاتر از نرمال 37، وزن نرمال 32 و کمتر از نرمال 24 مرگ نشان داده شد. یک حساب خیلی قابل توجه ولی قابل تأسف برای مدت پنجاه سال از 1900 تا 1950 هم‌زمان با "پیشرفت" علم پزشکی و به موازات آن پیشرفت مرگ و میرها از سکنه و سرطان از این قرار است: در مدت پنجاه سال برای یکصد هزار مرگ از سرطان از 64 به 139/6 رسیده، همچنین از بیماری‌های قلبی از 244 به 478/1 یعنی تقریباً دو برابر رسیده است. حالا جالب‌تر از این، در 1964 یعنی در مدت چهارده سال مرگ در نتیجه‌ی سرطان از 139/6 به 151/3 (در یکصد هزار نفر) رسید. همچنین در بیماری‌های قلبی از 478/1 به 508/6 رسید. این صورته‌ها را دانشمندان آمریکایی از دفاتر رسمی شرکت‌های بیمه به دست آورده‌اند و هیچ خجالتی هم نکشیده‌اند. حالا حساب کنید اگر با همین سرعت جلو بروند بعد از پنجاه یا صد سال به کجا می‌رسند. بین حیوان‌های وحشی در محیط طبیعی سرطان شناخته نشده است. بعد از این که میمون‌های اسیر را مدتی طولانی با غذای غیرطبیعی تغذیه نمودند یک یا دو تا غده‌ی سرطان مانند در آن‌ها مشاهده شد. در عمق دریاها، آنجا که دست خرابکارانه‌ی انسان‌ها نرسیده است غده‌ی سرطانی به کلی نایاب است.

کاودری تصدیق می‌کند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی مؤثر است. او می‌نویسد: «بالاخره حقیقت آشکارا نشان می‌دهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند به سرطان کمتر تمایل دارند تا آن‌هایی که با غذای کاملاً تصفیه شده تغذیه می‌کنند.» یگانه دسته‌ی بزرگ از موجوداتی که از سرطان به کلی مصونند در عمق دریاها زندگی می‌کنند. این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا می‌کند به دلیل اینکه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است. متأسفانه اکنون مردم "متمدن" آب دریاها را نیز مسموم می‌کنند.

بالاخره حین این جستجو زیست‌شناسان با عامل اصلی سرطان روبه‌رو می‌شوند، به آن نگاه می‌کنند، حتی تصدیق هم می‌کنند ولی با تمام بی‌علاقگی و خونسردی از کنار آن رد می‌شوند مثل این که خواسته‌ی آن‌ها چیز دیگری است. کاودری می‌نویسد: «عقیده‌ای که مصرف زیاد بعضی مواد غذایی یا فقدان آن‌ها می‌تواند در بدن انسان سبب سرطان شود کم‌کم زمینه پیدا می‌کند.»²⁷ آن‌ها اثرات غذای طبیعی را صریحاً می‌بینند. کاودری می‌نویسد: «بالاخره مدارکی به دست می‌آید که نشان می‌دهد بعضی حیوانات که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند تا آن‌هایی که با غذای تصفیه شده تغذیه می‌کنند.» این غذای تصفیه شده از کازئین، مواد نشاسته‌ای، روغن دانه‌ی پنبه، ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل می‌شود.

یاخته‌شناسان از صحرا موش‌هایی جمع می‌کنند که صد درصد از سرطان مصون هستند، آن‌ها را در قفسه‌هایی نگهداری می‌کنند، مثل بچه‌های ظریف با آن‌ها رفتار می‌کنند، با غذای "استاندارد" آن‌ها را تغذیه می‌کنند، آن‌ها را با همدیگر به جفت‌گیری وا می‌دارند، سخت

²⁵ - Hindhede

²⁶ - MacCay

حفاظت می کنند و نمی گذارند آن‌ها با هیچ نوع ماده‌ی سرطان‌زای فیزیکی، شیمیایی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود این هشتاد درصد این موش‌ها "خود به خود" و به دلیل "نامعلومی" به سرطان مبتلا می شوند. خیلی تعجب‌آور است که چطور کاودری نمی بیند همین محیط غیرطبیعی و غذای غیرطبیعی باعث سرطان می شود. زیست‌شناسان چهارصد عامل سرطان‌زا پیدا کرده‌اند، با وجود این کاودری می نویسد: «در همه‌ی غده‌های سرطانی که پزشکان مطالعه کرده‌اند کمتر از یک درصد آن‌ها احتمالاً با این عامل‌های سرطان‌زا روبه‌رو بوده‌اند.» در مقابل این ما دیدیم که چطور غذای غیرطبیعی از صد موش سالم هشتاد موش سرطانی به وجود می آورد. در یک آزمایش دیگر از 198 موش 150 تایی آن‌ها سرطانی می شوند. با محدود کردن نسبی غذا این رقم از 150 به 38 کاهش می یابد. حالا ببینیم با وجود این همه مدارک ارزنده زیست‌شناسان به کدام نتیجه رسیده‌اند. کاودری به یک نتیجه‌ی تعجب‌آور می رسد. او می گوید: «پیاده کردن همه‌ی این مطالعاتی که روی حیوانات انجام گرفته، بر روی انسان به احتیاط نیاز دارد. انسان یک موجود همه‌چیزخوار است که از هر طرف دنیا جور به جور غذاهای مختلف جمع می کند، ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده‌ی محلی تغذیه می کنند. 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 می کند، به عبارت دیگر غذای غیرطبیعی باعث این بیماری‌های خطرناک می شود. آیا مهم‌تر از پخت و پز چیزی هست که غذای طبیعی را به غیرطبیعی تبدیل کند؟ چرا آزمایش‌ها و مطالعات خود را ادامه می دهید؟ شما در حقیقت عامل اصلی بیماری خطرناک سرطان را کشف کردید، دیگر دنبال چه می گردید؟ کدام عامل مهم‌تر از پروتئین حیوانی و اسید آمینه‌های حیوانی می تواند این دیو شیطانی را در بدن انسان به وجود آورد؟ این پروتئین و این اسید آمینه‌هایی که به بچه، بزرگ، به بیمار و ناتوان با صدای بلند توصیه می کنید. شما عامل سرطان را پیدا کردید، پس چرا این خبر مهم را به اطلاع عموم مردم نمی رسانید؟ برای مردم دلسوزی می کنید که مبدا از لذت غذای پخته محروم بمانند؟! شما اشتباه می کنید که فکر می کنید بروز سرطان 20-25 سال وقت می خواهد. نه آقای کاودری، فقط یک ثانیه لازم است که یک سلول از همسایه‌های خود جدا شده و به سرطان تبدیل شود. آیا شما هیچ بچه‌ای را سراغ ندارید که با سرطان به دنیا آمده باشد؟ شما به بچه‌ی دو ساله‌ی سرطانی برخورد نکرده‌اید؟ 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 به دنیا می آیند. شما حقیقت را اعلام کنید، بگذارید مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آن‌ها می خواهند با غذای طبیعی سالم تغذیه کنند یا با غذای غیرطبیعی و خطرناک خودشان را به هلاکت برسانند.

خیلی عجیب است. ببینید چطور این پزشکان و زیست‌شناسان گمراه شده‌اند که هنوز نفهمیده‌اند پخت و پز عاملی است غلط و خطرناک که قانون طبیعت را پایمال می کند و باعث همه نوع بدبختی‌های مردم می شود. کاودری آن چیزی را که دنبالش می گشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه می دهد. اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت میکنند. سیگار سمی دارد به اسم نیکوتین، این سم نمی تواند سلول بسازد. پروتئین گوشت و لبنیات است که قادرند سلول بسازند. وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا می کند و حاضر می شود، برای پیدا کردن یک محل ضعیف و مناسب جستجو می کند تا از آنجا کار خود را شروع کند. ریه که از اثر نیکوتین ضعیف شده جای مناسبی برای بروز سرطان می شود. معمولاً قسمت‌هایی از بدن که بیشتر در حرکت هستند و یا دائماً ضربه می خورند جای مناسبی برای بروز سرطان می شوند. گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا می خورد و زخم کوچکی پیدا می کند، این زخم یک مدت خوب نمی شود و تبدیل به سرطان می شود.

من خودم در بعضی از جاهای بدنم غده‌های کوچکی داشتم. زیر پوست بیضه‌ام غده‌ای به بزرگی یک نخود پنهان شده بود که بعد از خام‌خواری روز به روز کوچکتر شد تا یک روز پوست را سوراخ کرد. وقتی فشار دادم یک تکه گوشت مرده‌ی سیاه بیرون آمد. روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سال‌ها خوب نمی شدند. معلوم بود که این‌ها گوشت‌های بیگانه هستند که برای خود مانده‌اند و به گوشت بدن نمی خواستند بچسبند و جوش بخورند. با چشم خود مشاهده کردم که چه طور این گوشت بیگانه کم‌کم گوشت بدن مرا می خورد و جلو می رود و بزرگ‌تر می شود. بعد از خام‌خواری چند سال بی حرکت ماند، جوش خورد و ناپدید گردید.

کاودری از بایگانی دادگاه‌های آمریکایی مدارکی به دست آورد که نشان می‌داد کارگرانی که در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست یا پا یا یک قسمت دیگر از بدن بر می‌داشتند این زخم یک مدت خوب نمی‌شد و به سرطان تبدیل میشد که گسترش پیدا می‌کرد و باعث مرگ کارگر میشد. دادگاه کوتاه‌بین این زخم ناچیز را باعث مرگ دانسته و صاحب کارخانه را به پرداخت خون‌بها محکوم می‌کرد.

بی شماری دادرسی مشابه در پرونده‌ی این دادگاه‌ها وجود دارد.

پس تا اینجا حقیقت بیشتر بر ما آشکار شد. به هر حال واضح است که لزوم مصرف غذای طبیعی برای حفظ سلامتی لازم است وگرنه تا زمانی که غذا، سالم و طبیعی نباشد، به همین ترتیب به سلول‌های بدن آسیب می‌رسد. لذا ساده‌ترین و بهترین راه ریشه‌کن کردن بیماری سرطان، همان رژیم غذایی طبیعی یعنی «خام گیاهخواری» است.

اما اگر تمام بیماری‌ها ریشه‌کن شده و تمام مردم سالم شوند، تکلیف پزشکان چه می‌شود؟! اجازه دهید در اینجا نیز پاسخ هوشمندانه مرحوم آوانسیان را که در کتاب خام خواری نوشته نقل کنم:

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

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کساد۱ کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد. من فکر نمی‌کنم که چنین باشد. خیال نمی‌کنم که بین پزشکان حتی یک چنین ناجوانمرد و بیرحمی پیدا شود که با بزرگ‌ترین خوشبختی مردم علناً به مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده‌اند، دلیلش بی‌اطلاعی آنها بوده است. آنها هیچ تقصیری ندارند، زیرا در لحظه‌ی اول کسی باور نمی‌کند که با وجود «پیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاه‌ها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که نه استاد و نه دانشمند است بتواند با یک وسیله‌ی ساده و طبیعی یعنی «غیرعلمی» کلیه‌ی بیماری‌ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکردنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی‌تواند حقیقت را انکار نماید و وجود هزاران مردمِ معالجه شده را نادیده بگیرد، به خصوص که تعداد آنها روز به روز افزایش می‌یابد.

درست است که بعد از عملی شدن زنده‌خواری مطب شخصی پزشکان رو به کساد۱ خواهد رفت، ولی به طور کلی کار آنها کمتر نخواهد شد بلکه زیاده‌تر هم می‌شود منتها به نحوی دیگر.

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

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

بدیهی است که برای پزشکان کار آسانی نیست یک مرتبه از علم پزشکی چشم پوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع‌بین باشد. من ارزش علم پزشکی را به طور کلی انکار نمی‌کنم. ممکن است در بعضی موارد استثنایی از برخی دانش‌ها و وسایل آن با دید زنده‌خواری استفاده کرد. مخصوصاً از علم وظایف‌الأعضاء (فیزیولوژی) و تشریح و جراحی (مربوط به تصادفات) می‌توان استفاده کرد.

اکنون وضعیت به قرار ذیل است. مردم هزاران سال زحمت کشیده‌اند، میلیاردها پول خرج کرده‌اند و یک تشکیلات عظیم به وجود آورده‌اند که اساساً غلط است و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون‌ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونه اشاره می‌نمایم که دستورات پزشک باعث مرگ بیمار می‌شود، ولی با اجرای کاملاً مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند.

از چنین نمونه‌ها مهم‌ترین این است که بعضی پزشکان خوردن سبزیجات و میوه‌جات خام به بیماران را به سختی قدغن می‌نمایند، یعنی آنها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می‌سازند و محکوم به مرگ با گرسنگی می‌نمایند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگی نزنند. این بیمار زنده‌خواری را با روزی دو کیلوگرم گوجه‌فرنگی شروع نمود و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون پنج سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مرده‌خوار تصور می‌کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف‌های آنها را باور می‌کنند و حال اینکه شیر و مخصوصاً شیرخشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها می‌باشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می‌خورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر، آب سب یا پرتقال یا هویج یا گوجه‌فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدام یک از اینها غذای کامل می‌باشد. آقایان زیست‌شناسان که میلیون‌ها افراد بشر را قربانی امتحانات خود می‌نمایند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند، زیرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذایی شیر کوچک‌ترین شکي نشان دهند.

در حین نوشتن این حرف‌ها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیرخشک صحبت می‌نمود و دلیل کلیه‌ی ناراحتی‌های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگهداشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه می‌دانست. او یگانه عیب شیرخشک را در ویتامین نداشتن آن می‌دانست و به مادران دستور میداد به بچه‌ها قطره‌های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در ایران سرمایه‌گذاری شود و کارخانه‌ی شیرخشک باز گردد. آیا این دکتر محترم، یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات بچه‌گانه و آرزوهای وحشتناک خود، گناه همه‌ی بیمارها و مرگ و میرهای کودکان معصوم ایرانی را به دوش خود می‌گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت، تخم‌مرغ و شیر خورده‌اند و ضعیف و ناتوان گردیده‌اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم‌مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آنها شده است تجویز می‌نمایند. به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می‌خورند و در نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده‌اند، مصرف میوه و سبزی زنده را قدغن می‌نمایند. به اشخاصی که با مصرف برنج روده‌های خود را ضعیف نموده‌اند و پیدری اسهال می‌گیرند، برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می‌نمایند. به جای اینکه رگ‌های مردم را از سُموم خالی نمایند، به وسیله‌ی سُموم تازه رگ‌ها را گشاد می‌کنند و یا خون را به طور مصنوعی رقیق می‌نمایند. به جای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سُموم مختلف اعصاب را بی‌حس می‌کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله‌ی سُموم تحریک می‌کنند، آنها را به زور به کار می‌گمارند و آخرین رمق آنها را می‌گیرند و یا این عضوها را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می‌اندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد می‌خورد و عکس‌العمل شفا بخش شروع می‌شود این عکس‌العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قدغن می‌نمایند و جریان معالجه را متوقف می‌سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه‌ی بیمارها می‌باشد به عنوان بهترین و ارزنده‌ترین غذا به مردم معرفی می‌نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهمترین رُل را بازی می‌کند، چون یک ماده‌ی مضر از مواد غذایی بیرون می‌ریزند. هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می‌سازند و در عوض میلیون‌ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می‌کنند و به اسم دارو، ویتامین، سرم و غیره وارد خون مردم می‌کنند.

با حساب‌ها و تصورات غلط و فریبنده‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و کالری‌ها، مغز خود و مردم را به طوری گیج نموده‌اند که آنها حساب‌های طبیعت را به کلی فراموش کرده‌اند.

نادانی و بی‌عقلی زیست‌شناسان مرده‌خوار فقط از آنجا معلوم می‌شود که بعد از صدها سال هنوز نفهمیده‌اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می‌نماید، نفهمیده‌اند که سم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهم‌تر آنها نفهمیده‌اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی نمی‌تواند برای یک انسان مضر باشد؛ همین‌طور که بنزین صاف نمی‌تواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می‌افتد در نتیجه‌ی این نادانی می‌باشد: «شما نباید میوه و سبزی خام بخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می‌آید که خودشان را زیست‌شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می‌نمایند.

لذا به این نتیجه می‌رسیم که خام گیاهخواری، نه تنها منافاتی با علم پزشکی واقعی و بشردوستانه ندارد بلکه مکمل آن هم هست. هم چنین ورزش‌های مختلف جسمی و ذهنی، روش‌های طب مکمل مانند آب درمانی، یوگا، هیپنوتیزم و غیره با گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری نتیجه بهتری می‌دهد. آقای «شعبان طاووسی» که بنیانگذار و مدیر انجمن هیپنوتیزم ایران بوده‌اند، در کتاب «خود هیپنوتیزم» آورده‌اند که برای گرفتن نتیجه بهتر در هیپنوتیزم، می‌بایستی از مصرف گوشت و قندهای مصنوعی پرهیز کرد چرا که چنین موادی در جریانات الکتریکی مغز اختلال ایجاد می‌کنند که باعث برهم خوردن تمرکز و اعصاب می‌شود. هم چنین ایشان اگر چه خام گیاهخوار نشدند اما چند هفته آن را امتحان کردند و نتیجه خوبی هم گرفتند، که شرح تجربیات ایشان در نامه‌ای به آقای علی اکبر راد پویا در کتاب «خام گیاهخواری: هم غذا، هم درمان» چاپ شده که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به کتاب فوق‌الذکر مراجعه نمایید.

هم چنین تا جایی که من تحقیق کرده‌ام، بسیاری از اساتید یوگا و کسانی که در ورزش‌های روحی ماهرند، گیاهخوار هستند و آن را توصیه می‌کنند چرا که باعث عملکرد بهتر ذهن می‌شود. خود من شخصاً، پس از شروع گیاهخواری، علاوه بر بهبود سلامتی، احساس آرامش بیشتری دارم هر چند در مورد جنبه‌های دیگر تغییر خاصی تاکنون مشاهده نکرده‌ام (چون فعلاً فقط چند ماه از گیاهخواری من می‌گذرد) اما آن را انکار نمی‌کنم و در این مورد می‌بایستی تجربه‌های بیشتری کسب کرد و از تجربه‌های افرادی که مدت طولانی‌تری از گیاهخواریشان می‌گذرد استفاده نمود.

برای درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی راه‌های بسیاری وجود دارد که می‌بایستی در مورد هر کدام به طور مجزا مطالعه و تحقیق نموده و روش بهتر و سازگارتر با شرایط خود را انتخاب کنید. خوشبختانه متخصصین

امر، در مورد روش های درمان طبیعی و بدون عوارض جانبی کتاب ها و مقالات زیادی منتشر کرده اند که راه تحقیق و جستجوی بیشتر را بر همگان هموار می کند.

در کل، چیزی که واضح و مبرهن است، این است که با پخت و پز بسیاری از مواد حیاتی از بین می روند، و این مواد فقط شامل ویتامین ها نیست، بلکه مواد بسیار مهم دیگری مانند «آنزیم» ها نیز در اثر پخت و پز از بین می روند. آنزیم ها بسیار مهم می باشند، به طوری که در بررسی های علمی عمیق تر، دانشمندانی مانند "آرتوری ویرتانن"، زیست شیمیدان فنلاندی که یکی از برندگان جایزه نوبل نیز بوده، نشان داد که آنزیم های موجود در مواد غذایی خام که با پخت و پز از بین می روند، بسیار مهم و حیاتی هستند و در هضم و جذب غذا نقش بسیار مهمی ایفا می کنند و موجب جذب راحت تر و بهتر غذا و وارد شدن فشار کمتر بر بدن می شوند. اما وقتی آنزیم های موجود در مواد غذایی طبیعی بر اثر پخت و پز از بین می روند، هضم و جذب دشوارتر گردیده و بدن ناچار است به ترشح آنزیم بیشتر که همین باعث فرسودگی بیشتر و سریع تر بدن می شود. هم چنین در غذاهای خام گیاهی اکسیژن وجود دارد که این ماده ی بسیار حیاتی هم با پخت و پز از بین می رود. البته این ها تنها بخشی از مسائل شناخته شده در مورد برتری روش خام گیاهخواری است، هنوز ناشناخته های بسیاری باقی مانده که حس کنجکاوی انسان می خواهد آن ها را بداند و به مرور زمان بیشتر بر ما هویدا می گردد.

در حیواناتی که در طبیعت زندگی می کنند، دندان خراب دیده نشده، در حالی که در انسان، دندان ها که آخرین اعضای بدن هستند که تکمیل می شوند اما پیش از بقیه اعضا و اندام ها فرسوده می شوند و از بین می روند. به نظر شما آیا این طبیعی است؟ و اگر طبیعی نیست، پس چگونه می توان پخت و پز و غذای پخته را غذای طبیعی دانست؟! غذای طبیعی آن است که دیگر جانوران در طبیعت می خورند و تمام اعضای بدنشان هم از آن غذا استفاده کرده و سالم باقی می مانند. آنها اجاق گاز و مایکروفر ندارند! اما انسان ها به کمک این دستگاه ها و حتی اگر دستگاه هم نباشد، به کمک هیزم و متقل، غذای خود را به خاکستر و تغال تبدیل می کنند و بعد می خورند و فکر می کنند غذای طبیعی و سالمی خورده اند و بیماری های جورواجور هم جزئی از طبیعت هستند!

