

de
ECHTE WAARHEID

een tijdschrift voor een zuiver begrip



**Gedenkdag der „Oranje Orde“
in woelig Noord-Ierland**

Dit schrijven ONZE LEZERS

Van heinde en ver

„Een half jaar lang ontvang ik nu *De Echte Waarheid* en ik moet oprecht bekennen dat ik in die zes nummers meer kennis over toestanden in een objectieve en waarachtige manier heb mogen opdoen dan in al de jaren ervoor. Ik ben 27. Mag ik u en al uw medewerkers hiervoor van harte dank zeggen en de hoop uitspreken dat nog heel veel mensen door uw arbeid een beter inzicht zullen krijgen in de zin van hun bestaan.”

Eric V., Houthalen, B. Limb.

„Het is voor mij een plezier geweest uw nummers te lezen. Dat ik in de vorige brief heb geschreven dat ik het niet meer wilde spijt me nu. Het zou mij een genoegen doen als u die brief zou vergeten en mij voortaan *De Echte Waarheid* weer zou willen opsturen.”

Maarten S., Mook

• *Met het grootste genoegen, Maarten.*

Boeiende roman

„Toen ik voor de eerste maal uw tijdschrift *De Echte Waarheid* ontving heb ik enigszins verbaasd gekeken naar de artikelen die erin stonden. Zo'n tijdschrift had ik in het geheel niet verwacht, maar ik ben ontzettend blij dat er nog een tijdschrift is dat er echt voor uit durft te komen. Waar vind je tegenwoordig nog artikelen die op de Bijbel gegrondvest zijn? De meeste artikelen van u maken er een boeiende roman van.”

M. W., Wageningen

Het generatie-verschil

„Ik vind uw tijdschrift bijzonder interessant; het artikel 'Waarom die gapende kloof tussen de generaties' is naar mijn mening een scherpzinnig antwoord op een vraag, die velen zich stellen. Graag ontving ik uw gratis boekje *De ideale Wereld van morgen*.”

Micheline L., Lokeren, O. Vl.

„Hartelijk dank voor de toezending van *De Echte Waarheid*. Toch wil

ik u hierbij verzoeken het in de toekomst te staken. Uw blad komt niet overeen met mijn ideeën. En men leest nu eenmaal dat waar je het bij voorbaat al mee eens bent! Die zaak van de financiering zou ik ook wel eens *duidelijk* uit de doeken gedaan zien. Hoewel ik dit gratis verstrekken op zich een zeer lofwaardig idee vind, echt waar!! Nogmaals alle waardering, maar bespaart u zich mijn geld, we hebben immers reeds het... dagblad.”

Wood B., Katwijk aan Zee

• *Wij hebben GEEN filantropische sponsor of een of andere vermogend weldoener die dit Werk mogelijk maakt. Het is een relatief kleine groep medewerkers die zich met ons heeft ingezet voor het verspreiden van een laatste waarschuwingsboodschap aan de gehele wereld. Het zijn hun ongevraagde vrijwillige gaven die ons in staat stellen u dit tijdschrift toe te sturen. U kunt uw eigen abonnement niet betalen — de waarheid is niet te koop — het is al door anderen betaald.*

Verkering en verlovings

„Ik wilde u vragen mij een exemplaar te sturen van uw brochure *Modern Dating — Key to Success or Failure in Marriage*. Het ene uiterste: de extreme kuisheid en gebondenheid van beide sexen in de vorige eeuw is omgeslagen naar het andere uiterste: de zgn. 'vrije liefde'. Beide zijn absurd en staan me tegen. Ik hoop dat uw brochure me zal helpen de juiste houding te vinden t.o.v. de andere sexe.”

R. J. A. v.d. B., Breda

• *Deze brochure waar onze jongere Engels-sprekende lezers buitengewoon enthousiast op gereageerd hebben, is helaas nog niet in het Nederlands verkrijgbaar. Mocht er bij onze lezers voldoende belangstelling voor dit onderwerp bestaan, dan zullen wij in overweging nemen hieraan een artikel te wijden en dit in de Engelse taal geschreven boekje aan al onze lezers aan te bieden.*

de ECHTE WAARHEID

een tijdschrift voor een zuiver begrip

Juli 1969

2e jaargang

No. 7

Wereldoplage 1 939 500

Wordt maandelijks uitgegeven in Pasadena, Californië; Watford, Engeland; en Sydney, Australië door Ambassador College. Nederlandse, Franse en Duitse edities: Watford, Engeland; Spaanse editie: Big Sandy, Texas. Copyright © 1969, Ambassador College (U.K.) Ltd. Alle rechten voorbehouden.

HOOFDREDACTEUR

HERBERT W. ARMSTRONG

ADJ. HOOFDREDACTEUR

GARNER TED ARMSTRONG

CENTRALE REDACTIE

Dr. Herman L. Hoeh
Roderick C. Meredith

Buitenlandse Redacteurs

Engeland: Raymond F. McNair
Australië: C. Wayne Cole
Zuid-Afrika: Ernest Williams
Duitsland: Frank Schnee
Zwitserland: Colin Wilkins
Filippijnen: Gerald Waterhouse
Zuid-Amerika: Enrique Ruiz

Administrateur

Albert J. Portune

— Nederlandse Editie —

HOOFDREDACTEUR

Dick Gagel

Redacteurs en Medewerkers

Roger Franck
Matthieu Janssen
Jan Ursem
Henri Vandorselaar
Jo van der Wende
Han Wilms

Secretaressen

Iepke Klarenberg
Sipke Tenty

UW ABONNEMENT is door anderen betaald. Exemplaren voor massaverspreiding worden niet ter beschikking gesteld. Niet in de handel verkrijgbaar.

Abonnees in Europa, Afrika of Azië gelieven hun correspondentie te richten aan:

Ambassador College
Postbus 496
Arnhem, Nederland

Indien elders woonachtig:

Ambassador College
Dutch Department
P. O. Box 1030

Pasadena, California 91109, U.S.A.

BELANGRIJK: Opgave van adreswijziging graag zo spoedig mogelijk, met vermelding van zowel *oud* als *nieuw* adres.

Persoonlijk

van Herbert W. Armstrong

MISSCHIEN dacht u niet dat het aftreden op 28 april jl. van President de Gaulle op uw persoonlijke leven enige invloed zou hebben. Toch zal dat wel het geval zijn.

Het zal zulke kolossale gebeurtenissen inluiden dat de gehele wereld vol verwondering zal staan! Het zal vèr-reikende reacties veroorzaken. Niet alleen in Frankrijk en de rest van Europa, maar over de hele wereld. Maar gewoonte getrouw zal de wereld niet inzien, totdat het gebeurt, wat De Gaulle's aftreden zal bespoedigen. Noch nieuwscommentatoren, noch de meeste wereldleiders, zullen het nu inzien.

Waarschijnlijk zullen de schokkende wereldgebeurtenissen die nu zullen volgen niet onmiddellijk plaatsvinden. Er zal een periode van verwarring zijn — vooral in Frankrijk. Ook de EEG zal erdoor aangetast worden.

En Groot-Brittannië zal uiteraard meteen nieuwe avances maken in een hernieuwde poging om tot de EEG toegelaten te worden. Er wordt over het algemeen verwacht dat Groot-Brittannië hierin niet zal slagen. Een kop op de voorpagina van de *London Daily Telegraph* zei: „Kans van toetreden tot de ‚zes‘ nog miniem.”

De Gaulle had het meeste weg van een „sterke man” in Europa. Hij was in elk geval de luidruchtigste. Hij stak meer dan wie dan ook boven de rest uit. Tijdens de verkiezingen van 15 juni werd Pompidou, de meest voor de hand liggende kandidaat, met een ruime meerderheid tot President gekozen.

Maar noch Pompidou, noch enige andere Fransman zal buiten Frankrijk veel gewicht in de schaal kunnen leggen. De Fransen, „onstuimig als water”, zullen waarschijnlijk terugvallen op hun gewoonten van vóór De Gaulle, toen ze om het jaar, of soms wel om de zes weken, van regering veranderden. De Gaulle was gedurende de afgelopen jaren de enige leider die erin

geslaagd was zijn functie zolang te behouden.

De leiding van Europa zal nu naar Bonn verschuiven. Het tijdperk van de Tweede Wereldoorlog is voorbij. Churchill, Roosevelt, Eisenhower en De Gaulle zijn weg. Een nieuw tijdperk begint. Men zei dat met de dood van Winston Churchill de laatste der „grote figuren” verdwenen was. Eisenhower werd als één van de meest *geschikte* mannen beschouwd, maar niet als één der machtigste wereldpolitici.

Onze wereld schijnt van „grote figuren” beroofd te zijn. Maar een door de wereld als „sterke figuur” erkende man zal hoogst waarschijnlijk zeer spoedig voor de dag komen. De meest voor de hand liggende kandidaat is op het ogenblik de Duitser Franz Josef Strauss. Hij werd kortgeleden op het radio- en televisieprogramma van DE WERELD VAN MORGEN door mijn zoon, Garner Ted Armstrong, geïnterviewd.

Wat zal er nu naar alle waarschijnlijkheid gebeuren?

Er zal een periode van verwarring komen, vooral in Europa. Krachtige wereldleiders maken soms juist in tijden van wereldwijde verwarring hun spectaculaire entree. Zal Strauss de komende „Sterke Man” zijn, of zal iemand anders, die nu nog praktisch onbekend is, als het ware uit het niets tevoorschijn komen?

In september zullen er in West-Duitsland verkiezingen worden gehouden. Strauss heeft zijn tijd af zitten wachten, uitkijkend naar het beslissende moment waarop hij als wereldleider voor de dag kan komen. Zal hij de verkiezingen in september het geschikte moment achten? We zullen niet lang meer hoeven te wachten om dit te weten te komen.

Vijfendertig jaren lang heb ik in het openbaar, via radio en drukpers, gezegd dat er een „Verenigde Staten van

(Vervolgd op pagina 17)

In dit nummer

Dit schrijven onze lezers	2
Persoonlijk	3
7 regels voor een blakende GEZONDHEID	4
De Keltische revolutie	8
HOMOSEXUALITEIT — de schokkende WAARHEID! .	12
Uitzendtijden	15
Ingrijpende VERANDERINGEN in hedendaags WERELDGEBEUREN	19

