

တပတ်မဂ္ဂဇင်းနှင့် ပြုချက်အမှတ်

ပထမပုံနှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ အုပ်ရေ - ၅၀၀၀

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ် = ၄၀၀၃၉၁၀၃၀၈

မျက်နှာဖုံးနှင့်ပြုချက်အမှတ် = ၄၀၁၀၀၀၀၉၀၈

တန်ဖိုး - ကျပ် ၄၁၀၀.၀၀

Ellen G. White ရေးသားပြုစုသော Counsels on Diet and Food

စာအုပ်ကို သိက္ခာတော်ရမိမိဆရာဦးရဲကိုက

“အစာအာဟာရဆိုင်ရာအကြံပေးချက်” အမည်ဖြင့် မြန်မာပြုသည်။

ပုံနှိပ်သူ။ ဦးဒိုဟင်ပေါင်၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၉၄၅)၊ မန်နေဂျာ ကင်းစောင့်
ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၂၀၆၊ ရွှေသစ္စာလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ။ ဦးစောမဲမရီထွန်း၊ ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၄၄၇)၊ အတွင်းရေးမှူး၊
မြန်မာပြည်သတ္တမနေ့ဥပဒေအသင်း၊ အမှတ် ၆၈ ဦးပိစာရလမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

(ပထမအကြိမ်)

(ပထမအကြိမ်)

စကားချီး

အစာအာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအကြား နီးစပ်စွာဆက်စပ်မှု ရှိနေကြောင်း ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင်များက အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် လက်မခံမီ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့စားသည့် အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ဝိညာဉ်ရေးများအကြား ဆက်နွှယ်မှုရှိနေကြောင်း အီးဂျီပိုက်က ၁၈၆၃ ခုနှစ်တွင်ရရှိခဲ့သည့် အလင်းတရားအရ ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းနှစ်များတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့်ဟောပြောပွဲများနှင့် ရေးသားခဲ့သည့်စာပေများတွင် အစာအာဟာရအကြောင်းများကို သူမအလေးထားဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။ ဆောင်းပါးနှင့်စာအုပ်စာပေများအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် ထိုဖွင့်ဆိုချက်များသည် ခရစ်တော်ကိုမြော်လင့်သောသတ္တမနေ့အသင်းသားများ၏ အစာအာဟာရသုံးဆောင်မှုအပေါ်တွင် များစွာဩဇာညောင်းခဲ့သည့်အပြင် အခြားလူသားများအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးထူးခဲ့ပါသည်။

အသေးစိတ်တင်ပြထားသည့်အကြံပေးချက်များမှ တချို့တစ်ဝက်ကိုသာ သုတေသီနှင့် ကျောင်းသားများက လေ့လာခွင့်ရနေကြသဖြင့် မမဂ္ဂိုက်တင်ပြရေးသားထားသည့်အရာများကိုစုစည်းကာ "Testimony Studies on Diet and Foods" အမည်ဖြင့် ၁၉၂၆ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အစာအာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော ဝိညာဉ်တော်ဆိုင်ရာအကြံပေးချက်များကို စုစည်းထုတ်ဝေသည့် ထိုစာအုပ်သည် လိုမာလင်ဒါဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဆေးကျောင်းသားများအတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန် မူရင်းရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့

သော်လည်း အလွှာအသီးသီးမှ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများကပါ ထိုစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြသဖြင့် ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်များသည် မလောက်မငဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် E.G. White ၏စာအုပ်စာပေများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့် ဂေါပကအဖွဲ့၏လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ၁၉၃၈ ခုနှစ်၌ ဤစာအုပ် "Counsels on Diet and Foods" ကို စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ (၈) နှစ်အတွင်း (၄) ကြိမ်ပုံနှိပ်ခဲ့ရပါသည်။ ယခုအသုံးပြုနေသည့် ဤစာအုပ်သည် တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်းမှဖြစ်သည်။

မမဂ္ဂိုက်ကိုယ်တိုင်ရေးသားခဲ့သည့် အစာအာဟာရနှင့်ပတ်သက်သောအကြံပေးချက်များကို ရှေးမူမပျက်ဖော်ပြထားပါသည်။ စာမျက်နှာမဖောင်းပွစေရန်အလို့ငှာ ထပ်ခါတလဲဖော်ပြထားသည့် အရေးအသားများနှင့် သဘောတရားများကို လိုအပ်သလိုဖြတ်တောက်ခဲ့စေကာမူ အကြံပေးချက်ဆိုင်ရာအနှစ်သာရများကို ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသော စာပိုဒ်တစ်ခုစီမှာ ပထမဦးဆုံးထုတ်ဝေခဲ့သည့်စာအုပ်များမှ စာပိုဒ်များအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

* * *

မာတိကာ

၁။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ----- ၁

၂။ အာဟာရနှင့်ဝိညာဉ်ရေးချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းသည်အပြစ် --- ၅၅

၃။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်
ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကား ----- ၉၉

၄။ စားသုံးရန်သင့်လျော်သောအစားအစာများ ----- ၁၁၇

၅။ အစာကြေချက်မှုဆိုင်ရာဇီဝကမ္မဝေဒ ----- ၁၄၆

၆။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော
အစားမှား၊ အသောက်မှားခြင်းများ ----- ၁၆၉

၇။ အစားကြူးခြင်း ----- ၁၉၁

၈။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်း ----- ၂၁၂

၉။ အချိန်မှန်မှန်အစားခြင်း ----- ၂၆၂

၁၀။ အစာရှောင်ခြင်း၊ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၊
ငြင်းဆန်ခြင်းအားဖြင့်ခရစ်တော်အောင်ပွဲဆင်ခြင်း ----- ၂၇၈

၁၁။ အစားအစာကိစ္စတွင်အစွန်းရောက်မှုများ
မပြောင်းမလဲပုံမှန်စားသောက်ခြင်း၏ တန်ဖိုး ----- ၂၉၀

၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များစားရမည့်အစားအစာ ----- ၃၂၆

၁၃။ ကလေးဘဝစားရမည့်အစားအစာ ----- ၃၃၆

၁၄။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည့်
ချက်ပြုတ်နည်း ----- ၃၇၈

၁၅။ ကျန်းမာခြင်းကိုအထောက်အကူပြုသည့်အစားအစာများနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်စားသောက်ဆိုင်များ ----- ၄၀၂

မာတိကာ

၁၆။ ဆေးရုံတွင်ကျွေးရမည့်အစားအစာများ၊ ဆင်ခြင်တုံ
တရားနှင့်ညီသောဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ကောင်းသောအစားအစာများ -- ၄၂၂

၁၇။ အစာအာဟာရ-ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သောကုထုံး -- ၄၅၃

၁၈။ သစ်သီးဝလံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ----- ၄၆၂

၁၉။ အစာပိတ်-အချို့ပွဲ ----- ၄၈၅

၂၀။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ----- ၄၉၉

၂၁။ အဆီ-ထောပတ် ----- ၅၁၁

၂၂။ ပရိုတင်း ----- ၅၂၉

၂၃။ အသား (တိရစ္ဆာန်အသားများ) ----- ၅၄၁

၂၄။ အဖျော်ယမကာများ ----- ၆၁၈

၂၅။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုသွန်သင်ခြင်း ----- ၆၅၃

၂၆။ နောက်ဆက်တွဲ ----- ၇၁၉

---***---

အခန်းကြီး (၁)
ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

ထာဝရဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်

[CTBH, pp. 41, 42] CH, pp. 107-108 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ‘အငှားအသက်တာ’ ဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရသည်ဖြစ်ရာ “ကြီးမားသောအကျိုးရလဒ်များနှင့်ပြည့်ဝသော အသက်တာဖြစ်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၌ရှိသောအစွမ်းသတ္တိများကို မည်သို့မတည်ရင်းနှီးနိုင်မည်နည်း” ဟူသောမေးခွန်းကို မေးသင့်ကြပါသည်။ “ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏အစွမ်းသတ္တိများကို ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူသားအပေါင်း၌ အကျိုးရှိစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း မည်သို့အကျိုးရှိအောင်အသုံးချနိုင်မည်နည်း” ဟူသောမေးခွန်းကိုလည်း မေးသင့်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုနိုင်မှသာလျှင် အသက်တာသည် တန်ဖိုးရှိနိုင်ပါသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူသားအချင်းချင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့် ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်မှာ မိမိကိုယ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ဘုရားသခင်ပေးအစွမ်းသတ္တိများကို အကောင်းဆုံးအခြေအနေရောက်ရှိအောင် ကျွန်ုပ်တို့ပြုစုပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ဤအသက်တာအချိန်ကာလ၌ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းတည်ဆောက်ရန် အသုံးပြုရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး

လုပ်ဆောင်မှုများကို သိမ်ဖျင်းသေးငယ်သွားအောင်မလုပ်သင့်ကြချေ။ အကယ်၍ လုပ်မိခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင်လည်း မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ခံစားကြရမည်သာတည်း။

အသက်ရှင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေခြင်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

များသောအားဖြင့် လူသားများသည် မိမိတို့ရွေးချယ်သည့် အတိုင်းဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေမျိုးများဖြစ်လင့်ကစား အသက်ရှင်ခြင်းဆိုင်ရာကောင်းချီးမင်္ဂလာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လက်တစ်ကမ်း၌နေကြသည်။ လူတို့သည် ခွန်အားသစ်များကို အဆင့်ဆင့်ရယူလျက် ခိုင်မာသောစာရိတ္တတစ်ခုကို တည်ဆောက်လိုသည်ဆိုလျှင် တည်ဆောက်နိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၌ရှိသော ဉာဏ်ပညာများနှင့် ဗဟုသုတများလည်း နေ့စဉ်တိုးပွားနိုင်ကြသည်။ ပါရမီတစ်ခုအပေါ်တစ်ခုထပ်ဆင့်လျက်၊ ကျေးဇူးတော်တစ်ခုအပေါ်တစ်ခုရစ်ပတ်လျက် အသစ်သောသာယာကြည်နူးစရာများကို ခံစားနိုင်ကြပါသည်။ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များသည် အသုံးပြုခြင်းခံရသည်နှင့်အမျှ ထက်မြက်လာလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ပညာများကို ပိုမိုရရှိလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်စွမ်းအားများသည်လည်း ပိုမိုကြီးမားလာလိမ့်မည်။ ဤသို့သောအားဖြင့် လူတို့၏အသိပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် ပါရမီများသည် ပို၍ပို၍အားကောင်းပြည့်စုံလာပါလိမ့်မည်။

တစ်ဖက်တွင်လည်း ၎င်းတို့၌ရှိထားသည့်အစွမ်းသတ္တိများကို အသုံးမပြုခြင်းအားဖြင့် ခွန်အားလျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်များ၊ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သည့်လုပ်ရပ်

များ၊ စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့်မပတ်သက် သည့်နေရာများတို့တွင် ထိုအစွမ်းသတ္တိများကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြု ကောင်း အသုံးပြုပစ်နိုင်ကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်အသုံးပြုသော အချိန်တွင် ၎င်းတို့သည် အောက်အရပ်သို့ဦးတည်နေကြချေပြီ။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကိုလည်း ကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုလည်းကောင်း ချိုးဖျက် နေချေပြီ။ ရသာရုံသည် ၎င်းတို့အားအောင်နိုင်ကာ ကိုယ်တော်နှင့် ဝေးသောနေရာသို့ဆောင်သွားချေပြီ။ ၎င်းတို့သည် ထိုမကောင်းမှု များကို ဆန့်ကျင်ရန်ကန်ကာ ရှေ့သို့ချီတက်ရန်ထက် မိမိတို့အား ရှေ့မတိုး နိုင်စေဖို့ဆွဲထားသည့် ထိုမကောင်းမှုတန်ခိုးများကို လိုက်လျောရန် ပို၍လွယ်ကူစေပါသည်။ ထိုကြောင့် အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်းများသည် ရောဂါဘယများကို ပင့်ဖိတ်နေပြီး ထိုရောဂါ ဘယများက သေခြင်းလမ်းသို့ပို့ဆောင်ပါတော့သည်။ ဘုရားသခင်၏ အမှုတော်နှင့် လူသားများ၏အကျိုးအလို့ငှာ တန်ဖိုးရှိသည့်လူသား များ၏အသက်တာသမိုင်းစဉ်များမှာ ဤသို့အားဖြင့် နိဂုံးချုပ်လေ့ ရှိတတ်ပါသည်။

စုံလင်ခြင်းကိုရရှိရန်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ

MH, pp. 114-115 (1905)

ခရစ်တော်၏မစုအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တက်လှမ်းနိုင်လောက် သည့်စုံလင်ခြင်းဆိုင်ရာစံကိုအမိလိုက်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်လိုလား တော်မူပါသည်။ အမှန်တရားဘက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တည်ကာ ကောင်းကင်သားများနှင့်အဆက်အသွယ်ပြုလျက် ကျွန်ုပ်တို့၏မူလ

ရုပ်လုံးကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်မည့်စည်းမျဉ်းများကို လက်ခံကျင့်သုံး ကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားဆင့်ခေါ်တော်မူပါ သည်။ ထိုအသက်တာစည်းမျဉ်းများကို သမ္မာကျမ်းစာတွင်လည်း ကောင်း၊ သဘာဝတရားတွင်လည်းကောင်း ကိုယ်တော်ဖွင့်ပြတော်မူ ပြီးဖြစ်ရာ ထိုစည်းမျဉ်းများကို သိအောင်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်သာဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ကျန်းမာပျော်ရွှင် ခြင်းကိုပြန်လည်ရရှိရန် နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တော်နှင့်အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင် ရမည့်အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။

Letter, 73a, 1896.

အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနေသောကိုယ်အင်္ဂါအပေါင်းသည် ထာဝရ ဘုရားသခင်ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာများဖြစ်သည်။ ဖန်ဆင်းခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရွေးနှုတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ဤအရာများကို ကိုယ်တော်ပိုင်သတော်မူ၏။ ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မှားယွင်း စွာအသုံးပြုခြင်းသည် ကိုယ်တော်တစ်ပါးတည်းသာပိုင်ထိုက်သော အရာများကို လုယူနေခြင်းဖြစ်သည်။

နားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းတစ်ပုဒ်

MS, p. 49, (1897)

ကျန်းမာသန့်စင်သောခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်တော်ထံ၌အပ်နှံ ရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့သဘောမပေါက်ကြချေ။

Letter 120, 1901.

အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကို စောင့်ရှောက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းသည် ဖန်ဆင်းရှင်ကိုစော်ကားခြင်း

ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ချမှတ်ထားတော်မူသည့် သန့်ရှင်းသော စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ခဲ့ကြလျှင် ရောဂါဘယနှင့်ကင်းစင်ကာ မသေသင့်သောအချိန်များတွင် သေခြင်းမှကင်းလွတ်ကြလိမ့်မည်။

R & H, May 8, 1883.

ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ကျွန်ုပ်တို့မခံစားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ကိုယ်တော် ပေးသနားတော်မူထားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

COL, pp. 347-348 (1900)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ပညတ်တော် (၁၀) ပါးကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင်ဖြစ်တော်မူသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို ပေးသနားတော်မူသည့်အရှင်လည်းဖြစ်တော်မူ၏။ လူသားများအား ပေးသနားတော်မူထားသည့် အာရုံကြောများ၊ အသားမျှင်များနှင့် စွမ်းရည်အသီးသီးအပေါ်တွင် ကိုယ်တော်၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများကို လက်ညှိုးတော်အားဖြင့် ရေးသားထား တော်မူသည်။

MS 3, 1897.

လူသားများကိုဖန်ဆင်းတော်မူသည့် ဖန်ဆင်းရှင်သည် အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနေသည့် ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကို စီစဉ်ထား တော်မူသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး၏လုပ်ဆောင်မှုများကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ပညာသားပါပါ ပြုပြင်ထားတော်မူ ၏။ လူသားများက ကိုယ်တော်ချပေးသည့်စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာ ကာ ကိုယ်တော်နှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုလျှင်

ဤခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကို မိမိကိုယ်တော်တိုင် ထိန်းသိမ်းပေးမည် ဟုလည်း ကတိထားတော်မူခဲ့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးအား လွှမ်းခြုံထားသည့်စည်းမျဉ်းအသီးသီး၏ဇာတိရုပ်မှန်၊ စာရိတ္တတော်နှင့် အရေးပါပုံများကို နှုတ်ထွက်စကားနှင့် တစ်တန်းတည်းထားကာ လိုက်နာရမည်။ ကိုယ်တော်ရှင်ချမှတ်တော်မူထားသည့် ထိုစည်းမျဉ်း များကို ဂရုမထားဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးအပေါ် နမော်နမဲ့မှားယွင်း စွာလုပ်ဆောင်မှုများသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကိုလွန်ကျူးခြင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝတရားတွင် ထင်ရှား လျက်ရှိသည့် ဘုရားသခင်၏လက်ရာတော်များကို မြင်တွေ့၊ ချီးမွမ်း နိုင်ကြသည်မှာမှန်သော်လည်း လူသားများ၌တွေ့မြင်ရသော ဘုရား သခင်၏လက်ရာတော်သည် အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

CTBH, p. 53 (1890)

ပညတ်တော်(၁၀)ပါးကို လွန်ကျူးခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ် သကဲ့သို့ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောစည်းမျဉ်းများကိုလွန်ကျူးခြင်း သည်လည်း အပြစ်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါများထဲမှ တစ်ခုခု ကိုလွန်ကျူးခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကိုလွန်ကျူးခြင်းဖြစ် သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာဘုရားသခင်ပေးစည်းမျဉ်းများကိုလွန်ကျူး သောသူတို့သည် သိနာတောင်ပေါ်တွင် ပေးသနားတော်မူခဲ့သော ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကိုလွန်ကျူးရန် လိုလားလာကြလိမ့်မည်။

ကိုယ်တော်ရှင်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခါနီးအချိန်တွင် ဖြစ်ပျက် မည့်အခြေအနေများသည် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမတိုင်မီကလေးတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အခြေအနေမျိုးနှင့်တူလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း မိမိ၏ တပည့်တော်များအား ခရစ်တော်သတိပေးမိန့်မှာတော်မူခဲ့ပါသည်။

လောကသားများသည် လွန်ကျူးစွာစားသောက်လျက် အပျော်အပါး လိုက်စားကြလိမ့်မည်။ ဤအရာများသည် ယခုမျက်မှောက်အချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ ပါးစပ်အရသာကို ဦးစားပေးအသက်ရှင်နေကြ ပါသည်။ ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကိုခံခဲ့ရသည့် သောဒုံမြို့သားများ၏ စရိုက်နှင့် ပို၍တူလာစေမည့် လောကဆန်သောအကျင့်စရိုက်များကို ကျင့်ဆောင်လိုသည့်သဘောထားများနှင့် ပို၍ပြည့်ဝနေကြပါသည်။ ဤကမ္ဘာသားများကို သောဒုံနှင့် ဂေါမောရမြို့သားများနည်းတူ ထာဝရ ဘုရားသခင်ဖျက်ဆီးပစ်တော်မမူသေးသည်ကို ကျွန်ုပ်အံ့အားသင့် နေမိပါသည်။ ကမ္ဘာကြီး၏ လောလောဆယ်ဆိုးယုတ်နိမ့်ကျသော အခြေအနေသည် ဖျက်ဆီးပစ်ရန် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်များနှင့် ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ကျိုးကြောင်း မဆီလျော်သောရမ္မက်သည် လူတို့၏မသိစိတ်ကိုထိန်းချုပ်ထားပြီး ဖြစ်ရာ လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကိုသာ လူအများက ဦးစားပေး လိုက်စားနေကြပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး စည်းချက်ညီညီသက်ရှင် လှုပ်ရှားနိုင်စေရန်အလို့ငှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်မှာ အသက်တာ၏လေ့လာမှုတစ်ခုဖြစ်သင့် ပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့်ကင်းသော သားသမီးများသည် ကိုယ်တော်၏ဘုန်းတန်ခိုးကို ထင်ရှားနိုင်ကြ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ စားရာတွင်လည်းကောင်း၊ သောက်ရာတွင်လည်း ကောင်း ချုပ်တည်းခြိုးခြံမှုမရှိသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအားများ ကိုဖြုန်းတီးကာ စိတ်တန်ခိုးများကိုအားနည်းအောင်လုပ်ဆောင်နေကြ ခြင်းဖြစ်သည်။

6T, pp. 369-370 (1900)

သဘာဝတရားများသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်ချက်များပင် ဖြစ်နေရာ ထိုအရာများကို ဂရုတစိုက်လေ့လာရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏တာဝန် သာဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ဆောင် ရန်အချက်များကိုလေ့လာကာ ထိုအချက်များနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေထိုင်သင့်ကြသည်။ ဤအချက်များကို မသိကျိုးကျွန် ပြုခြင်းသည် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

“သင်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ခရစ်တော်၏အင်္ဂါဖြစ်ကြောင်းကို မသိကြသလော။” “သင်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘုရားသခင်ပေးသနား တော်မူသော ဝိညာဉ်တော်တည်းဟူသော သင်တို့အထဲ၌ကိန်းဝပ်၍ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကို မိမိတို့မပိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိကြသလော။ သင်တို့သည် အဖိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့် ဘုရား သခင်ပိုင်တော်မူသော သင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ထင်ရှားစေကြလော့။” ဝကော၊ ဖိး၁၅၊ ၁၉-၂၀။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အဖိုးအခနှင့် ခရစ်တော် ဝယ်ထားသည်အရာဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကိုယ်ခန္ဓာကို မိမိတို့သဘောအတိုင်း လုပ်ချင်သလိုလုပ်နိုင်ခွင့်မရှိပါချေ။ သို့ရာတွင် လူသားများသည် လုပ်ချင်သလိုလုပ်နေကြချေပြီ။ စည်းမျဉ်းဥပဒေ များ၌ ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုမရှိသည့်အလား လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြုကျင့်နေကြချေပြီ။ မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှု များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အစွမ်းတန်ခိုးများသည် အားအင်ချည့်နဲ့ကာ ရောဂါဘယများနှင့်ပြည့်ဝလျက် ကောင်းစွာ

မလှုပ်ရှားနိုင်ကြတော့ချေ။ စာတန်သည် ထာဝရဘုရားသခင်အား ထိကပါးရိကပါးပြောဆိုရန် ၎င်းကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ထိုအကျိုးဆက်များကို အသုံးပြုတတ်ပါသည်။ သူသည် ခရစ်တော် ကိုယ်တော်တိုင် အဖိုးပေး၍ဝယ်ယူခဲ့သော လူသားများ၏ကိုယ်ခန္ဓာ များအား ထာဝရဘုရားသခင်၏ရှေ့မှောက်တွင်တင်ပြတတ်ပါသည်။ လူသည် ဖန်ဆင်းရှင်၏ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် မြင်မကောင်း၊ ရှုမကောင်းသောမြင်ကွင်းတစ်ခုဖြစ်နေပါတကား။ လူသားများသည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်နှင့်ပြည့်ဝစေကာ ပျက်စီး ဆုံးပါးစေလျက်ရှိသောကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်သည် အသရေနှင့် ကင်းမဲ့ရချေပြီ။

လူသားအပေါင်းတို့သည် အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲလာသော အချိန်တွင် ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံး၊ သုံးပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေမည့်အရာ များကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားကာ ဘုရားသခင်ချမှတ်ထားတော်မူသည့် အသက်တာစည်းမျဉ်းများကို အလေးအနက်ထားလာကြလိမ့်မည်။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်းအမှုကို ပုဂ္ဂလိက တာဝန်တစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူလာကြလိမ့်မည်။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဆင်းရဲခြင်းဝေဒနာခံစားကြ ရမည်။ လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံမှုအားလုံးအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ထံ တွင် ကျွန်ုပ်တို့လျှောက်လဲကြရပါမည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မေးခွန်းတစ်ခုမှာ “ဤလောကသားများက မည်သို့ပြောဆိုနေကြ သနည်း” ဆိုသည့် မေးခွန်းမဟုတ်ဘဲ “ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်သော ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်အသက်တာကို မည်သို့ အသုံးပြုကျင့်ဆောင်ရမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းသော

ဝိညာဉ်တော်ကိန်းဝပ်ရန် ဗိမာန်တော်တစ်ခုအဖြစ် အကောင်းဆုံး အခြေအနေသို့ရောက်လာအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မည်လား၊ (သို့မဟုတ်) လောကအတွေးအခေါ်၊ အကျင့်အကြံများ၌ မိမိကိုယ် ကို ကျွန်ုပ်နစ်မြုပ်လိုက်ရမည်လား” ဆိုသည့်မေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။

မသိနားမလည်ခြင်းအတွက်ကြီးလေးသောအပြစ်ဒဏ်

Health Reform, October, 1866.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်း လှုပ်ရှားမှုများကိုအုပ်စိုးရန် စည်းမျဉ်းဥပဒေများကိုပြဋ္ဌာန်းတော်မူခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ ဤစည်းမျဉ်းများသည် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်လှပါသည်။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သူများသည် အနေးနှင့် အမြန်ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကိုခံကြရလိမ့်မည်။ လူသားများခံစားနေရသည့် ရောဂါအများစုမှာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘုရားသခင်ပေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့သည် ကျန်းမာရေးကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားသယောင်ဖြစ်နေပြီး မိမိကိုယ်ကို အရပ်ကြီးပြတ်ဖြစ်အောင် မနားမနေကြိုးစားနေကြပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ချိုးချိုးကျ သည့်အချိန်သို့ရောက်သောအခါကျမှ ဆရာဝန်ပင့်ကာ သေသည်အထိ ဆေးကုခံကြပါသည်။

အမြဲတစေမသိနားမလည်ဖြစ်နေသည်မဟုတ်ပါ

6T, p. 372 (1900)

ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းပြောပြသည့်အခါတိုင်း လူသားများ ဖွင့်ဆိုတတ်သည့်စကားမှာ “ငါတို့ဟာ သိသလောက် မလိုက်နာ

ကြဘူး” ဟူ၍ဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အလင်းတရားများကို လက်တွေ့အသုံးချရန်မှာ မိမိတို့တာဝန်ဖြစ် သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အကျင့်စရိုက်အသီးသီးတို့ကို ဘုရားသခင် စစ်ဆေးတော်မူလိမ့်မည်ကိုလည်းကောင်း လူသားများသဘောမပေါက် ကြချေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်ကတတ်ဆန်းစောင့်ရှောက်ကြရမည်မဟုတ် ချေ။ ကိုယ်အင်္ဂါအသီးသီးနှင့်တကွ အသေးငယ်ဆုံးသောအမွှေးအမှင် ကလေးများကိုပင် မပျက်မယွင်းရလေအောင် လေးလေးစားစား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရပေမည်။

ရရှိထားသောအလင်းအတွက် တာဝန်ဝတ္တရား

Good Health, November, 1880.

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားကို ရရှိလာသည့်အချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မေးနေသင့်သည့်မေးခွန်းမှာ “ကျွန်ုပ်သည် အရာရာကို ချုပ်တည်းခြီးခြီးမှုရှိရဲ့လား။” “ကျွန်ုပ်စားသုံးနေသော အစားအစာများသည် ကျွန်ုပ်အား အကောင်းဆုံးအရာများကိုပြီးမြောက် အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် မစနိုင်လိမ့်မည်လား” ဟူသောမေးခွန်း များဖြစ်ပါသည်။ ထိုမေးခွန်းများ၏အဖြေသည် ‘ရှိပါသည်၊ မစနိုင် ပါသည်’ ဟူသောအဖြေများမဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ရှေ့မှောက်တွင် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကိုခံကြရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ အသက်တာလမ်းခရီးထွန်းလင်းပြသခဲ့သော အလင်းတရားများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၌တာဝန်ရှိသည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်သတ်မှတ်တော်မူသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အလင်းတရားများကို မရသေးသည့်အချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် မသိဟန်ဆောင်နေလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း အလင်း တရားရရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့်

အကျင့်စရိုက်များကိုစွန့်ပစ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့လိုက်လျှောက်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူ၏။

CTBH, p. 150 (1890)

ကျန်းမာခြင်းသည် ရတနာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ လောကအရာ များအနက် ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ချမ်းသာခြင်း၊ ပညာရှာဖွေခြင်းနှင့် ရာထူးရာခံများကိုရရှိရန် ကြိုးစား ခြင်းများတွင် ကျန်းမာခြင်းသည် အခြေခံကျသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ မကျန်းမာလျှင် ချမ်းသာခြင်း၊ ပညာတတ်ခြင်းနှင့် ရာထူးရှိခြင်းတို့၌ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာ၍မတွေ့နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်ပေးသနား တော်မူသည့် ထိုရတနာကို ဂရုမထားခြင်းသည် အလွန်ဆိုးရွားသော အပြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်လည်း အင်အား ချည့်နဲ့စေသည်။ ကျန်းမာရေးကိုအထိခိုက်ခံ၍ အသိပညာများကို ရယူနေသူများသည် အရှုံးသမားသက်သက်သာဖြစ်နေပါသည်။

CTBH, p. 151 (1890)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိဖန်ဆင်းထားသောဝေနေယျ သတ္တဝါများအား ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပြည့်စုံစွာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့် စီမံထားတော်မူပါသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် မကောင်းမှုများကိုစွန့်ကာ ပညတ်စည်းမျဉ်းများကို စောင့်ထိန်းရပါ မည်။ ကျန်းမာငြိမ်သက်ခြင်းဆိုင်ရာအလိုတော်နှင့်အညီ အသက်ရှင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

Health Reformer, August, 1866.

ထာဝရဘုရားသခင်၏ ပညတ်စည်းမျဉ်းများနှင့် အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေပါလိမ့်မည်။

အပြစ်အနာအဆာကင်းသောပူဇော်မှုတစ်ခု

CTBH, p. 15 (1890)

ပူဇော်မည့်ယဇ်ကောင်တိုင်းသည် အပြစ်အနာအဆာကင်းရမည်ဟု ရှေးခေတ်ယုဒလူမျိုးများ၏ပူဇော်မှုဆိုင်ရာအခမ်းအနားများက တောင်းဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုသန့်ရှင်း၍ ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ်သော အသက်ရှင်လျက်ရှိသည့်ယဇ်အဖြစ် ပူဇော်ကြရန် ၁ကော၊ ၆:၁၉-၂၀ တွင် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုထားပါသည်။ အမှန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်၏လက်ရာတော်များဖြစ်ကြသည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထင်ရှားလျက်ရှိသည့် အံ့ဩစရာများကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက်ရှိသော ဆာလံဆရာက “ကျွန်ုပ်အား အံ့ဩကြောက်ရွံ့စရာကောင်းလောက်အောင် ဖန်ဆင်းထားတော်မူသည်” ဟု ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ လူအများသည် သိပ္ပံပညာရပ်များကို လေ့လာသိရှိရုံသာမက အမှန်တရားကိုပါ အကျွမ်းဝင်ကြသော်လည်း မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအုပ်စိုးထားသည့် ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကိုမူ နားမလည်ကြချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အစွမ်းသတ္တိများကိုပေးသနားတော်မူထားသည်ဖြစ်ရာ ထိုအရာများကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရန် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏မှားယွင်းသောအနေ၊ အစားများအားဖြင့် ထိုအစွမ်းသတ္တိများကို အားနည်းမှေးမှိန်သွားစေမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်တော်ရှင်အား ကျွန်ုပ်တို့ဂုဏ်ပြုသင့်သည့်အတိုင်း ဂုဏ်ပြုနိုင်ကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။

[CTBH, pp. 52-53] CH, p. 121 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အသက်ရှင်နေသည့်ယဇ်ကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် အပ်နှံရန် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူ၏။

သေနေသောခန္ဓာကိုယ် (သို့မဟုတ်) သေခါနီးဆဲဆဲခန္ဓာကိုယ်မျိုးကို တောင်းဆိုတော်မူခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရှေးခေတ်ဟေဗြဲလူများပူဇော်သော ယဇ်ကောင်များသည် အပြစ်အနာအဆာနှင့်ကင်းစင်ရပါသည်။ ရောဂါဘယနှင့်ပြည့်ဝနေသော လူသားယဇ်ကောင်ကိုလက်ခံရန် ထာဝရဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူလိမ့်မည်လား။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိန်းအောင်းရာဗိမာန်တော်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုဗိမာန်တော်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ၏။ “သင်တို့.....သည်.....မိမိတို့ကို မိမိတို့မပိုင်ကြောင်းကို.....မသိကြသလော။ သင်တို့သည် အဖိုးနှင့်ဝယ်ယူတော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသော သင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ထင်ရှားစေကြလော့” ဟု တမန်တော်ပေါလုကလည်း ကျွန်ုပ်တို့အား သွန်သင်ထားပါသည်။ ထိုကြောင့် လူသားများသည် ဘုရားသခင်၌ပြုရမည့်ဝတ်နှင့် လူ့အသိုက်အဝန်းမိသားစုများတွင် ပြုရမည့်ဝတ်များကို ကျေပွန်အောင်ပြုနိုင်စေရန်အလို့ငှာ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ကြပါသည်။

သနားစရာကောင်းသောအပ်နှံမှုတစ်ခု

3T, pp. 164-165 (1872)

ကျန်းမာခြင်းကိုကောင်းမွန်စေမည့် စားနည်း၊ သောက်နည်းနှင့် ဝတ်ဆင်နည်းများကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိထားရပါမည်။ ဖျားနာခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့် သဘာဝတရားများကို ချိုးဖောက်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဓိက

တာဝန်မှာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအပါအဝင် ဘုရားသခင်၏ ပညတ်စည်းမျဉ်းများကိုနားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့နာမကျန်းကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေများကို ဝမ်းနည်းစေသည်။ သဘာဝတရားကိုဖောက်ဖျက်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနကြွေကြွေခွဲကြလျှင်လည်း အခြားသူများကိုဝမ်းနည်းကြေကွဲစေ ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏မိတ်ဆွေများအား ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သောအသက်တာအားဖြင့် အကူအညီပေးကြရမည့်အစား ၎င်းတို့၏ပျော်ရွှင်သောအသက်တာများကို ဖျက်ဆီးနေကြပါသည်။ အမှုတော်တိုးတက်ရေးအတွက် ဘုရားသခင်အားပေးရမည့်ဝတ်ကို လည်း ပျက်ကွက်စေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရား သခင်၏ပညတ်တော်ကို ချိုးဖောက်သူများဘဝသို့ ရောက်သွားကြ သည်မဟုတ်ပါလား။

သို့ရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သနားကြင်နာခြင်း၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းတို့နှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များကိုချိုးဖောက်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည့်အချိန်ကျမှ အလင်းတရားရရှိသူများသည် အမှန်တကယ်သဘောပေါက်ကာ နောင်တရခဲ့ကြသည်ဆိုလျှင် ထိုသနားစရာကောင်းသည့် နာမကျန်း သောယဇ်ကောင်ကိုပင် ထာဝရဘုရားသခင်လက်ခံတော်မူပါသည်။ နောင်တရသော ထိုရောဂါသည်၏ကျန်သောအသက်တာကို မငြင်းပယ် ခြင်းအရာ၌ ကိုယ်တော်၏ကရုဏာတော်သည် ကြီးမြတ်လှပါတကား။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် သနားခြင်းကရုဏာတော်အားဖြင့် ထိုဝိညာဉ် ကို ကယ်ဆယ်တော်မူပါသည်။ သို့သော် နိမ့်ကျ၍ သနားစရာကောင်း သည့်ယဇ်ကောင်ကို သန့်ရှင်းမွန်မြတ်သောဘုရားသခင်ထံ၌ အပ်နှံ

ပူဇော်ရမည်ဖြစ်သည်။ မှားယွင်းယုတ်ညံ့သောအကျင့်စရိုက်များကြောင့် မြင့်မြတ်သောအစွမ်းသတ္တိများ ပျက်ယွင်းနေချေပြီ။ ပြင်းပြသောဆန္ဒ မွန်များလည်း ပျောက်ပျက်ကုန်ချေပြီ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသည် အလှ ပျက်နေချေပြီ။

အဘယ်ကြောင့်ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်မှုဆိုင်ရာအလင်းကို ပေးရသနည်း

2T, pp. 399-400 (1870)

မကောင်းသည့်အကျင့်ခလေ့များကို လိုက်စားခြင်းကြောင့် အတိတ်ကာလမှမျိုးဆက်များအပေါ်တွင် ကျရောက်နေသည့် အမှောင်ထုကြီးကို တတ်အားသမျှ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မကောင်းမှုအကျိုးဆက်များလျော့ပါးသွားရန်အတွက်သော်လည်း ကောင်း ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အလင်းပေးတော်မူ ခဲ့ပါသည်။ ယုံကြည်သူသားသမီးများသည် ထိုရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်း နောက်သို့လိုက်ပါမသွားနိုင်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း ဤခေတ် ဤအခါတွင်ဖြစ်ပျက်နေသော ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းများတွင် နစ်မြော မသွားနိုင်စေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း လောကဆိုင်ရာပြုမှု ကျင့်ကြံမှုများနှင့် ကင်းဝေးနိုင်မည့်အခြေအနေထံသို့ မိမိလူတို့အား ဆောင်ကြဉ်းရန် တန်ခိုးရှင်ဉာဏ်တော်အားဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင် စီမံတော်မူပါသည်။ ယုံကြည်သူမိဘများနှင့် သားသမီးများသည် ခရစ်တော်၏ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ထာဝရအသက်ကိုဝင်စားမည့်သူများ အဖြစ် မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်နေသည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်

လိုလားတော်မူ၏။ ထာဝရဘုရားသခင်ထံမှ ခွန်အားရယူကာ အသက်ရှင်နေထိုင်သူများသည် ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် လောကပျော်ရွှင်မှု ခံစားခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသောဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုများနှင့် လွတ်ကင်းကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ပါးစပ်အလိုကိုလိုက်နေသူများ အတွက်မူ ခရစ်ယာန်စုံလင်ခြင်းကိုရနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါချေ။

CTBH, p. 75 (1890)

ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကင်းလွတ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် နောက်ဆုံးသောနေ့ရက်များတွင် အသက်ရှင် နေထိုင်လျက်ရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်သို့ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးအလင်းကို ထွန်းလင်းစေတော်မူသည်။ စာတန်ကလည်း လူသားများအား ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်လျက်၊ အာသာရမ္မက်အလိုကို ဖြည့်လျက်၊ မည်သည့်အရာကိုမျှအလေးမထားဘဲ မိုက်မဲသော လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်သာ အချိန်ဖြုန်းလျက် အသက်ရှင်နေထိုင်အောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားသွေးဆောင်နေပါသည်။ လောကပျော်ရွှင်မှုနှင့် မိမိ ကိုယ်ကျိုးလွန်ကဲသောပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပြည့်ဝသည့် အသက်တာများ၏ ဆွဲဆောင်မှုများကိုလည်း သူဖော်ပြပေးနေပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်း ကင်းမဲ့မှုကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးရှိခွန်အားများကုန်ဆုံးသွားပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျဆုံးသွားသူများသည် ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရား၏ရန်သူကြီး ဖြစ်သော စာတန်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်ရှိပိုင်နက်ထဲသို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိစွန့်ပစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

