

کتابهای تازه چاپ نگاه میکردم، ناگهان نظرم به کتابی افتاد که عنوان آن: (گیلورد هاوزر بمن گفت) بود و چند روزی بیش نبود که از چاپ خارج شده بود فوراً آنرا خریداری کردم و پس از مطالعهٔ اجمالی پی بردم نویسندهٔ این کتاب یک خانم فرانسوی است که از شاگردان مکتب هاوزر بوده است و سالها با هاوزر مصاحبت کرده و اغلب در سفر به کشورهای دور و نزدیک جهان در گروه هاوزر همراه بوده و این کتاب را پس از فوت دکتر هاوزر انتشار داده است. با مطالعهٔ این کتاب به سیر زندگی هاوزر آشنا میشویم و باسراری در این باره دست می‌یابیم که تا کنون نمیدانستیم. خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاوزر بمن گفت) با بیانی عمیق و پراحساس، سیر زندگی هاوزر و افکار و اندیشه‌های او را دربارهٔ تندرستی و پرهیزهای بهداشتی وی که در کتابهای هاوزر خوانده‌اید شرح میدهد.

خود من با ولع تمام این کتاب را مطالعه کردم و قسمتهائی را که برای خوانندگان ایرانی و فارسی زبان مفید میدانستم بفارسی برگرداندم و فکر میکنم هواداران مکتب (هاوزر) در ایران با همان ولع و اشتیاق آنرا خواهند خواند و بروح بزرگ و ابدی او که در دنیا آثار نیکوئی از خود برای همه بجای گذاشت درود خواهند فرستاد، زیرا دکتر هاوزر کاری کرد که قابل نوشتن است و چیزی نوشت که قابل خواندن است. بنابراین:

«هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق».

خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاوزر به من گفت) متخصص در بهداشت غذایی و پرهیزهای درمانی است و شوهرش بنام دکتر کاشن (CACHIN) جراح معروف فرانسوی است که از سال ۱۹۵۱ جزء شاگردان مکتب هاوزر و هواداران او میشوند و به تمام کشورهای دنیا با هاوزر مسافرت میکنند. در سال ۱۹۸۴ (جایزهٔ هانری لابه) که مخصوص کتابهای علمی است به مجموعهٔ کتابهائی که او نوشته است تعلق میگیرد.

خانم کولت لافور تا کنون چهار کتاب در باب تغذیهٔ بهداشتی نوشته است که در فرانسه با تیراژ زیادی منتشر شده و خواستاران بسیاری بدست آورده است.

اکنون با هم قسمت فشرده‌ای از کتاب او را که دربارهٔ (هاوزر) و خاطراتی که از او اندوخته است می‌خوانیم:

مهدی نراقی

عزیز رهائی یابم.

ناگهان صدای او را می شنوم، صدای گیلورد خودم که او را استاد راهنمای خود میدانم. من این صدا را که نیمه جدی و نیمه شوخی است می شنوم که بمن چنین میگوید:

— کولت، هرگز برای خوابیدن وقتی در هواپیما هستی که روی اقیانوس در حرکت است نباید فرص خواب بخوری.

من میگویم — چرا؟ مصرف فرص خواب کمک میکند تا استراحت کنیم. دکتر هاوزر میگوید: شاید اینطور باشد ولی اگر هواپیما در اقیانوس سقوط کند باید توانائی شنا کردن داشت و فرص خواب این توان را از مصرف کنندهٔ آن بازمی گیرد! در همین جمله که صدای او را میشنوم من او را بازمی یابم او که نمونهٔ خوش بینی، اراده و شادی در زندگی است.

سپاس و درود بر توباد ای گیلورد عزیز که در دوران عمر طولانی خویش با گفته ها و نوشته هایت راه روشنی به مردم جهان نشان دادی. زندگی را آنقدر دوست داشتی که من به رسالت تو این یادنامه را نوشتم تا هرکس با خواندن آن بداند گیلورد هاوزر در موضوع تغذیهٔ بهداشتی چه انقلابی در دنیا برپا کرد.

به تشییع جنازهٔ هاوزر میروم

در هواپیما هستم و جای خوبی دارم که در صندلی راحت آن می توانم پاهایم را دراز کنم و استراحت نمایم. مهمانداران، بسیار خوب پذیرائی کرده و بی اندازه توجه و پرستاری میکنند.

من در این هواپیما در خط پاریس به لوس آنجلس پرواز میکنم و وقتی به فرودگاه لوس آنجلس رسیدم اتوموبیلی آماده است تا مرا فوراً به بورلی هیلز بخانهٔ گیلورد برساند. او دکتر هاوزر من است که از این دنیا در گذشته و جسدش در آنجا استراحت میکند، تا فردا مراسم تشییع جنازهٔ او بعمل آید و بعداً به شهر زادگاهی او در آلمان (توبین گن) در کنار آرامگاه خانوادهٔ وی بخاک سپرده شود.

مسافرت از پاریس به لوس آنجلس بسیار طولانی است، چشمانم پر از اشک و اعصابم ناراحت است و احساس میکنم خیلی خسته هستم، ولی در عین حال نمیتوانم بخوابم. بخود میگویم که باید فرص مسکنی بخورم تا مرا بخواب ببرد و بطور موقت از غصه و اندوهم بکاهد. بی اندازه خسته و کوبیده شده ام و با وجود وسائل استراحتی که در هواپیما فراهم آمده است نمیتوانم از فکر درگذشت دکتر هاوزر

ظاهر او این چنین بود که مردی بلند بالا و خارج از اشخاص تنومند و چاق بود، قد او تقریباً یک متر و نود و پنج سانتیمتر بود و نزدیک به صد کیلو وزن داشت بدون اینکه هیکل راست و بلند بالای او را چاق نشان دهد.

دکتر هاوزر قوی و چهارشانه بود و سر خود را چون شانه هایش راست میگرفت و هیکلی داشت که با آن به فتح دنیا میرفت.

شکل ظاهری او بسیار استثنایی بود وقتی در خیابان و کوچه براه میافتاد و یا در مجمعی وارد میشد تمام انظار را بخود جلب میکرد و همه می گفتند آیا او هنر پیشه سینما و یا شخصیت معروفی است. او هرگز خود را از دیده ها پنهان نمیکرد و دائماً در میان مردم بود و از این کار خود لذت میبرد. من معتقدم در نظر مردم جهان برای خود شخصیتی آفرید که در تمام دوران زندگی طولانی به اوسعاد و خوشبختی بخشید و این سعادت و خوشبختی را تا آخرین لحظات زندگی حفظ کرد.

او به لباس و سرو ظاهر خود اهمیت فراوان میداد و همیشه لباسهای خود را به بهترین خیاطان ایتالیائی در رم سفارش میداد، او بخود اطمینان داشت و در اثر اقامت بین هنر پیشگان هولیود حس عمیق زیادوستی اش را تقویت یافته و معتقد بود که باید شکل ظاهری را از هر جهت حفظ کرد.

او اغلب از دیدن کسانی که از او و روش مخصوص او در زندگی تحسین میکردند لبخند میزد زیرا بعضی با عشق و علاقه و بعضی با رنج و عذاب از روشهای او پیروی میکردند، او دوست داشت خندان

آنطور که من گیلورد هاوزر را دیدم

گیلورد هاوزر خیلی چیزها بمن گفته است، او بود که بمن آموخت چگونه بهتر تغذیه کنم و بوسیله راهنمایی های او بود که من دانستم میتوان زندگی را در همه ادوار آن با آرامش و فعالیت تمام گذرانید و از مزایای هر دوره آن برخوردار گردید.

این دکتر گیلورد هاوزر و زندگی شخصی او و تعلیمات وی بود که بمن رسالت داد تا در اینجا آنرا برای یادآوری شما، بازگو کنم. در طول گفتگوهائی که با هم داشتیم صورت اغذیه بهداشتی که ترتیب میداد و نیز بسیاری از تجارب زندگی را در معاشرت با او آموختم. بنظرم میرسد که آنچه را میخواهم بگویم و بفهمانم تا وقتی از نظر شخصیت ظاهری هاوزر چیزی نگفته ام بخوبی گفته های من درک و پذیرفته نخواهد شد.

