



بیماریهای کشنده جهان بود. برای رفع مالاریا بیست هزار دارو تحت نظر علما ساخته شد ولی تنها یکی از آن بیست هزار تا دارو موفق به معالجه بیماری مالاریا شد. هیچ فکر کرده اید مخارج آزمایش آن ۱۹ هزار و نه صد و نه آزمایش دیگر را چه کسی پرداخته؟ شما! مریض شدن ضرر مالی زیادی دارد!

برای این است که میخواهیم این موضوع را با شما در میان بگذارم - یعنی چطور میتوانیم مخارج پزشکی خود را کمتر کنیم. تندرستی در نظر شما چقدر اهمیت دارد؟ اگر با پیروی از دستورات علمی میتوانستید تمام سال آینده حتی یک روز هم مریض نشوید چه قدر ارزش خواهد داشت؟ آیا متوجه هستید که مقدار زیات مسؤلیت تندرستی شما در دست خودتان است؟ اگر کسی به قوانین بهداشتی توجه کاملی نکند شکی نیست که مخارج پزشکی خود را نصف یا بیشتر میتواند کاهش دهد.

عموم مردم میخواهند بدانند چطور میتوانند صحت خود را حفظ کنند - چطور میتوانند سالها به عمرشان اضافه کنند و چطور میتوانند به سالهایشان لذت و خوشی اضافه کنند. این امر امکان پذیر است. این مسئله مرا بوحشت می اندازد که چطور جوانان و بعضی سالخوردگان که سلامتی شان را از دست داده و نیروی تندرستی خود را که از طلا و نقره پرارزتر است بی هوده بیاد میدهند! حفظ سلامتی آسانتر از دریافت صحت گمشده میباشد. تندرستی واقعاً خزینه پر ارزشیست که اغلب مردم ارزش آن را ندانسته نا آن را گم کرده اند. از آن دقیقاً مواظبت کنید!

به فهرست پائین توجه فرمائید:

۱- تمام مواد سمی را از دهان و بینی خود دور کنید.

۲- بطور عاقلانه از خوراکیهای طبیعی استفاده کنید.

هفته ای دو مرتبه حمام کنید.

۴- ورزش. هفته ای پنج مرتبه یک کیلومتر و نیم (یک میل) در هشت دقیقه بدوید یا

در هفته پنج ساعت پیاده روی کنید.

۵- در عرض ۲۴ ساعت ۶ ساعت بخوابید.

۶- هر روز مدتی در زیر آفتاب استراحت کنید.

۷- ایستادن و نشستنن همیشه درست باشد - بدون خم کردن استخوانهای پشت.

۸- از هوای پاک استنشاق عمیق کنید

۹- در زمستان تمام بدن را با لباسهای گرم بپوشانید

۱۰- به رهبری الهی توکل کنید،

متوجه ام که عقیده فوری شما چه خواهد بود که ده قاعده فوق خیلی ساده و

ابتدائی اند. مطلب را واضحتر بگویم. اشتباه ما چیست؟ چطور میتوانم زندگی خود را

بهتر کنم؟ در برنامه گذشته راجع به خطرات الکل و تنباکو زیاد گفتیم. امروز موضوع

خوردن را ملاحظه کنیم.

رعایت کند.

بعید نیست که سازنده بدن نیز دستورات دقیق برای حفظ و نگهداشت آن داده باشد.