[CTBH., p. 52] CH, pp. 120-121 (1890)

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာစေရန် အရာရာချုပ်တည်းခြင်းသည် အဓိကကျသည်။ ထိုသို့ဆိုရာ၌ စားသောက်ရာတွင် သာမက အလုပ်လုပ်ရာတွင်လည်း ချုပ်တည်းကြရပါမည်။ သန့်ရှင်းဖြူစင်သော

အသက်တာနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်လိုသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် ကိုယ်တော်ပြင်ဆင်ထားသော အကောင်းဆုံးစားသောက်နေထိုင်ပုံကို သိရှိရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့အနေနှင့် ချုပ်တည်း ခြင်းအကျင့်ကို နေ့စဉ်ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အမှန်တရား၌ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျသော အစားအသောက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်မကောင်းကျိုးများမှ ကာကွယ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲ ခြင်းဆိုင်ရာအလင်းတော်ကို ပေးသနားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

CTBH, p. 120 (1890)

ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်သုံးပါးစလုံး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထွတ်အထိပ်အထိရောက်အောင်ပို့ဆောင်ရန်မှာ ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ သတင်းစကား၏ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်ကို ထာဝစဉ်မှတ်သားထားကြပါ။ ဘုရားသခင်ချမှတ်သည့် ပညတ် စည်းမျဉ်းတည်းဟူသော သဘာဝတရား၏စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ် တို့အားအကျိုးပြုရန် ချမှတ်ထားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစည်းမျဉ်း များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်းသည် ဤဘဝအသက်တာတွင် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေရုံသာမက အနာဂတ်ကာလအတွက် ပြင်ဆင် ရာတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အား အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများ၏ အရေးပါပုံ

9T, pp. 158-160 (1909)

ဤသတင်းစကား၏အဦးပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်အား ပေးသနား ထားတော်မူသည့် ထိုစည်းမျဉ်းများသည် အတိတ်ကာလ၌ အရေးပါ

ခဲသကဲ့သို့ ယခုတွင်လည်း အရေးပါဆဲဖြစ်သဖြင့် တာဝန်သိသိဖြင့် အရေးတယူထားသင့်ပါသည်။ အာဟာရဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို လုံးဝ မလိုက်လျှောက်သေးသူတချို့ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုတွင် တောင်းဇလားအောက်တွင် ဖုံးကွယ်ထားသည့်အလင်းကိုယူကာ သူတစ်ပါးမြင်သာအောင် ထွန်းလင်းကြပါ။

ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်ခြင်းဆိုင်ရာ ထိုစည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူသားထုတစ်ခုလုံး အတွက်သော်လည်းကောင်း များစွာအကျိုးရှိလှပါသည်။

ထိုစည်းမျဉ်းအားလုံးကို ယခုတွင် စမ်းသပ်အတည်ပြုနေကြ ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၌ နှစ်ခြင်းမင်္ဂလာခံယူပြီးကြပြီ ဖြစ်ရာ မိမိတို့အား ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျသွားစေမည့်အရာအားလုံးနှင့် ကင်းကင်းရှင်းရှင်းစားသောက်နေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် အသက်ရှင်သော ဦးခေါင်းတည်းဟူသော ခရစ်တော်၌ကြီးထွားလာရန် ခွန်အားများကို ပေးတော်မူလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်သာမက ဘုရားသခင်ပေးသနားမည့် ကယ်တင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ကြရလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့နားလည်မှုရှိသောအချိန်ရောက်မှသာ မှားယွင်း သောအာဟာရများ၏ မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို ပြည့်စုံစွာ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ မိမိတို့၏အမှားကိုတွေ့မြင်ကာ မကောင်းသောစရိုက်များကိုစွန့်ပစ်ရန် သတ္တိရှိသူများသည် ပြန်လည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရာတွင် ဇွဲရှိဖို့လိုအပ်ကြောင်း၊ ရုန်းကန်ကြောင်းများကို တွေ့ရှိလာကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သုံးဆောင်သင့်သောအာဟာရ များကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါစားသုံးဖူးလာလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု

ယခင်ကအထင်ရှိခဲ့သော ထိုအစားအစာများသည် အစာမကြေသည့် ရောဂါမှစ၍ အခြားရောဂါများကို အစပျိုးစေကြောင်း သဘော ပေါက်လာကြလိမ့်မည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ၏အဆင့်အတန်း

9T, p. 158 (1909)

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်သည် အလွန်အရေးပါသောအမှန် တရားများကို ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၄၀) မတိုင်မီကတည်းက ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုသတင်း စကားကို ကျွန်ုပ်တို့အားပေးသနားတော်မူထားပါသည်။ ရရှိထားသည့် အလင်းတရားအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့လိုက်လျှောက်နေကြပါသလား။ ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံပေးချက်နှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လူမည်မျှငြင်းဆိုနေပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရရှိသည့်အလင်း တရား၏အတိုင်းအဆနှင့်အညီ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသင့်ကြပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို လေးစား လိုက်နာရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သာဖြစ်သည်။ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များတွင် အခြားသူအားလုံးထက် ကျွန်ုပ်တို့ စောစီးစွာကျင့်ဆောင်နေသင့်ကြသော်လည်း ဘုရားသခင်ပေးသနား သည့် အလင်းတရားကို အလေးမထားကြသော တရားဟောဆရာ များအပါအဝင် အသင်းသားများစွာတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အထံတွင်ရှိနေကြ ပါသည်။ ထိုသူများသည် ကြိုက်သလိုစားသောက်နေကြသည်။ ကြိုက်သလိုလုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

အမှုတော်တွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသော ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆရာသမားများတို့၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများတွင် သမ္မာကျမ်းစာကိုအခြေပြုကာ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်ကြပါ။ ကမ္ဘာ့ ရာဇဝင်၏ နောက်ဆုံးသောနေ့များတွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိကြသော ယုံကြည်သူများရှေ့တွင် ကောင်းသောပုံသက်သေများကိုပြုကြလော့။ ထာဝရဘုရားသခင်ကို အလုပ်အကျွေးပြုသူများနှင့် မိမိကိုယ်ကို အလုပ် အကျွေးပြုနေသူများအကြား ထင်ရှားသည့်ခြားနားမှုတစ်ခုကို ဖော်ပြ ကြပါ။

1T, p. 487 (1867)

“ဘာသာတရားမဲ့နေခြင်းနှင့် လောကတပ်မက်ခြင်းများကို ပယ်ရှားလျက် ယခုဘဝ၌ ဣန္ဒြေစောင့်ခြင်း၊ တရားသဖြင့်ကျင့်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်ဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းတို့ကို ပြုနေရမည်အကြောင်း--- ခပ်သိမ်းသောမကောင်းမှုမှ ငါတို့ကိုရွေးနှုတ်ခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ ကောင်းသောအကျင့်ဘက်၌ စိတ်အားကြီး၍ ပိုင်ထိုက်တော်မူသောအမျိုး ကို မိမိအဖို့ စင်ကြယ်စေခြင်းငှာ ကိုယ်ကိုစွန့်ကြဲတော်မူသော--- ငါတို့ကိုကယ်တင်တော်မူသော အရှင်သခင်ယေရှုခရစ်၏ဘုန်းအသရေ တော်ထင်ရှားပေါ်ထွန်းခြင်းကို” မျှော်လင့်လျက်ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းကို မယုံကြည်သည့် ယခုခေတ်ဘာသာရေး သမားများ၏နောက်တွင် ချန်နေကြတော့မည်လား။ ခရစ်တော် ကိုယ်တော်တိုင်က သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည့် ပိုင်ထိုက်သောအမျိုး၊ သေခြင်းကိုပင် မမြည်းစမ်းရဘဲ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့ ချီဆောင် ခြင်းခံရမည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသောအကျင့်အရာ၌ သူတစ်ပါး ထက်မနိမ့်ကျသင့်ကြပါချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့

ခြင်းအားဖြင့် သန့်ရှင်းခြင်းကိုစုံလင်စေလျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ အညစ်အကြေးများကိုဆေးကြောရာတွင်လည်း အခြားလူသားများထက် အများကြီးရှေ့မှပြေးနေသင့်ကြပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်
လူနာများအတွက်ဆုတောင်းခြင်း

9T, pp. 164-165 (1909)

အပြစ်မှကင်းစင်စေရန်နှင့် ထိုသန့်ရှင်းခြင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အတွက် မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများ၏နှလုံးသားနှင့် အိမ်များ၌ ဝိညာဉ်တော်ဘုရားသခင်ကိန်းအောင်းနေရပါမည်။ ယနေ့အသက်ရှင် နေထိုင်လျက်ရှိသော ဝိညာဉ်ရေးဣသရေလများသည် ထာဝရဘုရား သခင်ရှေ့တော်တွင် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချကာ ခန္ဓာကိုယ်ဗိမာန်တော်၌ ပေကျံနေသောအညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောပစ်ကြသောအချိန် တွင် လူနာများကိုယ်စား ၎င်းတို့ပြုလုပ်သောဆုတောင်းသံများကို နားညောင်းပြီး ၎င်းတို့တိုက်ကျွေးအသုံးပြုမည့်ဆေးဝါးများကို ကောင်းချီးပေးကာ ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေတော်မူလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်စီမံထားသည့် ရိုးစင်းသောကုထုံးများကိုအသုံးပြုလျက် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါများကိုကုသသောအချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုကို ထာဝရဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးတော်မူလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် အလင်းတရားရရှိထား ပြီးနောက်ပိုင်းမှာပင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ မှားယွင်းသောခလေ့ အကျင့်များကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးနေကြမည်ဆိုလျှင် မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်များ၏ဆိုးကျိုးများကို သေချာပေါက်ခံစားကြရလိမ့်မည်။

၎င်းတို့သည် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကိုဂရုမထားတော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလိုရမ္မက်နောက်သို့ တန်းလန်းစွဲလိုက်နေကြမည်ဆိုလျှင် ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ထိုသူတို့အား ဆိုးရွားသောအကျိုးဆက်များကို မခံစားရအောင် တန်ခိုးပြ၍ ကယ်တင်တော်မူလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သူတို့သည် ‘ဝမ်းနည်းလျက် အိပ်ကြလိမ့်မည်။’ ဟေရှာ ၅၀:၁၁။

“အစားအသောက်ကို ခြိုးခြံစရာမလိုပါဘူး။ ကြိုက်သလို စားသောက်နိုင်ပါတယ်။ နေမကောင်းရင်လည်း ဘုရားသခင်က ကုသပေးမှာပေါ့” ဟူ၍ပြောဆိုတတ်သည်။ မှားယွင်းသောယုံကြည် ခြင်းကို ဆွဲကိုင်ထားသူများသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးတွင် ဘုရား သခင်၏မူလပုံအသွင်ကိုရစေနိုင်သည့်တန်ခိုးလိုအပ်နေချေပြီ။ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုအနာပျောက်ကင်းအောင် ကြီးမားစွာကျေးဇူး ပြုထားပြီဖြစ်ရာ စိတ်အလိုကိုလိုက်၍ ထင်သလိုစားသောက်နေထိုင်နိုင် သည်ဟု သင်မထင်သင့်ပါချေ။ ‘သွားလော့၊ နောက်တစ်ဖန် မကောင်းမှု ကိုမပြုနှင့်’ ဟု ခရစ်တော်မိန့်မှာတော်မူသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြပါ။ ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် သင်၏ဘုရားသခင်မဖြစ်သင့်ပါချေ။

1T, pp. 560-561(1867)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလုပ်သည် လူသားများ အကျိုးအလို့ငှာ ဘုရားသခင်စီမံထားသည့် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်း များတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

လူနာများအတွက် ဓမ္မအမှုဆောင်များဆုတောင်းပေးသောအခါ ဘုရားသခင်နားမညောင်းရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကို ကျွန်ုပ်မြင်ခြင်း (vision) တွင် မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထိုဆရာများသည် ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်နေစဉ်မှာ ဆုတောင်း

ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကို မထင်ရှားစေနိုင်ကြပါ။ ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ပြည့်ဝသောဆုတောင်းသံများကို အပြည့်အဝ နားညောင်းစေမည့်လမ်းကိုပြင်ဆင်ရန် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများကို ကိုယ်တော်ရှင်စီစဉ်ထားတော်မူသည် ကိုလည်း ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ နာမကျန်းသူများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ထာဝရဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှား နိုင်သူများဖြစ်စေခြင်းနှင့် ခရစ်တော်ကြွလာသောအခါ ကယ်တင်ခြင်း ရရှိနိုင်စေခြင်းများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းသည် အကျင့် တရားနှင့်ပြည့်ဝနေပါသည်။

Sp. Gifts IV, pp. 144-145 (1864)

ကိုယ်တော်ရှင်ထံတွင် ဆုတောင်းလိုက်ပြီဖြစ်သဖြင့် ဘုရား သခင်က နာမကျန်းမှုများမှ ကယ်နှုတ်လိမ့်မည်ဟု လူအများက မျှော်လင့်နေကြသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏ဆုတောင်းသံကို ဘုရား သခင်နားညောင်းတော်မမူချေ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့၏ယုံကြည် ခြင်းသည် အကျင့်အားဖြင့် စုံလင်မှုမရှိချေ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို အဆက်မပြတ်ချိုးဖောက်ကာ ရောဂါမရအောင် ကျင့်ဆောင်နေထိုင်ခြင်းမရှိသောထိုသူများအား ကျန်းမာလာအောင် နိမိတ်လက္ခဏာပြ၍ ဘုရားသခင်မစတော်မမူချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်သောအချိန်တွင် ကောင်းချီးမင်္ဂလာရလဒ်များကို မျှော်လင့် နိုင်ရုံသာမက ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သောတန်ခိုးများ အတွက် ဆုတောင်းပြည့်လာကြလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် နာမတော် သည် ထင်ရှားစေမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏

ဆုတောင်းသံကို ထိုအချိန်တွင် နားညောင်းတော်မူလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် လူတိုင်း၌ မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍရှိနေသည်ဆိုသည့်အချက်ကို လူတိုင်းသဘောပေါက်ပါစေ။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်နာမကျန်းအောင်လုပ်နေသူများအား ကျန်းမာလာအောင် ဘုရားသခင်နိမိတ်လက္ခဏာပြတော်မူမည်မဟုတ်ချေ။

ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ပြီး ချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် ရောဂါရသဖြင့် ရောဂါသက်သာရန် ဆေးစားနေသူများအတွက် သေချာသောအရာမှာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကိုယ့်ဘဝနှင့်ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို မဆင်မခြင်ပျက်စီးစေခဲ့သည့် ထိုသူများကို ကယ်မတော်မူလိမ့်မည်မဟုတ်ဟူသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားများပေါ်ထွန်းခဲ့ချေပြီ။ များစွာသောလူများတို့သည် နောက်ဆုံးခိုကိုးရာတစ်ခုအဖြစ် ဘုရားသခင်၏နှုတ်ထွက်စကားများအတိုင်း လိုက်လျှောက်ကာ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ဆုတောင်းပေးဖို့ အသင်းလူကြီးများအား အသနားခံခဲ့ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်စား ဆုပတ္တနာတောင်းခံခြင်းကို နားညောင်းအဖြေပေးရန် မသင့်လျော်ဟု ဘုရားသခင်တွေ့မြင်တော်မူသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာလျှင်လည်း ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို တစ်ဖန်ကျူးလွန်ကြဦးမည်ဖြစ်သည်ကို ကိုယ်တော်ရှင်သိတော်မူထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဣသရေလများ၏ ဆုံးရှုံးမှုမှရသည့်သင်ခန်းစာတစ်ခု

9T, p. 165 (1909)

မိမိအားဖက်တွယ်ကာ မိန့်ဆိုချက်များကိုလိုက်လျှောက်မည်ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် အဲဂုတ္တုလူများအပေါ်ကျရောက်ခဲ့သည့်

ရောဂါဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေမည်ဟု ရှေးခေတ်ဣသရေလများအား မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ ဤကတိတော်သည် နားထောင်လိုက်လျှောက်မှသာ ပြည့်စုံမည့်ကတိတော်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ထိုဣသရေလများသည် ၎င်းတို့ရရှိထားသည့်သွန်သင်ချက်များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ကာ အကျိုးရှိအောင်အသုံးပြုခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းအတွက် သရုပ်ပြသင်ခန်းစာဖြစ်ခဲ့ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုဣသရေလများသည် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို မဖြည့်စွမ်းနိုင်ခဲ့သည်နှင့်အမျှ ရရှိခံစားရမည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုလည်း လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပါသည်။ သို့စေကာမူ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စစ်မှန်သောအစီအမံ၏ရလဒ်များကို ယောသပ်၊ ဒံယေလ၊ မောရှေ၊ ဧလိယနှင့်တကွ အခြားသူများစွာတို့၏အသက်တာများတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရပါသည်။ သစ္စာစောင့်သိခြင်းနှင့်အပ်စပ်သောအကျိုးရလဒ်များကို ယနေ့တွင်လည်း ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ “သင်တို့မူကား မှောင်မိုက်ထဲမှ အံ့ဖွယ်သောအလင်းတော်သို့ ခေါ်သွင်းတော်မူသောသူ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုဖော်ပြစေခြင်းငှာ ရွေးချယ်တော်မူသောအမျိုးဖြစ်ကြ၏။ မင်းစည်းစိမ်ရှိသော ယဇ်ပုရောဟိတ်မျိုး၊ သန်ရှင်းသောလူမျိုး၊ ပိုင်ထိုက်တော်မူသောအပေါင်းအသင်းဖြစ်ကြ၏” ဟု ကျွန်ုပ်တို့ထံ ပေတရုရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ၁ပေ၊ ၂:၉။

MH, p. 283 (1905)

အကယ်၍သာ ထိုဣသရေလများသည် ၎င်းတို့ရရှိထားသည့် သွန်သင်ချက်များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ကာ အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ကျန်းမာ

ချမ်းသာခြင်းအတွက် သရုပ်ပြသင်ခန်းစာဖြစ်ခဲ့ကြလိမ့်မည်။ ထာဝရ ဘုရားသခင်၏အကြံအစည်တော်နှင့်အညီ ၎င်းတို့အသက်ရှင်နေထိုင် ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် အခြားလူများခံစားနေရသောရောဂါဘယများနှင့် ကင်းဝေးခဲ့ကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားလူမျိုးများထက် ကျန်းမာ သန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ကြလိမ့်မည်။

ခရစ်ယာန်အပြေးပြိုင်ပွဲ

CTBH, p. 25 (1890)

“မြေတလင်း၌ ပြိုင်၍ပြေးကြသောသူအပေါင်းတို့သည် ပြိုင်၍ ပြေးကြသော်လည်း တစ်ယောက်တည်းသာလျှင် ဆုရသည်ဟု သင်တို့မသိကြသလော။ ဆုကိုရမည့်အကြောင်း ပြေးကြလော့။ ပွဲ၌ ပြိုင်၍ အချင်းချင်းတိုက်သောသူမည်သည်ကား အရာရာ၌တပ်မက် ခြင်းကို ချုပ်တီးတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ညှိုးနွမ်းပျက်စီးတတ်သော ပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလို့ငှာ ပြုကြ၏။ ငါတို့မူကား မညှိုးနွမ်း၊ မပျက်စီး နိုင်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလို့ငှာပြုကြ၏။”

ဤတွင် ခြိုးခြံချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် ရရှိခံစားရမည့် ကောင်းသောရလဒ်များကိုဖော်ပြထားပါသည်။ ကိုးကွယ်သောဘုရား များကို ရှေးခေတ်ဂရိများက ဂုဏ်ပြုကျင်းပသည့်ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ရမည့် ဝိညာဉ်ရေးတိုက်ပွဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရရှိမည့်ဆုလဒ် များနှင့်တင်စားကာ ပေါလုက ဖွင့်ဟထားပါသည်။ ထိုပြိုင်ပွဲများ တွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မည့်အားကစားသမားများသည် အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ရသည်။ ခွန်အားကိုဆုတ်ယုတ်စေမည့် အပျော်အပါး လိုက်စားမှုများကို ရှောင်ရှားကြရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများ

တိုးတက်သန်စွမ်းလာစေရန်အလို့ငှာ အဆီအအိမ်နှင့် စပျစ်ရည်များ ကိုလည်း ရှောင်ကြရသည်။

အောင်ပွဲဆင်လျှင် ၎င်းတို့ရရှိမည့်ဆုမှာ မကြာမီမှာပင် ပျက်စီး သွားတော့မည့် ပန်းဦးရစ်သရဖူကလေးသာဖြစ်သည်။ ထိုအရာ ကလေးကို အမွန်အမြတ်ထားကာ ၎င်းတို့ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုအရာကလေးအတွက် ဤမျှအနာခံနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ဤမျှချုပ်တည်း ခြိုးခြံနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် ထိုအရာကလေးနှင့်မနှိုင်းသာ လောက်အောင် မွန်မြတ်တန်ဖိုးရှိလှသော၊ ထာဝရအသက်တည်း ဟူသော မပျက်စီးစေနိုင်သည့် ဦးရစ်သရဖူအတွက် ထိုထက်မက အနစ်နာခံ၊ ချုပ်တည်းခြိုးခြံသင့်ကြပါသည်။

ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သာဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်နှင့် အလိုဆန္ဒများကို ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာခြင်းကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ရရှိကြမည် မဟုတ်ဘဲ အကောင်းနှင့်အဆိုးကိုခွဲခြားနိုင်သည့် စိတ်တန်ခိုးများကို လည်း ရရှိလာကြပါလိမ့်မည်။

ဒံယေလ၏ပုံသက်သေ

CTBH, pp. 25-28 (1890)

ချုပ်တည်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများကို မှန်ကန်စွာနားလည်နိုင်ရန် သမ္မာကျမ်းစာ၏ရပ်တည်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာကြရပါမည်။ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ချုပ်တည်းခြင်း ကြောင့်ရရှိသည့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအကြောင်းကိုဖော်ပြရာတွင်

ဗာဗုလုန်နန်းတော်နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ဒံယေလနှင့် ၎င်း၏အဖော် (၃) ဦးကပြသခဲ့သည့် နမူနာပုံသက်သေထက် ပို၍ထိရောက်တန်ခိုး ပါသောသာဓကဟူ၍မရှိတော့ချေ။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် အမှန်တရားကို အမြဲတစေဂုဏ်ပြု တော်မူသည်။ ဗာဗုလုန်ဘုရင်ကြီးက သိမ်းပိုက်ခဲ့သော အပြည်ပြည်မှ အလားအလာအကောင်းဆုံးသောလူငယ်များတွင် ဟေဗြဲလူငယ်များ သည် ပြိုင်ဘက်ကင်းအောင် ထက်မြက်သူများဖြစ်ကြသည်။ ကောင်းမြတ်သောလက္ခဏာတည်းဟူသော ယောက်ျားပီသသည့် ခန္ဓာကိုယ်၊ ကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံသောမျက်နှာထား၊ ကြည်လင်သော စိတ်၊ အမည်းစက်ကင်းသောအသက်တာများသည် ကျန်းမာခြင်း စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာသူများအား သဘာဝတရားကဂုဏ်ပြုသည့် တံဆိပ်အမှတ်အသားကောင်းများဖြစ်သည်။

ဒံယေလနှင့် ၎င်း၏အဖော်များအကြောင်းကို ခေတ်အဆက် ဆက်တွင်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြမည့်လူငယ်များ၏အကျိုးအဖို့အလိုငှာ သမ္မာကျမ်းစာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားတော်မူပါသည်။ လူသားများ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောအရာများကို လူသားများလုပ်ဆောင်လို က လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုဟေဗြဲလူငယ်များသည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက် ခြင်းများနောက်သို့မလိုက်မပါဘဲ ချုပ်တည်းခြီးခြံသည့်အကျင့်ကို ထောက်ခံသော သာဓကကောင်းများကိုဖော်ပြခဲ့ကြပါသလား။ ယနေ့ လူငယ်များသည်လည်း အလားတူသက်သေခံခြင်းများကို လုပ်ဆောင် နိုင်ကြပါသည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်တို့အလေးအနက်ထားကာ စဉ်းစားသုံးသပ် သင့်သောအချက်တစ်ခုမှာ ရှားပါးမှုကြောင့် အန္တရာယ်မရှိဘဲ

ပေါကြွယ်ဝမှုကြောင့် အန္တရာယ်များတတ်သည်ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ် သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်အကျွံစားသောက်နေထိုင်ရန် သွေးဆောင်ခြင်းခံနေရတတ်သည်။ အမှုတော်အတွက် အသုံးပြုသော ခွန်အားများကုန်ခန်းမသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းသူများသည် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည့်အရာများကို ရှောင်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အကျိုးရှိသော အရာများကို အသုံးပြုရာတွင်လည်း ချုပ်တည်းမှုရှိရန် လိုအပ်လှပါ သည်။

မျိုးဆက်သစ်ကလေးများပတ်လည်တွင် ခံတွင်းအလိုလိုက် စေမည့် ဆွဲဆောင်မှုများနှင့်ပြည့်နေပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြို့ကြီး များတွင် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့်ပြည့်စုံနေပါသည်။ မိမိ ကိုယ်ကို မညစ်ညူးစေရအောင် ဒံယေလကဲ့သို့ ချုပ်တည်းခြင်းရှိ သူများသည် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်၏အကျိုးများကို ရရှိခံစားကြရ လိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများနှင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား များတိုးပွားကာ အရေးကြိုသည့်အချိန်တွင် လိုအပ်သောခွန်အားများ ကို လိုသလိုထုတ်ယူအသုံးချနိုင်ကြလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ မှန်ကန်သောအကျင့်စလေ့များသည် စိတ် တန်ခိုးကိုလည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ဉာဏ်ပညာစွမ်းရည်၊ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းတို့သည် မပြောင်းမလဲနိုင်သော စည်းမျဉ်းများအပေါ်တွင်အခြေပြုသည်။ ထိုအရာများသည် တိုက်ဆိုင်မှု တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ထွန်းလာသောအရာများမဟုတ်ကြပါ။ သဘာဝကို ဖန်ဆင်းတော်မူသည့် ဘုရားသခင်သည် သဘာဝတရားများကို ချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဆိုးကျိုးများမှ လူတို့ကို ကယ်တင်ရန် ပါဝင်စွက်ဖက်တော်မူမည်မဟုတ်ချေ။ အလွန်မှန်ကန်

သည့်ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိသည်။ ၎င်းမှာ “လူအသီးသီးသည် မိမိတို့၏ အနာဂတ်ကိုထုလုပ်သည့် ပိသုကာပညာရှင်များဖြစ်ကြ၏” ဟူ၍ ဖြစ်၏။ သားသမီးများ၏လေ့ကျင့်ပညာပေးရေးနှင့် စာရိတ္တ တည်ဆောက်မှုများတွင် မိဘများ၌တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန် သော်လည်း ဤကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သည့်အနေအထားနှင့် အသုံးဝင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ဆောင်မှုများတွင် များစွာ အခြေပြုနေပါသည်။ ဒီယေလနှင့် ၎င်း၏အဖော်များသည် ငယ်ရွယ် စဉ်ကရခဲ့သည့် သင်ကြားပညာပေးမှုများ၏အကျိုးရလဒ်များကို ခံစား ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုနိုင်သော်လည်း ထိုအရာများကြောင့်သာ ၎င်းတို့သည် ဖော်ပြပါအနေအထားသို့တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ကြသည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့၏ အနာဂတ်သည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ကျင့်ဆောင်မှုများအပေါ် တွင်လည်း များစွာအခြေပြုနေပါသေးသည်။ ကလေးဘဝမှစ၍ရခဲ့ သည့်သင်ခန်းစာများအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါသေးသည်။ ပညာ၏မူလအစဖြစ်သော ဘုရား သခင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းအရာသည် ၎င်းတို့၏ကြီးမြတ်မှုအတွက် အုတ်မြစ်အခြေခံဖြစ်ပါသည်။ ဝိညာဉ်တော်ဘုရားသခင်ကလည်း ကောင်းသောအကြံအစည်များနှင့် မြင့်မြတ်သောသန္နိဋ္ဌာန်အသီးသီး တို့ကို အကောင်အထည်ပေါ်စေတော်မူ၏။

R & H, Jan. 25, 1881.

(ဗာဗုလုန်နိုင်ငံရှိ) သင်တန်းကျောင်းတွင်ရောက်ရှိနေသော ထိုလူငယ်များ၊ (ဒီယေလ၊ ဟာနနိ၊ မိရှေလနှင့် အာဇေရိ) တို့သည် ဘုရင့်နန်းတော်ထဲသို့ ဝင်ထွက်ခွင့်ရှိသည်သာမက ဘုရင့်စားပွဲမှ အစားအစာများကိုလည်း စားသောက်ရန် အခွင့်ရထားသူများဖြစ်ကြ

သည်။ ဤသို့စီစဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ၎င်းတို့အား ဂုဏ်ပြုရာ ရောက်သည့်ပြင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ခွန်အားများ တိုးပွားလာစေ သည်ဟု ဘုရင်ကြီးကအထင်ရှိနေပါသည်။

ဘုရင်ကြီး၏ပွဲတော်တွင် ဝက်သားနှင့်တကွ မောရှေ၏ ကျမ်းစာတွင် မသန့်ရှင်းသောအစာ၊ မစားသင့်သောအစာအဖြစ် တားမြစ်ထားသောအသားများပါဝင်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် ဒီယေလ တို့အတွက် အခက်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိဘဘိုးဘေးများက သွန်သင်ထားချက်များကို စွဲလမ်းကျင့်သုံးမည် လား၊ (သို့မဟုတ်) အသက်အိုးအိမ်ကိုအဆုံးရှုံးခံကာ ဘုရင့်အမိန့် တော်ကိုဆန့်ကျင်မည်လား။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အမိန့်တော်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရင်၏အလိုကိုလိုက်ကာ လောကပညာနှင့် ချမ်းသာမှုများကိုရယူမည်လား။

ဒီယေလမူကား မည်သည့်ဘဝရောက်သွားမည်ကို ဂရု မထားဘဲ ဘုရားသခင်ကိုသစ္စာစောင့်သိရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချလျက် “ပွဲတော်မှကြွင်းသောအစာနှင့် သောက်တော်မူသောစပျစ်ရည်ကို မသောက်မစားဘဲ ညစ်ညူးခြင်းကိုရှောင်မည်ဟု အကြံရှိ၍ မိမိကို မညစ်ညူးစေမည်အကြောင်း မိန့်မစိုးအုပ်ကိုခွင့်တောင်းလေ၏။”

ဒီယေလသည် အလွန်ဇီဇာကြောင်သူ၊ အမြင်ကျဉ်းပြီး တစ်ယူသန်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု ယခုခေတ်ခရစ်ယာန်အများစုက သတ်မှတ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအရေးပါသည့်ကိစ္စများတွင် အစား အသောက်ကို များစွာရှေ့တန်းမတင်သင့်ဟုလည်း သူတို့မှတ်ယူကြ ပါသည်။ မိမိတို့သည် ဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုချက်များကို မှောက်လှန်ကာ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း အမှား၊ အမှန်အတွက်စံများကို

သတ်မှတ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း တရားစီရင်သောနေ့ကြီးတွင် ၎င်းတို့ တွေ့မြင်ကြရလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့အရေးမထား သည့်အရာများကို အထူးအရေးထားနေကြောင်း ထိုနေ့တွင် သူတို့ တွေ့ကြရလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်တော်ရှင်ခိုင်းစေသမျှကို လေးစား စွာဖြင့် လိုက်လျှောက်သင့်ကြပါသည်။ လိုက်လျှောက်ရန်လွယ်သော ပညတ်များကိုလိုက်လျှောက်ကာ အနစ်နာခံပြီးလိုက်လျှောက်ရမည့် ပညတ်များကို ငြင်းပယ်နေသူများသည် အမှန်တရား၏စံကိုလျော့ချ နေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား နမူနာယူကာ လူများစွာတို့သည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထား လာကြလိမ့်မည်။ “ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည်ကား” ဟူသော စကားရပ်သည် အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စည်းမျဉ်း တစ်ခုဖြစ်သင့်ပါသည်။

အပြစ်ကြောင့် ကျဆုံးပျက်ယွင်းနေသောလူသားများအတွက် ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တော်မူသော အရာများနှင့်ပတ်သက်သော ထိရောက်သည့်ပုံသက်သေတစ်ခုအဖြစ် ဒံယေလ၏စာရိတ္တကို ကမ္ဘာကြီးအားတင်ဆက်တော်မူထားပါသည်။ သူ၏ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်သည့် မြင့်မြတ်သောအသက်တာဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းသည် သာမန်လူသားများအတွက် အားတက်စရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကို တွန်းလှန်ရန် ခွန်အားနှင့် အခက်အခဲများကြားတွင် အမှန်တရားဘက်၌ ခိုင်မာစွာရပ်တည်ရန် ခွန်အားများကို ထိုအဖြစ်အပျက်များအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်ကြပါသည်။

တိကျပြတ်သားသည့် ချုပ်တည်းခြိုးခြံခြင်းဆိုင်ရာအကျင့် စရိုက်များကိုချိုးဖောက်ရန် ဒံယေလ၌ ယုတ္တိရှိသည့်ဆင်ခြေများ

ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် လောကမင်းစိုးရာဇာ များ၏ မျက်နှာသာပေးခြင်းသာမက မိမိ၏အသက်ထက်ပင် ဘုရား သခင်သဘောကျသောအရာများကို ပို၍တန်ဖိုးထားပါသည်။ ဒံယေလ သည် မိမိ၏သိမ်မွေ့နူးညံ့သောအပြုအမူများကြောင့် မိန်းမစိုးအုပ် အာရပေနက်နှင့်ရင်းနှီးသွားသောအခါ ဘုရင့်ပွဲတော်မှအကျန်များကို မစားဖို့ခွင့်ပြုပေးရန် တောင်းခံခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျော့ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ဘုရင့်အမျက်တော်သင့်သွားနိုင်သည့်ပြင် အသက်အန္တရာယ်ကိုပါစိုးရိမ်ရသည်ကို ထိုမိန်းမစိုးအုပ်သိထားပါသည်။ အစာကိုရှောင်လွန်းလျှင် ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ကာ လူနာပုံပေါက်လာပြီး အားအင်များလည်းလျော့ပါးသွားနိုင်သည်ဟု ယနေ့လူသားအများစု ထင်သလို သူထင်ရုံသာမက ဘုရင့်ပွဲတော်မှကြွင်းသော အရသာ ရှိသည့်အစားအစာများကသာ ၎င်းတို့ကိုအသားအရေတောက်ပြောင် လှပကာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး လန်းဆန်းကျန်းမာစေသည်ဟု ထိုမိန်းမစိုးအုပ်ကြီးက အထင်ရှိနေပါသည်။

ထိုကိစ္စကို (၁၀) ရက်ကြာစမ်းသပ်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ ဒံယေလအသနားခံခဲ့ပါသည်။ ထို (၁၀) ရက်အတွင်းတွင် ဒံယေလ တို့ဟေဗြဲလူငယ်တစ်စုသည် ရိုးရိုးအစားအစာများကိုသာသုံးဆောင်ပြီး အခြားလူငယ်များမှာမူ ဘုရင့်ပွဲတော်ကျများကိုသုံးဆောင်ကြရန်ဖြစ် ပါသည်။ အဆုံးတွင် ဒံယေလတို့သည် မိန်းမစိုးအုပ်၏ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိခဲ့ရာ ဤကိစ္စတွင် မိမိအောင်ပွဲဆင်ပြီးဟု ဒံယေလခံစားခဲ့မိပါသည်။ သူသည် လူငယ်တစ်ဦးသာဖြစ်သော်လည်း စပျစ်ရည်နှင့် လောက ပျော်မွေ့ခြင်းကိုခံစားသောအသက်တာသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေးကို အထူးထိခိုက်စေနိုင်သည်ကိုသိထားပါသည်။

(၁၀) ရက်ကြာသောအခါ ထွက်ပေါ်လာသောရလဒ်သည် အာရှပေနက်ထင်ထားသည့်အရာနှင့် လုံးလုံးဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ရုပ်အဆင်းတွင်သာမက ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားနှင့် စိတ်တန်ခိုးအရာတွင်ပါ ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ခဲ့သည့်အခြားသူများထက် မြီးခြံချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ဆောင်ခဲ့သူများကသာလွန်သည်ကို ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နေရပါသည်။ ထိုကြောင့် ဒံယေလနှင့်အဖော် တို့သည် ထိုသင်တန်းကာလတွင်သာမက ဘုရင့်နန်းတော်တွင် အမှုတော်ဆောင်သည့်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ရိုးရိုးအစားအစာ များကို ဆက်လက်သုံးဆောင်ခွင့်ရခဲ့ကြပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ ထောက်ခံချက်ကို ရရှိခြင်း

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဤဟောပြောလူငယ်များ၏စိတ်နှလုံး မြဲမြံခြင်းနှင့် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းများကို ထောက်ခံသည့် အနေဖြင့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများသွန်းလောင်းပေးခဲ့ပါသည်။ “ဘုရား သခင်သည် ထိုလုလင်လေးယောက်တို့အား အထူးထူးသောသိပ္ပံ အတတ်ပညာတို့ကို သိစေခြင်းငှာ ထိုးထွင်း၍နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်သတ္တိကိုပေးသနားတော်မူ၏။ ဒံယေလသည်လည်း ဖော်ပြချက် မြင်ခြင်း (vision) နှင့်အိပ်မက်ကိုနားလည်နိုင်သောဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံ ၏။” သင်တန်းကာလ (၃) နှစ်ကုန်ဆုံး၍ ၎င်းတို့၏အရည်အသွေး များကိုစမ်းသပ်သောအခါ “ဒံယေလ၊ ဟာနနီ၊ မိရေလ၊ အာဇရိတို့နှင့် တူသောသူတစ်ယောက်မျှမရှိသောကြောင့် သူတို့သည် အထံတော်၌ ခစားရသောအခွင့်အရာကိုရကြ၏။ ရှင်ဘုရင်မေးသမျှသောအတတ် ပညာကို ထိုလုလင်တို့သည် နိုင်ငံတော်၌ရှိသမျှသော မာဂုပညာရှိ

ဗေဒင်တတ်များထက်သာ၍ဆယ်ဆတတ်ကြသည်ကို တွေ့မြင် တော်မူ၏။”