نفوذ شخصیت هاوزر

شخصیت ظاهری هاوزر که حامل این هنر تازه زندگی بود آنقدر برازنده بود که در عین حال که استعداد فهماندن را پرورش میداد هرکس را و امیداشت تا آنرا بپذیرد و از آن پیروی کند.

باشد و شخص او همیشه شاد و بانشاط بود.

هنگامیکه کسانی او را دوست نداشتند و یا بندرت با او جمله میکردند او واقعاً خشمگین می‌گشت ولی همیشه می‌توانست بخوبی خون سردی خود را حفظ کند.

گاهی از کسانی که دوست نداشت و باید آنها را ملاقات کند، کسل و ملول میشد و نشان میداد که بیحوصله است و مدت ملاقات را کوتاه میکرد و حالت شخص غائبی را بخود میگرفت و زود خود را از چنین وضعی دور میساخت و برعکس در محیط و وضعی که برای او خوش آیند بود و اغلب چنین محیط و وضعیتی را برای خود ایجاد میکرد، قیافه اش خندان میشد و با همه بانهایت سخاوت داخل بحث و گفتگو میگردد.

از قیافه هاوزر نور رحمت می‌بارید

من چون سالها با او معاشر بوده‌ام با جرأت می‌گویم که در موارد بسیاری از قیافه او نور رحمت می‌بارید و جاذبه شخصیت او طبیعی و غیر قابل انکار بود.

دکتر هاوزر در نقش یک پدر بود و از این حیث خود را خوشبخت و مرفه میدانست و عطف و مهربانی او شامل تمام کسانی میشد که خود را فرزندان او بشمار می‌آوردند.

تمام کسانی که حرف او را گوش میدادند و با کسانی که با او صحبت میکردند و یا او را دعوت میکردند و با دوستی خود را با او اظهار میداشتند با دستان و بازوان گشاده خویش آنها را پذیرائی و حمایت میکرد.

او میخواست تمام قدرت و توانائی اعتقادات خویش را در

زندگی و نوشته‌هایش به دیگران انتقال دهد و الحق که آنچه میگفت و مینوشت چون خود عمل کرده بود بر دل شنوندگان و خوانندگانش می‌نشست. وقتی پشت میز کافه‌ای نشسته بود تا با دوستان و شاگردان خود قهوه‌ای بنوشد و یا یک گیللاس بستنی صرف کند و یا پشت تریبون خطابه قرار میگرفت تا سخنرانی کند همه با تمام وجودشان سخنان او را بگوش هوش می‌شنیدند.

آری این تصویری از شخصیت گیلورد هاوزر است، همانطور که من دیده‌ام و توانسته‌ام برای شما مجسم کنم و همانست که شما در عکسهایش می‌بینید.

مالک بود بلکه صاحب کارخانه های غذاسازی مشهوری بود که میخواست محصولات بهداشتی غذائی را هم طبق اصول و دستورهای هاوزر تهیه و عرضه نماید.

گاستون بونور در آنوقت یکی از سردبیران مجله معروف (پاری ماچ) بود و نویسنده ای باذوق و توانا بود.

چون اخیراً مقاله ای درباره گیلورد هاوزر در مجله پاری ماچ منتشر شده و مورد توجه خوانندگان بسیاری قرار گرفته بود طبیعتاً سئوالات زیادی از مجله و هاوزر کرده بودند که معلوم میکرد فرانسویان هم مثل سایر ملل آمادگی قبول اصول هاوزر را در تغذیه دارند ولی نمیدانند غذاهای معجزه گر هاوزر را با چه مارک و از کدام مؤسسه تولیدی بدست آورند.

چون من به زبان انگلیسی آشنائی داشتم و علاقه ای که به شخص من داشتند بمن مأموریت دادند که در ملاقات با دکتر هاوزر این موضوع را مطرح کنم و از او سؤال کنم که آیا ممکن است محصولات رژیم غذائی او با مارک گیلورد هاوزر در فرانسه تهیه و پخش گردد تا در دسترس علاقه مندان او قرار گیرد؟

→ خواسته است که از اقلیت یهودی ایران حمایت کند و ناصرالدین شاه به او گفته است من نه تنها از اقلیت یهودی، از اقلیت های دیگر مذهبی هم در ایران حمایت می کنم و ناصرالدین شاه به او پیشنهاد کرده است با پولی که یهودیان در آن وقت داشته اند یک مملکت را در دنیا بخرند و همه یهودیان را در آنجا جمع کنند تا از سرگردانی آنان در دنیا جلوگیری شود؟ به طوری که در سفرنامه ناصرالدین شاه مندرج است روچیلد در مقابل این پیشنهاد ناصرالدین شاه فقط می خندد!

چگونه من گیلورد هاوزر را ملاقات کردم

من، گیلورد هاوزر را صبح یکی از روزهای ماه سپتامبر ۱۹۵۰ در هتل لانکاستر کوچه بری در خیابان معروف شانزله لیزه پاریس برای اولین بار ملاقات کردم. دوتن از دوستان من که یکی فیلیپ دوروچیلد (1) (Mouton De Rothschild) و دیگری گاستون بونور (Gaston Bonheur) بودند مرا به هاوزر معرفی کرده و برای آشنائی با او گسیل داشته بودند.

فیلیپ دوروچیلد که ساعاتی از اوقات خود را در روزبه سرودن اشعار و نویسندگی میگذرانید نه تنها (موتون روچیلد) معروف را

(۱) موتون دوروچیلد اسم یک تاجکستان متعلق به خانواده روچیلد در استان ژیروند فرانسه است که تمام شرابهایی که در فرانسه از این استان به عمل می آید با نامگذاری مبدأ محصول دارای علامت عام «بردو» و علامت تجاری و اسم خاص دیگری است که صاحب علامت برای محصول خود انتخاب کرده است و «موتون دوروچیلد» یکی از شرابه های معروف و مرغوب بردو می باشد که هنوز تا کستان و کارخانه و شراب آن باقی است و با این نامگذاری مشخص می گردد.

روچیلد یک بانکدار خیلی معروف یهودی بود که در اوایل قرن نوزدهم فوت کرده است و هم اوست که در سفر ناصرالدین شاه به فرانسه به ملاقات شاه ایران آمده و از او

در آنوقت با ترجمهٔ فرانسه و انتشار کتاب (مگذرنام برای یک زندگانی نوین) گیلورد هاوزر در سراسر فرانسه شهرت عظیمی بدست آورده و در دل یک یک خوانندگان جا گرفته بود. فیلیپ دور وچیلد تصمیم گرفته بود جشن بزرگی بافتخار دکتر هاوزر در منزل خود در سالونها و باغ خود واقع در خیابان ینا^۱ بر پا دارد و من مأمور بودم که قبول این ضیافت را از او بخواهم. باید بگویم که گیلورد هاوزر با آغوش باز مرا پذیرفت و من بکمک این دو دوست توانستم با او ارتباط پیدا کنم و در جشنی که بافتخار این میهمان عالیقدر داده شد آنها توانستند هاوزر را بدوستان سرشناس خود از هر طبقه ای معرفی و آشنا سازند.

خبرهای این ضیافت و رژیم های غذایی هاوزر از آن پس در مطبوعات فرانسه بازتاب وسیعی یافت و از آن بیعد علاقه خاصی به هاوزر در اصول غذایی او پیدا کردم و این علاقه موجب شد که با مقالات و نوشته هایم که تحت راهنمایی او تهیه و تحریر میشد و در روزنامه ها و رسانه های عمومی منتشر میگردد بر شهرت و محبوبیت هاوزر نه تنها در فرانسه بلکه در اروپا و آسیا افزوده شود.

من باید بگویم که در اثر همکاری صمیمانه ای که با گیلورد هاوزر پیدا کردم روابط دوستانه عمیقی برقرار شد که تعلیمات هاوزر برای خود من هم خط مشی زندگی ام را فراهم آورد؛ که بعدها گرچه آثار مستقلی بقلم خود در زمینه بهزیستی نوشتم و منتشر کردم ولی با

(۱) خیابان ینا یکی از دوازده حیابانهای اصلی پاریس است که از میدان اتوال که اکنون به شارل دوگل معروف شد، منشعب میشود؛ ینا نام شهری است در آلمان شرقی که ناپلئون امپراتور فرانسه با فتح آن، راه برلن را گشود و پروسی ها را شکست داد.