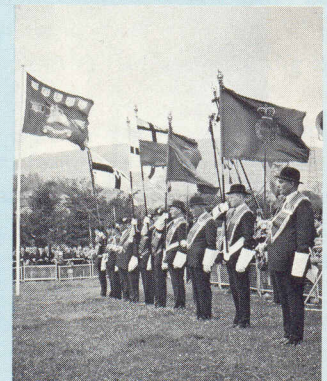


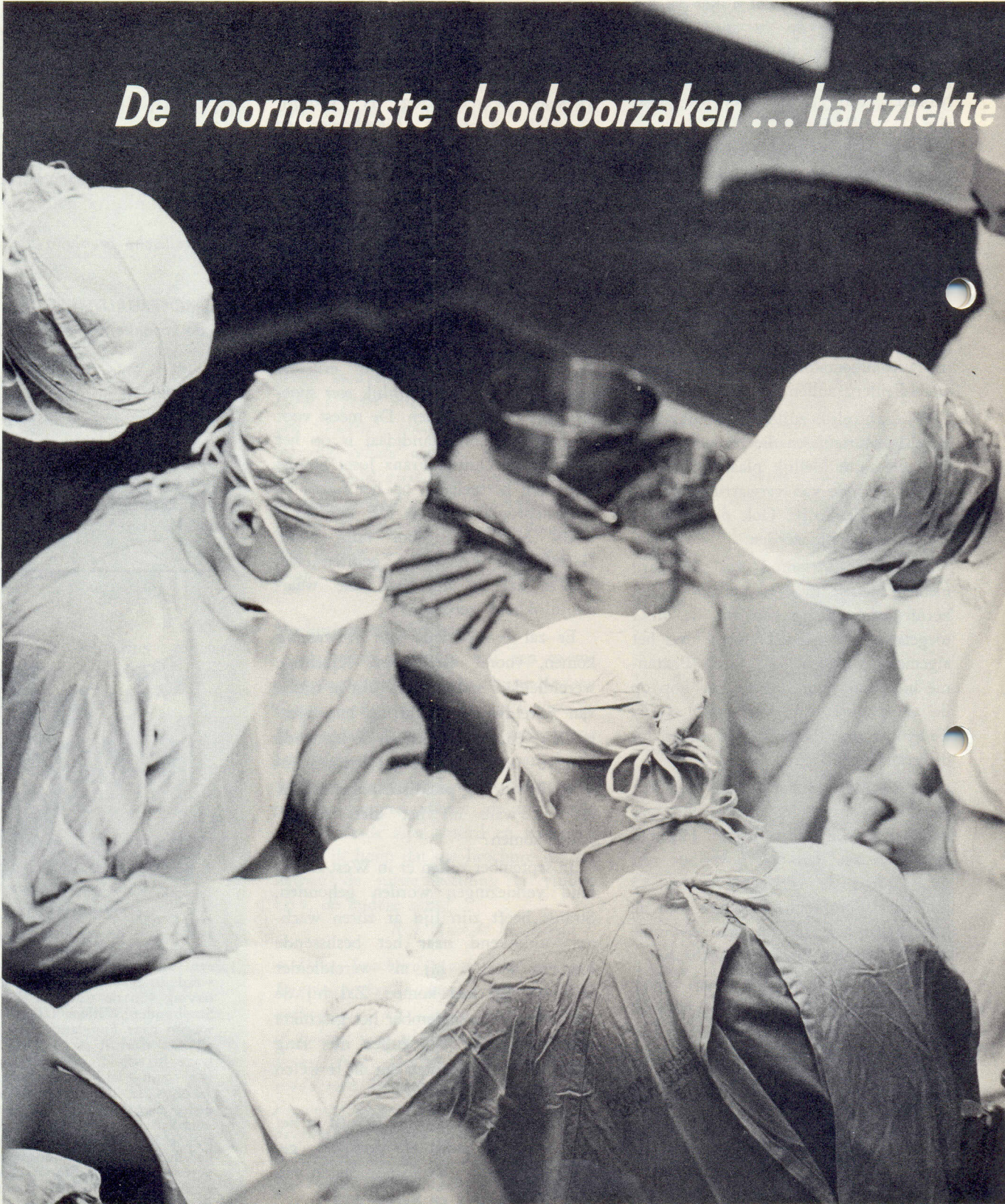
Foto: Ambassador College

ONZE OMSLAG

Leden van de militante protestantse „Oranje Orde” houden in Belfast een van hun gedenkdagen. Deze orde werd in 1795 opgericht ter handhaving van de tradities die Koning-Stadhouder Willem III in 1688 bewogen naar Engeland over te steken en van daaruit naar Noord-Ierland, waar hij op 1 juli 1690 het leger van zijn katholieke schoonvader Jacobus II definitief versloeg. De orde, met loges in de gehele Angelsaksische wereld, heeft de laatste tijd ook in Nederland grotere bekendheid gekregen door haar onverzoenlijke houding tegenover de eveneens strijdlustige roomse minderheid in Noord-Ierland.

7 REGELS VOOR

De voornaamste doodsoorzaken... hartziekte



EEN BLAKENDE GEZONDHEID

en kanker!

In ontwikkelde landen:

**33% van alle sterfgevallen veroorzaakt door hartziekten.
14-25% als gevolg van kanker.**

In de Verenigde Staten:

**600 000 mensen sterven jaarlijks aan hartziekten.
300 000 sterven aan kanker.**

In Nederland:

**33 000 mensen sterven jaarlijks aan hartziekten.
25 000 sterven aan kanker.**

In vergelijking hiermee stierven tijdens de TWEDE WERELDOORLOG slechts 291 552 Amerikanen en kwamen o.a. 20 000 niet-Joodse Nederlanders in concentratiekampen om.

Hoort u ziek te zijn of u maar „zo-zo” te voelen? U dient de weg naar een gezonder, meer dynamisch leven te kennen!

door Roderick C. Meredith

WAS u er zich wel van bewust dat jaarlijks ruim één miljoen Nederlanders een gemiddelde van 20 dagen in een ziekenhuis doorbrengen? Wist u dat 28-30% van de kinderen in de stedelijke agglomeraties van Nederland momenteel in geestelijke zin stoornissen en zenuwaandoeningen vertonen, wat er op neerkomt dat in de steden 1 op de 3 kinderen overspannen is? In 1966 werd zelfs 10,7 procent van het totaal aantal gekeurden voor de dienstplicht voorgoed ongeschikt verklaard wegens neurosen, psychopathie, intellectstoornissen en andere psychische en neurologische stoornissen.

En de schokkende waarheid is dat er in Nederland ca. 125 000 mensen zijn die aan suikerziekte lijden, terwijl jaarlijks ruim 10 000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten geregistreerd worden en er meer dan 30 000 kankerpatiënten worden behandeld.

Evenals bij ons, is ook in Engeland één op elke drie sterfgevallen het gevolg van hart- en vaatziekten. Veertig jaar geleden was deze verhouding slechts één op acht. Nu is het jaarlijks de doodsoorzaak van 200 000 Engelsen.

In de Verenigde Staten sterven jaarlijks 600 000 mensen aan hart- en vaatziekten. Ook Nieuw Zeelandse dagbladen delen mee dat daar één op elke drie Nieuw Zeelanders aan hart- en vaatziekten zal sterven. De mate waarin het daar onder de jongere mensen voorkomt, wordt in medische kringen verontrustend geacht.

Hoe staan de zaken in *uw* geval?

Voelt u zich zo fris als een hoentje en

loopt u over van energie en enthousiasme? Bent u vrij van allerlei klachten, pijn en kwalen? Geniet u zó 'n robuuste, dynamische gezondheid dat u het *beerlijk vindt om te leven?*

Of bent u één van de miljoenen mensen die zich maar „zo-zo” voelen?

Ziek-zijn heeft een OORZAAK

Men wordt *zomaar* niet ziek! Elk gevolg heeft zijn *oorzaak*. En voor elke ziekte, kwaal en lichamelijk lijden, die zo veel in deze moderne wereld voorkomen, bestaat een definitieve *oorzaak*.

Waaróm zijn er dan tegenwoordig zoveel mensen ziek?

In een paar woorden gezegd komt het omdat er fysieke wetten zijn die onze lichamelijke functies regelen. Wanneer u deze regels breekt, of wanneer zij per óngeluk gebroken worden, dan is dat het overtreden van een *wet* — en een *straf* is er het automatische gevolg van. De straf is pijn, ziekte — of zelfs *de dood*.

Door het breken van fysieke wetten worden Nederlanders, Engelsen en Amerikanen langzamerhand de grootste overeters en tevens de meest *ondervoede* mensen uit de geschiedenis.

Reeds in 1964 gaf Dr. A. J. H. Bartels, Staatssecretaris van Sociale Zaken en Volksgezondheid, als zijn oordeel te kennen dat de Nederlanders te veel suiker gebruiken, vooral door koekjes, snoepjes en gebakjes te eten, waardoor de noodzakelijke goede verhouding tussen vetten, eiwitten en koolhydraten in het voedsel niet meer bevorderd wordt. Hij was van mening dat

32% van de kinderen de hele dag slechts een matige tot slechte voeding gebruikte. Ook bleken kleuters, aanstaande moeders, jonge mensen en bejaarden over het geheel genomen een onevenwichtig diëet te volgen!

Het is opmerkelijk dat gezinnen uit zowel de hoogste als de laagste inkomstengroep in deze categorie van het, wat voedingswaarde betreft, „slechte” diëet vallen.

Recente statistieken aangaande de voeding in Europa laten zien dat in de zes landen van de Europese Economische Gemeenschap de Nederlander niet alleen verreweg het hoogste verbruik van voedingsvetten had, maar hij had in 1967 tevens met 44,8 kg per hoofd het hoogste suikerverbruik van de E.E.G.-landen, en consumeerde ondanks de slechte zomer in 1968 per hoofd 43 liter frisdrank! Dat in ons land tandbederf dan ook de meest verspreide volksziekte is, is niet te verwonderen. Op een leeftijd van 11½ jaar lijdt 6% van de bevolking er al aan en op 6-jarige leeftijd 96%! Ongeveer 20% van de Nederlanders is tandeloos en gaat al of niet met een kunstgebit door het leven!

Lichaamsbeweging is NOODZAKELIJK

In de VS zei Prof. Jean Mayer, hoogleraar in de voedingsleer aan de Harvard Universiteit, dat de Amerikaanse man door een makkelijk, lui leven in een „absoluut waardeloze” lichamelijke conditie is geraakt. Hij haalde het „schokkende” sterftcijfer als gevolg van hartziekten aan, en schreef het voor het grootste deel toe aan het nemen van *te weinig beweging*.

„Men schijnt er op uit te zijn te willen voorkomen dat iemand ook maar een vin zal verroeren,” zei professor Mayer bij het veroordelen van moderne levensgewoonten. Hij vergeleek Amerikaanse mannen met *dieren die „opgehokt” zitten om voor de slacht vetgemest te worden*. Hij laakte de auto, die lichamelijke activiteit tot „nagenoeg nul” reduceert. Hij voegde er aan toe dat één van de redenen waarom men niet meer wandelt, in het feit ligt dat Amerikaanse steden te „lelijk” zijn om te voet te gaan bezichtigen.

Naast het veroordelen van het gebrek aan lichaamsbeweging noemde professor Mayer tevens als andere hoofdoorzaken van hartziekten een diëet met een hoog vetgehalte, een te hoog lichaamsgewicht, het roken van sigaretten, overmatig gebruik van koffie en te weinig slaap.

Ook in Nederland zijn we met onze gezondheid op de verkeerde weg. De situatie is hier ook verre van rooskleurig! Volgens de Nederlandse Sport Federatie in Den Haag doen wij niet genoeg aan lichaamsbeweging, waardoor veel kwalen ontstaan. In een publikatie van de Federatie werden o.a. de volgende ontstellende cijfers bekendgemaakt:

In 1968 werden ten gevolge van ademhalings- en bewegingsstoornissen 14 251 701 dagen verzuimd, hetgeen de Nederlandse economie een schade berekende van *driekwart miljard gulden! Ruim 34% van de jeugdigen heeft houdingsafwijkingen, 35% van de schoolkinderen ontvangt nauwelijks of geen gymnastiekonderwijs, en 47% kan niet zwemmen* (sinds de Bevrijding in 1945 zijn in Nederland 12 500 mensen in het water om het leven gekomen!) Volgens de NSF zou er aan deze situatie veel veranderd kunnen worden als de Nederlandse bevolking *meer in beweging* zou komen.

Sigaretten, verontreinigde lucht en voedingarme levensmiddelen

Een recent rapport liet zien dat ondanks een uitgave van twee miljard dollars voor research in de afgelopen dertig jaar, het aantal Amerikanen dat aan kanker stierf in die tijd met 25 procent steeg. In 1967 stierf een record aantal van 305 000 Amerikanen aan kanker. Tegelijkertijd waren er in hetzelfde jaar ongeveer 900 000 Amerikanen onder behandeling voor kanker — *opnieuw een record*. Dr. Kenneth M. Endicott, directeur van The National Cancer Institute, zei: „Zeventig tot tachtig procent van gevallen van longkanker zouden voorkomen kunnen worden als men zou ophouden met roken.”

In Nederland stierven in 1967 als gevolg van longkanker 4638 mensen — wat aanzienlijk hoger is dan het aantal doden als gevolg van verkeersonge-

vallen. Volgens Dr. Meinsma, medisch directeur van het Koningin Wilhelmina Fonds wordt longkanker voornamelijk door het roken van sigaretten veroorzaakt.

In een Australisch tijdschrift werden nog méér oorzaken van kanker genoemd: „Meer en meer medische deskundigen geloven dat de *meeste kankers in mensen door zgn. milieuchemicaliën worden veroorzaakt*, aldus Dr. Hughes (hoofd van een nieuw instituut voor kankeronderzoek te Melbourne.) Hij zei dat de mogelijkheid bestond dat *kankerveroorzakende chemicaliën aanwezig waren in industriële chemische stoffen, voedingsstoffen, dranken en in de atmosfeer.*”

Gaan we nu inzien dat het *soort* voedsel wat wij eten, de *soort* dranken die wij drinken en de lucht die wij inademen, een *beleboel* te maken hebben met onze lichamelijke gezondheid? Gaan we ons realiseren dat levensmiddelen met een geringe voedingswaarde, bedorven lucht, gebrek aan slaap en lichamelijke beweging er de oorzaak van zijn dat het lichamenlijk welzijn ten eerste wordt benadeeld?

De *oorzaak* van ziekte ligt in *het breken van fysieke wetten* die er op gericht zijn de werking van ons menselijk lichaam te regelen. Deze wetten, of regels, zijn even reëel als de wet der zwaartekracht, en de *straf* voor het breken ervan staat even vast.

Er is geen excuus wanneer men zich maar een *half mens* voelt. De toename van ziekte, lijden en sterfte laat duidelijk zien dat deze wereld de weg naar gezondheid is *kwijtgeraakt* — de weg naar de *juiste manier van leven*. Wij moeten leren hoe wij werkelijk kunnen *leven*.

Wat zijn dan deze fysieke gezondheidswetten die ons lichaam — en ons *leven* — zo sterk beïnvloeden?

1) Voeding en vasten

Wij zijn wat wij eten. Het lichaam wordt geheel gevormd uit het voedsel dat wij eten. Toch heeft de doorsneemens zeer weinig weet van wat hij eigenlijk hoort te eten om een sterk, krachtig lichaam op te bouwen.

Als een groot gedeelte van de levensmiddelen die wij eten aan een rat zou

worden gevoerd, zou de rat spoedig *van honger omkomen!*

Waarom?

Veel produkten, die wij gewoonlijk levensmiddelen noemen, zijn van weinig of geen waarde voor het in stand houden, voeden en opbouwen van het lichaam. Het is in feite bij proefnemingen gebleken dat zij zelfs *schadelijk* voor het lichaam zijn. Zij verstopten het spijsverteringskanaal, veroorzaken er ontstekingen en zijn voor het lichaam moeilijk te elimineren. In vele gevallen werken zij als *vergiften* — niet als voedingsmiddelen!