به هر حال در جمع بندی این بخش، به این نتیجه می‌رسیم که روش خام گیاهخواری مطلق در صورت امکان بهترین رژیم غذایی برای انسان می‌باشد و بعد از آن، گیاهخواری مطلق (عدم مصرف هیچ گونه مواد حیوانی) به طوری که حداقل 80 درصد شامل گیاهان خام باشد، می‌تواند به حفظ سلامتی و بهبود زندگی ما کمک شایانی نماید.

البته یک مسئله ی مهم دیگر، سازگاری و ناسازگاری بین غذاهای مختلف است که می‌بایستی به آن هم توجه کرد چرا که در صورت ترکیب غذاهای ناسازگار با هم در یک وعده، عوارضی مانند سردرد، مشکلات گوارشی، درد کلیه ها و ... به وجود می‌آیند. اما به عنوان یک اصل ساده، گیاهانی که در زیر زمین می‌رویند، گیاهانی که روی زمین به صورت بوته می‌رویند و میوه ها و گیاهان درختی، هر کدام با هم نوعان خود سازگاری دارند البته استثنائاتی هم وجود دارد که در آن موارد مثلاً یکی از گیاهان بوته ای با برخی میوه ها سازگار باشد هر چند در مورد سازگاری و ناسازگاری نظرات مختلفی هم وجود دارد که بهتر است برای کسب اطلاع بیشتر در این موارد، به کتاب های مرتبط و مقالات متخصصین مراجعه نمایید. اما به یاد داشته باشید پس از شروع خام گیاهخواری و استمرار آن، در بسیاری مواقع اگر دردی حس شود به خصوص اگر مدت نسبتاً طولانی از شروع گیاهخواری گذشته باشد، می‌تواند ناشی از ناسازگاری بین غذاها باشد و نه عکس العمل طبیعی بدن.

خوب جویدن غذا هم بسیار مهم است و در مورد افرادی که دندان هایشان ناسالم و ناقص است، می‌بایستی نسبت به تکمیل و ترمیم دندان ها اقدام نموده و برای تسهیل خوردن، سبزیجات را با استفاده از سبزی خرد کن، به قطعات کوچک تری تقسیم کرده و غذا را بیشتر بجوند تا دچار مشکلات گوارشی ناشی از آن نشوند. ذکر جزئیات اینچنینی خود کتابی جداگانه می‌طلبد اما توصیه این است که حتماً در این موارد هم بیشتر تحقیق و دقت کنید.

و نیز لطفاً دقت کنید که اینجانب قصد تحریف روش آرشاور در آوانسیان را ندارم، بلکه من تجربیات و دیدگاه خودم را اضافه نموده‌ام. بنده فعلاً نتوانسته‌ام خام گیاهخوار مطلق شوم، اما از گیاهخواری مطلق که شامل 80 درصد مواد غذایی خام بوده نتیجه بسیار خوبی گرفته‌ام و آن را ادامه می‌دهم. برای برخی مسئله اراده مطرح

می شود که اگر حتی کمی مواد پخته مصرف کنیم، دو مرتبه به عادت های بد قبلی بر می گردیم. من در مورد اراده، معتقدم که اولاً برای شخص پس از فهم حقیقت، بهانه ای باقی نمی ماند و شخص می بایستی اراده خویش را تقویت کند تا بتواند نتایج مطلوبی بگیرد، ضمن اینکه این مسئله در مورد هر شخص بسته به روشی که برای او راحت تر است، متفاوت است ولی من طبق تجربه خودم هم چنان معتقدم اگر بتوان 100 درصد خام گیاهخوار شد، بهترین روش است و در حال حاضر هم برخی روزها خام گیاهخوار مطلق هستم!

مسئله دیگری که ممکن برای برخی سوال شود، این است که چگونه برخی با مصرف همین مصرف غذاهای گوشتی و پخته بیش از صد سال عمر می کنند و عده خیلی کمی از آن ها در این سن و سال، تقریباً شاداب هم هستند؟ خب پاسخ این است که اولاً همین دسته افراد اگر خام گیاهخوار شوند قطعاً شاداب تر می شوند و چه بسا عمر آنها طولانی تر هم بشود. ثانیاً، این دسته استثنائاً «شانس» آورده اند به علاوه اینکه آن ها هم با گیاهخواری بانشاط تر خواهند شد، اما باقی مردم چه طور؟ تقریباً کسی نیست که از بیماری رنج نبرد. اما با گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری، همه مردم می توانند از نعمت سلامتی و طول عمر طولانی برخوردار شوند و کیفیت زندگی و شادابی مهم تر است، چرا که ممکن است بتوان شخصی را زیر دستگاه های مختلف پزشکی، سال ها زنده نگه داشت، ولی در این صورت آن شخص فقط زنده است و از سلامتی و لذت های زندگی بی بهره است. پس برتری خام گیاهخواری در مورد هر فردی ثابت می شود، اما این که چرا برخی استثنائی هستند، مثلاً در فرانسه نیز مردی زندگی می کند که سال هاست آهن و پلاستیک و از این قبیل مواد می خورد بدون هیچ گونه نگرانی! چگونگی این ها بر ما چندان شناخته شده نیست، اما بر اساس آنچه می دانیم، خام گیاهخواری بهترین روش تغذیه است...

در ضمن تصور اینکه فقط غذاهای گوشتی و پخته خوشمزه هستند و غذاهای خام بدمزه، و اینکه خام گیاهخواران برای حفظ سلامتی، خود را زجر می دهند؛ تصور کاملاً غلط و بی پایه و اساسی است، چرا که اولاً انسان به هر غذایی عادت می کند، همان طور که کودک انسان از گوشت پخته نفرت دارد ولی در اثر خوراندن این گوشت به او با زور و بی رحمی، به آن عادت می کند یا بهتر بگوییم معتاد می شود. خوشبختانه مواد غذایی خام برای شروع خام گیاهخواری، به اندازه ی گوشت پخته برای کودکی که به زور به او گوشت خورانده می شود نفرت انگیز نیست ضمن اینکه اگر یک گیاه خام مزه خوبی ندارد، ما می توانیم چند گیاه

مختلف را با هم ترکیب کرده و غذاها و سالادهای بسیار خوشمزه ای تهیه کنیم تا هم از آن لذت ببریم و هم از خواص حیات بخش تمام گیاهان بهره مند شویم. در واقع یکی از مزایایی که انسان از آن بهره مند شده، همین قابلیت ترکیب چند غذا برای تهیه ی یک غذای خوشمزه تر و کامل تر است که دیگر جانوران از آن بی بهره اند.

گیاهخواران و خام گیاهخواران نیز کتاب های آشپزی دارند و تنوع غذاهای آن ها بسیار بیشتر از گوشتخواران است. تنها مدت کمی لازم است انسان به این روش برتر تغذیه عادت کند و در نتیجه هم از مواهب سلامتی زای آن برخوردار شود و هم از آن نهایت لذت را ببرد.

ثانیاً سلامتی و حس نشاطی که از گیاهخواری حاصل می شود، لذت خوردن غذاهای گیاهی را دو چندان می کند. به راستی چه ارزشی دارد لذت زود گذر «چلو کباب» که پس از آن به انواع و اقسام بیماری ها مبتلا می شویم ضمن ضررهای ناگوار دیگر آن (شامل ضررهای اقتصادی، محیط زیستی، اخلاقی و اجتماعی حاصل از خوردن گوشت)؟

چندی پیش در اخبار دنیای پزشکی و سلامتی، گزارشی را دیدم که نشان می داد برخی محققان در استرالیا به دنبال راه جدیدی هستند تا با اضافه کردن ادویه ها و مواد (شیمیایی) دیگر به گوشت، طعم آن را برای سالخوردگانی که دیگر جسد جانداران در نظرشان خوشمزه نیست، لذت بخش کنند! حماقت های این چنینی زیادی زیر سایه ی «علم» انجام گرفته و هر سال پول های زیادی برای چنین کارهای پوچی، بیهوده خرج می شود.

همین که افراد سالخورده نمی توانند از طعم گوشت لذت ببرند نشان می دهد که جنازه ی حیوانات غذای طبیعی انسان نیست! دیگر از این واضح تر و شفاف تر؟!

همه ی افراد چه پیر چه جوان، همیشه از خوردن سبزیجات و میوه های تازه لذت می برند، چون غذای طبیعی انسان و سایر جانوران است. هیچ گاه لازم نیست دانشمندان ما (چون واقعاً منصفانه نیست به چنین افرادی لقب دانشمند داد) به فکر بهبود مزه ی موز و خرما بیفتند!، اما در مورد گوشت هر روز یک متد برای خوردن گوشت خوشمزه تر اختراع می شود چرا که در حقیقت، جنازه و لاشه خوشمزه نیست و غذای طبیعی ما هم

نیست بنابر این لازم است به زور ادویه جات مختلف آن را قورت دهیم. اگر کسی شک دارد، کافی است یکبار گوشت خام را امتحان کند ببیند خوشمزه است یا نه! اگر به نظرش خوشمزه بود و بعد از آن دچار تهوع و استفراغ نشد، آنگاه می توان جنازه ی (زجر دیده ی) حیوانات را غذای طبیعی او به حساب آورد!

انجمن تغذیه و بهداشت آمریکا در سال 2009، اعلام کرد رژیم غذایی گیاهخواری در صورتی که به درستی اجرا شود، بهترین رژیم غذایی برای انسان است. انجمن تغذیه فرانسه هم نظری مشابه دارد.

انجمن تغذیه و بهداشت کانادا نیز توصیه کرده که مردم سعی کنند بیشتر غذای خود را از منابع گیاهی تأمین کنند.

بدین ترتیب نهاد های قانونی و مسئول در زمینه سلامتی جامعه هم این رژیم غذایی را توصیه کرده اند و بنابر این، هیچ شبهه و تردیدی در مورد برتری گیاهخواری و خام گیاهخواری باقی نمی ماند.

من که اکنون فقط چند ماهی از گیاهخوار شدنم می گذرد، بسیار از آن راضی هستم و خیلی بیشتر از قبل از غذا خوردن لذت می برم. و واقعاً (بدون اغراق می گویم) بوی زننده ی گوشت و چلوکباب برایم اصلاً خوشایند نیست و مطمئناً قبلاً غیر طبیعی بوده که خوشم از بوی کباب می آمده چون اکنون هم تغذیه ی من طبیعی تر شده و هم ذائقه ام. گوشت و غذاهای شیمیایی ذائقه انسان را خراب می کنند...

به علاوه، با گیاهخواری و برخورداری از نشاط جسمی و روحی، انسان دیگر هیچ نیازی به شراب و مشروبات الکلی و سیگار و دیگر افیون ها ندارد، چرا که مواد حیاتی و نشاط آور همان غذای طبیعی او هستند و نیازی به خرج پول اضافه برای شاد کردن روحیه ی خود با مواد سمی دیگر ندارد که این نیز خود یک صرفه جویی اقتصادی قابل توجه است. در عوض به جای اینها برای لذت بیشتر، به ورزش و شادی های حقیقی می پردازد و آزاده زندگی می کند.

ممکن است برخی بگویند: "این کارها دیگر شدنی نیست چون جامعه ی پیشرفته و تمدن به ما فرصت طبیعی زندگی کردن نمی دهد و چاره ای جز مصرف غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده نیست..."

این استدلال کاملاً نادرست است. آیا می توان گفت به دلیل پیشرفت تکنولوژی از 200 سال پیش تا حالا و تولید بنزین و گازوئیل، حال بیاییم به جای آب، گازوئیل بخوریم چون دنیا پیشرفت کرده؟!

بدن انسان همان بدن است که با طبیعت پیوندی جدا ناشدنی دارد، لذا احتیاجات آن هم باید با غذاهای طبیعی و هم چنین به شیوه های طبیعی تامین شود. فناوری ای که به ما کمک کند، ارزشمند است. اما فناوری ای که غذاهای مصنوعی و بیماری را تولید کند و به بدن ما تحویل دهد، مانند غذاهای کنسرو شده و روغن های شیمیایی، آن فناوری منسوخ است و به درد لای جرز هم نمی خورد! و باید از آن دوری کرد.

امروزه این تصوّر غلط در ذهن بسیاری از مردم جای گرفته که بعد از سن چهل سالگی، باید منتظر بیماری های شدید و جانگیر مانند دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی، سرطان و غیره بود و این یک امر طبیعی است! این تصوّر با توجه به نوع تغذیه غلط و غذاهای ناسالمی که مردم هر روز می خورند کاملاً صحیح است، اما طبیعی نیست! طبیعت هوشمند تا جایی که ممکن است نمی گذارد بدن درد و زجر بکشد چرا که هدف از حیات هر چه که هست، زجر کشیدن نیست. درست به همین دلیل است که مثلاً اگر دست شما بریده شود، در مدت کوتاهی زخم آن ترمیم می شود و یا اگر غذای مسمومی بخورید که می تواند به قیمت جانتان تمام شود، بدن با پس زدن و استفراغ، جان شما را نجات می دهد. پس طبیعت و بدن هوشمند خودش برای خودش بیماری تولید نمی کند، بلکه مواد سمی که هر روزه توسط غذاهای خطرناک و هم چنین دود سیگار، مشروبات الکلی و هوای آلوده وارد بدن می شوند، در مدت کوتاهی بدن را به شدت ضعیف می کنند و به همین علت است که بعد از چهل سالگی بدن به طور ناگهانی ناتوان می شود. اما واقعاً غیر منطقی است اگر این فرسودگی را طبیعی بدانیم. یعنی شخصی که مثلاً قرار است 80 سال عمر کند، این طبیعی است که 40 سال آن را با بیماری های مختلف سپری کند؟! واقعاً مسخره است اگر آن را طبیعی بدانیم.

در طبیعت سالم، تمام موجودات به پیری می رسند، ولی خبری از کلکسیون بیماری های مختلف نیست. خام گیاهخواری اولین و مهم ترین گام برای سازگاری با طبیعت است که در کنار اقدامات دیگر برای رفع آلودگی هوا و سازگار کردن سیستم فاضلاب و زباله ی شهرها با محیط زیست (مانند بازیافت زباله و تصفیه فاضلاب) نتیجه ی بسیار مثبتی در پی دارد و به تمام این معضلات بی حساب به سادگی خاتمه می دهد. لذا همانطور که از طرف متخصصین تغذیه و پزشکانی که خودشان نیز گیاهخوار هستند توصیه شده، هر چه خام گیاهخواری از

سن پایین تری آغاز شود نتیجه ی بهتر و با دوام تری به همراه دارد اما برای افراد بالای 40 سال ضرورت دو چندان می یابد، زیرا چنین افرادی که در سال های گذشته به سلامتی و بدن خود توجهی نشان نداده اند و به احتمال زیاد به بسیاری بیماری ها هم مبتلا شده اند، اکنون نیاز فوریتری دارند به تقویت و بازسازی بدنشان. لذا هر کس می خواهد تا پایان عمر سالم زندگی کند و از مزایای دیگر خام گیاهخواری نیز بهره مند شود، باید هرچه زودتر به گیاهخواری و به ویژه خام گیاهخواری روی آورد. بدین شکل، زودتر هم به آن عادت می کند و از آن بیشتر لذت می برد.

یکی دیگر از مزایای رژیم گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری، این است که با هر شرایطی قابل اجراست و مواد گیاهی در همه جا یافت می شوند. می توان در باغچه اندکی از گیاهان مورد نیاز را کاشت، و یا حتی در صورت زندگی در خانه ای کوچک، می توان مقداری غلات و حبوبات را پشت پنجره گذاشت تا جوانه بزنند و بعد از جوانه ها، این مواد غذایی بسیار غنی و با ارزش، استفاده کرد.

البته در حال حاضر متأسفانه بیشتر میوه ها و گیاهان با کود شیمیایی پرورش داده شده اند و سم پاشی های مکرر، ارزش غذایی و قدرت شفابخشی آنها را هم پایین آورده، منتها با این حال مضرات این ها کمتر از غذاهای چرپ و گوشتی است! هر چند گسترش کشاورزی ارگانیک برای تولید غذای سالم، یک الزام و فوریت است و افزایش تعداد گیاهخواران که می خواهند سالم زندگی کنند، این امر را تسهیل می کند. به هر حال برای ایجاد تغییرات مثبت و سازنده در جامعه، لازم است تا اول خودمان تغییر کنیم تا بتوان انتظار بهبود شرایط را داشت.

• بخش دوم: گياهخواری و اقتصاد

بدون شک یکی از بزرگ ترین مشکلات بشر امروزی، اقتصاد است که تمام کشورها در آن درمانده اند و همواره بحران های اقتصادی پی در پی، چه بحران هایی که بر اثر خسارات طبیعی مانند زلزله و سیل به وجود آمده و چه بحران هایی که حاصل تولید بیش از حد و سیاست های غلط اقتصادی هستند، همه با هم دست در دست هم داده و همیشه مشکلات اقتصادی از بزرگ ترین مشکلات جوامع متمدن بوده است. البته که اشکال از ساختار ناعادلانه و ناکارآمد اقتصادی است که نیاز به اصلاح اساسی و جدی دارد، اما هرگز نباید فراموش کرد که معمولاً هرگاه وضع اقتصادی آشفته می شود، تغذیه، سلامتی و سایر جنبه های زندگی مردم هم دچار آشفتگی می شود. عواملی مانند گرانی غذا به خصوص غذاهای گوشتی! و هزینه درمان بیماری ها و بیمه ها ضمن اینکه خود به تنهایی چالش های عظیمی هستند، مردم را مجبور به کار کردن بیشتر برای پول بیشتر می کند، و درست به همین خاطر است که معمولاً در بحران های اقتصادی افسردگی و سایر بیماری های روحی افزایش می یابد و مردم برای شندرغاز پول! بیشتر دچار طمع می شوند که این ها ضمن دامنه زدن به سایر مشکلات و تأثیرات به شدت منفی بر روی اوضاع زندگی اجتماعی مردم، سلامتی انسان ها را نیز به خطر می اندازد. به جز استرس های روانی شدیدی که در اوضاع بد اقتصادی بر مردم وارد می شود، تغذیه ی بد هم به همراه استرس ها بیماری می آفریند، و در حالی که شخص بابت همان غذاهای به درد نخور کلی پول خرج کرده، حال نیاز دارد کلی پول هم خرج درمان نماید، ضمن اینکه بیماری عملکرد انسان را در تمامی فعالیت ها کاهش می دهد و لذا تأثیرات بد آن بر فعالیت های اقتصادی غیر قابل انکار است. به راستی این زندگی است یا مسخره بازی؟! چرا باید اینگونه باشد؟

به نظر شما اگر اوضاع بد اقتصادی، زندگی یک نفر را دچار مشکل کرده، آیا آن شخص نباید سالم باشد تا بتواند آن دوره ی سخت را پشت سر بگذارد و از بقیه ی زندگی اش کمال استفاده و لذت را ببرد؟ ولی امروزه متأسفانه کاملاً برعکس آن حکم فرماست. واضح و بدیهی است که خراب شدن اوضاع اقتصادی، اولین اثرش را بر روی تغذیه مردم می گذارد و متأسفانه در اینگونه مواقع، انبار کردن مواد غذایی برای فروش با قیمت بالاتر مرسوم می شود که نشانه ی کم عقلی و عدم وجود انسانیت و شرافت در بین بعضی انسان هاست. وقتی تک

تک افراد به این مشکلات و بیماری ها و بدبختی ها مبتلا شوند، چگونه می توان انتظار یک جامعه ی ایده آل را داشت؟!

اما با گسترش و همه گیر شدن گیاهخواری، اصلاً نیازی به حرص زدن نیست چرا که با مصرف مواد گیاهی آن هم اغلب به صورت خام، چه بسا که مواد غذایی اضافه هم بیاید. خوراک های نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان می دهد، قیمت آن ها کمتر از یک سوم خوراک های حیوانی است. تا به حال این سوال را از خود پرسیده اید که چرا خوراک های گوشتی گرانترین خوراکیها هستند؟

یک مزرعه غذا لازم است تا حیوان بالغ شود و بتوان از گوشت آن استفاده کرد. در صورتی که غذایی که از گوشت حیوان به دست می آید حتی یک دهم غذایی نیست که از همان مزرعه می شد به دست آورد. در فصل زمستان هزینه ی جمع آوری و انبار کردن خوراک دامها را نیز باید با آن جمع کرد. همچنین هزینه ی نگهداری و پیشگیری از بیماری را باید بدان افزود و در نهایت با هزینه ی تأسیس سردخانه هایی که بتوان گوشت را در آنها نگهداری کرد جمع کنید آن وقت متوجه می شویم که چرا به لحاظ اقتصادی اینقدر تفاوت وجود دارد.

اگر فرض کنیم که برای هر فرد در دنیا یک آکر (جریب_ تقریباً 4 هزار متر) خاک حاصلخیز وجود داشته باشد، بنا به اظهارات « جان راسل » (رئیس ایستگاه آزمایشی رمتای استد) برای تامین غذای انسان های همه چیزخوار 1.63 آکر زمین لازم است، در صورتی که برای خوراک گیاهخواران هر فردی بین 0.5 تا 0.6 آکر زمین لازم است و مابه التفاوت این یعنی 1.03 آکر فقط برای به دست آوردن مواد گوشتی است.