تمام قلب و وجودم میگویم که تمام این آثار را مرهون استاد راهنمای عزیزم گیلورد هاوزر بوده و هستم زیرا او بود که مرا در این باره آگاهی داد و تحت تعلیم قرار داد و من کسی هستم که مدتهای طولانی با هاوزر در سفر و حضر با او ملاقات داشته ام.

آنچه گیلورد هاوزر من گفت:

در بارهٔ دودمان و خانواده اش، طفولیت و جوانی اش و معجزهٔ تغذیه و کارش...

از هنگامیکه به دنیا آمدم، سرنوشت برتری داشتم و پدر و مادرم مرا دوست داشتند و بعلاوه آنها بمن علاقه خاصی داشتند و این خود شانسی در زندگی من بود.

من در محیط خانوادهٔ پرعائله ای بزرگ شدم که دارای پنج خواهر و چهار برادر بودم و چون از همه کوچکتر بودم پیش اسم مرا بنترامن گذاشتند و تمام افراد خانواده بمن (عموبین) میگفتند و من بعدها این پیش اسم را تغییر دادم.

پدرم در شهر کوچک دانشگاهی (توبین گن) آلمان معلم بود. در همین شهر توبین گن من به سال ۱۸۹۵ بدنیآ آمدم و در محیطی پژوهشی و جدی بزرگ شدم.

پدر و مادرم از رفاه کمی برخوردار بودند ولی من بنظرم میرسید که از نظر مادی چیزی کم نداریم.

پدرم از نظر شکل ظاهری از عکس هائی که از او دارم بی شباهت به آلبرت شوابنر نبود. او شخصیتی توانا، خونگرم و جدی داشت و نگاهش عمیق و دقیق بود

و گفتگوهایش نشانه‌ای از رحمت و مدارا دربر داشت.

مادرم که من او را خیلی زیبا می‌دیدم وجود خود را کاملاً وقف خانواده کرده بود و در این راه واقعاً فداکاری میکرد.

وی تمام اوقات خود را مصروف ما میکرد و با نرم‌خوئی و در عین حال بطور جدی و سختگیر با ما رفتار می‌نمود، من هیچوقت با پدر و مادرم بد رفتاری نکردم و هرگز با آنها از در مخالفت و عناد در نیامدم.

شهر زادگاهی من (توبین گن) در همانجائی مستقر است که بهنگام زادن من بوده است و تاکنون از آفت جنگها و خرابی آن در امان بوده است و ساختمانهای اصیل قرون وسطائی آن تاکنون برپاست که شاهد گویائی از تاریخ گذشته است که برای من جالب و هیجان‌انگیزست. هر خانه‌ای در آنجا گویای خاطره‌ای از دوران کودکی و نوجوانی من است.

مشاهیر توبین گن

دانشگاه توبین گن شهرت جهانی دارد و مردانی بزرگ و مشهور از آنجا بوجود آمده‌اند و یا در این شهر زندگی کرده‌اند و یا در دانشگاه آن باستادی اشتغال داشته‌اند. هولدرلین (HÖLDERLIN) و هگل (HEGEL) که هر دو بسال ۱۷۷۰ متولد شده‌اند شهرت فراوانی برای این شهر نزد روشنفکران بوجود آوردند:

هولدرلین در غزلیات خویش فلاسفه را میشناسانید و هگل شهر زادگاهی مرا منشأ پیدایش فلسفه نوظهوری ساخت که هوسرل (HUSSERL) که او هم اصلاً از توبین گن بود و در ۱۸۵۹ متولد و در ۱۹۳۸ درگذشت گسترش آنرا ادامه داد.

بندرت ممکن است کسانی افکار فلسفی او را مطالعه کرده باشند و متوجه (پدیده‌شناسی) و وجود وجدان در آثار او نشده باشند. هیدگر (HEIDEGGER) که معاصر من بود و شش سال قبل از تولد من در توبین گن بسال ۱۸۸۹ بدنیا آمد مکتب فلسفی او اثر عمیقی در افکار من داشته است.

در جوانی با سئوالاتی که او درباره روابط هستی در آن زمان از من میکرد افکار مرا تحریک میکرد.

خانواده من مذهبی بودند

خانواده من در مذهب خیلی متعصب بودند و به معنویات بیش از مادیات در زندگی انسان اهمیت میدادند و اهمیت زیادی به گسترش افکار فلاسفه محلی بزرگ مانمیدادند ولی وجود چنین فلاسفه‌ای در آن زمان به شهرت دانشگاه ما کمک میکرد.

من در محیطی بزرگ شدم که سئوالاتی درباره علت وجود ما در این دنیا نمی‌شد و نمی‌پرسیدند چرا آمدیم و چرا می‌رویم؟ و چگونه باید زندگی را خوش بگذرانیم. ولی محیط زیست دانشگاهی توبین گن نفوذی در سرنوشت من داشت و این نفوذ همان اعتقادی است که به شخص من امکان داد تا وقتی از نظر جسمی بیمار شدم خودم را نجات دهم و این همان اعتقادی است که سبب شد آنرا در تعلیمات غذایی خود به دیگران آموزش دهم.

خلاصه آنچه بمن یاری کرد تا دیگران را هم چون خود مصمم به داشتن خوشبختی و تندرستی کامل نمایم ایمانی بود که خداوند در وجود ما بودیعت گذاشته و ما را قادر ساخته است معمار سرنوشت

خویش باشیم؛ با اینهمه نمیتوانم نفوذ اصالت خانوادگی و محیط زیست گذشته و کنونی زندگی خود را انکار کنم.

من این چنین در محیط خانواده‌ای که اعتقادات محکم مذهبی داشت بزرگ شدم و نفوذ مذهب در خانواده ما باندازه‌ای بود که برادر بزرگترم کشیش شد و برای انجام مأموریت مذهبی خویش با آمریکا رفت و در شیکاگو اقامت گزید و بانجام وظائف خویش پرداخت. شیکاگو اولین شهر آمریکا بود که وقتی من به بیماری سل مفصل ران مبتلا شدم پدر و مادرم مرا برای معالجه بآن شهر و نزد برادر بزرگترم فرستادند.

چون آمریکا در آن زمان، شهرت عالمگیری در معالجه امراض داشت پدر و مادرم امیدوار بودند که من با رفتن به آمریکا و معالجه در آنجا، از شر این بیماری، خلاصی می‌یابم زیرا این بیماری مرا از تحصیل باز میداشت و بالاتر از آن خطری برای ادامه حیات من بود.

بعد از چند ماهی که در شیکاگو گذراندم بیماری من، بهبود نیافت زیرا در آن زمان درمان کاملی برای بیماری سل وجود نداشت، بناچار دوباره به آلمان بازگشتم زیرا خانواده من ترجیح میدادند که اگر من باید معلول باشم و یا بمیرم بهتر است نزد آنها باشم.

آمریکا و تمدن جدید آن قاره و آنچه از نوآوری در داروسازی داشت نتوانست برای معالجه من که به آنجا رفته بودم کوچکترین کمکی بکند.

قدرت اعتماد به خویش

ظاهراً هرکس مرا میدید بعلت بیماری و خستگی زیاد ناشی از

آن فکر میکرد که احتمالاً من تسلیم سرنوشت خود شده‌ام ولی تسلیم در عمق روح من وجود نداشت.

در بازگشت به توپین گن، هیکل و پاهایم را بزحمت میکشیدم زیرا سل مفصل ران نمیگذاشت بطور عادی حرکت کنم. در آن زمان سرنوشت بد را مثل اراده الهی میپذیرفتند و پدر و مادر من چهار فرزند خود را تا کنون از دست داده بودند ولی باز صاحب ده فرزند بودند.

مادرم که مرا بشدت دوست میداشت برای اینکه مرا تندرست سازد بیش از پیش بمن غذا میداد که شاید زخم رانم التیام پذیرد.

