

# الاكل والايان

## الفصل الاولاني - الجسم

١ منصور يوسف - انت بتقول يااستاذ ان الصحة هي ميراثنا من الله . امال ليه فيه ناس كتير عيانيين ؟  
الاستاذ - الجواب موجود في الفصول الاولانيين من الكتاب المقدس

٢ م - يعني قصيدك تقول ان سقوط آدم في جنينة عدن هو الجواب على سؤالي ؟

١ - ايوه . الكتاب المقدس يقول ان الله خلق الراجل والمرأه من التراب على صورته وخلقهم خلقه عال خالص وادام اكل مخصوص علسان يا كلوه ويمبشوا وخطية آدم هي خطية كل العالم لحد النهار دا . والانسان لسأ مستمر على اكل الطعام المحرم اللي ما يفيدش ولكن يجيب العيا وبعدين الموت .  
وواحد عالم قال ان ام سبب للعيا هو الأكل والشرب

٣ م - امل ليه احنا لما نميا نقول ان الله هو اللي جاب لنا العيا؟

١ - احنا نكون غلطانين لما نقول كذا . العيا مايحيش من الله ولكن يجي من تصديق ابليس الكذاب وعدم مطاوعتنا لله . فيه امراض تجي لنا بسبب خطايا ايهاتنا لغاية تالت و رابع جيل . وفيه امراض نجيبها احنا لنفسنا . وكل واحد واجب عليه انه يخلي جسمه وعقله في صحه كويسه

٤ م - ولكن الناس الفقرا اللي عندهم فلوس قليله ازاي يقدورا يطاوعوا القوانين الخاصين بالأكل ؟

١ - الناس الفقرا يمكنهم انهم يضيعوا فلوس ما تتمدش على الدخان . والفقرا في مصر يضيعوا جزء كبير من مكاسبهم اكثر من اي ناس تانيين في الدنيا . ميات من الالوف كان ممكن انهم يكونوا اغنيا غنى متوسط لو كانوا ما يصرفوش شي ولا يصرفوا شي قليل خالص على الدخان . ولكن حسب تدبير الله نشوف ان الاكل الكويس المفيد للصحه رخيص وموجود بكثره

٥م - لكن قل لي يا استاذ . ازاي ان الانسان المركب من لحم ودم وعظم واللي له عقل وروح يقدر يحول الفاكه والخضار واللحم للمواد دول اول مايا كلهم ؟

١ - الله خلق الانسان من ستاشر ماده من مواد الارض والهوا والميه . والفاكهه في كل العالم فيهم الستاشر ماده دول . والجسم وهو يعمل شغله يستخدم المواد دول ولما ياكلهم يعوض اللي خسره

٦م - لكن شوف دم وعظم الانسان . ازاي الفاكهه والخضار يتحولوا لدم وعظم ؟

- المده اعظم واغرب ورشه في العالم كله . هي تاخذ الفاكهه والخضار ولحم الحيوان اللي هو كان مركب من فاكهه وخضار وتحولهم بطريقه غريبه خالص للحم ودم وعافيه . ما فيش ورشه تانيه في الدنيا زي المده تقدر تعمل عمل عجيب زي دا

٨م - انت قلت ان الجسم مركب من ستاشر ماده . ايه مما ؟

١ - فيه ستاشر حاجه في الهوا والميه والارض . ونبات الارض موجودين فيه كلهم . ودول هم الجير والملح العادي والصدودا والرمل والفسفور والفحم والكبريت والحديد وغيرهم . فيه ستاشر ماده من دول . واحنا لازم ناكل اكل فيه الستاشر ماده دول وبالنسبه الموجوده بينهم وان ما كانش كدانيا

٨ م - ايه اللي ياخذ الحاجات دول من الأكل ويوصلها الجسم؟  
١ - الدم هو اللي يعمل كدا - وهو نفسه مركب من الستاشر ماده دول نفسهم . وهو نفسه يتعمل جوا المده . والناس اللي صحتهم كويسه يكون عندهم دم كويس . والناس اللي دمهم ضعيف يكون عندهم دم قليل والباقي حاجه زي الميه  
٩ م - واذا كان الدم ما يتحصاش على النسبه المظبوطه