ذخیره ی غذاهای گوشتی معمولاً مشکلتر است و نیاز به تکنولوژی پیشرفته و هزینه بیشتر دارد. در روزگاران گذشته هرگاه قحطی می شد ابتدا حیوانات بودند که کشته می شدند و نگهداری از گوشت آنها امکان پذیر نبود. امروزه نیز یک بیماری همه گیر می تواند تعداد زیادی از دامها را به کام مرگ بکشاند و همه هزینه های انجام شده را به هدر دهد.

امروزه با پیشرفت علم، هر چند از تلفات و مرگ و میر دامها به میزان قابل توجهی کاسته شده (گرچه هنوز خیلی از بیماریها مثل سرطان، تب برفکی، آنفولانزای مرغی و... بدون درمان هستند)، ولی مبالغ هنگفتی صرف نگهداری و واکسیناسیون دامهایی می گردد که در محیطهای غیر طبیعی رشد کرده و به مرض های سختی دچار

شده اند. این بیماری ها اغلب به علت تغییرات غیر طبیعی ژنتیکی و همچنین تزریق هورمون های متعدد، داروهای شیمیایی و تلقیح مصنوعی برای اینکه حیوانات بتوانند چند بار در سال بزایند و خیلی زودتر از موقع معمول بالغ شوند و چاق گردند، به وجود می آید.

اگر همه مردم گیاهخوار می شدند زمین ما می توانست سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراک دهد. « الکساندر هومبلد » معتقد است که یک تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک می دهد، اگر سبزه آن را برای پرورش چارپایان به کار برند، بیش از یک نفر نخواهد توانست از آن تغذیه کند. در مکزیک همین زمین می تواند 240 نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

« لوژاند » از نقطه نظر اقتصاد راجع به خوراک فرانسویان گفته: « ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم می نماییم و آنان یک دهم آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان به ما رد می کنند. وقتی که به یک خوک شیر و سبب زمینی بدهند تا این که پروار شود، این ده روز خوراک ماست که برای یک روز معاوضه می نمایم.» نه تنها خوراک های نباتی هیچ گونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمی گذارند، بلکه به لحاظ اقتصاد همانطور که شرح آن رفت بسیار به صرفه هستند.

مزایای اقتصادی گیاهخواری، موضوع تازه ای نیست. آرشاویر در آوانسیان هم 35 سال پیش در کتاب خام گیاهخواری بدان اشاره کرده که در ادامه می خوانیم:

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

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می آورند به وسیله آتش جاهلانه نابود می کنند، سپس می نشینند و از کمبود مواد غذایی صحبت می کنند!

اگر مردم جهان کلیه خوراک های مرده را کنار بگذارند آنها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته اند بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری ها می باشد رهایی یافته اند. این سخنان برای مرده خواران باور نکردنی به نظر می رسد، ولی عین حقیقت است. اگر یک مرده خوار هفته ای یک خوشه انگور بخورد، همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته اند او را تغذیه می کند و زنده نگه می دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش می کنند که غذای مصنوعی کم حجم و فشرده ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آنها نمی بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذای فشرده و کم حجمی مثل گندم، گردو و بادام به آنها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آنها را در جیب

گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند پنج شش برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

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

در حال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج می‌برند و در آستانه قحطی می‌باشند و عجیب این است که فقط یک اعلان رسمی از طرف وزارت بهداشتی به این عنوان که طباقی یک عمل غلط و خطرناکی است، کافی است که این ملت‌ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند.

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها به عوض نان، گندم خام را جیره‌بندی می‌کردند مدت مقاومت آنها چندین برابر طولانی‌تر می‌شد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه به کلی به یک شکل دیگر در می‌آمد.

بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذای «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آنها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه، نهار و شام فقط عبارت است از خوراک‌هایی که در آشپزخانه خوب کشته و گرم‌گرم روی میز می‌آورند. آنها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه، نه نهار و نه شام وجود دارد. ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند، آنها باید اولاً فراموش کنند که در این دنیا غذای «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه می‌خورند. آن وقت می‌فهمند که تمام میوه‌جات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد. «کارشناسان» غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورت‌های بی‌شمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه به آنها داده‌اند.

تغییر روش تغذیه بر اقتصاد هم تأثیر غیر قابل انکاری می‌گذارد چرا که اگر شخص به جای صرف پول برای گوشت، نیاز بدن خود را از طریق مواد ارزنده گیاهی تأمین کند، هزینه‌ها به مراتب کاهش می‌یابد ضمن اینکه به سلامتی شخص هم کمک شایانی می‌کند و فرد از خرج پول اضافه برای دارو و درمان بی‌نیاز می‌شود و آن پول را صرف پیشرفت و بهبود زندگی می‌کند، و اگر همه یا بیشتر جمعیت کره زمین گیاهخوار شوند، تأثیرات مثبت آن در سطح جهان هویدا می‌گردد، ضمن اینکه به کمک اجرای بهتر و دقیق‌تر برنامه‌های کنترل جمعیت، علاوه بر بهبود تغذیه که یکی از مسائل اساسی است، سطح رفاه مردم هم بالاتر می‌رود و گیاهخواری ساده‌ترین راهکاری است که کمک می‌کند بشر از قید و بند کمبود غذا و سوءتغذیه رها شده و به فکر دیگر جنبه‌های زندگی و انسانی خود باشد.

اکنون به دلیل ناعدالتی‌های فرهنگی، برنامه‌های کنترل جمعیت فقط در برخی کشورها به درستی نتیجه بخش بوده، و در مورد برخی کشورها به خصوص کشورهای در حال توسعه، رشد جمعیت بسیار بالاست و یا

برعکس، در برخی کشورها منفی است. لذا فرهنگ سازی هم بسیار حیاتی است و گیاهخواری بهترین راهی است که بستر و فرصت مناسبی برای فرهنگ سازی به وجود می آورد.

هم چنین، ضمن اینکه مصرف گوشت فقط به ضرر بدن است، تولید آن نیز بسیار گرانتر از چیزی است که ما تصور می کنیم، یعنی این قیمت گوشتی که الآن حکم فرماست و باز هم نسبت به مواد گیاهی بسیار گران تر است، قیمتش با خرج یارانه ها برای تولید آن کاهش یافته (در این مورد در بخش بعدی در یک مقاله با توضیحات و دلایل کافی توضیح داده شده) و بدیهی است که اگر این یارانه ها به جای اتلاف برای صنایع گوشت و لبنیات، صرف توسعه ی کشاورزی و دیگر زمینه ها میشد، اکنون در دنیای بسیار بهتری زندگی می کردیم...

گرمایش جهانی هم یکی از مشکلاتی است که مقابله با آن هزینه زیادی می طلبد. همانطور که می دانید گرمایش جهانی هم حاصل صنعت است و هم حاصل دامپروری (در بخش بعدی کتاب بیشتر به آن پرداخته می شود).

چقدر پول در مقابله با گرمایش جهانی صرفه جویی می شود، اگر جهان کاملاً گیاهخوار شود؟

پژوهش انجام شده توسط آژانس ارزشیابی زیست محیطی هلند کشف کرد که تغییر رژیم غذایی مردم دنیا، هزینه مقابله با گرمایش جهانی را کاهش می دهد:

- هزینه کاهش گازهای گلخانه ای اتمسفر تا سال ۲۰۵۰، ۴۰ تریلیون دلار است.
- کاهش مصرف گوشت در سطح جهانی، ۵۰٪ کل هزینه مقابله با گرمایش جهانی را کاهش می دهد.
- توقف مصرف گوشت در سطح جهانی می تواند ۷۰٪ کل هزینه را کاهش دهد.

اما یک سوالی که در این بین پیش می آید:

پس صاحبان دامپروری ها، ماهیگیر ها، رستوران ها و سایر مشاغل مرتبط با گوشت و غذاهای فراوری شده چه کنند؟

اگر چه پاسخ این سؤال واضح است اما محض یادآوری آن را بیان می کنیم. اولاً هر کس می تواند شغل خود را تغییر دهد و شغلی اختیار نماید که هم از نظر اقتصادی سود آور باشد، هم اخلاقی باشد و از آن مهم تر این که شخص از شغلش لذت ببرد.

صاحبان دامپروری های بزرگ آنقدر سرمایه دارند که اصلاً مشکلی با تغییر شغل ندارند! چرا که می توانند آن سرمایه های کلان را در مشاغل دیگر صرف کنند و چه بسا سود بیشتری هم عاید آن ها شود. اما با گسترش گیاهخواری و افزایش تعداد افراد گیاهخوار، لازم است که بخش کشاورزی و به خصوص کشاورزی ارگانیک، بیشتر توسعه یابد، در نتیجه نیروی بیشتری برای کار و فعالیت در بخش کشاورزی لازم است. هم چنین تقاضا برای غذای طبیعی و ارگانیک هم بیشتر می شود بنابراین یک تولید کننده غذاهای فراوری شده (مثل سوسیس، کالباس، کنسرو) نیز می تواند تغییر کاربری دهد به تولید غذاهای ارگانیک. و یا کارخانجات تولید قند و شکر مصنوعی و مضر، تغییر کاربری دهند و به جای مواد مضر، شکر و شیرینی های طبیعی و مفید تولید کنند. اگر در این بین از نظر مالی ضرری هم وجود داشته باشد، قطعاً در دراز مدت سود اقتصادی بسیار بیشتری از وضعیت کنونی دارد، ضمن این که اخلاقی تر هم هست و به داشتن جامعه ای بهتر بدون خشونت و بدون دعوا بر سر غذا (که از حقوق اولیه هر موجود زنده است) کمک می نماید.

رستوران ها هم با همه گیر شدن گیاهخواری چیزی از دست نمی دهند، چرا که به راحتی می توانند به رستوران گیاهخواری تبدیل شوند که در آنها مردم غذاهای سالم گیاهی مصرف کنند ضمن اینکه جنبه ی اجتماعی و فرهنگی رستوران همچنان به قوت خود باقیست. امروزه در کشورهای پیشرفته، رستوران های زنجیره ای گیاهخواری وجود دارد بنابراین هیچ خطری در کار نیست! تنها یک تغییر لازم است، یک تغییر که نتایج بسیار خوبی به همراه خواهد داشت.

خودتان تصور کنید شغلی مثل «قصابی» را. ببینید چقدر شغل طاقت فرسا و دشواری است، اعصاب انسان را بر هم می ریزد و حاصل این همه عذاب و عصبانیت هم چیزی نیست جز یک محصول غیر اخلاقی و مضر برای بدن! یعنی تازه این همه رنج حیوان و انسان حاصلش نه تنها برای انسان مفید نیست، که از هر چیز دیگری بیشتر برای انسان ضرر دارد و هیچ نکته ی مثبتی در آن نیست. لذا انتظار می رود افراد در چنین مشاغلی، حتی رغبت و آرزوی تغییر شغل را داشته باشند و از نظر عدالت و انسانیت هم، هیچ وجدان پاکی قبول نمی کند که یک شخص وادار به انتخاب شغلی شود که نه تنها با روحیات و استعداد های او سازگار نیست ، بلکه شغلی بیهوده، غیر انسانی و مضر است و این شغل تنها به دلیل اینکه «مردم گوشت دوست دارند» ادامه یابد. همانطور که شغل های کاذب مانند سیگارفروشی برای شخص و جامعه مضر هستند، چنین شغل هایی نیز برای شخص و جامعه و هم چنین برای محیط زیست مضر هستند، و لذا می بایستی هر چه زودتر امکانی فراهم شود که این شغل ها برچیده شود و جای خود را به شغل های مفید بدهند که منجر به پیشرفت مادی و معنوی شخص و جامعه شوند. تا کنون در دنیا بسیار اتفاق افتاده که شخص بعد از گیاهخوار شدن، شغل خود را عوض کرده. مثلاً در آمریکا، شخصی به نام Howard F. Lyman که شغل وی دامپروری بوده، به سرطان دچار می شود و پس از درمان با گیاهخواری، شغل خویش را عوض کرده و در همین زمینه کتابی به نام **Mad Cowboy** (گاوچران دیوانه) می نویسد و پس از آن نیز برای گسترش گیاهخواری و پرده برداری از حقایق تلخ و جنایاتی که در دامپروری ها انجام می شود (مانند پودر کردن اجساد حیوانات و خوراندن آن به صورت مخلوط با غذای حیوانات) تلاش های فراوانی کرده است. پس در نتیجه هیچ دلیلی برای ادامه دادن به یک شغل بیهوده و مضر و در عین حال طاقت فرسا باقی نمی ماند.

در گیاهخواری هیچ کینه ای نسبت به افراد شاغل وجود ندارد و سعی بر این است که همه با کمک هم، دنیایی بهتر بسازند، لذا بهانه ای برای افراد شاغل وجود ندارد چرا که آنها هم خیلی گناهکار نیستند (به هر حال هر انسانی تا حدی مقصر است) ولی وقتی انسان از حقیقت با خبر می شود، دیگر نباید بهانه های واهی بیاورد بلکه باید تلاش کند راه بهتر و عاقلانه تری برای زندگی برگزیند در غیر اینصورت نتایج خوبی به دست نخواهد آورد و بدون شک عامل تمام نتایج ناگوار هم خود اوست...

با همه گیر شدن گیاهخواری به همراه کنترل صحیح جمعیت، می توان به قحطی و گرسنگی خاتمه داد که در نتیجه ی آن دیگر کسی از سوء تغذیه رنج نخواهد برد و همه از نعمت گرانبهای سلامتی برخوردار خواهند شد و با بدن های سالم می توان هر مشکل و مانعی را از جلوی پیشرفت برداشت و به دنیای جدیدی که تاکنون فرصت هویدا شدن پیدا نکرده، رسید.

• بخش سوم: گیاهخواری و محیط زیست

متأسفانه دنیای امروز در مسئله محیط زیست هم چالش های فراوانی دارد و اسف بارتر از آن اینکه اقدامات جدی در زمینه بهبود محیط زیست انجام نگرفته چرا که به پول و منافع اقتصادی عده ای بسیار محدود بیشتر از محیط زیستی که در آن زندگی می کنیم اهمیت داده شده است.

صدمات وارده بر انسان ها بر اثر آلودگی ها و تخریب محیط زیست بر کسی پوشیده نیست، بسیاری از بیماری ها و هم چنین کمبودهای مواد غذایی، زائیده ی محیط زیست آلوده و تخریب شده است.

فعالیت های صنعتی و دامپروری، تولید بالای زباله ضمن اینکه نسبت به بازیافت چندان اهمیتی داده نمی شود، فقر فرهنگی در بسیاری از نقاط دنیا که احیای محیط زیست را مشکل تر می کند، این ها همگی عوامل محیط زیست به شدت آسیب دیده ی امروزی هستند، اما این مسئله ای است که بالأخره نمی توان نسبت به آن بی توجه بود، چرا که اگر محیط زیست از بین برود، ما هم از بین می رویم و هرگونه تخریب و آلودگی در محیط زیست، بدون شک تأثیر منفی خود را بر زندگی تک تک ما خواهد گذاشت. حال یک انسان باید بی نهایت ابله باشد که حاضر شود تمام زمین و حتی زندگی خود او نابود گردد برای اینکه چند عدد دیگر به اسکناس های او اضافه شود!

خوشبختانه گیاهخواری علاوه بر فواید بسیار دیگرش _چنان که در بخش های قبلی ذکر شد_ در ترمیم محیط زیست هم بسیار اثر گذار است.

اگر چه فعالیت های صنعتی به شدت به محیط زیست آسیب می زنند و باید برای کاهش اینگونه آسیب ها راهکارهای اساسی انجام گیرد، ولی رژیم غذایی گوشتخواری هم از نظر صدمه به محیط زیست، دسته کمی از فعالیت های صنعتی ندارد و چه بسا بدتر هم هست! باورش سخت است ولی حقیقت این است که تمام فعالیت های صنعتی انسان روی هم، 49 درصد گاز متان که یکی از عوامل گرمایش جهانی است را تولید می کند، در حالی که 51 درصد گاز متان تولید شده حاصل دامپروری صنعتی است! بله، این تنها یکی از مضرات پرورش میلیاردها رأس دام است و اگر قطع درختان جنگل ها را برای گسترش مراتع و چراگاه های دام در نظر بگیریم،

آنگاه به عمق فاجعه پی می بریم چرا که جنگل ها، ریه های زمین هستند و با از بین رفتن آنها، مقابله با آلودگی ها زیست محیطی مختلف که هر روز نیز بر آنها اضافه می گردد، بسیار دشوارتر و پیچیده تر می شود.

در اینجا لازم می بینم دو مقاله که تمام مضرات پرورش دام برای محیط زیست را در مختصرترین حالت ممکن نوشته اند اقتباس کنم:

نقش دامداری صنعتی در گرمایش جهانی

اکنون زمین رو به نابودی است و شاید کمتر از یک قرن فرصت برای نجات زمین، نسل بشر و اکثر گونه های آن باقی مانده است. این مسئله امروز در حالی مطرح است که اساسی ترین عامل آلودگی زمین دامپروری صنعتی است. در این بین موضوع گرمایش زمین در سال های اخیر یکی از مهم ترین مباحث مطرح شده در بین جوامع می باشد. اثرات مخرب گرمایش زمین بر هیچ کس پوشیده نیست و اگر امروز چاره ای نیاندیشیم، دور از ذهن نیست که تا پایان این قرن (میلادی) زمین آنچنان به ورطه نابودی کشیده شود که امکان حیات برای اکثر گونه های جانداران و گیاهان باقی مانده تا آن زمان نیز از بین برود. و اغراق نیست که بگوییم اگر به همین شیوه با طبیعت بدرفتاری شود تا ۵۰ سال دیگر زمین چهره ای متفاوت خواهد داشت و با شدت گرفتن تخریب هایمان در اندک زمانی حتی توان آدمی برای زیستن در این کره خاکی از بین می رود و تاریخ بشر در مقابل این فاجعه دوام نیاورده و رو به فراموشی می رود. بدون شک عوامل فراوانی در گرمایش زمین و به طور کلی تر تخریب زیست بوم های زمین دخیل هستند. اما تا روزی که نخواهیم حقایق بنیادین را بپذیریم، همواره در مسیری گام نهاده ایم که از نقطه ای دیگر قابل بازگشت نخواهد بود.

این واقعیت، ما و سیاستمداران را به چالشی می کشد که به دور از منفعت ها و خواست های شخصی، بحران گرمایش زمین را با دیدی گسترده تر بنگریم. اکنون زمین همچون مریضی است که نه به خاطر طبیعت خود بلکه به واسطه فعالیت ها و منفعت طلبی های انسان ها که سعی در تسخیر آن و هر آنچه در اوست دارند در حال نابودی است و امروز راز نجات آن تنها در دستان تک تک ما و فرزندانمان می باشد. نقطه جدی آغاز گرمایش زمین با صنعتی شدن بشر برای تولید انبوه و تبلیغ برای مصرف هرچه بیشتر محصولات شروع شد. و بشر بعد از چند میلیارد سال که از عمر زمین می گذرد، در صد سال اخیر چهره زمین را به کلی دگرگون ساخته است. با صنعتی شدن حمل و نقل، صنایع، دامپروری و بسیاری از موارد پیوسته دیگر، زمینه برای تخریب و بهره برداری هر چه بیشتر از طبیعت مستعد شد. در راستای این فعالیت ها با آزاد کردن بیش از حد گازهای گلخانه ای در جو معضلی که امروز به نام گرمایش زمین از آن نام می بریم شکل گرفت. گازهای گلخانه ای موجود در جو در ابتدای تشکیل زمین از مهم ترین عواملی بودند که زمینه را برای شکل گرفتن حیات ابتدایی مهیا ساختند. در آن هنگام گازهای گلخانه ای از درون آتش فشان های فعال در اتمسفر زمین آزاد شده و اثر گلخانه ای یعنی محبوس شدن گرمای خورشید در جو را پدید آوردند و دمای میانگین زمین را به حد متعادلی رساندند. اگر گازهای گلخانه ای در جو زمین وجود نداشت آنگاه ما شاهد تفاوت دمایی صدها درجه سانتیگراد در طول یک شبانه روز بودیم. برای نمونه چنین پدیده ای را می توان در ماه مشاهده کرد. ماه به دلیل نداشتن جوی غنی در روز به دمایی بالغ بر مثبت ۱۳۰ و در شب به منفی ۱۷۰ درجه سلسیوس می رسد. از این رو زمین به عنوان سیاره ای که از موقعیت خاصی نیز برخوردار است بسیار حائز اهمیت است. با تمام این مسائل در طبیعت تعادلی حساس برقرار است و این طبیعت تا زمانی که به واسطه انسان ها دست خوش تغییرات غیرطبیعی نشود به خوبی در مسیر خود پیش می رود.

با رشد بی سابقه جمعیت و تبلیغ گوشت و صنایع وابسته به آن به عنوان غذای انسان، به تبع تقاضا برای عرضه آن نیز افزایش یافت. از این جهت دامداری های سنتی که معمولاً دام ها به صورت آزادانه تری نسبت به امروز در محیطی نسبتاً باز قرار داشتند از بین رفت و به جهت صرفه اقتصادی بیشتر این مکان ها همواره کوچکتر و فشرده تر شد. به این ترتیب دامداری های کوچکی که به صورت سنتی اداره می شدند

تبدیل به دامپروری های صنعتی همچون کارخانه هایی با حداقل امکانات برای حداکثر بهره برداری از حیوانات شدند. اما امروزه دامپروری صنعتی با تمام چشم پوشی های انجام شده در جهت عدم نمایش واقعیت ها، تبدیل به اصلی ترین عامل در بحران گرمایش زمین شده است...

