

نویسنده: آ. د. آوانسیان

# زنده خواری

(خام خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

چاپ چهارم

جلد اول و دوم

«پخت و پز»

عامل اصلی کلیه بیماری‌ها است

تهران-۱۳۵۵

زنده‌خواری (خام‌خواری)، فلسفه تغذیه و تندرستی

نویسنده: آرشاویر در آوانسیان

جلد اول و دوم در یک مجلد

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

**قیمت: ۴۰۰۰۰۰ تومان**

## آغاز یک انقلاب بزرگ در علم تغذیه

زنده‌خواری، نه مُرده‌خواری

مرگ بر «پخت و پز»

اشخاصی که غذای مُرده می‌خورند، مُرده‌خوارند.

غذای بی‌جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جان‌دار یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مُرده‌خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی‌پزند، بلکه بیماری می‌پزند. پخت و پز کلیه‌ی مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی می‌سوزاند و آن را به یک ماده‌ی سمی و بیماری‌زا تبدیل می‌نماید. میل برای غذای مُرده گرسنگی حقیقی نیست بلکه اشتهای کاذب است که یک معتاد برای مواد سمی احساس می‌کند.

با ختم مُرده‌خواری یک عصر وحشتناک به پایان می‌رسد.

با آغاز زنده‌خواری یک عصر مبارک شروع می‌شود.

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

در عصر زنده‌خواری هیچ کس در نتیجه‌ی بیماری نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی می‌رسد؟ ۲۰۰ یا ۳۰۰ سال بعد؟ هیچ کس نمی‌داند، زیرا نمونه‌ی آن هنوز دیده نشده.

دیوانگان خطرناک و دشمنان بشریت هستند آن کسانی که مردم را با خطر افسانه‌ای «کمبود مواد غذایی» و «ازدیاد جمعیت» می‌ترسانند. در این دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می‌کنند. اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود هشتاد درصد آن اضافه می‌آید که باید به دور ریخته شود. این است حقیقت امر.

### ورزشکاران عزیز:

به شما درس غلط آموخته‌اند. خوراک‌های پخته مخصوصاً «پروتئین حیوانی» به شما نیرو و انرژی نمی‌دهد، بلکه انرژی شما را از بین می‌برد و به جای این که ورزش برای شما یک عمل مفید باشد، ارگان‌های شما را زودتر از سایرین خسته نموده شما را مجبور می‌کند در حین جوانی، در ۳۵-۳۰ سالگی، از ورزش دست بکشید و با ارگان‌های فرسوده به اجتماع مُرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید. هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مُرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سُموم و گوشت‌های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگان‌ها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بی‌سابقه‌ای نائل گردد.

زنده‌خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد، بیشتر از آنکه تصور می‌شود، (تا ۱۰۰ یا ۱۲۰ سال و بلکه بیشتر) روز به روز افزایش خواهند داد.

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



## فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه .....
۱۵	زنده خواری، فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی .....
۱۷	مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان می‌باشد .....
۲۱	کلیه‌ی مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط می‌باشد و باید روی آن‌ها خط بطلان کشید .....
۲۷	گوشت‌خواری یک عمل طبیعی نیست .....
۳۰	زیست‌شناسان گمراه لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور می‌کنند .....
۳۵	کلیه‌ی بیماری‌ها نتیجه‌ی داخل کردن غذاهای پخته و مواد مُرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می‌باشد .....
۳۹	اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند با محصول موجود می‌توان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود .....
۴۳	خوراک مُرده یعنی مرض و مرگ - غذای زنده‌ی نباتی یعنی سلامتی کامل و طول عمر .....

- ۴۵ ..... بدن اصلی و بدن دروغی
- ۵۴ ..... بیماری‌ها چگونه به وجود می‌آیند و چگونه ناپدید می‌گردند؟
- ۷۳ ..... عکس‌العمل‌های شفا بخش
- ۸۶ ..... قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگترین جنایت می‌باشد
- ۹۶ ..... زیست‌شناسان مُرده‌خوار سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند
- ۱۰۶ ..... هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه نکنید
- ۱۱۳ ..... بدن انسان مواد غیرطبیعی را می‌شناسد و رد می‌کند
- ۱۱۷ ..... آیا طبیعت حق دارد یا زیست‌شناسان؟
- ۱۲۳ ..... میانه روی نتیجه‌ی مثبت نمی‌دهد
- ۱۲۵ ..... از چه چیز باید اجتناب نمود؟
- ۱۲۹ ..... بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی تجربه اجتناب از غذای مُرده کار مشکلی نیست
- ۱۳۷ ..... زنده‌خوران احتیاج به علم پزشکی ندارند
- ..... علم پزشکی دنیای طبیعی ما را خراب نموده، می‌خواهد یک دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد
- ۱۴۸ ..... ما باید ایران را برای همه کشورهای جهان یک مملکت نمونه بسازیم
- ۱۵۴ ..... در نهضت زنده‌خواری پزشکان پاک‌سرشت و روشنفکر ایرانی رل مهمی بازی خواهند کرد
- ..... فعالیت پزشکان توسط خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی به عوض نجات بشر از بیماری‌ها، خود باعث ایجاد و توسعه بیماری‌ها می‌گردد
- ۱۶۳ ..... پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انسان‌دوستی خود را ثابت نمایند
- ۱۶۵ .....