من المواد دول من الاكل اللي ياكله ايه اللي عمله؟  
١ - يسرق من الجسم . ان ما كانش فيه عنده جير كفايه يسرق من العضم والاسنان . وللسبب دا ناس كتار اسمناهم بطالين وفيه اطفال عندهم مرض الكساح ( لين العضم )

علشان أمهاتهم ما كانوا ياكلوا الاكل اللي فيه جير وغيره

١٠ م - ازاي الامراض التانيين يجوا؟

١- في الشغل والمشي والمعيشه الجسم يستخدم كل الاجزا المهمين من الاكل اللي ناكله . والاجزا اللي يبقوا مش نافعين بعد كدا دول لازم يتصرفوا - وهما يتصرفوا بواسطة الجلد والفستين والكلاوي والمصارين - دول هما الاربع مصارف في الجسم

١١ م - ازاي الجلد يصرف؟

- الجلد يصرف بواسطة المسامات ( الخروم ) اللي فيه . وانت تشوفه اوقات بشكل عرق . الواحد لازم يحافظ تمام على نضافة الجلد . واعظم جهل وتفصيل ان الواحد يوفر صابون ويصرف فلوسه على الدخان . لازم جسمك كله يتغسل بالصابون مرة كل يوم وتستحمى بالميه الباردة اذا كان ممكنك ودا ما يكلفكش حاجه . ولازم تغسل رجلك تملّي لما تجي البيت وتحط بطن رجلك في الميه وقت قصير وتنظفهم علشان

يصرفوا كويس . ولما يكون بطن الرجلين نضيف يصرفوا  
كثير من الفضلات اللي في الجسم

١٢م - انا افكر ان العقل والروح لازم يستنوا نضاف

زي الجسم اذا كنا عاوزين نستنى سالمين تملي

١ - انت ما يمكنكش تفصل الجسم والعقل والروح

وهما مع بعض زي الارض والهوا واليه مع بعض علشان كل  
واحد منهم له تأثير على التاني . وصحتنا في الدنيا متوقفة على

قدرتنا على اكل الطعام اللي يغذي اجسامنا وعلى كوننا نبعد  
عن كل خوف ويكون عندنا ايمان بالله ونعمل خير للناس .

العقل الوسخ والروح البطاله يخلوا الواحد عيان تمام زي  
الجسم الوسخ

١٣م - ايه اللي يحصل اذا كان الجلد ما يصرفش ؟

١ - الجلد بيصرف المواد اللي فيهم سم واذا كان جسمك

وسخ وما يقدرش يصرف بانتظام المواد اللي فيهم سم دول اللي

كان لازم انه يصرفهم يلتزموا انهم يطلعوا من سكه تانيه وعلى

كدا الفشتين زياده على شغلهم الاصلي يلتزموا انهم ينوبوا عن الجلد

في عمله . امراض البرد يحوا بسبب الجلد اللي ما يشتغلش كفايه  
وكان امراض كتار غيرهم

١٤ م – وازاي الفشتين يصرفوا؟

١ – الفشتين عليهم انهم يدخلوا الهوا . وكل ما كان الهوا  
نضيف كل ما كان سريع اكثر في حرق المواد اللي فيهم السم  
اللي في الدم علشان ينضفوه . وعلى كذا ضروري خالص اننا  
نتحصل على هوا نضيف وعلى كمية كبيرة منه . وترك الابواب  
مقفولين كثير خالص من غير ما تدخل هوا نضيف يعطل  
الفشتين عن عملهم . وعلى كذا احنا يلزمنا شبايك مفتوحين  
وتنفس طويل

١٥ م – وايه فايده التنفس الطويل؟

١ – التنفس الطويل يساعد على طرد امراض البرد والربو  
وامراض كتار تانيين . واحسن طريقه للتغلب على ضيق  
التنفس والتعود على التنفس الطويل هي انك تعمل التهرين  
دا تلي . نام على ضهرك وحط ايديك على آخر بطنك من تحت  
واملا بطنك والفشتين بالهوا اللي تنفسه من مناخيرك وانت