Het punt waar het bij het selecteren van voedingsmiddelen voornamelijk om gaat is, dat u er zeker van moet zijn natuurlijke voedingsmiddelen te eten, die niet in de door de mens opgerichte „voedsel” industrie verknoeid of bedorven zijn, en dat u leert een harmonieus diëet te volgen, dat alle elementen bevat die uw lichaam voor het onderhouden en opbouwen van de gezondheid nodig heeft.

Zorg ervoor dat uw voedsel op de juiste wijze is bereid, zodat de elementen die de bouwstoffen voor het lichaam bevatten niet vernietigd worden. Vermijd voedsel dat vet of sterk gekruid is, of veel zetmeel of zoetmiddelen bevat, en dat op het moment wel goed mag smaken, maar weinig voedingswaarde bevat en na verloop van tijd *uw maag zal ruïneren!*

Het valt buiten het bestek van dit artikel om u specifieke richtlijnen te geven inzake voeding en diëet, maar u dient het principe te onthouden dat uw voedsel uit *natuurlijke voedingsmiddelen* moet bestaan, zoals God deze in de natuur deed voorkomen en groeien. Hieronder valt *echt* volkorenbrood (waaraan geen vergiftige conserveermiddelen zijn toegevoegd), havermout e.d., *vers* fruit en *verse* groenten — of groenten die op lage temperatuur zijn gekookt zodat hun voedingswaarde behouden blijft — mager vlees zonder olie of vet bereid, en zuivelprodukten.

Er zijn maar weinig mensen die zich tenvolle het vele kwaad realiseren dat wordt berokkend door zulke „veredelde” of „verrijkte” produkten zoals b.v. wittebrood, witte suiker, ingeblikte groenten en vruchten en gepasteuriseer-

de melk, wanneer deze de natuurprodukten, die God als voedsel had bestemd, gaan vervangen.

De poging van de mens om de *natuur* te verbeteren heeft gefaald. Hoe meer u het voedselvraagstuk weldoordacht bestudeert, des te beter zult u zich dit realiseren. Eet dus een *goedgevariëerd* diëet van *natuurlijke* voedingsmiddelen die niet door de mens zijn bedorven. En leer al het voedsel op zo'n manier te bereiden dat de voedingswaarde niet verloren gaat.

In deze verhandeling over het *diëet* behoren wij ook aandacht te besteden aan de gezondheidswaarde van *water*. Zuiver drinkwater — in grote hoeveelheden — is één van de meest belangrijke hulpmiddelen voor het lichaam om vergiften te elimineren en het schoon te houden. Het is een middel tot het voorkomen en de baas worden van constipatie — die bron van zoveel lichamelijke ziekten. Drink dus dagelijks *zuiver water* — liefst tussen de maaltijden, en gebruik het nooit om uw voedsel naar binnen te spoelen. De algemeen aanbevolen totale hoeveelheid vloeibare stoffen — melk, soep, vruchtensappen, water — die men dagelijks dient te consumeren bedraagt zes tot acht glazen, of zelfs meer voor hen die veel transpireren.

Het in sterke mate beperken van iemands diëet wordt *vasten* genoemd. De praktijk van het vasten als een gezondheidsmaatregel is zo oud als de mensheid zelf. Een dier zal, wanneer het ziek is, vaak weigeren te eten. Het verliest alle eetlust. Door instinkt geleid, gaat het dan *vasten* totdat het zich weer beter voelt — een onfeilbare, *natuurlijke* manier om te genezen.

Maar hoe staan de zaken bij de mens?

Doctoren en diëtisten zijn het er over eens dat wij mensen de gewoonte hebben om *veel meer te eten dan ons lichaam nodig heeft*. Wanneer wij meer eten dan ons lichaam behoeft, zal dit beslist een belemmering van de vitale processen tot gevolg hebben, want wanneer voedsel niet benodigd is werkt het zonder uitzondering *schadelijk* en wordt het een bron voor oorzaken die tot *ziekten* en *kwalen* leiden.

Het grootste aantal ziekten wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van

vergif in de bloedsomloop. Door te vasten wordt het lichaam in staat gesteld zichzelf te zuiveren van de opeenhoping van produkten van een onvolkomen diëet. Wanneer het opnieuw opnemen van voedsel wordt vertraagd, gaat het elimineren snel in zijn werk en het lichaam geeft zichzelf dan letterlijk een „schoonmaakbeurt”.

Voor zeer veel algemeen voorkomende kwalen, zoals verkoudheid, hoofdpijn, koorts en maagstoornissen, is *vasten* een zeer effectieve en vaak de *enige natuurlijke geneeswijze*.

Vasten is een wonderbaarlijk natuurlijk middel om gezond te blijven.

2) Persoonlijke hygiëne

Er bestaat een Engels gezegde dat „cleanliness is next to Godliness” en hoewel dit gezegde niet rechtstreeks uit de Bijbel komt, is het in principe toch zeer zeker juist.

Teneinde het Oudtestamentische Israël de gewoonte van hygiëne bij te brengen, legde Mozes vele voorschriften vast, waarin hij de mensen gebod zich te baden en hun kleren te wassen na in contact te zijn geweest met verdachte bacillendragers. Het is absoluut noodzakelijk dat wij onze *lichamen schoon houden*.

Geregelde verzorging van de huid, het haar, de nagels en het gebit en afwezigheid van transpiratiegeur zijn voor persoonlijke hygiëne onontbeerlijk en bevorderen de *gezondheid*. Afvalprodukten worden door de poriën van de huid afgescheiden en geregeld baden is daarom belangrijk.

Het schoonhouden van uw lichaam, kleren en woonruimte bevordert niet alleen een krachtige gezondheid, maar het zal er ook toe bijdragen uw gedachtenleven op een hoger niveau van produktiviteit en vervuld streven te houden.

Onnoemelijk veel lichamelijke lasten zijn het gevolg van het dragen van nauwe, slecht passende of ongeschikte kleding. Kleding hoort voldoende bescherming tegen het weer te geven en moet ruim en gemakkelijk zitten. Het dragen van erg nauwe corsetten door vrouwen heeft vaak het samenpersen van vitale organen en het verslappen

(Vervolgd op pagina 15)

DE Keltische REVOLUTIE

Het gist in de Keltische gewesten. Bretagne stoot zich niet aan Frankrijk. In Noord-Ierland zijn het de Protestanten contra de Rooms-Katholieken. Bomaanslagen in Wales. In Schotland hoort men kreten voor onafhankelijkheid opgaan. Quebec wordt geplaagd door een beweging die afscheiding van Canada voorstaat. Wat hebben deze toenemende ongeregelheden te betekenen?

door Dr. Ernest L. Martin

Bretagne, Frankrijk

„BRETAGNE werd vijftienvintig jaar geleden al bevrijd,” riep Charles de Gaulle uit tijdens zijn bezoek aan Bretagne in begin februari.

„Ja, maar wij willen *vrij* zijn,” was het vinnige antwoord van de Keltische Bretons, die voorstanders van afscheiding zijn.

Begin februari haastte De Gaulle zich naar zijn meest westelijk gelegen provincie in een poging om een zekere mate van orde in dit woelige gewest te scheppen. Zijn toespraken beoogden de luidruchtige eisen voor onafhankelijkheid, die bij de achtergestelde Bretons opwellen, wat te kalmeren.

Tumult in Bretagne

De Verenigde Staten is niet het enige land dat te kampen heeft met geweld en revolutionair tumult.

Aan de spits van de vrijheid-voor-Bretagne beweging in Frankrijk staat het FLB, het Vrijheidsfront van Bre-

tagne — of in het Frans, „Front de Libération de la Bretagne.”

Hun strijdkreet: Bevrijd Quebec! Bevrijd Bretagne! Zij passen dezelfde tactiek toe die De Gaulle zelf ook gebruikte gedurende zijn recent bezoek aan Canada. Het Front is de spreekbuis van de prikkelbare, weerspannige bevolking. Het zet zijn uitdaging kracht bij door het vernielen van installaties die het Franse „bezettingsregime” toebehoren, het opblazen van politiebureaus, telefoonlijnen en zelfs de vervoermiddelen van eenheden der oproerpolitie. Vlak voor De Gaulle's haastige bezoek in februari werden 40 separatisten gearresteerd en meer dan een ton explosieven in beslag genomen. De razzia leverde ook vier priesters op, die eigengemaakte bommen in hun wasmachines hadden verborgen.

De Gaulle had dus zijn handen vol met dezelfde problemen die hijzelf elders in het leven had geroepen.

Het standpunt van de Bretons werd door de burgemeesters van Rennes en Brest met kracht naar voren gebracht. Zij vertelden De Gaulle: „Na tien jaren van gebroken beloften zijn de Bretons met niets anders dan tastbare resultaten tevreden te stellen. Wegen, telefoons, fabrieken, om kort te zijn alle middelen om een krachtige economie op te bouwen.”

Een organisatie in Ierland met aan het hoofd Yann Goulet, een Breton die 25 jaar geleden naar Ierland uitweek, beweert de leiding van het Bretonse Republikeinse Leger te hebben. Goulets uitgesproken bedoeling is om de Franse overheersing in Bretagne omver te werpen. Als symbool van zijn overtuiging dat Bretagne eens een onafhankelijke staat zal zijn, verbonden met de drie andere Keltische staten Ierland, Wales en Schotland, hijst hij voor zijn hoofdkwartier in de buurt van Dublin de vlag van Bretagne. Vol zelfvertrouwen



Foto: Ambassador College

Yann Goulet, Bretons nationalistisch leider in Ierse ballingschap, poseert voor de Bretonse vlag. Bretonse Kelten behoren tot dezelfde taalfamilie als de katholieke Kelten in Eire.

beweert hij dat zijn droom dichterbij vervulling is dan de meeste mensen vermoeden.

Voor de Franse regering is het meest nijpende binnenlandse probleem dat van Bretagne en haar nationalistische aspiraties. De Keltische Bretons in het westen van Frankrijk zijn in beroering!

En kijk nú eens naar de toestanden aan de overkant van het Kanaal.

Wéér onlusten in Ierland

Maanden van vaak bloedige conflicten en onlusten tussen katholieke voorstanders van gelijke burgerrechten en de

behoudende protestantse meerderheid in steden zoals Belfast en Londonderry, leidden uiteindelijk in begin mei tot het aftreden van premier Terence O'Neill. Kort hiervoor was de toestand in Noord-Ierland door straatgevechten en overvallen op overheidsgebouwen, electriciteitscentrales en drinkwaterreservoirs zó onhoudbaar geworden dat de Engelse regering zich genoodzaakt zag hulptroepen naar dit woelige gewest te sturen. De lange strijd voor zelfbestuur voor de Ieren duurt nog steeds voort en heeft zich nu naar het noorden uitgebreid.

Schots nationalisme in beweging

Schotse Nationalisten willen „Zelfbestuur in 1970,” volgens de kop van een vooraanstaande krant. En geen wonder! Het ledental van de Schotse Nationalistische partij schoot in slechts zeven jaar tijds van 2 000 naar 128 000.

Hun eisen? Wanneer zij in de eerstvolgende algemene verkiezing in 1970 een zetelmeerderheid verkrijgen, zullen zij dit beschouwen als een mandaat van het volk zich van de door Londen beheerste Unie van Engeland en Schotland die in 1770 werd opgericht, af te scheiden.

Schotse Nationalisten eisen dat Schotland een onafhankelijke natie zal worden in het kader van het Britse Gemeenebest — evenals Canada, Australië en Nieuw Zeeland.

En nu — Wales

De grote politieke crisis die hier op 1 juli jl. had kunnen ontbranden, is gelukkig uitgebleven. Dat was de datum waarop Charles, erfgenaam van de Troon, op Caernarvon Castle plechtig als Prins van Wales geïnstalleerd werd. De titel „Prins van Wales” is sedert de tijd dat Eduard I in de 13^e eeuw Wales veroverde, de erftitel geweest van de oudste zoon van de regerende Engelse monarch. Doch een aanzienlijk deel van de bevolking van Wales wenst de Engelse Charles niet als *hun* Prins. Zij beschouwen het als een belediging van hun nationale integriteit en soevereiniteit.

Verleden jaar bracht Lord Snowdon, de echtgenoot van Prinses Margaret, een bezoek aan Cardiff om de feestelijkheden te organiseren. Hij werd begroet

met een bomontploffing, gejuw en spandoeken met de woorden „Republiek — geen Koningshuis.” En toen dit jaar de Installatie plaatsvond, had het wel eens als een excuus aangegrepen kunnen worden voor een emotionele betoging van de Plaid Cymru, de Nationalistische partij van Wales die minstens 30 000 aanhangers telt. De partij wil „Wales for the Welsh,” en wil het Welsh als de officiële taal van Wales erkend zien. Ook willen ze meer macht in eigen handen hebben.

Er zullen deze zomer duizenden politieagenten op de been zijn om elke opstand, die zich onder de tegen de Angelsaksische „invasie” van hun gewest gekeerde nationalisten zou kunnen voordoen, de kop in te drukken.