چهار علت دارد. اولی بی اعتنائی نسبت به قواعد

بهداشت است. این قواعد که شامل همه میباشد از این قرار است - استفاده از هوای

پاک با تنفس عمیق مرتب، تابش آفتاب که خاصیت ضد عفونی دارد، ورزش و

استراحت کافی، و مصرف آب برای نظافت درونی و استحمام خارجی. دومین علت

عدم بهداشت غصه و ترس و ناراحتیهای روحی یا روانی میباشد. اثر مغز بر بدن

بمراتب بیشتر است از آنکه اغلب مردم تصور میکنند. علت سوم بیماری را می توان از گفتار حضرت داود درک نمود - "در جسد من بسبب غضب تو صحتی نیست و در اسخوانه‌هایم بسبب خطای خودم سلامتی نی" (مزمور ۳:۳۸). غضب و گناه مسبب بزرگ بیماری میباشد. علت چهارم داشتن رژیم یا غذای نامناسب یا به عبارتی خوردن و آشامیدن مواد مضر و استنشاق هوای ناپاک است. یکی از حواریون عیسی مسیح در باره دشمنان مسیح می گوید: آخر و عاقبت آنها هلاکت و خدای ایشان امیال جسمانی آنهاست و افتخار ایشان در رسوائی و شرمسازي است. افکار خود را به چیزهای دنیوی مشغول میسازند." (فیلیپان ۱۹:۳). بعضی مردم بجای اینکه بخورند تا زنده بمانند - تنها زنده هستند تا بخورند و شکم خود را خدای خود گردانند.

دکتر آسلا متخصص غذائی می گوید: "علت اصلی نود درصد از بیماریها (غیر از بیماریهای عفونی حاد و امراض مسری و مرحمیات) از غذاست." چون غذا این همه اهمیت دارد سزاوار است که به دستورات پروردگار دقت کنیم تا بدانیم چه چیزهایی برای بدن ما مفیدند و کدام مضرند. اولین دستور غذائی در اولین بخش کتاب مقدس یافت می شود و بدین قرار است - و خدا گفت همانا همه علفهای تخم داری که بر روی تمام زمین است و همه درختهایی که در آنها میوه درخت تخم دار است بشما دادم تا برای شما خوراک باشد." (پیدایش ۱:۲۹). در آیه دیگر میفرماید "سبزیهای صحرا را خواهی خورد." (پیدایش ۱۸:۳). غذای اصلی بشر غلات، میوه ها، خشکبار، و سبزیها بوده است.

اشعیاً نبی اصرار میکند - "چرا نقره را برای آنچه نان نیست و مشقت خویش را برای آن چه سیر نمی کند صرف میکنید؟ گوش داده از من بشنوید و چیزهای

نیکو را بخورید تا جان شما از فربهی متلذذ شود. (اشعیاً ۲:۵۵). در اینجا خداوند پیغام می فرستد که چیزهای خوب را بخوریم. عجیب است که انسان از آن چیزهای خوب و چیزهایی که تندرستی بدن و آرامش روح می بخشد روگردانیده چیزهایی که خدامنع فرموده است استعمال میکند.

هنگامی که به شجره نامهٔ اجداد حضرت نوح توجه می کنیم فرق زیادی در سن آنان و سن ذریت او می بینیم. اجداد حضرت نوح که قبل از توفان زندگی میکردند در حدود نهمصد سال یا بیشتر زندگی میکردند در صورتی که اشخاصی که بعد از توفان میزیستند عمرشان از دویست سال بیشتر نبود بلکه کمتر هم بود. بدون شک برای این تفاوت طول عمر علتی باید وجود داشته باشد. بدون شک جواب این مسأله را در مواد غذائی آنان باید یافت.

هنگامی که نوح داخل کشتی گردید خداوند وحوش صحرا را جفت جفت بکشتی هدایت کرد ولی از هر حیوان اهلی هفت تن آورد. سبب این تفاوت بی دلیل استنباط می شود که قرن‌ها قبل از پیدایش اولین یهودی فرق بین حیوانات حلال و حرام وجود داشت زیرا از آغاز آفرینش جهان از آن لحاظ مشخص بودند. حضرت نوح و خانواده اش با تماس با سرنشینان کشتی مدت ۳۸۱ روز سوار کشتی بودند. در این مدت بیش از یک سال تمام، نوح و خانواده او از گوشت حیوانات حلال استفاده میکردند. نتیجهٔ خوردن گوشت حیوانات تقلیل عمر بود. اگر چه رژیم گیاهخوری که غذای اولیهٔ بشر بود برای استفادهٔ انسانی مفید است اکنون نظری به فرق حیوانات حلال گوشت و حرام گوشت بیفکنیم.