روزی که در تخت بودم و میخواستم بعنوان ناهار، سوپ سبزی غلیظی که در آن رشته‌های ورمیشل بعنوان ماده مغذی انباشته بود بخورم پزشکی که از دوستان خانواده ما بود و بنام دکتر لوتز (Dr. LUTZ) خوانده میشد و از پزشکان طرفدار طبیعت بود بدیدم آمد. وقتی غذای مرا در بشقاب دید بمادر و پدرم رو کرده و گفت:

— چگونه میتوانید امیدوار باشید که این غذاهای مرده بتواند نیرو و زندگی باین پسر جوان بدهد، بجای این سوپ خیلی پخته، او توصیه کرد بجای سبزیهائی که در سوپ ریخته و خیلی پخته شده است آنها را بطور خام بخورم. دوباره بمادرم یادآوری کرد اگر او نمیتواند سبزیهای خام را تحمل کند و یا آنها را کم دوست دارد آب سبزیهای تازه را بگیرد و باو بدهید که مواد آن تازه و خام و حیات بخش است... و باینوسیله او از این بیماری شفا خواهد یافت.

باو شیر تازه و لبنیات تازه بدهید تا هر قدر بخواهد بخورد. نان کامل

که آرد آن الک نشده و به اصطلاح نیبخته باشد، تخم مرغ تازه آب پز و میوه‌ها را بدهید مخصوصاً خیلی با میوه بدهید و از بعضی میوه‌ها آب آنرا بگیرید و باو بدهید تا بنوشد.

سبزیها و میوه‌های سخت و سفت را میتوانید آبش را بگیرید و باو بدهید بنوشد.

فردا من ماشینی خواهم آورد که بکمک آن بتوانید آب سبزیها و میوه‌های سفت را با آن به آسانی بگیرید.

با این ماشین هر روز آب پرتقال را بگیرید و باو بدهید بنوشد. آب لیموی تازه را بجای سرکه بعنوان چاشنی سالاد سبزیهای خام مصرف کنید.

با انجام این برنامه، پسر شما دوباره زنده خواهد شد و از غذاهای تازه و زنده، نیروی زندگی را برای مبارزه با این بیماری بازخواهد یافت.

پسر شما قوی و درشت هیکل است و اگر شما برنامه غذایی او را به ترتیبی که شرح دادم تغییر دهید خواهید دید که او شفا خواهد یافت.»

گیلورد هاوزر وقتی این داستان را نقل میکرد لبخند میزد که پایان بیماریش آغاز تخصص او در غذاشناسی شد و مثل بسیاری از متخصصان غذاشناس آن زمان بدون اینکه پزشک باشند کارشناس پرهیزهای غذایی گردید و هر وقت از آن یاد می‌کرد کمی ژست کشیشان را بخود میگرفت و در این باره این چنین می‌گفت:

«...وزخمها التیام یافتند و بسته شدند... ولی هنوز آثار آن زخمها را من با خودم دارم...»

وقتی از شربیماری خلاصی یافتم بسرعت تحصیلات دوره دبیرستانی را تمام کردم و شروع به تحصیل در رشته درمان طبیعی و طب سنتی کردم. بازگشت به منابع اصلی و برخورد با عناصر و قدرت واقعی شفابخشی که بعضی پرهیزهای غذایی در خود نهفته داشت مرا بخود جلب کرد.

سفر دوباره من به امریکا

بخت و اقبال با من همراه بود که بعلت جوانی و بیماری از جنگ اول جهانی سالم جستم. مسافرت کوتاه و بیفایده ام بامریکا و دیدار برادرم در آنجا بمن آگاهی داد که باید بآنجا بروم و مردم آنجا را به مزایای زندگی طبیعی آشنا سازم.

قبل از عزیمت بامریکا، تصمیم گرفتم به ملاقات تمام کسانی بروم که در اروپا به مسئله تغذیه و پرهیزهای غذایی اعتقاد دارند و در این زمینه مطالعه و تحقیق می‌کنند و روشهای عملی آنها را تعمیم می‌دهند و ترویج میکنند.

نخست به وین رفتم و از دکتر پیرکه (Dr. Pirquet) که در آن زمان از پیشقدمان پرهیزهای غذایی بود ملاقات کردم. دکتر پیرکه در آنوقت (نظریه کالوریهها) را ابداع کرده و مخصوصاً در رژیم‌های لاغری آنها بکار می‌برد.

بعد از وین به زوریخ رفتم تا دکتر بیرشربنر را در کلینیک اش که با کمک دوپسرش اداره میکرد ملاقات کنم. دکتر بیرشربنر معتقد به درمان بیماریها با غذاهائی که در آفتاب می‌رسیدند بود و با موفقیت در بیمارستان خود بیماران را با این روش معالجه و درمان می‌کرد.

مسافرت من در اروپا از بیمارستانهایی که با پرهیز غذایی بیماریها را درمان میکردند هم چنین ملاقات با پژوهشگرانی که در آن زمان در زمینه تغذیه مطالعه و تحقیق می‌کردند مرا به (دیرسند) کشانید. در آنجا بود که من (راگنار برگ) را شناختم. او یکی از پیشتازان حقیقی در تجزیه عمیق درون غذاها بود و توانسته بود با تحقیقات و آزمایشهای خویش مقدار ویتامین‌ها و املاح معدنی غذاهای مصرفی روزانه را تعیین کند.

با همکاری با «راگنار برگ» اولین اثر خود را بنام (فرهنگ خوراکیها) چاپ و منتشر ساختم.

ملاقات با اولین وزیر خواربار دنیا

بعداً در کپنهاک پایتخت دانمارک بود که با آنجا سفر کردم و با دکتر میکسل هیندهده Dr. Mikkel Hindhede که اولین و تنها وزیر تغذیه و خواربار در دنیا بود آشنا شدم.

در آن زمان، گریپ بصورت مرض مسری تمام اروپا را تهدید میکرد و دولت دانمارک از دکتر هیندهده کمک خواسته بود تا بیماری معلومات تغذیه‌ای اش، گریپ را ریشه کن کند. دکتر هیندهده بر اثر تعلیماتش و اجرای آن توانسته بود تقریباً دانمارک را از این بیماری نجات دهد و کشتی این کشور را از طوفان بلا تقریباً بدون زیانی به ساحل نجات برساند.

بخت با من یار بود از اینکه توانستم امکان این را بدست بیاورم که مدتی طولانی با این مرد دانشمند در تماس و گفتگو باشم. دکتر هیندهده با اینکه در کشور خود از شهرت کامل برخوردار بود ولی

رفتاری بسیار متواضعانه داشت.

در تمام دوران زندگی ام گفته حکیمانه او را فراموش نمیکنم که در موضوع تغذیه بطور کلی با هم صحبت می‌کردیم. او بمن گفت: بهتر است ناقص و کم خورد تا اینکه پرخوری کرد و در این مورد سعدی شاعر شیرین سخن ایرانی چه نیکو گفته است:

با آنکه در وجود طعام است حفظ نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود
البته گفته او درباره کشورهای پیشرفته و صنعتی و مرفه بود نه درباره کشورهای که در قحطی و گرسنگی کامل بسر میبرند.

بعد از دیدار و ملاقات با دکتر هیندهده احساس کردم که آماده‌ام تا به سفری بزرگ بروم و رسالت خود را انجام دهم و همینکه وسائل سفر را مهیا ساختم به کشتی سوار شدم و بامریکا رفتم و در شیکاگو پیاده شدم. شیکاگو جایی بود که برادرم در آنجا به شغل کشیشی اشتغال داشت و در آنجا اقامت گزیده و ازدواج کرده بود.

همه ما به زن برادرمان (مامیش) می‌گفتیم، او و برادرم مرا چون فرزند خود میدانستند و به کمک پذیرائی گرم آنها بود که من توانستم رفته رفته خود را بشناسانم. این بار که بامریکا آمدم آرزوها و هدفهای بزرگی داشتم و می‌خواستم برنامه و اصول تندرستی را در این کشور صنعتی پیشرفته که از اروپا جلوتر افتاده بود بشناسانم زیرا اصول و عادات بد تغذیه در این کشور رو به گسترش بود و من این هدف را داشتم و از آن پیروی می‌کردم که اصول و عادات خوب تغذیه را بامریکائیان معرفی کنم و بشناسانم و البته امکانات مالی من در این مورد بسیار کم و شاید هیچ بود؛ برادرم و زن برادرم که صاحب دو فرزند

بودند نمیتوانستند به من کمک مادی بکنند. آنچه برادرم درآمد شخصی داشت بمصرف زندگی همه ما میرسید، هدایائی که مردم بعنوان کمک خیریه مذهبی باو میدادند او با کمال دقت آنرا بحساب بانکی میگذاشت تا کلیسای نوی بسازد. بنظروى خداوند را عبادت کردن و تا حد امکان مؤمنین را برای نیایش بدرگاه باربتهالی جلب کردن، احتیاج به جائی داشت که هر چه امکان پذیرائی بهتر برای مردم بیشتر باشد زیادتر مردم بسوی آن جلب می شوند.