Dat Prins Charles aan de Universiteit van Wales in Aberystwyth was, heeft reeds de aandacht getrokken. Hij studeerde daar voor korte tijd. Maar vurige Welsh Nationalisten — meer dan tien procent van het studentenkorps — verzetten zich tegen zijn toelating. Verschillenden van hen begonnen uit protest een vijfdaagse hongerstaking.

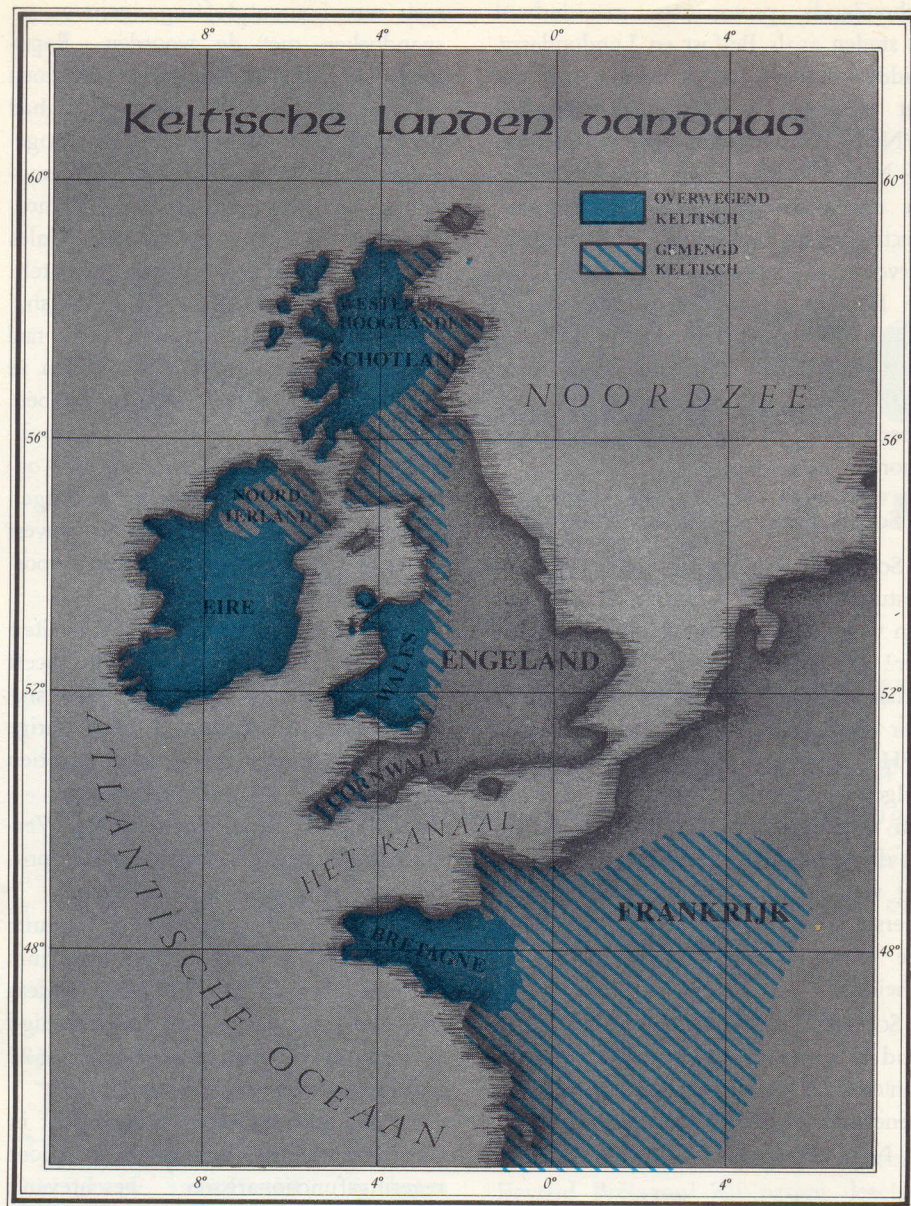
De *Chicago Tribune* schreef ronduit: Engeland heeft haar overzees Imperium verloren. Nu zit het op eigen bodem met het probleem om het Verenigd Koninkrijk bij elkaar te houden (28 oktober 1968).

Bij de opening van het Parlement in oktober verleden jaar werd in de (door regeringsfunctionarissen geschreven) Troonrede een speciale commissie toegezegd voor het bestuderen van herzieningen van stemrecht en zelfbestuur in de Keltische wereld. Maar de moeilijkheden kunnen reeds zó in omvang toegenomen zijn dat geen enkele mate van herziening de groeiende onrust in Ierland, Schotland en Wales zal kunnen onderdrukken.

Het vraagstuk van Quebec

Ook Canada verdient onze aandacht. Talloze mensen in de provincie Quebec streven reeds lange tijd naar een afscheiding van de rest van Canada.

De Frans sprekende Canadezen stammen af van geslachten die voornamelijk uit de districten *Seine-Maritime* en *Bretagne* in Frankrijk kwamen. Hun Keltische oorsprong is kenmerkend. Lang geleden al hebben zij zich van het



merendeel der Europese Fransen afgescheiden. Sindsdien hebben weinigen Frankrijk ooit nog als hun voorbeeld en leider beschouwd. „Frankrijk heeft ons al jaren geleden vergeten,” beweren zij, „daarom hebben wij Frankrijk vergeten!”

De enige reden waarom men Frankrijk nu nog enigszins respecteert, kwam naar aanleiding van De Gaulle's steun voor hun eigen separatistische gevoelens. Zelfs in de Nieuwe Wereld zien de Angelsaksische Canadezen zich dus geconfronteerd met de *Keltische Revolutie!*

Waarom is heel de Keltische wereld in beroering? Wat betekent het eigenlijk om Keltisch van afkomst te zijn — om een Kelt te zijn?

De geschiedenis maakt het duidelijk

Tegenwoordig zijn het de meest westelijk gelegen delen van Europa waar de Keltische volken, die reeds lang voor de komst van de Engelsen en Franken Europa bevolkten, zich gevestigd hebben. Deze streken zijn de laatste bolwerken van een volk welks taal eens de voertaal in heel West-Europa en het westelijk deel van Midden-Europa was. Maar sinds de Romeinse tijd werden echter veel van deze bevolkingsgroepen door opeenvolgende invasies uit het oosten naar hun tegenwoordige woongebieden in het westen gedrongen. Sommige Keltische groeperingen bleven hier en daar achter en vermengden zich,

vooral in Frankrijk, met de binnenvallende volkeren. Een groot gedeelte van de oorspronkelijke Keltische stammen trok zich echter terug naar Wales, Cornwall, de Westelijke Hooglanden van Schotland, Ierland en Bretagne in Frankrijk. Enkele groepen emigreerden later naar Quebec. Dit zijn de gewesten waar de Kelten tegenwoordig wonen.

Keltisch temperament is anders

Om de problemen rond de hedendaagse onregeligheden in West-Europa te begrijpen dient men in te zien dat er wat temperament betreft diepgaande verschillen tussen de doortastende, radicale Kelt en zijn Engelse buurman bestaan. De vermaarde historicus Dr. George Ellis vermeldde in zijn boek *Irish Ethnology* dat „de strijd lustige prikkelbaarheid van de Ier, de Hooglander en de bewoner van Wales altijd al spreekwoordelijk is geweest” (blz. 29). Zij kenmerken zich van nature niet alleen als mensen die *gauw opgewonden raken, rad van tong zijn, opvliegend van karakter, twistziek en onderhevig aan emotionele uitersten*, maar ook als een uitgesproken kunstzinnig ras dat innemend en muzikaal van aard is en uitmunt in literatuur en amusement. De Engelse Saks daarentegen heeft een geheel tegengestelde aard. Hij is gewoonlijk *conservatief, emotioneel nogal nuchter, geduldig, onverstoort*. Parlementair bestuur is een van de sterke zijden van de Saks. Dit verschil in aard tussen het Keltische en het Saksische deel der bevolking is bij de bewoners van de Britse Eilanden welbekend.

Waarom het verschil in temperament?

De Kelten van West-Europa, de Engelsman en de meeste Fransen delen een gemeenschappelijke afkomst. Zij vertegenwoordigen verschillende takken van één grote familie. Misschien kunnen wij de moeilijkheden die momenteel in deze rasgemeenschap voorkomen beter begrijpen door ze te vergelijken met de verschillen tussen de stammen zoals deze in het vroegere volk Israël bestonden. De Bijbel vermeldt dat Jakob, de stamvader van alle geslachten van Israël, twaalf zonen had. Deze zonen

waren de grondleggers van verschillende stammen, die elk uiteenlopende karaktertrekken bezaten. Hun natuurlijke ontwikkeling verliep volgens de diverse temperamenten. Deze verschillen worden in Genesis 49 aangetoond.

Het geslacht van Ruben bijvoorbeeld, de eerstgeborene van Jakob en zijn vrouw Lea, is een volk dat evenals hun aartsvader ontzettend snel opgewonden raakt, individualistisch is en onstabiel in het uitvoeren van het regeringsbeleid (Gen. 49:3, 4). Rubens temperament was in grote lijn praktisch hetzelfde als dat van de tegenwoordige Kelt.

De volgende zonen van Jakob en Lea waren Simeon en Levi. Deze twee stammen waren zéér individualistisch, wraakzuchtig, opvliegend van aard, onderhevig aan emotionele uitersten — en, wat Levi betreft, bijzonder muzikaal.

Toen hun zuster Dina verkracht was, namen zij het initiatief in éigen handen. Gedreven door wraakzuchtige, impulsieve gevoelens hielden zij op een ontzettende manier huis onder de boosdoeners (Gen. 49:5-7).

Men moet echter ook nog een ander punt onthouden. Toen de Israëlieten Egypte verlieten op weg naar Palestina, waren er bijna 60 000 volwassen mannelijke Simeonieten. Maar 40 jaar later, toen Israël Palestina binnentrok, was het aantal volwassen mannen onder de Simeonieten nog slechts ongeveer 22 000. Hoe kwam het dat de stam zo'n groot aantal mensen verloor? Zij vonden het moeilijk om met andere Israëlieten op te schieten — vooral met de stammen die van Jozefs zonen Efraïm en Manasse afstamden. Velen scheidden zich gedurende de 40 jaren in de woestijn van de hoofdmacht van Israël af en emigreerden, naar historische en archeologische gegevens aantonen, in noordwestelijke richting naar Europa.

Een andere Israëlitische stam die eveneens het tegenwoordige Keltische temperament vertoont, was de stam Dan. Deze stam kon er geen vrede mee vinden om dicht bij het centrum van Israël, het gebied waar het centrale gezag was gezeteld, te blijven — vlak naast Efraïm, Manasse en Juda. Een gedeelte van de stam besloot om op te

breken en zich in het verre noorden van Palestina te vestigen, in Fenicisch gebied (Richteren 18). Na verloop van tijd namen zij door nauwe omgang met de Feniciërs veel van hen over, vooral op het gebied van hun zeden en godsdienst. Dit leidde ertoe dat zij voor hun eigen afgodendienst een heiligdom in hun hoofdstad oprichtten. Vele Daniëten trokken later samen met avontuurlijke Fenicische zeevaarders onder de naam „Tuatha de Danaan” westwaarts naar Spanje en Ierland.

Oorzaak van het Angelsaksisch/Keltische probleem

Veel mensen uit Ruben, Dan, Simeon en Levi, alsook uit andere Israëlitische stammen, emigreerden al vroeg in de geschiedenis naar West- en Midden-Europa. Velen van hen staan bekend als de historisch vermaarde Kelten.

Later, nadat Assyrië in het midden van de achtste eeuw v. Chr. Israël in ballingschap weggevoerd had, trokken ook sommige van de achtergebleven stammen van Israël, voornamelijk Efraïm en Manasse, naar West-Europa. Deze Angelsaksische stammen van Israël kwamen tenslotte in aanraking met hun broederstammen die reeds veel eerder Palestina hadden verlaten. Hoewel zij oorspronkelijk van dezelfde afkomst waren, was tegen die tijd het verschil in temperament en aard tussen de Keltische en Angelsaksische volke-

ren zó groot geworden dat zij het moeilijk vonden naast elkaar te leven.

Die verschillen zijn in onze tijd nog steeds aanwezig en vormen een probleem van de eerste orde in de tegenwoordige ongeregeldeheden.

Het Ierse dilemma

De zuidelijke Ieren komen erg veel overeen met de Daniëten van vroeger die niets met de conservatieve regeringen van Efraïm en Manasse te maken wilden hebben. Een belangrijke factor in Ierland vandaag is het bestuursprobleem in Noord-Ierland, ofschoon het thema waarop het zich nu heeft ontwikkeld *godsdienstig* van aard is. Het noorden is overwegend Protestants, terwijl het zuiden Katholiek is. De godsdienstige argumenten komen voornamelijk voort uit een fundamenteel verschil in temperament tussen de twee volken.