ဤတွင် လူငယ်များအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုတွေ့ရပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏တောင်းဆို ချက်များကို တိတိကျကျလိုက်လျှောက်ခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေးကိုအကျိုးပြုသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ဉာဏ်ပညာ ဆိုင်ရာအမြင့်ဆုံးသောစံတစ်ခုကိုတက်လှမ်းနိုင်ရန်အလို့ငှာ ဘုရားသခင် ထံတွင် ခွန်အားနှင့်ဉာဏ်ပညာကိုတောင်းလျှောက်ကာ အသက်တာနှင့် ဆိုင်သောအရာခပ်သိမ်းတို့တွင် တိကျတင်းကျပ်စွာ ချုပ်တည်းခြီးခြံရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းကို အောင်ပွဲဆင်ခဲ့သည့်နည်းကလေးကို ဒံယေလတို့ အတွေ့အကြုံတွင် ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထိုအချက်မှာ ထိုလူငယ်များသည် အသက်အန္တရာယ်ကိုစိုးရိမ်ရသောအခြေအနေသို့ ရောက်သည့်တိုင် မိမိတို့ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကတည်းကသိရှိလာသည့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကြောင့် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ခြင်းခံစားမှု အပေါ် အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့ရုံသာမက ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုလည်း ဆက်လက်ဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြသည်ဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျယ်သောအသံနှင့် ဟစ်ကြွေးရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးချေ

1T, pp. 486-487 (1867)

ကျွန်ုပ်ဖော်ပြချက်တွင်တွေ့မြင်ခဲ့ရသော ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးကဏ္ဍနှင့်ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားများ အကြား ဆက်နွယ်ပုံမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ လက်မောင်းနှင့်လက်တို့

နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းကို အသင်းတော်ကြီးတစ်ခုလုံးက လုပ်ဆောင်ရမည်ဟုလည်း ဖော်ပြချက် (Vision) တွင်သိရပါသည်။ တရားဟောဆရာများနှင့် သာမန်အသင်းသားများသည် လက်တွဲညီညီလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများမှာ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်း စကားကိုကြွေးကြော်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်ကြသေးချေ။ ၎င်းတို့အတွက် ဘုရားသခင်လုပ်ပေးဖို့ ချန်မထားတော့ဘဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ အတွက် အလုပ်ရှုပ်နေကြပါသည်။ အမှန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် ယုံကြည်သူများအား ပေးအပ်ထားတော်မူသည်။ လူတစ်ဦးက အခြားသူတစ်ယောက် အတွက် အစားထိုးလုပ်ပေးရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်အရေးပါသည့် လူတိုင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ “ထိုကြောင့် ချစ်သူတို့၊ ထိုကတိတော်များနှင့် ငါတို့သည်ဆိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အညစ်အကြေး၊ စိတ်ဝိညာဉ်၏အညစ်အကြေးရှိသမျှတို့နှင့် ကိုယ်ကို ကိုယ်ကင်းစင်စေလျက် ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့၍ သန့်ရှင်းခြင်း ပါရမီနှင့်ပြည့်စုံကြကုန်အံ့။” အစားကြူးခြင်းသည် ယခုခေတ်တွင် အများစုကျူးလွန်နေသောအပြစ်ဖြစ်သည်။ ပါးစပ်အရသာကိုဦးစားပေး ကျင့်ဆောင်ခြင်းသည် လူတို့အား နိမ့်ကျသောအသက်တာကိုပို့ဆောင် ပြီး အသိဉာဏ်များကိုထိုင်းမှိုင်းစေသည်။ နှုတ်ထွက်စကားတွင်ဖော်ပြ ထားသောအမှန်တရားများကို အရေးမထားတော့သည့်အထိ ကိုယ်ကျင့် တရားများကိုပျက်ပြားစေပါသည်။ နိမ့်ကျသောစိတ်နေသဘောထား များသည်လည်း ထိုလူသားများကိုလွှမ်းမိုးသွားတတ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများသည် ပြောင်းလဲသော အသက်တာကိုရရှိနိုင်ရန် မိမိ၏အခြေအနေမှန်ကိုသိထားဖို့လိုအပ်ပါ

သည်။ ဆာလံဆရာကဲ့သို့ “ကျွန်ုပ်သည် ကြောက်မက်ဖွယ်သော လက္ခဏာ၊ ထူးဆန်းသောလက္ခဏာတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်တော်ကိုချီးမွမ်းပါမည်” ဟုကြွေးကြော်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကိုနားလည်ထားရပါမည်။ ၎င်းတို့ သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် အသိပညာဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများ၏အောက်တွင် အမြဲတမ်းထားသင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် သည် စိတ်နှလုံး၏လက်အောက်ခံသာဖြစ်သင့်ပြီး စိတ်နှလုံး၏သခင် မဖြစ်သင့်ပါချေ။

ပြန်လည်၍ကျန်းမာလန်းဆန်းရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

1T, p. 619 (1807)

ကိုယ်ခန္ဓာအညစ်အကြေးနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အညစ်အကြေးများကို ကင်းစင်စေလျက် ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့သောအသက်တာဖြင့် သန့်ရှင်းခြင်းပါရမီကိုတည်ဆောက်ရန် မိမိလူတို့အား ထာဝရဘုရား သခင်မိန့်ဆိုတော်မူပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အစား ဘုရားသခင်လုပ်ပေးမည့်အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းနေသူများသည် တရားစီရင်ရာနေ့ကြီးတွင် ဘုရားသခင်၏ အမျက်တော်စပျစ်ရည်စစ်ကိုသောက်ကြရလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် ကဏ္ဍကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ မိမိတို့၏အမှားအယွင်းများကို ဖယ်ရှားကာ ပြုပြင်ပေးမည့်တန်ခိုးကိုသာ စောင့်နေကြမည်ဆိုလျှင် လည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကိုကြွေးကြော်ဖို့ သင့်လျော်သောသူများဖြစ်လာရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏အညစ်အကြေး

များကိုသန့်စင်ပေးမည့် ထိုတန်ခိုးတော်အပေါ်တွင်သာမှီခိုနေကြမည် ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ချိန်ခွင်၌အချိန်ခံရသောအချိန်တွင် လျော့နေ ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မြင်ခြင်း (vision)အားဖြင့်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်ခိုင်းစေတော်မူသည့်အတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတွင် ပေကျံနေသည့်အညစ်အကြေးများကိုသန့်စင်စေလျက် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့သောစိတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းခြင်းပါရမီတွင်စုံလင်ဖို့ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်နေသောသူများအပေါ်၌သာ ဘုရားသခင်၏ခွန်အားပေး သည့်တန်ခိုးသည်ကျရောက်ပါလိမ့်မည်။

နောင့် နှေးနေသူများအားဆင့်ခေါ်ခြင်း

(R & H, May 27, 1902), CH, pp. 578-579.

ခိုင်မာတိကျသော ထိုစည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းကြောင့် ဘုရားသခင်လူတို့၏သမိုင်းစဉ်ကို အမည်းစက် ထင်စေခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို ဖောက်ဖျက်သူများသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ရှိခဲ့ကြရာ အကျိုးဆက်အား ဖြင့် ဘုရားသခင်သည် အရှက်ရတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ သားသမီးများသည် အလင်းတော်အတိုင်းလျှောက်လှမ်းခဲ့ကြမည် ဆိုလျှင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှမတွေ့ဖူးခဲ့သောအကာအကွယ်များကို ၎င်းတို့အတွက်စီစဉ်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

ဤမျှအခွင့်အရေးရရှိနေသောကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအား ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် ရှေ့တန်းမှ ပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ကြသည်မဟုတ်ပါလား။ မှားယွင်း သောအစားအသောက်များအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓာတ်များကို နိမ့်ကျ

အောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းရည်များကို တလွဲအသုံးချနေကြပါသလား။ အတ္တလွန်ကဲသောအမူအကျင့်များ အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏သန့်ရှင်းသောပညတ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လွန်ကျူးနေကြပါသလား။ ‘အခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး’ ဆိုသည့် စကားရပ်သည် လူသုံးများသောဝေါဟာရတစ်ခုဖြစ်နေပါပြီလား။ ခရစ်ယာန်မဆန်သည့်ထိုလုပ်ရပ်များအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ညီကလေး၊ ညီမလေးဟုခေါ်တော်မူသည့် ကယ်တင်ရှင်အားအရှက်ရစေကြမည် လား။

ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးသားများတွင် ဘုရားသခင်၏ငြိမ်သက်ခြင်း လွှမ်းမိုးစေနိုင်သည့်အသက်တာပုံစံမျိုးတွင် အသက်ရှင်လျက် ဧဝံဂေလိ တရားတော်ကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှုတော် တွင် အားတက်သော ကျွန်ုပ်တို့ပါဝင်သင့်ကြသည်မဟုတ်ပါလား။ ခရစ်ယာန်အယူဝါဒကို ယုံကြည်သက်ဝင်သူတစ်ဦးလုပ်ဆောင်သင့် သည့်အရာများကို အမြဲတမ်းသတိရလျက် မယုံကြည်သူများ၏ ရှေ့တွင်ရှိသည့် ထိမိလဲစရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ဖယ်ရှားကြပါစို့။ ခရစ်ယာန်ဟူသောအမည်နာမကို မထိခိုက်စေရုံသာမက ပို၍ပင် ထင်ရှားလာစေရန်အလိုငှာ မသန့်ရှင်းသောရမ္မက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေ သည့်အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့။

အမှုတော်မြတ်တွင် လုံးလုံးလျားလျားအပ်နှံပါဝင်ကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ယုံကြည်သူတိုင်းကို မေတ္တာရပ်ခံလျက်ရှိပါ သည်။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုလုပ်ဆောင်ရန်လည်း တောင်းဆိုနေပါသည်။ ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကျိန်ခြင်း အမင်္ဂလာအောက်တွင် ငိုကြွေးမြည်တမ်းလျက်ရှိကြရာ ဘုရားသခင်၏

သားသမီးများမှာ မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်ဝိညာဉ်သုံးပါးစလုံးကို အမှန် တရားအားဖြင့်သန့်စင်စေလျက် ကျေးဇူးတော်၌ကြီးထွားနိုင်မည့်နေရာ တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်သင့်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက် ပျက်စီးစေသည့်အမှုအကျင့်များကို ၎င်းတို့ဖယ်ရှားသောအချိန်တွင် မှန်ကန်သောဘာသာတရားရှိခြင်းအကြောင်းကို ထင်ရှားစွာသိမြင်လာ ကြလိမ့်မည်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံများတွင် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသည့်ပြောင်းလဲမှုများကိုလည်း တွေ့မြင်လာကြလိမ့်မည်။

သက်သေအထောက်အထားခိုင်လုံသောအရာအားလုံး

R&H, Feb. 10 (1910)

မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍများကို ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင် လျက် စားသောက်သင့်သောအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနားလည်ကာ ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းအသက်ရှင်ရမည်ကိုသဘောပေါက် ခြင်းသည် အလွန်မတန်အရေးပါလှပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ခြင်းရှိသည်။ (သို့မဟုတ်) မိမိအလိုအတိုင်းအသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသည်ဆိုသည့်အချက်ကို တွေ့မြင်ရန်လည်း အထောက်အထားခိုင်လုံလျက်ရှိပါသည်။

မိမိ၏သဘောဆန္ဒအရ မိမိကြိုက်သလိုစားသောက်နိုင်သည်ဟု မည်သူမျှမထင်ကြပါနှင့်။ သင်သည် မိမိ၏အစားအသောက်အားဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကို ထင်ရှားစေသူဖြစ်ကြောင်း သင်နှင့်အတူစားသောက်မည့်သူများအား သင်နှင့်အတူထိုင်မစားမီ ကတည်းကသိရှိပါစေ။ သေခြင်းနှင့်ကင်းသောအသက်တာအတွက် တည်ဆောက်ရန် စာရိတ္တတစ်ခု သင့်၌ရှိနေသောကြောင့် အထက်ပါ

နည်းမှတစ်ပါး အခြားနည်းကို သင်၌ရွေးစရာမရှိပါချေ။ လူသား အသီးသီး၌ ဆောင်ရွက်စရာတာဝန်များရှိနေသည်။ ဤတာဝန်များကို သိရှိနားလည်လျက် ခရစ်တော်၏နာမတော်၌ဆောင်ရွက်ကြပါ။

ခံတွင်းအလိုလိုက်ရန် အစုံစမ်းခံနေရသူများတို့၊ စုံစမ်းခြင်းကို မလိုက်လျောဘဲ အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်ကြပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာ များကိုစားတတ်လာရန် ကျင့်ယူလို့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ကြိုးစား ကျင့်ဆောင်နေသူများကို ထာဝရဘုရားသခင်မစတော်မူပါသည်။ သို့သော် လူသားများက မိမိအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်မကြိုးစားလျှင် ထိုသူများအတွက် ဘုရားသခင်က မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်လိမ့် မည်နည်း။ မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်များနှင့်ကင်းရှင်းသွားစေရန် ကြောက်ရွံ့သောစိတ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကဏ္ဍကိုကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ ဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်တွင် အကောင်းဆုံးအခြေ အနေတွင်ရှိနေရန် ထိန်းသိမ်းဖို့ သင့်လျော်သည့်ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုမိမည်စိုးသဖြင့် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သောစိတ်ဖြင့် ကိုယ်ကဏ္ဍကိုယ်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြောင်းလဲခြင်းအစစ်ဖြစ်သည်

Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 54 (1896)

ဘုရားသခင်၏အမှုတော်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူများသည် လောကဝမ်းမြောက်ခြင်းများနှင့် အတ္တလွန်ကဲသည့်ဖိမ့်ခံခြင်းများကို ရယူပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမည်မဟုတ်ချေ။ အသင်းတော်ဆေးရုံ များမှ သမားတော်ကြီးများကိုလည်း ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး

ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းအတိုင်း အသက်ရှင်စေကြရမည်။ ခရစ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်သည် လူသားများ၏စိတ်နှလုံးထဲတွင် ခိုင်မာသော စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သရွေ့ကာလပတ်လုံး ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်စွာ ချုပ်တည်းခြီးခြံနိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ပြုခဲ့သမျှကတိ ကဝတ်များကြောင့် မည်သည့်လူသားမျှ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရေးသမားဖြစ်လာနိုင်ပါချေ။ အစားအသောက်များကို တားမြစ်ပိတ်ပင် ရုံနှင့်လည်း သင်၏ဆိုးရွားသည့်ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကို မပပျောက်နိုင် ပါချေ။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ သင်တို့၏စိတ်နှလုံးကို ဘုရားသခင် ၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် အသစ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမပြုလုပ်ပြီးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင်တို့သည် ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့၌ ချုပ်တည်း ခြီးခြံနိုင်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို အမှန်တကယ်မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ဘဲ စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲမှသာ ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ခရစ်ယာန်အယူဝါဒကဖွင့်ဆို ထားပါသည်။ စိတ်နှလုံးတွင် ခရစ်တော်ပြုပြင်သောအရာများသည် ပြောင်းလဲသွားသူတစ်ဦး၏ဖွင့်ဆိုမှုများတွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါ လိမ့်မည်။ အတွင်းပိုင်းကိုပြောင်းလဲရန် အပြင်ပန်းမှအစပြု ပြောင်းလဲခြင်းသည် အရာမရောက်တတ်ပါ။ သင့်အတွက် ဘုရား သခင်၏အကြံတော်မှာ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကိုဖန်တီးပေးနိုင်သည့် နှလုံးသားကိုစတင်ပြောင်းလဲရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ဖြောင့်မတ်ခြင်း စည်းမျဉ်းများသည် စိတ်နှလုံးထဲမှထွက်လာကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များသည် အတွင်းပိုင်းမှာဖြစ်သကဲ့သို့ အပြင်ပန်းမှာလည်းဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။

Letter 3, 1884

ဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်အတိုင်း နှုတ်ထွက်စကားနှင့် ဝိညာဉ်တော်စာစောင်များမှတစ်ဆင့်ရသည့်အလင်းတရားများအရ အသက်တာအဆင့်အတန်းကို တတ်နိုင်သမျှမြှင့်တင်နေသူများသည် နည်းများမဟူသောဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ၏ဆန္ဒနှင့်ကိုက်ညီ အောင် မိမိတို့၏အသက်တာပုံစံကို ပြောင်းလဲပစ်ကြလိမ့်မည်မဟုတ် ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို တိတိကျကျ လိုက်လျှောက်ကာ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့်အညီ စားသောက် ကြမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်၏စိတ်တော်နှင့်တွေ့သောသူများဖြစ်ကြ လိမ့်မည်။ မေးစရာမေးခွန်းတစ်ခုမှာ “ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲသူအစစ်အမှန်များဖြစ်လိုကြပါသလား” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အခြေခံအရေးပါမှုအတွက်မေးခွန်းတစ်ခု

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်၏ လူတို့ထံသို့သွားရောက်မှုဝေရန် ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်ကို ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူအများစုသည် ၎င်းတို့ ယခင်ကလိုက်လျှောက်ခဲ့ကြသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများ အပေါ် သစ္စာဖောက်ခဲ့ကြချေပြီ။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားအပေါင်းတို့ သည် ခရစ်တော်၌စုံလင်သည့်ပမာဏအထိ ကြီးထွားရင့်သန်လာစေလို သည်မှာ သားသမီးများအပေါ်ထားရှိသည့် ထာဝရဘုရားသခင်၏ အကြံတော်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြံအစည်တော်ကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန်အလို့ငှာ လူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဝိညာဉ်တို့၏

တန်ခိုးအစွမ်းအသီးသီးတို့ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရပါမည်။ ထိုအစွမ်း တန်ခိုးအနည်းငယ်ကိုမျှ ဖြန့်တီးမပစ်သင့်ပါချေ။

ကျန်းမာခြင်းကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ဆိုသည့်မေးခွန်း သည် အခြေခံကျကျအရေးပါသည့်မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဘုရား သခင်ကိုကြောက်ရွံ့သောစိတ်ဖြင့် ဤမေးခွန်းကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာ သောအခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာစေရန်အလို့ငှာ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်သင့်သောအရာမှာ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ရိုးစင်းမှုများကိုလေ့လာမှတ်သားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤမေးခွန်း အတွက် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့်လေ့လာကြပါစို့။ ဤကိစ္စကို သတိပညာရှိစွာဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အသိပညာလိုအပ်သကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များလည်းလိုအပ်ပါသည်။ သဘာဝ တရားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ဆန့်ကျင်ရမည့် အရာများမဟုတ်ဘဲ လိုက်လျှောက်ရမည့်အရာများသာဖြစ်ပါသည်။

အသားများ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက် စေသည့်အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ရရှိသူများ၊ အနစ်နာခံကာ ဘုရားသခင်နှင့်ပဋိညာဉ်ပြုရန် ဆုံးဖြတ် ချက်ချမှတ်ထားသူများသည် မကောင်းမှန်းသိထားသည့်အစားအစာ များကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပါသည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကိုရပ်တန့်ကာ မကောင်းသောအရာများနှင့်ပတ်သက်သည့်အကျင့်များကိုရပ်ဆိုင်းပစ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ ရှေ့မှောက်တွင် စုံလင်သူများအဖြစ် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများ မရပ်ထမီ ဤအမှုကိုပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ဘုရားသခင်၏ကျန်ကြွင်းသူသားသမီးများသည် ပြောင်းလဲ ပြီးသူများဖြစ်ရပါမည်။ ဤသတင်းစကားကိုတင်ဆက်ခြင်းမှာ

အသက်ဝိညာဉ်များ ပြောင်းလဲသန့်ရှင်းလာရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော်ဘုရားသခင်၏တန်ခိုး ကိုခံစားရန်ဖြစ်သည်။ ဤသတင်းစကားသည် ပြတ်သားတိကျ၍ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသောသတင်းစကားဖြစ်သည်။ လက်ခံရရှိသူများ အတွက် အရာခပ်သိမ်းသည် တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။ တန်ဖိုးကြီးလှ သည့်ထိုသတင်းစကားကို ကျယ်သောအသံနှင့်ဟစ်ကြွေးကြရပါမည်။ ဤသတင်းစကားသည် ကပ်ကာလအဆုံးတိုင်အောင် လူအပေါင်း တို့ထံရောက်ရှိသွားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၌ စစ်မှန်၍ခိုင်မာသောယုံကြည် ခြင်းရှိကြရမည်။

ဝိညာဉ်တော်စာပေတချို့တစ်ဝက်ကိုသာ ဘုရားသခင်ထံမှ လာသောသတင်းစကားအဖြစ်လက်ခံကာ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်သော အရာများကို ရှုတ်ချထားသည့် ဝိညာဉ်တော်စာများကိုငြင်းပယ်နေ ကြသည့် ယုံကြည်သူတချို့ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုသာမက အသင်းတော်၏တိုးတက်မှု များကိုထိခိုက်အောင်လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလင်းတရားရရှိစဉ် အလင်းတရားအတိုင်းအသက်ရှင်ကြရန်မှာ အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ယုံကြည် လက်ခံပါသည်ဟု ပါးစပ်မှဖွင့်ဟကြွေးကြော်နေသော်လည်း ထိုပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှဆန့်ကျင်အသက်ရှင် နေသူများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိခိုက်အောင်လုပ်ဆောင်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ အခြားသူများအတွက်လည်း မကောင်းသောခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေလျက်ရှိပါသည်။

မိမိတို့၏အကျင့်သည် ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ကိုက်ညီရမည်ကို လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏အသက်တာများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေ

ရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံးသောနေ့ရက်များတွင် အလျင်အမြန် ပြီးစီးရမည့်ထိုအမှုတော်အတွက် မိမိတို့အဆင်သင့်ရှိရမည်ကိုလည်း ကောင်း သိရှိသောသူများ၌ ကြီးမားမွန်မြတ်သောတာဝန်တစ်ခု ကျရောက်နေပါသည်။ ထိုသူများသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းဖြင့် အချိန်နှင့်ခွန်အားတို့ကိုမဖြုန်းတီးသင့်ကြချေ။ “ထိုကြောင့် ထာဝရ ဘုရားသခင်ထံတော်မှ ချမ်းအေးသောအချိန်ကာလသည်ရောက်လာ၍ သင်တို့အဖို့အလိုငှာ ခန့်ထားတော်မူနှင့်သော ယေရှုခရစ်ကိုစေလွှတ် တော်မူမည်အကြောင်း သင်တို့အပြစ်များကိုပြေစေခြင်းငှာ နောင်တ ရ၍ စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ရောက်ကြလော့။” တမန်၊ ၃:၁၉-၂၀။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှ လူများစွာတို့သည် ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားနည်းပါးနေ ကြရာ ထိုသူများသည် လုံးလုံးလျားလျားမပြောင်းလဲကြလျှင် သေချာ ပေါက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းသို့ရောက်ကြလိမ့်မည်။ သင်သည် စွန့်စား ပြီး ကြီးစားလုပ်ဆောင်နိုင်မည်လား။

ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်တွင် အသစ်သောအသက်တာဖြင့် ကိုယ်တော်ရှင်နှင့်အတူ ဘုန်းဝင်စားကြမည့်သူများ၏စိတ်နှလုံးအသစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းအမှုကို ခရစ်တော်၏တန်ခိုးတော်တစ်ခုတည်း ကသာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ “ဒုတိယမွေးခြင်းကိုမခံသောသူ မည်သည်ကား ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ကိုမမြင်ရ” ဟု ခရစ်တော် မိန့်မြွက်ထားပါသည်။ ဘုရားသခင်ထံတော်မှလာသော ဘာသာ အယူဝါဒကသာ ဘုရားသခင်အထံတော်သို့ပြန်လည်ပို့ဆောင်ပေးနိုင် ပါသည်။ ကိုယ်တော်ရှင်အား မှန်ကန်စွာကိုးကွယ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် မွေးဖွားခြင်းခံကြရမည်။ အသစ်မွေးဖွား ခြင်းကိုခံယူမှသာ စိတ်နှလုံးသည်သန့်စင်လာကာ ဘုရားသခင်ကို သိတတ်၊ ချစ်တတ်သည့်စွမ်းအားသစ်များကိုရရှိလာကြလိမ့်မည်။

အလိုတော်ကို ဆန္ဒပြင်းပြစွာဖြင့်လိုက်လျှောက်လာကြလိမ့်မည်။ ဤအရာသည်သာ စစ်မှန်သောဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စည်းလုံးညီညာသောရှေ့တန်း

Letter 48, 1902.

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်ကြီးကို တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားတာဝန်ပေးထားသည်။ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား ညီညီညွတ်ညွတ်ရှိစေလိုတော်မူ သည်။ ထိုအလိုတော်ကို သင်သိရှိရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ၁၈၆၇ ခုနှစ် ကတည်းက ကိုယ်တော်ရှင်ပေးအပ်ထားသည့်တာဝန်ကိုလည်း စွန့်ပစ် ရမည်မဟုတ်ချေ။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများကို သင်မည်မျှဆန့်ကျင်၍ရပ်တည်ခဲ့သည်ကိုသတိရပါ။ ထိုလုပ်ငန်းကြီး သည် ရှေ့သို့ချီတက်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ ဤအမှုတော်ကြီးသည် ကမ္ဘာကြီးအား အဖျားအနာလျော့ပါးကာ ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေသည့် ဘုရားသခင်၏နည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အချင်းချင်းကွဲပြားခြားနားအောင်လုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်မှာစိုးသဖြင့် သင်၏သဘောထားကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိမည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာ များကို သင်၏မိသားစုထံ သင်ယူဆောင်လာဖို့ပျက်ကွက်နေစဉ်မှာ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘုရားသခင်ပေးတော်မူသည့်အလင်းတရားကို ဆန့်ကျင်ခြင်းအားဖြင့် လူအများအားမထိခိုက်ပါစေနှင့်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ဆိုင်ရာသတင်းစကားကို မိမိလူတို့အားပေးထားတော်မူသည်။

ထိုအလင်းတော်သည် ၎င်းတို့၏လမ်းခရီးအပေါ်မှာ ၁၈၇၂ ခုနှစ် ကတည်းကလင်းနေပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုအလင်း ကိုတိုက်ဖျက်မည့်လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ကြမည့် မိမိ၏တပည့်တော်များ ကိုအားပေးထောက်မခိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ သူတစ်ပါးအား ဆက်လက် မျှဝေရန် ပေးထားသည့်သတင်းစကားကို ၎င်းတပည့်တော်များက ဆန့်ကျင်သောအချိန်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် အလိုကျတော် မမူချေ။ တစ်နေရာတည်းတွင် အမှုဆောင်နေသောအမှုဆောင်များမှ တချို့က ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများသည် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကား၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားနေစဉ်တွင် တချို့သောအမှုဆောင်များက ထိုစည်းမျဉ်းကို လုံးလုံးကြီးဆန့်ကျင်ဟောကြားနေကြရာ ကိုယ်တော်ရှင်သည် အလိုတော်ကျနိုင်ပါမည်လား။ ဤလုပ်ရပ်ကို ဘုရားသခင်၏ ရှေ့မှောက်တွင် အပြစ်တစ်ခုကဲ့သို့မှတ်ယူတော်မူသည်။

စိတ်တန်ခိုးရှိပြီး မိမိတို့၏ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်းကို နားလည် သော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာတာဝန်ရှိမှုတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိကြောင်း မဖော်ပြသည့်သူများနှင့်ဆက်နွယ်နေရသည်ထက် စိတ်ဓာတ် ကျစရာကောင်းသောအရာမရှိတော့ပြီ။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားကို သိမ်ငယ်သွားအောင်လုပ်ဆောင်သူများ၌ ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိဘဲ ထိုအလင်းတရားကို အသေးအဖွဲ့တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင် ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ ဘုရားသခင်ပေးတော်မူသည့် ထိုအလင်းတရား ကိုဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်နေသူများသည် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်မြတ် တွင် အောင်မြင်မှုရလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်နိုင်ချေ။

1T, p. 618 (1867)

တရားဟောဆရာများသည် ချုပ်တည်းခြီးခြံသောအသက်တာ ဖြင့်နေထိုင်ခြင်းအကြောင်းကို အရေးထားဟောကြားကြရပါမည်။ စားသောက်ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝတ်စားခြင်းနှင့် နားနေခြင်းများ သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်နေကြောင်းများကိုလည်း ဖော်ပြ ဟောကြားသင့်ပါသည်။ နောက်ဆုံးသောနေ့ရက်များအတွက် ပေးတော်မူသည့်အမှန်တရားကို ယုံကြည်လက်ခံသူများသည် ဤကိစ္စ အတွက် တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ဤကိစ္စသည် ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် စိတ်ဝင်တစားပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရန် ၎င်းတို့အား ထာဝရဘုရားသခင် တောင်းဆိုနေပါသည်။ အကယ်၍ ဤတောင်းဆိုမှုကိုအရေးမထားခဲ့ လျှင် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကို ကိုယ်တော်ရှင်နှစ်မြို့တော်မူမည် မဟုတ်ချေ။

ကောင်းချီးမင်္ဂလာကိုခလုတ်တိုက်မိခြင်း

1T, p. 546 (1867)

“သင်၏အသက်ဝိညာဉ်နှင့်တိုက်ပွဲဝင်နေသည့် လောက ပျော်ရွှင်မှုခံစားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ” ဟု ထိုကောင်းကင်တမန်က မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ သင်သည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အမှုတော်ကို ဂရုမထားခဲ့ချေ။ ဤသတင်းစကားကို အမှန်တရား၏ မလိုအပ်သော နောက်ဆက်တွဲတစ်ခုအဖြစ် သင်မှတ်ယူခဲ့သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါ။ ထိုသတင်းစကားသည် အမှန်တရား၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသောအလုပ်များထက် ပို၍အာရုံစိုက်

ကြီးစားလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်တစ်ခုသည် သင့်ရှေ့သို့ရောက်လာ ချေပြီ။ သင်၏အခွင့်အရေးဖြစ်သော ထိုကောင်းချီးမင်္ဂလာကို အမိအရ မဆုပ်ကိုင်ဘဲ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာကာ နောက်တွန့်နေမည်ဆိုလျှင် သင်သည် ဆုံးရှုံးမှုကိုခံစားရလိမ့်မည်။ အခက်အခဲနည်းစွာဖြင့် ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန် သင်သွားရာလမ်းပေါ်တွင်ချထားသည့် ထိုကောင်းချီး မင်္ဂလာကို သင်ခလုတ်တိုက်နေပါတကား။ သင်၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကိုကျန်းမာချမ်းသာစေမည့် ဤသတင်းစကားကို သင်ချေမှုန်း တိုက်ဖျက်ပစ်စေရန်အလို့ငှာ စာတန်သည် ထိုသတင်းစကားကို ကန့်ကွက်စရာအကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုအဖြစ် သင့်ရှေ့တွင်ဖော်ပြ လိမ့်မည်။

Letter 135, 1902.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိ၏အသင်းတော်တွင် မိမိဆန္ဒ အလျောက် အမှုဆောင်မည့်သူများကိုဆင့်ခေါ်နေပါသည်။ နာမကျန်း လျက်ရှိသည့် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးအပေါင်းတို့သည် ကျန်းမာ ခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်လာဖို့အချိန်ရောက်ချေပြီ။ ကိုယ်တော်၏သားသမီးများသည် မလိုလားအပ်သောအစာများကို ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့မထည့်ဘဲ သတိဝီရိယဖြင့်စားသောက်ကြမည်ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့အား ကျန်းမာခြင်းခွန်အားပေးတော်မူ လိမ့်မည်။ ကိုယ်တော်သည် လူတိုင်းလျှောက်သာအောင် သဘာဝ တရားလမ်းကြောင်းကြီးကို သေသေချာချာလုံလုံခြုံခြုံစီစဉ်တော်မူ ထားပြီးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကိုအားပေးပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝ သော မြေမှထွက်သည့်အစာကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထာဝရဘုရား သခင်ပေးထားတော်မူပြီးဖြစ်သည်။

နှုတ်ထွက်စကား၌လည်းကောင်း၊ ဖန်ဆင်းတော်မူသောအရာ များတွင်လည်းကောင်း ဖော်ပြထားသည့် ဘုရားသခင်၏ညွှန်ကြား ချက်များကိုမလိုက်နာသူများနှင့် ဘုရားသခင်၏မိန့်မှာချက်များကို မလိုက်လျှောက်သူများသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကြလိမ့်မည်။ နာမကျန်း သောခရစ်ယာန်များဘဝဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ရလိမ့်မည်။ ဝိညာဉ် ရေးဘက်တွင်လည်း အားနည်းနေကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အသက်သာရှင်နေကြသော်လည်း သာယာချမ်းမြေ့မှုနှင့်ကင်းမဲ့နေကြ လိမ့်မည်။ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့်ပေးထားသည့် တန်ဖိုးရှိသောအချိန် များကို သူတို့ဖြုန်းပစ်နေကြသည်။

လူများစွာတို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို အလေး မထားခဲ့ကြသဖြင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို များစွာနာကျင်စေခဲ့ကြပြီ။ ထိုဆုံးရှုံးမှုကို မည်သည့်အခါမှ သူတို့ပြန်လည်အစားထိုးနိုင်ကြတော့ မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်သည် ၎င်းတို့နောင်တရ ပြောင်းလဲရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ လူသည် ဘုရားသခင်ထက်တတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီ။ သူသည် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်လာ ခဲ့သည်။ ကိုယ်စိတ်ဝိညာဉ်သုံးပါးစလုံး၏စွမ်းရည်များကို နိမ့်ကျ သေးသိမ်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုအသရေမဖျက် တော့ဘဲ ကိုယ်တော်၏တောင်းဆိုချက်များကိုအာရုံပြုရန် လူတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူသည်။ အချိန်မကျမီ သေကြေ ပျက်စီးခြင်းများသည် ဘုရားသခင်ကိုစွန့်ကာ လောကလမ်းသို့ လိုက်လျှောက်ခြင်း၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်အလိုကိုသာလိုက်တတ် သောသူများသည် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကိုခံကြရမည်။ ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းအား

ထာဝရဘုရားသခင် မည်သို့အရေးယူမည်ကို တရားစီရင်သော အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ဆောင် ခဲ့သမျှကို ပြန်ပြောင်းရှုကြည့်လိုက်သောအခါ သမ္မာကျမ်းစာကိုသာ အကြံပေးလမ်းပြအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့စွဲကိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိမည့် ဘုရားသခင်ကိုသိခြင်းပညာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့တည်ဆောက် နိုင်မည့် မြင့်မြတ်သောစာရိတ္တများကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။

သားသမီးများနားလည်မှုရှိလာမည့်အချိန်ကို ကိုယ်တော်ရှင် စောင့်စားနေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာမထိန်းသိမ်းသဖြင့် ဤလောကတွင်မင်းမူနေသည့်ရောဂါများ၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်များနှင့် ချို့ယွင်းမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်နေစဉ်တွင် သတိပေးစကားကို မပြောဘဲ နေနိုင်ကြပါမည်လား။ လူသားကြွလာသောအချိန်တွင် ကမ္ဘာကြီးသည် နောဇအချိန်ကကဲ့သို့ပင် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ရာဇဝတ် မှုများနှင့်ပြည့်ဝနေလိမ့်မည်ဟု ခရစ်တော်မိန့်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကြီးမားသော အလင်းကိုပေးထားတော်မူပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအလင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေထိုင်လျှင် ကိုယ်တော်၏ကယ်တင်ခြင်းဆုကျေးဇူးကို ရရှိခံစားကြရလိမ့်မည်။

ခိုင်မာသောပြောင်းလဲမှုရှိရန် လိုအပ်နေပါပြီ။ မာနစိတ်နှင့် ပြည့်ဝနေသောနှလုံးကိုနှိမ့်ချလျက် တွေ့နိုင်သည့်ကာလတွင် ထာဝရ ဘုရားသခင်ကိုရှာကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်၏ ရှေ့တော်တွင် မိမိတို့၏စိတ်နှလုံးကို နှိမ့်ချဖို့လိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဒဏ်ရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အကျင့်ခလေးများပေါ်တွင်တည်ရှိနေပေပြီ။

နေ့အချိန်ကိုများစွာအသုံးပြုခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်ပြင် ညအချိန်လည်း ရောက်လာတော့မည်ဖြစ်ရာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိထံသို့ ပြန်လာရန် ကျွန်ုပ်တို့အားဆင့်ခေါ်နေပါသည်။ ကုန်းပိုင်းနှင့် ရေပိုင်း နှစ်ခုစလုံးတွင် ဘုရားသခင်၏ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုများကိုတွေ့နေကြရပါပြီ။ ဒုတိယကရုဏာတော်အချိန်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားပေးသနားတော်မူ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အမှားအယွင်းလုပ်ရန် အချိန်မရှိတော့ပြီ။ အနာဂတ်ထာဝရနိုင်ငံတော်အတွက် စာရိတ္တများတည်ဆောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၌ အခွင့်အရေးရှိသေးသည့်အတွက် ထာဝရဘုရားသခင် အား လူအသီးသီးတို့ ကျေးဇူးတင်ကြပါ။



အခန်းကြီး (၂)
အာဟာရနှင့်ဝိညာဉ်ရေးချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းသည်အပြစ်

(R&H, Jan. 25, 1881) CH, p. 67.

