

الفصل الثاني - ازاي ناكل؟

٢٦ م - انت قلت انك رايح تقول لي بعدين ازاي

المصارين يعملوا شغاهم

أ - دلوقت احنا وصلنا لنقطه مهمه بخصوص صحة الجسم ولكن قبل ما اقول أي شي احب اقول لك ان الانسان هو الوحيد من دون المخلوقات كلهم اللي يقدر يضحك . هو اتخلق على صورة الله وعلى كذا الضحك والانبساط وشكر الله والفرح قدامه كل دول حاجات يرضوا الله . وما فيش عدو للامساك زي الانبساط والضحك الصحي القام

٢٧ م - لكن يقولو ان الامساك يجي من حاجات تانيين

زي الحزن وكون الواحد يهتم بنفسه

أ - ايوه انا رايح اتكلم عن كذا بعدين . الامساك يجي من حاجتين (١) الأكل بطريقه مش منظمه (٢) اكل الحاجات اللي مش موافقين من الطعام

٢٨ م - يقولوا في هرمل ان الواحد لازم

(٢)

يمضغ الكدكويس علشان يمنع الامساك
هو؟ دا صحيح؟

١ - ايوه دا صحيح . احنا نسمي طريقة الاكل المضبوطة
ايد الشفا لانه فيه خمس حاجات مهمين . الاولانيه والام هي
المضغ . انت ماشفتش ازاي ان اسنان الكلب مختلفين عن
اسنان الراجل؟

٢٩م - ايوه . الكلب له اسنان طوال من قدام واسنان
قصيرين من ورا وعلى كذا الكلب ما يقدرش يمضغ اكله زي
الراجل

١ - ايوه الله . خلق الكلب بالشكل دا حتى اذا شافوا
خمسه ولا ست كلاب حته لحم يهجموا عليها كلهم مره واحده
ويخطفوها ويبلعوها بسرعه . اذا كان واحد منهم يتأخر الثاني
يسبقه وعلى كذا مايكونش عنده وقت علشان يمضغ . الاسنان
الورانيين فايدتهم في كسر العضم . الكلب يقدر يبلع حته عضم
كبيره ويهضمها ودي لو بلعها راجل ما يقدرش يخلص منها من
غير ما يعيا بالناسور

۳۰م - ازای الکلب یهضمها ؟

۱ - الله ادی الکلب قوه غریبه علشان الهضم علشان هو عارف انه ما یقدرش یعضغ ولكن الله مش عاوزنا نا کل اکلنا زی الکلاب . هو عاوزنا نا کل علی المهل ویکون عندنا وقت اننا نفکر بعیالنا الی بیا کلوا ویا نا والناس الجماعین الی برأ . وعلشان کذا ادانا اسنان ورائین نمضغ بهم الاکل ونصرف وقت اطول

۳۱م - ولایه فایده المضغ دا ؟

۱ - لما تمضغ الاکل اذکر ان معدتك ما لهاش اسنان ولما تنعم الاکل لحد ما یبقی زی العجین یکون سهل علی المعده انها تهضمه . ما تملاش معدتك زی ما تملا قفۃ بالحجاره . وفیه جوا حنک فتحات کتار یجی منهم سایل اسمه ریق ودا مهم خالص للهضم ولكن دا ما یوصلش للحنک بسهوله الا ان حرکت ضبتک اتحت ولفوق . ما فیش فایده من قوله - علی الله - وتبلغ الاکل . اذا کان الفلاح یقول - علی الله - ویبدر تقاویه فی الارض وما یحرتهاش ما تجیدش محصول . کذا

كمان ان ما كنتش تحرك ضبتك لفوق ولتحت ما تتحصلش
على حاجه من الريق دا . انت لازم تمضغ اكك كويس لحد ما
يبقى زي المعجين مليون ريق وبعدين تقدر تهضمه بكل سهوله
٢٢ م - ابوه دي حاجه واضحه خالص

١ - ولكن فيه حاجه ام . لما الاكل الممضوغ كويس
يوصل للمصارين كل الاجزاء النافعين من الاكل يتحولوا لدم
ولحم وعافيه وبس الحاجات اللي يفضلوا بعد الاستعمال هما اللي
يتصرفوا من المحل اللي عمله الله . وما يكونش فيه عندك خوف
بعد كدا لا من ناسور ولا من باسور . وقليل من الاكل يبقى
فيه كثير من اللحم والدم والعافيه