In de 17^e eeuw staken hoofdzakelijk presbyteriaanse Schotten en in mindere mate Saksen vanuit Engeland over naar Noord-Ierland (Ulster) om er zich een bestaan te verwerven. Deze mensen waren naar hun aard zó verschillend van de Keltische katholieke bevolking dat het tussen de twee groeperingen nooit tot een vergelijk is gekomen. Tot op heden werd Noord-Ierland op politiek gebied door het presbyteriaanse element bestuurd, en het gebied maakt nog steeds deel uit van het Verenigd

(*Vervolgd op pagina 18*)

Ian Paisley, dominee van de door hem gestichte *Vrije Presbyteriaanse Kerk van Ierland*, staat de laatste tijd wel in het middelpunt van het nieuws.

Foto: Syndication International



HOMOSEXUALITEIT

— de schokkende WAARHEID!

*Wat is de ware oplossing voor dit weerzinwekkende probleem?
Wat dienen onze mannen te doen, om WERKELIJK man te
zijn? In dit tweede en laatste deel over dit onderwerp kunt u
de antwoorden op deze vragen vinden!*

door Roderick C. Meredith

2^e en laatste deel

WELLICHT leidt Nederland — met haar ongeveer 650 000 homofielen — de wereld op het gebied van verwijfde en homoseksuele mannen! Het is een dieptreurige toestand dat zoveel mannen hun „liefde” tot andere mannen willen richten.

Zoals we reeds in het vorige nummer zagen, wordt de man letterlijk van de wieg tot het graf door vrouwen overheerst. Maar God laat in zijn Woord zien dat juist de *man* — als de *direkte vertegenwoordiger van God op deze aarde* — hoort te regeren! De man werd geschapen om over deze hele aarde te heersen! (Gen. 1:26.)

Om te heersen heeft men *kracht* en *macht* nodig — en de man heeft deze beide gekregen. Maar de man *versnipert* die kracht tegenwoordig. Hij is slap en besluiteloos geworden, en ontdeert daarmee zijn Schepper, naar Wiens beeld en gelijkenis hij geschapen werd.

Laten we nu de twee belangrijkste eigenschappen van een *ware man* — kracht en leiderschap — eens bekijken. Om werkelijk zijn bestemming te vervullen, dient de man deze eigenschappen in *drie* categorieën te tonen.

Lichamelijke kracht en vertrouwen

LICHAMELIJK: In de eerste plaats moet de moderne man ophouden lichamelijk zo „kwalachtig” en slap te zijn, en meer *kracht* en *energie* beginnen te ontwikkelen. Door *juist voedsel, voldoende slaap* en *lichaamsbeweging* moe-

ten ze een gevoel van zelfvertrouwen en leiderschap ontwikkelen, waardoor ze beter hun plaats aan het hoofd van de maatschappij kunnen innemen.

Alle regels voor een goede gezondheid komen hieraan te pas, maar één van de belangrijkste in dit verband is wel die van *lichamelijke oefening*. De meeste mannen *zitten* tegenwoordig voor de televisie, *rijden* naar hun werk, *zitten* aan hun bureau en krijgen zodoende op geen stukken na voldoende lichamelijke beweging. Daarom zijn ze doetjes. Ze zijn volkomen anders dan hun voorvaderen, die steeds *liepen*, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat *hard werkten* en constant allerlei obstakels moesten overwinnen. De Nederlandse mannen, als ze daarvoor al niet te oud zijn en geen last van hun hart hebben, moeten hun lichaam *terdege* oefenen — werkelijk *zweeten!* Ze moeten hun bloed voelen stromen en hun mannelijke hormonen door hun lichaam voelen racen! Ze moeten stevige, harde spieren kunnen voelen, en een gevoel van *lenigheid* en *coördinatie* in hun lichaam hebben. Ze moeten *uithoudingsvermogen* bezitten, wanneer de omstandigheden moeilijk worden. Zelfs lichamen moeten *ze voelen* wat het betekent een *MAN* te zijn!

Mentale KRACHT en LEIDERSCHAP

MENTAAL: De mentale instelling van de tegenwoordige man moet meer mannelijk zijn, en positiever gericht worden. Mannen moeten zich realiseren dat de Almachtige God hen als leiders

van de maatschappij heeft aangesteld, en dat ze — of ze dit leiderschap nu of zich nemen of niet — door God hiervoor *VERANTWOORDELIJK* worden gehouden!

Zelfs de eerste man, Adam, probeerde na de zgn. zondeval de verantwoordelijkheid van zich af te schuiven door te zeggen: „De vrouw, die Gij aan mijn zijde gesteld hebt, die heeft mij van de boom gegeven en toen heb ik gegeten” (Gen. 3:12).

Let eens op wat God over deze slappe houding van Adam te zeggen heeft: „Omdat gij naar uw vrouw hebt geluisterd... is de aardbodem om uwentwil *vervloekt*; al zwoegende zult gij daarvan eten zolang gij leeft” (vers 17).

Jazeker, alle moderne, verwarde psychologen niettegenstaande, de man is volkomen *in staat het juiste type* leider in de samenleving te zijn, *als* hij maar niet *TE LUI* is!

Elke man moet *geleerd worden* of *zelf leren* — wat hij zeker kan als hij dat werkelijk *wil* — om zijn *verstand* te gebruiken. Hij moet leren zich mentaal te disciplineren. Hij moet *kennis, begrip* en *wijsheid* aankweken, zodat hij de juiste beslissingen kan nemen. Elke man moet leren vindingrijkheid toe te passen. Hij moet leren de *juiste* oplossing voor elk probleem te vinden. Hij moet visie hebben om vooruit te kunnen denken en om het uiteindelijke resultaat van zijn daden en gewoonten te voorzien. Hij moet inzien dat een werkelijk goede opvoeding en algemene

ontwikkeling niet iets voor sukkel en boekenwormen is, maar voor een *ECHTE MAN* die een *leider* gaat worden in de menselijke samenleving. Hij heeft deze opvoeding nodig zodat hij intelligent kan uitstippelen wat er gedaan hoort te worden. Hij moet de mentale energie en discipline hebben om te zorgen dat het werk naar behoren gedaan wordt, en hij moet tegenover God en zijn medemens de verantwoordelijkheid voor het gezag dat hem toebedeeld is geworden, accepteren.

Alle ouders en de hele samenleving moeten inzien dat elke jongen de juiste manier van *mannelijk handelen en denken bijgebracht moet worden*. De belangrijkste persoon die dit door zijn voorbeeld moet onderwijzen, is de *vader van de jongen!*

Gebrek aan werkelijke VADERS!

Elke vader hoort *veel tijd* met zijn zonen te besteden. Hij hoort ze te onderwijzen hoe ze aan sport moeten deelnemen, hoe ze vrees en woede in toom moeten houden, hoe de houding van een normaal mens tegenover sex hoort te zijn, hoe een *ware* man zijn karakter beraamt, bouwt en ontwikkelt, zodat hij een goede vader en echtgenoot kan zijn wanneer hij zelf volwassen is en een eigen gezin heeft.

Deze dingen kunnen het beste door een jongen z'n eigen vader onderwezen worden. Talloze rechters, onderwijzers, sociale werkers, en andere experts op het gebied van jeugdmisdaad zijn tot de conclusie gekomen dat *een kind dat zijn VADER respecteert, ook zijn onderwijzer, de wetten van het land en zijn medemens zal respecteren*.

Elke vader moet zijn zonen zoveel mogelijk verschillende soorten van verantwoordelijkheid bijbrengen. Hij hoort ze te leren klusjes rond het huis op te knappen, te *werken*, met geld om te gaan en liefdevolle, *onpartijdige* en *eerlijke* beslissingen te maken die in het voordeel van de hele familie of groep zijn. Elke jongen — of meisje, wat dat betreft — zal, wanneer hij zo'n voorbeeld van z'n vader en het hoofd van het gezin ziet, deze les bij het opgroeien onuitwisbaar in zijn karakter ingeprent krijgen.

Elke vader hoort met zijn zoon trektochten op de fiets te maken. Hij hoort samen met hem te gaan vissen of kamperen — hem *steeds zelf-discipline, vindingrijkheid, doorzettingsvermogen, kracht, vertrouwen en leiderschap bijbrengend*.

En steeds — zoals we al zeiden — hoort de vader zijn zonen de juiste houding van *LIEFDE* — geen *lust* — en *waardering* voor de andere sekse, zoals God dat bedoeld heeft, voor te houden. Als een zoon zo getraind werd door het voorbeeld van zijn vader en het voorbeeld van andere mannen, zou iedere jongen wanneer hij volwassen werd niets anders willen dan het juiste type *leider* in zijn gezin en in de maatschappij te zijn. Vanaf zijn jeugd zou een bepaald gevoel van mentale en lichamelijke kracht in hem geplant zijn dat gebaseerd is op *training, ervaring en werkelijkheid*. Hij zou dan werkelijk *rijp* zijn om zijn plaats als *hoofd* van zijn vrouw, als *vader* van zijn kinderen, en als *leider* in zijn zaken- en maatschappelijk leven in te nemen.

Kortgezegd, hij zou een *echte MAN* zijn!

De geestelijke categorie is de allerbelangrijkste

De kracht en de leiderskwaliteiten van een man dienen echter niet tot het lichamelijke vlak gelimiteerd te zijn. Want het *geestelijke leiderschap* door werkelijk mannelijke mannen in onze westerse samenleving is een van de dringendste behoeften van onze tijd. De vrouw heeft de neiging om niet alleen in het gezin, de school en de maatschappij te domineren, maar wil zich ook laten gelden op religieus gebied. Het is een algemeen bekend feit dat er veel meer vrouwen naar de kerk gaan dan mannen. In het gezin wordt steeds meer naar de vrouw als de *geestelijke leidster* opgekeken.

De mannen hebben niet werkelijk over dit probleem nagedacht en besloten dat de vrouw hen op dit terrein hoort te leiden. Nee, ze hebben — vaak onbewust — *verondersteld* dat de vrouw „rechtvaardiger” is omdat zij de agressieve neigingen, die zij in zichzelf zien, mist. En bovendien zijn de meeste

mannen eenvoudig *te lui* om het leiderschap op geestelijk gebied, zoals God dat bedoeld had, op zich te nemen!

Feitelijk zijn de „godsdienstige vrouwen” vaak het meeste schuldig in dit hele probleem van *verwijfde mannen!* Eén schrijver merkte op dat „een gedeelte van de schuld volgens hem bij de moeders rust. Velen van hen proberen zonen tot doetjes naar *hun* beeld om te vormen, in plaats van naar het beeld van de vader. *Hoe godsdienstiger de moeder is, des te groter is de kans dat zij zal proberen haar zonen van hun jongensachtigheid te ontdoen.*”

Vergeet echter niet dat de *WARE GOD* zegt dat „het hoofd van de vrouw de man is”. In zijn Woord gebiedt God ons ook: „Evenals in alle gemeenten der heiligen, moeten de vrouwen in de samenkomsten zwijgen; want het spreken staat haar niet vrij; *zij moeten onderdanig zijn*, zoals ook de wet zegt. Willen zij iets leren, dan moeten zij het thuis aan hun eigen man vragen; want het is *onbehoorlijk* voor een vrouw in een gemeente-samenkomst te spreken” (I Cor. 14:34, 35 — *Leidse vert.*).

God inspireerde de apostel Paulus het volgende te schrijven: „Ik sta haar niet toe zelf onderricht te geven of de man te overheersen; zij moet *rustig* toehoren” (I Tim. 2:12, *Willibrord-vert.*). Ik weet dat sommige voorstandsters van „de vrouw in het ambt” — verward en misleid als ze zijn door de god van deze wereld — ons hoogst verontwaardigd zullen schrijven dat zij het niet eens zijn met wat de Apostel Paulus *onder Gods inspiratie* in de Bijbel schreef *VOOR HUN ELGEN BESTWIL!* Desondanks is wat God in deze verzen geschreven heeft de *GODDELIJKE* waarheid!

Allen die de oorsprong van ons moderne „christendom” serieus nagespoord hebben, zijn tot het inzicht gekomen dat de meeste van onze religieuze ideeën van een *VROUW* afkomstig zijn — van Semiramis, de vrouw van Nimrod vermeld in Genesis 10. Het boek *The Two Babylons* van Alexander Hislop toont aan dat vrijwel *alle* religies van deze wereld teruggaan op de oeroude Babylonische mysteriën die door de moeder en vrouw van Nimrod

ingesteld waren. Het was Nimrod die in opstand tegen God Babylon stichtte.

Valse religies hebben de neiging VERWIJFD te zijn

De valse religies van deze wereld zijn wat hun persoonlijkheid en opzet betreft *verwijfd*. Dat is een van de redenen dat zoveel *echte mannen* — alhoewel ze zelf niet precies weten *waarom* — door zulk soort onzin afgestoten worden. Het sentimentele, slappe, ziekelijke imago van zoveel moderne kerken is genoeg om elke echte man met walging te doen afkeren!

Satan is uiteraard de stichter van de hele smerige bende! Satan is een *HOMO!* Uw Bijbel heeft het volgende over hem te zeggen: „En de grote draak werd (op de aarde) geworpen, de oude slang, die genaamd wordt duivel en de *satan, die de gehele wereld verleidt*; hij werd op de aarde geworpen en zijn engelen met hem” (Openbaring 12:9).