ဘာသာတရားရှိသည်ဟုဆိုသူအပေါင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကိုလျစ်လျူရှုမနေကြပါနှင့်။ ချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းသည် အပြစ်မဟုတ်ပါ။ ဝိညာဉ်ရေးကိုလည်းမထိခိုက်စေပါဟုမကြွားဝါကြ ပါနှင့်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်တို့၏သဘာဝ (၂) ခုအကြားတွင် အလွန်ရင်းနှီးသောဆက်နွှယ်မှုရှိနေပါသည်။

MH, p. 129 (1905)

ကျွန်ုပ်တို့မိဦးဖဦး၏ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ဒေင် ဥယျာဉ်ကြီးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်းသည် ဒေင်ဥယျာဉ်ကိုပြန်လည်ရရှိခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ထင်သည်ထက် ပို၍ပတ်သက်နေပါသည်။

MS, p. 49 (1897)

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်းသည် ဘုရား သခင်၏ပညတ်ကိုလွန်ကျူးခြင်းဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုအစပျိုးပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖန်ဆင်းရှင်ခရစ်တော်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်သည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖန်ဆင်းတော်မူခဲ့သည်။ ကိုယ်တော်သည် ပညတ်တော် ၏အရှင်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုပေးအပ်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်၏။ ထိုကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်စည်းမျဉ်းများကို ဂရုမထားသောလူသားများသည် ထာဝရဘုရားသခင်ကိုအပြစ်ပြုနေ ကြသည်။ ခရစ်တော်ကိုချစ်ပါသည်ဟုပြောဆိုနေကြသူများသည်လည်း

မိမိတို့အား အသက်ပေးကာကယ်တင်ခဲ့သောကိုယ်တော်ကို ရိုသေ လေးစားမှုမရှိကြချေ။ ကိုယ်တော်ရှင်ကို မရိုသေ၊ မလေးစား၊ အသိ အမှတ်မပြုကြချေ။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုဖောက်ဖျက်ခြင်း ကြောင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စေကြခြင်းဖြင့် ဤအချက်ကိုထင်ရှားစေလျက်ရှိကြသည်။

4T, p. 30 (1876)

သဘာဝတရားကိုစဉ်ဆက်မပြတ်ချိုးဖောက်နေခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်ချိုးဖောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ နေရာတကာတွင်တွေ့မြင်နေရသော ရောဂါဘယများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းမှုများ၊ အိုနာကျိုးကန်းခြင်းများနှင့် မိုက်မဲမှုများသည် ကမ္ဘာကြီး အား အနိဋ္ဌာရုံအိမ်ကြီးတစ်အိမ်ကဲ့သို့ဖြစ်စေလျက်ရှိသည်။ ယခုခေတ် မျိုးဆက်များသည်လည်း ကိုယ်စိတ်ဝိညာဉ်တန်ခိုးအစွမ်းများချို့တဲ့ နေကြသူများသာဖြစ်သည်။ ကျဆုံးနေသောလူသားများက ဘုရား သခင်၏ပညတ်တော်ကိုချိုးဖောက်နေသောကြောင့် မျိုးဆက်တစ်ခုပြီး တစ်ခု မနှစ်မြို့စရာစက်ဆုပ်ဖွယ်များသည် ပို၍ပို၍သာများပြားလာ ပါတော့သည်။ လူအများစုသည် မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှု အားဖြင့် အပြစ်များကိုကျူးလွန်နေကြသည်။

4T, p. 417 (1880)

အလွန်အကျွံစားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနှင့် မျက်စိကို အသုံးပြုခြင်းများသည် အပြစ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏အစွမ်း သတ္တိအားလုံးကို အချိုးအစားကျနစွာအသုံးပြုခြင်းသည် စိတ်နှလုံး ဝမ်းမြောက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ ထိုအစွမ်းသတ္တိများကို အဆင့်မြင့်တင် မွမ်းမံလေလေဝမ်းမြောက်မှုသည်လည်း ပို၍သန့်စင်လေးနက်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းခြင်းမရနိုင်သောအချိန်တွင်

Health Reform, March, 1878

လူသားမိသားစုများတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နာမကျန်းမှုအများစုမှာ မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်၏ ရလဒ်များဖြစ်ကြသည်။ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာအလင်းများကို ဂရုမထားခြင်း၊ မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်းများ၏ ရလဒ်များပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်သောအသက်တာဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုချီးမွမ်းရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ လောကပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဆိုင်သောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကိုကျင့်သုံးနေစဉ်တွင် စိတ်နှလုံးက ဘုရားသခင်ကိုဆက်လက်အပ်နှံရန်မှာ မလွယ်ကူပါချေ။ ရောဂါဖြစ်နေသောကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပုံစံမမှန်သော စိတ်တို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကိုသန့်ရှင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပါချေ။ အောင်မြင်စုံလင်သောခရစ်ယာန်အကျင့်စရိုက်များကိုရရှိနိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာနေဖို့လိုသည်ကို တမန်တော်ရှင်ပေါလုသဘောပေါက်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် “သူတစ်ပါးကိုဆုံးမပြီးမှ ကိုယ်တိုင်ရှုံးသောသူမဖြစ်ရမည်အကြောင်း ကိုယ်ကိုထိုး၍နှိပ်စက်လေ့ရှိ၏” ဟု သူဖွင့်ဟခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် “ခရစ်တော်နှင့်စပ်ဆိုင်သောသူတို့သည် ဇာတိပကတိကိုလည်းကောင်း၊ ဇာတိပကတိစိတ်များနှင့် အလိုဆန္ဒများကိုလည်းကောင်း လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာရိုက်ထားကြပြီ” ဟူ၍လည်း ချုပ်တည်းခြင်းသည် ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများတွင် အပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆန္ဒအလျောက်မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်းသည်

အပြစ်ကိုပွားများစေသည်

2T, pp. 70-71 (1868)

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင် အမြဲတမ်းရှိနေဖို့လုပ်ဆောင်အောင် ကြိုးစားရမည်မှာ တာဝန်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ပေးအလင်းအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်မှာလည်း မွန်မြတ်သောတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အမှားများကိုတွေ့မှစပြီးသဖြင့် အလင်းတရားကိုမျက်ကွယ်ပြုနေလျှင် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းလျော့ကျသွားမည်မဟုတ်သည့်အပြင် ပို၍ပင်တိုးလာပါလိမ့်မည်။ အပြစ်တစ်ခုမှအလင်းကိုကွယ်ထားမိလျှင် အခြားအပြစ်တစ်ခုအတွက် အလင်းကိုကွယ်ဖို့ဝန်မလေးတော့ချေ။ ပညတ်တော်(၁၀) ပါးမှ (၁) ပါးကိုချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် အပြစ်များသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်းအတွက်လည်း အပြစ်များလှပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်ကိုမချိုးဖောက်ဘဲ အထက်ဖော်ပြပါချိုးဖောက်မှုများမှ တစ်ခုခုကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကိုချစ်သည်ထက် လောက၏ပျော်ရွှင်ခံစားမှုကိုတပ်မက်နေသောအချိန်တွင် ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးကိုပုံ၍ ဘုရားသခင်ကိုချစ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ အစွမ်းသတ္တိရှိသမျှကို ဘုရားသခင်တောင်းခံနေသောအချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှားစေမည့် ခွန်အားအစွမ်းသတ္တိများကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်လျော့ပါးစေလျက်ရှိကြသည်။ ထာဝရနိုင်ငံတော်ကိုဝင်စားရန် ပြင်ဆင်နေကြသူများဟု ကိုယ်ကိုကိုယ်ပြော

နေကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်များကြောင့် အသက်တာကိုဆုတ်ကိုင်အား လျော့ပါးလျက်ရှိကြသည်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ သင်ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဆောင်လျှင် မဖြစ်သည့်အလုပ်တစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံသောအသက်တာမှန်းထကြပါ။ ခရစ်တော်သည် သင့်ကိုအသက်ပေးလိမ့်မည်။ သင်၏စားသောက်လုပ်ကိုင်ပုံများကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာသင်လျှောက်လှမ်းခဲ့သောအသက်တာတွင် ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သည့် သန့်ရှင်းသောအရာများအကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားမလည်နိုင်ခဲ့ချေ။ သင်၏အာရုံများသည်ထုံထိုင်းကာ သင်၏အသိဉာဏ်များသည် ထိုင်းမှိုင်းနေပါသည်။ သင်သည် ကျေးဇူးတော်၌လည်းကောင်း၊ အမှန်တရားအသိဖြင့်လည်းကောင်း ကြီးထွားခဲ့ခြင်းမဟုတ်ချေ။ ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားများမတိုးတက်လာဘဲ သင့်ဘဝသည် ပို၍ပို၍သာမောင်မိုက်ကျလာပါသည်။

R & H, June 18, 1895.

ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းရုံသာမက ဘုရားသခင်နှင့်အရည်အသွေးတူအဖြစ် ကြံရွယ်ခြင်းခံရသော ‘လူ’ သည် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းသမျှတွင် အထွတ်အထိပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့်တူညီစွာ ဖန်ဆင်းထားခြင်းကြောင့်လည်း လူကို ဘုရားသခင်အလွန်တန်ဖိုးထားတော်မူ၏။ ဘုရားသခင်ကိုကိုယ်စားပြုဖော်ပြရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအား ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းနှင့် အခြားသောမကောင်းသည့်အကျင့်စရိုက်များအားဖြင့် ညစ်ညူးစေသည့်အပြစ်အကြောင်းသွန်သင်နေခြင်းသည် အရေးပါနေသည်ကို ဤအချက်က ကျွန်ုပ်တို့အားထင်ရှားစေပါသည်။

ကာယစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှုကိုသာရှာဖွေလုပ်ဆောင်ကြရန် မိမိလူတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာတော်မူ၏။ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာသန့်ရှင်းခြင်းကို များစွာအဟန့်အတားဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနားလည်ဖို့လိုပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်လေ့လာသိရှိသမျှအရ လူအများစုသည် မလျော်ကန်သောအစားအစာများကိုသုံးဆောင်နေကြပါသည်။

MH, p. 307 (1905)

ဥပုသ်နေ့အတွက် အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အခြားနေ့များတွင် စားသောအစားအစာများထက် ပို၍များများ၊ ပို၍ဖွယ်ဖွယ်ရာရာဖြစ်အောင်မပြင်ဆင်သင့်ချေ။ ရိုးရိုးအစားအစာများကိုသာပြင်ဆင်၍ ယခင်နေ့များထက်လျော့စားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများကိုသိမြင်နိုင်ပါမည်။ ဗိုက်ကျပ်လာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်လည်းထိုင်းမှိုင်းလာပါသည်။ မွန်မြတ်သောနှုတ်ထွက်စကားများကို ကြားကောင်းကြားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း အမွန်အမြတ်ထားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ မလျော်ကန်သောအစားအစာများကြောင့် စိတ်သည်ရှုပ်ထွေးနေပေပြီ။ ဥပုသ်နေ့တွင် အစားကြူးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမြတ်သောအခွင့်အရေးများကိုခံစားရန် မသင့်လျော်အောင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိလူအများလုပ်ဆောင်နေကြသည်။

5T, pp. 162-164 (1882)

ကျွန်ုပ်တို့ကျင့်ပနေသည့်တောစခန်းများသည် ဘုရားသခင်၏ ကြံရွယ်ချက်နှင့်လုံးဝမကိုက်ညီကြောင်း ဖော်ပြချက် (vision)အားဖြင့် ကျွန်ုပ်အားပြတော်မူသည်။ လူတို့သည် ဝိညာဉ်တော်ရရှိရန် အဆင်သင့် မပြင်ဘဲနှင့် တောစခန်းကိုလာကြသည်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်မ၏ ညီအစ်မများသည် စိတ်နှလုံးကိုမပြင်ဆင်ကြဘဲ အပြင်ပန်းအလှဆင် မည့်အဝတ်များကိုသာ ပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။ ဘုရားသခင်တန်ဖိုး ထားသောအရာမှာ စိတ်နှလုံးပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် အစားအစာများ၊ ကိတ်မုန့်များကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ဖြုန်းတတ်ကြသည်။ ညီအစ်မများ အနေဖြင့် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောပေါင်မုန့်များနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုသာပြင်ဆင်ခဲ့ကြလျှင် နှုတ်ထွက်စကားကို အမွန်အမြတ်ထားရန်နှင့် ဝိညာဉ်တော်၏လွှမ်းမိုးမှုကိုခံစားနိုင်ရန် အဆင်သင့်ပို၍ဖြစ်နိုင်ကြလိမ့်မည်။

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်နိုင်သောနေအိမ်မှာ စားသည့်ရိုးရိုးအစားအစာများနှင့်မတူသည့် အစားအစာများဖြင့်ဝမ်းဗိုက်သည် မကြာမကြာပြည့်ကျပ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် စိတ်သည် ထုံထိုင်း မှိုင်းဝေလာကာ ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သောအရာများကို နားမလည် နိုင်တော့ချေ။ ထိုသို့ဖြင့် ဝိညာဉ်တော်ကိုမခံစားလိုက်ရဘဲ တောစခန်း ပြီးဆုံးသွားသဖြင့် တောစခန်းလာခြင်းကို သူတို့စိတ်ပျက်ကြရ ပါသည်။ အိမ်မှာကတည်းက မိမိ၏စိတ်နှလုံးကို နက်နက်နဲနဲ စစ်ဆေးပြင်ဆင်ခဲ့ပါ။ အစားအစာနှင့်အဝတ်အထည်များကို ဦးစားပေး ပြင်ဆင်မနေပါနှင့်။

(ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကြောင့် အမှန်တရားကိုနားလည် သဘောပေါက်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ချေ။)

(ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်တွင် ထုံထိုင်းမှု များဖြစ်ပေါ်စေသည်။)

(ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြောင့် စီမံကိန်းများရေးဆွဲရာတွင်လည်း ကောင်း၊ အကြံပေးရာတွင်လည်းကောင်း အရည်အချင်းညံ့ဖျင်းစေ ပါသည်။)

(ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကြောင့် သားသမီးများ၏ကိုယ်စိတ် ဝိညာဉ်၏တန်ခိုးအစွမ်းများကို ယုတ်လျော့စေပါသည်။)

(အစားအသောက်ကို ချုပ်တည်းခြင်းအားဖြင့် စိတ်တန်ခိုး များတိုးပွားစေပါသည်။)

အမှန်တရားကိုအမွန်အမြတ်ထားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

2T, p. 66 (1868)

အမှန်တရား၏မြင့်မြတ်သောစာရိတ္တများကို အမွန်အမြတ် ထားနိုင်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အပြစ်ဖြေခြင်းကိုတန်ဖိုးထား တတ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများကို ကောင်းမွန်စွာတန်ဖိုးဖြတ်တတ်ရန်အတွက်သော်လည်း ကောင်း သင်၍ကြည်လင်၍ ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံသောစိတ်နှလုံးရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်များနှင့် မလျော်ကန်သော အစားအသောက်များကို ကျင့်သုံးစားသုံးခြင်းကြောင့် သင်၏ အသိဉာဏ်စွမ်းအားများ ကျဆင်းနေမည်ဆိုလျှင် ခရစ်တော်၏ အသက်တာအတိုင်း နေထိုင်အသက်ရှင်ရန် သင့်ကိုအားပေးနေသည့်

ထာဝရအသက်နှင့် ကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စများအပေါ် သင်တန်းဖိုး ထားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ သင့်ကို ထာဝရအသက်ပေးလိုသည့် ကိုယ်တော်ရှင်၏အလိုတော်နှင့်ညီစေရန် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း သင်အလိုရှိတော့မည်မဟုတ်ချေ။

2T, p. 364 (1870)

သင်စားသုံးသောအစားအသောက်များသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသည် မှန်သော်လည်း လိုအပ်သည်ထက်များစွာပို၍စားသုံးလျှင် သင်သည် ကိုယ်စိတ်နှလုံးအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှားစေနိုင် ပါမည်လား။ အစားကြူးသောသူများသည် အမှန်တရားကိုကြားသာ ကြားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း နားလည်ခံယူနိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် အပြစ်ဖြေခြင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအချက် များကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြမည်မဟုတ်သည့်ပြင် လူသားများအတွက် အသေခံခဲ့သည့် မဟာယဇ်ကောင်ကြီးကိုလည်း အမှန်အမြတ်ထား နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ သစ္စာရှိတပည့်တော်များအတွက် သတ်မှတ် ပြင်ဆင်ထားသည့် အလွန်တန်ဖိုးရှိ၊ ကောင်းမြတ်သည့်ဆုကျေးဇူး တော်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားကြမည်မဟုတ်ချေ။ တိရစ္ဆာန်စိတ်များက ကျွန်ုပ်တို့၏အသိဉာဏ်နှင့်ပြည့်သောစိတ်နှလုံးများကို လွှမ်းမိုးမသွား ပါစေနှင့်။

1T, pp. 548-549 (1867)

အသက်ဝိညာဉ်ကိုတိုက်လှန်နေသော လောကအရာ၌ မွေ့လျော်ခံစားခြင်းကို တချို့လူများလိုက်စားနေကြသည်။ လောက ပျော်ရွှင်မှုလိုက်စားခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုသူများ၌ အမြဲတမ်းအပြစ်တင်တတ်သောသဘော ရှိပြီး အမှန်တရားကိုပြောလာသောအခါတိုင်း ဆန့်ကျင်ရန်အဆင်သင့်

ရှိနေတတ်သည်။ ထိုသူများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရှုတ်ချနေသူများဖြစ်ကြ သည်။ ၎င်းပြင် မိမိတို့အား အပြစ်ရှာရန် ထိုအကြောင်းကို သက်သက်ပြောနေကြတာဖြစ်သည်ဟူ၍ သူတို့ထင်ပြီး ကြေကွဲ ဝမ်းနည်းကာ သူတော်စင်များထံမှ သူတို့ထွက်ခွာသွားကြလိမ့်မည်။ သူတို့သည် လုံးလုံးလျားလျားမပြောင်းလဲကြလျှင် ဓမ္မအစည်းအဝေး များကို စိတ်ဝင်စားမှုပပျောက်ကာ အမှန်တရားကိုခင်တွယ်ကြတော့ မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုမျှသာမက စာတန်၏အမည်ရောင်အလံတော် အောက်တွင် စုရုံးနေကြသူများထံသို့ ၎င်းတို့ပြန်သွားကြလိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် အသက်ဝိညာဉ်နှင့် ရန်ဘက်ပြုနေသော ကိုယ်ကာယ တပ်မက်မှုကိုစတေးနိုင်ကြလျှင် အမှန်တရားမြားကြီး၏ထိမှန်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ လောက၏ပျော်ရွှင်ခံစားမှု ကိုလိုက်စားကာ ရုပ်တုသဖွယ်ကိုးကွယ်နေကြမည်ဆိုလျှင် မိမိကိုယ် ကိုမိမိ အမှန်တရားမြား၏ပစ်မှတ်ဖြစ်စေကြလိမ့်မည်။ အမှန်တရားကို လုံးလုံးဖွင့်ဟမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြလိမ့်မည်။

သဘာဝမကျသောအားကြွဆေးများသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး အမှန်တရားကို ဝေခွဲနိုင်ခြင်းငှာစွမ်းဆောင်နိုင်လောက် အောင် ဦးနှောက်ကိုထိုင်းမှိုင်းစေပါသည်။ ထိုအရာများကိုစွဲလမ်း တပ်မက်နေသူများသည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် ခရစ်တော် စီစဉ်ထားသည့် ကယ်တင်ခြင်းကို မှန်ကန်စွာတန်ဖိုးဖြတ်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ချေ။ လူသားများအား သေခြင်းမှအသက်ရှင်ခြင်းသို့ပို့ဆောင် ရန် အပြစ်မဲ့သောအသက်တာကို နောက်ဆုံးတွင်စွန့်လွှတ်သည့် တိုင်အောင် ဆင်းရဲခြင်းဝေဒနာများကိုခံတော်မူခြင်းဖြင့် စီမံခဲ့သော ကယ်တင်ခြင်းဆုကျေးဇူးကို ၎င်းတို့မှန်ကန်စွာတန်ဖိုးထားနိုင်ကြမည် မဟုတ်ချေ။

2T, p. 486 (1870)

ထောပတ်နှင့်အသားတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများကို ကြွစေ တတ်၏။ ထိုအရာများသည် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေ၍ ရသာရုံကို လမ်းလွဲစေ၏။ အာရုံကြောများကိုထုံထိုင်းစေရုံသာမက ဉာဏ်ပညာ စွမ်းရည်များကိုလည်း ပျက်စီးစေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် သင့်သောထိုစွမ်းရည်များသည် ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သည့်အရာများကို မခွဲခြားနိုင်တော့သည့်အခြေအထိ အားနည်းလာပါသည်။ ဝိညာဉ် ရေးနှင့် ဘုရားသခင်ဝတ်၌မွေ့လျော်စိတ်များကို သွက်ချာပါဒရောဂါ စွဲကပ်စေပါသည်။ ကြီးမြတ်ကောင်းမွန်သည့်အမှုတော်ကြီးအတွက် ဘုရားသခင်ရည်စူးထားသည့် ပညာရှိအမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကို ရသာရုံအားဖြင့် အလွယ်တကူထိန်းချုပ်နိုင်သည်ကိုမြင်တွေ့လိုသော စာတန်သည် အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။

အမှားအမှန်ခွဲဝေတတ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းများအပေါ်ထိခိုက်မှု

COL, p. 346 (1900)

ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများကို ယုတ်လျော့စေသည့်အရာများသည် စိတ်တန်ခိုးများကိုလည်းထိခိုက်စေပါသည်။ အမှန်နှင့်အမှားအကြား ဝေခွဲနိုင်သည့်စွမ်းအားများကိုလည်း လျော့ပါးစေပါသည်။ အကောင်း ကိုရွေးချယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ရုံသာမက ၎င်းတို့သိရှိထားသည့်အမှန် တရားများကို လိုက်လျှောက်လိုသည့်စွမ်းအားများလျော့ပါးလာပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအားများကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှားစေရမည့် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာ ကိုတိုစေပါသည်။ ဘုရားသခင် ပေးအပ်ထားသည့် အမှုတော်ကို ပြီးမြောက်အောင်ပါဝင်ထမ်းဆောင်ရန်ပင် မသင့်လျော်စေတော့ပါ။

CTBH, p. 159 (1890)

စားသောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းဆိုင်ရာအလင်းကို ရရှိပြီး ပညတ်တော် (၁၀) ပါးနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များကို လိုက်လျှောက်နေသူများသည် ၎င်းတို့ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်များကိုထောက်ပြထားသည့် အလင်းတရားများကို ကျောပေး နေကြဆဲဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် အခြားတာဝန်များကို ထမ်းဆောင် ရာတွင်လည်း အချောင်ခိုကြလိမ့်မည်။ သဘာဝတရားများနှင့် သဟဇာတဖြစ်လာရန် ၎င်းတို့ထမ်းဆောင်မှုထိုက်တိုင်ကို ရှောင်ရှား ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏မသိစိတ်ကို အညွန့်တုံးစေကြလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးကအပြစ်တင်မှာကိုရှောင်ရှားရန်အတွက် ပညတ်တော် (၁၀) ပါးကိုပင် ချိုးဖောက်လာကြလိမ့်မည်။ တချို့မှာမူ ကပ်တိုင်ကိုထမ်းရန် လုံးဝဆန္ဒမရှိကြတော့ဘဲ အရက်ကွဲခံရမည်ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာလာကြ လိမ့်မည်။

SP. Gifts IV, pp. 148-149 (1864)

အာသာရမ္မက်ကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းကြောင့် ရောဂါရရှိသူများ သည် စိတ်ရောကိုယ်ပါမကျန်းမာကြချေ။ ၎င်းတို့သည် အမှန်တရား ၏သက်သေအထောက်အထားများကို အလေးမထားရုံသာမက ဘုရား သခင်၏တောင်းဆိုချက်များကိုလည်း နားမလည်နိုင်ကြတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုကိုယ်နစ်မွန်းအောင်လုပ်ဆောင်နေသူများအား မချီရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလက်တော်ကို အောက်သို့အနည်းငယ်မျှ နိမ့်ပေးတော်မူမည်မဟုတ်ချေ။

လူအသီးသီးတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာ ချမ်းသာရေးကို အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်ဆောင်ကြရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

လူတို့သည် အာရုံခံစားမှုများကို ထုံထိုင်းအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏မြင့်မြတ်သောစာရိတ္တတော်နှင့် နှုတ်ထွက်စကား လေ့လာခြင်းများကို အလေးမထားနိုင်လောက်အောင် အသိစွမ်းအင် များထိုင်းမှိုင်းသည်အထိ ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်နေကြမည်ဆိုလျှင် ကာကုန်မှုပူဇော်မှုကို လက်ခံတော်မမူသကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ မထိုက်တန်သောအပ်နှံမှုများကိုလည်း လက်ခံတော်မူလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၌ရှိသောအညစ်အကြေးများကို သန့်စင် စေကာ ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့သောသဘောဖြင့် သန့်ရှင်းခြင်း ပါရမီကိုစုံလင်စေဖို့ ၎င်းတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆို တော်မူ၏။ ကြည်လင်သောစိတ်နှင့် သန့်ရှင်းသောအမြင်သစ်များ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်အလို့ငှာလည်းကောင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်ယှဉ်သော ပူဇော်မှုကို ထာဝရဘုရားသခင်အား ပြန်လည်အပ်နှံနိုင်ရန်အလို့ငှာ လည်းကောင်း ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အာသာရမ္မက်များကို ငြင်းပယ်ကာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန် တတ်အားသမျှလုပ်ဆောင် ပြီးသည့်အချိန်တွင် လှိုင်းထန်သောရေပြင်ပေါ်မှ နောဇ၏သင်္ဘော ကလေးကို စောင့်မတော်မူသကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုသူအား ကရုဏာတော်သက်သက်ဖြင့် ကယ်မတော်မူလိမ့်မည်။ နောဇသည် ဘုရားသခင်အမိန့်တော်ရှိသည့်အတိုင်း သင်္ဘောကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုနောက်မှ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူမတတ်နိုင်သောကဏ္ဍတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လှုပ်ရှားလျက် အံ့ဖွယ် တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ထိုသင်္ဘောကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသည်။

1T, pp. 618-619 (1867)

ရသာရုံခံစားမှုကိုအလေးပေး၍ ဝမ်းဗိုက်ကိုတလွဲအသုံးပြု နေခြင်းသည် အသင်းတော်တွင်းဖြစ်ပွားနေသောအခက်အခဲများ၏

အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့စွာဖြင့် စားသောက်၊ လုပ်ကိုင်သူများသည် မဆင်မခြင်ပြောဆိုလုပ်ဆောင်တတ်ပါသည်။ ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့သူတစ်ဦးသည် လူနာတစ်ဦးလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရက်သောက်မှ ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့နိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ အာဟာရ မဖြစ်စေသည့်အစားများကို မကြာခဏစားခြင်း၊ အလွန်အမင်းစားခြင်း စသည့်ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းအပြစ်သည် အစာကြေချက်မှုကိုထိခိုက် စေပါသည်။ ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှားယွင်းစေပါသည်။ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ခြင်းများကို လမ်းလွဲစေပါသည်။ ဤအချက်သည် အသင်းတော်တွင်းဖြစ်ပွားနေ သောအခက်အခဲများ၏အရင်းအမြစ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်အား ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရွှင်လန်းစွာဖြင့် ချီးမွမ်းထောမနာနိုင်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိနိုင်ရန်အလို့ငှာ ၎င်းတို့သည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ငြင်းပယ်လျက် အရာရာတွင်ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကိုလေ့ကျင့်ကြ ရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ၎င်းတို့သည် အမှန်တရား၏စစ်မှန်သော လှပခြင်းနှင့် သန့်စင်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာသိရှိလာကာ မိမိတို့၏ အသက်တာနှင့် အကောင်အထည်ဖော်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဆင်ခြင်တုံ တရားနှင့်ပြည့်စုံပြီး ပညာသတိနှင့်ပြည့်ဝသော ရှေ့သို့ချီတက်သည့် လမ်းစဉ်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် အမှန်တရားအကြောင်းကို အပြစ် တင်ခွင့်နှင့်ကင်းလွတ်အောင် နေထိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။

2T, p. 404 (1870)

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ နိုးကြားကြပါတော့။ ကျွန်မတောင်းပန် ပါတယ်။ သင်တို့ဟာ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလင်းတရား

ကိုမရလို့ မကျင့်သုံးခဲ့ကြတာပါ။ ခံတွင်းအလိုကိုမလိုက်ဘဲ ချုပ်တည်း လိုက်မယ်ဆိုရင် အလုပ်လည်းမရှုပ်တော့ဘူး။ ငွေကုန်လည်း အများကြီးသက်သာသွားမယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေးလည်းအများကြီး ပိုကောင်းလာမယ်။ အမှန်တရားကိုဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မယ်။ စိတ် တန်ခိုးတွေပိုရှိလာမယ်။ အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့အထောက်အထား တွေကို ချင့်ချိန်ဖို့ ဦးနှောက်လည်းပိုကြည်လာမယ်။ သင်မြော်လင့် နေတဲ့အရာကို သူတစ်ပါးထံမျှဝေဖို့လည်း ပိုပြီးအဆင်သင့်ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။

1T, pp. 487-489 (1867)

တချို့က ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းကို သရော် ကြပါသည်။ မလိုအပ်သောအရာဖြစ်သည်ဟုလည်း ပြောကြပါသည်။ ၎င်းပြင် ထိုအရာသည် 'PRESENT TRUTH' ဟုခေါ်သည့် 'ယနေ့အမှန် တရား' တွင်ဖော်ပြထားသောလူ့အာရုံကိုပြောင်းစေသည့် စိတ်လှုပ်ရှား မှုတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု တချို့ကပြောပါသည်။ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို လိုသည်ထက်ပို၍လုပ်ဆောင်နေကြသည်ဟုလည်း တချို့ကဝေဖန် ကြပါသည်။ ထိုသူများသည် မိမိတို့ မည်သည့်အရာကိုပြောနေသည် ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မသိကြပါ။

ဘာသာတရားရှိသူများအဖြစ် ဖွင့်ဟနေသော်လည်း ဦးခေါင်း မှစ၍ ခြေဖဝါးအထိ ရောဂါဘယများနှင့်ပြည့်ဝနေသူများသည် လည်းကောင်း၊ အလုပ်ကိုအလွန်အကျွံလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရမဖြစ်သော အစားအသောက်များသုံးခြင်းများတို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံး၏ ခွန်အားများယုတ်လျော့ကျဆင်းနေသူများသည်လည်းကောင်း အမှန် တရား၏အထောက်အထားများကို မည်သို့ဆန်းစစ်၍ ဘုရားသခင်၏

တောင်းဆိုချက်များကို မည်သို့သိရှိနားလည်နိုင်ကြလိမ့်မည်နည်း။ ၎င်းတို့၏စိတ်တန်ခိုးများသည် ထုံထိုင်းမှိုင်းဝေနေလျှင် အပြစ်ဖြေခြင်း ၏တန်ဖိုးကိုလည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်အမှုတော်၏ကြီးမြတ်သော ထူးခြားချက်များကိုလည်းကောင်း မည်သို့အမွန်အမြတ်ထားနိုင်ပါ တော့မည်နည်း။ နှုတ်ထွက်စကားလေ့လာဖတ်ရှုခြင်းကို မည်သို့ နှစ်ခြိုက်နိုင်ပါတော့မည်နည်း။ မိမိ၏မျှော်လင့်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို မေးလာသောအခါ စိတ်တိုနေသူတစ်ဦးသည် ရိုသေကြောက်ရွံ့သော စိတ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သောစိတ်နှင့် အဖြေပေးရန် မည်သို့အဆင်သင့် ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ထိုသို့သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ၎င်း၏မမှန်ကန်သော ထင်မြင်ချက်များကြောင့် ကိစ္စရပ်များကို မှားယွင်းသောရှုထောင့်မှ မြင်တွေ့လျက် ခရစ်တော်၌ရှိသော နူးညံ့ငြိမ်သက်ခြင်းမျိုးကင်းမဲ့ခြင်း ကြောင့် လူ့စွာများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ မိမိ၏ယုံကြည်ခြင်းကို အသရေယုတ်စေလျက် မည်မျှအကြာတွင် စိတ်ရှုပ်ထွေးလှုပ်ရှား လာလိမ့်မည်နည်း။ ကိစ္စရပ်အသီးသီးကို အဆင့်မြင့်ဘာသာရေး ရှုထောင့်မှရှုကြည့်လျက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်နှင့်တူသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်လာရန် စေ့စပ်သေချာသောပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမား များဖြစ်ကြပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ရှင်၏တောင်းဆိုချက်များအတိုင်း နားထောင်လိုက်လျှောက်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ပေးသနား တော်မူထားသည့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားဖြင့် ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှား စေပြီး ထာဝရဘုရားသခင်၏ပလ္လင်တော်ရှေ့မှာ အပြစ်တင်ခွင့် ကင်းစွာဖြင့် ရပ်ထိုင်ကြရန်အလို့ငှာ ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတရား

များကို အလျှံပယ်ချပေးတော်မူထားသည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ပါသည်။ စံကိုမြှင့်တင်ကာ ရှေ့သို့လှမ်းတက်ကြရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့အား တောင်းဆိုနေပါသည်။ အခြားကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားလိုက်လျှောက်နေသောလမ်းစဉ်များကို မေးခွန်းထုတ်နေသူများသည် လက်တွေ့ကျသောပုဂ္ဂိုလ်များပီပီ၎င်းကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခုခုကိုလုပ်ပြသင့်ကြပါသည်။ အချိန်လု၍ လုပ်ဆောင်နေရသော ကျွန်ုပ်တို့၏အမှုတော်သည် ရောဂါမျိုးစုံကို ခံစားနေရသည့် မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူများစွာတို့မှာ မိဘများ၏အကျင့်စရိုက်ဆိုးများကြောင့် မွေးရာပါရောဂါများကိုခံစားနေရသည့်လူနာများဖြစ်ကြသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှာပင် သူတို့သည်လည်း ၎င်းတို့မိဘများလိုက်ခဲ့သည့်လမ်းဟောင်းကို လိုက်သကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏သားသမီးများသည်လည်း ၎င်းတို့နည်းတူ လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ မိမိတို့၏အကျင့်ဆိုးကြောင့် အကြီးအကျယ် နာမကျန်းဖြစ်နေရသည်ဆိုသည်ကိုပင် မသိလောက်အောင် ထိုသူများသည် ဉာဏ်နည်းပါးသူများဖြစ်နေကြသည်။

စားသုံးသောအစာအာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး၊ အကျင့်စရိတ္တ၊ လူရာဝင်ခြင်းများ ဆက်စပ်နေကြောင်းကို သိရှိနားလည်သူအလွန်နည်းပါးလှပါသည်။ မိမိတို့စားသောအစာသည် ထာဝရကာလနှင့် စပ်ဆိုင်သည့် ကံကြမ္မာနှင့်ပင်ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်ကို သိသူရှားပါးလှပါသည်။ အသိဉာဏ်မရှိသဖြင့် ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများအပေါ် မေတ္တာပြရန်မှာ ကောင်းကင်မှပေးသောအလင်းကိုရကာ ထိုအလင်းကိုလိုက်လျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိနေသူများ၏ တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်းကို မြင်ခြင်း (vision) တွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ရ

ပါသည်။ ခရစ်တော်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းကိုမြော်လင့်နေသော သတ္တမနေ့ဥပုသ်အသင်းသားများသည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ အမှုတော်လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ဝင်စားမှုကိုဖော်ပြသင့်ပါသည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအားလုံးအား ဤအကြောင်းကိုသွန်သင်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအမှုတော်ကြီးကို စိတ်ဝင်တစားပါဝင်ကျင့်ဆောင်လာရန် လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးရန်မှာ တရားဟောဆရာများနှင့် အသင်းသားအားလုံး၏တာဝန်သာဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။

Letter 93, 1898.