در سال ۲۰۰۶ میلادی بخش خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAO) گزارشی را تحت عنوان «سایه بلند احشام» در ۴۰۸ صفحه منتشر کرد. این تحقیق بیان می کرد که دام ها نقش ۱۸ درصدی در تولید گرمایش زمین دارد. اما نکته قابل تاملی که در خود گزارش نیز بدان اشاره شده بود این است که در واقع تاثیر ۱۸ درصدی دام ها در گرمایش زمین سهم بیشتری از دی اکسید کربن تولید شده توسط وسایل نقلیه دارد.

حیوانات نشخوار کننده در روند هضم غذای خود گاز متان تولید می کنند. این گاز همواره به صورت های مختلف از این حیوانات خارج شده و در جو زمین منتشر می شود. با در نظر گرفتن افق زمانی ۲۰ ساله گاز متان ۷۲ بار از لحاظ به دام انداختن گرما از دی اکسید کربن قدرتمند تر است و تنها ۱۲ سال ماندگاری در جو دارد. گفته می شود که یک گاو بالغ در طول یک سال معادل خودروبی معمولی که نزدیک به دو بار دور کره زمین را دور بزند موجب انتشار گاز گلخانه ای می شود. همچنین فضولات و کودهای حیوانی سهم بسیار زیادی در گرمایش زمین دارند. زیرا این ضایعات تولید گاز اکسید نیتروژن را می کنند که ۲۸۹ بار قوی تر از دی اکسید کربن است و ماندگاری زیادی برابر با ۱۱۴ سال را در جو زمین دارد.

بعد از انتشار گزارش FAO عده ای عقیده داشتند که ارقام داده شده توسط این گزارش مقدار تخریب اصلی دامداری صنعتی را فاش نمی کند. با این حال اخیراً محققانی از موسسه «World Watch» گزارش معتبر دیگری را با عنوان «دام و تغییرات آب و هوایی» منتشر کرده اند که با بررسی ها و محاسبات انجام شده در آن تاثیر دام ها بر آب و هوای کره زمین حداقل ۵۱ درصد برآورد شده است. در این گزارش موارد دیگری از تخریب ها و آلودگی های اصلی و فرعی انواع حیوانات در پرورش صنعتی که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بر محیط زیست و گرمایش زمین تاثیر می گذارند محاسبه شده است. با این حال هنوز عقیده بر آن است که این عدد می تواند بسیار بیشتر از ۵۱ درصد باشد.

به عنوان مثال جنگل ها با کنترل گازهای گلخانه ای باعث تعادل دما بر روی زمین می شوند و ما با از بین بردن آنها بخش بزرگی از این روند را دچال اختلال می کنیم و بعد از مدتی که خاک آن ناحیه فرسایش یافت، بیابانی خالی را برجای می گذاریم. بررسی ها نشان می دهند که عامل درجه اول تخریب جنگل ها و فرسایش خاک نیز دام ها هستند که به طور نامحسوس تری در تشدید گرمایش زمین دخیل هستند. برای برطرف کردن نیاز غذایی دام ها مقدار زیادی از زمین ها و جنگل های بارانی تخریب شده و به جای آنها مزارع تولید غلات و به خصوص سویا جایگزین می شود. گفته می شود که ۷۴ درصد از سویا و ۳۶ درصد از غلات تولید شده تنها در جهت مصرف دام ها استفاده می شود. می توان این موضوع را با دقت در آمار سازمان ملل که نشان می دهد ۷۰ درصد از مناطق جنگلی آمازون توسط چراگاه ها اشغال شده اند به خوبی دریافت. افزایش دام و فرآورده های دامی مهم ترین عامل در جنگل زدایی به خصوص در آمریکای لاتین به حساب می آید. به طول کلی حدود ۷۰ درصد از زمین های کشاورزی و ۳۰ درصد از کل سطح زمین توسط احشام اشغال شده است...

تحقیقات سازمان ملل نشان می دهند که از سال ۱۹۵۰ تا ۲۰۰۰ میلادی جمعیت جهان کمی بیشتر از ۲ برابر شده و تولید گوشت به ۵ برابر رسیده است. در ادامه پیش بینی می شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت به ۹ میلیارد نفر و تولید گوشت به دو برابر مقدار کنونی برسد که به تبع آلودگی های زیست محیطی اعم از انتشار گازهای گلخانه ای نیز به دو برابر مقدار کنونی می رسد.

امین حمزه نیان / www.Nutshell.ir
(روزنامه شرق)

۸۹/۱/۳۰

تأثیر جدی پرورش دام بر تخریب اکوسیستم

بررسی‌های علمی از سراسر دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که چرخه ی تولید و مصرف محصولات حیوانی مستقیماً مسئول گرم شدن سیاره‌مان است و پی آمدهای تغییرات اقلیمی انسان‌ها، حیوانات و محیط زیست را به وحشت می‌اندازد. کلاهی یخی قطبی در حال آب شدن است، سطح دریاها در حال بالا آمدن است، خشکسالی‌ها، سیل‌ها و رویدادهای آب و هوایی شدید با فراوانی فزاینده در حال وقوع هستند و آب آشامیدنی بسرعت کمیاب می‌گردد. اگر این چرخه را متوقف نکنیم...

تغییرات اقلیمی غیر قابل کنترل، به یک واقعیت تبدیل خواهد شد، به طوری که بشریت قادر نخواهد بود سیاره‌مان را نجات دهد. (البته اگر به این وضع ادامه داده شود_ مؤلف)

در این مقاله ما نشانه‌های بحرانی متعددی را بررسی خواهیم کرد که نشان می‌دهد ما در شرف فاجعه هستیم و نیاز داریم تا عمل فوری و سریعی را برای تصحیح مسیر کنونی‌مان در پیش گیریم. یکی از مشکلات واقعی که ما اکنون با آن روبرو هستیم تعداد افراد نسبت به مقدار زمین برای تولید غذا است که آن افراد را قادر می‌سازد تا زندگی کنند. بنابراین، فشاری که ما بر زمین و آب وارد می‌آوریم بیش از هر چیزی به شدت بالا است، زیرا پرورش گیاهان و پرورش غذا برای حیوانات چریست که بار بیشتری را بر کشاورزی تحمیل می‌کند و به حیوانات اساساً به منظور تغذیه ی انسان‌ها غذا داده می‌شوند.

کتاب سال ۲۰۱۰، «دام در یک چشم انداز در حال تغییر» نوشته ی «هنینگ استینفیلد»، رئیس بخش اطلاعات دام، تحلیل منطقه‌ای و شعبه ی سیاست سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل و دیگر متخصصان حقایق واضح زیر را درباره ی اینکه چگونه دامداری، سیاره‌مان را گرفتار کرده است، ارائه می‌دهند:

● تولید دام، بیش از یک چهارم خشکی زمین را اشغال می‌کند

● تولید غذای دام، حدود یک سوم کل زمین قابل کشت زمین را مصرف می‌کند

● تنها یک سوم مواد مغذی که به دام خورنده می‌شود جذب می‌شود؛ فضولات حاصله از دام به شدت زمین و آب را آلوده می‌کند.

مقادیر عظیمی از منابع برای ادامه ی رژیم گوشتخواری مورد نیاز است؛ برای گاو و دیگر حیوانات، غلات بسیار زیاد و مواد شیمیایی بسیاری نیاز است، اغلب نیازمند تبدیل زمین است. بنابراین تکیه بر حیوانات شیوه ی بسیار ناکارآمدی برای تغذیه ی خودمان است. مقدار غلاتی که برای تغذیه ی دام در سراسر دنیا استفاده می‌شود می‌تواند به آسانی نزدیک به دو میلیارد نفر را تامین کند و به کمبود جهانی غذا خاتمه دهد. مقیاس بزرگ تخریب جنگل‌ها برای ایجاد چراگاه برای چرای دام و پرورش غذای دام هشدار دهنده است و زمانی که زمینی از درخت تهی گردد، دیگر نمی‌تواند به عنوان چاه کربن (جذب کننده کربن) عمل کند.

بر حسب انتشار گازهای گلخانه‌ای و قطع درختان زمین برای چرای گاو و دیگر پستانداران نشخوار کننده، دامداری مقدار عظیمی از متان و نیتروژن اکسید را تولید می‌کند که سبب فرسایش خاک و آلودگی راه‌های آبی می‌شود و تأثیرات زیان آور بسیاری از مصرف دام وجود دارد. بنابراین، به طور کلی مصرف گوشت، رد پای بوم‌شناختی بر حسب مصرف آب، آلودگی هوا، انتشار گازهای گلخانه‌ای، تنزل خاک، و غیره، این مشکلات زیست محیطی به طور عظیمی توسط صنعت گوشت تشدید می‌گردد.

در مقاله ی سال ۲۰۰۹ «دام و تغییرات اقلیمی» که در مجله ی «ورد واچ» منتشر شد، تخمین می‌زند که بیش از ۵۱ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای جهانی تولید شده توسط انسان از تولید و مصرف دائمی محصولات حیوانی ناشی می‌گردد. تلاشی که در گذشته به منظور کاهش گرمایش جهانی صورت می‌گرفت، عمدتاً بر کاهش آلاینده‌های دی اکسید کربن، متمرکز بود. اما اینک می‌دانیم با وجودیکه کاهش دی اکسید

کربن بسیار ضروری است، اما اگر تمام جهان نیز به اقتصاد و زندگی عاری از کربن روی آورند، باز هم هزاران سال طول می‌کشد تا این گاز از اتمسفر از بین برود.

در حال حاضر، این مسئله به قدر کافی نشان داده نشده است. ما بیشتر به آلاینده‌های ناشی از خودروها یا صنعت توجه می‌کنیم، اما دام نیز در ایجاد آلاینده‌گی نقش دارد. بیشتر تمرکز بر دی اکسید کربن است، اما باید به تمام گازها توجه کنیم. مهم است که بر گازهای دیگر غیر از دی اکسید کربن تمرکز کنیم.

عملیات تغذیه‌ی حیوانات محبوس شده یا «سی‌ای اف او» ۴۰۰ گاز مختلف تولید می‌کند، که شامل گازهای جوی دارای عمر کوتاه سولفید هیدروژن، نیتروژن اکسید و متان می‌باشد، که تمام آن‌ها اثر قدرتمندی بر گرمایش جهانی دارد. در طول یک دوره‌ی ۲۰ ساله، متان به تنهایی ۷۲ برابر از دی اکسید کربن در گرمایش جهانی قوی‌تر است. بزرگ‌ترین منبع انتشار متان بواسطه‌ی پیدایش انسان، صنعت دام است و ما حتی به طور صحیح مقدار متانی را که این صنعت آزاد می‌کند به حساب نیاورده‌ایم.

در ژوئن سال ۲۰۱۰ دانشمندان در دانشگاه میسوری آمریکا، به این نتیجه رسیدند که روشی که توسط آژانس حفاظت زیست محیطی آمریکا استفاده شده تا انتشار متان از گودال‌ها و مردابهای فضولات حیوانی را اندازه‌گیری کند، که برخی اوقات میلیون‌ها لیتر فضولات حیوانی از کارخانه‌های دام را در خود دارد، مقدار واقعی آزاد شده که تا ۶۵ درصد می‌رسد را کم تخمین زده‌اند.

تغییر جهانی از رژیم گوشتی به رژیم گیاهی، نسبت به کاهش مصرف سوخته‌های فسیلی، تاثیرات گرمایش جهانی را به طور چشمگیری کاهش خواهد داد

از اینرو رانندگی کمتر و استفاده از لامپ‌های کم مصرف، با اینکه انتخاب خردمندانه‌ای است اما نمی‌تواند به سرعت سیاره‌مان را مانند توقف جنونی که همان پرورش دام است، خنک گرداند، پرورش دام یک فعالیت غیر لازم است که حیات همگان را بر روی زمین به خطر می‌اندازد.

بنابراین، این‌ها سال‌هایی هستند که ما حق انتخاب داریم، ما می‌توانیم از نقاط برگشت ناپذیری عبور کنیم یا نکنیم. اما اگر شروع به دیدن چیزهایی مانند تخریب اکوسیستم آمازون یا ذوب ورقه‌های یخی گرینلند کنیم، آنگاه می‌فهمیم که کودکانمان انتخابهایی را که ما امروز داریم نخواهند داشت.

هزینه‌های اکولوژیکی خوردن گوشت، بسیار عظیم است، از تسریع جنگل زدایی و کویر زایی گرفته تا از دست دادن خاک حاصلخیز، گرم شدن سیاره‌مان و ناپدید شدن کالاهای یخی قطبی

به خاطر این حقایق، چطور برای مثال همبرگرها، با چنین قیمت‌های ارزانی فروخته می‌شوند؟ دلیل عمده یارانه‌های دولت است که هزینه‌های واقعی تولید گوشت را می‌پوشاند و مصرف کنندگان را نسبت به این مسأله ناآگاه نگاه می‌دارد که در واقع آن‌ها با هر لقمه‌ی گوشتی که می‌خورند در حال بلعیدن منابع گران‌بهای زمین هستند. در خصوص این مسئله، چهارمین نسل گاودار آمریکایی «هاوارد لایمن» که به رژیم کاملاً گیاهی وگان روی آورده و در فیلم «با حقیقت گوشت روبرو شوید» صحبت کرده است: «در آمریکا ما می‌توانیم یک همبرگر را به قیمت ۷۹ سنت بخریم. اگر مالیات دهندگان آمریکایی در دادن یارانه به صنعت گوشت گاو شرکت نمی‌کردند، همان گوشت همبرگر بیش از ۱۲ دلار قیمت داشت. اگر مالیات دهندگان به غلات، آب آبیاری، برق و چرا بر زمین‌های عمومی، یارانه اختصاص نمی‌دادند، هر پوند گوشت امروزه در آمریکا ۴۸ دلار قیمت داشت.»

در مرداد ماه سال ۱۳۸۹، روزنامه‌ی همشهری خبری با عنوان «کسب و کار پر زیان دامداران برای طبیعت ایران» را منتشر کرد که در این گزارش معاون مناطق مرطوب و نیمه‌مرطوب سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور، خسارت ناشی از وجود ۳ میلیون و ۸۰ هزار واحد دامی در جنگل‌های شمال را سالانه ۳۲۰ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: این درحالی است که درآمد این دام‌ها، سالانه ۳۱ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان برآورد می‌شود.

ما همان کسانی هستیم که به این صنعت پول می‌پردازیم تا همچنان به خلق این مشکل ادامه دهند و گوشت، ماهی و مانند آن را تولید کنند، پول مالیاتمان که با زحمت کسب کرده‌ایم، صرف دادن یارانه به آن‌ها می‌شود. و این همه در حالی است که ما از بیماری؛ از دست رفتن جان‌ها، ماتم عزیزان از دست داده، اعضای خانواده؛ از دست رفتن خوشبختی؛ از دست دادن پول به علت رژیم غذایی حیوانی رنج می‌بریم. مسلماً دولت می‌تواند میلیاردها دلار را که اکنون صرف یارانه ی دام می‌شود برای کمک به دامداران در جهت تغییر رویه به کشت سبزیجات و میوه جات ارگانیک به کار گیرد. دولت می‌تواند از این ابزارهای توانمند خود برای اشاعه ی کمپین‌هایی در مورد جایگزین های گیاهی، ممنوعیت گوشت و قوانینی برای کمک به تغییر رویه ی مردم به کشاورزی و مصرف محصولات وگان ارگانیک استفاده کند. روی آوردن جهانی به رژیم گیاهی می‌تواند حتی پول هنگفتی را برای سران دولت‌ها باقی بگذارد.

با گیاهخواری حتی انتشار کربن را می‌توان به میزان زیادی کاهش داد، حتی بیشتر از دوجرخه سواری:

یک گیاهخوار می‌تواند انتشار کربن را تا 1.5 تن در سال کاهش دهد! یک رژیم گیاهی بدون گوشت، ردپای کربنی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

در طی یک سال، به ازای هر نفر:

- آلاینده‌های ناشی از مصرف گوشت برابر با رانندگی یک خودرو به مسافت ۴۷۵۸ کیلومتر است.
- آلاینده‌های یک رژیم گیاهی، برابر با رانندگی به مسافت ۲۴۲۷ کیلومتر است که حدود ۵۰٪ کمتر است.
- آلاینده‌های ناشی از یک رژیم کاملاً گیاهی برابر با رانندگی به مسافت ۶۲۹ کیلومتر است که ۸۷٪ کمتر از آلاینده‌های رژیم گوشتی است.
- آلاینده‌های یک رژیم وگان ارگانیک، معادل با رانندگی به مسافت ۲۸۱ کیلومتر است که ۹۴٪ کمتر از آلاینده‌های یک رژیم گوشتی است.

مشاور ارشد سیاسی برنامه ی توسعه ی سازمان ملل و دکتر گیاهخوار وگان «چارلز ایان مک نیل» قبول دارد که فراهم کردن پول برای صنعتی که تنها خانه ی ما را نابود می‌کند کاملاً بیهوده است. او می‌گوید:

«برداشتن یارانه‌ها مهم است؛ یارانه‌های دولتی و سرمایه گذاری هایی در تشویق به رژیم گوشتی وجود دارند و من فکر می‌کنم این یارانه‌ها باید حذف بشوند. آنچه که برای مردم در انتخاب کردنشان مهم است، داشتن دسترسی به اطلاعات خوب، دقیق و بروز درباره ی تاثیر رژیم گوشتی بر سیاره و بر سلامتی‌شان است. فکر می‌کنم بسیاری از ما با شیوه ی زندگی خاصی بزرگ شده‌ایم که آنرا بدون آزمودن از برخی نسل‌ها به ارث برده‌ایم و دنیا اکنون متفاوت است.»

او هم چنین می‌گوید:

«من یک وگان هستم، بیشتر خام گیاهخوار هستم و از تاثیر آن بر سلامتی شخصیم بسیار تحت تاثیر قرار گرفته‌ام، بلکه به طور مساوی و مهم و شاید حتی بسیار مهم‌تر از آن تاثیر رژیم وگان بر سیاره است و یکی از دلگرم کننده‌ترین چیزهایی که کشف کرده‌ام رفتار مشابهی است که مزایای زیادی برای سلامت شخصی‌ام ایجاد می‌کند و همچنین ارزشی را برای سیاره بر حسب کاهش ردپای کربن من ایجاد می‌کند.»

برای رویارویی با بزرگ‌ترین چالشی که بشریت تا کنون با آن روبرو بوده، لطفاً به عنوان یک سفیر برای سیاره مان عمل کنید و این پیام فوری را پخش کنید، که اگر همه ی ما شیوه ی زندگی ارگانیک گیاهی را به کار ببریم، تضمین می‌کند که هیچ وقت به نقاط برگشت ناپذیری که منجر به تغییرات اقلیمی غیر قابل کنترل می‌شود، نخواهیم رسید. همه ی ما می‌توانیم نقش قهرمان سیاره‌ای را ایفا کنیم و دوستان و خانواده‌هایمان را آگاه کنیم که رژیم گیاهی مهم‌ترین قدم برای حفاظت از کره زمین است که می‌توانیم برداریم. اخبار خوب راه حل رژیم گیاهی وگان را می‌توانید از طریق اینترنت، ایمیل، مجلات و برنامه‌های مدرسه پخش کنید. اینکه بگذارید شرکت‌ها بدانند که ما تنها خواستار محصولات گیاهی هستیم نیز مهم است.

همه ی ما انتخاب‌های فردی داریم؛ در واقع، انتخاب‌های فردی و جمعی ما با گزینه‌هایی که ارائه می‌شوند، مرتبط هستند. اگر ما گزینه‌های گیاهخواری و وگان را در رستوران‌ها و خواربار فروشی‌ها درخواست کنیم، می‌توانیم چیزهای در دسترس را تغییر دهیم. همچنین می‌توانیم از طریق فراهم کردن فروشگاه‌های ارگانیک، برای محصولاتی که به طور محلی تولید می‌شوند، فروشگاه‌ها را تغییر دهیم، پس ما به طور انفرادی و جمعی می‌توانیم بر نحوه ی اداره ی فروشگاه‌ها تأثیر بگذاریم. این مسئولیت فردی هر یک از ما است؛ لازم است که در شیوه ی زندگیمان انتخاب‌هایی کنیم. بسیاری از ما فکر می‌کنیم، «خب، من تنها یک نفر هستم، این تغییری ایجاد نخواهد کرد.» ماهاتما گاندی و رهبران بزرگ دیگر نشان داده‌اند که یک نفر تغییر ایجاد می‌کند و هر یک از ما و تعهداتی که می‌دهیم و شیوه ی زندگی کردنمان سرمشقی را برای دیگران ایجاد می‌کند.

● متان و گیاهخواری

یکی از مهم‌ترین گازهای گلخانه‌ای غیر از دی اکسیدکربن، متان است و اولین منبع تولید آن در سراسر دنیا دامپروری است. متان به اندازه تمام گازهای گلخانه‌ای غیر از دی اکسیدکربن عامل گرم شدن زمین است. این گاز ۲۱ برابر قوی‌تر از دی اکسیدکربن است. در حالی که غلظت دی اکسیدکربن از دوره پیش از صنعتی شدن ۳۱ درصد افزایش داشته است افزایش غلظت متان بیش از دو برابر بوده است.