٢٣ م - وان ما كناش تمضغ الاكل ايه اللي يحصل ؟
١ - شي من اللي تبلعه يتحول لدم ولحم وعافيه ويفيد
جسمك . ولكن جزء كبير منه يتصرف ويا الحاجات اللي
يفضلوا بعد الاستعمال . ومصارينك ما يقدروش يعملوا شغلهم
كويس ويسببوا امراض تحت الحزام . ولما يمضغ اكك
كويس علشان تكون بقوه وصحه تعوز نص الاكل اللي تعوزه

تبلغ الا كل زي ما يبلغ الكلب . واذا كان راجل فقير يعضغ
اكله باعتنا يقدر يكتفي بنص الا كل اللي يحتاج له دلوقت
٣٤ م - دا وفر كبير ؟

١ - ايوه داشي مفيد لكل واحد ان كان فقير ولا غني .
مش بس انه يوفر المصاريف لكن كان يحسن الصحة
٣٥ م - وايه هي الحاجه الثانيه من الخمس حاجات ؟

١ - كل في اوقات معينين في الصبح والظهر
والمغرب او في الصبح والمغرب بس . او في الظهر بس زي ما
تحب . ولكن اللي تمشي عليه النهاردا امشي عليه بكره وبعده
اذا كنت تاكل بين مواعيد الا كل تجيب لنفسك الامساك
٣٦ م - ايوه دا موافق لترتيب الله علشان هو دائما
يمشي بالاصول واحنا نعرف منين تطلع الشمس بكره اذا
كنا نعرف منين طلعت النهاردا

١ - ايوه كدا . احنا نكون تلمي ماشيين تمام لما نعمل زي
الله والشئ التالت انك ما تاكلش في كل اكله
زياده عن اللزوم

٣٧ م - كل واحد يقدر يعرف انه يا كل اللي يكفيه
وما يكبشش بطنه ؟

١- صحيح كل واحد صحته وعقله كويسين يقدر يعرف
لما ياكل كفايته . والحاجه الرابعه هي انك **ما تشربش**
وسط الاكل لحد بعد الاكل بساعه ولا اثنين حسب
نوع الاكل اللي تاكله ان كان خفيف او ثقيل . اشرب قبل
الاكل بساعه او نص ساعه . كل من غير ما تشرب واشرب من
غير ما تاكل . علشان الاكل من غير شرب عدو **الامساك**
٣٨ م - وايه الحاجه الخامسه والاخرانيه ؟

١- لما تعمل كل الاربع حاجات دول اللي قلت لك عليهم
تشوف في الصبح انك عاوز **تروح لمحل الادب**
اول ما تصحى . علشان الله رتب كدا . وبالطريقه دي
ما فيش اكل يستنى في مصارينك اكتر من اربعه وعشرين
ساعه علشان معدتك مش تربه

٣٩ م - ولكن اذا حصل مع كل الاربع حاجات دول
اني ما رحتش لمحل الادب ايه اللي يحصل ؟

١ - اذا كنت تعمل كل الاربع حاجات دول تمام وتاكل
الاكل المعتاد اللي رايح اتكلم عنه في الفصل اللي جاي وتعود
عقلك انه يفكر انك رايح تنجح ودا كان انا رايح اتكلم عنه
بعدين - ضروري انك تنجح. تملي انتظر النجاح

٤٠ م -- ولكن انت عملت كل الحاجات دول وبرضه

ما رحتش ايه اللي يحصل ؟

١ - اذا كنت تفتكر من الاول انك مش رايح تنجح
مش ممكن تنجح . قلّ اكلك وامضغ احسن وكل الاكل
الساهل على الهضم وكل كان شوية توم ولا بصل ودول انا رايح
اتكلم عنهم بعدين وشد حيلك وانت تنجح ما دام انت ماشي
حسب عادتك وبتعمل شغلك . أقول لك على تمرين واحد من
خمسة تمرينات انا باعملهم من زمان علشان منع
الامساك . اقف منتصب وخلي رجلك جنب بعض .
وبعدين مد إيدك الشمال على الجنب لتحت لحد الركبه الشمال
وفي الوقت نفسه ارفع إيدك اليمين وحطها على كتفك اليمين .
بعد كدا غيرّ حالاً ونزل إيدك اليمين لحد الركبه اليمين وارفع

ايدك الشمال فوق كتفك الشمال . اعمل كدا مدة عشر دقائق
وبالطريقه دي كبدتك اللي على اليمين والطحال اللي على الشمال
يتحركوا بهمة . والضرر اللي يجي من الادويه هو انها تمودك
انك تخالف القوانين بتاعتك . خليك راجل وشد حيلك وافكر
انك رايح تنجح واطلب من الله انه ينجحك (شوف سؤال ٧٢)
٤١ م -- يقول انه كويس ان الواحد ينضف