ကိုယ်ခန္ဓာအလေ့အကျင့်များသည် ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၏ အောင်မြင်မှုနှင့် အကြီးအကျယ်ပတ်သက်နေပါသည်။ သင်သည် စားသောက်မည့်အာဟာရများကို ဂရုတစိုက်စားသုံးလေလေ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်၍အချိုးကျကျဟန်ချက်ညီညီလှုပ်ရှားနိုင်စေရန် ရိုးစင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းသောအစာများကို စားသုံးလာလေလေ၊ သင်ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်များကို ပိုမိုသိရှိလာလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အနိဋ္ဌာရုံအခြေအနေများက အရာခပ်သိမ်းတို့အပေါ်မှာ တိမ်မည်းကြီးပမာ ဖုံးသွားမည်ကိုစိုးသဖြင့် သင်ကျင့်သုံးနေသောအမှုအကျင့်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

MS, p. 129 (1901)

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို ကျွန်ုပ်တို့စားသော အစာဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည်။ စားသုံးမည့်အစားအစာများကို သန့်စင်သောစိတ်၏ ရွေးချယ်မှုအောက်တွင်မထားနိုင်လျှင်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်အသီးသီးတွင် ချုပ်တည်းမှုမရှိလျှင်လည်းကောင်း ထာဝရအသက်ကိုရအံ့သောငှာ အကျွန်ုပ်မည်သည့်အရာကိုလုပ်ဆောင်

ရမည်နည်းဆိုသည့်မေးခွန်းကို အဖြေပေးထားသည့် သမ္မာကျမ်းစာကို ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာနိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ကျန်းမာရေးနှင့်မကိုက်ညီသော စားကျင့်၊ သောက်ကျင့်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မပြည့်စုံသောအခြေအနေကိုသာဖြစ်စေလိမ့်မည်။ ထိုအကျင့်များကြောင့် အလွန်နူးညံ့သည့်အစာအိမ်သည် ထိခိုက်ကာ ကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုအာဟာရများသည် စုံစမ်းခြင်းနောက်သို့လိုက်ပါကာ အပြစ်ကျူးလွန်စေသည့် ပင်ကိုယ်စရိုက်ကိုလည်း များစွာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

2T, pp. 202-203 (1869)

မြင့်မြတ်သောတန်ခိုးတော်နှင့်ပြည့်စုံသည့် ကယ်တင်ရှင်သည် ပင် ဆုတောင်းခြင်းအမှုကို ပြုဖို့လိုအပ်နေသည်ဆိုလျှင် သေမျိုးအပြစ်သားများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြင်းပြသောစိတ်ဖြင့် မနားမနေဆုတောင်းသင့်ကြပါသည်။ ပြင်းထန်သောစုံစမ်းခြင်းများကို ရင်ဆိုင်ရစဉ်တွင် ခရစ်တော်သည် အစာရေစာကိုမမှီဝဲတော့ဘဲ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်၏လက်တော်တွင် အပ်နှံတော်မူခဲ့ပါသည်။ အခြားခရစ်ယာန်များထက် ယနေ့အမှန်တရားကိုယုံကြည်လက်ခံလျက်ရှိသောသူများသည် ဆုတောင်းခြင်းအရာတွင် ကိုယ်တော်ရှင်ကို အတုယူသင့်ကြပါသည်။

“သခင်ကဲ့သို့ကျင့်၍ အရှင်ကဲ့သို့အစေခံလျှင် ထိုတပည့်တော်အတွက်လုံလောက်ပေပြီ။” ကျွန်ုပ်တို့၏ထမင်းစားစားပွဲပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူမပြုရုံသာမက အမှန်တကယ်မလိုအပ်သောအစားအစာများနှင့်ပြည့်နေတတ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်း၊ ရောဂါကင်းရှင်းခြင်းနှင့်

ကြည်လင်သောစိတ်များထက် ဤအရာများကိုပို၍မြတ်နိုးနေကြပါသည်။ ယေရှုခရစ်သည် ခွန်အားကိုရရှိရန် ခမည်းတော်ဘုရားသခင်ထံတွင်ဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များဖြင့် တည်ခင်းထားသောစားပွဲတွင် ထိုင်ရသည်ထက် ထိုအမှုကို ယေရှုခရစ်ပို၍ တန်ဖိုးထားတော်မူခဲ့ပါသည်။ အမှောင်၏တန်ခိုးများနှင့်ရင်ဆိုင်ရန်နှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များကိုထမ်းရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ခွန်အားများကိုရရှိဖို့ ဆုတောင်းခြင်းသည် ပဓာနကျကြောင်း အထောက်အထားများကို ကိုယ်တော်ရှင်ဖော်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခွန်အားများသည် ချည့်နဲ့လှသော်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်ပေးတော်မူသည့်ခွန်အားသည် တန်ခိုးပါသဖြင့် ထိုခွန်အားကို ရရှိသူအပေါင်းတို့သည် အောင်မြင်သူများဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။

သြဇာရှိခြင်းနှင့်လူရာဝင်ခြင်းအပေါ်ထိခိုက်ခြင်း

MS, p. 93 (1901)

ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်သည့်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးရမည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုမည့်အစာများဖြင့် အစာအိမ်ကိုပြည့်ကျပ်နေစေခြင်းသည် အလွန်သနားစရာကောင်းသည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအစာများသည် အစာအိမ်ထဲမှာပင် ပုပ်သိုးဆွေးမြေ့ပြီး ဆက်လက်တည်ရှိနေတတ်ရာ မကျန်းမာသောအစာအိမ်သည် ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်စေပြန်ပါသည်။ မိမိသည် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းငှာ အရည်အသွေးမမီအောင် မိမိကိုယ်ကိုလုပ်ဆောင်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အမှုတော်တိုးတက်ဖို့ စီမံကိန်းချမှတ်ရာတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အရည်အသွေးမမီသူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေသည်ကို

လည်းကောင်း ထိုသတိပညာမဲ့သောအစားသမားသည်မသိရှိပါချေ။ သူသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် အမှားအမှန်မခွဲခြားနိုင် တော့ဘဲ ကော်မတီထိုင်ရာတွင်လည်း ‘ဟုတ်တယ်၊ ကောင်းတယ်’ ဟုပြောရမည့်ကိစ္စများတွင် ‘မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းဘူး’ ဟုပြောနေ တတ်သည်။ သူသည် မှန်းချက်နှင့်လွဲမည့်အဆိုပြုချက်များကိုလည်း လုပ်တတ်ပါသည်။ သူစားသုံးထားသည့်အစားအစာများက သူ၏ဦးနှောက် ကိုထိုင်းမှိုင်းစေပြီ။

အာသာရမ္မက်အလိုကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းကြောင့် လူသားများ သည် အမှန်တရားအကြောင်းကို သက်သေမခံကြတော့ချေ။ ဝမ်းဗိုက် ထဲသို့ ကျွန်ုပ်တို့ထည့်လိုက်သောအစားအစာများကြောင့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာ များအတွက် ဘုရားသခင်ကိုကျေးဇူးတင်လိုသည့်စိတ်ထားများသည် ပျက်ပြားလာပါသည်။ ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဝမ်း ကွဲပြားခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲခြင်းနှင့် အခြား မကောင်းမှုများဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ စိတ်မရှည်သော စကားများကိုပြော၍ ကြင်နာမှုကင်းသောအပြုအမူများကိုပြုကျင့်သည်။ မရိုးသားသောအကျင့်များသည် နောက်ဆက်တွဲပေါ်ထွန်းလာကာ အလိုရမ္မက်များသည် ထင်ရှားလာသည်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ မကောင်း သောအစားအစာများဖြင့်ပြည့်နေစေသောကြောင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော များထုံထိုင်းသွားကြရာ ဤအမှုအရာများကိုတွေ့မြင်လာရပါသည်။

2T, p. 368 (1870)

အစားအသောက်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကို ထင်ရှားစေနိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသဘော မပေါက်နိုင်ကြချေ။ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြောင့် ၎င်းတို့၏အသက်တာရှိ

ဆက်ဆံရေးများမှာ ပျက်ပြားခဲ့ချေပြီ။ ထိုအချက်ကို ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ ၎င်းတို့၏အသင်းတော်၊ ၎င်းတို့၏ဆုတောင်းအစည်းဝေးပွဲ များနှင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများ၏ပြုမူဆက်ဆံမှုများတွင် ထင်ရှား စွာတွေ့ရပါသည်။ ထိုအရာသည် ၎င်းတို့အသက်တာ၏ကျိန်ခြင်း အမင်္ဂလာဖြစ်လျက်ရှိချေပြီ။ ထိုကြောင့် နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလ နှင့်ဆိုင်သည့် အမှန်တရားများကို ၎င်းတို့နားလည်သဘောပေါက် လာအောင် သင်လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ခပ်သိမ်းသောဝေနေယျသတ္တဝါများအတွက် လိုအပ်သောအရာများနှင့် ပျော်ရွှင်မှုများကို အလှူပယ်ပြင်ဆင်ပေးတော်မူပြီးဖြစ်ရာ ကိုယ်တော် ၏ပညတ်များကို လူသားများမချိုးဖောက်ခဲ့ပါလျှင် ၎င်းတို့သည် မြင့်မြတ်သောအလိုတော်နှင့်အညီလုပ်ဆောင်ကာ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာအသက်ရှင်ကြရလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် မကောင်း သောအနိဋ္ဌာရုံများမှလည်း ကင်းဝေးကြလိမ့်မည်။

3T, pp. 486-487 (1875)

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းသည် ကာယစွမ်းအားများကို ကျဆင်း စေရုံသာမက ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သော သန့်ရှင်းသည့်အရာများကို မဝေခွဲမသိရှိနိုင်လောက်အောင် အသိဉာဏ်စွမ်းအားများကိုလည်း ထုံထိုင်းစေပါသည်။ လောကသားများသည် အစားကြူးနေကြပြီကို လည်းကောင်း၊ ထိုအကျင့်ဆိုးကြီးက ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအစွမ်း များကို လမ်းလွဲစေလိမ့်မည်ကိုလည်းကောင်း ခရစ်တော်သိထား တော်မူခဲ့သည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကို လူသားများအကြီးအကျယ် ကျင့်သုံးနေကြသဖြင့် ခရစ်တော်သည် လူသားများကိုယ်စား ထိုအရာ ၏တန်ခိုးကိုချေဖျက်ရန်အတွက် ရက်သတ္တပတ် (၆) ပတ်နီးပါး

အစာရှောင်ခဲ့ရပါသည်။ ခရစ်တော်နည်းတူ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ထိုအစာရှောင်ခြင်းအကျင့်ကို ခရစ်ယာန်များကျင့်သုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။ လမ်းလွဲနေသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုဆိုင်ရာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း၏စွမ်းအားကို အချိန်ကြာမြင့်စွာအစာရှောင်စဉ်က ခရစ်တော်ခံစားခဲ့ရသော မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာအားဖြင့်သာ တိုင်းတာနိုင်ပါမည်။

လူသားများကိုကယ်နှုတ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ လူသားများအမှားအစပျိုးသည့်အရာမှ လူသားကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို အစပျိုးရမည်ကို ခရစ်တော်သိထားပါသည်။ အာဒံသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အပြစ်တရားတွင်ကျဆုံးခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များကိုစောင့်ရှောက်ရန် လူသားများ၌တာဝန်ရှိကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်လာရန် ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာအကျင့်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများကို အစပျိုးတော်မူခဲ့ပါသည်။ အကျင့်သီလပိုင်းတွင် အဖျားရှူးခြင်းနှင့် စာရိတ္တနိမ့်ကျဆုတ်ယုတ်ခြင်းများသည် လမ်းလွဲနေသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုများ၏ ပင်မအကျိုးဆက်များဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မဆရာများထမ်းဆောင်ရမည့်အထူးတာဝန်နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများ

အမှန်တရားကို သွန်သင်နေသောဓမ္မဆရာများအပါအဝင် လူသားအားလုံး၌ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကိုရှောင်ကြရန် ကြီးမြတ်သောတာဝန်ရှိနေပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ပို၍အသုံးဝင်

သူများဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် ထိုသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် စိတ်တန်ခိုးများကို ပူးပေါင်းအသုံးချခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားများပိုမိုဆောက်တည်နိုင်လာကြလိမ့်မည်။ ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်သုံးကာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏အစွမ်းများကို ပေါင်းစပ်အသုံးချခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ကြီးမြတ်များပြားသောအလုပ်များကို ပြီးစီးစွာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်သာမက စိတ်နှလုံးသည်လည်း အမြဲတမ်းကြည်လင်နေကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အထက်ပါအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်နှင့်အပြောအဆိုများသည် ပိုမို၍လွတ်လပ်သွက်လက်လာလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ဘာသာရေးအကျင့်များ၌ ပို၍အားကောင်းလာလိမ့်မည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူသားများသည်လည်း ၎င်းတို့ကိုပို၍အထင်ကြီးလေးစားကြလိမ့်မည်။

အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာမျိုးကိုပင် ချုပ်တည်းခြင်းမရှိဘဲ စားသုံးလျှင် ထက်မြက်ပြီး သန့်ရှင်းသောစိတ်ထားများကို ပျက်စီးသွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းမှုများကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်ယွင်းစေလိမ့်မည်။

MS, p. 88.

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာနေသူအလုပ်သမားတစ်ဦး၏အစာကြေချက်မှုစနစ်ကိုပင် ပျက်ယွင်းသွားစေနိုင်သည့် ထောပတ်၊ သကြားများနှင့်ပြုလုပ်ထားသောကိတ်မုန့်များ၊ ပေါင်မုန့်များကို တောစခန်းသို့ယူဆောင်လာတတ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သောမုန့်များကို ဓမ္မဆရာ၏စားပွဲပေါ်သို့ လာ၍တင်ပေးတတ်သလို ၎င်းတို့စားပွဲတွင် လာ၍စားရန်လည်း ဓမ္မဆရာကိုဖိတ်ကြားတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေး

အတွက်မကောင်းသည့်အစားအစာများကို များများစားရန် ဤသို့သော နည်းများအားဖြင့် ဓမ္မဆရာများသည် အစုံစမ်းခံရတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ထိုအစာများကြောင့် တောစခန်းတွင်ထမ်းရွက်ရမည့် တာဝန်များကို စွမ်းဆောင်အားလျော့နည်းလာကာ စိတ်တိုလာကြ သည်။ အစာမကြေမှုများကို ခံစားလာရသည်။

ဓမ္မဆရာများသည် မယဉ်ကျေးသူအဖြစ် သူတစ်ပါးထင်လျှင် ထင်စေဦးတော့။ ထိုအစားအစာမျိုးကိုမစားသုံးဘဲ ငြင်းပယ်သင့်ကြ ပါသည်။ ၎င်းပြင် ထိုအသင်းသားများသည် ထိုကဲ့သို့သောအစာမျိုး ကို ဆရာများအား အတင်းမကျွေးသင့်ကြပါချေ။ ကျန်းမာရေးနှင့် မကိုက်ညီသည့်အစာများနှင့် ဆရာကိုဧည့်ခံသောအချိန်တွင် ၎င်းတို့ သည် အမှားအယွင်းကိုလုပ်ဆောင်နေချေပြီ။ ထိုအမှားအယွင်းများ ကြောင့် တန်ဖိုးရှိလှသည့်စွမ်းအားများကို ဘုရားသခင်၏အမှုတော် အတွက်မသုံးနိုင်ကြတော့ဘဲ ထိုအသက်တာမျိုးဖြင့် အသက်ရှင် နေထိုင်သူများစွာတို့သည် ၎င်းတို့၌ရှိသောစွမ်းအားတစ်ဝက်မျှအထိ ချို့တဲ့သွားတတ်ပါသည်။ ဓမ္မဆရာများသည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာအစွမ်းများကို အခြားသူများထက်ပို၍ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သင့်ကြပါသည်။ အာရုံကြောများကို ထိခိုက်လှုပ်ရှား သွားစေမည့် အစားအသောက်အားလုံးကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ အာရုံကြောလှုပ်ရှားမှုကြောင့် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကြူးခြင်းကြောင့် စိတ်ကြည်လင်မှုအားနည်းလာကာ စိတ်နှလုံးရှုပ်ထွေးလာပါသည်။ အစားအသောက်တွင် တိတိကျကျ ချုပ်တည်းမှုမပြုနိုင်သူတစ်ဦးသည် ဝိညာဉ်ရေးဘက်တွင် အောင်မြင်သူ တစ်ဦးဖြစ်မလာနိုင်ချေ။ ကျန်းမာရေးကောင်းစေသည့်အစားအသောက်

များကို သိလျက်နှင့်မလိုက်နာဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ထိခိုက်စေ သည့်အသက်တာလမ်းစဉ်ဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်သူတစ်ဦးအပေါ်သို့ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သက်ဆင်းရန် ထာဝရဘုရားသခင်အခွင့် ပေးတော်မူနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

အရာခပ်သိမ်းကို ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားစေရန်
လုပ်ဆောင်ပါ

(၁၈၉၆) အထူးသက်သေခံချက်များ၊ အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၉၊ စာမျက်နှာ ၅၈။

သင်တို့သည် မည်သည့်အမှုကိုပြုသည်ဖြစ်စေ၊ လွဲမှားနေသော အလိုရမ္မက်များကို ဖြည့်ဆည်းသည့်သဘောဖြင့်မဟုတ်ဘဲ တာဝန် တစ်ခုဟုသဘောထားကာ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်လျက် လုပ်ဆောင်ကြရန် ဝိညာဉ်တော်၏တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ရှင်ပေါလုရေးသား ထားခဲ့ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့သွင်းလိုက်သောအရာများ သည် မြင့်မြတ်သောစိတ်ထားနှင့် သန့်ရှင်းသောအတွေးအခေါ်များကို ပျက်ပြားသွားစေမှစ၍သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိနှင့်စားသောက် ကြရပါမည်။ အစားအသောက်များကို သတိရှိရှိနှင့်စားသောက်ကာ ဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်နှင့်အညီ နေထိုင်အသက်ရှင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ တင်ပြသည်ကို ၎င်းတို့၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဖယ်ရှားပစ် သလိုမျိုးသဘောထားကာ ‘ကျွန်ုပ်ဘာသာကျွန်ုပ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုက်သလိုလုပ်ခွင့်မရှိတော့ဘူးလား’ ဟု တချို့ကမေးလာကြပါသည်။

လူအသီးသီးတို့၌ ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်သည့်အခွင့်အရေးများရှိကြ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ပင်ကိုယ်လက္ခဏာရှိသည်။ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ

လည်းရှိသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့်မတူညီပါ။ လူအပေါင်းတို့ သည် မိမိတို့၏မသိစိတ်စေစားသည့်အတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ တာဝန်နှင့်ဩဇာ သက်ရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်ပေးအပ်သည့်အရာ များဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် ဖန်ဆင်းခြင်းနှင့် ကယ်နှုတ်ခြင်းနှစ်မျိုးစလုံးအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုင်သတော်မူသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျွန်ုပ်တို့ မပိုင်ပါ။ ဘုရားသခင်၏အမှုတော်ကို စုံလင်စွာမထမ်းရွက်နိုင်လောက် အောင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုပျက်ယွင်းစေသည့်အကျင့်များကို ကိုယ့်သဘော အတိုင်း ကျင့်ဆောင်နိုင်ခွင့်ကျွန်ုပ်တို့၌မရှိကြချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာနှင့်တကွ စွမ်းအားအပေါင်းတို့ကို ထာဝရဘုရားသခင် ပိုင်သတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် စက္ကန့်မခြား ကျွန်ုပ်တို့ကို စောင့်ရှောက်တော်မူ၏။ အသက်ရှင်စေတော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ရှင်တစ်ဇာတိထားခဲ့တော်မူမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သေပွဲဝင်ကြလိမ့်မည်သာတည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ထာဝရ ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် လုံးလုံးမှီခိုအသက်ရှင်နေကြပါသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အကြားရှိဆက်နွယ်မှုကို နားလည်သောအချိန်တွင် ကြီးမြတ်သောသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျက်နိုင်ကြပါသည်။ ‘သင့်ကိုယ်သင်မပိုင်၊ သင့်ကိုအဖိုးအခ ပေး၍ ဝယ်ထားပြီ’ ဟူသောစကားရပ်ကို အမြဲတမ်းသတိရစေပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသောအစွမ်းများ၊ ဥစ္စာပစ္စည်းများ၊ ဩဇာ တန်ခိုးများနှင့်တကွ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးကို ပိုင်စိုးခွင့်ထာဝရဘုရားသခင်၌

ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သဘောပေါက်လာကြပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တော်ရှင် အား ကောင်းမြတ်သောအလုပ်အကျွေးဖြင့် အစေခံနိုင်ရန် မိမိတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးကို မည်သို့ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျက်ကြရပါမည်။

2T, p. 60 (1868)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့် ကို ဘုရားသခင်၏သားသမီးများကျင့်သုံးရေးဆိုင်ရာအလင်းတရား များသည် သင်တို့၏ဘဝလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ထွန်းလင်းလျက် ရှိနေပါပြီ။ ထိုအလင်းတော်ကိုကြည့်ဖို့နောက်တွန့်ကာ မိမိ၏အစား အသောက်နှင့်လုပ်ဆောင်မှုများကိုပြုပြင်ရန် တို့ဆိုင်းနေသူများထဲတွင် သင်ပါဝင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်(မမဂိုက်)မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ အမှန် တရား၏အလင်းကိုလက်ခံလိုက်လျှောက်မည်ဆိုလျှင် ထိုအမှန်တရား အားဖြင့် သန့်စင်ခြင်းခံရသောသူအပေါင်းတို့၏အသက်တာနှင့် စာရိတ္တများသည် လုံးလုံးပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။

အောင်မြင်သောအသက်တာနှင့်ဆက်နွယ်ခြင်း

Y.I. May 31, 1894.

စားခြင်း၊ သောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းအသီးသီး၌ ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေသည်။

MH, p. 280 (1905)

ပတ်ဝန်းကျင်၌နေထိုင်ကြသည့် မယုံကြည်သူများ ကြိုက်သလို စားသောက်နေသောအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန် ဣသရေလ များအား ထာဝရဘုရားသခင်တားမြစ်တော်မူခဲ့သည်။ တစ်ဖက်သတ်

လူမျိုးခွဲခြားသည့်သဘောမျိုးဖြင့် မိန့်တော်မူနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အာဟာရမဖြစ်သည့် အစားအသောက်များကို တားမြစ် နေခြင်းဖြစ်သည်။ မသန့်ရှင်းပါဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံထားရသောအစားအသောက်များသည် အသုံးပြုမိသူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုညစ်ညမ်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပျက်ယွင်းစေသောအရာသည် အသက်ဝိညာဉ်ကိုလည်း ပျက်ယွင်းစေပါသည်။ ထိုအစားအသောက်များကို အသုံးပြုသူများသည် ဘုရားသခင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ရန် မထိုက်တန်ကြတော့ပါ။ သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သောအမှုတော်ကိုလည်းထမ်းရွက်ရန် မသင့်လျော်တော့ပါ။

Health Reformer, Sept., 1871.

ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကို ကျင့်သုံးနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မာနထောင်လွှားမှုများလွှမ်းမိုးနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့လာ၍ မစမူပေးနိုင်ရုံသာမက စုံလင်သောခရစ်ယာန်အသက်တာဖြစ်အောင် ကြိုးစားရာတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားထောက်မနိုင်ခြင်းမရှိတော့ချေ။

2T, p. 400 (1870)

ဘုရားသခင်၏မြင့်မြတ်သောဇာတိတော်ကို မျှဝေခံစားနေသူအပေါင်းတို့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်ဖြစ်ပျက်နေသော လောကအရာ၌ မွေ့လျော်ခံစားခြင်းအားဖြင့် စာရိတ္တပျက်ပြားခြင်းများမှလွတ်မြောက်ကြလိမ့်မည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်သူများမှာမူ စုံလင်သောခရစ်ယာန်အသက်တာကိုပိုင်ဆိုင်ဖို့ရန်မဖြစ်နိုင်ပါချေ။

R&H., Jan. 25, 1881.

ဤအရာသည် စစ်မှန်သောသန့်ရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ စာတွေ့သက်သက်မဟုတ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုသက်သက်မဟုတ်၊ ရေးသား

စီကုံးမှုတစ်ခုသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်အသက်တာထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာသည့် ထိရောက်သောစည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို အသက်ရှင်သန့်ရှင်း၍ နှစ်သက်ဖွယ်သောယဇ်တစ်ကောင်ကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင် အပ်နှံနိုင်ရန်အလို့ငှာ မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးကို ကျန်းမာရွှင်လန်းစေမည့်အစား၊ အသောက်၊ ဝတ်ဆင်မှုအကျင့်ကောင်းများကိုကျင့်သုံးကြရမည်။

6T, p. 372 (1900)

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကနှင့်စပ်ဆိုင်သူ (သို့မဟုတ်) လောကနှင့်မစပ်ဆိုင်သူဖြစ်သည်ကို အမှန်တရားအားဖြင့် ဘုရားသခင်သီးခြားခွဲထားသူဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအသောက်ဆိုင်ရာအကျင့်စရိုက်များကထင်ရှားစေသည်။

Letter, 135, 1902.

အစာစားခြင်းတွင် ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းသည် နာမကျန်းမှုကို များစွာဖြစ်စေရုံသာမက ဘုရားသခင်သာထိုက်သောဘုန်းကိုလည်း လုယူတတ်သည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများစွာတို့သည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ကြသောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက် ထာဝရဘုရားသခင်သတ်မှတ်ထားတော်မူသည့်စံကို မမီနိုင်ကြချေ။ ထိုသူများသည် နောင်တရကာ ပြောင်းလဲလာကြသော်လည်း အတ္တအလိုလိုက်ခြင်းဖြင့် အထောက်အမပြုခဲ့သည့် ထိုဆုံးရှုံးမှုကို စကြဝဠာတစ်ခုလုံးက မြင်တွေ့ကြရလိမ့်မည်။

9T, pp. 165-166 (1909)

ဘုရားသခင်သို့ထားတော်မူသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသူ မည်မျှရှိပါသနည်း။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကြီးကျယ်သောအလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အလိုငှာ ကြီးမားသောအောင်ပွဲများနှင့် ထူးခြားသောကောင်းချီးများ ကိုရရန် ကြိုးစားနေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ထိုပန်းတုံးတိုင်သို့ ရောက်ရန် မျက်ရည်ကျလျက် ခွန်အားပါပါဆုတောင်းရမည်ဟုလည်း သဘောပေါက်နေကြပါသည်။ ထိုသူများသည် ဖွင့်ဆိုတော်မူသည့် အလိုတော်ကိုသိရန်ဆုတောင်းလျက် ကျမ်းစာကိုလေ့လာကြမည် ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ အတ္တအလိုကိုငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်၏ အလိုကိုလိုက်မည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ငြိမ်သက်မှုကိုရရှိကြပါလိမ့် မည်။ မချီတင်ကဲဝေဒနာခံစားခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ ရုန်းကန် ကြိုးစားခြင်းများကြောင့် ၎င်းတို့တောင့်တသည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာ များသည် ၎င်းတို့ထံသို့ရောက်မလာနိုင်ပါချေ။ အတ္တကို လုံးလုံး လျားလျားအပ်နှံပစ်ရမည်။ ယုံကြည်သူအားလုံးအတွက် ကတိ ထားတော်မူသောကျေးဇူးတော်ကို ရယူခံစားလျက် တင်ပြထားသည့် အကျင့်များကို ၎င်းတို့ကျင့်ဆောင်ကြရမည်။

‘ငါ့ဦးဆုံးကပ်လိုသောသူဖြစ်လျှင် ကိုယ်ကိုကိုယ်ငြင်းပယ် ရမည်။ ကိုယ့်လက်ဝါးကပ်တိုင်ကို နေ့တိုင်းထမ်း၍ ငါ့နောက်သို့ လိုက်ရမည်’ ဟု ခရစ်တော်မိန့်မှာခဲ့ပါသည်။ လုကာ ၉:၂၃။ ရိုးစင်း ခြင်း၊ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်များကိုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကယ်တင်ရှင်၏ နောက်တော်သို့လိုက်ကြပါစို့။ နှုတ်အားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ သန့်ရှင်းသောအသက်တာအားဖြင့်လည်းကောင်း ခရစ်တော် ကို သူတစ်ပါးမြင်သာအောင် မြောက်တင်ကြပါစို့။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံတွင်အပ်နှံသူများအနီးသို့ ခရစ်တော်ကြွမြန်းလာလေ့ ရှိပါသည်။ နှလုံးသားနှင့်အသက်တာတွင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်

လှုပ်ရှားဖို့ အလိုအပ်ဆုံးသောအချိန်မှာ ယခုပင်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်း ခြင်းအသက်တာ၊ အပ်နှံခြင်းအသက်တာနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သော ထိုတန်ခိုးတော်ကို ဆုပ်ကိုင်ကြပါစို့။

3T, pp. 491-492 (1875)

ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်လျောခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိဦး၊ ဖဦးတို့ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် ဧဒင်ဥယျာဉ်ကို ခံတွင်းအလိုနှင့်ရမ္မက်များကို ငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည်ရယူနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်နိုင်ကြပါ သည်။ အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရမ္မက်များကိုထိန်းချုပ် ခြင်းသည် အသိဉာဏ်များကို ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သည့်ပြင် အမှား နှင့်အမှန်၊ အကောင်းနှင့်အဆိုးများကို ခွဲခြားသိမြင်စေနိုင်ပြီး မိမိတို့ ၏အထုံဝါသနာများကို ခရစ်တော်၏အုပ်စိုးမှုအောက်တွင် လူသား များထားနိုင်စေမည့် စိတ်တန်ခိုးနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမြတ်ခြင်း များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို မည်သို့ တွန်းလှန်ရမည့်အကြောင်း မိမိအသက်တာအားဖြင့် လူသားများအား ဖော်ပြနိုင်ရန် အထက်အိမ်တော်ကိုစွန့်ပြီး ဤလောကသို့ကြွလာခဲ့ ခြင်းအရာတွင် ခရစ်တော်ဖော်ပြခဲ့သည့် အပ်နှံအနစ်နာခံခြင်း အကြောင်းကို အမှန်တကယ်သိရှိခံစားရသူအပေါင်းသည် စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းကိုငြင်းပယ်ကာ ခရစ်တော်နှင့်အတူဆင်းရဲခံရန် ရွေးချယ်ကြပါလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းအရာသည် ပညာ၏အစဖြစ် သည်။ ခရစ်တော်အောင်မြင်ခဲ့သလို အောင်မြင်နေသူများသည် စာတန်၏စုံစမ်းခြင်းများမှ မိမိကိုယ်ကိုအမြဲတစေကာကွယ်ဖို့လိုအပ် ပါသည်။ စာတန်နှင့်သူ၏ နောက်လိုက်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို

ထာဝရဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်ဟု အမြင်မမှားစေရန် အလိုငှာ အသိဉာဏ်ခွန်အားများအားနည်းမသွားစေရန်နှင့် ထိုးထွင်း သိမြင်မှုများရှင်းလင်းနေစေရန် ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်ရမ္မက်များကို အသိပညာနှင့်ပြည့်ဝသောမသိစိတ်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ထားရှိ ကြရမည်။ အောင်မြင်သူများအား ပေးအပ်မည့်ဆုများကို လူအများ လိုချင်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့သည် ခရစ်တော်နည်းတူ အပင်ပန်း မခံလိုကြချေ။ ကိုယ်အလိုကိုမငြင်းလိုကြချေ။ နားထောင်ခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့်သာ ခရစ်တော်နည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုကြောင့် ထောင်ပေါင်း များစွာသောလူအပေါင်းတို့သည် ပျက်စီးခြင်းမှကင်းဝေးကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ဤအချက်တစ်ခုကိုကျော်လွှားနိုင်ကြသောကြောင့် စာတန်ဖန်တီးသည့်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများအပေါ် အောင်ပွဲဆင်ရန် စိတ်တန်ခိုးကိုရရှိကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ခံတွင်း၏ကျေးကျွန်များ မှာမူ စုံလင်သောခရစ်ယာန်၏စာရိတ္တများကို ရရှိနိုင်ကြမည်မဟုတ် ချေ။ နှစ်ပေါင်း (၆၀၀၀) တိုင်တိုင် စဉ်ဆက်မပြတ်ကျူးလွန်မှုများ ကြောင့် ဖျားနာခြင်းနှင့်သေခြင်းများကို လူသားများရင်ဆိုင်နေကြရ ပါသည်။ ကပ်ကာလအဆုံးသို့ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ခံတွင်းအလို လိုက်ခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် စာတန်၏စုံစမ်းခြင်းများသည် ပို၍ ပြင်းထန်လာကာ ကျော်လွှားဖို့လည်း ပို၍ခက်ခဲလာပါသည်။

(CTBH, p. 10) CH, p. 22 (1890)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ အလင်းတရားများ ကိုအမြတ်တနိုးထားကြသူများ၌ အမှန်တရားအားဖြင့် သန့်ရှင်းစေ

သောအမှုတော်တွင် အရေးပါသောအမအစတစ်ခုရှိနေကာ မသေနိုင် သောအဖြစ်သို့ဝင်စားရန် ထိုက်တန်လာပါသည်။

အစာအာဟာရနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားအကြားရှိဆက်နွယ်မှု
ရေးအခါက ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားမှုများ

Sp. Gifts IV, p. 121 (1864)

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကာလမတိုင်မီက အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြ သူများသည် တိရစ္ဆာန်အစားကိုစားကာ မကောင်းမှုများနှင့်ပြည့်ဝ သည့်တိုင်အောင် လောကပျော်ရွှင်မှုခံစားလိုသည့်ရမ္မက်ကို ဖြည့်ဆည်း ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာကြီးတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားမှုများကို ရေလွှမ်းမိုးခြင်း အားဖြင့် ဆေးကြောတော်မူခဲ့ပါသည်။

လူသားများကျဆုံးခဲ့သည့်အချိန်မှစ၍ အပြစ်တရားသည် အောင်လံလွှင့်နေသည်ဖြစ်ရာ လူနည်းစုလောက်သာ ထာဝရဘုရား သခင်ကို သစ္စာစောင့်သိခဲ့ ကြသော်လည်း လူအများစုမှာမူ ကိုယ်တော်ရှင်ရှေ့မှောက်တွင် စာရိတ္တပျက်ပြားနေကြပါသည်။ သောဒုံ မြို့နှင့်ဂေါမောရမြို့တို့သည် ၎င်းတို့၏ဆိုးယုတ်မှုများကြောင့် ပျက်စီး သွားခဲ့ရပါသည်။ အလွန်မတန်ယုတ်ညံ့သည့်ဘဝသို့ရောက်သွား သည်အထိ အာသာရမ္မက်များနှင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို ထိုမြို့သား များဖြည့်ဆည်းခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကျူးလွန်ခဲ့သောအပြစ်များသည် မကောင်းမှုခွက်ဖလားပြည့်သည်အထိ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ခဲ့ရာ ကောင်းကင်မှမီးကျကာ လောင်ကျွမ်းသေဆုံးခဲ့ကြပါသည်။

3T, pp. 163-164 (1873)

နောအချိန်က ကမ္ဘာပေါ်သို့ ဘုရားသခင်၏အမျက်တော် ကျရောက်စေခဲ့သောအပြစ်မျိုးသည် ယနေ့တွင်လည်းတည်ရှိနေပါသည်။ ယနေ့လူသားအပေါင်းသည်လည်း အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးလျက်ရှိကြပါသည်။ နောအချိန်က လူသားများ၏ရမ္မက်ကို လွဲမှားသောခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းအပြစ်က နိုးကြားတောက်လောင်စေခဲ့ပါသည်။ ထိုအပြစ်များသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံမှအရေးယူအပြစ်ပေးရမည့်အခြေအထိ ဆိုးယုတ်နိမ့်ကျခဲ့ရာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဤကမ္ဘာကြီးအား ရေဖြင့်ဆေးကြောတော်မူခဲ့ရပါသည်။

အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးသည့် ထိုအပြစ်မျိုးသည် သောဒုံမြို့သားများ၏အသိတရားများကိုလည်း ပျက်စီးစေခဲ့ရာ ထိုမြို့သူမြို့သားအပေါင်းတို့သည် ရာဇဝတ်မှုများကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ကျူးလွန်ခဲ့ကြပါသည်။ “ထိုနည်းတူ လောတလက်ထက်၌ လူများတို့သည် စားသောက်ရောင်းဝယ်လျက်၊ စိုက်ပျိုးလျက်၊ အိမ်ဆောက်လျက် နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လောတသည် သောဒုံမြို့မှထွက်သောနေ၌ ကောင်းကင်မှ ကန်နှင့်ရောသောမီးမိုးရွာ၍ ထိုလူအပေါင်းတို့ကို သုတ်သင်ပယ်ရှင်းသကဲ့သို့လည်းကောင်း လူသားပေါ်ထွန်းသောနေ၌ ဖြစ်လိမ့်မည်” ဟု ခရစ်တော်သတိပေးထားပါသည်။

ဤတွင် ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသင်ခန်းစာတစ်ခုကိုချန်ထားခဲ့ပါသည်။ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ပျင်းရိနေခြင်းကို ကိုယ်တော်ရှင်အားပေးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခရစ်တော်၏အသက်တာပုံသက်သေများသည် ဤအချက်နှင့်ဆန့်ကျင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကြိုးစားသောအလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်လျက် ဇွဲရှိရှိနှင့်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်တတ်သူတစ်ပါးလည်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အစားအသောက်ကိုအဓိကထားခြင်းသည် အန္တရာယ်များကြောင်းကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ရှင်သတိပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၏ရလဒ်ကိုဖော်ပြနေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ လူသားများသည် အပြစ်ကို မကောင်းသောအရာတစ်ခုအဖြစ်မမြင်နိုင်လောက်အောင် ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းတွင် အားနည်းနေပါသည်။ ဘုရားသခင်ကိုစော်ကားပြောဆိုကာ ကောင်းသောစည်းမျဉ်းများနှင့် စိတ်ဆန္ဒများကို စာရိတ္တပျက်ပြားမှုအထွေထွေက ဖျက်ဆီးပစ်သည်အထိ ရာဇဝတ်မှုများနှင့် ယုတ်ညံ့သောအာသာရမ္မက်များသည် လွှမ်းမိုးလာခဲ့ပါသည်။ ဤအရာအားလုံးသည် အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးခြင်း၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာသောအခါတွင် ဖြစ်ပျက်နေမည့်အခြေအနေမှာ ဤအခြေအနေမျိုးပင်ဖြစ်နေပါသည်။

လူသားအပေါင်းအား သတိပေးထားလိမ့်မည်လား။ ထိုသူများသည် အလင်းကိုမြတ်နိုးကြမည်လား။ (သို့မဟုတ်) ခံတွင်းနှင့် အာသာရမ္မက်များ၏ကျေးကျွန်ဘဝရောက်လာကြမည်လား။ ခရစ်တော်သည် အစား၊ အသောက်နှင့် အဝတ်များထက် သာ၍အရေးပါသော အရာတချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့အားတင်ပြနေပါသည်။ အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးနှင့် အဆင်ယင်ကြူးခြင်းများကြောင့် ထိုသူများသည် ရာဇဝတ်သားများဖြစ်လာကြပါသည်။ ဤအချက်သည် နောက်ဆုံးသော ခေတ်ကာလ၏ထင်ရှားသောအပြစ်များဖြစ်ရုံသာမက ခရစ်တော်ကြွလာခြင်း၏အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။ အချိန်၊ ငွေကြေးနှင့် ခွန်အားများသည် ကိုယ်တော်ရှင်ပိုင်ဆိုင်သောအရာများဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားအပ်နှံထားသောထိုအရာများကို မလိုအပ်

သည့်ပလွားသောဝတ်ဆင်မှုများတွင် ဖြုန်းတီးနေကြသည်။ ခွန်အား ကိုလျော့ပါးစေရုံသာမက ရောဂါဘယများကိုပင်ဖြစ်စေသည့် မှားယွင်း သောခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုနေကြသည်။ မှားယွင်း သောအသက်တာပုံစံကြောင့် ရောဂါဘယများနှင့် ပျက်ယွင်းနေသည့် ထိုကဲ့သို့သောကိုယ်ခန္ဓာကို အသက်ရှင်သောယဇ်ကောင်အဖြစ်ဖြင့် ဘုရားသခင်ထံတွင်အပ်နှံရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သောအရာဖြစ်သည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုမချုပ်တည်းခြင်းကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျင့်ပျက်မှုများ

Sp. Gifts IV, 124 (1864)

လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံး၌ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံး ဆုတ်ယုတ်နေသည်ကို လူအများအံ့ဩတုန်လှုပ်နေကြပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များနှင့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး စည်းမျဉ်းများကိုဖောက်ဖျက်မှုကြောင့် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာရသည်ကို ၎င်းတို့နားမလည်ကြချေ။ ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များကို ချိုးဖောက်ကျူးလွန်မှုများသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကိုဖြစ်စေသည့် ကိုယ်တော်၏လက်တော်ကိုဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါသည်။

အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းမှုမရှိဘဲ ယုတ်ညံ့သော ရမ္မက်များအလိုလိုက်စားခြင်းသည် သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သောအရာနှင့် သာမန်အရာများကိုမခွဲခြားနိုင်လောက်အောင် နူးညံ့သောစိတ်များကို ထုံထိုင်းစေပါသည်။

Sp. Gifts IV., 131 (1864)

မိမိကိုယ်ကို အစားအသောက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ခွင့်ပြုသူများ သည် အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် နိုးထလာ

သည့် မကောင်းသောအာသာရမ္မက်အလိုကိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မကြာမီမှာပင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုတ်ညံ့စေကြပါသည်။ ထိုသူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အသိပညာဘက်တွင် အကြီးအကျယ်ထိခိုက်သွား သည်အထိ ယုတ်ညံ့သောအာသာရမ္မက်များ၏အလိုကိုဖြည့်ဆည်းခဲ့ ကြသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးများကြောင့် ဆင်ခြင်တွေးဆနိုင်သည့် စွမ်းအားများလည်း အကြီးအကျယ်ပျက်စီးကုန်ကြပါသည်။

Health Reformer, October, 1871.

အစားအသောက်မမှန်ခြင်းနှင့် မလျောက်ပတ်သောအဝတ် တန်ဆာများသည် ယုတ်မာသောစိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေရုံသာမက နှလုံး ကိုလည်း အကျင့်ပျက်စေပါသည်။ ၎င်းပြင် မြင့်မြတ်သောစိတ်ထား များကိုလည်း တိရစ္ဆာန်စိတ်ပေါက်သွားစေပါသည်။

R.&H, Jan. 25, 1881.