در این محیط زمینی، مبارزه زندگی ادامه داشت. زن برادرم می کوشید تا وسائل زندگی و راحتی ما را فراهم آورد و بما غذا بدهد و برادرم مأموریت روحانی خود را که بآن علاقه داشت انجام می داد و من در جستجوی وسیله ای بودم تا معلومات غذاشناسی خود را در دسترس همه بگذارم و درباره آن سخنرانی نمایم.

آغاز فعالیتهای من

در آن زمان در شیکاگو مغازه های کوچکی بودند که غذاهای بهداشتی می فروختند و صاحبان این مغازه ها به مشتریان خود اوراقی میدادند که در آن اوراق راهنمایی ها برای تغذیه بهداشتی توصیه می کرد؛ ولی بیشتر این راهنماییها درباره « گیاه خواری » بود، من از این مغازه ها بازدید کردم و آنها را در جریان این موضوع گذاشتم که میتوانم بعنوان (غذاشناس) با آنها همکاری کنم و راهنماییهای برای تغذیه متعادل و طبیعی عرضه دارم، از همکاری با آنان بآنها فهماندم که میل دارم در این موضوع، سخنرانیهای داشته باشم زیرا عقیده داشتم معلومات و تجربه شخصی من اجازه میدهد این کار را انجام

دهم و همیشه کتاب (فرهنگ غذاشناسی) را که در آن وقت ترجمه انگلیسی آن منتشر شده بود و اصل آن به آلمانی بود با خودم همراه داشتم که نماینده پژوهش و تحقیقات من در این باره بود.

بالاخره من موفق شدم که بعضی از صاحبان این «فروشگاههای مواد غذایی رژیم» را با نظریات خود موافق سازم و آنها موافقت کردند آگهی سخنرانی من در جلوسندوق آنها که نظر مشتریان را جلب میکند نصب شود و زن برادرم هم آگهی سخنرانی ام و تاریخ و محل آنرا روی کاغذهای مخصوصی تهیه می کرد و به شیشه در ورودی این مغازه ها می چسبانید.

من در این زمان بنام بنجامین گلاثرت هاوزر Benjamin Gellaert Hauser نامیده میشدم.

ورودیه سخنرانی یک دلار تعیین شده بود که شنوندگان پس از پایان سخنرانی و اگر از آن راضی بودند می پرداختند. یکی از اقوام که بعنوان قائم مقام من تعیین شده بود این مبلغ را جمع میکرد.

اولین سخنرانی من

اولین سخنرانی من در سالن کوچک یکی از سینماها انجام شد. در آن زمان سینماها صامت بود و سالن کوچکی بآن اختصاص داده میشد ولی با وجود این اولین سخنرانی من، موفق شد و شنوندگان بسیاری مجذوب آن شدند.

در اولین سخنرانی عده ای که کمتر از صد نفر نبود حاضر شده بودند که در سکوت تمام به سخنان من گوش میدادند سخنرانی من نیمساعت طول کشید و بعد در قسمت دوم کنفرانس به سوالات

شنوندگان جواب میدادم. روش جواب دادن به سؤالات را اینطور ترتیب داده بودم که قائم مقام من کارتهای کوچکی به سؤال کنندگان میداد تا آنها سؤال خود را در آن بنویسند و بمن بدهند تا جواب آنها بدهم این سیستم سؤال و جواب را در تمام سخنرانیهای خود برقرار و اجرا کردم و از آن نتایج مفیدی گرفتم. یکی اینکه بعضی از سؤالات را آنطور که سؤال کننده مطرح میکرد ضرورتی نداشت در جمع شنوندگان سخنرانی عیناً مطرح شود و موجب اتلاف وقت گردد.

با پولی که از اولین سخنرانی خود بدست آوردم زن برادرم به من توصیه کرد پارچه ای برای پالتو بخرم تا بدست خودش در خانه یک پالتو گرم برایم بدوزد زیرا بآن احتیاج داشتم و سرمای شیکاگو در زمستانها بیداد می کرد.

رحمت خداوند بر این زن خوب باد که اینقدر بمن خوبی کرد و در کشوری که لباس دوخته معمول بود بدست خودش تمام لباسهای مرا می برید و می دوخت و مرا از خرید لباسهای پیش دوخته امریکائی بی نیاز می کرد.

هنوز هم وقتی لباسی را می بینم که ساده دوخته شده است و یا با ظرافت روی آن کار نشده است میپرسم که این لباس (دست دوخت محبوبی) نیست؟ باین وسیله میخواهم صاحب آنرا اذیت کنم ولی در ذهنم با تأثر بیاد لباسهای دست دوخت زن برادرم می افتم که برای مرد جوان فقیری در شیکاگو تهیه میکرد که آن جوان سرمایه ای جز اراده قوی و محکم و لباسهای دست دوخت زن برادر مهربان خود، چیزی نداشت.

سخنرانیها پشت سخنرانیها انجام میشد و موفقیت هائی روزافزون بدست می آورد. چندین انجمن زنان که طرفدار روش گیاه خامخواری بودند از من تقاضا کردند که به چند شهر بزرگ مسافرت کنم و در آنجا این (سخن نیکو) را بگویم و بپراکنم.

من با هدف این انجمن ها کاملاً موافق نبودم ولی در طی گفتگوها توافق کردیم که آنچه را که به هدف آنها و من نزدیک است در سخنرانیهای خود تبلیغ کنم.

برای من، هیچ شکی نبود موجودات انسانی که ما هستیم نمیتوانیم خود را از پروتئین های حیوانی محروم کنیم زیرا این پروتئین های ممتاز و عالی در گوشت و مواد حیوانی برای ساختن وجود ما و دوباره سازی آن ضروری و لازم است وجود دارد.

بزرگترین خطر تعصب در پیروی از رژیم گیاه خامخواری حتی اگر تخم مرغ و لبنیات را هم بآن اضافه کنند اینست که بدن انسان را از پروتئین های کامل و ممتاز حیوانی محروم می کند.

من این مطالب را همان وقت با اصرار و ابرام میگفتم همانطور که امروز هم به رژیم غذایی متعادل از سبزی و گوشت و میوه معتقد هستم.

تنها گوشت های قرمز بهترین منابع تهیه پروتئین های ممتاز نیستند بلکه کلیه پروتئین های حیوانی از گوشت مرغ و پرندگان، گوشت سفید، ماهی و لبنیات و تخم مرغ هم دارای این نوع پروتئین ها هستند.

مدافع گیاه خواری صرف نیستم

من هیچوقت مدافع گیاه خامخواری که اغلب بدن را دچار کمبود پروتئین های نوع ممتاز خود می کند نبوده و نیستم... با وجودی که به علل اخلاقی و روحانی آن آشنا هستم. بموازات این سخنرانها که مرا از اینجا بآنجا و از این ترن بآن ترن راه آهن می کشانید، در محل کوچکی در شیکاگو که آنرا هفته ای یک روز اجاره کرده بودم کسانی که به کنفرانس من آمده بودند، می آمدند و سوالاتی مطرح می کردند که مربوط به مورد معین شخص خودشان بود. مشتریان من بزودی بقدری زیاد شدند که من در خیابان میشیگان شیکاگو یک دفتر «مشاوره پرهیزهای غذایی» باز کردم.

جلسات سخنرانی من افزایش می یافت و بهمین نسبت مراجعات به دفتر من هم بقدری زیاد شد که مجبور شدم دستکاری داشته باشم که به تلفن جواب دهد و وعده های ملاقات را تنظیم نماید و حتی ویزیت مشتریان را دریافت کرده و آنرا جمع کند.