Voor de meeste mensen valt het moeilijk te geloven dat God precies bedoelt wat Hij zegt. Maar dat is toch het geval! Satan heeft deze wereld letterlijk *in zijn geheel* misleidt tot het aanhangen van valse religies, die pervers en *verwijfd* zijn in hun oorsprong, persoonlijkheid en atmosfeer. Deze religies zijn *TOTAAL ANDERS* dan de religie van de *ware GOD* — die werkelijk *ERG MANNELIJK* is!

De moderne religies proberen zelfs Christus af te beelden als een *verwijfde slapping!* Een recente film die in Hollywood gemaakt werd is daar een goed voorbeeld van. De rol van Christus werd gespeeld door een jongeman met een week, gepoederd gezicht, lichtblauwe ogen en geschoren oksels!

Het is tijd om wakker te worden!

Dit soort „religie” met een weke, verwijfde, *VALSE* Christus, is een *GRUWEL* in de ogen van de Almachtige Schepper!

Het wordt tijd dat échte mannen terugkeren naar het geloof „dat eenmaal de heiligen overgeleverd was” — tot de religie van de *Bijbel*. Het wordt tijd dat zij de levens van Abraham, Mozes en David eens gingen bestuderen, om te zien hoe échte mannen horen te leven!

Het wordt tijd dat echte *mannen* weer de leiding in de maatschappij nemen, om alle rare ideeën wat kleding, kunst, muziek en literatuur betreft aan de kant te zetten. Dit zijn slechts enkele onderdelen van het moderne leven die door onze *verwijfde* maatschappij verdraaid zijn.

Let op deze dingen!

Hoe komt het dat, vooral in de laatste paar jaren, zoveel „zangers” als een zieke hond tot hun „lieveling” jammeren en janken, in plaats van met een diepe, krachtige, mannelijke stem te zingen?

Waarom is er in de laatste paar jaren een soort „kunst” ontstaan die tot het uiterste abnormaal is — je reinste huts-pot van verwarde vormen, lijnen en kleuren?

Hoe komt het dat tegenwoordig de „autoriteiten” op het gebied van de herenmode de mannen roze overhemden, stropdassen en sokken proberen aan te smeren? Hoe komt het dat zij aan mannen nylon onderbroeken, zoals vrouwen die dragen, en strikjes en kwikjes en andere kinderachtige dingen voor hun pakken en sportcombinaties proberen te verkopen? *WAAROM?*

Leer de DOELSTELLING van de Ware God

Het *antwoord* is dat de ware God in *elk* onderdeel van onze moderne samenleving buiten beschouwing wordt gelaten. Daardoor komt het dat deze samenleving werkelijk zo *pervers* en „vreemd” is!

Nadat God beschreven had hoe de *stichters* van onze „civilisatie” overgegaan waren tot letterlijke perversiteit en homosexualiteit, zegt God: „En *daar zij het niet de moeite waard hebben geacht God te erkennen*, heeft God hen prijsgegeven aan hun nietswaardige gezindheid zodat zij alles doen wat niet te pas komt” (Rom. 1:28, *Willibrord*).

De Ware God, Die u geschapen heeft, zegt in zijn Woord dat alle *wékelijke* mannen kracht en leiderskwaliteiten horen te hebben. En deze eigenschappen horen dan door Christelijke liefde geleid te worden. Dit is geen weekheid, sentimentaliteit of slap- te, maar verstandige mannelijke, hun door God ingegeven, *bezorgdheid* en

medeleven voor de noden en gebreken van hun medemensen.

De apostel Paulus gebiedt ons: „Blijft waakzaam, staat in het geloof, weest *manlijk*, weest *sterk!*” (I Cor. 16:13.)

Dat kan! God zegt dat verandering mogelijk is, want „sommigen van u zijn *dat wel geweest* [hoereerders, schandjongens, dieven], maar nu hebt gij u rein gewassen, *gij zijt geheiligd . . .*” (I Cor. 6:11, *Willibrord*.)

De *ware* religie van Jezus Christus zal inderdaad mannen motiveren om *werkelijk* man te zijn — om wijsheid en kracht te hebben, om hun vrouwen, kinderen en medemensen met *ware* naastenliefde en consideratie te behandelen.

En laat mij tenslotte tot alle mannen die dit artikel lezen, zeggen: *Waardeer* het feit dat God u als man geschapen heeft — als een potentiële *leider* en een potentiële *KONING en HEERSER* in zijn Koninkrijk! (Openb. 2:26.) Ontwikkel uw mannelijke eigenschappen, zoals *kracht, leiderschap, wijsheid en liefde*. En *waardeer* het feit dat God de vrouw geschapen heeft om een ideale *helpster* voor de man te zijn. Train uzelf dan op een objectieve manier de *schoonheid, liefelijkheid, zachtheid en goedheid* die God in een echte vrouw geplaatst heeft, te *waarderen* en *lief te hebben*. Probeer op de *juiste manier* alle vrouwen lief te hebben en te eren, maar *vooral* natuurlijk uw eigen lieve vrouw en dochters!

Help hen, bescherm hen, zorg voor hen, *houdt van hen* — maar u moet de man en leider blijven van de situatie! Op deze door God bedoelde manier zal uw vrouw een dieper gevoel van *veiligheid* en *geluk* hebben dan ooit tevoren, uw zonen zullen in vertrouwen opgroeien tot echte mannen, uw burens en uw omgeving zullen versterkt worden door uw *mannelijke leiderschap*, en uw *NATIE* zal zich veel beter kunnen handhaven en de chaotische maanden en jaren die voor de boeg liggen beter kunnen doorstaan.

Maar het belangrijkste is dat u dan *het doel van uw bestaan*, waarvoor u als *MAN* op aarde werd geplaatst, *zult vervullen!*

UITZENDTIJDEN

De WERELD VAN MORGEN

EUROPA

In het Engels —

RADIO MANX — 188 m (1594 kHz) middengolf — zondag: 14.45 en 19.45; maandag t/m zaterdag: 10.30 en 19.30 — ultra korte golf 89 MHz — zondag: 19.45; maandag t/m zaterdag: 19.30.

In het Frans —

RADIO LUXEMBURG — 1293 m, lange golf, maandag: 5.30; dinsdag, vrijdag: 5.15; donderdag: 5.10.

EUROPA NR. EEN — Felsberg, Saar, Duitsland — 1647 m, (182 kHz) zondag: 1.00 en 5.52; woensdag, zaterdag: 5.37.

In het Duits —

RADIO LUXEMBURG — 49 m, (6090 kHz) kortegolf en 208 m, (1439 kHz) middengolf — zondag: 6.05; maandag, dinsdag en vrijdag: 5.00.

ZUID AMERIKA

In het Engels —

RADIO ANTILLEN — Montserrat, W. I. (930 kHz) 18.30 dagelijks.

RADIO SURINAME — Paramaribo — (620 kHz) dagelijks tussen 10.00 en 13.00 of tussen 19.00 en 20.30.

Indien u in het buitenland woont en het WERELD VAN MORGEN programma in het Engels wilt ontvangen, schrijft u ons dan om een lijst met de meer dan 300 stations waarover wij uitzenden.

ZEVEN

gezondheidsregels

(Vervolg van pagina 7)

van spieren en weefsels in de buikstreek en het bekken tot gevolg — in het latere leven dikwijls de oorzaak van lichamelijke ellende — en het maakt het soms onmogelijk om op normale wijze kinderen te krijgen. Men wint er heus niets mee.

Ook veroorzaken schoenen die het lichaam een verkeerde houding geven vaak last, niet alleen in de voeten, maar in héél het lichaam. Een andere algemeen voorkomende fout bij vrouwen is het dragen van onnodig nauwe schoenen, waardoor eeltknobbels, likdoorns en ingegroeide nagels ontstaan.

3) Zonneschijn en frisse lucht

Het zo nu en dan aan de zonnestralen blootstellen van een gedeelte van

het lichaam is heilzaam. De zonnestralen, die de gezondheid het meeste baten, zijn de ultraviolette stralen. Deze stralen aktiveren de natuurlijke sterols in het lichaam, waardoor de benodigde calciferol en de daarmee samenhangende co-enzymen worden geproduceerd, die helpen in het benutten van fosfor en kalk.

Probeer zoveel mogelijk buitenshuis in de open lucht en in de zon te zijn. Vergeet evenwel niet dat zonlicht gevaarlijk kan zijn wanneer het lichaam, voordat het aan de zon gewend is, er te lang aan blootgesteld wordt. Als u bruin wil worden moet u dus *voorzichtig* te werk gaan.

Maar neem elke gelegenheid te baat naar buiten te gaan en een *diepe teug zuivere, frisse lucht* in te ademen. Tenslotte is het de adem waar het leven-zelf uit bestaat.

Haal diep adem om gezond te zijn.

Wij halen adem om zuurstof in ons gestel te krijgen, want zonder zuurstof zouden wij spoedig doodgaan. *Elk vitaal proces in het lichaam hangt van zuurstof af.* Hoe meer zuivere, frisse lucht u inademt, des te meer vitaliteit zult u hebben, en des te frisser zal uw kleur zijn. Ook zult u meer bij de pinken zijn en uw lichaamshouding zal verbeteren.

De meesten van ons halen wel voldoende adem om in leven te blijven, maar niet genoeg om *energiek* te leven.

4) Lichaamsbeweging

In deze tijd van apparaten met drukknopbediening en auto's zijn miljoenen mensen wat hun lichamelijke conditie betreft maar half van wat zij dienen te zijn — door *gebrek aan lichaamsbeweging*.

Let eens op een groep mensen. Kijk eens naar de verschillende vormen en figuren — de dikkerds, de zakenlieden met hun „autobuikje”, maar ook anderen die niet meer vlees aan hun botten hebben dan een vogelverschrikker.

Bedoel ik nu dat iedereen grote spierballen dient te ontwikkelen?

Nee. Die zijn, behalve in een beperkt aantal gevallen, in het moderne leven totaal overbodig — en het zou geregeld tijd en energie vergen ze in zo'n conditie te houden.

Maar tegenwoordig heeft bijna ieder-

een behoefte aan een verstandig opgezet programma voor lichaamsbeweging. Beweging stimuleert een diepe ademhaling en bevordert de bloedsomloop, het helpt bij het afvoeren van gifstoffen uit het gestel, en leidt tot het normaal functioneren van het gehele lichaam.

Hoewel werk iemand vermoedt en soms totaal uitput, helpt het juiste soort lichaamsbeweging op een opmerkelijke manier weer energie op te bouwen. Vaak wordt het lichaam na systematische lichaams oefeningen weer „opgeladen”, en dit soort gymnastische oefeningen kan *alle* spiergroepen van het lichaam omvatten.

Sport en spel verschaffen vooral aan jonge mensen een plezierige gelegenheid om op natuurlijke wijze de nodige lichaamsbeweging op te doen. Maar als men ouder wordt en er toe neigt om lichaamsbeweging te *verwaarlozen*, behoren deze activiteiten thuis gesupplementeerd te worden door de een of andere vorm van gymnastiek. Vergeet niet dat gymnastiek een activiteit is die *geregeld* hoort te worden gedaan — *op zijn minst vier of vijf keer per week*.

Wandelen en fietsen zijn voor mensen van alle leeftijden en beroepen uitstekende vormen van lichamelijke oefening. Maar energieke, jonge mensen horen zelfs deze aan te vullen met de een of andere bezigheid waarbij vooral de armen, schouders en het bovenlichaam worden gebruikt.

Meer dan ooit tevoren gaan medische autoriteiten en zij die deskundig zijn op het gebied van lichamelijke oefening het belang inzien van hardlopen, zwemmen, fietsen, stevig wandelen en dergelijke vormen van beweging, die het hart, de longen en bloedvaten van het lichaam in goede conditie brengen. Voordat u iets gaat ondernemen dat zware inspanning vereist, is het natuurlijk van belang er zeker van te zijn dat uw hart het aan kan en dat u onder toezicht staat van een goed bekendstaande trainer of dokter. Maar de meeste mensen in onze westerse wereld die niet wandelen — ook zij die al in de veertig of vijftig zijn — zouden erg veel baat vinden bij een goedgebalanceerd en geregeld programma van

fietsen, zwemmen of het lopen op een matig drafje.

Deze methode om ons lichaam in goede conditie te brengen is niets nieuws. Dit is *altijd* al de basis — of in elk geval een deel van de basis — geweest van het oefen- en conditieprogramma van de meeste takken van sport. Voetbaltrainers hebben *altijd* al hun spelers rondjes laten lopen; ook zwemmers „trekken hun baantjes.”

Het is nu wetenschappelijk en medisch vastgesteld, dat deze vorm van trainen het prestatievermogen van het hart en de longen vergroot. Tevens neemt het aantal en de grootte van bloedvaten toe die bloed naar de weefsels brengen, waardoor het weefsel overal in het lichaam met energieproducerende zuurstof verzadigd wordt.