بتعد من واحد لثمانية . وبعدين اسكت مدة ما تعد من واحد  
لثمانية . وبعدين طلع الهواء على مهلك وانت بتعد من واحد  
لثمانية . اعمل كذا مرتين . وبعدين حط ايديك جنب الضلوع  
وخلي صوابك الصغيرين تحت اوطى ضلع واتنفس مدة ما تعد  
من واحد لثمانية واسكت وعد من واحد لثمانية وطلع الهواء  
على بال ما تعد من واحد لثمانية . اعمل كذا مرتين . وبعدين حط  
ايديك على صدرك الفوقاني قرب عضمة الترقوة واتنفس مدة  
ما تعد من واحد لثمانية وامسك نفسك مدة ما تعد من واحد  
لثمانية وطلع الهواء على المهل مدة ما تعد من واحد لثمانية . اعمل  
كذا مرتين . واعمل التمرين دا كل صبح وكل مغرب وأوقات  
في وسط النهار كان اذا قدرت لما تكون موجود في هوا  
كويس . وانت تتعود انك تتنفس نفس طويل

واذا كنت عاوز تعمل التمرين دا علشان الامساك  
بدل ما تعد ثمانية وانت بتطلع الهواء من بطنك فرغه مره واحده  
١٦ م - وايه عمل الكلاوي في التصريف

١- الكلاوي عليهم انهم يحجزوا من الدم الميه والفضلات ويصرفوها بشكل بول . والواحد يقدر يصرف كميته كبيره من السميات من الجسم بواسطة شرب عصير الفاكه وخصوصاً البرتقال او الليمون كل يوم

١٧ م - لسا فاضل علينا التصريف بواسطة المصارين  
أ - دي نقطه مهمه خالص ورايح اتكلم عنها في فصل مخصوص لها لوحدها . (شوف س وج ٢٦)

١٧ م - اوقات يكون الجسم مكلف باعمال كتار وأوقات باعمال قليلين . ازاي الجسم يكون تملي مستعد لكل الظروف ؟

١ - الله ادى الجسم مخازن كتار يسهوههم غداً مخزن فيهم الحاجات اللي يمكن انه يحتاج لهم . وفيه ثلاثه من المخازن دول يهمننا اننا نعرفهم . وفايده المخازن دول للجسم زى فايدة الصلاه لله وعمل الخير للناس التانيين للعقل والروح - يجهزوا الجسم لكل الظروف

١٩ م - ابوه احكي لي عن التلات مخازن دول . صحيح

الله خلقنا بشكل عجيب

١ - فيه مخزن منهم تحت الملح فوق

العينين . هنا تتخزن ضمن الحاجات التانيين القوه علشان نصلي ونفكر بالله والشئ المخزون دا يزيد برفع العينين لفوق . اتعلم ازاي تبص للسما كتير علشان بصتك دي تفيد جسمك خالص

٢٠ م - بتقولوا اننا ننقسم لقسمين من وسطنا واننا اذا

بصينا لفوق نصبح زي الملائكة وان بصينا لتحت نصبح زي الحيوانات هو ادا صحيح ؟

١ - ابوه فوق الحزام فيه اعضا يقربونا من الملائكة وربنا

يحافظ عليهم كويس بعض وضلوع . وتحت الحزام نكون قريبين للحيوانات وربنا ما بيحميناش تحت الحزام بعض

وضلوع . كل الحيوانات يبصوا لتحت . والانسان بس هو

اللي المخلق علشان يبص لفوق . كلمة راجل في اللغة اليونانية

معناها اللي يبص لفوق . وعلى كذا بص لفوق الحزام ومش

تحت الحزام

٢١ م - فين المخزن الثاني ؟

١- **المخزن الثاني في الرقبة** . هنا مخزونين

قوات عشان تحفظك وتخليك تخلف نسل . الله حطهم قريبين من بعض . اذا كنت تفرط في طبيعتك انت تضعف نفسك كثير خالص . الله عاوزك تكون تلمي ماشي بالحساب . انت انسان مخلوق على صورة الله وعلى كذا لازم تكون عفيف

٢٢ م - **والمخزن الثالث فين هو ؟**

١- **دا موجود فوق الكلاوي** . دا مخزونه فيه

الشجاعه والجساره وان سمعت كلام الشيطان تتقلب الشجاعه دي خوف . مش لازم تستعمل المخزن دا للخوف والتعب لكن خليه تلمي مليون شي كويس عشان تقدر تعمل به اعمال طيبين . خليك هادي ومتوكل على الله وبالطريقه دي تخلي المخزن دا مليون . وتقدر تساعد على ملي المخزن دا بأكل البرتقال والليمون لانهم مشهورين بكونهم يدوا همه . شوف ازاي الجسم والعقل والروح يشتغلوا كلهم ويا بعض