ဘာသာတရားရှိသည်ဟု ဖွင့်ဆိုသူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုမထားဘဲမနေကြပါနှင့်။ ၎င်းပြင် ချုပ်တည်းခြင်း မရှိခြင်းသည် အပြစ်မဟုတ်၊ ဝိညာဉ်ရေးကိုလည်းမထိခိုက်ပါဟု မပြောကြပါနှင့်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏သဘာဝများအကြားတွင် ဆက်နွယ်မှုများရှိနေပါသည်။ ပါရမီအဆင့်အတန်းကို ကိုယ်ကာယ အလေ့အထများအားဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်သလို နိမ့်ကျသွားအောင်လည်း လုပ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးအစားအသောက်ကို အစားကြူးခြင်း သည်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍတွင် ဥပါဒါန်အစွဲများကိုဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာမကောင်းလျှင်မူ ပို၍ဆိုးသောကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူ၏ကျန်းမာရေးကိုမတိုးတက် စေသည့်အကျင့်စရိုက်များသည် မြင့်မြတ်သောစွမ်းအားများကို

ယုတ်လျော့ကျဆင်းစေပါသည်။ မှားယွင်းသော စားကျင့်၊ သောက်ကျင့် များသည် တွေးခေါ်လုပ်ကိုင်မှုများတွင် အမှားအယွင်းများဖြစ်ပေါ် လာစေပါသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်းသည် တိရစ္ဆာန် စိတ်သဘောထားများအား စိတ်ဝိညာဉ်တန်ခိုးများအပေါ်လွှမ်းမိုးရန် ခွန်အားကောင်းသွားစေပါသည်။

“ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများကိုတိုက်ခိုက်နေသည့် ကိုယ်ကာယ တပ်မက်မှုများကိုရှောင်ကြဉ်ကြပါ” ဆိုသည့်စကားကို ပေတရုဖွင့်ဆို ခဲ့ပါသည်။ ဤသတိပေးစကားသည် ပေါက်လွတ်ပဲစားနေထိုင်ခြင်း များကိုရှောင်ကြဉ်ရန်သာ ဖွင့်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု အများကယူဆ ထားသော်လည်း ၎င်း၌နက်နဲသောအဓိပ္ပာယ်များလည်းရှိနေသေးပါ သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း များကိုလည်း ဤသတိပေးချက်က ကာကွယ်ထားပါသည်။ အားကို ကြွစေသည့်အရာများနှင့် နီကိုတင်းပါဝင်သည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မော်ဖီး(န်)များအသုံးပြုခြင်းကိုလည်း ဤသတိ ပေးချက်က ဆန့်ကျင်ထားပါသည်။ ဤအသုံးအဆောင်များသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေသည့် လောကပျော်ရွှင်မှုခံစား ခြင်းများတွင် စာရင်းဝင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ ဤအကျင့်ဆိုးများကို စောစောကျင့်သုံးလေလေ၊ လောကပျော်ရွှင် ခံစားမှု၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ဖို့ ခိုင်မာလေလေဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ရေး အဆင့်အတန်းပို၍နိမ့်ကျသွားဖို့သေချာလေလေဖြစ်ပါသည်။

2T, pp. 413-414 (1870)

သင်သည် ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးများကို မြင့်မားတိုးတက်အောင်ပြုစု

ပျိုးထောင်သည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်စိတ်များ လျော့ပါးသွားပါလိမ့် မည်။ သင်သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကို စုံလင် သောထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်မထားသရွေ့ ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားများ တိုးတက်မှုရှိလာရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပါချေ။ ‘သူတစ်ပါးကိုဆုံးမပြီးမှ ကိုယ်တိုင်ရှုံးသောသူမဖြစ်ရမည်အကြောင်း ကိုယ်ကိုထိုး၍နှိပ်စက် လေ့ရှိ၏’ ဟု ရှင်ပေါလုကဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ နိုးနိုးကြားကြားရှိကြပါ။ ဝိညာဉ်တော် ဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် အပေါ်ယံကြောသာမက သင်၏ လုပ်ဆောင်မှုအသီးသီးတို့တွင် အတွင်းကျကျလမ်းပြလှုပ်ရှားပါစေဟု ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းပေးပါသည်။ ထိုအရာမှာ အထူးလိုအပ်နေသည့် စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လောကလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသောကိစ္စ များအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်စွမ်းအားတည်းဟူသော ခိုင်မာသည့် စည်းမျဉ်းလည်းဖြစ်သည်။ သင်၏ကြိုးစားမှုများသည် စိတ်အား ထက်သန်မှုလျော့ပါးနေပါသည်။ လူအရေအတွက်မည်ရွေ့မည်မျှသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကိုမဆန့်ကျင်သဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျနေပါသနည်း။ အစားကြူးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်စွမ်းရည် များထုံထိုင်းကာ ဦးနှောက်သွက်ချာပါဒလိုက်လုမတတ်ဖြစ်နေကြ ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဥပုသ်နေ့တွင် ဘုရားကျောင်း တက်သောအခါ မျက်စိမဖွင့်နိုင်ကြတော့ချေ။ အလေးနက်ဆုံး အသနားခံမှုများကပင် ၎င်းတို့၏ထိုင်းမှိုင်းလေးလံနေသောအသိ စိတ်ဓာတ်များကို မနှိုးဆွနိုင်တော့ချေ။ အမှန်တရားကို နက်ရှိုင်းသော ခံစားချက်များဖြင့်တင်ပြသော်ငြားလည်း ၎င်းတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများသည် မနိုးထနိုင်ကြတော့ချေ။ နားလည်မှုများလည်း

မတိုးတက်နိုင်ကြတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရာ ခပ်သိမ်းတို့တွင် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထွန်းလင်းရန် လေ့လာ သင်ယူပြီးကြပြီလား။

ရိုးစင်းသောအစာများ၏ သြဇာသက်ရောက်မှု

2T, p. 352 (1869)

ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ ဝန်ခံထားသူ အပေါင်းတို့သည် မကောင်းမှုများမှကင်းဝေးကြမည်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဝိညာဉ်သည် သက်သာမှုရခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပညတ်တော် ကိုစောင့်ပါမည်ဟု ဝန်ခံကတိပြုထားသူများသည်ပင် သူ့မယားကို ပြစ်မှားသည့်အပြစ်များကို ကျူးလွန်နေကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ထုံထိုင်းသောအသိစိတ်များကို နိုးကြားလာအောင် ကျွန်ုပ်မည်သို့ ပြောပြရမည်နည်း။ ကိုယ်ကျင့်တရားများကို တိတိကျကျကျင့်စောင့် ခြင်းသည် အသက်ဝိညာဉ်အတွက် တစ်ခုတည်းသောအကာအကွယ် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်သည် အရိုးစင်းဆုံးအစားအစာများကို စားသုံးရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ အသားများကို သားသမီးများ၏ရှေ့တွင် ချမထားကြပါနှင့်။ အသားသည် ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်များကို နိုးကြား အားကောင်းစေရုံသာမက ကိုယ်ကျင့်တရားများကိုလည်း စောင့်ထိန်းရန် အားနည်းစေပါသည်။ ဆီမပါဘဲပြင်ဆင်ထားသည့်အသီးအနှံများနှင့် သစ်သီးများ၊ မူလသဘာဝမပျက်အောင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အသီးအနှံ နှင့်သစ်သီးများသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံသို့ဝင်စားရန် ပြင်ဆင်နေကြ သူအပေါင်း၏စားပွဲပေါ်တွင်ထားသင့်သည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ အစားအစာသည် ရိုးစင်းမှုများလေလေ၊ အာသာရမ္မက်များကို

ထိန်းချုပ်ရန်ပို၍လွယ်ကူလေလေဖြစ်၏။ အရသာကိုဦးစားပေး သုံးဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်လုံးသုံးပါးစလုံး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ယုတ်ညံ့သည့်ရမ္မက်များ၏အလိုကိုဖြည့်ဆည်းသောသူများ သည် အလင်းတရားကိုမမြင်လိုကြတော့ချေ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ မစွန့်လွှတ်လိုသောအပြစ်များကိုမြင်ရမှာစိုးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အလင်းတော်ကိုမြင်လိုသူများမှာမူ မြင်နိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလင်းကိုမရွေးဘဲ အမှောင်ကိုသာရွေးချယ်လျှင်လည်း ၎င်းတို့၏ ဥပဒေငြိစွန်းမှုများမှာ ထူးခြားမည်မဟုတ်ပါချေ။ အဘယ်ကြောင့် လူအပေါင်းတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်လုံးသုံးပါးကို ထိခိုက်စေ သည့်ဤအရာများကို ဂရုမစိုက်ကြရသနည်း။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ အမှုတော်နှင့်ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအခြေအနေ တွင်ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားဖို့ ဗိမာန်တော်တစ်ခုကို သင့်အား ထာဝရဘုရားသခင်ပေးထားတော်မူပြီ။

2T, pp. 404, 405 (1870)

သင်စားနေသောအစားအစာသည် အကောင်းဆုံးသွေးသားကို ဖြစ်နိုင်သည့် ရိုးစင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစာမျိုးမဟုတ်ပါ။ သွေးမသန့်လျှင် စိတ်နှစ်လုံးနှင့်အသိဥာဏ်စွမ်းရည်များထိုင်းမှိုင်းလာရုံ သာမက ယုတ်ညံ့သည့်အလိုရမ္မက်များလည်း ပြင်းထန်လာလိမ့်မည်။ အာဟာရမရှိသောအစာများကို စားဖို့မကြိုးစားသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုအစာများသည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ရုံ သာမက သင်နှင့်တကွ သင့်သားသမီးများ၏ကြီးပွားချမ်းသာမှုများ ကိုပါထိခိုက်စေပါသည်။

သင်သည် အစာကြေချက်မှုကို ထိခိုက်စေသောအစာ၊ တိရစ္ဆာန် စိတ်ကိုနိုးဆွနေသောအစာ၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် အသိပညာစွမ်းရည်များကို အားနည်းစေသည့်အစာများဖြင့် သင့်စားပွဲကိုပြင်နေပါသည်။ ထူးကဲသောအစာများနှင့် အသားများသည် သင့်အတွက်အကျိုးမဖြစ်ထွန်းပါ။

သင်၏အိမ်သားများနှင့် သင်၏နှလုံးသားကို စနစ်တကျ ထားသို့ပါရန် သင့်အား ခရစ်တော်၏နာမတော်၌ ကျွန်ုပ်တောင်းပန်ပါသည်။ ကောင်းကင်မှလာသည့်အမှန်တရားသည် သင်၏ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံးသုံးပါးစလုံးကိုမြှင့်တင်ပါစေ၊ သန့်စင်ပါစေ။ 'ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများကိုတိုက်ခိုက်နေသည့် ကိုယ်ကာယတပ်မက်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။' ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ သင်တို့စားနေသောအစာများသည် ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်များကိုဖြစ်ပေါ်လာအောင် နိုးဆွနေပါသည်။ စုံလင်သောသန့်ရှင်းခြင်းအသက်တာကိုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရမည့်အစား သင်သည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်မှုမပြုဘဲနေ၏။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် အစာစားရာတွင် ချုပ်တည်းခြင်းပါရမီကိုသင်တည်ဆောက်ရမည်။

4T, pp. 35-36 (1876)

လောကဓလေ့အကျင့်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မှတ်ကျောက် (သို့မဟုတ်) စံမဟုတ်ပါချေ။ အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများနှင့် အားကြွစေသည့် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သောအစာများကို စားသောက်ခြင်းသည် ခေတ်စားနေသောဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုဓလေ့ကြောင့် လူသားများ၌ တိရစ္ဆာန်စိတ်များအားကောင်းလာကာ ကိုယ်ကျင့်တရားဖွံ့ဖြိုးမှုများအားနည်းသွားပါသည်။ ခပ်သိမ်းသော

အမှုတို့၌ ချုပ်တီးခြင်းကိုကျင့်သုံးရန်မဆုံးဖြတ်လျှင် ခရစ်ယာန်တိုက်လှန်ပွဲတွင် အောင်ပွဲဆင်သူများဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု အာဒံ၏ သားသမီးများအား အားပေးမထားပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းရှိခဲ့လျှင် 'အာကာသကောင်းကင်ကိုထိုး၍သတ်' သောသူတစ်ဦးကဲ့သို့ တိုက်ပွဲဝင်ရတော့မည်မဟုတ်ချေ။

ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို ဘုရားသခင်ရှေ့တွင်ပြုရန်ဝတ်တစ်ခုအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို အိမ်နီးချင်းများလိုက်နာလာအောင်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းဖို့တာဝန်တစ်ခုအနေဖြင့်လည်းကောင်း သဘောထားကာ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်ရမ္မက်များကို အလင်းတရားရရှိထားသည့် မသိစိတ်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ခရစ်ယာန်များထားခဲ့မည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါလိမ့်မည်။ စာတန်ကိုဆန့်ကျင်တိုက်လှန်ရန် စိတ်တန်ခိုးများကိုရရှိကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်စားခံတွင်းတောင့်တမှုအပေါ် အောင်ပွဲဆင်ခဲ့သောခရစ်တော်၏နာမတော်အားဖြင့် သူတို့သည်လည်း မိမိတို့အတွက် အောင်ပွဲဆင်သူများဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ ထိုတိုက်လှန်ပွဲတွင် မည်သူမဆို ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခွင့်ရှိကြသည်။

---၀၀၀---

**အခန်းကြီး (၃)
ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်
ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကား**

3T, pp. 161-162 (1873)

ဘုရားသခင်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် လူသားများ ကိုပြင်ဆင်နေသည့် အမှုတော်၏ အရေးပါသောကဏ္ဍတစ်ခုမှာ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးပင်ဖြစ်ကြောင်း ၁၈၇၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်မြင်ခြင်း (vision) ရခဲ့ပါသည်။ လက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဆက်နွယ်နေသကဲ့သို့ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သည်လည်း ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားနှင့်ဆက်စပ်နေ ပါသည်။ ပညတ်တော် (၁၀) ပါးကို လူသားများပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားကြသော်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်သည် ပညတ်တော် လွန်ကျူးသူများအား ကြိုတင်သတိပေးစကားမပြောဘဲ အပြစ်ဒဏ် စီရင်ရန် ကြွလာမည်မဟုတ်ချေ။ ထိုသတိပေးစကားကို တတိယ ကောင်းကင်တမန်ကဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အကယ်၍သာ လူသား များသည် ပညတ်တော်၏နိယာမများကို မိမိတို့၏အသက်တာတွင် အကောင်အထည်ဖော်ကာ နားထောင်လိုက်လျှောက်ခဲ့ကြလိမ့်မည် ဆိုလျှင် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးကို လွမ်းခြုံထားသည့် ရောဂါဆိုးများသည် ယခုကဲ့သို့တည်ရှိနေကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

လူသားများကိုပြင်ဆင်ခြင်း

လူသားများသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသော အလိုရမ္မက်များကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းများအားဖြင့် သဘာဝတရားနှင့်

ဘုရားသခင်၏ ပညတ်တရားကိုမချိုးဖောက်နိုင်ကြစေရန်အလို့ငှာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ပညတ်လွန်ကျူးခြင်းများ၏ အပြစ်ကိုမြင်ဖို့ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလင်းတရားကို လူသားများအား ပေးသနားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဖျားနာဝမ်းနည်းခြင်းများသည် သဘာဝတရားအတိုင်းလိုက်လျှောက် ခြင်း (သို့မဟုတ်) သဘာဝတရားကိုဆန့်ကျင်ချိုးဖောက်ခြင်းအပေါ် တွင်မူတည်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ချမှတ်ထားသည့်ပညတ်များကို သိလျက်နှင့်လည်းကောင်း၊ မသိသောကြောင့်လည်းကောင်း လွန်ကျူး ခဲ့ကြသူများ၏ မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေများကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာအရှင် ဘုရားသခင်မြင်တွေ့တော်မူပါသည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်တော်သည် သနားချစ်ခင်ခြင်းကိုအခြေပြုလျက် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သတင်းစကားကို ပေးသနားတော်မူပါသည်။ သဘာဝတရားတော် အတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့လေ့ကျက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ကိုယ်တော် သည် ပညတ်တော်နှင့်တကွ ပညတ်တော်လွန်ကျူးသူများခံစားရမည့် အပြစ်ဒဏ်များကိုလည်း ကြေညာတော်မူထားပါသည်။ တောင်ပေါ် တွင်တည်ထားသည့်မြို့ကို သူတစ်ပါးထင်ရှားစွာမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ပညတ်တော်နှင့်ပတ်သက်သောအရာများကိုလည်း ထင်ရှားစွာတွေ့မြင် နိုင်ရန် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်ထင်ရှားရှားမိန့်တော်မူထားပါသည်။ တာဝန်ရှိသူလူသားအပေါင်းသည် အလိုဆန္ဒရှိပါလျှင် နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ကြပါသည်။ လူမိုက်များမှာမူ တာဝန်ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ပညတ်တရားကိုထင်ရှားစေပြီး နားထောင်လိုက်လျှောက်ဖို့ တိုက်တွန်းရန်မှာ ကြွလာခြင်းကိုပြင်ဆင်ပေးမည့် ကောင်းကင်တမန် သုံးပါးသတင်းနှင့်ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရမည့်အမှုတော်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အာဒံ၏ရှုံးနိမ့်ခြင်းနှင့် ခရစ်တော်၏အောင်ပွဲဆင်ခြင်း

အာဒံနှင့်ဧဝတို့သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုမချုပ်တည်းနိုင်သောကြောင့် အပြစ်တွင်ကျဆုံးခဲ့ကြရပါသည်။ ခရစ်တော်သည် ကြွဆင်းလာကာ စာတန်၏အပြင်းထန်ဆုံးသောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုရင်ဆိုင်ပြီး လူသားများကိုယ်စား ခံတွင်းတောင့်တမှုအပေါ်အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဒံသည် အစာကြောင့်ကျဆုံးကာ ဧဒင်ဥယျာဉ်ကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသော်လည်း အာဒံ၏သားသမီးများမှာမူ ခရစ်တော်အားဖြင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်တကွ အရာခပ်သိမ်းတို့ကိုချုပ်တည်းခြင်းကား အစာအပေါ်တွင်အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြပါသည်။

အမှန်တရားသို့သိရှိနိုင်ရန်အထောက်အကူများ

မသိနားမလည်သောကြောင့် ပညတ်တော်ကိုလွန်ကျူးမိပါသည်ဟု ယခုတွင် ဆင်ခြေတက်လို့မရတော့ချေ။ အလင်းတော်သည် ထင်ရှားစွာထွန်းလင်းနေပြီဖြစ်သည့်အပြင် ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်သည် သင်ကြားပို့ချသူဖြစ်နေရာ မည်သူမျှမသိနားမလည်ပါဟု ပြောခွင့်မရှိတော့ချေ။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ဆက်နွယ်သည့် ယခုတွင်ကိုယ်တော်ပေးတော်မူလျက်ရှိသော စစ်မှန်သောအတွေ့အကြုံဗဟုသုတများနှင့် ခိုင်မာသောဒဿနများကိုနားထောင်လိုက်လျှောက်ရန် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၌တာဝန်ရှိနေပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဤဘာသာရပ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် လူထုကြီး၏စိတ်နှလုံးများတွင် စူးစမ်းသိရှိလိုစိတ်များ နက်နဲစွာပေါ်ပေါက်လာဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်

ကြံရွယ်ထားတော်မူပါသည်။ မကောင်းမှုနှင့်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသောဦးနှောက်နှင့် ခွန်အားများကုန်ခန်းယုတ်လျော့စေသည့် အကျင့်မလေ့များနှင့်ပြည့်ဝသောလူသားများအတွက် အသက်တာကို မြင့်မြတ်သန်ရှင်းစေပြီး ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သားများနှင့်အတူ နေထိုင်ရန် သင့်လျော်အောင်ပြင်ဆင်ပေးမည့် သန်ရှင်းမွန်မြတ်သော အမှန်တရားကိုသိရှိနားလည်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါချေ။

သန်ရှင်းစေမည်လား (သို့မဟုတ်) အပြစ်ပေးခံမည်လား

“ညီအစ်ကိုတို့၊ အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ်သောလက္ခဏာနှင့်ပြည့်စုံသော ယဇ်ကို သင်တို့သည်ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ဘုရားသခင်အား အပ်နှံခြင်းတည်းဟူသော သင်တို့ပြုအပ်သောဝတ်ကို ပြုမည်အကြောင်း ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်ကိုထောက်ထား၍ သင်တို့ကို ငါတို့ကံတွန်းနှိုးဆော်ပေ၏’ ဟု ရှင်ပေါလုက အသင်းတော်ကို အားပေးထားပါသည်။ လူသည် မကောင်းသောအရာများကိုလိုက်စားခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုညစ်ညမ်းအောင်လုပ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ညစ်ညမ်းနေလျှင် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာဝတ်ပြုသူများမဖြစ်နိုင်တော့ရုံသာမက ကောင်းကင်နိုင်ငံသို့ဝင်စားရန် မထိုက်တန်တော့ချေ။ အကယ်၍ လူသည် ကရုဏာတော်အားဖြင့် ပေးတော်မူသည့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတော်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးမည်ဆိုလျှင် ထိုအမှန်တရားအားဖြင့် သန့်စင်ခြင်းခံရကာ မသေနိုင်သောအခြေအနေနှင့် ထိုက်တန်လာကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအလင်းတော်ကိုဂရုမထားဘဲ သဘာဝတရားများကိုလွန်ကျူးမည်ဆိုလျှင် သူသည် ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကိုခံရလိမ့်မည်။

ဧလိယနှင့်ယောဟန်တို့၏ အမှုတော်ပုံစံ

3T, pp. 61-64 (1872)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းကို အာရုံပြုကြရန် နှစ်ပေါင်းများစွာဆင့်ဆို တော်မူလျက်ရှိသည်။ ခရစ်တော်၏ကြွလာခြင်းအတွက် လူသားများ ကိုပြင်ဆင်ခြင်းအမှုတော်၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုမှာ ဤကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးပင်ဖြစ်၏။ နှစ်ခြင်းဆရာ ယောဟန်သည် ဘုရားသခင်၏ပထမအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရန်နှင့် လူသားများအား ဉာဏ်ပညာနှင့်ဖြောင့်မတ်ခြင်းများ ဘက်သို့ဦးလှည့်ပေးရန်အတွက် ဧလိယ၏ဝိညာဉ်နှင့်တန်ခိုးအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ခရစ်တော်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှုများလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လူသားများကိုဟောကြားရန် ဘုရား သခင်ပေးသနားတော်မူခြင်းခံရသည့် နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလ၏ လူသားအပေါင်းကို ဆရာယောဟန်က ကိုယ်စားပြုပါသည်။ သူသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ဂါဗြေလကိုယ်တိုင် ကောင်းကင်နိုင်ငံမှတိုက်ရိုက်ဆင်းသက်လာကာ ယောဟန်၏မိဘများ ထံတွင် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကိုပေးခဲ့ ပါသည်။ ဆရာယောဟန်အနေဖြင့် အရက်သေစာများကိုမသောက်ဘဲ မွေးကင်းစအချိန်မှစ၍ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝနေသင့် ကြောင်း ထိုကောင်းကင်ဗိုလ်မင်းကပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

ဆရာယောဟန်သည် အပေါင်းအသင်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ရှိသောအသက်တာနှင့်လည်းကောင်း ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေထိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကုလားအုတ်မွေးဖြင့် ရက်လုပ်ထားသည့်

သူ၏ရိုးစင်းသောဝတ်ရုံသည် ပပလွှားလွှားချုပ်လုပ်ထားသော ယဇ်ပုရောဟိတ်များနှင့် တချို့လူများ၏ဝတ်ရုံ (အဝတ်အစား) များ အတွက် ခိုင်မာသောပြစ်တင်မှုတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ တောပျားရည်နှင့် ကျိုင်းကောင်တည်းဟူသော ရိုးစင်းသောသူအစားများသည်လည်း နေရာတကာတွင်စိုးမိုးနေသည့် အစားကြူးခြင်း၊ ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုလိုက်ခြင်းများအတွက် ဆုံးမပဲ့ပြင်မှုတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ “ကြည့်ရှုလော့၊ ထာဝရဘုရားသခင်၏နေ့ရက်ကြီးမရောက်မီ ပုရောဖက်ဧလိယကို သင်တို့ရှိရာသို့ငါစေလွှတ်မည်။ ငါသည်လာ၍ သင်တို့၏ပြည်ကို ကျိန်ခြင်းဘေးနှင့်ဒဏ်မခတ်မည်အကြောင်း သားတို့နှင့်အဘတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အဘတို့နှင့်သားတို့ကိုလည်း ကောင်း အသင့်အတင့်ဖြစ်စေမည်” ဟု ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ ကြောင်း မာလခိဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ဤတွင် ထိုအမှုတော်၏ ထူးခြားချက်များကို ပုရောဖက်ကြီးကဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာ ယောဟန်သည် ခရစ်တော်ပထမအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် လူသား များကိုပြင်ဆင်ရန် ဧလိယ၏စိတ်နေသဘောထားမျိုးနှင့်လာခဲ့သကဲ့သို့ ခရစ်တော်၏ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ကြမည့် သူများကို သစ္စာရှိသောဧလိယနှင့်ခိုင်းနှိုင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် လှုံ့ဆော်မှု များပြုလုပ်ကာ လူထုကြီး၏စိတ်နှလုံးကို နိုးကြားအောင်လုပ်ဆောင် ကြရပါမည်။ ရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်း၊ အစားကြူးခြင်း၊ ပပလွှားလွှား ဝတ်ဆင်ခြင်းများမှ ဘုရားသခင်ဘက်သို့ လူသားများအား ဦးတည် ပေးသည့်ထိုသတင်းစကားသည် အရာရာတွင်ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။

ထင်ရှားသည့်ခြားနားမှုတစ်ခု

ဘုရားသခင်က အထူးလမ်းပြကောင်းချီးပေးထားသည့် ဖြောင့်မတ်သူများ၌ရှိသော ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းနှင့် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်များကို ဆိုးယုတ်သောခေတ်တွင် အသက်ရှင် နေကြသည့်လူသားများ၏ ပလွှား၍ကျန်းမာခြင်းကိုအထောက်အကူ မပြုသောအကျင့်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကာ လူထုအကြားတင်ပြကြရပါ မည်။ လက်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်နီးနီးကပ်ကပ်တည်ရှိနေသကဲ့သို့ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာသတင်းစကားသည်လည်း ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ဆက်နွယ် နေပါသည်။ အရေးပါသည့် ဤသတင်းစကားကို မသိကျိုးကျွန်ပြု ခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးယုတ်ညံ့အားနည်းသွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့မရှောင်ကြဉ်လိုသည့်အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်များကိုတွေ့မှာစိုးသဖြင့် အလင်းတရားကိုမကြည့်ဘဲ မျက်စိစုံလုံးပိတ်ကာ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကို ဖြည့်ဆည်းနေသူများသည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် အပြစ်ရောက် သောသူများဖြစ်ကြသည်။

ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် အလင်းကိုကျောပေးဖူးသူများသည် အခြား ကိစ္စများအတွက် ဖော်ပြထားသည့်အလင်းတရားများကိုဂရုမထားဖို့ စိတ်နှလုံးခိုင်မာသွားပါသည်။ စားသောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင် ခြင်းဆိုင်ရာပညတ်များကိုလွန်ကျူးသူများသည် ထာဝရအကျိုးကျေးဇူး နှင့်စပ်ဆိုင်သည့် ဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုချက်များကိုလွန်ကျူးရန် ပြင်ဆင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ထာဝရဘုရားသခင်၏လမ်းပြခြင်းကိုခံရသူများသည် လောက သားများနှင့်မတူဘဲ ထူးခြားသောသူများဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်

၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏လမ်းပြမှုအတိုင်း လိုက်လျှောက်မည် ဆိုလျှင် ကိုယ်တော်ရှင်၏ကြံရွယ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးမည် သာမက အလိုတော်ကိုလည်းဝန်ခံကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ခရစ်တော် သည် ၎င်းတို့၏နှလုံးသားတွင် စိုးစံတော်မူသဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ဗိမာန်တော်သည်လည်း သန့်ရှင်းလာလိမ့်မည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ သည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိန်းဝပ်ရာဗိမာန်တော်ဖြစ်ကြောင်း ကို တမန်တော်ကြီးပေါလုကဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား ကာယစွမ်းအားကို ထိခိုက်စေမည့်အရာများကိုငြင်းပယ်ရန် တောင်းဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် သဘာဝ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့သာ ၎င်းတို့အား တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝလမ်းကြောင်းသည် ဘုရား သခင်ဖန်တီးထားသည့်အရာဖြစ်ပြီး ခရစ်ယာန်များမလိုက်လျှောက်နိုင် လောက်အောင် မခက်ခဲပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်အသက်ရှင်ကာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုခံစားစေရန် သဒ္ဓါ တရားနှင့်ပြည့်စုံသောလက်တော်အားဖြင့် ကြွယ်ဝများပြားစွာသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ပြင်ဆင်ထားတော်မူပါသည်။ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေမည့်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ခြိုက်စေရန်အလို့ငှာ ကိုယ်တော်သည် အစားအစာများအပေါ်တွင် ကန့်သတ်မှုများထားရှိ ပါသည်။ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သောအစားအစာများကို သတိထား ပြီး ငြင်းပယ်ကြရန်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်ဆိုထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လွဲမှားသောအစားအစာများကိုဖန်တီးကြလျှင် ကာယ စည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်နေကြချေပြီ။ ရောဂါရစေသည့် မှားယွင်း သောအကျင့်များကိုကျင့်ဆောင်နေကြချေပြီ။

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုနေရာပေးပါ

6T, p. 327 (1900)

ကျန်းမာရေးသတင်းစကားများကို ရေးသားထုတ်ဝေထားသည့်စာအုပ်များကို စိတ်မဝင်စားခြင်းသည် ဘုရားသခင်အပေါ် ပြစ်မှုကျူးလွန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများကို ပင်မအမှုတော်ကြီးမှခွဲထုတ်ရန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်မဟုတ်ပါချေ။ ယနေ့အမှန်တရားသည် ဧဝံဂေလိအမှုတော်တွင် ပုံစံတစ်မျိုးဖြင့်တည်ရှိနေသကဲ့သို့ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပုံစံတစ်မျိုးဖြင့်ပါဝင်နေပါသည်။ အခြားအကိုင်အခက်များမှခွဲထုတ်ထားသည့် မည်သည့်အကိုင်တစ်ကိုင်မျှ စုံလင်သောအကိုင်တစ်ကိုင်မဖြစ်နိုင်ပါချေ။

ကျန်းမာရေးဧဝံဂေလိတရားတော်ကို မြင့်တင်ဖော်ကျူးပေးနိုင်သူများရှိငြားသော်လည်း ဓမ္မဆရာများ၊ ကွန်ဖရင့်ဥက္ကဋ္ဌများနှင့် ဩဇာရှိသောရာထူးများကို စွဲကိုင်ထားသူများက ထိုအရာကို လျှောက်ပတ်သည့်အာရုံပြုမှုမရှိကြသဖြင့် ဤတရားတော်ကိုဖော်ကျူးရန်အခက်တွေ့နေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ပင်မအမှုတော်ကြီး၏ညာလက်ရုံးတစ်ခုအဖြစ် အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များက အသိအမှတ်မပြုကြချေ။ ဓမ္မဆရာတချို့အပါအဝင် လူအများစုက ဤဌာန (ကျန်းမာရေး) ကိုလေးစားမှုမပြသော်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကြီးပွားတိုးတက်မှုများကို အလျှံပယ်ချပေးခြင်းဖြင့် ဤဌာနကိုအရေးတယူထားကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။

လျှောက်ပတ်စွာအသုံးပြုတတ်လျှင် ဤဌာနသည် လူသားများ၏နှလုံးသားထဲသို့ အမှန်တရားရောက်ရှိသွားနိုင်ရန် လမ်းကြောင်း

ပေးသည့် သပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကို အပြည့်အဝလက်ခံရရှိပြီးသောအချိန်တွင် ကွန်ဖရင့်ကောင်စီများတွင်လည်းကောင်း၊ အသင်းတော်၏အမှုတော်တွင်လည်းကောင်း၊ နေအိမ်များတွင်လည်းကောင်း၊ ထမင်းစားစားပွဲပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်ရှိအစီအစဉ်အသီးသီးတွင်လည်းကောင်း ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို နေရာပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ထိုညာလက်ရုံးကြီးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် အလုပ်အကျွေးပြုကာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သွားပါလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကို ကြွေးကြော်ရာ၌ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမှုတော်ကိုပါပူးတွဲကြွေးကြော်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကို ကြွေးကြော်သူများသည် ထိုသတင်းစကားကို ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကား၏နေရာတွင် အစားထိုးဟောကြားဖို့ ကြိုးစားကြရမည်မဟုတ်ပါ။

MH, pp. 129-130 (1905)

ဘာသာရေးဖောက်ပြန်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စက်ဆုပ်စရာအကောင်းဆုံးအကျိုးသက်ရောက်မှုများတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အစွမ်းများကို လူသားများဆုံးရှုံးခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ထိုအစွမ်းကိုပြန်ရလျှင် စစ်မှန်သောတိုးတက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ စာရိတ္တတည်ဆောက်ရန်အတွက် စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်များဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုပါသည်။ ထိုဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကြားခံပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းရင်းကြောင့် စာတန်သည် ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအားများကျဆင်းယုတ်ညံ့သွား

စေရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်နေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို မကောင်းမှုလက်သို့ ဝကွက်အပ်လိုက်ခြင်းသည် စာတန် ၏အောင်ပွဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်ကာယ၏သဘာဝ တိမ်းညွတ်မှုများကို ဘုရားသခင်တန်ခိုးတော်၏အုပ်စိုးမှုအောက်တွင် မထားရှိလျှင် သေချာပေါက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြလိမ့်မည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကိုအုပ်စိုးမှုတစ်ခုအောက်တွင်ထားရမည်။ ထာဝရ ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်ကို စိုးမိုးခွင့်ပြုရပါမည်။ အလိုရမ္မက်များ ကို ဘုရားသခင်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိသော (ကျွန်ုပ်တို့၏) အလိုဆန္ဒအားဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် သန့်ရှင်းစေသည့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သည့် အစွမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကို စိုးမိုးစေရပါမည်။

ဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုချက်များကို ဦးနှောက်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ထည့်ထားကြရမည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအပေါင်းတို့ သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း၊ ဖြူစင်သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသောအကျင့်များနှင့်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်းများအတွက် မိမိ တို့၌တာဝန်ရှိသည်ကိုသိရှိကြရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏တန်ခိုးခွန်အား များသည် ဘုရားသခင်ပေးသနားသည့်ဆုကျေးဇူးဖြစ်သည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ထိုအရာများကိုအမှုတော်မြတ်တွင်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ကောင်းမွန် စွာထိန်းသိမ်းရမည်ကိုလည်းကောင်း ၎င်းတို့သိရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဓမ္မဆရာများနှင့်လူထုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

1T, pp. 469-470 (1867)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကို ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိသည့်

အမှုတော်ကြီး၏ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် လူထုကြီးအား သစ္စာရှိရှိတင်ပြ ရန်မှာ အမှုတော်၏အရေးကြီးသောလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူတို့သည် ထိုသတင်းစကားကို အရှိအတိုင်းမိမိကိုယ်တိုင်လက်ခံ ရုံသာမက အခြားယုံကြည်သူများအားလည်း လက်ခံကျင့်သုံးလာ အောင် တိုက်တွန်းပေးသင့်ကြပါသည်။

1T, p. 486 (1867)

ဤကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကြီးသည် ကောင်းကင်တမန် သုံးပါးသတင်းစကား၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက လက်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ဆက်နွယ်နေသကဲ့သို့ ၎င်းအမှုတော်နှစ်ခုသည်လည်း ဆက်နွယ်နေ ကြောင်း ကျွန်ုပ်မြင်ခြင်း (vision) ရပါသည်။ ဤအမှုတော်ကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ကျွန်ုပ်မြင်ပါသည်။ ဓမ္မဆရာများနှင့် လူထုကြီးသည် အတူတကွပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ကြရပါမည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် ကောင်းကင်တမန် သုံးပါးသတင်းစကားကိုဟစ်ကြွေးရန် အဆင်သင့်မဖြစ်ကြသေးချေ။ ၎င်းတို့ကိုယ်စား ဘုရားသခင်လုပ်ပေးဖို့ မထားရစ်ခဲ့သင့်သည့် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင် ရမည့် အလုပ်တစ်ခု ရှိနေပါသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်ချန်ထားခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ် သည်။ ထိုအရာမှာ တစ်ဦးအတွက်တစ်ဦးကလုပ်ပေးလို့မရသည့် ပုဂ္ဂလိကအမှုတော်ဖြစ်ပါသည်။

1T, p. 559 (1867)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားသည် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားနှင့်ဆက်နွယ်မှုရှိသည်မှာမှန် သော်လည်း ကောင်းကင်တမန်သတင်းစကားမဟုတ်ပါချေ။ ကျွန်ုပ် တို့၏ဓမ္မဆရာများသည် ကျန်းမာရေးသတင်းစကားကိုဟောပြောကြ

ရမည်မှာမှန်သော်လည်း ထိုသတင်းစကားကို ကောင်းကင်တမန် သုံးပါးသတင်းစကားအစား ဟောပြောရမည်မဟုတ်ချေ။ ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားသည် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါး သတင်းစကားတွင်ဖော်ပြထားသည့်အဖြစ်အပျက်ကြီးများကိုရင်ဆိုင် နိုင်ရန် လူတို့အားပြင်ဆင်ပေးသောအရာများသာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို စိတ်အားထက်သန်စွာ စွဲကိုင်လုပ်ဆောင်သင့်ကြသော်လည်း ချီတံချီတံဖြစ်နေသည့်ပုံစံမျိုးကို ရှောင်ရှားသင့်သလို တစ်ယူသန်သည့်ပုံမျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားသင့် ကြပါသည်။

Letter 57, 1896.