Het resultaat van het zich trainen in zo'n soort lichaamsbeweging zal de individu ontspannen, en veel innerlijke spanningen en emotioneel hartzeer verdrijven. Het zal iemand in staat stellen de spanningen van het dagelijks leven beter te verwerken. Men zal er zelfs beter door kunnen slapen, en met minder moeite méér werk kunnen verzetten. En *het zal ongetwijfeld er toe bijdragen hartziekten te voorkomen.*

In deze ontaarde tijd vertonen maar weinigen van ons de neiging te véél in beweging te zijn. Toch hebben wij lichamelijke beweging in de juiste mate *nodig* om die uitbundige en stralende gezondheid op te kunnen bouwen die wij eigenlijk allemaal zouden moeten genieten.

Het vraagt inspanning om een sterk, soepel en gracieus lichaam op te bouwen. Maar het is de moeite *meer dan waard* — vooral in deze tijd waarin wij geneigd zijn om alles maar door machines te laten doen, terwijl ons eigen lichaam verslapt.

5) Slaap en rust

Veel mensen, vooral studenten, hebben de neiging zich een rad voor de ogen te draaien door te denken dat zij zich in werk en spel maar voortdurend kunnen blijven inspannen, om dan later wel weer hun slaap in te halen — en er zich dan niet slechter aan toe te voelen. Er is evenwel niets dat het men-

selijk lichaam zó goed kan herstellen en verjongen als geregelde slaap en rust.

De mens kan veel langer zonder voedsel dan zonder slaap, en na lange periodes zonder slaap wordt slaap een dringende noodzakelijkheid.

Voor de meeste volwassenen is zeven tot negen uur slaap per nacht voldoende. Dat is zeer zeker *geen* tijdverkwisting. Het maakt het mogelijk dat men in werk en spel vief en monter is, en gedurende het hele leven van een langer en rijkgevoeld bestaan kan genieten.

Veel gezaghebbenden op het gebied van gezondheid bevelen, naast de geregelde slaap, één of meer rustperiodes overdag aan, teneinde onze uitgeputte zenuwbatterijen weer op te laden.

Toen de Schepper zei: „Zes dagen zult gij werken en al uw werk doen” gaf Hij een gezondheidsregel — alsook een geestelijk principe — dat *nooit* zal verouderen. Zowel lichamen als geestelijk hebben wij het nodig, elke zevende dag te rusten — en zodoende gaf God de Sabbatsrust als een grote zegen.

Duizenden jaren geleden al wist en verkondigde God iets, waar veel mensen nog stééds niet achter gekomen zijn — dat, door zich niet voldoende slaap en rust te gunnen, men uiteindelijk niet méér, maar minder kan presteren.

6) Vermijd lichamelijke letsel

In 1966 vonden er in ons land ruim 430 000 meer of minder ernstige *arbeidsongevallen* plaats. Over heel de beroepsbevolking genomen (ong. één derde van de totale bevolking), was daar dus *één op elke tien* arbeidende Nederlanders bij betrokken. Hier zijn dan nog niet eens alle verkeersongelukken en alle andere ongevallen, die vermoedelijk ook in de honderdduizenden zullen lopen, bij inbegrepen.

Denk eens aan de miljoenen guldens die aan rekeningen voor dokters en ziekenhuizen gependend werden en aan het ontelbare aantal werkuren dat verloren ging.

Dit is *volkomen onnodig!*

Wij zijn een volk van roekeloze, zorgeloze mensen geworden die onze lichamen *bezoedelen en vernietigen*, niet alleen door slecht voedsel, dranken,

sigaretten, enz. — maar ook *letsel* door onvoorzichtigheid oplopen.

Er is een overvloed aan gegevens beschikbaar ter voorkoming van ongelukken. Hoofdzakelijk is dat u het zich realiseert hoe *serieus* u dit probleem dient op te vatten — en voor uzelf het besluit neemt, *niet langer* in uw werk of spel lichamelijke risico's te nemen. *Eén ogenblik van onbedachtzaamheid kan heel het lichamen welzijn, waar u jarenlang voor gewerkt had, verwoesten en teniet doen.*

Onachtzaamheid loont eenvoudig niet.

7) Ontwikkel een POSITIEVE mentale instelling

Een van de minst begrepen factoren die de gezondheid beheersen, is het diepgaande effect dat het *gedachtenleven* heeft op het lichaam. Meer en meer begint men in te zien dat een groot gedeelte van de veel voorkomende kwalen der mensheid niet zo zeer door het *lichaam* veroorzaakt worden — maar door de geest. Vaak blijkt dat maagzweren, indigestie, hoofdpijnen, oogklachten, nerveusiteit en nog vele andere kwalen direct veroorzaakt worden door de toestand van de *geest* — niet van het lichaam.

Sommige medische autoriteiten geloven nu dat meer dan 50 procent van alle mensen die medische hulp verlangen, ziek of van streek zijn vanwege *mentale* problemen. En het is een ontstellend feit dat ziekten die ontstaan als gevolg van gemoedsaandoeningen, meer voorkomen naarmate men grotere verantwoordelijkheid, mentale scherpzinnigheid en capaciteit verkrijgt. Misschien komt het omdat een scherper verstand zich over meer dingen kopzorgen kan maken dan een gewoon verstand!

Onenigheid, vrees, spanning en zorgen zijn voor een zeer groot deel schuldig aan de *lichamelijke klachten* die zij óf direct veroorzaken, óf verergeren.

Hebt u geen gezinnen gekend waar men bij elke maaltijd met elkaar zat te bekvechten? Waarschijnlijk waren zij onbekend met het feit dat woorden-twist, treiteren en onenigheid aan tafel bijna altijd nerveuze indigestie en andere kwalen veroorzaakt.

Er zijn tegenwoordig maar weinig

mensen die de gemoedsrust en het diep gevoel van tevredenheid kennen, waarop een goede gezondheid gebaseerd is. Voeding, lichaamsbeweging en -verzorging is op zich *niet* voldoende. Want, zoals de schrijver van Spreuken al schreef: „Beter een schotel groenten, waar *liefde* heerst, dan een gemeste os en haat daarbij.”

Maar de onenigheid, spanning, wrok en bitterheid die onze tegenwoordige maatschappij met haar concurrentie aankweekt, scheppen in het lichaam en het zenuwstelsel toestanden die juist tegenovergesteld zijn aan die welke een goede gezondheid en geestelijk welzijn zouden garanderen.

Honderden jaren voordat de moderne psychiatrie „ontdekte” dat menselijke emoties veel van onze lichamelijke kwalen helpen veroorzaken, veroordeelde de Bijbel deze emoties al en liet ze zien, hóe hiervan genezen te worden: „Het is duidelijk, wat de werken van het vlees zijn: hoererij, onreinheid, losbandigheid... veten, twist, afgunst, uitbarstingen van toorn, zelfzucht, tweedracht, partijenschappen, nijd, dronkenschap, brasserijen en dergelijke...” En dan: „Wie Christus Jezus toebehooren, hebben het vlees met zijn hartstochten en begeerten gekruisigd” (Galaten 5:19-24).

Heel spoedig, binnen niet al te lange tijd, zal deze wereld de leringen van Jezus Christus weer *letterlijk* gaan opvatten. Dan zullen alle mensen *gelukkig* zijn — want zij zullen leven volgens de wetten en regels van liefde, zoals die in de Bijbel staan aangegeven. Zij zullen dan hun leven op de Tien Geboden baseren en leren op welke wijze hun God en Schepper lief te hebben en hóe hun naaste *lief te hebben* en te *dienen*. Zij zullen dan niet meer twisten en harrewarren, concurreren en haten. In plaats daarvan zullen zij dan leren om te *geven* en te *dienen*.

Dat is één van de redenen waarom de gezichten van studenten aan het Ambassador College zo vaak stralen van geluk en vreugde. Want zij leren om deze principes als een manier van leven toe te passen.

Iedereen moet er zich voortdurend voor inspannen een positieve denkwijze te krijgen. Zoals Jezus ook zei, moeten

wij onszelf niet bezorgd maken voor de dag van morgen, maar *geloof* stellen in God als onze Schepper en onze Vader. Doe dus uw best om gedachten van haat, nijd en bezorgdheid te overwinnen. En cultiveer dan, *door Gods hulp hiervoor te vragen*, gedachten van liefde, geloof en blijdschap. Want Hij, Die ons gemoed en onze emoties maakte, inspireerde Salomo om te schrijven: „Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren.”

Neem maatregelen

U weet nu wat de *zeven hoofdregels voor een blakende gezondheid* zijn. Hier volgen ze weer in beknopte vorm: (1) Zorg ervoor dat u een *goedgevariëerd diët van natuurlijke voedingsmiddelen* hebt. Leer het belang inzien van het drinken van voldoende water, van *vasten* en van *het vermijden van constipatie*. (2) Onthoud dat hygiëne van vitaal belang is voor een goede gezondheid, en dat geschikte kleding eveneens noodzakelijk is. (3) Profiteer zoveel mogelijk van *zonneshijn* en *frisse lucht*. (4) Maak een schema op voor voldoende regelmatige lichamelijke oefening. En houd u daaraan! (5) Geef uw lichaam de gelegenheid zich door voldoende *slaap* en *rust* te herstellen van werk en spel. (6) Neem *zorg* in acht voor het gezonde lichaam dat u bezig bent op te bouwen. Doe uw andere activiteiten niet door onoplettendheid te niet. *Vermijd lichamelijke letsel*. (7) Houd op met piekeren, redetwisten, kibbelen. Blijf *kalm, rustig* en *bedoord* — neem een *positieve houding* aan.

Onthoud deze zeven hoofdregels die de gezondheid regelen, *bestudeer* ze tot in details; en, bovenal, *brenge* ze in *praktijk*!

U moet die wetten gebruiken en eraan gaan leven! Het zal enige moeite kosten, maar de beloning in de vorm van een sterk, gracieus, energiek, gezond lichaam zal uw inspanning méér dan vergoeden.

Natuurlijk zult u, als u het grootste deel van uw leven deze regels al hebt gebroken, niet evenveel voordeel trekken als wanneer u éérder begonnen zou zijn deze te volgen. En wij dienen

één faktor onder ogen te zien, waar wij niets aan kunnen veranderen — het feit dat sommigen van ons bepaalde zwakheden geërfd hebben die mogelijk nooit geheel overwonnen zullen worden.

Maar wanneer de juiste stappen worden ondernomen kan bijna elke lichamelijke conditie in grote mate verbeterd worden.

Zet dus uw schouders eronder!

Het vernieuwd *animo, enthousiasme* en *gevoel van welzijn* is de inspanning die het kost de regels voor een blakende gezondheid tot een *levenswijze* te maken, tenvolle waard!

Persoonlijk

van Herbert W. Armstrong

(Vervolg van pagina 3)

Europa” zou ontstaan. Het zal een politiek-militaire unie van tien naties zijn. Deze unie zal misschien weer koningshuizen aan het bewind brengen. Het zou aan koningen die op het moment geen troon meer hebben, weer macht kunnen geven, of koningen maken van prinses die de troon nog niet bestegen hebben. Of het zal misschien mannen, die niet van koninklijke bloede zijn, tot koningen op tronen verheffen.

Er zullen tien koningen zijn die over tien naties of groeperingen van naties zullen heersen, in het gebied van het eertijds machtige Heilige Roomse Rijk. Maar boven deze tien zal een „superkoning” staan. Het aftreden van De Gaulle werpt de vraag op: ALS Strauss uiteindelijk als de grote leider op het Europese toneel zal verschijnen, zal hij zich dan in september kandidaat stellen en later een koning van koninklijke afkomst onder zich stellen? Of zal hij zijn tijd verbeiden totdat het herrezen Heilige Roomse Rijk, gevormd door de huidige „zes” en andere landen, een realiteit is? Of zal hij in september Bondskanselier worden, waarna een nu nog onbekende figuur plotseling als hoogste leider tevoorschijn komt wanneer politieke vereniging een feit is?

Dit zijn vragen. Het van te voren geschreven nieuws, waarin bevestigd wordt dat er een politiek-militaire vereniging van tien heersers tot stand

zal komen, noemt uiteraard geen namen van de leiders. We zullen het binnenkort weten. We hoeven niet lang meer te wachten.

Of Engeland nu tot de EEG toegelaten zal worden of niet, het staat naar mijn mening vast dat ze niet deel uit zal maken van de tien naties.

De Gaulle's aftreden ruimt het struikelblok op dat steeds politieke eenwording in Europa in de weg gestaan heeft. Na een periode van verarring zal het vrij snel vaste vorm aannemen — misschien zelfs binnen twee jaar tijds.

Dit weer tot leven gebrachte Heilige Roomse Rijk zal evenveel of zelfs méér macht dan Rusland of de Verenigde Staten uitoefenen. Het zal de waterstofbom bezitten. Er zullen veel verrassingen komen. Zoals ik in het begin zei, de hele wereld zal met open mond staan te kijken! En dit zal zeer zeker *uw leven* drastisch beïnvloeden!

De Keltische revolutie

(Vervolg van pagina 9)

Koninkrijk. Maar in het noorden wordt als gevolg van immigratie vanuit het katholieke zuiden het zuidelijke Keltische element steeds sterker. De kans op een uiteindelijke Keltische overname schijnt wel zeker. Dít is waar de militante Protestanten zich zo bezorgd om maken.