از نوشته های حضرت موسی (لاویان باب ۱۱) این چنین استنباط می شود که

بین حیوانات فقط آنهایی که نشخوار می کنند و دارای سم شکافته هستند حلال می باشند. بقیه همه حرام و قابل مصرف انسان نمی باشند. از جمله آنها خوک یا گراز است که اگر چه سمش شکافته است، نشخوار نمیکند بنابراین حرام است. بین ماهیان و جانداران دریائی فقط از ماهیانی که دارای پر و فلس میباشند مجازیم استفاده کنیم. بقیه حرام هستند. در بین مرغان چنین قاعده ئی نسبت بلکه آنها را بکی یکی اسم برده میشود و حلال را از جرم مشخص میکند.

بدیهیست که تمام دلایل این فرقهها را نمی توانیم شرح دهیم - شاید هم هرگز علت جداسازی را نتوانیم دریابیم. برای شخص ایماندار کلام خدا کافی است. مع الوصف در این اواخر کرم تریکینوسیس در گوشت خوک پیدا شده است. این کرم کوچک که طول آن بیش از نیم میلیمتر نمیباشد در ماهیچه های گراز و موش تولید میشود. وقتی که انسان از گوشت آنها می خورد کرمهای مزبور داخل رگها شده به ترشح لنفی رسوخ میکنند و در مرور زمان به ماهیچه های بدن وارد میشوند و ایجاد بیماری و اشکال می کند. پس از ورود چند صد تا از این کرمهای تریکینوسیس اسهال، تهوع، تب، آهاریگی یا تصلب شرایین و ورم عضلات را سبب می شود. نخمهای کرمهای تریکینوسیس داخل ستون فقرات و مغز می شوند و آثاری مانند آماس اغشیه مغز و سرطان تولید میکنند. تا کنون داروئی برای مبارزه با کرم تریکینوسیس پیدا یا اختراع نشده است. طبق گزارش دکتر حال ۹۹ در صد از مبتلایان به تریکینوسیس کشف نمیشوند. غالباً پس از درگذشت شخص کرمهای مزبور در عضلات قلب وی در تشریح، یافت می شوند. در گزارش قانونی علت مرگ نامبرده چیزهای مختلف ذکر شده - ولی علت اصلی مرگ خوردن گوشت خوک بوده است.

دستور قطعی تورات قرن‌ها بعد، در قرآن مجید تکرار و بدین کلمات تأکید شد:  
"بر شما حرام شده مردار و خون و گوشت خوک و هر حیوانی که هنگام کشتنش  
برای غیر نام خدا صدا بلند کرده اند." (المائده آیه ۳).

عده زیادی هستند که می‌گویند که خوردن گوشت خوک در زمان موسی  
حرام بود و همچنین در زمان حضرت محمد نیز ممنوع شد ولی می‌گویند هنگامی که  
عیسی مسیح آمد خوردن آن را حلال کرد! این عقیده دور از حقیقت است و در هیچ  
کدام از کتب الهی دلیل برای آن پیدا نمی‌شود. بر عکس انبیاء به روزهای آخر دنیا  
اشاره کرده می‌فرمایند: "زیرا خداوند با آتش و شمشیر خود بر تمامی بشر داوری  
خواهد نمود و مقتولان خداوند بسیار خواهند بود و خداوند می‌گوید آنانی که از  
عقب یکنفر که در وسط باشد خویشتن را در باغات تقدیس و تطهیر می‌نمایند و  
گوشت خنزیر و رجاسات و گوشت موش می‌خورند باهم تلف خواهند شد." (اشعیا  
۶۶:۱۶ و ۱۷).

بیاد آورید که عقل سالم فقط در بدن سالم وجود دارد. در روز بازپسین خداوند  
نه فقط از افکار ما بلکه از کردار ما نیز حسابی خواهد گرفت. بنابراین سزاوار است که  
در امور خوردن و آشامیدن خود هوشیار باشیم تا بنحو اکمل بتوانیم خدا را عبادت و  
خدمت و اطاعت نمائیم.