از سوی دیگر میزان منابع انسانی گاز دی اکسیدکربن سه درصد منابع طبیعی است در حالی که میزان تولید گاز متان توسط منابع انسانی 1.5 برابر تمام منابع طبیعی است. در حقیقت تأثیرات گاز متان تولید شده توسط منابع انسانی در کنار متان تولید شده بر اثر فساد مواد آلی در مرداب‌ها (اصلی ترین منبع طبیعی تولید متان) مسئله را بغرنج می‌کند. در نتیجه تولید متان توسط انسان نیمی از گرمای زمین ایجاد می‌شود، بنابراین کاهش متان باید در اولویت قرار گیرد. معدن زغال سنگ و محل دفن زباله‌ها از منابع تولید گاز متان است. اما اصلی ترین منبع تولید این گاز در سراسر جهان دامپروری است.

دامپروری در سال بیش از صد میلیون تن گاز متان تولید می‌کند و این میزان در حال افزایش است، چون میزان مصرف گوشت طی پنجاه سال گذشته پنج برابر شده است. ۸۵ درصد این گاز در فرآیند گوارش دام ایجاد می‌شود. در حالی که گاو به طور نسبی میزان کمی گاز متان تولید می‌کند تأثیر چندین میلیارد راس دام در سراسر جهان بر روی محیط زیست بسیار زیاد و وحشتناک است. ضایعات دامی تصفیه شده که در مرداب‌ها ریخته می‌شود ۱۵ درصد دیگر را تولید می‌کنند. در حال حاضر این مسئله در آمریکا به عنوان اولین منبع آلودگی آب هدف طرفداران محیط زیست است. نتیجه گیری ساده است. شاید در این دوره از زمان کاهش مصرف تولیدات حیوانی بهترین راه مبارزه با گرم شدن زمین است. با استفاده از رژیم غذایی گیاهی می‌توانیم یکی از منابع اصلی تولید گاز متان را کاهش دهیم.

● فواید گیاهخواری در مورد کاهش گاز دی اکسیدکربن

علاوه بر اینکه با کاهش متان گرمای زمین سریعاً کاهش می‌یابد، تغییر منابع غذایی تولیدکننده متان بسیار آسان‌تر از کاهش تولید دی اکسیدکربن است. اولاً هیچ محدودیتی برای کاهش منبع تولید گاز گلخانه‌ای که در نهایت منجر به گیاهخواری می‌شود، وجود ندارد. در اصل کاهش صددرصدی آن با تأثیرات منفی بسیار کمی به دست می‌آید. در مقابل همین کاهش‌ها در مورد دی اکسیدکربن با تأثیرات ویران کننده آن بر اقتصاد همراه است. حتی جدی‌ترین راهکار کاهش دی اکسیدکربن تا ۵۰ درصد می‌تواند موفق باشد.

دوم اینکه تغییر در رژیم غذایی برای کاهش گاز گلخانه‌ای بسیار سریع‌تر از تغییر فناوری سوزاندن سوخت فسیلی است که موجب تولید دی اکسیدکربن است. مدت زمان تبدیل دامپروری‌ها یک یا دو سال است. بنابراین همزمان با کاهش مصرف گوشت میزان گاز متان نیز به سرعت کاهش می‌یابد اما از طرفی مدت تبدیل سوخت اتومبیل‌ها و نیروگاه‌ها ده‌ها سال است. حتی اگر امروز سوخت سالم و ارزان را در اختیار داشتیم سال‌ها طول می‌کشید تا زیربنای عظیمی را که اقتصاد ما امروز به آن وابسته است، جایگزین کنیم. برخلاف دی اکسیدکربن که بیش از صد سال در جو باقی می‌ماند، متان طی هشت سال از جو خارج می‌شود. بنابراین با کاهش تولید متان به سرعت با افزایش دمای زمین مقابله می‌شود و سوم اینکه برای کاهش تولید دی اکسیدکربن باید با صنایع تجاری قدرتمندی چون صنعت نفت و صنعت اتومبیل مقابله کرد. طرفداران محیط زیست سال‌ها تلاش کردند تا SUVهای کم مصرف را مهیا کنند و نیروگاه‌ها را با استانداردهای زیست محیطی سازگار کنند.

در عین حال غذاهای گیاهی به آسانی در دسترس است و جایگزین گوشت در هر غذایی به راحتی امکان پذیر است، همچنین نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند توجه به پدیده گرم شدن زمین گسترده است و طرفداران محیط زیست اغلب برای اینکه در این مورد کاری انجام دهند به کمک احتیاج دارند. بیشتر مردم فقط وقتی اتومبیل یا وسیله برقی می‌خرند به کم مصرف بودن یا سازگاری آن با استاندارد زیست محیطی توجه می‌کنند اما کاهش میزان مصرف گوشت چیزی است که هر روز با آن مواجه هستند و علاوه بر فواید گیاهخواری و حذف گوشت بر سلامتی بدن، به سلامت محیط زیست کمک می‌کند و در آخر اینکه کاهش این منبع تولید گاز متان تأثیرات جانبی مفیدی بر روی محیط زیست دارد.

با کاهش متان، ازن تروپوسفر (که برای سلامتی انسان و محیط زیست مضر است) کمتری تولید می‌شود. علاوه بر این دامپروری‌هایی که عامل تولید گاز متان هستند، بیشتر ذخیره آب را مصرف می‌کنند تا مرتع ایجاد کنند و موجب از بین رفتن جنگل‌ها شوند. در کشورهای در حال توسعه برای تغذیه دام‌هایی با نژاد غربی و استفاده از گوشت آن‌ها جنگل‌ها از بین رفته و مراتع به بیابان تبدیل شده‌اند. مرداب‌های حاوی ضایعات دامپروری منبع اصلی آلودگی آب در آمریکا هستند. در حقیقت به دلیل تقاضای بالای دامپروری برای سوخت فسیلی، رژیم غذایی مردم آمریکا به طور متوسط بیش از یک کارخانه، دی اکسیدکربن تولید می‌کند.

نویسنده: Noam Mohr

منبع انگلیسی:

http://www.earthsave.org/news/earthsave_global_warming_report.pdf

مقالاتی که آورده شد، تنها بخش کوچکی از حقیقت را آن هم خیلی خلاصه به ما نشان می‌دهند. ولی چیزی که واضح است، این است که وضعیت محیط زیست در حال حاضر بسیار وخیم و بحرانی است و این شوخی نیست! هر فرد باید به فکر محیط زیست پیرامون خود باشد زیرا تمام انسان‌ها در آن تأثیر گذار هستند.

و نیز در این زمان که موضوع سازگاری با محیط زیست بسیار مهم شده و قسمت عمده آن با رژیم غذایی گیاهخواری حل می‌شود، فراموش نکنیم که فقط انسان‌ها نیستند که حق دارند از یک محیط زیست سالم برخوردار باشند، بلکه تمام حیوانات و تمام موجودات زنده ی دیگر نیز به یک محیط زیست سالم نیاز دارند تا از نعمت‌های بی شمار آن لذت ببرند. در ضمن هیچ موجودی به جز انسان این چنین خساراتی وارد نکرده،

پس خود انسان باید این معضلاتی که خودش به وجود آورده حل کند! لذا گیاهخواری علاوه بر کمک به حفظ سلامتی بدن و مزایای اقتصادی که در بخش قبل مطرح شد، بهترین و آسان ترین راه نجات محیط زیست کره زمین هم هست. اگر منصفانه بنگریم، تمام حیوانات در حالت طبیعی، روزی به دنیا می آیند، از دنیا و نعمت های فراوانش لذت می برند و روزی هم از دنیا می روند، بدون اینکه آسیبی به زمین وارد کنند. اما انسان با به کار گیری هوش و اراده ی خود در جهت منفی، از طرفی بسیاری از گونه های حیات را در معرض انقراض قرار داده، و از طرف دیگر این حیوانات بیچاره را ناخواسته به دنیا آورده (چون جمعیت حیواناتی که خوراک انسان می شوند در اثر پرورش و تلقیح مصنوعی برای محصول بیشتر، به طور غیر طبیعی زیاد شده)، علاوه بر اتلاف هزینه های هنگفت برای یک غذای مضر و علاوه بر زجری که حیوانات از دست او می کشند، باعث آلودگی شدید محیط زیست می شود، وگرنه در طبیعت همیشه تناسب و تعادل برقرار بوده و انسان آن را به شدت بر هم زده. واقعاً چه نکته ی مثبت و ارزشی دارد تولید این گوشت مصنوعی، این غذای بی ارزش و مزخرفی که علاوه بر اینکه باعث کمبود مواد غذایی و سوءتغذیه در دنیا می شود، اینقدر به محیط زیست و زندگی ما هم آسیب می رساند؟!

در حال حاضر جنگل های با برکت را قطع می کنند و آنها را به مزارع سویا تبدیل می کنند برای تغذیه ی دام ها، از آن طرف هم صید بی رویه ی ماهی ها بسیاری از گونه های دریایی را در معرض خطر انقراض قرار داده، و با تمام این خسارات، متأسفانه بیشتر انسان ها همچنان گرسنه و بیمارند! اما اگر خام گیاهخواری همه گیر شود، دیگر نیازی به صید بی رویه و دامپروری بیرحمانه نیست و طبیعت فرصت بازسازی پیدا می کند، و از طرف دیگر غذا به عده ی بیشتری از انسان ها می رسد چرا که به جای اینکه دام ها 70 تا 80 درصد غلات و حبوبات و سویا را مصرف کنند، این مواد گیاهی غنی و ارزنده مستقیماً به مصرف انسان می رسد و گرسنگی و قحطی از بین می رود یا حداقل، به طور چشمگیری کاهش می یابد.

پس به طور واضح نتیجه می گیریم که گوشتخواری، دامپروری و صید ماهی، کاملاً منسوخ و مضر هستند در حالی که خام گیاهخواری بهترین راه حل برای مشکلات اساسی است و تأثیرات معجزه آسایی به همراه دارد.

قابل تصور نیست که شخصی بعد از تمام مسائل ذکر شده تا این قسمت کتاب، باز هم بخواهد گوشت را با حرص و ولع بخورد!

• بخش چهارم: گیاهخواری و جامعه، اخلاق و منطق

تأثیرات مثبت گیاهخواری بر جامعه

تا اینجا در مورد تأثیرات مثبت گیاهخواری بر سلامتی، اقتصاد و محیط زیست صحبت شد که تا حد زیادی حقایق بر ما روشن گشت.

اما گیاهخواری پیامدهای اجتماعی بسیار خوبی نیز به همراه دارد.

زندگی سالم تر، محیط زیست سالم تر، غذای سالم تر، بهبود وضع اقتصادی، این ها همگی به داشتن روحیه ای شاد کمک می کنند. و وقتی انسان ها روحیه ای شاد داشته باشند، با یکدیگر بهتر برخورد می کنند و جنگ و نزاع های بیهوده بسیار کاهش می یابد، چرا که با فراهم شدن همه چیز برای همه ی انسان ها، دیگر نیازی به جنگ و غارت و کشورگشایی نیست، دیگر نیازی به حرص زدن و دزدی نیست، دیگر نیازی به حمالی بیهوده! برای جمع کردن چند عدد اسکناس بیشتر نیست. و چون چنین مسائلی حل می شود، انسان ها بیشتر به دنبال بهبود کیفیت زندگی و بیشتر لذت بردن از آن در کنار یکدیگر به همراه صلح و آرامش می روند.

اگر بشر تاکنون با این همه مشکل و بدبختی توانسته آپولو به فضا بفرستد، پس یقیناً با حل شدن این مشکلات، بسیار بیشتر و بهتر پیشرفت خواهد کرد، چرا که با حل مشکلات اولیه و اساسی، بستر مناسبی برای تمام انسان ها به وجود می آید تا بتوانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در رسیدن به تمام آرزوهایشان موفق شوند.

متأسفانه رشد تکنولوژی تا به امروز، نه تنها تأثیرات منفی زیادی روی زندگی تمام مردم داشته، بلکه فواید آن نیز چندان قابل توجه نیست چرا که عدالت در این میان وجود نداشته و در نتیجه عده معدودی از مزایای تکنولوژی برای رسیدن به یک زندگی ایده آل بهره مند شده اند، و برای اکثریت جمعیت زمین فقط پیامدهای منفی داشته و آن ها را بیمار و پست کرده. آری! این است تکنولوژی استعمار گرایانه ای که تا به امروز گرفتار آن هستیم. اصولاً دانشمندان و مخترعان معمولاً انسان های بشر دوست و مهربانی هستند و هدفشان هم کمک به تمام مردم دنیاست، منتها از آنجا که عدالت وجود ندارد، اغلب اوقات از دستاوردهای آنان فقط برای ظلم بیشتر بر مردم و پر پول تر شدن جیب عده ای خاص استفاده شده.

پر پول تر شدن جیب ها با ظلم بیشتر بر مردم و تخریب بیشتر جهان برای چه؟ برای این که به جای غذاهای عالی طبیعی که طبیعت به رایگان در اختیار ما می گذارد، غذاهای گران مصنوعی و گوشتی بیشتری بخورند! به جای آب سالم که بهترین نوشیدنی است، نه انگور، که آب گندیده ی آن را بخورند (شراب و یا دیگر مشروبات)، به جای هوای پاکیزه و سالم، سیگار و کوکائین و انواع دود تنفس کنند، سپس به دنبال این خوراکی ها بیمار شوند و هزینه هنگفتی را صرف دکتر و درمان کنند تا بلکه چند روز بیشتر زنده بمانند و چند روزی بیشتر به عمر نکبت بار و بیهوده ی خود اضافه کنند برای مصرف بیشتر و ظلم بیشتر بر دیگران. متأسفانه این وضعیتی است که بر دنیا حکمفرما شده، به این دلیل که ساختار جوامع این دنیا از ریشه ایراد داشته.

گیاهخواری با اصلاح مشکلات پایه ای و اساسی بشر برای همیشه، بستر مناسبی برای رشد معنوی و اخلاقی جامعه فراهم می کند، چرا که طبیعت بهترین و خوشمزه ترین و مفیدترین غذاها را سخاوتمندانه در اختیار تمام موجودات قرار داده، و انسان عاقل از این مواهب طبیعت استفاده می کند و به دنبال خوشبختی و آرزوهای خود می رود بدون اینکه به چیزهای دیگر آسیب برساند.

تا کنون دانشمندان و افراد موفق بسیاری در این دنیا زندگی کرده اند و در زندگیشان بسیار موفق هم بوده اند و از آن بهره ها برده اند، منتها متأسفانه تعداد افراد موفق در مقایسه با تعداد افراد ناموفق و تعداد کل افراد، بسیار ناچیز است و قطعاً این مسئله تأثیر منفی خود را بر زندگی موفقان نیز خواهد گذاشت چرا که همه ی ما در یک دنیا زندگی می کنیم و در نتیجه همه به هم وابسته هستیم. علت این که چرا تعداد افراد موفق اینقدر کم بوده، همان طور که ذکر شد، بی عدالتی است که گریبانگیر افراد با استعداد بوده و خیلی از افرادی که پتانسیل موفقیت را داشته اند، متأسفانه ناکام مانده و بیهوده تلف شدند. حال خودتان تصور کنید زمانی که بستری مناسب برای موفقیت و شکوفایی استعدادهای تک تک انسان ها فراهم شود، چقدر افراد نخبه و با استعداد در جامعه پرورش می یابند و چه دستاوردهای عظیمی برای استفاده ی همگان به وجود می آید و آن وقت است که تکنولوژی و تمدن بشری به معنای واقعی «پیشرفت» می کند، و هر شخص می تواند یک انسان موفق بوده و زندگی ایده آلس را داشته باشد بدون این که به دیگر موجودات آسیبی برساند.

این جمله از آلبرت انیشتین که می گوید: "نا زمانی که حتی یک کودک گرسنه در جهان باقی مانده، انسان پیشرفت چندانی نکرده" تأییدی بر این حقیقت است.

از طرفی دیگر، با گیاهخواری و بیشتر، خام گیاهخواری، زحمت و زمان بسیار کمی برای تهیه ی غذا لازم است. بنابراین به جای اینکه در هر روز ساعت ها وقت صرف پخت و پز و تهیه ی یک غذای ناسالم شود، زمان بیشتری برای کارهای مهم تر داریم، ضمن اینکه سلامتی نیز با این روش حفظ می شود. به نظر شما این یک انتخاب فوق العاده نیست؟!

مثلاً زندگی یک دانشجو را در یک شهر یا کشور دیگر تصور کنید که این دانشجو علاوه بر تحصیل، کار هم می کند تا وضع زندگی خود را بهبود داده و به جامعه نیز خدمات مفیدی ارائه دهد. اولاً چنین فردی اگر بخواهد در کارش موفق شود دیگر وقت اضافه چندانی ندارد که آن را در آشپزی و پروسه خاکستر سازی غذا! تلف کند. پس دو راه باقی می ماند، یا اینکه این دانشجو به طرف پیتزا و کالباس و سایر غذاهای سریع و مضر گرایش پیدا کند، که در اینصورت قطعاً سلامتی خود را از دست خواهد داد، یا اینکه به طرف خام گیاهخواری گرایش پیدا کند که این رژیم علاوه بر سرعت تهیه غذاها و صرفه جویی در زمان، بهترین گزینه برای حفظ سلامتی او نیز هست ضمن اینکه معمولاً دانشجو بودجه مالی محدودی دارد که خوشبختانه این رژیم غذایی، علاوه بر مزایای دیگر، خرج کمی دارد و تمام نیازهای غذایی او را برطرف می کند (به خصوص استفاده از جوانه ها که علاوه بر ارزش غذایی بسیار بالایی که دارند، بسیار ارزان تر از سایر غذاها نیز هستند).

هم چنین در مورد کسی که خیلی عجله دارد مانند یک مسافر که به کنفرانسی دعوت شده و حتی یک ثانیه هم وقت اضافه ندارد، می تواند مقداری خشکبار و دانه ها و مغزهای مقوی با خود ببرد و یا در صورتی که رستوران های قابل اعتماد و تمیز خام گیاهخواری در همه جا رواج پیدا کند، به سادگی غذای خود را تأمین کند و به جای دغدغه داشتن برای غذا، روی مسائل دیگر تمرکز کند.

در مورد برابری اجتماعی و عدالت نیز، خام گیاهخواری یک راه حل لازم و بسیار کارا می باشد، مثلاً در مورد حقوق زنان و برابری زن با مرد، اولین چیزی که باید اصلاح شود این تفکر است که: «زن برای آشپزی و رختشویی به وجود آمده، مرد برای کار و حمالی!»

واضح است که خام گیاهخواری به این تفکر پوچ و مسخره پایان می دهد، چرا که دیگر به زمان و تخصص زیادی برای تهیه ی غذا لازم نیست و هر کس می تواند غذای مورد علاقه ی خود را به سادگی تهیه کند، در نتیجه زنان می توانند به جای اتلاف وقت برای تهیه ی خوراک های پر دردسر و در عین حال مضر، در جامعه فعالیت نموده و استعدادهای خود را شکوفا کنند و در کنار مردان برای رسیدن به زندگی و جامعه ای بهتر، تلاش کنند. در آن صورت وظایف خانگی نیز تقسیم می شوند و همه سختی ها به دوش یک نفر نمی افتد. فعلاً که با اختراع ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی و وسائلی از این قبیل، ثابت شده که زنان برای کلفتی آفریده نشده اند! بلکه هدف از آفرینش آنها نیز مانند مردان است، و هم چنین با شکوفایی زنان در عرصه های کاری مختلف، ثابت شده که کار و فعالیت های اجتماعی نیز فقط مختص به مردان نیست و زنان هم می توانند نقش مفیدی ایفا کنند. این ها همه با خام گیاهخواری کاملاً سازگار بوده و با ترویج گیاهخواری، اوضاع هر روز بهتر خواهد شد.

هم چنین آداب معاشرت و میهمانی ها نیز نه تنها هیچ مشکلی با گیاهخواری ندارد بلکه گیاهخواری راهی است برای اصلاح این آداب. در گیاهخواری هم شیوه های خلاقانه ی تهیه غذاهای خوشمزه با ظاهری زیبا و متنوع وجود دارد که اغلب این غذاها به صورت خام و سالم هستند و یک میزبان گیاهخوار می تواند با غذاهای لذیذ گیاهی و انواع میوه ها و آب میوه ها، یک پذیرایی به یاد ماندنی از میهمانان خود انجام دهد و چه بسا میهمانان غیر گیاهخوار با دیدن این آداب نظرشان عوض شود، چرا که این نوع پذیرایی هم زحمت و دردسر کمتری دارد (و هم چنین هزینه ی کمتری نسبت به پذیرایی با غذاهای گران گوشتی) و هم نتیجه ی بهتری، چرا که میزبان هم آداب را به جا آورده و هم غذای سالمی جلوی میهمان ها گذاشته و نه اینکه به خاطر قید و اجبار های اجتماعی، یک غذای ناسالم و گران را جلوی میهمان بگذارد و با این کار نشان دهد که به آنها لطف کرده! یک نوع دورویی غیر قابل انکار در چنین پذیرایی هایی دیده می شود چرا که یک پذیرایی خوب علاوه بر رعایت آداب معاشرت، مستلزم وجود صمیمیت و اخلاص هم هست که میهمان و میزبان، هر دو، راحت باشند.

