

---

# خام خواری

---

(زنده خواری) فلسفه تغذیه و تندرستی

آرشاویر درآوانسیان



## مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگ‌ترین مزده مسرت‌بخشی را که تا به حال به گوش انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با علل اصلی تمام بیماری‌ها و رهایی از آن‌ها آشنا می‌شوید. اگر شما بیمار نیستید با تغییر عادت تغذیه‌ای یعنی با مبادله یک بشقاب غذای مرده با بشقابی غذای زنده تا آخر عمر خود ابداً بیمار نمی‌شوید، و اگر بیمار هستید از آن خیلی زود نجات خواهید یافت. این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده‌ها هزار افراد بشر در نتیجه عملی کردن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماری‌های «صعب‌العلاج» نجات پیدا کرده‌اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداشت هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید کرده و تصمیم گرفته کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مزده بی‌سابقه را به گوش همه مردم هند برساند. در آمریکا و روسیه نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آن جا هم خبر خوشی شنیده شود.

سال‌ها قبل جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر کردم که چندان کامل نبود. چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کرده که کتاب مرا از ارمنی یا از انگلیسی به فارسی ترجمه کند ولی موفق نشدم. چون گفته‌های من تازه است و کاملاً برعکس آن چه که تا به حال مردم شنیده‌اند هر کسی را که امتحان کردم دیدم نمی‌تواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان کند. به طور مثال وقتی من می‌نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت، تخم‌مرغ، نخورید آن‌ها

«نخورند» را «بخورید» می‌کنند، چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند.

چون خودم در تبریز بزرگ شده و در مدرسه آرامنه تحصیل نموده‌ام که در آن زمان برنامه دولتی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است فقط در سال‌های اخیر که در تهران سکونت دارم، کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته‌ام، ناچار تصمیم گرفتم گفته‌های خود را با حروف ارمنی به زبان فارسی روی کاغذ آورده و به دوستانم دیکته کنم. در این کار آقای دینیار خسوریانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمک شایانی نموده‌اند و من موظفم در این جا سپاس‌های خود را به آن‌ها تقدیم کنم. ضمناً از خوانندگان گرامی تقاضا دارم اگر در این کتاب ایرادهای دستوری پیدا نمایند زیاد سخت نگیرند. امیدوارم بعدها کتاب بزرگ‌تری تقدیم کنم. از طرف دیگر خوشحالم که این کتاب به زبان ساده نوشته شده و قابل فهم تمام طبقات مردم است.

### زنده‌فواری، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماری‌ها و هم چنین چاره واقعی آن‌ها کشف گردید. کلیه بیماری‌های انسانی در نتیجه مصرف غذاهای «پخته» (کشته شده) و داروهای سمی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم نادانسته وارد بدن خود می‌کنند.

همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین یا «صعب‌العلاج» بدون استثنا به طور معجزه‌آسا شفا پیدا می‌کنند.

یگانه غذایی که طبیعت مطابق احتیاج بدن انسان به وجود آورده است خوردنی‌های «خام» یعنی زنده نباتی می‌باشد و هر ماده دیگر به غیر از خوردنی‌های زنده نباتی فقط بیماری‌های گوناگون و مرگ نابه‌هنگام و ناگهانی را در بردارد.

انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک و دارو و بیمارستان تکامل خود را طی کرده و طول عمر خود را به نهد سال (برحسب کتاب مقدس) رسانده بود.

ولی در نتیجه مصرف مواد «پخته»، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره بیماری‌های گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه‌تر کرده تا

به این حال دردناک رسانده است. هزاران سال است که مردم جهان خوردنی‌های طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته‌اند، ولی حقیقت این است که خوردنی‌های «پخته» هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می‌کشد، نابود می‌کند و آن را به یک نوع ماده غیرطبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می‌نماید.

### مدافله در کار فداوند از بزرگ‌ترین گناهان می‌باشد

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی و گوارا و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی‌های نباتی «خام» می‌باشد.

پروردگار بزرگ این همه خوردنی‌های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کامل را به بندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی‌های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می‌باشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامین‌ها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیازمندند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد دارند. همه کس با چشم خود می‌بیند که چه طور یک حیوان قشنگ و عظیم‌الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می‌کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین کرده و هم چنین یکی از این حیوانات یونجه می‌خورد و دیگری کاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل.

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی خام و نباتی پیدا کند این خوردنی برای

او یک غذای کامل و بی‌نقص باشد. در صورتی که انسان بهترین و لذیذترین و ارزنده‌ترین خوردنی‌های طبیعی مانند میوه‌جات، سبزیجات، غلات و میوه‌های خشک نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است، با وجود این خیال می‌کند که با این همه خوردنی‌ها احتیاجات بدن خود را نمی‌تواند تأمین کند و در صدد برمی‌آید برای خود غذاهای «پخته» و ویتامین‌های مصنوعی تهیه کند، مثل این که خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می‌خواهند نواقص کار خدا را بر طرف کنند.

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده‌اند و خرد پروردگار را نادیده می‌گیرند، غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلول‌های زنده بدان‌ها عرضه داشته است با آتش می‌کشند و محو می‌کنند به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می‌کنند، ولی باید دانست که کلیه پختنی‌های دنیا اعم از نان، جوجه کباب، چلوکباب، باقلابلو و مانند این‌ها با همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مصنوعی روی هم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبز را ندارند، چون آن‌ها نمی‌توانند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم به در می‌برند و یا آن مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می‌نمایند.

چنان که می‌بینید من کلمه‌های «پخته» و «خام» را در پرانتز می‌گذارم چون «خام» در حقیقت خام نیست و «پخته» در حقیقت پخته نیست. معمولاً کلمه خام به معنی نپخته و حاضر نشده و ناقص محسوب می‌شود و مردم اشتباهاً میوه‌جات و سبزیجات زنده را خام تصور می‌کنند و حال این که این طور نیست.