ورودیه به کنفرانسها با بالا رفتن هزینه ها قاعدتاً باید افزایش یابد ولی هر بار که در کنفرانس مطرح میشد همه حاضرین با آن مخالفت می کردند و بنابراین درآمد چندانی نصیب من نمی شد!

بالاخره من توانستم در هزینه های زندگی شرکت کنم و از نظر مالی به بودجه خانواده برادرم که خرج منم میشد کمک کنم. اولین هدیه را برای برادرزاده ام (روت) خریدم و دسته گل مجللی از گل سرخ به زن برادرم هدیه کردم.

خوشبختانه برادرم ساختمان کلیسای تازه اش را با تمام رسانید و

برای افتتاح آن جشنی گرفت که منم دسته گل مجللی برای گشایش کلیسایش فرستادم و در تشریفات گشایش کلیسا وقتی دسته گل زیبایم را می دیدم در دل، خدا را شکر میکردم که بمن توفیق داد تا راههای سخت اول زندگی را بپیمایم و زنده باشم تا در میهن جدیدم هدف ها و مأموریت خود را بانجام رسانم.

در این زمان بود که من توانستم تقاضای تابعیت کنم و جزء شهروندان امریکائی بحساب آیم و نام خود را هم گیلورد هاوزر انتخاب کردم و اسم بنجامین را از شناسنامه خود حذف کردم و فقط آنرا برای خواهرزاده و برادرزاده ها گذاشتم که بمن (عموین) بگویند.

از بحران اقتصادی امریکا سالم جسم

در بحران اقتصادی ۱۹۲۸ امریکا که دامنگیر بسیاری شد من گرفتار گرداب آن نشدم زیرا در آنوقت ثروت شخصی نداشتم و فقط چیزهایی برای تعلیم و آموختن داشتم و این دوره بحرانی را بدون هیچگونه اشکالی پایان رساندم.

باید بگویم که این دوره آشفته برای من سودمند بود زیرا این اعتقاد مرا تقویت میکرد تا کسانی که از اصول من پیروی می کنند و یا خواهند کرد در دوره بحرانی باید بیشتر به فکر تندرستی خود باشند چه تندرستی سرمایه عظیمی است که باید آنرا با تمام امکاناتی که داریم حفظ و نگهداری کنیم.

چند سال بعد با نوشتن و انتشار کتاب (سوریه نازیه اشوید) شهرت من از مرزهای امریکا فراتر رفت و جنبه بین المللی بخود گرفت و من در این زمان متخصص واقعی زیبایی، بوسیله تندرستی شدم و هولیود که در

اینوقت نوعی چراغ راهنما برای پخش انوار زیبایی و تندرستی بوسیله اولین هنر پیشگان بزرگ بود مرا بخدمت خود گرفت.

مقالات من در روزنامه ها

در همانوقت نماینده کل مطبوعات امریکا از من تقاضا کرد که یک ستون دائمی در روزنامه های ایالات متحده اختصاص به مسئله تندرستی داده شده است که من باید مطلب آنرا تهیه کنم. بعد از شیکاگو به هالیوود رفتم و مشاور غذایی ستارگان و هنر پیشگان بزرگ و درجه اول این شهر سینمایی شدم و در اثر موفقیت هائی که بدست آوردم دفتری در نیویورک در عمارت معروف «ایمپایر استیت» گشودم که مورد استقبال بسیاری قرار گرفت و اغلب برای مشاوره در باره رژیم های غذایی تندرستی به من مراجعه میکردند.

شهرت من روزه روز زیادتر میشد و هنگامی با آخرین نقطه اوج خود رسید که کتاب «گذرنامه برای یک زندگی نوین» را نوشتم. این کتاب علاوه بر اینکه هرروز مطالب آن در روزنامه های ایالات مختلف امریکا پخش میشد رادیو و تلویزیونهای ایالتی هم آنرا پخش میکردند و مجله ریدرز دایجست هم خلاصه کامل آنرا در مجله منتشر کرد و در معرفی بین المللی این اثر اقدام نمود و رفته رفته این کتاب در همه کشورها از جمله ایران ترجمه شد بطوریکه امروزه به شصت زبان برگردانده شده است و یکی از موفق ترین و پرفروش ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم بوده است.

در این زمان بعد از اینکه چندین سال در هالیوود گذرانیده بودم بیشتر اوقات خود را در نیویورک میگذرانیدم. در این شهر خانه

قشنگی در خیابان شصت و دوم خریده بودم که نزدیک به خیابان پنجم معروف نیویورک بود.

این دوره جالبی از زندگی من است که در نیویورک گذراندم زیرا در این شهر بیشتر از کالیفرنیا تشویق به نوشتن شدم.

در نیویورک هرروز صبح زود بمدت دو ساعت در «پارک سانترال» که نزدیک منزل بود گردش و راه پیمائی میکردم و بقیه اوقات را در دفتر مشاوره برای پذیرفتن کسانی که به دیدن من می آمدند و یا در خانه ام برای نوشتن مقالات و کتابهایم بسر میبردیم.

برای من کاملاً مشکل و سخت بود که در کالیفرنیا زندگی کنم و زندگی پرتلاشی داشته باشم که بعلت اقلیم و هوای منطقه مرا تحریک میکرد دائماً در بیرون زندگی کنم.

فرق شرق و غرب امریکا

محیط روشنفکری در نیویورک با کالیفرنیا فرق داشت و اینجا بهتر برایم مناسب بود تا آثاری را که در نظر داشتم بنویسم و منتشر کنم. کتاب «گذرنامه برای یک زندگی نوین» که یکی از پرفروش ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم شد و کنفرانسهائی که در رشته تغذیه متعادل در رادیو و تلویزیون و سالنهای عمومی سخنرانی میدادم و اغلب تمام مردم شهرها بآن توجه داشتند برای من شهرت بین المللی آفرید.

در اینجا باید اعتراف کنم توجه خانمها به تعمیم تغذیه بهداشتی و اثر آن در زیبایی و تندرستی موجب شد مردان بسیاری هم باین اصول علاقه مند شوند و آنرا در باره خود اجرا کنند.

نتیجه توجه زنان و مردان با اصول تغذیه سالم برای حفظ تندرستی

موجب شد که عادات تغذیه تغییر یابد و صنایع مواد غذایی نیز باین اصول توجه کنند و آنرا در روشهای تهیه مواد غذایی بکار بندند.

کسانی که در سخنرانیهای من با من همسفر و همراه بوده اند میدانند که در سالنهای سخنرانی چقدر زنان و مردان علاقه مند به حفظ تندرستی خود، با علاقه به سخنان من گوش میدادند و روز بروز بر تعداد آنها در انگلستان، فرانسه، بلژیک، هلند، اسپانیا، ایتالیا، لوکزامبورک و آلمان افزوده میشد.

در ژاپن بیش از هر کشور دیگری از من تجلیل کردند و مجسمه ای از من در شهر کیوتو ساختند که در مقایسه با قد کوتاه ژاپنی ها، باید بگویم این مجسمه هیکل عظیمی را نشان میدهد.

از این تاریخ بعد، من کتابهای زیادی درباره رژیم لاغری، شادی و تندرستی، و اسرار طول عمر و طبّی بهداشتی نوشتم که مورد استقبال شدیدی قرار گرفت و به زبانهای متعددی در سراسر دنیا از جمله فارسی ترجمه گردید.

بعد از انتشار این کتابها دوباره به کالیفرنیا آمدم و در بورلی هیلز خانه ای تهیه کردم که وقتی در آن سکونت کردم احساس کردم کاملاً در خانه خودم هستم. خانه من، که شما خوب آنرا میشناسید، شما که وقتی آنرا انتخاب میکردم اینجا بودید دور از سروصدا و هوای آلوده به دود است و جایی است که برای دوران سالخوردگی، پرآرامش و الهام انگیز است و اینجا، محلی است که میخواهم روزهای آخر زندگی را بگذرانم و در همین جا بمیرم...

من دوست دارم همیشه با مردم در تماس باشم و هربار که برای

آنها کنفرانسی میدهم و سؤالاتی از من می کنند غرق شادی و سرور میشوم. در سالهای اخیر خیلی راضی و خوشحال بودم که زمستانها متوالیاً باتفاق دکتر لینوس پولینگ (Dr. Linus Pauling) که از دوستانم میباشد به غرب امریکا در میامی میرفتیم و سخنرانی میکردیم.