هم چنین این نکات مثبت در مورد میهمان گیاهخوار و میزبان غیرگیاهخوار نیز صادق است، چرا که اولاً گیاهخوار بودن جرم نیست! و باعث افتخار هم هست چرا که شخص گیاهخوار، روش زندگی سالم و سازگار با طبیعت را انتخاب کرده و درست به همین علت در کشورهای پیشرفته و ملت های با فرهنگ، به گیاهخواران

به عنوان قشر سالم جامعه می نگرند و به آنها احترام می گذارند. بنابراین برای یک میهمان گیاهخوار، میهمانی فرصتی است که بتواند برای روش سالم خود تبلیغ کند و یک میزبان شخیص هم این مسائل را درک می کند و حتی خوشحال می شود اگر بتواند از میهمان گیاهخوار خود به روشی متفاوت و با غذاهای گیاهی از او پذیرایی نماید. برای یک انسان فرهیخته و با فرهنگ درک اینکه چرا یک گیاهخوار مرغ و ماهی دوست ندارد چیز سختی نیست و بنابر این نباید او را به دلیل روش تغذیه اش نکوهش کند.

دوستی و صمیمیت و روابط سالم اجتماعی تضادی با گیاهخواری ندارند و این مسئله ای است که اگر چه هنوز آنطور که باید جا نیفتاده، اما به مرور زمان با رشد فرهنگ، مرسوم می شود. تا آن زمان، یک گیاهخوار منطقی نیست که بخواهد در جمع و مهمانی ها شرم زده باشد، چرا که غذا تنها یک قسمت از میهمانی ها و جشن ها است و اهداف دیگری هم از برگزاری مهمانی وجود دارد مثل احوالپرسی، سرگرمی و تقویت روابط دوستانه.

بنابر این حتی در مهمانی ها هم می شود یک گیاهخوار باقی ماند، چرا که معمولاً در تمام میهمانی ها میوه و سالاد هست و فرد گیاهخوار آنها را مصرف می کند. ولی این فرد یا باید اندکی گرسنگی را تحمل کند تا وقتی که به منزل خود برگردد، و یا اینکه قبل از رفتن به چنین مجالسی، مقداری میوه بخورد تا گرسنگی او کاهش یابد و حتی در صورت امکان و بسته به دیگر میهمانان، مقداری از غذاهای مورد نظرش را با خود ببرد و برای این روش تغذیه تبلیغ کند، که این نیز شیوه ی خوبی است و می تواند در متقاعد ساختن دیگران مؤثرتر باشد.

خلاصه اینکه حتی در میهمانی ها و مجالس رسمی هم می شود پیام گیاهخواری را به افراد دیگر منتقل نموده و آنها را با این روش پاک و سالم زندگی آشنا کرد.

گیاهخواری و اخلاقیات

مسئله مهم دیگر، اخلاق است. اخلاقیات تعریف مشخصی ندارد و بسته به شرایط، تغییر می کنند چرا که بسیاری از حقایق بر ما روشن نیست، اما چیزی که در طبیعت می بینیم، تمام موجودات با یکدیگر مهربانند و به زندگی یکدیگر آسیب نمی زنند. حتی وحشی ترین حیوانات نیز فقط هنگام گرسنگی خطرناک هستند. پس این می تواند سرمشق و الگوی خوبی برای تعریف اخلاقیات باشد.

حال با این تفاسیر، به راستی چرا انسان باید حق زندگی را از موجودات دیگر بگیرد؟ تا اینجا که دیدیم بهترین روش تغذیه همان خام گیاهخواری است و گوشت حیوانات مضرات بسیاری برای بدن ما دارد که تماماً در هزاران مورد مختلف اثبات شده و هر چه بیشتر تحقیق کنید، بیشتر به شما ثابت خواهد شد که گوشت نه تنها نیاز بدن نیست، بلکه برای بدن زیان های بسیاری نیز دارد.

از طرفی دیگر، با ترویج گیاهخواری مشکل کمبود مواد غذایی به وجود نمی آید که مجبور باشیم حیوانات بی گناه را برای سیر کردن شکم بکشیم، چه رسد به آن که مدت های طولانی آنها را اسیر کرده و با هورمون ها و داروها شکنجه کنیم!

خام گیاهخواری با هیچ دین و عقیده ای منافات ندارد و حتی با آنها سازگارتر هم هست چرا که با تمام تلاش های بی دریغ پیامبران و انسان های بزرگ، متأسفانه مشکل فقر و گرسنگی (و هم چنین سایر مشکلات) ریشه کن نشد زیرا اغلب انسان ها نخواستند حقیقت را قبول کنند و نتیجتاً به طور پیوسته از چاله به چاه افتادند. اما خوشبختانه مرحوم آرشاور در آوانسیان در دهه های گذشته راه حل تمام مشکلات مربوط به تغذیه و سلامتی را به ما نشان داد و برای آن نیز در مدت زندگی پربار خود بسیار تبلیغ کرد. بنابر این، بهترین کار این است که با عقل خود به جستجوی حقایق برویم و تصمیم درستی بگیریم. لذا هنگامی که عقل و خرد را به کار بگیریم، می بینیم که حیوانات برای شکنجه شدن و خورده شدن توسط انسان آفریده نشده اند، بلکه آن ها هم پروردگاری دارند و از خلقتشان هدفی در کار است. اگر بیشتر جستجو کنید، می بینید که در طبیعت، همه موجودات در چرخه های مختلف تعادل را برقرار می کنند چرا که هیچ چیز کامل نیست در نتیجه تمام موجودات با هم و به کمک هم به سوی کمال پیش می رود. طبق قوانین طبیعی، اصلی ترین عامل در هر زنجیره ی غذایی که بدون آن حیات محال است، گیاهان هستند. جانوران گیاهخوار نیز با خوردن گیاهان اگر چه به ظاهر ممکن است فکر کنید خاصیتی ندارند، اما اگر بیشتر تحقیق کنید می بینید که این جانوران با جا به جایی شان، چه سهم عظیمی در بهبود حاصلخیزی زمین ها دارند و اهمیت مدفوع آن ها به عنوان کود نیز که دیگر بر کسی پوشیده نیست و همه می دانیم که چه تأثیر به سزایی در افزایش حاصلخیزی خاک دارد. پس شکنجه و کشتار حیواناتی که از هزاران سلول زنده تشکیل شده اند و مانند انسان دارای اندام های تخصصی هستند که ناشناخته های بسیاری را در درون خود نهفته اند، مانند این است که از یک میز چوبی زیبا که توسط

ماهرترین استاد منبّت کاری شده، به جای استفاده در محل مناسب برای افزایش زیبایی منزل یا محل کار، آن را با آن همه زیبایی و ظرافتش بسوزانیم و به عنوان زغال استفاده کنیم!

خلاصه اینکه جانوران مختلف در طی میلیون ها سال، محیط زیست زمین را اصلاح و مساعدتر کرده اند. در مورد جانوران گوشتخوار و به اصطلاح «وحشی» نیز نظریات مختلفی وجود دارد ولی آنچه مسلّم است، این است که نمی توان از نظر منطقی قبول کرد چون حیوانات گوشتخوار در این سیاره زندگی می کنند، پس ما حق داریم سر جانداران بی گناه هر بلایی دلمان خواست بیاوریم! چون بین ما و حیوانات تفاوت ها و ناشناخته های بسیاری وجود دارد که هنوز چیزی از آنها نمی دانیم، اما آنچه مسلم است این است که هیچ حیوان درنده ای در طبیعت برای تهیه ی خوراک خود، جانوران دیگر را در قفس های تنگ محبوس نمی کند، آنها را با روش های بد و غیر اخلاقی پرورش مریض نمی کند و به آنها هورمون و آنتی بیوتیک تزریق نمی کند و بعد آنها را سر آتش خاکستر نمی کند که بعد به زور انواع ادویه جات، ظاهر فریبنده ای به آن دهد و بعدش آن را قورت دهد! بلکه کشتار فقط در چند ثانیه صورت می گیرد بدون هیچ درد و عذاب دیگری، ضمن اینکه ما از ناشناخته ها هم خبر نداریم و طبق بیانات و تجربیات مختلف افرادی که از حمله ی حیوانات درنده جان سالم به در برده اند، زجری در کار نیست همانگونه که گیاهان برای رشد رنج نمی کشند. در این موارد کتاب ها و مقالات زیادی نوشته شده که برای تحقیق بیشتر می توان به سراغ آنها رفت چرا که اگر بخواهیم تمام چیزها را با تمام جزئیات در این کتاب ذکر کنیم، تعداد صفحات آن به چندین هزار خواهد رسید! و هر کس خواهان اطلاعات بیشتری است، می تواند بیشتر تحقیق کند و «جوینده، یابنده است.» اما آنچه مسلّم است این است که پرورش غیر اخلاقی و پر از رنج حیوانات توسط انسان، هیچ شباهتی به روش کار حیوانات وحشی در طبیعت ندارد و هم چنین، این که انسان از بین این همه اسرار و نظم شگفت انگیز طبیعت، موجودات وحشی را الگو و سرمشق خود قرار دهد، چندان جالب و پسندیده نیست!...

یک نمونه ی شرم آور از شکنجه حیوانات توسط شکم پرستان بی عقل

غذایی به نام Foie Gras به معنی جگر چرب، غذای تجملی و گران قیمتی است که منشاء آن فرانسه است. برای تهیه این غذا مرغابی و غازها را مجبور می کنند مقدار زیادی چربی بخورند تا بیش از اندازه چاق شوند و به بیماری جگر چرب مبتلا شوند. پرندگان مجبور می شوند مقدار بسیار زیادی روغن و غذای چرب بخورند حتی اگر میلی به خوردن آن نداشته باشند.



یک لوله فلزی از گلوی حیوان به داخل معده وارد می کنند و به حیوان غذا می خوراندند تا حدی که جگر آنها بزرگ و بزرگتر شود تا به 6 تا 12 برابر اندازه معمول خود برسد؛



سپس آنها را درون قفس های بسیار کوچک قرار می دهند و آنها را مجبور می کنند که در یک حالت ثابت و بدون حرکت بایستند تا انرژی مصرف نکنند.



خوب نگاه کنید. می توانید غم را در چشمهای او ببینید؟!



پاهای آنها در اثر ایستادن های ثابت و طولانی مدت ورم می کند. و نمی توانند بخوابند. و البته نیازی هم به خواب نیست چون دوباره مجبور هستند غذا بخورند. آنها سعی می کنند از جان خود دفاع کنند، اما این تلاش هم بی فایده است. آنها را مجبور به خوردن می کنند تا جایی که بمیرند و یا بدن آنها نتواند این مقدار غذا را تحمل کنند. همانطور که در عکس زیر می بینید غذا از دهان حیوان بیرون زده.



آنهايي زنده می مانند، بیمار می شوند و از مخرج آنها هنگام دفع مدفوع خون جاری می شود



آنها نه تنها از ناحیه دهان و گلو دچار جراحت می شوند، بلکه تمام مدت زندگی غم انگیز خود از دل درد و ورم و درد پا عذاب می کشند. نه خوابی دارند و نه حرکت و جنب و جوشی، که مطابق غریزه خود و مطابق آزادی و زندگی ای که خداوند به آنها داده بتوانند آسمان را ببینند، روی زمین راه بروند و در آب شنا کنند. هم چنین حدود 10 درصد آنها اصلاً به کشتارگاه نمی رسند، چرا که که معده آنها در اثر فشار بیش از حد وارد شده می ترکد و منجر به مرگشان می شود. در عکس زیر می توانید جگر چرب را در مقایسه با جگر معمولی حیوان ببینید:



از خودمان شروع کنیم. قبل از خوردن هر چیز تفکر کنیم که چه می خوریم و به چه قیمتی. به سلامتی خود و جان حیوانات اهمیت دهیم. غذایی که از زجر دادن و شکنجه شدن حیوانات تهیه شود، جز سم و سرطان چیزی عایدمان نخواهد کرد.

برخی معتقدند حیوانات روح ندارند و درد نمی کشند (مانند رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی) و در مقابل، برخی دیگر معتقدند که حیوانات نیز مانند انسان هوش و شخصیت دارند و بنابر این رعایت حقوق آنها الزامی است.

برخی دیگر نیز می گویند: "این قبیل مسائل ناشناخته هستند و اگر جانوران درد می کشند، پس گیاهان هم احساس دارند و درد می کشند، و در نتیجه اگر بخواهیم اینطور فکر کنیم نباید هیچ چیز بخوریم!"

صرفنظر از اینکه کدام عقیده درست است، منطق حکم می کند که با عقل، علم و تجربیات، تصمیم بگیریم. و علم و تجربیات هم به ما می گوید که گوشت و محصولات حیوانی برای بدن مضر هستند در حالی که گیاهان خواص ارزنده ای برای بدن ما دارند، و عقل نیز می گوید تا زمانی که گیاهان خوشمزه و متنوع وجود دارد که تمام نیازهای بدن ما را تأمین کند، ما نیازی به کشتار حیوانات نداریم. حیوانات وحشی برای سیر کردن شکم خود و از روی ناچاری، حیوانات دیگر را می کشند و می خورند. اما انسان که به تمام خوراکی ها دسترسی دارد و می تواند برای تأمین پایدارتر و بهتر غذای خود کشاورزی کند، و از طرفی دیگر، مضرات گوشت هم که به مراتب از رسانه های مختلف بارها پخش شده و تقریباً همه می دانند که گوشت مضراتی هم دارد، با این حال فقط برای ارضاء تنوع طلبی بی اساس و ذائقه ی غیر طبیعی خود که به آن عادت کرده است و در نظرش فقط گوشت یک حیوان بیچاره ی زجر دیده «خوشمزه» است، حیوانات بی گناه را به شیوه های وحشیانه پرورش (=زجر) می دهد سپس آنها را با روش های وحشیانه تر می کشد و بعد از آنها انواع و اقسام غذاهای غیرطبیعی و من درآوردی مثل سوسیس، کالباس، کنسرو، کباب و ناگت می سازد و معمولاً سم بیشتری هم برای ماندگاری بیشتر و یا خوشمزه تر کردن به آن می افزاید، آنگاه انتظار داشتن بدنی سالم و قوی هم دارد!

به راستی کدام جانور به خود و محیط و موجودات پیرامونش چنین ظلمی روا می دارد؟! هیچ جانوری به این روش صد درصد غلط و مضر خود را سیر نمی کند، فقط «اشرف مخلوقات» چنین عمل نابخردانه ای انجام می دهد!

امروزه ثابت شده حداقل جانوران گروه مهره داران به دلیل داشتن سیستم عصبی متمرکز درد را حس می کنند و اگر شما حیوانات را از نزدیک بررسی کنید، می بینید که آنها هم از احساسات مختلف برخوردار هستند، بنابر این فلسفه رنه دکارت که حیوانات را مانند ربات هایی بی احساس تصور می کرد که ما چون پیشرفته تر و هوشمندتریم حق داریم هر کاری با آنها بدون هیچ محدودیتی انجام دهیم!، امروز کاملاً رد می شود و یا سنت

«گاو بازی» در اسپانیا که گاو بیچاره را آنطور فجیعانه آزار می دهند به عنوان سرگرمی!، و یا قربانی کردن حیوانات بیگناه هنگامی که اتوموبیل نو می خریم برای بیمه کردن آن در مقابل حوادث بد! و از این قبیل سنت های غلط و خرافات، پس از اندکی تفکر و تعقل به این نتیجه می رسیم که همگی آنها منسوخ و بی اساس هستند. چنین مواردی به ما نشان می دهد که به جای پیروی کورکورانه از اشخاص و سنت ها، از عقل و منطق صحیح پیروی کنیم چرا که هیچ کس کامل نیست و قرار نیست اگر دانشمندی حرفی زد، حرف او صد درصد درست و مطلق باشد و یا اگر جامعه ای سنتی پست و غیر اخلاقی را پذیرفت، آن سنت مقدس و قابل احترام باشد. در بعضی قبایل وحشی، آدم خواری و قربانی کردن آدم هم نوعی سنت بوده است. آیا منطقی است اگر بازماندگان آن قبایل بخواهند فقط به نیت احترام به نیاکانشان، باز هم آدم خواری کنند؟!...

پس در نتیجه، هیچ انسان عاقل و با شرافتی نمی تواند چنین ظلم هایی بر حیوانات را نادیده بگیرد چون صحنه های عذاب کشیدن آنها را به وضوح می بینیم. بدیهی است که حیواناتی که زیر این ستم ها و شکنجه ها بیمار می شوند و عمر آنها بسیار کوتاه تر از حد طبیعی است، نمی توانند برای انسان غذای سالمی باشند! فهمیدن این قضیه چندان هم سخت نیست. در واقع این یک نتیجه ی عقلانی است، و عقل است که اخلاق را تعریف می کند....

هم چنین انسان وقتی از روح و دنیای پس از مرگ خود، و اینکه اصلاً چرا به وجود آمده، خبر ندارد، به چه حقی حیوانات را عذاب می دهد و می کشد؟ اگر به این خیال است که خودش اشرف مخلوقات است و حیوانات هدفی جز خوردن و خوابیدن و آمیزش ندارند، باید گفت که مگر انسان ها هم در زندگی خود از این اهداف ندارند؟! اتفاقاً بسیاری از انسان ها هدفی جز این ها ندارند! در مقابل، بسیاری معتقدند که انسان هایی که به جز غرایض از دیگر توانایی های خود استفاده نکنند، عاقبت به آن کمال و معنویتی که باید برسند، نمی رسند. با این حال، اگر ما موافق با سبک زندگی چنین افرادی نباشیم و آن را بیهوده انگاریم (که البته این عقیده می تواند منطقی هم باشد)، آیا این حق را داریم که انسان بی گناهی را بکشیم فقط به خاطر اینکه به نظر ما زندگی او بیهوده است؟!

پس چگونه است که این ظلم را در حق دیگر جانوران روا می داریم؟

حال اگر در بیابانی یک حیوان وحشی به انسان حمله کرد، طبیعتاً قابل قبول است که انسان از خود دفاع کند. اما چرا انسان باید با جانورانی که هیچ آزاری به او نمی‌رسانند و گوشت آنها برای انسان مناسب و اصلاً نیاز نیست، چنین رفتارهای وحشی گرایانه ای انجام دهد آن هم زمانی که خوراکی های گیاهی به وفور موجود باشند؟!

و نیز سایر مواد حیوانی مانند تخم مرغ و لبنیات هم اوضاعی مشابه دارند و مضاف بر آزار و اذیت حیوانات جهت تولید این دسته از فراورده های حیوانی، برای بدن ما مضر هستند و اگر فوایدی هم دارند، یقیناً آن فواید در گیاهان هم هست چرا که خود حیوانات آن را از گیاهان به دست آورده اند و ما نیز می‌توانیم بدون هیچ دردسری آن مواد مفید مانند کلسیم و غیره را مستقیماً از گیاهان به دست آوریم.

در طبیعت بین حیوانات «تنازع برای بقا» اتفاق می‌افتد، اما این اعمال انسان ها را نمی‌توان تنازع برای بقا دانست، چون اولاً اجباری برای مصرف گوشت نیست و بدن به آن هیچ نیازی ندارد و ثانیاً اگر گوشت و یا تخم مرغ طبیعی در هنگام گیر کردن در بیابان که هیچ چیز دیگری برای خوردن نباشد و انسان از شدت گرسنگی به مرگ نزدیک شود برای او خاصیتی هم داشته باشد، گوشت و سایر فراورده های حیواناتی که با هورمون ها و داروها و زجر فراوان تولید می‌شود، فقط سم خالص است و از آن خاصیت چیزی در این ها باقی نمانده.

با توجه به زیان های خوردن گوشت برای انسان و محیط زیست، و از طرف دیگر دعوا ها و جنگ های مسلحانه بین انسان ها برای خوردن هرچه بیشتر این غذاهای مریض و تشدید خوی وحشی گرایانه ی حاصل از آن، «تنازع برای فنا» واژه ای است که می‌توان به این امور اطلاق کرد و چقدر هم این واژه در خور این اعمال احمقانه است!!

در مورد گیاهان هم صد البته بایستی قوانین طبیعت را حتماً رعایت کنیم و آنها را با کودها و سموم شیمیایی و دستکاری های ژنتیکی بیهوده مسموم نکنیم چرا که در اینصورت به ضرر خودمان تمام خواهد شد.

حال ممکن است برخی بهانه بیاورند که بدن ما با حیوانات متفاوت است و نمی تواند تمام نیازهای خود را فقط از منابع گیاهی تأمین کند.

در پاسخ به این عده باید گفت که اولاً اگر دیگر پستانداران مانند فیل و گاو می توانند تمام نیازهای هیكل درشت خود را آن هم فقط از یک نوع گیاه تأمین کنند و همچنین پستانداران گوشتخوار مانند سگ هم با این که دستگاه گوارش آنها در طول دوره ی تکاملشان تغییر کرده است، می توانند بدون هیچ مشکلی گیاهخوار شوند و حتی باهوش تر و چابک تر هم می شوند، پس یقیناً انسان هم می تواند نیازهای خود را از انواع و اقسام گیاهانی که به آن دسترسی دارد تأمین کند، چرا که انسان هم پستاندار است و بنابر این دستگاه تغذیه او شباهت زیادی به پستانداران دارد.