- هر مُرده‌خوار در بدن دروغی خود یک شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می‌کند ..... ۱۶۸
- برای رسیدن به همه گونه هدف‌های عالی لازم است تا آخرین گرم بدن‌های دروغی را حل کرده، شیطان را از این دنیا بیرون راند ..... ۱۷۲
- مصرف خوراک‌های مُرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی می‌کشاند ..... ۱۷۴
- تدابیر جنگ‌های این دنیا در بدن‌های دروغی تهیه می‌گردد و توسط شیطان اداره می‌شود ..... ۱۷۷
- برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود ..... ۱۸۰
- زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد ..... ۱۸۴
- اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران ..... ۱۸۶
- انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان ..... ۱۹۲
- زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه می‌کند ..... ۱۹۳
- عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود ..... ۲۰۲
- چند نامه از پیروان ایرانی من ..... ۲۱۵
- چند نمونه از نامه‌هایی که از پیشوایان گیتی به دست من رسیده است ..... ۲۲۰
- قسمتی از نامه‌هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری‌های شوروی رسیده است ..... ۲۵۶
- زنده‌خوارها چه باید بخورند و چگونه بخورند؟ ..... ۲۹۱



## مقدمه

خواننده‌ی عزیز، در این کتاب بزرگ‌ترین مژده‌ی مسرت‌بخشی را که تا به حال به گوش یک انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با علل اصلی کلیه‌ی بیماری‌ها و راه نجات از آن‌ها آشنا می‌شوید. از این به بعد دیگر هیچ کس احتیاج به پزشک، بیمارستان و دارو ندارد. اگر شما بیمار نیستید با تغییر دادن عادت تغذیه‌ای یعنی با مبادله نمودن یک بشقاب غذای مُرده با یک بشقاب غذای زنده تا آخر عمر طولانی خود ابداً بیمار نخواهید شد و اگر بیمار هستید از این بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت. این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده‌ها هزار افراد بشر در نتیجه‌ی عملی نمودن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماری‌های «صعب‌العلاج» نجات پیدا کرده‌اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداری هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید نموده و تصمیم گرفته است کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مژده‌ی بی‌سابقه را به گوش همه‌ی مردم هند برساند. در آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آن‌جا هم خبر خوشی شنیده شود. مدارک این گفته‌ها را در آخر کتاب در قسمت نامه‌ها خواهید دید.

سال‌ها قبل جزوه‌ی کوچکی به زبان فارسی منتشر نمودم که چندان کامل نبود. در چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کنم که کتاب مرا از ارمنی یا انگلیسی به فارسی ترجمه کند، ولی موفق نشدم. چون گفته‌های من تازه است و کاملاً برعکس آنچه که تا به حال مردم شنیده‌اند، هر کسی را که امتحان کردم مشاهده نمودم نمی‌تواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان نماید. به طور مثال وقتی من می‌نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت و تخم مرغ نخورید آن‌ها «نخورید» را «بخورید» ترجمه می‌کنند، چون هزاران بار از دهان همه‌ی دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند.

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



آرشایر در آوانسیان، بنیادگذار خام‌خواری که ۱۹ سال پیش زیر فشار بیماری‌های مختلف به لب‌گور رسیده بود، اکنون با خام‌خواری از همه‌ی ناراحتی‌های خود به کلی نجات پیدا کرده و در سن ۷۵ سالگی، کاملاً سالم، با نیروی یک جوان، شب و روز زحمت می‌کشد تا به مردم نشان دهد که کلیه‌ی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های این دنیا در نتیجه‌ی مصرف خوراک‌های پخته (کشته شده) و داروهای شیمیایی و سایر مواد مرده به وجود می‌آیند.