دکتر لینوس پولینگ درباره ویتامین ث و مصرف آن بیش از من توصیه میکرد و طرفدار یک تغذیه کامل و متعادل بود و از نظریات من در مبارزه برای تأمین یک غذای بهتر حمایت و پشتیبانی مینمود.

دکتر لینوس پولینگ دکتر طب و در تحقیقاتی که درباره غذای متعادل از نظر ویتامین ث بعمل آورده بود بدریافت جایزه نوبل نائل شده بود.

سخنان و توصیه های دکتر پولینگ بسیار سنجیده و سنگین است و من توجه دارم که او هم در خطی بود که هدفش، هدف من بود.

من خوشوقتیم که در تمام دنیا مرا میشناسند و از اصول تغذیه و روش زندگی که من توصیه میکنم پیروی می کنند زیرا این اصول نه تنها برای حفظ ظاهر و جسمی است بلکه بهمان اندازه برای خوشی روح و زندگانی است.

من از اینکه مورد عنایت و توجه شنوندگان سخنرانی ها و نوشته های خود قرار گرفته ام و توانسته ام (سخنی نیکو) برای آنها بگویم و نوشته هائی جالب و خواندنی برای آنها بنویسم که مورد قبول عامه قرار گیرد خدا را شکر میگویم که موفق شده ام و از این جهت آدمی خوشبخت بوده ام.

انزواطلب اجتماعی

گیلورد هاوزر انزواطلبی بود که اجتماع را دوست میداشت. به کسانی که بدور او گرد آمده بودند «خانواده کوچک» خطاب میکرد. غالباً آنها را: «بچه ها»، «بیائید، بچه ها»؛ «بنشینید بچه ها» خطاب می کرد.

او در روابط انسانی اش، نقش پدر را بعهدده داشت و با خواهرزاده ها و برادرزاده ها و دوستان برگزیده اش که خیلی باو نزدیک بودند و مثل افراد خانواده با او رفتار میکردند همین نقش را بازی میکرد. من و شوهرم که پزشک جراح بود جزو این دسته بودیم و مدت بیست سال در تعطیلات و سفرهای گوناگون به کشورهای مختلف جهان با گیلورد هاوزر که چون پدر ما بود همراه و دمساز بودیم و خاطرات بیشمار و فراموش نشدنی از آن داریم.

در تفکرات نهائی

گیلورد هاوزر با این اطرافیان پرمحبتی که داشت قسمتی از اوقات خود را در تنهایی و انزوا میگذرانید و در حفظ این رویه میکوشید و ساعتها در باغچه آرام و ساکتش می نشست و به تعمق و اندیشه میپرداخت و یا در خانه اش در بورلی هیلز عادت کرده بود، ساعتها طولانی خود را مستغرق تفکرات نهائی سازد.

گیلورد هاوزر هر سال چند ماه را با دوستان صمیمی و برگزیده خود میگذرانید و زمستانها عادت داشت برای فرار از سرمای سخت نیویورک به کالیفرنیا بیاید و از هوای ملایم و بهاری آنجا استفاده کند. دکتر هاوزر از سادگی و متانت گرتر گاربو خوشش میآمد و

همیشه اخلاق او را میستود که در عین شهرت نیکوئی که بدست آورده است بشدت بیزار است از اینکه چیزی از او در روزنامه ها و رسانه های همگانی منتشر و پخش کنند و هیاهوی تبلیغاتی راه بیندازند.

با وجود این برای من مشکل است که نگوییم چقدر این زن با مزایای اخلاقی و تشخیص روحی باعث خوشحالی و نگرانی گیلورد هاوزر شده است. دکتر هاوزر دائماً نگران تندرستی و سلامت روحی گاربو و کار و اشتغالات او بود و میخواست دائماً با او باشد و در تأمین و حفظ تندرستی اش باو کمک کند ولی گاهی اشتغالات گوناگون هاوزر و گاربو سبب قطع رابطه و بی خبری آنها از یکدیگر می شد. گاربو برای هاوزر یک وجود ملکوتی بود و در اینوقت که من این کتاب را بنام گیلورد هاوزر بمن گفتم مینویسم نمیتوانم از آنچه در زندگی هاوزر گذشته است از روابطش با اشخاص، از زندگی اجتماعی اش، از شهرت جهانی اش چیزی نگویم.

دکتر راگانبرگ متخصص در شیمی غذایی بود و گسلورد هاوورث با همکاری وی اولین کتاب خود را دربارهٔ (فرهنگ خوراکیها) نوشت و منتشر ساخت.

دکتر هاوورث در کتاب (رزم شادی و نندارستی) احترام خاصی برای راگانبرگ قائل است و میگوید در شهر درسدن بود که من راگانبرگ را دیدم و او من را به سوی غذای «غذاشناسی» تنظیم کند.

راگانبرگ اولین کسی است که غذاهای معمولی را که ما هر روز مصرف می‌کنیم تجزیه کرد و من عکس گرانبها از او دارم که ما را در لابراتوار بیمارستان «فریدریش استات» نشان می‌دهد.

راگانبرگ در گوتسبورگ بسال ۱۸۷۳ تولد یافت و از سال ۱۹۰۹ تا ۱۹۲۱ مأمور لابراتوار شیمی و فیزیولوژی آسایگشاه «دکتر لاهمان» گردید و چندی پس از آن مدیر لابراتوار بیمارستان های شهرداری شهر درسدن شد.

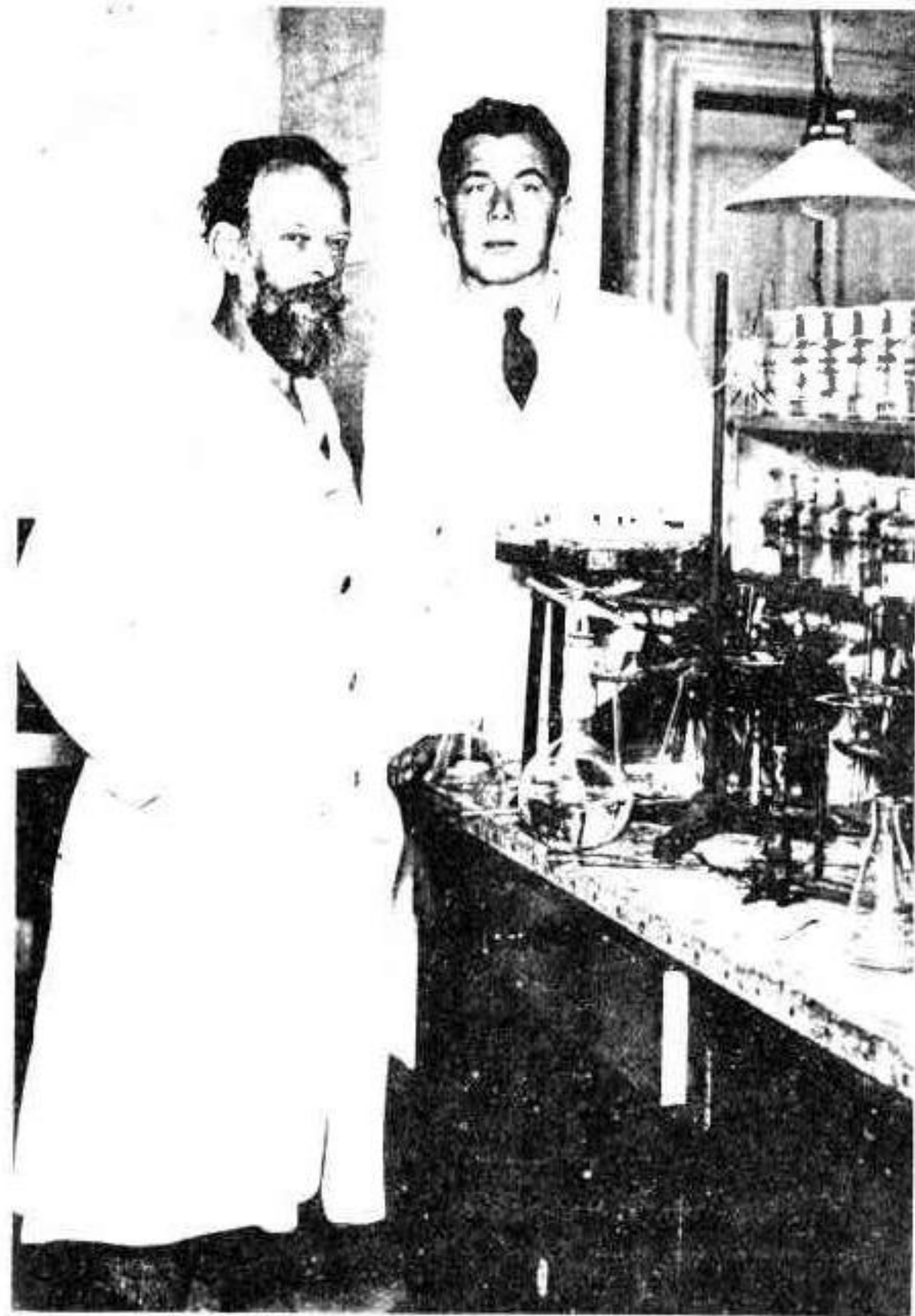
همیشه بواسطهٔ کمکی که از کتاب خود به نام «مواد غذایی و سبزیها» به من نمود بسیار مگرا و محققان او می‌باشم.