اگر کسی هنوز هم بر این عقیده است که چون دستگاه گوارش انسان با دیگر پستانداران متفاوت است پس نمی شود که انسان گیاهخوار شود، چگونه است که این تفاوت در آزمایش های بیهوده ی پزشکی بر روی حیوانات در نظر گرفته نمی شود؟! اگر سیستم بدن انسان هیچ شباهتی به دیگر پستانداران نداشته باشد، پس دیگر چه دلیلی برای آزمایش پزشکی بر روی موش و میمون وجود دارد؟!

این یک تناقض بزرگ است. واضح است که بدن پستانداران هم به دلیل تفاوت در محیط و تکامل، با یکدیگر متفاوت است، اما به هر حال این بدن های متفاوت در همین کره ی خاکی تکامل یافته اند و لذا شباهت هایی هم به یکدیگر دارند که تغذیه با توجه به این شباهت ها تعیین می شود چرا که غذاهای تمام جانوران این سیاره از درون همین سیاره تأمین می شود، و هیچ موجودی غذایش از مریخ نیامده که بخواید به طور کامل و صد درصد با دیگر موجودات متفاوت باشد!

اخلاقیات در مورد عسل و زنبور عسل به چه شکل است؟

عسل در بین محصولات حیوانی، یک محصول استثنایی است و شاید به همین خاطر است که برخی آن را یک غذای گیاهی به حساب می آورند. از خواص عجیب و بی نظیر عسل، یکی آن است که خراب نمی شود و دیگری هم ارزش غذایی بالا و خاصیت ضد عفونی کنندگی آن (البته اگر عسل به شکل طبیعی و خام به دست

آمده باشد). در کل عسل خواص زیادی دارد و به نظر می رسد مصرف گهگاه (و نه همه روزه) آن برای بدن هیچ گونه ضرری نداشته باشد. اما متأسفانه مانند دیگر اجزای طبیعت، بشر در این بخش نیز دستکاری های بسیار بدی انجام داده و می دهد، مثلاً بسیاری از کندو داران، تمام عسل زنبورها را بر می دارند و به جای آن، شکر به خورد زنبورهای بیچاره _ که تولید کننده ی عسل هستند _ می دهند که به بدن زنبورها آسیب می رساند و قطعاً در کیفیت عسل آن ها تأثیر منفی دارد حتی اگر عسلی که به دست مشتری می رسد «طبیعی» باشد، چرا که با بر هم خوردن نظم و سیستم بدن زنبورهای عسل، در نسل های بعدی آنها تأثیرات منفی باقی می ماند که شرح کامل دلایل علمی آن را می توانید در کتاب ها و مقالات مرتبط بخوانید.

خلاصه اینکه هیچ عقل سلیمی چنین کاری را خوب و مفید نمی داند، اما این خیانت در حق این موجودات دوست داشتنی فقط به دو دلیل می تواند انجام گیرد: یا طمع برای پول بیشتر، یا تکیه بر این تصوّر ابلهانه که: «چون زمین و تمام موجودات آن برای استفاده انسان خلق شده اند، پس ما حق داریم هر غلطی بکنیم!»

به جای چنین تصوراتی که فقط ناشی از تبعیض است، بیایید کمی در مورد عسل و زنبور بیندیشیم. اگر فکر می کنید رعایت حقوق حیوانات شامل این حشره ها نمی شود چون آنها خیلی ریز هستند، کاملاً در اشتباه هستید و عقیده شما باطل است، چرا که زنبور عسل، این جانور شگفت انگیز، اگر چه اندازه ی فیزیکی کوچکی دارد، اما حیات انسان و تمام جانوران به این موجود کوچک و زیبا وابسته است، چرا که با عمل گرده افشانی، بازدهی محصولات گیاهی را بسیار بالاتر می برد. زنبورهای عسل بیش از نیازشان عسل تولید می کنند، اما چرا فکر کنیم این عسل مازاد را فقط برای مصرف انسان ها تولید می کنند؟! آیا با کمی تفکر، تعمق و تحقیق بیشتر، نمی توانیم دلایل دیگر آن را کشف کنیم؟ بله! شاید تولید مازاد عسل دلایل بیشتری دارد که ما به آنها توجه نکرده ایم. من بعد از تحقیقات مختصری به این نتیجه رسیده ام:

از آنجایی که بدون گرده افشانی این موجودات ظریف، تولید محصولات گیاهی به شدت کاهش پیدا کرده و تمام موجودات خشکی با خطر انقراض رو به رو خواهند شد، لذا این موجودات باید از قابلیتی برخوردار باشند که همیشه نسل آنها تداوم پیدا کند تا عمل گرده افشانی متوقف نشود و در این موجودات هم مانند سایر موجودات، میل به بقا وجود دارد. به همین دلیل بیش از نیاز خود عسل تولید می کنند تا حتی اگر دوره ی سخت زمستانی و نبود گل و گیاه بیش از حد معمول طول کشید، آنها عسل اضافه داشته باشند که بتوانند مدت

بیشتری دوام بیاورند تا زمانی که اوضاع مساعد شود و زنبورها دوباره به گرده افشانی و تولید عسل بپردازند. از آنجا که عسل خراب نمی شود، همیشه قابل استفاده است.

طبق شنیده هایی از افراد کوهنورد، در مناطق جنگلی و حاصلخیز که گیاهان بسیار زیاد و غنی هستند، زنبورها گاهی عسل مازاد را رها کرده و به دنبال گرده افشانی می روند و درهای لانه ی قدیمی را با موم می بندند و آن را با عسلش ترک می کنند، گویی دیگر به آن نیاز ندارند. در این هنگام بعضی موجودات مانند خرس، اگر به آن دسترسی پیدا کنند آن را می خورند. ولی اگر کسی به آن دسترسی نداشته باشد، چون عسل خراب نمی شود، هم چنان سالم باقی می ماند. شاید هم (در این مورد مطمئن نیستم فقط چنین به نظر می رسد) در مواقع اضطراری زنبورهای کندویی دیگر که مواد غذایی شان به اتمام رسیده می توانند از عسل مازاد کندویی در جای دیگر برای بقا استفاده کنند. این تنها بخشی از سیستم هوشمندانه ی طبیعت است...

بنابر این، زنبور عسل یک موجود بسیار مفید و مهم و معلم بزرگی برای دیگر موجودات است.

اگر زنبوردار زحمت زیادی می کشد، زنبور بیشتر از او برای تولید عسل زحمت می کشد و هزاران کیلومتر برای تولید عسل می پیماید و حق دارد از عسل خودش بخورد. پس خوراندن شکر به زنبور عسل در هر شرایطی بدون شک یک عمل غیر اخلاقی و غیر انسانی است.

اما در مورد پرورش «اخلاقی» زنبور عسل چه طور؟ «اخلاقی» یعنی این که تمام قوانین را مراعات کنند و همیشه بخشی از عسل برای زنبورها باقی بماند. واقعیت این است که گیاهخواران در این مورد اختلاف نظر دارند و آن دسته از گیاهخوارانی که عسل مصرف نمی کنند دلایل دیگری نیز دارند که یکی از آنها، تلف شدن زنبورهای عسل در اثر شرایط نامناسب نگهداری و جابه جایی کندوها است، زیرا این موجود مفید، بسیار نسبت به هر گونه تغییرات محیطی و تغییرات شیمیایی حساس است. هم چنین در اثر پرورش و برداشتن عسل توسط انسان، زنبورها مجبور می شوند عسل بیشتری تولید کنند، همانگونه که مرغ ها هم مجبور می شوند بیشتر تخم بگذارند و یا گاوها مجبور می شوند بیشتر شیر بدهند، که این ها نشان دهنده ی یک سری تغییرات هورمونی در بدن آنهاست که به دلیل شرایط اجباری اتفاق می افتد و خیلی هم نمی توان آن را طبیعی دانست! بنابر این عسل پرورشی تفاوت زیادی با آن عسل صد درصد طبیعی که زنبور اضافه آورده و آن را در جنگل رها کرده

دارد و به این دلایل است که بسیاری از وگان ها عسل مصرف نمی کنند. هم چنین چند سال پیش در اخبار دیدم که زنبورهای عسل حتی به دکل های فرستنده قوی امواج موبایل نیز بسیار حساس هستند و خیلی زود می میرند. این ها تعصب نیست، بلکه واقعیاتی هستند که نمی توان آن ها را نادیده گرفت. ما هیچ وقت نگران حقوق زندگی باکتری هایی که به همراه غذا وارد بدنمان می شوند، نیستیم! چون آن را نمی بینیم (هر چند در آن مورد هم باکتری های مفید به طرز هوشمندانه ای با بدن همزیست می شوند و به بدن فایده هم می رسانند) اما وقتی در مورد جانوران که چنین تغییرات و عوارض منفی را به روشنی مشاهده می کنیم، بی انصافی است اگر نسبت به آن بی تفاوت باشیم و آن را نادیده بگیریم.

خوشبختانه گیاهان شیرین زیادی مانند خرما و شیره ی خرما می توانند جایگزین عسل برای مصرف روزانه باشند، چون با این جمعیت زیاد، عسل صد درصد طبیعی بسیار کمیاب است و هم چنین بسیار گران، که با آن هزینه می توان چندین برابر شیره ی خرما و یا به تازگی «عسل خرما» که مانند عسل است با این تفاوت که صد درصد گیاهی است و نه حیوانی (و هنوز آن را شخصاً تست نکرده ام) خرید. مطمئناً هر ماده ی مفیدی که در عسل هست، در گیاهان هم هست چرا که خود زنبور عسل آن را از گیاهان می سازد و لذا با مصرف گیاهان مختلف و متنوع، تمام مواد مورد نیاز بدن تأمین می شوند و هیچ محصول حیوانی برای بدن انسان «ضروری» نیست. خود من شخصاً آن اوایل گیاهخواری که توصیه های برخی را در مورد عدم مصرف عسل می خواندم، با خود می گفتم: "ای بابا! از لذت ها محروم می شوم!" ولی اکنون می بینم رعایت حقوق تمام موجودات، نه تنها ما را از هیچ لذتی محروم نمی کند، که باعث می شود از لذت های واقعی تر و با دوام تر برخوردار شویم. این همه گیاهان متنوع، زیبا و بهشتی که اگر روز به روز کشاورزی ارگانیک بیشتر توسعه یابد و مواد غذایی طبیعی و سالم در دسترس همگان قرار گیرد، مطمئناً تمام نیازهای جسمی و تنوع طلبی ما را تأمین خواهند کرد. چه چیز از این بهتر؟!

در مورد خوردن و نخوردن عسل، من به این نتیجه رسیده ام که اگر طبیعی آن را بر حسب تصادف پیدا کردیم و خوردیم (همانند خرس) که کاری سازگار با طبیعت است و به نظر من مشکلی ندارد. اما نیاز و اجباری وجود ندارد که ما هر روز عسل بخوریم. در عوض با استفاده از زنبورهای عسل در باغداری و گان و ارگانیک، می توانیم از آنها به شکل کاملاً اخلاقی و سازگار با طبیعت بهره برداری کنیم و از گرده افشانی آنها برای تولید

محصول بیشتر و با کیفیت تر استفاده کنیم، در عین حال عسل آنها را هم برای خودشان باقی بگذاریم که آنها هم بتوانند از نتیجه کار خود و غذای خود که برایش بسیار زحمت کشیده اند، لذت ببرند. یقیناً اگر انسان با طبیعت مهربان باشد، طبیعت نیز با او مهربان خواهد بود و او را تنها نخواهد گذاشت. پس ضروری است که با تمام موجودات مهربان باشیم و حقوق همه آن ها را رعایت کنیم...

اینگونه مسائل اخلاقی بسیار جای تأمل و تفکر دارد و اگر نیک بنگرید، می بینید که هیچ توجیهی برای شکنجه ی حیوانات و سوءاستفاده از آنها وجود ندارد. اما از آن مهم تر اینست که این ها را به فرزندان و نسل آینده نیز یاد داد چرا که آنها هم مثل ما انتظار دنیایی بهتر را دارند. در این باره هم مرحوم آوانسیان در کتاب خام گیاهخواری بسیار زیبا توضیح داده اند. اجازه دهید بخشی از آن را با هم بخوانیم:

...بعد از این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند یک آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت های زائد به دوش گرفته حامی کند {منظور، چاقی و سلول های زائد است} و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان، کره، پلو و چلو به این گوشت های لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی ارادگی، نفهمی، حماقت و سفاهت شخص است.

بعضی اشخاص می گویند: «زیاد عمر کردن به چه درد می خورد، من می خواهم بخورم و بمیرم.» این حرف بیهوده ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می آید...

از این آقایان بی عقل و بی اراده باید پرسید شما که نمی خواهید از «لذت» چلوکیاب دست بردارید و حاضرید برای یک بشقاب خوراک مرده، خودکشی کنید، آیا نوزادان زبان بسته ی شما هم از این دنیا سیر شده اند؟ آیا آنها هم از خوراک های پخته لذت می برند و می خواهند به خاطر آنها زندگی خود را فدا نمایند؟ خیر، آنها نه فقط از خوراک های کشته شده لذت نمی برند بلکه در مقابل از آنها نفرت دارند. آنها از این دنیا خسته نشده اند و می خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی، از سلامتی کامل و سایر نعمت های این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند. شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدن های عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده و گرگ مانند به بار بیاورید؟

هم چنین در جاهای دیگر از آن کتاب، مطالب ارزشمند زیر را در رابطه با خام گیاهخواری و تأثیرات اجتماعی آن می خوانیم:

هر مرده خوار در بدن دروغین خود یک شیطان مخفی کرده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می کند.

بدن دروغین یعنی مجموعه ی گوشت های زائد و سُوموم مختلف، خود شیطان است که به بدن مرده خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی در آمده است. کلیه ی پختنی های دنیا را این شیطان می بلعد. اگر بعضی

اوقات مردم عجله می کنند و غذا را خوب نمی گُشند و نیم جان می خورند این است که کمی غذای زنده به بدن اصلی آنها نیز می رسد. بدن اصلی عاجز و ناتوان شده و در گوشه‌ای نشسته است. بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی می کند...

همه اعمال بد و ناپسندیده مانند پول پرستی، دزدی، آدم کشی و جنگ و جدال از او سر می زند. این شیطان در مغز همه‌ی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته دستورات خود را صادر می نماید و همه‌ی کارهای این دنیا را اداره می کند. بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مرده را حس می کند همه چیز را فراموش می کند. او نمی داند که این کار شیطان است، او نمی داند که این بوی خوشایند مواد حیاتی غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او می باشد که از درون دیگ به هوا می پرد و ناپدید می گردد. بزرگان، رهبران و سیاستمداران دنیا باید خوب بدانند که اگر آنها نتوانند بدن خود را اداره کنند، بر آن مسلط شوند و شیطان درونی را بکشند، هرگز نخواهند توانست میلیون ها افراد بشر را اداره کنند و دنیا را از این آشفتگی، بی نظمی و بدبختی نجات دهند.

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

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملاً عاجز نشده است تحت اثرات مطالب کتاب، بدن اصلی از جای خود کمی تکان می خورد و چنین می گوید: «این آدم راست می گوید، آتش مواد حیاتی غذا را می کشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را به صورت زنده می خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند، همه‌ی موجودات زنده هم غذای زنده می خوردند، این قانون طبیعت است. همین طور که معلوم می شود بیماران بی شماری هم با زنده‌خواری معالجه می شوند.» متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می نماید، کافی است بوی یک غذای مرده به دماغ آنها برسد تا فوری شیطان از درون بدن دروغی برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید: «گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر میرسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می گویند. اگر این حرف‌ها کاملاً صحیح باشد آنها هم قبول خواهند نمود، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده‌خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم، سعی می کنیم رفته رفته به این روش عادت نماییم.» بعضی اوقات این حرف‌ها را کسانی می زنند که فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده ها نوع دارو مصرف می نمایند، هفته‌ای یک بار پیش دکتر می روند و در آستانه‌ی مرگ قدم می زنند و ندرتاً زمانی به خود می آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرف‌های مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاک خفته‌اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه‌ی طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای اینها خیلی می سوزد ولی چه می توان کرد، من که به زور نمی توانم آنها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آنها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد مردمان بدخواه می گویند: «زنده‌خواری کرد و مُرد!»

و اما اشخاصی هستند که در آنها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرت زدن است. در این گونه اشخاص حرف‌های منطقی کتاب زنده‌خواری فرصتی می دهد که بدن اصلی کاملاً بیدار شده و از جای خود برخیزد، حرف‌های کتاب را قبول کند، به حرف‌های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی را در خانه‌ی خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده‌خوار بشوند. خواننده‌ی عزیز من آرزو می کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیطان را در درون خود خفه نمایید و آلت دست او نشوید.

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

یک مرده‌خوار سی سال به خرج دیگران می‌خورد، می‌پوشد و فقط تحصیل می‌نماید، سی سال دیگر گویا کار می‌کند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را به یک نحوی می‌گذرانند، آخرین پس‌انداز خود را به پزشکان تحویل می‌دهد و به خیال اینکه زندگی همین است و بس، از این دنیا تشریف می‌برد. اگر حساب کنیم که این شخص از مدت سی سال کار خود بیست و چهار، بیست و پنج سالش را هم برای سیر نمودن بدن دروغی، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید؛ نتیجه می‌گیریم که هر شخص مرده‌خوار در تمام مدت زندگی خود فقط پنج شش سال را صرف تولیدات، سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت، باغبانی، خانه‌سازی، راه‌سازی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می‌نماید. در مقابل این پنج شش سال، هر زنده‌خواری بعد از دوره‌ی سی ساله‌ی تحصیلی خود سه یا چهار برابر سی سال یعنی اقلأ صد، صد و بیست سال تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم به کارهای مفید مشغول خواهد شد. اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار پنج شش ساله‌ی خود و با جسم و روح مریض توانسته‌اند این همه شهرها، کارخانه‌ها، راه‌ها، پل‌ها، هواپیماها، سفینه‌ها و غیره را بسازند، مردم زنده‌خوار با فعالیت صد، صد و بیست ساله و با جسم و روح سالم خود چه کارهای عظیمی انجام خواهند داد! آنها قادر خواهند بود کوه‌ها و بیابان‌های خشک را به بهشت تبدیل نمایند...

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

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

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی میکنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان می‌شود. خواننده‌ی گرامی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، به هر عقیده‌ای که پایبند هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی نوع‌دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج‌دیده انجام دهید باید فوراً دست به دست هم بدهید تا این بدن‌های دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را کشته، این دنیا را از شر او رها سازید. با این کار، بدن اصلی یعنی آن انسان واقعی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم آزاد می‌گردد و روز به روز پرورش می‌یابد. این است معجزه‌ی زنده‌خواری و فقط و فقط از این راه طبیعی و خدایی می‌توان کلیه‌ی بیماری‌ها، بدبختی‌ها، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره نمود.

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

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

برای امتحان یک تکه گوشت جلوی چند گرگ گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ‌های خونخوار با چه هاری به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر برابند و ببلعند. حتماً خواننده‌ی گرامی این منظره‌ی هولناک را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلوی چند گوسفند گرسنه یک دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشت‌خوار و به علاوه مرده‌خوار چندین مرتبه از گرگ وحشی‌تر و خونخوارتر است. گرگ هم‌نوعان خود را نمی‌کشد، ولی انسان میلیون - میلیون می‌کشد، گرگ از سر ناچاری برای پر نمودن معده‌ی خود گوسفند را زنده - زنده می‌خورد، ولی انسان همین گوسفند را می‌کشد، با آتش دو مرتبه می‌

کشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه می نماید، ماه‌ها و سال‌ها نکه می دارد، به سُموم خالی تبدیل می نماید و به علاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره خوی درندگی خود را ده برابر بالاتر از گرگ می برد. این انسان نیمه‌دیوانه اسلحه‌های وحشتناک اختراع می کند، میلیون‌ها نفر از هم‌نوعان خود را به کشتن می دهد تا از این خوردنی‌های «لذیذ»، از این «نعمت‌های خدایی» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه‌های اختراعی خود کشته نمی شود، توسط همین خوردنی‌های «لذیذ» خود را نابود می سازد و جوان جوان از این دنیا رخت بر می بندد.

با پند و اندرز، موعظه، نطق‌ها، مقاله‌ها، کنفرانس‌ها و غیره نمی توان خوی درندگی مردمان مرده‌خوار را از بین برد. بی شماری پیغمبرها، مذاهب، احزاب و سازمان‌های مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را به راه صحیح هدایت نمایند ولی نه تنها موفق نشده‌اند؛ بلکه روز به روز وضعیت این دنیا وخیم‌تر شده و دارد باز هم خطرناک‌تر می گردد. بیشتر نوجوانان امروزی (منظور، نسل جوانان در آن زمان است) یگانه معنی زندگی و یگانه مقصود خود را در دلخوشی وحشیانه‌ی موقتی جستجو می کنند. این قیافه‌های وحشی، این لباس‌های خنده‌آور، این جیغ‌های کر کننده، این حرکت‌های زشت و بی ادبانه، با این غذاهای بیماری زا، با این مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و عیاشی این نسل جدید را به کجا می کشاند. چه عاقبت فلاکت‌باری در انتظار بشر می باشد، اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتد!