معدل تدمره او مرتين كل سنه . هو ادا صحيح ؟

١ - ابوه . دا شي كويس خالص . فيه ناس يعملوا كدا
من غير دوا بكونهم يصوموا مدة اربعه او سبعة او عشرة او
تلتاشر يوم وما ياكلوش شي غير عصير الفواكه زي البرتقال
والليمون والعنب والمان وشوية ميه . واناكد من شي واحد
وهو ان الاكل القليل مش ممكن يضر اللي متعودين على
الاكل الكثير . التين الشوكي كويس خالص لتنضيف المده
اذا كنت تاكله في الصبح بدري قبل ما تاكل حاجه ثانيه .
واذا كان ممكن استعمل دائماً الحاجات الطبيعيتين ومش
الصناعيين . ولكن اذا كنت راجل فقير ما عندكش وقت ولا

فلوس عشان تعمل كل الحاجات دول لازم تجتهد انك تنضف
معدتك باي طريقه ان كان بملح انجليزي ولا بغيره زي
حبوب ييشام . شوف سؤال ٧٢

انا اعرف ناس صحتهم عال خالص اتعودوا كل حياتهم
انهم ينضفوا معدتهم مره كل جمعه بدوا ملين زي
حبوب ييشام مع اكل خفيف

٤٢م - فيه ناس يقولوا ان الاكل مرتين يبعد
الامساك عن الواحد اللي يحصل عنده امساك لما ياكل ثلاث
مرات في اليوم

١ - ايوه دا صحيح . وفيه ناس يعيشوا على اكله واحده
في اليوم عشان معدتهم تملئ معروضه للامساك . ولكن انا
افتكر ان اكلتين في اليوم كفايه الا اذا كانت معدتك
متعوده على ثلاث اكلات . في الحاله دي كل ثلاث مرات في
اليوم واتذكر ان الناس اللي يتبعوا الاربع قواني من ايد
الشفاء ويكون عندهم امساك طبيعي دول قوتهم كويسه خالص
وخليهم يكتفوا بكدا

٤٣ م — الناس يقولوا كمان انه مش كويس ان الواحد يشتغل حالاً بعد الاكل ؟

١ — كلامهم دا تمام . الشغل حالاً بعد الاكل وخصوصاً الشغل اللي فيه فكر بطل ويحيب الامساك والفسحه مسافة اتنين كيلو قبل النوم يبعد الامساك . وكدا كمان الكلام اللطيف بعد الاكل . وعلشان الجسم والعقل والروح مرتبطين ببعض تشوف ان **الحزن** والزعل يجيبوا الامساك كما ان الشكر والفرح يطردوه . اذا ركعت على ركبك وخليت جسمك منتصب مدة نص ساعه كل صبح لما تصلي لله تقدر تبعد الامساك . انت متذكر كلامي لما قلت انك لما تبص لفوق تملا المخزن اللي تحت المخ بالاحترام والقوه علشان تصلي . انتظار النجاح يوقف الامساك **والخوف** من عدم النجاح يزود الامساك

٤٤ م — يا استاذ انت بتقول ان تغيير مواعيد الاكل يجيب الامساك ايه اللي **تعمله لما تصوم** ؟

١ — ارجع للكلام اللي قاله اشعيا من ٢٦٠٠ سنه فانت في فصل ٦:٥٨ — ٨ من نبواته — مش الصيام هو انك ترفع

الاحمال الثقيلين وتحرر المظلومين وتذّي عيش للجمانين وتدخل
 الفقرا في بيتك واذا شفت واحد عريان تكسيه ؟ على كدا
 رايح ينور نورك زي الصبح وتحسن صحتك بسرعة — آكل
 اكلي في المواعيد المعينه ولكن آكل قليل وآكل ارخص حاجه
 اقدر آكلها وما اصرفش فلوس على الدخان ولا البيره وبمدين
 اشوف قد ايه اقدر اوفر من اكلي الاعتيادي واديه للفقرا .
 وانا اشوف ان النبي اشعيا كان صادق لما قال اذا كنت تصوم
 بالشكل دا نورك ينور زي الصبح وصحتك تتحسن بسرعة .
 دا هو الصوم اللي يشفي الجسم والعقل والروح

ما يهمش ان كنا نصوم ونقدم القربان
 واجب نساعد الفقير ونخدم الغلبان

نعمل توفير في أكلنا ونشبع الجمان
 ونوفر شي من لبسنا لكسوة العريان

الصلاويا صوم زي دا تملانا بالأيمان
 صحتنا تبقى كويسه ونشجع العيآن