راگانبرگ در این کتاب خود، فهرست الفبائی ترتیب داده بود که تمام غذاهای اصلی با کالوری، مواد سفیده‌ای محتوی چربی و هیدرات دوکربن و مواد قلبائی و آسیدی آنها مشخص گردیده بود.

راگانبرگ عقیده دارد برگهای سبز و گوجه‌فرنگی سرشار و غنی از ویتامین‌ها هستند و از این عقیده می‌توان نتیجه گرفت که طبیعت خواسته است یک مادهٔ طبیعی که با اندازهٔ کامل و حقیقی دارای ویتامین‌هاست، مقدار اضافی مواد قلبائی نیز داشته باشد و حال آنکه مادهٔ غذایی غیر از برگ سبزیها و گوجه‌فرنگی دارای این تعداد کامل ویتامین‌ها نیست و هر قدر تشریفات تهیهٔ غذایی بیشتر شود بهمان اندازه مقدار ویتامین‌های آن از دست می‌رود و کم می‌شود.

هنگامیکه سبزیها را در آب بپزند و آب آنها بدور بریزند از چهل تا شصت درصد تمام املاح معدنی و نود و پنج درصد مواد قلبائی آن در موقع پختن از بین می‌رود! هم چنین سبزیها را اگر در آب بپزند مواد قلبائی طبیعی آن با این طرز عمل تبدیل به مواد آسیدی می‌شود.

هر قدر نباتات بیشتر کاشته شوند محتوی کلسیم آنها کمتر خواهد شد. یعنی بدانند که بطور خودرو و وحشی می‌رویند دارای مقدار زیادی کلسیم خواهند بود.



هاوورث و دکتر راگانبرگ در بیمارستان درسدن



دکتر هاوزر در سال ۱۹۶۱ در حال مطالعه است

گلیورد هاوزر بعد از توطئه کتاب «بحرین تا زیبا» خوش فداام خرید» به کشورش عظیم دست یافت و به «بورلی هیلز» رفت و در آنجا اقامت گزید. شکر است که در سال ۱۹۶۳ از وی در هولوید کالیفرنیا نوشته شده است.



دکتر هاوزر در حال معاینه بیمار است

مورس شوالیه خواننده و هنرپیشه معروف فرانسوی که پیش از این در سال ۱۹۵۵ به آمریکا فرانس و آمریکا بازی کرده و سالها در آمریکا خواننده و بازیگر بوده است به هاوزر آمیخته و اجرا میکرده و با هاوزر با هم زندگی داشته و سفرهای در خدمت بوده است که در آن زمان راههای و راههای دیگر را با هاوزر نمی چهره شوالیه را به یاد نگرفته اند که به این مطلب توجه کنید شوالیه یکی از ۲۲ بازیگر است که در سال ۱۹۵۷ در آمریکا بازی کرده و به آمریکا فرانسوی است.



دکتر هاوزر با یوت سیت هنرپیشه آمریکایی

این عکس بتاريخ ۱۹۵۵ در نیویورک برداشته شده است و دکتر هاوزر را با یوت سیت هنرپیشه کمدی معروف نشان میدهد. یوت سیت به کتاب «ارزشهای و تدریس» نوشته هاوزر علاقه مند شده و از خواندن آن نسخه‌هایی دست آورده است تا با عمل این نشاط و سرزندگی خود را برای مدتی بازو طولانی حفظ کند.



دکتر هاوزر طرفدار طبیعت و حیوانات طبیعی بود و همیشه دوستی با حیواناتی که با او می‌نشاند و فرح می‌بخشد بچه‌های خرمالک هستند که با او بازی می‌کنند و از دنیای کودکان و کودکی لذت فراوان می‌برد. عکس بالا نحوه شگفتی را در دست دارد و دانه‌های رنگی را در دست کودکان و می‌گوید این حسرتی و نقل طبیعت است و چشم و مردم آن هم حسرتی و

دکتر گیلورد هاوزر اصلاً آلمانی بود و در جوانی برای معالجه بیماری خویش به آمریکا رفت و در آنجا اقامت گزید و تمام تعلیمات تندرستی و تغذیه بهداشتی خویش را در آنجا منتشر کرد و آوازه شهرت و معروفیت او در سراسر جهان پیچید و کتاب «گذرنامه برای یک زندگی نوین» وی به بیش از چهل زبان ترجمه شد و در همه جا به موفقیت عظیمی دست یافت ولی با اینهمه میهن و شهر زادگاهی و خانواده خود را از یاد نبرد و برای بعد از مرگ وصیت کرد جسدش را به شهر زادگاهش در «توبین گن» ببرند و در کنار آرامگاه پدر و مادرش بخاک سپارند.

دکتر هاوزر در بورلی هیلز بیلاق هولوید که در کنار اقیانوس آرام است و زیباترین نقطه جهان است درگذشت ولی چون آلمانی بود و وطنش را دوست داشت، با اینکه در آمریکا شهرت یافت و کتابهایش برای اولین بار در آمریکا منتشر گردید و گاهی او را بنام نویسنده و غذاشناس آمریکایی می‌شناختند با اینحال وطن و شهر زادگاهی و خانواده اش را فراموش نکرد و حتی پس از مرگ وصیت کرد جسد او را به «توبین گن» آلمان شهری که در آن دنیا آمده بود ببرند و در آنجا در آرامگاه خانواده گیش بخاک سپارند. رحمت خدای بر او باد که زنده جاویدان شد زیرا در زندگی کاری کرد که قابل نوشتن است و چیزی نوشت که قابل خواندن است.



دکتر هاوزر در میدان سرخ مسکو

در سال ۱۹۵۵ هاوزر به روسیه شوروی سفر کرد و در آنجا با علماء و دانشمندان

غذاشناس روسی مبادله نظر نمود.

در عکس بالا هاوزر بلندترین ترمیماتاریان جهانگرد در میان است.

منظره ای از میدان سرخ مسکو دیده می شود.



منظره ای از کنفرانس هاوزر

کنفرانس های گیلورد هاوزر موفقیت بزرگی در امریکا داشت و تمام ایالات او را به گرمی می پذیرفتند و سراپا گوش می شدند تا سخنان او را بشنوند و دستورهایی تندرستی اش را عمل کنند.

عکس بالا که بسال ۱۹۵۵ در نیویورک برداشته شده است سالن سخنرانی هتل والدورف آستوریا را نشان میدهد که گوش تا گوش شنوندگان نشسته اند و به سخنان هاوزر گوش فرامی دهند.



هاوڑر درزانی



دکټر ھاوڑر در محللہ مونمارتر پاریس

مونمارتر یکی از محلات قدیمی و زیبای پاریس است.
 این عکس سال ۱۹۶۶ برداشته شده و دکتر هاوڑر را نشان میدهد که بعد از گردش
 در محلله مونمارتر از بازار کوچه لوپنگ خودش میوه های مورد احتیاجش را می خرد.