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

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

سخن بزرگان و مشاهیر در مورد گیاهخواری

افراد مشهور زیادی نیز گیاهخوار شده اند و تعداد آنان نیز روز به روز در حال افزایش است. افرادی مانند: زرتشت، فیثاغورث، سقراط، افلاطون، لئوناردو داوینچی، لئو تولستوی (نویسنده مشهور روس)، جورج برنارد شاو (نویسنده مشهور ایرلندی و برنده جایزه نوبل)، چارلز داروین، گاندی، رابیند رانات تاگور (شاعر پر آوازه هندی)، نیوتن، آلبرت انیشتین، آلبرت شوایتزر (فیلسوف آلمانی)، بنجامین فرانکلین، رالف والدو امرسون (شاعر مشهور آمریکایی)، Scott Jurek (یکی از برجسته ترین دوندگان دوی فوق ماراتن)، سرگئی برین (یکی از دو مدیر شرکت گوگل) و بسیاری از دانشمندان، فیلسوف‌ها، هنرمندان و ورزشکاران که با جستجوی بیشتر، عده ی بیشتری از آنها را پیدا خواهید کرد و این نشان می دهد که انسان‌های بزرگ و خیرخواه بشر نیز به این حقیقت پی برده اند و ما که از همه نظر آنها را الگوی خود قرار می دهیم، ضروری است در امر تغذیه، سلامتی و رعایت حقوق حیوانات نیز از سخنان و تجربیات آنها استفاده کنیم. در اینجا برخی از سخنان ارزشمند آنها را در این رابطه نقل می کنم:

جورج برنارد شاو: تا زمانی که بدن ما گور زنده حیوانات کشته شده است، چطور می‌توانیم انتظار هر گونه شرایط ایده‌آل را بر روی زمین داشته باشیم؟

لئو تولستوی: گوشتخواری در انسان، باقی مانده ی دوران بربریت است.

توماس ادیسون: من گیاهخوار و مخالف مشروبات الکلی هستم زیرا به این صورت بهترین استفاده ممکن را از مغزم می‌کنم.

نقل قول دیگری از ادیسون:

عدم خشونت به والاترین اخلاق می‌انجامد که هدف تکامل است. مادامی که از آزار رساندن به تمام موجودات دیگر دست بر نداشته ایم، وحشی هستیم.

رالف والدو امرسون: تو هم اینک شام خورده ای و کشتارگاه چه زیبا در مایل ها مسافت پوشیده شده! همدستی در جرم برقرار است.

آلبرت انیشتین: هیچ چیز جز تکامل در شیوه تغذیه با مصرف خوراک گیاهی به سلامتی انسان ها و یا افزایش احتمال بقا روی زمین کمک نمی‌کند. رژیم غذایی گیاهی تأثیر عمیقی بر ذات و طبیعت ما دارد. اگر تمام دنیا گیاهخوار شود سرنوشت بشریت می‌تواند تغییر کند.

دکتر اتو کارک: شما می‌گویید میوه ها گران هستند؟ من از شما می‌پرسم داروها چه طور؟!

ای.جی. وایت: سرچشمه ی تندرستی، بیرون از دایره ی پزشکی است. تندرستی بستگی به رعایت قوانین تغییر ناپذیری دارد که بیماری محصول شکستن همین قوانین است.

رابله: تندرستی ما، زندگی ما است. بدون تندرستی، نه زندگی وجود دارد و نه زندگی ارزش دارد.

پل و لیندا مک کارتنی: اگر دیوار کشتارگاه ها شیشه ای بود، همه گیاهخوار می‌شدند!

میشل موتین: پس از این که اهالی رم خود را به تماشای کشتار حیوانات عادت دادند، به تماشای کشتار انسان ها روی آوردند. به کشتار گالادیاتورها.

کی. دی. لنگ: همه ما حیوانات را دوست داریم. چرا بعضی از آنها را حیوان خانگی می‌نامیم و برخی دیگر را ناهار؟!

هنری دیوید تورو: تردید ندارم که بشر ضمن تکامل تدریجی خود از خوردن حیوانات دست خواهد کشید، همانطور که قبیله های وحشی از خوردن یکدیگر دست کشیدند.

ویل کلاگ: چگونه می‌توانی چیزی را بخوری که چشم دارد؟

گاندی:

- از دید من ارزش زندگی یک بره کمتر از یک انسان نیست. من تمایلی ندارم جان یک بره به خاطر تن آدمیزاد گرفته شود.
- قربانی کردن حیوانات حرکت معکوس زمان است به سوی عقب افتادگی.
- از نظر من، گوشت غذای مناسبی برای گونه ی ما (انسان‌ها) نیست. اگر ما خود را اشرف مخلوقات می‌دانیم، به غلط از دنیای حیوانات پایین‌تر تقلید می‌کنیم.

دالایاما (Dalilama) رهبر مذهبی تبت:

هیچ دلیلی برای قصابی حیوانات به بهانه ی خدمت به تغذیه ی بشر وجود ندارد، در حالی که این همه جایگزین وجود دارد.

بودا: کسی که در جستجوی خوشبختی، با خشونت به سایر موجودات، که خود در آرزوی خوشبختی هستند، ظلم می‌کند خوشبختی را نخواهد یافت.

کنفوسیوس (فیلسوف چینی): کسی که یک بار فریاد حیوانی را در حال کشته شدن شنیده باشد هرگز نمی‌تواند گوشت بخورد.

جنیس سوانسون (Janice Suanson) متخصص رفتارشناسی حیوانات در دانشگاه ایالت کانزاس آمریکا: شما با یک تکه پلاستیک سر و کار ندارید. شما با حیواناتی سر و کار دارید که سیستم اعصاب مرکزی دارند و درد و رنج را حس می‌کنند.

منسیوس: اگر او را زنده دیده باشی، نمی‌توانی مرگش را تحمل کنی و اگر ناله او را بشنوی، نمی‌توانی خوردن گوشت او را تاب آوری.

آر. جی. پورترز: ما نمی‌توانیم همزمان موجودات معنوی و حیوانات شکارچی باشیم!

فیثاغورث: آنچه انسان با حیوانات انجام می‌دهد، به انسان باز می‌گردد. کسی که با چاقو گلوی گاوی را می‌برد و نسبت به فریاد ترس بی تفاوت می‌ماند، کسی که با سنگدلی گوسفندی را ذبح می‌کند و پرنده‌ای را که خود به او غذا داده است، نوش جان می‌کند، چنین کسی چقدر از جنایت دور است؟!

نقل قول دیگری از فیثاغورث:

تا زمانی که انسان یک نابود کننده ی ظالم برای موجودات پایین‌تر است، هرگز سلامت و صلح را تجربه نخواهد کرد چون تا زمانی که انسان‌ها حیوانات را می‌کشند، همدیگر را نیز خواهند کشت.

آلبرت شوایتزر:

- تا زمانی که بشر دایره ی محبت خود را به همه ی موجودات زنده گسترش ندهد، به صلح دست نخواهد یافت.
- عادت خوردن گوشت با احساسات درونی ما هم‌خوانی ندارد.
- این همدردی انسان با همه ی موجودات است که از او یک انسان واقعی می‌سازد.
- هر مذهب یا فلسفه‌ای که بر اساس احترام به زندگی پایه‌ریزی نشده باشد، مذهب یا فلسفه ی واقعی نیست.

- بگذار هیچ کس از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکند. تا زمانی که این همه رفتار بیمارگونه به حیوانات تحمیل می‌شود، تا زمانی که ناله‌های حیوانات تشنه در واگن‌های قطار ناشنیده می‌ماند، تا زمانی که این همه خشونت در کشتارگاه‌های ما روا می‌شود... ما همه در گناه شریک هستیم.

- آه خدای بزرگ، دعای ما را گوش کن... برای حیواناتی که از آنها به سختی کار کشیده می‌شود، با آنها به خشونت برخورد می‌شود؛ برای تمام موجودات منتظر اسیری که بال‌های خود را به میله‌ها می‌زنند؛ برای تمام آنهایی که شکار می‌شوند یا از بین می‌روند یا ترک شده‌اند یا ترسانده شده‌اند یا گرسنه هستند؛ برای تمام آنهایی که باید کشته شوند... و برای تمام کسانی که با آنها سر و کار دارند یک قلب دلسوز و دست‌های نوازشگر و سخنان محبت‌آمیز آرزو می‌کنیم. ما را به دوستان واقعی حیوانات تبدیل کن تا در نعمت‌های بخشایشگر شریک باشیم.

رومن رولاند (نویسنده فرانسوی و برنده جایزه ی ادبی نوبل):

برای انسان آزاد اندیش، در آزار حیوانات چیزی غیر قابل تحمل‌تر از آزار انسان‌ها وجود دارد، چرا که حداقل مورد دوم (آزار انسان‌ها) بدی و فرد مرتکب جنایتکار محسوب می‌شود. ولی هر روز هزاران حیوان قصابی می‌شوند بدون آنکه اثری از پشیمانی به جا ماند، اگر هم کسی به این موضوع اشاره کند، مضحک به نظر می‌رسد و این جنایت غیر قابل بخشش است. این به تنهایی توجیه می‌کند که انسان‌ها سزاوار رنج کشیدن هستند. این فریاد انتقام خطاب به نسل بشر است.

آیزاک باشوییتس سینگر (نویسنده ی آمریکایی و برنده جایزه ی ادبی نوبل):

- من فکر می‌کنم، دین آینده بر اساس گیاه‌خواری پایه‌ریزی خواهد شد. تا زمانی که مردم خون حیوانات بی‌گناه را می‌ریزند، هیچ صلح، هیچ آزادی و هیچ هماهنگی میان مردم نمی‌تواند وجود داشته باشد. کشتار و عدالت نمی‌توانند در کنار هم قرار گیرند.
- من حیوانات را برتر یا حتی برابر با انسان‌ها نمی‌دانم. دلیل رفتار شایسته با حیوانات، بر این حقیقت استوار است که ما اشرف مخلوقات هستیم. ما تنها گونه‌ای هستیم که قدرت تصوّر، تفکر و انتخاب اخلاقی را دارد و دقیقاً به همین دلیل، این وظیفه ماست که حقوق حیوانات را بشناسیم و به آنها احترام بگذاریم.
- این سوالات به همان اندازه مرا آزار می‌دهند که ۵۰ سال پیش آزار می‌دادند. چرا کسی به دنیا می‌آید؟ چرا کسی رنج می‌کشد؟ در مورد من، رنج حیوانات هم مرا به شدت غمگین می‌کند. می‌دانید که من گیاه‌خوار هستم. وقتی می‌بینم مردم چقدر نسبت به حیوانات کم‌توجه هستند و چقدر راحت با این مسئله کنار می‌آیند که نوع بشر هر کاری می‌خواهد با حیوانات انجام می‌دهد چون چاقو یا تفنگ دارد، این به من احساس بدبختی و گاهی خشم در مقابل قادر مطلق می‌دهد. حرف من این است: "آیا لازم است افتخارتان با رنج این همه حیوان بی‌افتخار، موجودات بی‌گناهی که تنها می‌خواهند چند سال در صلح زندگی کنند پیوند بخورد؟" من احساس می‌کنم حیوانات همانقدر گیج هستند که ما هستیم. با این تفاوت که آنها حرفی ندارند که بزنند. من گمان می‌کنم تمام زندگی می‌پرسد "من اینجا چه کار می‌کنم؟"

چارلز داروین:

- محبت به همه ی موجودات زنده، شریف‌ترین ویژگی یک انسان است.
- حتی در کرمی که در زمین می‌خزد، نور خدایی وجود دارد. وقتی تو موجودی را ذبح می‌کنی، خدا را ذبح می‌کنی.

- حیوانات وحشی هرگز برای ورزش نمی‌کشند. انسان تنها موجودی است که تنها برای سرگرمی موجودات هم‌نوع خود را ضجر می‌دهد و می‌کشد.

آلیس واکر (نویسنده آمریکایی و فعال حقوق زنان):

من از ته وجود خود این را می‌دانم که خوردن موجودی که برای خورده شدن پرورش داده شده است و هرگز شانس آن را نداشته است که واقعاً وجود داشته باشد، ناسالم است. این مثل آن است که تو بدبختی را می‌خوری، تو یک زندگی تلخ را می‌خوری.

سوئن هدین (جغرافی دان سوئیسی): من هرگز نمی‌توانم نور یک زندگی را که روشن کردن دوباره ی آن از قدرت من خارج است خاموش کنم.

جین میدوز (هنرپیشه ی آمریکایی):

من برای زنانی که هنوز هم کت‌های خز واقعی می‌خرند، خیلی متأسفم. آنها دو لازمه ی مهم یک زن را کم دارند: قلب و حساسیت.

مری تایلر مور (هنرپیشه و کم‌دین آمریکایی): پشت هر لباس خز زیبا یک داستان وجود دارد؛ یک داستان خونین.

موبی (آهنگساز و خواننده آمریکایی):

اگر نمی‌خواهید کتک بخورید، زندانی شوید، کشته یا شکنجه شوید، نباید این رفتار را بر دیگران جایز بدانید، چه انسان ها و چه حیوانات.

کیم باسینگر (هنرپیشه ی آمریکایی): اگر می‌توانستید رنج را ببینید یا حس کنید، تردید نمی‌کردید... زندگی را باز گردانید. گوشت نخورید.

واینه ک. تلسون (نویسنده و فعال حقوق حیوانات) :

امشب به من فکر کن، به چیزی که چشیده‌ای. آیا واقعاً چیزی به تو داده است؟ یا تو توانستی درد مرگ مرا در طعم آن بچشی؟ (از کتاب "دوراندیشی در مورد غذا").

فردریش نیچه (فیلسوف آلمانی) :

سلامتی روانی از آشپزخانه شروع می‌شود.

نتیجه گیری

پس در این کتاب تا حدی به فواید اجتماعی گیاهخواری نیز پی بردیم و گذر زمان، مطالعه و تحقیق بیشتر، مزایای بیشتری از گیاهخواری را به ما نشان خواهند داد. خوب است در اینجا نقل قولی از پایان کتاب «فواید گیاهخواری»، اثر نویسنده ی بزرگ و با صداقت، صادق هدایت بیاورم که با بحث ما هم بسیار مرتبط است. این نویسنده ی شریف ایرانی که تقریباً در تمام آثارش سعی کرده مشکلات و عیوب را به ما گوشزد کند، در پایان کتاب مذکور آورده:

«اگر نژاد آدمی زاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد، در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی (گیاهی) خواهد بود، چرا که گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و به سوی پرتگاه نیستی می کشاند، مگر اینکه یک نژاد برومند و نو نهالی که زندگانی اش از روی قوانین طبیعت است، جانشین او بشود، وگرنه به طرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.»

با استفاده درست از منابع طبیعی می توانیم به رستگاری برسیم، وگرنه تخریب طبیعت و نابود کردن همه چیز هنر نیست! در طبیعت منابع بسیاری وجود دارد که بسته به طرز استفاده انسان ها می توانند مفید یا مضر باشند. مثلاً نفت و گاز و زغال سنگ منابع طبیعی هستند که از آنها محصولات بسیار زیادی تولید می شود، اما متأسفانه 80 درصد این منابع فسیلی بیهوده در اتوموبیل ها سوخته می شود و هوا را هم آلوده تر می کند. حال اگر تکنولوژی خودروهای پاک و خودروهای خورشیدی پیشرفت کند و همه گیر شود، از همین منابع طبیعی به جای «سوختن» برای «ساختن» استفاده می شود که نتایج بسیار خوبی نیز در پی خواهد داشت و در آن صورت حتی می توان بیش از هر زمانی با طبیعت سازگار شد، مثلاً اگر ما انسان ها به لباس های شیک علاقمند هستیم، حیوانات گناهی نکرده اند که آن ها را به خاطر پوست و خزشان بکشیم. بنابراین مثلاً یک راه این است که با استفاده از صنعت نفت و پلاستیک، خزهای مصنوعی که زیبایی آن ها هیچ کم و کسری از خز طبیعی نداشته و با دوام تر هم باشد، ساخت و اگر مشکل دیگری این وسط پیش می آید، مانند آلرژی و حساسیت نسبت به خز مصنوعی، این هم چالشی است که انسان باید از یک راه مناسب آن را حل کند نه اینکه زندگی دیگر جانداران را به بهانه ی آن بگیرد.

یا اینکه مثلاً اگر کسی می خواهد در طبیعت برای تمدد اعصاب یک فعالیت آرامبخش انجام دهد، چرا ماهیگیری؟ آیا برای سرگرمی و آرام شدن ما حتماً یک مخلوق دیگر باید قربانی شود؟!

اتفاقاً اگر کمی فکر کنیم، چنین تفریحاتی را خونین و ننگین می یابیم و دقیقاً به همین خاطر است که با چنین کارهایی، هیچ وقت به آرامش واقعی نمی رسیم.

حال به نظر شما، بهتر نیست برای رسیدن به آرامش در طبیعت، یک درخت بکاریم که با این کار هم یک فعالیت آرام و مفرح انجام دهیم و هم گامی مثبت در احیای محیط زیست برداریم؟ به هر حال هر انسان در طول زندگی اش به طور مستقیم یا غیر مستقیم، خسارات زیادی را به محیط زیست وارد می کند پس چه بهتر و زیباتر که آن را جبران کند ضمن اینکه برای جبران آن فعالیتی توأم با لذت و آرامش انجام دهد و از ثمرات آن نیز برخوردار گردد. درختکاری به خصوص برای افراد سالخورده، یک کار بسیار نشاط بخش و مثبت است و هنگامی که آن درخت بزرگ شود و به ثمر برسد، لذتی به انسان دست می دهد که قابل توصیف نیست. می بینید که چه جایگزین های بهتری برای اعمال ناشایست و آسیب زدن به طبیعت وجود دارد. پس به دنبال راه های مثبت بروید تا برای خودتان و محیط اطرافتان نتایج مثبت به بار آورید.

خلاصه اینکه شیوه ی استفاده انسان از منابع طبیعی بسیار مهم است. یکی از بهترین اختراعات بشر که واقعاً به ساختن دنیایی بهتر کمک می کند، همین فناوری «اینترنت» است که باز هم نتایج حاصل از آن به چگونگی استفاده ی ما بستگی دارد. امیدواریم با کمک این فناوری، اطلاع رسانی گسترده برای معرفی بهتر فرهنگ گیاهخواری به جهانیان استفاده شده و هر چه سریع تر به سازگاری کامل با طبیعت و محیط زیست برسیم. امیدوارم هر شخص در این زمینه ها هر کاری از دستش بر می آید، انجام دهد و دریغ نکند...

منابع و مأخذ:

وب سایت انجمن گیاهخواران ایران: <http://www.iranvegetarians.com>

وب سایت دکتر زرین آذر: www.ZarinAzar.com

وب سایت وگن 10، دنیایی بهتر برای انسان و حیوان: <http://www.vegan10.com>

زنده خواری (خام خواری) فلسفه ی تغذیه و تندرستی _ نوشته ی آرشاور در آوانسیان _ چاپ چهارم، 1355

پخته خواری، یک عادت مرگ آور _ نوشته ی آرشاور در آوانسیان _ 1355

خام گیاهخواری؛ هم غذا، هم درمان _ نوشته ی علی اکبر راد پویا _ چاپ هفتم، تابستان 1376

خام گیاهخواری؛ خام یا پخته _ نوشته ی علی اکبر راد پویا _ چاپ 1385 _ نشر ثالث

فواید گیاهخواری _ نوشته صادق هدایت _ پاریس، مرداد 1306

خام گیاهخواری؛ شناخت رابطه غذا و محیط با انسان _ نوشته ی دکتر عبدالحسین نواب

قدر دانی و سپاس ویژه:

در پایان جا دارد از تمام وب سایت ها و افرادی که در انتشار ویرایش اول کتاب کمک شایانی نمودند، صمیمانه سپاسگزاری نمایم و نام آنها را به اطلاع همگان برسانم:

وب سایت های:

<http://www.parsbook.org> : پارس بوک

<http://www.mihanbook.ir> : میهن بوک

<http://www.30tdownload.com> : سی تی دانلود

<http://www.pars-pdf.com> : پارس پی دی اف

<http://www.rangindownload.com> : رنگین دانلود

<http://www.irpdf.com> : آی آر پی دی اف

<http://www.gigfdownload.ir> : گیفا دانلود

<http://ebook.veyq.ir> : کتابخانه ی مجازی ویکو

www.takbook.com : تک بوک

<http://www.giga-download.com> : گیگا دانلود

www.PHCE.org : کانون انسان پاک، زمین پاک

بدون شک همکاری سازنده ی وب سایت های مذکور با اینجانب برای انتشار بیشتر و بهتر این کتاب، کمک شایانی به اطلاع رسانی هر چه بهتر نمود و واقعاً هرگونه تلاش و همکاری در این زمینه شایسته ی تقدیر است.

امید است در این ویرایش با توجه به تکمیل کتاب، عزیزان بیشتری در گسترش اطلاع رسانی سهیم شوند و ما را یاری کنند.

وبلاگ نویسان عزیز و مدیران دیگر وب سایت ها و انجمن ها،

اگر این کتاب را مفید می دانید، لطفاً شما هم در انتشار بیشتر آن سهیم باشید و آن را در وبگاه خود قرار دهید و در موردش بنویسید. پیشاپیش از هرگونه همکاری و اقدام مثبت شما صمیمانه

سپاسگزارم. ☺