ကျန်းမာခြင်းသတင်းစကားသည် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါး သတင်းစကားနှင့်နီးကပ်စွာဆက်နွှယ်မှုရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်း လက်ကိုခန္ဓာကိုယ်နေရာတွင်အစားထိုးရန်မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုသတင်း စကားကိုလည်း ကောင်းကင်တမန်သတင်းစကားနေရာတွင်အစားထိုး ရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကိုကြွေးကြော် ခြင်း၊ ပညတ်တော် (၁၀) ပါးနှင့် ယေရှု၏သက်သေခံခြင်း အကြောင်းကိုကြွေးကြော်ခြင်းများသည် အသင်းတော်၏ပင်မတာဝန် ဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့သွား၍ ထိုသတင်းစကားများကိုဖွင့်ဆို ကြွေးကြော်ကြရမည်။ ထိုသတင်းစကားများကိုကြွေးကြော်ရင်း ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားကိုလည်း ကြွေးကြော် ကြရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာခြင်းသတင်းစကားကို သီးသန့် ဟောကြားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာခြင်းသတင်းစကားကို ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကား၏နေရာတွင် အစားထိုး ဟောကြားခြင်းများကိုရှောင်ရှားကြရမည်။

ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိခြင်း

MS, p. 23. (1901)

ဖွင့်လှစ်ထားသည့်ဆေးကုသခန်းများသည် ဧဝံဂေလိတရား ဟောခြင်းအမှုတော်နှင့်နီးကပ်စွာပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဧဝံ ဂေလိတရားတော်ကို ဆက်လက်သယ်ဆောင်သွားရန်ဖြစ်သည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ညွှန်ကြားပါသည်။ ဧဝံဂေလိဟု ဆိုရာတွင် ကဏ္ဍအသီးသီး၌ပါရှိနေသည့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများလည်းပါဝင်ပါသည်။ ဤအလင်းတရားကို ကမ္ဘာကြီးတွင်ထွန်းလင်းပေးရပါမည်။ အကြောင်းမှာ ကမ္ဘာကြီးသည် ကျရောက်တော့မည့်ဘေးဒဏ်များကိုရင်ဆိုင်ဖို့ပြင်ဆင်ပေးသည့် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသောလှုပ်ရှားမှုများကိုမမြင်နိုင်အောင် မျက်စိကန်း နေပါသည်။ ဘုရားသခင်၏သစ္စာရှိတပည့်များသည် ကမ္ဘာကြီးအား သတိပေးကြရမည်။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို နှုတ်ထွက်စကားတွင်တွေ့ရှိထားရာ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်း စကားကိုဖွင့်ဆိုရာတွင် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကိုလည်း ပို၍ ထင်ရှားသိသာအောင်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ဧဝံဂေလိတရားတော်သည် ပင်မအမှုတော်ကြီးနှင့် ခိုင်မာစွာဆက်စပ် တည်ရှိရပါမည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ပြန်လည် အသက်ဝင်မြဲဇာရှိလာခြင်းသည် ဧဝံဂေလိတရားဟောရန် နောက်ဆုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင် မှတ်ယူထားတော်မူပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏သမားတော်ကြီးများသည် ဘုရားသခင်၏အမှု တော်ဆောင်ကြီးများဖြစ်ရမည်။ ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့်

သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းခံထားရသည့်အစွမ်းသတ္တိများကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများဖြစ်ကြရမည်။ ၎င်းတို့၏ဩဇာတန်ခိုးသည် ကမ္ဘာ သို့ဟောကြားရမည့်အမှန်တရားနှင့်ဆက်နွှယ်နေရပါမည်။ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအမှုတော်သည် ဧဝံဂေလိအမှုတော်နှင့် စုံလင်သောစည်းလုံး ညီညွတ်မှုဖြင့် ဘုရားသခင်ပေးအစွမ်းတန်ခိုးများကိုဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်၏ဩဇာသက်ရောက်မှုအောက်တွင် ဆေးကုသ ခြင်းဆိုင်ရာအမှုတော်အားဖြင့် ကြီးကျယ်သောပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ် လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာအမှုတော်ကို ဧဝံ ဂေလိအမှုတော်နှင့်တွဲဖက်မလုပ်ဆောင်လျှင် မကြာမီမှာပင် ထိုဆေး အမှုတော်သည် အင်အားချည့်နဲ့သွားလိမ့်မည်။

Letter 146, 1909.

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးကုသခန်းများနှင့် ဘုရားကျောင်းများသည် ပို၍သန့်ရှင်းပြီး ပို၍မြင့်မားသောစံများကိုရရှိနိုင်ကြသည်။ ကျန်းမာ ခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို လူတို့အားသွန်သင်ပေးရမည်။ လူသားများအနေဖြင့်လည်း ထိုပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြရမည်။ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည်အသက်ဝင်လာအောင်လုပ်ဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်ဆင့်ဆို နေပါသည်။ လူသားများ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာပျော်ရွှင်စေရန် အတွက် စေတမန်များအနေဖြင့်လုပ်ဆောင်ပေးစရာလုပ်ငန်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများတွင်ရှိနေပါသည်။

‘သင်တို့သည် လောက၏အလင်းဖြစ်ကြသည်’ ဟု ခရစ်ယာန် များကိုရည်စူးလျက် ခရစ်တော်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်မှလာသောအမှန်တရားကိုဖွင့်ဆိုရမည့် ဘုရားသခင်၏ ဘာသာရေးသမားများဖြစ်ကြသည်။ ပထမကောင်းကင်တမန်၊ ဒုတိယ

ကောင်းကင်တမန်နှင့် တတိယကောင်းကင်တမန်တို့ထံမှလာသော သတင်စကားကိုကြွေးကြော်ခြင်းအမှုတော်သည် သေမျိုးဖြစ်သော လူသားများ၌ပေးအပ်တော်မူသည့်တာဝန်များအနက် အမြတ်ဆုံးနှင့် အသန့်ရှင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူနာများကိုကုသပေးရန်နှင့် ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကိုသွန်သင်ပေးရန်အတွက် မြို့ကြီးများတွင် ကျန်းမာရေး ဌာနများဖွင့်လှစ်သင့်ပါသည်။

ရှေ့ပြေးသပ်တစ်ခု

Letter 203, 1905.

လမ်းကြိုလမ်းကြားမှအစ လမ်းမကြီးများပေါ်ရှိလူသားများ အား ကျွန်ုပ်တို့လက်လှမ်းမီစေနိုင်မည့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရေးလုပ်ငန်းများကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်ကြဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အားသွန်သင်တော်မူ နေပါသည်။

(Tract) CH, p. 535 (1893)

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအမှုတော်လုပ်ငန်းသည် နာမကျန်းနေသော လူသားများထံသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်သောသပ်တစ်ခုဖြစ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်စဉ်ထားတော်မူသည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ရပါသည်။

အာယာတများကိုဖယ်ရှားပြီးဩဇာသက်ရောက်မှုကိုတိုးပွားစေပါ

CTBH, pp. 121-122 (1890)

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပို၍အာရုံစိုက်လာလျှင် လူသားများထံသို့ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားမရောက်ဖို့ အဟန့်အတားပြုနေသည့် အာယာတစိတ်များကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကောင်း

ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းအရာကို လူသားများ စိတ်ဝင်စားလာချိန်တွင် အခြားအမှန်တရားများကို လက်ခံဖို့လမ်းစ ပေါက်သွားတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိစ္စများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သတိ ပညာရှိကြောင်း ၎င်းတို့မြင်တွေ့လာကြလျှင် သမ္မာကျမ်းစာပါ ယုံကြည်ချက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်နေသည်ဟု ယုံကြည်ရန် ၎င်းတို့ပို၍အဆင်သင့်ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။

ဤဆေးဖက်ဆိုင်ရာအမှုတော်ကို အာရုံပြုသင့်သလောက် အာရုံမပြုကြသေးချေ။ ထို့ကြောင့် လူအများသည် ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ကြရသည်။ ကြွလာခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လူသားများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် ဘုရားသခင်အသုံးပြုရန် ကြိုးစားနေ သော ဤဆေးဖက်ဆိုင်ရာအမှုတော်ကို အသင်းတော်ကြီးက အမှန် တကယ်စိတ်ဝင်စားခဲ့မည်ဆိုလျှင် ယခုအခြေအနေထက်များစွာပို၍ အောင်မြင်မှုများရရှိလာလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိ၏ လူတို့ကိုမိန့်တော်မူပြီးဖြစ်ရာ သားသမီးများအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ မိန့်တော်မူချက်တို့ကို လိုက်လျှောက်စေလိုသည်မှာ ကိုယ်တော်၏ အလိုတော်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်း စကားသည် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားမဟုတ်ငြား သော်လည်း ၎င်းသတင်းစကားနှစ်ခုအကြားတွင် နီးနီးစပ်စပ် ဆက်နွယ်မှုရှိနေပါသည်။ ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကို ဟောကြားနေသူများသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်း စကားများကိုလည်း သွန်သင်သင့်ကြသည်။ မကြာမြင့်မီအချိန်တွင် ရင်ဆိုင်ရတော့မည့်အခြေအနေများအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ထိုသတင်းစကားကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ထားကြရပါမည်။ ထို့ပြင်သာမက ထိုသတင်းစကားကို ထင်ရှားသိသာစေရန် နေရာ

ပေးကြရပါမည်။ စာတန်နှင့်သူ၏ နောက်လိုက် နောက်ပါများက ထိုသတင်းစကားမပြန့်ပွားရအောင် ဟန့်တားဖို့ကြိုးစားကြလိမ့်မည်။ ထိုအမှုတော်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူများကိုလည်း စိတ်ရှုပ်အောင်၊ စိတ်ပျက်အောင် တတ်အားသမျှလုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏ကြိုးစားမှုကြောင့် မည်သူမျှကြိုးစားမှုရပ်ဆိုင်းကာ စိတ်ဓာတ် မကျသင့်ကြချေ။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကမ္ဘာကြီးတွင် တရားဆုံးဖြတ် ပြီးသည့်အချိန်အထိ မဆုတ်မနစ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြောင်းကိုတင်ပြရင်း ဟေရှာယသည် ခရစ်တော်ဘုရားသခင်၏ ထူးခြားချက်ကိုဖော်ပြထား ပါသည်။ ထာဝရအသက်ရစိမ့်အံ့သောငှာ ပေးတော်မူခဲ့သည့်အဖိုးအခ ကိုသတိရလျက် မည်သူမျှစိတ်ဓာတ်ကျသည့်အကြောင်း၊ ရှုံးနိမ့် ခြင်းအကြောင်းများကိုမပြောကြပါနှင့်။

9T, pp. 122-123 (1909)

ကမ္ဘာကြီးတွင် အခက်အခဲခံစားရမှုနည်းပါးသွားကာ မိမိ၏ အသင်းတော်ကြီးသန့်စင်လာရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်ကို ထာဝရဘုရားသခင်အသုံးပြုတော်မူ ခဲ့သည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပြန်လည်၍ ကျန်းမာချမ်းသာလာစေရန် ခရစ်တော်နှင့်အတူ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် လူသားများသည် ဘုရားသခင်၏အကူအညီပေးသောလက်များဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း လူတို့ ကိုသွန်သင်ကြပါ။ ဤအမှုတော်၌ ကောင်းကင်၏တံဆိပ်ပါရှိနေပါ သည်။ ထို့ပြင်သာမက ထိုအမှုတော်အားဖြင့် အခြားအဖိုးတန်အမှန် တရားများသည်လည်း လူသားများထံရောက်ရှိရန် လမ်းပွင့်သွားနိုင် ပါသည်။ ဤအမှုတော်ကို သတိပညာရှိရှိဖြင့်ကိုင်စွဲသူအားလုံးအတွက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် နေရာအလုံအလောက်ရှိနေပါသည်။

အခန်းကြီး (၄)

စားသုံးရန်သင့်လျော်သောအစားအစာများ

အခန်း(၁) ဘုရားသခင်ရွေးပေးသည့်မူလအစားအစာ

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သောအစားအစာကို သိရှိနိုင်ရန် လူသားများအတွက် ဘုရားသခင်အစကနဦးကျွေးခဲ့သည့် အစားအစာများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာကြရမည်။ လူသားများကို ဖန်ဆင်းတော်မူပြီး လူသားများ၏လိုအပ်ချက်ကိုသိတော်မူသော ကိုယ်တော်ရှင်က “ကြည့်ရှုလော့၊ မြေတစ်ပြင်လုံး၌ စပါးသီးကိုဖြစ်စေသောစပါးပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မျိုးစေ့ကိုဖြစ်စေသော အသီးနှင့်ပြည့်စုံသောသစ်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်းကောင်း သင်တို့စားစရာဖို့ငါပေး၏” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ဧဒင်ဥယျာဉ်မှထွက်ခွာလာပြီးနောက် အပြစ်၏ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာအောက်တွင် ထွန်ယက်ခြင်းအားဖြင့် အသက်မွေးရသောအခါတွင်မူ ‘လယ်၌ဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်’ တို့ကို လူသားများစားခွင့်ရလာကြသည်။

သစ်စေ့များ၊ သစ်သီးများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘုရားသခင်ရွေးချယ်ပေးသည့်အစားအစာများဖြစ်သည်။ ဤအရာများကို သဘာဝကျကျ ရိုးစင်းစွာပြင်ဆင်စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာကြီးထွားမှုကိုအလွန်ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုအစားအစာများသည် အခြားရှုပ်ထွေးစွာပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအစာများကမပေးစွမ်းနိုင်သော ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားများနှင့် အသိဉာဏ်ခွန်အားများကိုပေးစွမ်းပါသည်။

Sp. Gifts IV, 120 (1864)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားမျိုးနွယ်စုတစ်ခုလုံးစားသင့်သည်ဟုသတ်မှတ်ထားသည့်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏မိဦးဖဦးတို့အား ကျွေးခဲ့ပါသည်။ ဧဒင်ဥယျာဉ်ဝယ် သေခြင်းဆိုသည်မှာမရှိသေးရာ အခြားသတ္တဝါများ၏အသက်ကိုစားခြင်းသည် ကိုယ်တော်၏အကြံအစည်တော်နှင့်ဆန့်ကျင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်ရှိအပင်များမှ အသီးများသည် လူသားများ၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့်အစားအစာများဖြစ်ပါသည်။

နဂိုမူရင်းအစားအစာများကိုစားရန်ဆင့်ခေါ်ခြင်း

(Written, 1890) E. from U.T. 5-6.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား ရိုးစင်းသောအသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားသုံးအသက်ရှင်နေထိုင်သော အသက်တာမျိုးသို့ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ထားတော်မူသည်။ ဘုရားသခင်သည် အာဒံနှင့်ဧဝအတွက် အသီးများကိုမူလအခြေအနေအတိုင်းစီစဉ်ကျွေးမွေးတော်မူခဲ့သည်။

7T, pp. 125-126 (1902)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများကိုယ်စားလုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ အရင်းအမြစ်မဲ့သည့်အခြေအနေမျိုးသို့ လူသားများရောက်သွားမည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်အလိုမရှိပါချေ။ ထိုကြောင့် လူသားများအား စားသုံးရန်ပေးခဲ့သည့်မူလအစားအစာကိုစားသုံးရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် လမ်းပြတော်မူနေပါသည်။ ၎င်းတို့စားသုံးမည့်အစားအစာတွင် သစ်သီးသစ်စေ့၊ အခွံမာအသီးများအပြင် သစ်မြစ်အမျိုးမျိုးစွာလည်းပါဝင်နေပါသည်။

Letter 3, 1884.

တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ၏အသားများအပေါ်တွင် မှီခိုအသက်မရှင်ဘဲ မူလအကြံအစည်တော်ရှိသည့်အစားအပေါ်တွင် ပြန်လည်မှီခိုအသက်ရှင်ကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်ဆင့်ဆိုနေကြောင်း မြင်ခြင်း (vision) တွင် မကြာခဏကျွန်ုပ်မြင်တွေ့နေရပါသည်။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပို၍ကောင်းသောနည်းလမ်းများကို သွန်သင်တော်မူနေပါသည်။

အသားစားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အသားစားခြင်း၏အရသာကိုမလေ့ကျင့်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အသီးအနှံများကိုနှစ်ခြိုက်လာအောင်အားပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း မကြာမီမှာပင် အစအဦးတုန်းက ဘုရားသခင်ကြံရွယ်ထားတော်မူသည့်အတိုင်းဖြစ်လာလိမ့်မည်။ မည်သည့်အသားကိုမျှ ဘုရားသခင်၏သားသမီးတို့စားသုံးကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

အခန်း(၂) ရိုးစင်းသောအစာ

2T, p. 352 (1869)

ယခုအချိန်သည် အရိုးအစင်းဆုံးအစားအစာများကိုစားသုံးသင့်သောအချိန်ဖြစ်သည်။

4T, pp. 515-516 (1880)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများအား ၎င်းတို့၏စာရိတ္တစွမ်းအားများကို ပြုစုပျိုးထောင်စေလိုတော်မူသည်။ ဝတ်ကျေတမ်းကျေလုပ်ရင်း အကွက်ချောင်းနေသူများသည် ကြွယ်ဝသောဆုမင်္ဂလာများကို ရမည့်သူများမဟုတ်ကြပါ။ တက်ကြွသောစိတ်၊ မြန်ဆန်သောအသိ

တို့ဖြင့်ပြည့်စုံသူများဖြစ်လာအောင် အမှုတော်တွင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သူများကို ကိုယ်တော်ရှင်အလိုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အစားအသောက်တွင်ချုပ်တည်းမှုရှိရပါမည်။ အဆီအအိမ်များပြီး အရသာခံစားသည့်အစားအစာများကို ထိုသူများ၏စားပွဲပေါ်တွင်မတင်သင့်ပါ။ ဦးနှောက်သည် အမြဲတမ်းအလုပ်ရှုပ်နေသည့်ကြားတွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများမလုပ်နိုင်သောအချိန်တွင် ရိုးရိုးအစားအစာများကိုသာ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့စားသင့်ကြပါသည်။ ကြည်လင်သောစိတ်၊ ခိုင်မာသောရည်မှန်းချက်၊ ထက်မြက်သောဉာဏ်ပညာများကို ဒံယေလပိုင်ဆိုင်ထားရခြင်း၏အရေးပါသောအကြောင်းရင်းမှာ ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် ရိုးစင်းသောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

5T, p. 311 (1885)

ချစ်သောမိတ်ဆွေများ၊ သင်သည် ရောဂါမရစေသည့်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမည့်အစား ရောဂါရအောင်လုပ်ကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရောဂါဆိုးများလက်ထဲသို့ဝကွက်အပ်နေပါတကား။ သင်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုရှောင်ကြဉ်ကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို တိတိကျကျလိုက်နာသင့်ပါသည်။ သင့်အသက်တာကိုသင်မြတ်နိုးလျှင် ရိုးစင်းစွာပြင်ဆင်ထားသည့် ရိုးရိုးအစားအစာများကိုစားကာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကိုပို၍လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ အိမ်သားအသီးသီးတို့သည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၏အကျိုးကျေးဇူးများကို ရယူခံစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို အမြဲထာဝရရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုအရာသည် ရောဂါကိုမပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်သာမက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိလှုပ်ရှားမှုများကိုအားနည်းသွားစေကာ ရောဂါဘယများကိုပို၍အဖြစ်မြန်စေပါသည်။

ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းဝေဒနာများစွာမှကယ်ဆယ်ခြင်း

2T, pp. 45-46 (1868)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို သင့်အသက်တာတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ စားသောက်ရာတွင် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများနှင့်စစ်ခင်းနေသော ကိုယ်ကာယ တပ်မက်မှုများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်း အကျင့်ကိုကျင့်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် သင်ရှောင်ဖယ် လိုသည့်ကပ်တိုင်တစ်ခုရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ သင်၏ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင် ထိန်းသိမ်းထားမည့်အစားအစာများ ကိုသာ သင်စားသုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကောင်းကင်အထက်အရပ်မှ ပေးတော်မူသည့်အလင်းအတိုင်း သင်အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင်၏ မိသားစုတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် ရောဂါအတော်များများကို သင်ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်သဘောအတိုင်းနေထိုင်စားသောက် နေခြင်းကြောင့် သေချာသောရလဒ်ကိုသင်ရပေလိမ့်မည်။ သင့်သဘော အတိုင်းစားသောက်နေစဉ်တွင် ခံစားနေရသောရောဂါများမှ သင်၏ မိသားစုကိုကယ်ဆယ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အိမ်သို့ လာ၍ ကောင်းချီးပေးကာ နိမိတ်လက္ခဏာပြကယ်ဆယ်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ တိရစ္ဆာန်အသားနှင့် ဆီအမျိုးမျိုး နှင့်ကင်းသောရိုးရိုးအစားအစာများသည် သင့်အတွက်ကောင်းချီးမင်္ဂလာ တစ်ခုဖြစ်လာမည်သာမက သင့်ဇနီးအားလည်း ရောဂါဘယများနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများမှ ကင်းဝေးစေလိမ့်မည်။

ရိုးစင်းသောအသက်တာအတွက်မက်လုံး

သင်သည် ထာဝရဘုရားသခင်အား စုံလင်သောအမှုတော် အားဖြင့် အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်စေရန်အလို့ငှာ ဘုရားသခင်၏လိုလား ချက်ကို သင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရပေမည်။ သင်၏ဦးနှောက်သည် မွန်မြတ်သောအရာများကိုခွဲခြားသိမြင်ကာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက် အောင် တန်ဖိုးကြီးသောအသွေးတော်အားဖြင့် ပြုခဲ့သောအပြစ်ဖြေ ခြင်းအကြောင်းကိုတန်ဖိုးထားနိုင်ရန် အရိုးဆုံးနည်းဖြင့်ပြင်ဆင်ထား သည့်ရိုးရိုးအစားအစာများကိုသာစားသုံးသင့်ပါသည်။ “မြေတလင်း၌ပြိုင်၍ ပြေးကြသူအပေါင်းတို့သည် ပြိုင်၍ပြေးကြသော်လည်း တစ်ယောက် တည်းသာ ဆုကိုရသည်ဟု သင်တို့မသိကြသလော။ ဆုကိုရမည် အကြောင်း ပြေးကြလော့။ ပွဲ၌ပြိုင်၍ အချင်းချင်းတိုက်သောသူ မည်သည်ကား အရာရာ၌တပ်မက်ခြင်းကိုချုပ်တည်းတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ညှိုးနွမ်းပျက်စီးတတ်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလို့ငှာ ပြုကြ၏။ ငါတို့မူကား မညှိုးနွမ်းမပျက်စီးနိုင်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်း အလို့ငှာပြုကြ၏။ ထိုကြောင့် ငါပြေးသောအခါ အမှတ်တမဲ့ပြေး သည်မဟုတ်။ လက်ငှေ့သတ်သောအခါ အာကာသကောင်းကင် ကိုသာ ထိုး၍သတ်သည်မဟုတ်။ သူတစ်ပါးကိုဆုံးမပြီးမှ ကိုယ်တိုင် ရှုံးသောသူမဖြစ်ရမည်အကြောင်း ကိုယ်ကိုထိုး၍နှိပ်စက်လေ့ရှိ၏။” လူတို့သည် ညှိုးနွမ်းပျက်စီးတတ်သောပန်းဦးရစ်ထက် ပို၍ မြင့်မားသောရည်ရွယ်ချက်မရှိသူများပင်လျှင် အရာရာ၌တပ်မက်ခြင်း ကိုချုပ်တည်းရန် မိမိကိုယ်ကိုကျိမျှလောက်ထိုး၍နှိပ်စက်ကြသည် ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားတန်ခိုးနှင့်ပြည့်စုံသည့်ဦးရစ်သရဖူကိုသာမက ထာဝရဘုရားသခင်၏ပလ္လင်တော်တည်ရှိသရွေ့ ကြာမြင့်စွာနေရမည့်

အသက်တာ၊ ထာဝရကာလခံစားရမည့်ချမ်းသာခြင်း၊ မပျက်မယွင်းဘဲ ထာဝရဘုန်းတန်ခိုးတစ်ခုအဖြစ်ပေးအပ်ခြင်းခံရမည့်ဂုဏ်ပြုခြင်းများကို ရအောင်ကြိုးစားနေသူများသည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကို မည်မျှစိတ်အားထက်သန်စွာကျင့်သင့်ပါသနည်း။

ခရစ်ယာန်များပါဝင်ဆင်နွှဲနေသောပြိုင်ပွဲများတွင် ဆုရမည့်သူများအတွက် ဖော်ပြထားသည့်မက်လုံးများသည် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများအား တိရစ္ဆာန်စိတ်သဘောထားများကိုထိုးနှိပ်ကာ အလိုရမ္မာများနှင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုများကိုချိုးနှိမ်ပြီး အရာရာ၌ တပ်မက်ခြင်းကိုချုပ်တည်းလျက် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ရန် လမ်းပြနေသည်မဟုတ်ပါလား။ ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခံစားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသောစာရိတ္တပျက်ပြားမှုများ မှလွတ်မြောက်လျက် မြင့်မြတ်သောသဘာဝကို ၎င်းတို့မျှဝေခံစားခြင်းပြုနိုင်ကြပါသည်။

ခွဲရှိခြင်းအတွက်ချီးမြှင့်မည့်ဆု

MH, pp. 298-299 (1905)

အချို့အဆိမ့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ချက်ထားသည့် အစားအစာများကိုစားနေကျဖြစ်နေသူများ၌ သဘာဝကျသောအရသာကို ကြိုက်နှစ်သက်နေကြပြီဖြစ်ရာ ရိုးစင်းသောအစားအစာများကို သူတို့ ရုတ်တရက်ခံတွင်းတွေ့နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ အရသာခံစားမှုပုံမှန် ဖြစ်လာရန်နှင့် တလွဲအသုံးချမှုကြောင့် ရောဂါရနေသည့်အစားအိမ်ကို ပုံမှန်အနေအထားရောက်ရှိစေရန် အချိန်ယူရပါလိမ့်မည်။ အာဟာရ နှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ပြောင်းလဲစားသုံးရာတွင် ခွဲရှိသူများမှာမူ မကြာမီမှာပင် ထိုအစားအစာကိုအရသာတွေ့လာပါလိမ့်မည်။ ရိုးစင်း

သောအစားအစာများ၏ နူးညံ့မှုနှင့် အရသာရှိမှုများသဘောကျလာကာ ယခင်မကောင်းသောအစားအစာထက် နှစ်ခြိုက်မှုအပြည့်ဖြင့်သုံးဆောင် လာပါလိမ့်မည်။ နာကျင်မှုနှင့် အလွန်အကျွံဖြစ်ခြင်းများနှင့်ကင်းပြီး ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာအိမ်သည်လည်း အစာကြေချက်မှု အလုပ်ကိုပုံမှန်လုပ်ရန် အသင့်ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ရှေ့သို့ချီတက်ကြပါစို့

Sp. Gifts, IV, 132 (1864)

အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသည် လုပ်အားနှင့်ကုန်ကျ စရိတ်ကိုသက်သာသွားစေလိမ့်မည်။ မိသားစု၏အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို ရိုးစင်း၍ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများဖြင့် အလွယ်တကူ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည့်အချို့အဆိမ့်များသောအစားအစာများသည် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး၏ကျန်းမာနေသောအစိတ်အပိုင်းများကိုပင် ထိခိုက်ပျက်စီးစေ နိုင်သည်။

မည်သည့်အရာတွင်မဆို အလွန်အကျွံမဖြစ်သင့်ပါဆိုသည့် အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသုံးသပ်ကြရပါမည်။ ရိုးစင်းသော နည်းဖြင့်ချက်ပြုတ်ထားသည့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောရိုးရိုးအစား အစာများကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ကျေနပ်မှုရှိစားသုံးကြရမည်။ ထိုအစားအစာ များသည် နေရာတိုင်းတွင်ရနိုင်သောအစားအစာများဖြစ်သင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကောင်းကင်နိုင်ငံတွင် ထာဝရအသက်ရရန် ပြင်ဆင်နေသူများ ဖြစ်ရာ မကောင်းသောအစားအစာများကိုရှောင်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ခရစ်တော်၏မဟာတန်ခိုးတော်အောက် တွင်လည်းကောင်း အမှုတော်ဆောင်ဖို့မျှော်လင့် ထားပါသည်။

ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကိုယ်ကျိုးစွန့်သည့်ကဏ္ဍတွင်ပါဝင် လုပ်ဆောင်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

Health Reform, August, 1866.

ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် မည်သည့်နည်းကိုအသုံးပြုနေ သနည်းဟု လူအများက ကျွန်ုပ်ကိုမေးကြသည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များကို လွန်ကျူးမှုရပ်တန့်ပါ။ မကောင်းသောအစားအစာများဖြင့် အလိုဖြစ်ခြင်းကိုရပ်တန့်ကာ ရိုးရိုးအစာကိုစားပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသည့်ရိုးရိုးအဝတ်ကိုဝတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူ ပြုသည့်အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ပါ။ သင်သည် ဖျားနာမှုကင်းလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောပါရစေ။

တောစခန်းတွင်ကျွေးသင့်သောအစာများ

2T, pp. 602-603 (1870)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အဆီများကင်းပြီး ရိုးစင်းစွာ ချက်ပြုတ်ထားသည့် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစာ များကိုသာ တောစခန်းသို့ယူသွားသင့်ပါသည်။

လူတို့သည် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကိုစောင့်ရှောက်ကြလျှင် တောစခန်းအတွက်ပြင်ဆင် သောအစာများအားဖြင့် မည်သူမျှ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖျားနာအောင် လုပ်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ပိုင်မှန်များ၊ ကိတ်မှန်များကိုမပြင်ဆင်ဘဲ ရိုးရိုး ပေါင်မှန်နှင့်သစ်သီးများကို တောစခန်းအတွက်ပြင်ဆင်ကြမည်ဆိုလျှင် တောစခန်းကျင်းပရာကာလတစ်လျှောက်လုံး ဖျားနာမှုကင်းရှင်းခဲ့ကြ ပါလိမ့်မည်။ တောစခန်းကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် အစာများကို

နွေးပြီးမှစားသင့်ပါသည်။ ထိုကြောင့်ရနိုင်သမျှမီးဖိုများကို မြေပေါ် တွင်အမြဲတမ်းပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

တောစခန်းကာလတွင် လူတိုင်းကျန်းကျန်းမာမာရှိနေရပါမည်။ သွေးလည်ပတ်မှုပုံမှန်ဖြစ်စေရန်အတွက် ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲပေါ် တွင်ကြည့်ကာ အထူးသဖြင့်နံနက်ပိုင်းနှင့်ညနေပိုင်းအေးသောအချိန် များတွင် နွေးနွေးထွေးထွေးဝတ်ဆင်ကြရပါမည်။ အိပ်ချိန်ကို ပုံမှန် အတိုင်းထားကာအိပ်ပါ။ ထမင်းစားချိန်များတွင် ရိုးစင်းသောအစာများ ကိုသာစားပါ။ ကြားပေါက်မစားပါနှင့်။ သို့ပြုလျှင် သင်သည် အဖျား အနာကင်းပါလိမ့်မည်။ တောစခန်းတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကာ ကြားနာရမည့်အမှန်တရားများကို နှလုံးသွင်းနိုင် ကြမည်ဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလန်းဆန်းစွာဖြင့် အိမ်သို့ သူတို့ ပြန်လာနိုင်ကြပါမည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်သောသူများသည် တောစခန်း တက်နေစဉ် အလုပ်ကြမ်းမလုပ်ရတော့သဖြင့် ယခင်စားခဲ့သည့်အတိုင်း အဆအတိုင်းမစားသင့်တော့ချေ။ အကယ်၍ စားခဲ့မည်ဆိုလျှင် အစာ အိမ်သည် လိုသည်ထက်ပို၍အလုပ်လုပ်နေရလိမ့်မည်။ တောစခန်းမှ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ကြားနာရသည့်သတင်းစကားများကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ရန်အလို့ငှာ အစည်းအဝေးကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အား အပြည့်ဖြင့်တက်ရောက်ကာ သတင်းစကားများကို ဦးနှောက် ကြည်လင်စွာဖြင့် ကြားနာမှတ်မိနေစေဖို့ ကျွန်ုပ်ဆန္ဒပြုပါသည်။ စားသောအစာများသည် အာဟာရရှိသောအစာများပင်ဖြစ်လင့်ကစား ဗိုက်သည် မတရားပြည့်နေလျှင် ဦးနှောက်သည် အစာချက်သည့်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း၏အကူအညီတောင်းခံခြင်းကိုခံနေရချေပြီ။ ထိုကြောင့် ဦးနှောက်သည် ထုံထိုင်းလာကာ မျက်လုံးအစုံသည်ဖွင့်မရတော့ချေ။

အစာကြောင့် သွက်ချာပါဒလိုက်လုမတတ်ဖြစ်နေသောဦးနှောက်သည် ကြားနာသင့်သော၊ နားလည်သင့်သော၊ လိုက်လျှောက်လက်တွေ့ကျင့်သုံးသင့်သော အမှန်တရားများကို လုံးလုံးဆုံးရှုံးရလေတော့သည်။

နံနက်တိုင်း အစာနွေးနွေးများကိုစားဖို့ ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါသည်။ အစာနွေးနွေးများကိုစားဖို့ရန် များစွာပြင်ဆင်စရာမလိုပါ။ ဂရာဟမ်ဂျုံကို ယာဂုလုပ်၍သောက်ပါ။ ထိုဂျုံမှုန့်သည် ကြမ်းသည် ဟုထင်လျှင် ဆန်ခါချပြီးမှ ယာဂုကျိုပါ။ ထိုယာဂုပူနေစဉ်မှာ နွားနို့နှင့်ရောလိုက်ပါ။ တောစခန်းအတွက် အရသာနှင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသောအစာကိုရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်ယူလာသောပေါင်မုန့်များသည် ခြောက်နေလျှင် ဖွဲခြေကာ ယာဂုပြုလုပ်ပြီးသောက်ပါ။ သင်နှစ်သက်ပါလိမ့်မည်။ အေးသော အစာများစားသည်ကို ကျွန်ုပ်သဘောမတူပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုအစာများကိုချေဖျက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ၎င်းတို့ကို အစာအိမ်အပူချိန်နှင့် တူအောင်နွေးရန် ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များမှ ခွန်အားများစိုက်ထုတ်နေရပါဦးမည်။ အခြားရိုးစင်း၍ အာဟာရရှိသောဟင်းတစ်ခွက်မှာ ပဲတောင့်ပြုတ်ဟင်း (သို့မဟုတ်) ပဲတောင့်ကင်ဟင်းဖြစ်သည်။ ပဲတောင့်များကို ရေအနည်းငယ်၊ နွားနို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်အနည်းငယ်နှင့်ရောပြီး ပြုတ်လျှင် ဟင်းသီးပြုတ်ဟင်းတစ်ခွက်ရပါသည်။ ယာဂုလုပ်စဉ်က အသုံးပြုသလို ပေါင်မုန့်များကိုလည်းထည့်၍ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ပစ်ကနစ်နေ့လယ်စာ
1T, p. 517 (1867)

မြို့ကြီးပြကြီးများတွင်နေထိုင်ကြသောမိသားစုများသည် ၎င်းတို့အား ကာယနှင့်စိတ္တနှစ်ခုစလုံးတွင် ဖိစီးမှုပေးနေသည့်အလုပ်အကိုင်

များကို ခေတ္တခဏစွန့်ခွာကာ ရှုမျှော်ခင်းကောင်းသောနေရာများဖြစ်သည့် ရေချောင်းနံဘေး (သို့မဟုတ်) တောတန်းကလေးများတွင် သွားရောက်အနားယူသင့်ကြပါသည်။ သစ်ပင်အရိပ်ကောင်းကောင်းအောက်တွင် ခင်းထားသောစားပွဲကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသော အစာများ၊ အသီးအနှံများနှင့် သူတို့ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ ကားစီးလာခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းလုပ်ခြင်းနှင့် မြင်နေရသောရှုခင်းများကြောင့် ဗိုက်ဆာလာကာ ဘုရင်များပင် သွားရည်ကျလောက်အောင် အရသာကောင်းသည့်ထမင်းတစ်နပ်ကို သူတို့မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်သုံးဆောင်နိုင်ကြပါသည်။

Letter, 135, 1902.