٢٣ م - يقولوا لي انه فيه ثلاث قوات (فيتامين) في

الاكل اللي ناكله واللي هما ضرورين خالص علشان نعيش  
واننا لازم يكون عندنا مقدار معين من كل التلاته دول

١ - ايوه دا صحيح . احنا اتخلقنا بشكل غريب . القوات

التلاته دول هما قوة (ا) وقوة (ب) وقوة (ج) (A, B, C). والناس  
اللي مش متمدين اللي بياكلوا الاكل زي ما اداه لهم الله دول

بياخدوا مقدار معين من التلات قوات . ولكن احنا اللي  
اعدنا وغيرنا الاكل ضرينا نفسنا بالعمل دا . خد مثل -

حبه القمح زي ما عملها الله فيها كل الستاشر ماده اللي في

الدم والشئ الغريب ان الستاشر ماده دول موجودين فيها بنفس  
النسبه اللي في الدم . اذا كنتم تأكلوا غله تاخدوا من التلات

قوات دول بالنسبه المعينه ولكن لما تطلعوا الرده والسّن  
اللي هو قلب الغله - الدقيق الابيض اللي يفضل بعد كدا

ينقص اتناشر ماده من المواد الستاشر دول واغلب التعب  
في الاكل هو ازاي نعوض الاتناشر ماده دول . والعيش

الخبوز من الدقيق الابيض مش بس يروح منه كل الجير اللي  
فيه واكثر المواد المهمين التانيين لكن هو كان بعد كدما

يتمشيش بسرعه في المصارين ويستني فيهم زي الفرا ويسبب  
**الامساك**. علشان انه لما يكون فيهم رده المصارين ما يجوش  
 يخلوها فيهم وينروها من نفسهم ولكن لما ما تكونش الرده  
 موجوده المصارين تنام. (احنا رايمين نرجع لدول في سؤال ٦٨)  
 ٢٤م - ما عندكش شي تاني تقوله لي عن الجسم؟

١ - انت شفت ان الجسم يعيش على الهوا والميه والنوم  
 والفسحه والاكل اللي نتمتع بهم بالاشتراك مع الله اللي ادا  
 الكل . الميه النضيفة والهوا النضيف والنوم الثقيل دول  
 ضرورين خالص علشان الصحه الكويسه. استعمل عضلاتك  
 كل يوم بالترين والمشي خمسة كيلو كل يوم على الاقل . ومن  
 جهة الاكل انا رايح اتكلم عنه بعدين . وانصحك انك تعمل  
 التهورين اللي جاي كل صبح وكل مغرب . وهو مفيد  
 علشان يقوي عضلات البطن اللي بيخدموك كثير خالص  
 اتمدد على ضهرك وحط اطراف رجلك تحت حاجه  
 ثقيله . وبعدين اقعده على حيلك وارقد عشرين مره زي مطوة  
 الجيب وخلي اوراكك تكون زي مفاصل ولما عضلات

البطن يتقووا يبقى الجسم لين ورقيق ووسطك يكون نحيف  
 ٢٥م يااستاذ انت ما قتلش حاجه عن نوع اللبس  
 اللي لازم البسه؟

١ - آه . اذكر ان الانسان اتخاق عشان يعيش عريان  
 وبالشكل دا صحته تكون كويسه انت لازم تلبس اقل من  
 اللي تفتكر انك لازم تلبسه وما تنمش نفسك . التمتع محلي  
 الواحد ضعيف . خلي رقبتك معرضه للهوا لحد عضمة الترقوه  
 على الاقل . وبالطريقه دي تنجى من برد كثير . حافظ على  
 مخك وعينيك وقفاك من الشمس بلبس بر نيطة خفيفه . ولكن  
 قبل كل شي خليك لابس الهدوم اللي توافق كل طقس على  
 قد ما تقدر . ومن وقت ما ابتدوا النسوان الافرنج يلبسوا  
 هدوم خفيفه صحتهم اتحسننت كثير خالص بشكل غريب  
 وبعد مده قليله نشوف الرجاله عندهم جساره ويقطعوا  
 البنطلون لحد الركبه والاكام لحد الكوع