De gematigde Ulster-Schotse opinie in Noord-Ierland is dat men gelooft dat gezond verstand het zal winnen en dat alles uiteindelijk weer op z'n pootjes terecht zal komen. De waarheid is echter dat de twee volken, voortgesproten uit stammen die in aard en karakter totaal van elkaar verschillen, onder de huidige omstandigheden nooit tot een aanvaardbaar compromis zullen komen.

Wat is de oplossing?

De oplossing ligt niet in scheuring en afscheiding en menselijk bestuur, maar in een bestuur waar állen hun vertrouwen in kunnen stellen — de Regering of het Koninkrijk van God — het bewind van de Almachtige God! Geen enkele regering van mensen is in staat het probleem op te lossen.

We dienen de verschillen in aard en karakter die er tussen die volken bestaan te onderkennen en we moeten gaan inzien dat het temperament van elk volk, mits op de juiste manier geleid, deze naties tot groot nut kan strekken. Het oude Israël werd groot en machtig, een weldaad en zegen voor heel de wereld, toen zij *verenigd* waren — *verenigd onder hun God*.

Maar wat zien wij tegenwoordig? Onenigheid — verdeeldheid — revolutie!

Zowel de mensen uit Wales als de Schotten hebben nationalistische afgevaardigden naar het Parlement in Londen gestuurd — de volksvertegenwoordigers die voor de mensen van Wales en Schotland hun hoop op afscheiding vertegenwoordigen. Ook Edward Heath, de minister-president van Englands schaduwkabinet, zei onlangs dat de onlusten in Noord-Ierland, samen met die in Wales en Schotland, *het uiteenvallen van het Verenigd Koninkrijk voorafschaduwden*, tenzij er direkt afdoende wordt opgetreden om de huidige verslechtering in de toestand een halt toe te roepen.

Menselijke regeringen zijn niet meer in staat om de als paddestoelen opschietende problemen, die momenteel tussen de verschillende rassen en stammen bestaan, het hoofd te bieden en op te lossen. De enige hoop die de mens heeft is zich te onderwerpen aan dat wat eenheid *zál* verschaffen — de Regering van God, het Koninkrijk van God — dat veel eerder komt dan deze wereld verwacht. *Onze eigen wegen* voeren ons naar een draaikolk van disintegratie. Frankrijk heeft zich hardnekkig tegen Engeland en Amerika verzet. Noord-Ierland tegen Eire. De mensen in Wales eisen zelfbestuur. Veel Schotten willen hun eígen weg gaan. Sommigen in Quebec eisen onafhankelijkheid van de rest van Canada. Bretons staan openlijk vijandig tegenover de Fransen.

De tijd is gekomen dat men leert inzien dat alléén Gods Regering de mens *eenheid* kan brengen. De Angelsaksische-Keltische wereld, evenals alle andere volken, dient de ogen te openen voordat het te laat is. De keus is aan ons. Laten wij er ons van vergewissen dat wij de juiste weg kiezen!

HOE UW ABONNEMENT OP DE ECHTE WAARHEID BETAALD IS

Zo velen vragen: „HOE komt het dat mijn abonnement al betaald is? WAAROM kan ik dat zelf niet betalen? HOE kunt u een tijdschrift van zo'n kwaliteit uitgeven, zonder enige advertentie-inkomsten?”

Het antwoord is verbazingwekkend, maar toch zó eenvoudig! De ECHTE WAARHEID is volkomen uniek. Uw reeds betaald abonnement is daar slechts een voorbeeld van. Dit tijdschrift geeft u INZICHT in de zich snel wijzigende toestanden in deze wereld — de sociale kwesties, onze gezinsproblemen en uw persoonlijke vraagstukken. Wij geven u de *betekenis* en het *doel* van het menselijk bestaan.

Andere nieuwsmidia rapporteren vaak alleen maar het nieuws en de vele wantoestanden in deze wereld. De ECHTE WAARHEID geeft u evenwel het *hoe* en het *waarom* en hoe de praktische oplossingen er uit zullen zien!

De moderne wetenschap heeft zich uitgegeven als de „Messias”, die de wereld van haar problemen zou verlossen. In tien jaar tijds is de wetenschappelijke kennis *verdubbeld* — maar in die zelfde tijd hebben de *wereldproblemen* daar gelijke tred mee gehouden!

Het communisme kwam naar voren met de leus: „Anderen hebben aangetoond hoe [slecht het met] de wereld is; we moeten daarom de wereld veranderen!” (Karl Marx.) Vandaag — na vijftig jaar communisme — kunt u het resultaat zien in het verschil tussen Oost- en West-Berlijn!

Wetenschap, technologie, communisme en fascisme hebben bewezen valse verlossers te zijn! Alles wat de mensen tot dusverre geprobeerd hebben, heeft deze vraagstukken niet op kunnen lossen. Zij kennen de WEG niet die naar *VREDE* leidt — zelfs de ZIN VAN HET LEVEN kennen zij niet.

De redacteuren van De ECHTE WAARHEID hebben het daarom gewaagd — zonder zich hiervoor te verontschuldigen — om naar *die Bron* te gaan, die de *antwoorden* geeft en met onfeilbare zekerheid de *oplossingen* aan de hand doet. Ongeveer een derde ervan bestaat uit toekomstvoorspellingen die, naar het schijnt, door geleerden, godsdienstige organisaties, regeringen en opvoedkundigen volkomen over het hoofd zijn gezien. Toch hebben de gebeurtenissen van de afgelopen 2500 jaar bewezen dat deze voorspellingen *volkomen betroubaar* waren!

Men weet eenvoudig niet dat we ons voor een bepaald doel hier op aarde bevinden en dat dit onbegrepen Boek in feite de Handleiding is, waarin onze Schepper het doel van ons bestaan uiteenzet! Het heeft te maken met de huidige wereldsituatie. Maar het slaat niet alleen op deze tijd — de voorspellingen verschaffen ons ook een blik in de toekomst! Er bestaat *geen andere Bron* waardoor we de tijd waarin we nú leven beter kunnen begrijpen! En de Auteur van deze Bron zegt: „Om niet hebt gij het ontvangen, geeft het om niet.”

Wij geven u de zuivere waarheid! Ze is onbetaalbaar — we kunnen er eenvoudig niets voor vragen. Dat is ons beleid. Een naar verhouding klein aantal medewerkers heeft zich vrijwillig bij ons aangesloten om dit unieke beleid mogelijk te maken. Wij, en zij, danken u uit de grond van ons hart dat u het ons mogelijk maakt, u te dienen. Het is werkelijk „meer gezegend te geven dan te ontvangen.” Dank u wel dat u ons dit plezier gunt!



INGRIJPENDE VERANDERINGEN

IN HEDENDAAGS *Wereldgebeuren*

DE WERELD — zo waarschuwde Secretaris-Generaal Oe Thant van de VN op 9 mei jl. — heeft nog ongeveer tien jaar de tijd om haar problemen op te lossen!

Dit was het meest pessimistische geluid over het lot van de mensheid dat Oe Thant tijdens zijn zeveneneenhalf jaar als figuur van wereldnaam had laten horen. Hij sprak in het Hoofdkwartier van de VN voor een conferentie voor de ontwikkeling van de wereld.

„Ik wil niet de indruk geven, overdramatisch te zijn,” zei de gewoonlijk optimistische Oe Thant, „maar ik kan uit de inlichtingen die mij als Secretaris-Generaal ter beschikking staan alleen maar de conclusie trekken dat de leden van de Verenigde Naties *misschien nog maar 10 jaar de tijd hebben* om hun eeuwenoude twisten ondergeschikt te maken, en een wereldomvattend partnership te vormen om de bewapeningswedloop te beteugelen, om de *omgeving* van de mens te verbeteren, de *bevolkingsexplosie* op te lossen en om de pogingen tot ontwikkeling van de wereld de nodige vaart bij te zetten.

„Als zo'n wereldomvattend partnership niet binnen tien jaar tot stand gebracht wordt”, zo vervolgde hij op pessimistische toon tot de vergadering van bankiers, diplomaten en hoogleraren, „dan vrees ik zeer dat de problemen die ik opsomde zulke ontstellende afmetingen aangenomen zullen hebben dat ze niet meer door ons opgelost kunnen worden.”

Is de betekenis van die woorden wel tot ons doorgedrongen? *Niet meer dan tien jaar de tijd!*

De Secretaris-Generaal gaf openlijk toe dat het eerste Tienjarenplan der

VN voor Ontwikkeling, dat nu bijna afgelopen is, al tekortgeschoten is wat het bereiken van een levensstandaard betreft die „verenigbaar is met de minimale menselijke waardigheid” in de arme landen. Daarna recapituleerde hij zijn vrees voor de komende tien jaar:

„Terwijl we onze bezittingen verkwanselen door oorlogvoering en de steeds gevaarlijker wordende bewapeningswedloop, *negeren we bedreigingen voor onze beschaving die het eerste onze aandacht horen te hebben...* De groeiende dreiging van de verontreiniging van onze omgeving, de ongebreidelde bevolkingsexplosie en het enorme en toenemende verschil tussen de levensstandaarden in de rijke en arme naties”.

De ziedende zeventiger jaren

De Amerikaanse Vereniging ter bevordering van de VN maakt de prognose dat de 1970's een decennium van „chaos, revolutie, kleine oorlogen en pogingen tot staatsgrepen” zal zijn.

Daarbij komt nog de bewering van Dr. Ralph Bunche, Ondersecretaris van de VN, dat rassenkwesies de toekomst van de gehele wereld voor bijzonder ernstige problemen zullen stellen. Hij vertelde studenten van het Occidental College vlak bij Los Angeles: „Ik zie de toekomst donker in... want ras is een belangrijke, zo niet overheersende, factor in internationale betrekkingen”.

Hij had betrekkingen *binnenslands* hier ook wel bij kunnen noemen. Terwijl Bunche sprak was men in de Maleise Federatie in Zuidoost-Azië bezig de laatste sporen van een tragisch bloedbad, dat tussen Maleisiërs en Chinezen uitbrak, op te ruimen.

De onlusten die in Koeala Loempoer, de hoofdstad van Maleisië, uitbraken, hadden honderden doden en gewonden ten gevolge. Huizen, bedrijven en auto's werden in brand gestoken toen van weerszijde door rasehaat opgezweepte bendes amok maakten.

Deze onlusten hebben de plannen van de Federatie om verschillende rassen in een eendrachtige maatschappij samen te smelten vermoedelijk voorgoed de bodem ingeslagen.

De enige hoop

Wereldleiders, zelfs de meest optimistische, zijn diep verontrust over de wereldsituatie. Een wereldregering is dringend nodig. Maar hoe? Wat voor een regering? De Volkenbond faalde. De Verenigde Naties volgt haar voetspoor.

Naties weigeren hun soevereiniteit over te dragen aan een wereldorgaan dat ze zelf in het leven geroepen hebben. Bovendien geven velen toe dat een krachtige wereldregering in de handen van de mens een nachtmerrie zou betekenen — „een politiestaat op een enorme schaal”, schreef de *Wall Street Journal*.

Maar een rechtvaardige, eerlijke, wereldomvattende regering moet komen — en *komt ook* — de Regering van de Almachtige, Alwijze God! En deze Regering, onder leiding van de terugkerende Christus, komt net voordat al de wereldproblemen, die Oe Thant opnoemde, de mensheid zullen overspoelen (Matth. 24:21-22, Openb. 11:15).

Ons boekje, *De ideale Wereld van morgen — een blik in de toekomst*, beschrijft in spannende finesses deze komende regering — de *enige* hoop voor de wereld.

IN DIT NUMMER

★ **PERSOONLIJK**

Het aftreden van De Gaulle zal niet alleen in Frankrijk en de rest van Europa verreikende reacties veroorzaken, maar over de gehele wereld. De leiding van Europa zal nu naar Bonn verschuiven en de aanstaande verkiezingen in Duitsland zullen naar alle waarschijnlijkheid de komende gebeurtenissen in Europa sterk beïnvloeden. Zie pagina 3.

★ **ZEVEN REGELS VOOR EEN BLAKENDE GEZONDHEID**

Hoort u ziek te zijn of u maar „zo-zo” te voelen? U dient de weg naar een gezonder, meer dynamisch leven te kennen! Zie pagina 4.

★ **DE KELTISCHE REVOLUTIE**

Het gist in de Keltische gewesten. Bretagne stoort zich niet aan Frankrijk. In Noord-Ierland zijn het de Protestanten contra de Rooms-Katholieken. Bomaanslagen in Wales. In Schotland hoort men kreten voor onafhankelijkheid opgaan. Quebec wordt geplaagd door een beweging die afscheiding van Canada voorstaat. Wat hebben deze toenemende ongeregelheden te betekenen? Zie pagina 8.

★ **HOMOSEXUALITEIT — DE SCHOKKENDE WAARHEID!**

Wat is de ware oplossing voor dit weerzinwekkende probleem? Wat dienen onze mannen te doen, om **WERKELIJK** man te zijn? In dit tweede en laatste deel over dit onderwerp kunt u de antwoorden op deze vragen vinden! Zie pagina 12.

★ **INGRIJPENDE VERANDERINGEN IN HEDENDAAGS WERELDGEBEUREN**

Zie pagina 19.