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အရာမှန်သမျှကိုဖြတ်လိုက်ကာ ရိုးစင်း၍ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကိုသုံးဆောင်ကြပါ။ အသီးများသည် သုံးဆောင်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အချက်ရအပြုတ်ရလည်းလွတ်သည်။ အဆီအအိမ်များသောအစာသွတ်မုန့်များ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ အချိုပွဲများမှအစ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအစုံအစမ်းပြုသည့်အစားအစာများကိုဖြတ်လိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အဝအပြုမစားဘဲ တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းစီကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီးစားပါ။

ရိုးရိုးအစာများဖြင့်ဧည့်ခံခြင်း
6T, p. 345 (1900)

ခရစ်တော်သည် ဧည့်ဝတ်နှင့်ပတ်သက်သောသင်ခန်းစာတစ်ခုကို မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အသက်တာတွင် သွန်သင်တော်မူထားပါ

သည်။ အိုင်နားတွင်ရှိတော်မူစဉ် မိမိအားဝန်းရံထားသော ဆာလောင်နေသည့်လူအုပ်ကြီးကို ဝမ်းဟာဟာနှင့်အိမ်သို့ပြန်မလွှတ်ခဲ့ချေ။ “သူတို့ စားစရာဖို့သင်တို့ပေးကြလော့” ဟု တပည့်တော်တို့အား ကိုယ်တော်မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဖန်ဆင်းခြင်းဆိုင်ရာတန်ခိုးတော်၏လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအားဖြင့် ထိုသူများလိုအပ်နေသည့်အစားအစာကို အလှူပယ်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးတော်မူခဲ့သည်။ ပြင်ဆင်ပေးတော်မူသည့်အစာသည် အလွန်ရိုးစင်းလှပါသည်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်လှပါ။ ကောင်းကင်၏အရင်းအမြစ်များကို နှုတ်မိန့်တစ်ခုအားဖြင့် ကြိုက်သလိုအသုံးပြုနိုင်သည့်ကိုယ်တော်ရှင်သည် အဆီအအိမ်များနှင့်ပြည့်စုံသောထမင်းတစ်နပ်ကိုပြင်ဆင်ပေးမည်ဆိုက ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အိုင်နားတွင်အလုပ်လုပ်နေသည့် ရေလုပ်သားများအတွက် လိုအပ်သော တစ်နေ့စာအစာကိုသာ ပြင်ဆင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။

အကယ်၍သာ ယနေ့လူသားများသည် သဘာဝတရားနှင့် ကိုက်ညီစွာအသက်ရှင်နေထိုင်ကာ အကျင့်ခလေ့များတွင် ရိုးစင်းခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ရိက္ခာများသည် လူသားမိသားစုတစ်ခုလုံး၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ခဲ့လိမ့်မည်။ စိတ်ကူးယဉ်လိုလားမှုများလျော့နည်းသွားကာ ဘုရားသခင်၏လမ်းစဉ်အတိုင်းအလုပ်လုပ်ရန် အခွင့်ပိုသာလာလိမ့်မည်။ ခရစ်တော်သည် ဇိမ်ခံလိုသည့်လူသားဆန္ဒများဖြည့်ဆည်းပေးကာ လူသားများကိုဆွဲဆောင်ရန် မကြိုးစားခဲ့ပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်ပြင်ဆင်ထားတော်မူသည့် ရိုးရိုးအစားအစာသည် ကိုယ်တော်၏တန်ခိုးတော်အတွက်သာမက အသက်တာတွင်လိုအပ်သည့် ကိုယ်တော်၏မေတ္တာတော်နှင့် စောင့်ရှောက်မှုများအတွက်လည်း အာမခံချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

H. to L., ch. 1, 54-55 (1865)

ခရစ်တော်၏နောက်လိုက်ဖြစ်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုကြွေးကြော်နေကြသူများသည် မကြာခဏဖက်ရှင်၏ကျေးကျွန်၊ အစားကြူးခြင်း၏ကျေးကျွန်များဖြစ်နေကြပါသည်။ ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် ပေးဆပ်အသုံးပြုသင့်သည့်အချိန်နှင့်ခွန်အားများကို ရေပန်းစားနေသည့်တွေ့ဆုံပွဲများအတွက် အာဟာရမဖြစ်စေသည့် ဟင်းလျာများပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနေကြသည်။ တွေ့ဆုံပွဲများသည် ရေပန်းစားနေရာ တစ်နေ့လုပ်မှတစ်နေ့စားရသည့် အလုပ်သမားအများစုသည် မရှိမယ့်ရှိမယ့်ငွေကြေးများကို ဧည့်သည်များအတွက် အဆီအအိမ်နှင့်ပြီးသောက်တတ်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် စားစရာအမျိုးမျိုးကိုပြင်ဆင်နေရသည်သာမက အိမ်သားအားလုံးအတွက် လိုအပ်သောအဝတ်အထည်များကိုလည်းဝယ်နေကြရပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုအထိခိုက်ခံလျက် အရသာခံစားမည့်အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်မည့်အချိန်များကို မိမိတို့၏သားသမီးများအား ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာသွန်သင်ချက်များကိုပေးရန် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ရေပန်းစားသောလည်ပတ်သွားလာခြင်းများတွင် အစားကြူးသည့်အစီအစဉ်များပါဝင်လာပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်များတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် အစားအသောက်များကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် အစာခြေသည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အကြီးအကျယ်ပင်ပန်းစေကြသည်။ ထိုပိုလှုံ့အစားအစာများကိုချေဖျက်ပစ်ရန် မလိုလားအပ်သော ခွန်အားများကိုအသုံးပြုလာရသဖြင့် မောပန်းမှုများကိုခံစားလာကြရသည်။ သွေးလည်ပတ်မှုများထိခိုက်လာသည်။ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတို့၌ ခွန်အားများအထူးလိုအပ်လာပါသည်။ သင်နှင့်စကား

လက်ဆုံကျခြင်းအားဖြင့် သတင်းကောင်းများကိုရကာ ကောင်းချီးခံစားရမည့် ဧည့်ခံသူထိုအိမ်ရှင်သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကိုပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့်အချိန်ဖြုန်းကာ အလည်အပတ်ပြုခြင်းကြောင့် ခံစားရမည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို မကြာခဏဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများသည် ထိုကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအသောက်များ၏ သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှမခံသင့်ကြချေ။ ၎င်းတို့အိမ်သို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းသည် ထိုကဲ့သို့သောအစားအစာများကိုစားသုံးရန်အတွက် မဟုတ်ဘဲ အချင်းချင်းမိတ်သဟာယဖွဲ့ကာ အမြင်ချင်း၊ အတွေးအခေါ်ချင်းဖလှယ်ပြီး အကျိုးတူကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုခံစားကြရန် ဖြစ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြပါစေ။ ထိုကဲ့သို့သွားရောက်လည်ပတ်စဉ် ပြောသောစကားများသည်လည်း နောင်သောအခါတွင် ဝမ်းပန်းတသာသတိရစရာကောင်းလောက်သည့် တန်ဖိုးရှိသော စကားများသာဖြစ်သင့်ပါသည်။

H. to L., ch. 1, 55-56 (1865)

ဧည့်သည်များကိုဧည့်ခံသူများသည် အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရိုးရိုးကလေးပြင်ဆင်ထားသည့် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုသာ ပြင်ဆင်ဧည့်ခံသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အစားအစာများသည် ပြင်ဆင်စရိတ်သက်သာသည့်ပြင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးပါလျှင် ကျန်းမာရေးကိုလည်းမထိခိုက်ပါချေ။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းရန် လောကသားများသည် အချိန်ကုန်ခံ၊ ငွေကုန်ခံပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမည့်ထိုအစားအစာများကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်း၏

အဖိုးအခကိုခံလိုကံကြပါစေ။ ခရစ်ယာန်များအနေဖြင့်မူ ဤအရာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လမ်းမှန်ကိုသာရွေးချယ်ကျင့်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ဝိညာဉ်ကိုဖျက်ဆီးနေသည့် ရေပန်းစားနေသောဓလေ့ဆိုးများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများတွင် ခရစ်ယာန်များထိရောက်စွာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။

မမျှော်လင့်ဘဲရောက်လာမည့်ဧည့်သည်အတွက်

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

MH, p. 322 (1905)

တချို့အိမ်ရှင်များသည် ဧည့်သည်များကိုဖွယ်ဖွယ်ရာရာအစားအစာများဖြင့်အကုန်အကျခံကာ ဧည့်ခံကျွေးမွေးနိုင်စေရန်အလိုငှာ မိသားစုထမင်းစားပွဲကို ခြစ်ခြစ်ခြုတ်ခြုတ်လုပ်ကာ ပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုသည် မမှန်ကန်ပါ။ ဧည့်သည်များကို ပို၍ ရိုးစင်းသောအစားအစာများဖြင့်သာ ဧည့်ခံသင့်ပါသည်။ မိသားစု၏ လိုအပ်ချက် ပထမဦးစားပေးအဖြစ် ဖြည့်ဆည်းကြရပါမည်။

မမှန်ကန်သောခြူးခြံမှုနှင့် လူများတီထွင်သည့်ဓလေ့ထုံးစံများသည် လိုအပ်၍ကောင်းချီးမင်္ဂလာဖြစ်သည့် ဧည့်ဝတ်ပြုမှုများကို အဟန့်အတားပြုလေ့ရှိတတ်သည်။ မိသားစုများနေ့စဉ်စားသုံးနေသည့်အစားအစာများသည် အိမ်ရှင်မများအတွက် အပိုပြင်ဆင်မှုများလုပ်စရာမလိုဘဲ ဖြုန်းစားကြီးရောက်လာသောဧည့်သည်များကို ကျွေးမွေးဧည့်ခံနိုင်သည့် အစားအစာမျိုးဖြစ်သင့်ပါသည်။

လောကရေးရာအစားအစာများအကြောင်းကိုသိပ်မစဉ်းစားပါနှင့်

Letter, 73, 1896.

နှုတ်တော်ထွက်စကားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာ ရေစီးကြောင်းတွင်ပါဝင်လာရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုနှုတ်တော်ထွက် စကားများကို အမြဲတမ်းခံယူစားသုံးစွဲမှတ်လျက် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြ ရပါမည်။ ခရစ်တော်အားဖြင့် နေ့စဉ်အားပြုအသက်ရှင်နေသူများသည် လောကအစားအစာပေါ် စဉ်းစားသုံးသပ်မှုလျော့ချကာ အသက် ဝိညာဉ်များအတွက် ၎င်းတို့ပေးဝေနေသည့်အစားအစာအတွက် ပို၍ စိတ်သောကရောက်နေကြပါသည်။

လူအပေါင်းတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ထောက်ခံပေးသင့်သည့် စစ်မှန်သောအစာရောင်ခြင်းဟူမူကား အားကြွစေသည့်အစားအစာကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်၍ ထာဝရဘုရားသခင်အလှူပယ်ပေးသနားတော်မူ ထားသည့် အာဟာရပြည့်သောရိုးရိုးအစားအစာကို မှန်ကန်စွာစားသုံး ခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မိမိတို့စားသောက်ရမည့်လောကအစား များအကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားသုံးသပ်ရန်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ ဘာသာရေးအတွေ့အကြုံတစ်ခုလုံးကို ခွန်အားဖြစ်စေမည့် ကောင်းကင် မှအစားအစာအကြောင်းကို ပို၍စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်ကြပါသည်။

ရိုးစင်းသောအသက်တာ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ

ဩဇာသက်ရောက်မှု

5T, p. 206 (1882)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖက်ရှင်အဝတ်များကိုမဝတ်ဘဲ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သည့်ရိုးရိုးအဝတ်များကိုဝတ်မည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထူးကဲသည့်အရသာများနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်ရိုးရိုးအစားအစာကို တစ်ချိန်လုံး စားသုံးကြမည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် နေအိမ်များကို ရိုးစင်းစွာအလှဆင်ဆောက်လုပ်နေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာများသည် မယုံကြည်သူများအပေါ် ထိရောက် သောဩဇာသက်ရောက်မှုများရှိရုံသာမက အမှန်တရား၏သန့်ရှင်း သောတန်ခိုးတော်ကိုလည်း ထင်ရှားစွာဖော်ပြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများသည် လောကသားများ၏ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုများနှင့်တူနေရုံသာမက တချို့နေရာများတွင် လောကသား များထက်ပင် လောကဆန်နေသည်ဖြစ်ရာ အမှန်တရားအကြောင်း ဖွင့်ဆိုဟောကြားချက်များမှာ ထိရောက်မှုမရှိနိုင်တော့ချေ။ အမှန်တရား ကိုယုံကြည်ပါသည်ဟု ဖွင့်ဟနေသူများ၏အကျင့်သည် ၎င်းတို့၏ ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ဆန့်ကျင်နေလျှင် ထိုအမှန်တရားကို မည်သူယုံကြည် တော့မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အား ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့မဝင်နိုင် အောင် တံခါးပိတ်သူမှာ ထာဝရဘုရားသခင်မဟုတ်ဘဲ လောကသား များ၏အမူအကျင့်များအတိုင်း ကျင့်ကြံပြုမူနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသာဖြစ်ပါသည်။

MH, p. 47 (1905)

များပြားစွာသောလူထုကြီးကို ခရစ်တော်ကျွေးမွေးခဲ့ခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ပြုပြင်တော်မူသည့် နိမိတ် လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်မှာမှန်သော်လည်း အစားအစာများမှာမူ အလွန် ရိုးစင်းလှပါသည်။ ဂါလိလဲပြည်မှရေလုပ်သားများ၏နေ့စဉ်အစား အစာဖြစ်သည့် ငါးနှင့်မုန့်များသာဖြစ်ပါသည်။

ခရစ်တော်သည် ထိုလူထုကြီးအတွက် အရသာအမျိုးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောထမင်းတစ်နပ်ကိုပြင်ဆင်ပေးလိုက် ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးသောအစားအစာများသည် ၎င်းတို့၏ကောင်းကျိုးအတွက် သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုမျှပေးနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ သို့သော် ဤနိမိတ် လက္ခဏာအားဖြင့် ရိုးစင်းမှုဆိုင်ရာသင်ခန်းစာတစ်ခုကိုသွန်သင်ရန် ခရစ်တော်ဆန္ဒရှိခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍သာ ယနေ့လူသားများသည် ကမ္ဘာဦးအချိန်က အာဒံနှင့်ဧဝတို့ကဲ့သို့ ရိုးစင်းသောအကျင့်လေ့ များ၊ သဘာဝတရားများနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် စားနပ်ရိက္ခာများသည် လူသားမျိုးနွယ်စုတစ်ခုလုံးအတွက် အလျှံပယ် ဖြစ်ခဲ့ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုလိုက်ခြင်း ကြောင့် လူတစ်စုအတွက် ရိက္ခာများသည် အလျှံပယ်ဖြစ်နေသော် လည်း ကျန်တစ်စုအတွက်မူ မလောက်မငှဖြစ်နေကာ အနိဋ္ဌာရုံ မြင်ကွင်းများကိုမြင်တွေ့နေရပါသည်။

3T, p. 401 (1875)

ယုံကြည်သူခရစ်ယာန်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို အလှပြင်စရိတ် နှင့် နေအိမ်အလှပြင်စရိတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက် စေသည့်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လျော့ခဲ့ကြမည် ဆိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏ဘဏ္ဍာတော်တိုက်ထဲသို့ ယခု ထက်များပြားစွာသောဘဏ္ဍာများကို ပေးလှူနိုင်ခဲ့ကြလိမ့်မည်။ ထာဝရ ချမ်းသာထံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ဝင်စားနိုင်ရန် ဘုန်းစည်းစိမ်များနှင့်တကွ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်ကိုစွန့်ကာ ဆင်းရဲသားတစ်ဦးအဖြစ်ခံယူခဲ့သော ခရစ်တော်ကို ထိုနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့အတုယူနိုင်ကြလိမ့်မည်။

အခန်း(၃) လုံလောက်သောအစာအာဟာရ

(CTBH, pp. 49-50) CH, p. 178 (1890)

လွဲမှားသောခံတွင်းအရသာကိုဖြည့်ဆည်းရန် စားသောက် ခြင်းသက်သက်သည် မှားယွင်းသောကြောင့် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ဂရုမထားသင့်ဟူသောသဘောထားကို ကျွန်ုပ်တို့လက်မခံ သင့်ချေ။ အစားအစာကိစ္စသည် အရေးအပါဆုံးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အင်အားဆုတ်ယုတ်စေမည့်အစားအစာများကို မစားသုံးချေ။ လူအများစုသည် ရောဂါများရကာ အားအင်ကုန်ခန်း နေကြပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာများကိုစားသုံးရန် လိုအပ်နေ ကြသည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေသူ များသည် အစွန်းမရောက်စေရန် အခြားသူများထက်ပို၍ရှောင်ရှား သင့်ကြပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာ များကို အလုံအလောက်ရရှိရပါမည်။ မိမိ၏ချစ်သားသမီးများအား အိပ်ပျော်စေသောအခွင့်ကိုပေးသနားတော်မူသောဘုရားသခင်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် သင့်လျော် သောအစားအစာများကို ၎င်းတို့အတွက်ပြင်ဆင်ထားတော်မူပါသည်။

MH, p. 271 (1905)

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစေရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးများသည် သန့်ရှင်းကောင်းမွန်နေရပါမည်။ အကြောင်းမှာ သွေးသည် အသက် ၏ပင်မအချက်အချာဖြစ်သည်။ အသွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်မှမကောင်း သောအရာများကိုပြင်ဆင်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေသည်။ အာဟာရရှိသောအစားအစာများဖြင့်ဖြည့်တင်းကာ သန့်ရှင်းသောလေများဖြင့် သန့်စင်စေခဲ့မည်ဆိုလျှင် သွေးသည် အသက်ကိုတည်မြဲစေလျက်

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို အားအင်များနှင့်ပြည့်ဝစေပါသည်။ သွေးလည်ပတ်မှုပိုမိုစုံလင်လာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်မှုသည်လည်း ပို၍ကောင်းမွန်စွာပြီးမြောက်လာပါလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အလျှံပယ်ရိက္ခာများ

(CTBH, p. 47) CH, pp. 114-115 (1890)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လမ်းမှန်သောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် အလျှံပယ်များပြားသည့်ရိက္ခာများကို လူသားများအတွက် ပြင်ဆင်ထားတော်မူသည်။ အရသာနှင့်ပြည့်စုံပြီး အာဟာရရှိသောမြေအသီးအနှံမျိုးစုံကို လူသားများရှေ့တွင် ထာဝရဘုရားသခင် ခင်ကျင်းထားတော်မူသည့် ထိုအစားအစာများကို လွတ်လပ်စွာ စားသုံးနိုင်သည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်ဆိုထားတော်မူပါသည်။ အဆီများ၊ အမွှေးအကြိုင်များမပါဘဲ ရိုးစင်းသောနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် နို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်နှင့်ရော၍စားသုံးလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်အပြည့်စုံဆုံးအစားအစာများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေသည်သာမက အားကြွစေသည့်အစားအစာများက မပေးစွမ်းနိုင်သည့်အသိဉာဏ်စွမ်းအားများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

MS, p. 27 (1906)

ကျွန်ုပ်တို့၌လိုအပ်နေသောအာဟာရအားလုံးကို အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အခွံမာသီးများတွင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်ထံတော်သို့ ရိုးစင်းသောသဘောဖြင့် ချဉ်းကပ်ကြမည်ဆိုလျှင် အသားမပါဘဲ အာဟာရပြည့်သည့်အစားအစာများ ပြင်ဆင်ပုံများကို ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ရှင်သွန်သင်တော်မူလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို အသေရယူတတ်စေသည့် အင်အားဆုတ်ယုတ်စေသည့်အစားအစာများ

Letter 135, 1902.

တချို့သောကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်သူများသည် မသင့်လျော်သော အစားအစာများကို အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မကောင်းသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်နေသည့်တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစားအစာများကိုသုံးဆောင်ဖို့ ပျက်ကွက်နေတတ်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်ထားသည့် ထိုမကောင်းသောအစားအစား အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝပြီး အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုစားသုံးရန် ပျက်ကွက်ခြင်းအားဖြင့် မသင့်လျော်သည့်ပုံသက်သေများကိုမပြုကြပါနှင့်။ မိသားစုများအတွက် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် လိမ္မာသိုသိပ်မှုနှင့် ပါးနပ်မှုများကိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်လှပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုကို ပြီးစီးစွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဘုရားသခင်ကိုကိုးစားခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပြင်းထန်ခြင်း၊ အချင်းချင်းကူညီရိုင်းပင်းလိုသည့်ဆန္ဒရှိခြင်းများလိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောအစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းအပေါ် အရှက်ရသိက္ခာကျစေပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေမျိုးများဖြစ်နေရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်သင့်လျော်သောအာဟာရများကို ဖြည့်တင်းနိုင်မည့်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးကြရပါမည်။

(CTBH, p. 58) CH, pp. 155-156 (1890)

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် သင်၏အကျင့်စရိုက်ကို စူးစမ်းလေ့လာပါ။ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှုကိုသုံးသပ်ပါ။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုဆန့်ကျင်သည့်လုပ်ရပ်များကို မသိကျိုးကျွန်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မှားယွင်းသောသက်သေကို မခံမိပါစေနှင့်။ ဘုရားသခင်နှင့်သာထိုက်သောအမှုတော်အတွက်

ပေးဆပ်အပ်နှံရန် မသင့်လျော်လောက်အောင် ကျန်းမာရေးများ ထိခိုက်သည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလျစ်လျူရှုထားပါနှင့်။ မညှဉ်းပန်းပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်သိရသလောက်ပြောရမည်ဆိုလျှင် တချို့အမှုဆောင်ကောင်းများသည် ကျန်းမာရေးကိုဂရုမစိုက်ကြသဖြင့် သေပွဲဝင်ခဲ့ကြရပါသည်။ ခွန်အားဖြစ်စေပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရှင်များ၏ပထမဦးစားပေးတာဝန်များတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အဝတ်အထည်နှင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများကို အဖိုးချိုချိုနှင့်ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းသည် အစားအစာများကို ခြစ်ခြစ်ကုတ်ကုတ်နှင့် ငွေကြေးအသုံးပြုခြင်းထက် သာ၍ကောင်းမြတ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလိကလိုအပ်ချက်အတိုင်းစားသောက်ခြင်း

7T, pp. 133-134 (1902)

အစားအစာများကိုအသုံးပြုရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခိုင်ခံ့ကောင်းမြတ်သည့်ဘဝပေးအသိကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အစားအစာတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မတည့်လျှင် မတည့်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကိုသိရှိရန် စာရေးမေးစရာမလိုဘဲ အစာပြောင်းပြီးစားဖို့ကြိုးစားပါ။ တွဲ၍စားသောအစာတချို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မကြာမီမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိဉာဏ်ရှိသော လူသားများပီပီ မိမိတို့နှင့်အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သောအစာကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိမိတို့၏အတွေ့အကြုံများပေါ်မူတည်လျက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီအလိုက် လေ့လာသုံးသပ်ကြပါ။

MH, p. 297 (1905)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစာအမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားသည်ဖြစ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်

တစ်ဦးစီသည် မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်နှင့်အကိုက်ညီဆုံးအစားအစာများကို ရွေးချယ်သင့်ကြပါသည်။

အသီးအနှံများနှင့် အခွံမာအသီးများ၏ သဘာဝအတိုင်း ဖြည့်ဆည်းမှုမှာ အလျှံပယ်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် မြေထွက်သီးနှံများကို တိုးတက်လာသောပို့ဆောင်ဆက်သွယ်မှုများအားဖြင့် နေရာတကာသို့ဖြန့်ဝေနေပါသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် တစ်ချိန်က ရှားပါးပစ္စည်းအဖြစ် ဈေးကြီးပေးရသောအရာများသည် ယခုတွင် နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများအဖြစ် လူတိုင်းဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည့် ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်နေပါပြီ။ ဤကုန်ပစ္စည်းများမှာ အထူးသဖြင့်အခြောက်ခံထားသည့်အသီးခြောက်များနှင့် သံဘူးသွတ်အသီးများဖြစ်ကြသည်။

အခန်း(၄) နိုင်ငံအသီးသီးမှအစားအစာများ

Letter 14, 1901.

စားသုံးသောအစားအစာများသည် ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသင့်ပါသည်။ တချို့အစားအစာများသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင်စားသုံးရန် သင့်လျော်သော်လည်း အခြားနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် စားသုံးရန်မသင့်လျော်ချေ။

MH, pp. 296-297 (1905)

အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစားလုံးသည် အခြေအနေအရပ်ရပ်တွင်ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသည် တော့မဟုတ်ပါချေ။ အစားအစာရွေးချယ်ရာတွင် သတိကြီးစွာထားသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးနေသောအစားအစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောဒေသ၏ ရာသီဥတုနှင့်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ကိုင်သောအလုပ်အကိုင်များနှင့်လည်းကောင်း လျော်ကန်ဖို့လိုပါသည်။ မတူညီသောအလုပ်အကိုင်များအလိုက် အကောင်းဆုံးအစားအစာ

များမှာလည်း ခြားနားနေပေလိမ့်မည်။ ကာယလုပ်သားများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သောအစားအစာများသည် ဉာဏ်လုပ်သားများအတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာမဖြစ်နိုင်ချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာအမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့အားပေးအပ်ထားပြီ ဖြစ်ရာ မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသောအစားအစာများကို ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးရွေးချယ်စားသုံးသင့်ကြပါသည်။

နိုင်ငံအသီးသီးတွင်တွေ့နိုင်သည့် အာဟာရပြည့်စုံသောအစားအစာများ

Letter 135, 1902.

အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းအရာတွင် ဉာဏ်သုံးကြပါ။ နိုင်ငံအသီးသီးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအာဟာရများနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအမျိုးမျိုးကို ဘုရားသခင်၏အစီအမံအားဖြင့် ထုတ်လုပ်နေပါသည်။ ထိုအရာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့် စားကောင်းသောက်ဖွယ်အဖြစ် ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

MH, p. 299 (1905)

သတိပညာရှိရှိစီမံကြလျှင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည့်အစားအစာများကို နိုင်ငံတိုင်းနီးပါးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ ဆန်၊ လှူစားဂျုံ၊ မြင်းစားဂျုံနှင့် ပြောင်းဖူးများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြင်ဆင်ကာ နိုင်ငံအသီးသီးသို့ပို့ဆောင်နေကြပါသည်။ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်နှင့် ပဲနီကလေးများကိုလည်း ထိုနည်းနှင့်ပို့ဆောင်ရောင်းဝယ်နေကြပါသည်။ ပြည်တွင်းစိုက်ပျိုးအသီးများနှင့် ပြည်ပမှ သွင်းယူသည့်အသီးများအပြင် ဒေသအသီးသီးတွင်စိုက်ပျိုးသည့်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း အသားမပါဘဲ စုံလင်သောအစားအာဟာရများကိုရွေးချယ်နိုင်ရန် အခွင့်ကောင်းတစ်ခုကို ပေးနေပါသည်။ စပျစ်သီးခြောက်၊ ဆီးသီးခြောက်၊ ပန်းသီးခြောက်၊ သစ်တော်သီးခြောက်၊ မက်မွန်သီးခြောက်နှင့် တရုတ်ဆီးသီးခြောက်များကို နေရာတကာတွင် သင့်လျော်သောဈေးနှုန်းဖြင့်ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရာ ထိုအစားအစာများအားဖြင့် အလုပ်သမားလူတန်းစားများ ပင်လျှင် ခွန်အားတိုးပွားကာ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံလာနိုင်ကြပါသည်။

ယဉ်စွန်းတန်းဒေသများအတွက်အကြံပေးချက်

Letter 91, 1898.

ပို၍ပူနွေးသောအရပ်ဒေသများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများကို (မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ကိုင်ကြသည်ဖြစ်စေ) အေးမြသော ဒေသများမှ အလုပ်သမားများထက် အလုပ်ပမာဏကိုလျော့၍ လုပ်ကိုင်စေသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မြေမှုန့်သက်သက်ဖြစ်သည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်အောက်မေ့တော်မူသည်။

အစားအစာများတွင် သကြားအသုံးပြုခြင်းနည်းသည်နှင့်အမျှ ပူပြင်းသောရာသီဥတုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရောဂါဘယများ နည်းပါးသွားပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းသွန်သင်ရာတွင် လိုအပ်သည့်ပရိယာယ်

Letter 37, 1901.

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များကို ရိုးရိုးဖြောင့်ဖြောင့်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ မိမိတို့ရင်ဆိုင်နေရ

သည့်အခြေအနေကို နားလည်သဘောပေါက်ထားကြရမည်။ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မတူညီသောအရပ်ဒေသများတွင်နေထိုင် သူများအတွက် ပြင်ဆင်မှုများကိုလုပ်ဆောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ဘုရား သခင်နှင့်အတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်လိုသူများသည် ဘုရားသခင်၏ မဟာစပျစ်ဥယျာဉ်အတွင်း၌ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိစ္စများ အကြောင်းကို မည်သို့သွန်သင်ရမည်ကို ဂရုတစိုက်သုံးသပ်ကြရမည်။ စားသင့်သောအစာနှင့် မစားသင့်သောအစာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာ တွင်လည်း သတိကြီးစွာထားသင့်ကြပါသည်။ ဘုရားသခင်ကယ်တင် တော်မူသည့် လူတို့ထံသို့ ကရုဏာသတင်းစကားကိုတင်ဆက်ရာတွင် လူသားစေတမန်များသည် ဘုရားသခင်နှင့်ပူးပေါင်းကြပါမည်။

9T, p. 159 (1909)

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ လိုက်လျှောက်ရမည့် တိကျသည့် ဖွင့်ဆိုချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့မသတ်မှတ်ထားကြသော်လည်း အသီး အနှံနှင့် အခွံမာအသီးများအလျှံပယ်ပေါများသည့်နိုင်ငံများတွင် အသား သည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများအတွက် စားသင့်သောအစာ မဟုတ်ပါချေ။

7T, p. 126 (1902)

တစ်နှစ်အတွင်း လပေါင်းများစွာလတ်ဆတ်သောအသီးအနှံ များရယူစားသုံးနိုင်သည့်နိုင်ငံများတွင်နေထိုင်သူများကို အသီးအနှံ များတွင်ရှိသည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများရယူခံစားကြဖို့ ထာဝရဘုရား သခင်ဆန္ဒရှိတော်မူသည်။ အပင်များမှအသီးများကို လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ခူးစားခြင်းကို ပို၍လုပ်ဆောင်လေလေ၊ ကြီးကျယ်သော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ပို၍ရလေလေဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်၏လမ်းပြမှုအတွက်အာမခံချက်တစ်ခု

7T, pp. 124-125 (1902)

အသက်တာကို ခိုင်ခံ့စေနိုင်သည်သာမက ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းစေနိုင်သည့် အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပေါင်းစပ် စားသုံးကြရန် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိလူသားများအား ထာဝရဘုရားသခင် သွန်သင်တော်မူလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကို ပြင်ဆင်သည့်ချက်ပြုတ်နည်းများကို ယခုအချိန်တွင် ဈေးတွင်မတွေ့ ဖူးသူများသည် မြေမှထွက်သောအသီးအနှံများကို သတိပညာရှိရှိ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြလိမ့်မည်။ ထိုအသီးအနှံများကို အသုံးပြုခြင်း နှင့်ပတ်သက်သည့်အလင်းတရားများကိုလည်း ၎င်းတို့အား ထာဝရ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့အား လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို ပြတော်မူလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းတွင်နေထိုင်သူများအား ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နားလည်မှုကို ပေးသနားတော်မူသည့် ကိုယ်တော်ရှင်သည် အခြားသောကမ္ဘာခြမ်းရှိ လူတို့အားလည်း ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်နားလည်မှုများကို ပေးသနားတော်မူ လိမ့်မည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရှိရိက္ခာဘဏ္ဍာများကို ထိုနိုင်ငံနှင့်သင့်လျော် အောင်ပြင်ဆင်စားသုံးရန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံတော်ဖြစ် သည်။ ဣသရေလများအား ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်ရန် ကောင်းကင်မှမန္တမုန့်ကို ဘုရားသခင်ချပေးတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ မြေထွက် သီးနှံများကို အသားနေရာတွင်အစားထိုးဖို့ပြင်ဆင်တတ်စေရန် နိုင်ငံ အသီးသီးမှလူတို့အား ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အသိဉာဏ်များကို ထာဝရ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။

7T, p. 133 (1902)

မိမိတို့၏ ဒေသအသီးအသီးမှထွက်သည့် သဘာဝအသီးအနှံများမှ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစာများပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိလူတို့အား အားပေးရန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံတော်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းပြမှုကိုခံယူကာ မိမိတို့၏ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တီထွင်ဉာဏ်များကိုအသုံးပြုလျက် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ၎င်းတို့ကြည့်ကြလျှင် ထိုသဘာဝမြေထွက်သီးနှံများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများအဖြစ်သို့ ပြုလုပ်ပုံများကို ၎င်းတို့လေ့ကျက်လာကြလိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် အသားနေရာတွင် အစားထိုးစားသုံးနိုင်မည့်အစားအစာများပြင်ဆင်ပုံများကို ဆင်းရဲသားများအား သွန်သင်လာနိုင်ကြလိမ့်မည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ထိုဆင်းရဲသားများကလည်း အခြားသူများအား တစ်လှည့်သွန်သင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် အမှုတော်တစ်ခုသည် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ခွန်အားပါပါပြီးစီးသွားပါလိမ့်မည်။ ဤအမှုကို ယခင်ကတည်းက ပြီးစီးအောင်လုပ်ဆောင်ခဲ့လိမ့်မည်ဆိုလျှင် လူအများသည် ယနေ့တွင် အမှန်တရားတွင်အသက်ရှင်နေကြရုံသာမက အခြားသူများကိုလည်း သွန်သင်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို သိရှိအောင် လေ့ကျက်ကာ အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့အား ဘုရားသခင်ပေးအပ်ထားသည့်တာဝန်များကို သူတစ်ပါးလုပ်ပေးဖို့စောင့်နေသော အကူအညီမဲ့သူများမဟုတ်ကြပါ။ သူတစ်ပါးကိုသာ အမြဲတမ်းအားကိုးမှီခိုနေသူများမဟုတ်ကြပါ။



**အခန်းကြီး (၅)
အစာကြေချက်မှုဆိုင်ရာဇီဝကမ္မဓာတ်**

သဘာဝတရားများကိုလေးစားခြင်း၏အကျိုး

Letter, p. 274 (1908)

အစာအိမ်ကို ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အတွေးအမြင်များကိုကြည်လင်စေရုံသာမက စိတ်တန်ခိုးကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။ အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါများလည်း ပုံမှန်ထက်စော၍ ပျက်စီးခြင်းမှကာကွယ်ရာရောက်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပညာရှိစွာဖြင့်စားခြင်း၊ လေ့လာခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းများအားဖြင့် ဘုရားသခင်ပေးအပ်သည့်ဉာဏ်များကို အလေးထားကြောင်း ထင်ရှားစေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရွှင်လန်းခြင်းနှင့်ပြည့်ဝကြစေရန်အလို့ငှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိုကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ တာဝန်ကျနေကြပါသည်။ မိမိတို့၏အပြောအဆို၊ အကျင့်အကြံအားဖြင့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းများကို သူတစ်ပါးရှေ့တွင်ထွန်းလင်းလျက် ဘုရားသခင်ပေးအပ်ထားတရားကို အလေးထားကြရပါမည်။

အစားကြူးခြင်းကြောင့်ခံစားရသောကိုယ်ခန္ဓာဓာတ်များ

2T, p. 364 (1870)

အစားကြူးခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။ အစားကြူးခြင်းကြောင့် အင်အားများဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ အစာကြေသည့်အင်္ဂါများလည်း အားနည်းလာကာ ရောဂါ

ဘယများတသီတတန်းဝင်ရောက်လာပါသည်။ အကယ်၍ ကနဦးကတည်းက ရောဂါရှိသူများအစားကြူးလျှင် ၎င်းတို့၏စွမ်းအားများသည် တစ်နေ့တခြားယုတ်လျော့လာပါတော့သည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ထည့်လိုက်သောအစာများခြေဖျက်ရန် မလိုလားအပ်သောလုပ်ဆောင်မှုများတွင် ခွန်အားများကိုအသုံးပြုနေကြပါသည်။

Letter, p. 73a (1896)

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါများကို မကြာခဏခံစားရတတ်ကြပါသည်။ မနိုင်ဝန်များကို ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ထည့်မိခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုတစ်ခုကို ခံစားလာရပါသည်။ ဦးခေါင်းသည် မကြည်မလင်ဖြစ်လာပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်သည်လည်း မငြိမ်မသက်ဖြစ်လာပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝမ်းဗိုက်သည် သွက်ချာပါဒလိုက်ကာ အာရုံခံစားမှုမရှိတော့ချေ။ အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါများ၌လည်း ခွန်အားများပျောက်ကွယ်သွားချေပြီ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်စက်ယန္တရား၏ ထိုအခြေခံအုတ်မြစ်သည် တဖြည်းဖြည်းယိမ်းယိုင်လာကာ အသက်တာသည် မနှစ်မြို့စရာဖြစ်လာပါသည်။

Letter, p. 142 (1900)

ခြူးခြံစွာစားသောက်ပါဟု ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါသည်။ သင်သည် စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်သော ခရစ်ယာန်ကင်းစောင့်တစ်ဦးပီပီ သင်၏အသက်တာနှင့်ကျန်းမာရေးကိုရန်ပြုမည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ ပါးစပ်ထဲအဝင်မခံဘဲ အစာအိမ်တံခါးကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးပါ။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားများကို စောင့်ထိန်းလိုက်လျှောက်ရန် သင်၌တာဝန်ရှိသည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်

မှတ်တော်မူသည်။ သွေးနားထင်ရောက်ခြင်းကို အောင်နိုင်ကြရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးသို့ အသက်သွေးများကိုဖြန့်ပေးသည့် သွေးကြောကြီးများသည် ကိုယ်အင်္ဂါထဲတွင်တည်ရှိနေပါသည်။ သင်၏အစာအိမ်ထဲတွင် သင်ထည့်လိုက်သောအစာများသည် ဦးနှောက်ကို အပူရှိန်တက်နေသည့်မီးဖိုကြီးကဲ့သို့ဖြစ်စေလျက်ရှိပါသည်။ ပို၍လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့စားပါ။ အစာအိမ်ကိုအလုပ်မများစေမည့်ရိုးရိုးအစာများကိုစားပါ။ သင်၌ရှိသောတိရစ္ဆာန်စိတ်ဇောများကို ဖွံ့ဖြိုးမလာစေရန် အလိုမလိုက်သင့်ပါချေ။ ဦးနှောက်ထဲတွင် သွေးများပြည့်ကျပ်ပိတ်ဆို့နေခြင်းသည် ဝိညာဉ်တန်ခိုးများကို အားနည်းစေရုံသာမက တိရစ္ဆာန်၏ပင်ကိုယ်စရိုက်ကို အားကောင်းစေသည်။

အမှန်တကယ်သင်စားသုံးသင့်သောအစာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုကိုအားပေးသည့်အစားအစာများထက် အသက်မုန့်တည်းဟူသောဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအစာများကို ပို၍များစားသုံးသင့်ပါသည်။ သင်စားသည့်အစားအစာများသည် ပို၍ရိုးစင်းလေ၊ သင့်အတွက်ပို၍ကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားမှပိတ်ဆို့မှုများ

2T, pp. 412-413 (1870)

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ သင်တို့သည် များစွာလေ့ကျက်ပြီးချေပြီ။ သင်သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းကာ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်ထက် များစွာပို၍စားသုံးနေပါသည်။ ကောင်းသောအစာများဖြစ်လင့်ကစား ချုပ်တည်းမှုမရှိဘဲ တရားလွန်စားသောက်ခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ်သည်။ အသားနှင့်ဆိုးယုတ်သောအစာများကို

မစားလျှင်ပြီးရော၊ ကောင်းသောအစာများကို ဂိတ်ဆုံးအောင် စားနိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု တချို့ကယူဆကြသည်။ ဤယူဆချက်သည် မှားယွင်းမှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သမားဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖွင့်ဟနေသူများပင်လျှင် အစားကြူးသူများ ဖြစ်နေကြသည်။ အစာကြေအောင် အကြီးအကျယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အားနည်းလာသည့်တိုင်အောင် အစာများကို အစာအိမ်ထဲသို့ မဆန့်မပြတ်ညှိနေကြသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ဦးနှောက် အာရုံကြောများသည် အစာကြေချက်မှုတွင် ပါဝင်ကူညီနေရသဖြင့် အသိအာရုံများသည်လည်း ထိုင်းမှိုင်းလာပါသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝ သည့် အစာများဖြစ်လင့်ကစား လိုသည်ထက်ပို၍စားလာလျှင် ဦးနှောက်အာရုံကြောများကိုထုံထိုင်းစေပြီး ဦးနှောက်ခွန်အားများ ကိုလည်း အားနည်းသွားစေသည်။ အစားကြူးခြင်းသည် အလုပ်ကြူး ခြင်းထက်ပို၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ စားသောက်ခြင်း၌ ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းထက် အသက်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာခွန်အားများကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။

အစာကြေချက်မှုဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုအလုပ် များစေမည့် အလွန်အကျွံများသည့်အစာများ (အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံ သောအစာများဖြစ်လင့်ကစား) ဖြင့် ဝန်မလေးစေသင့်ကြပါ။ အစာကြေချက်မှုစနစ်အရ သွေးအဖြစ်သို့ကူးပြောင်းပေးနိုင်မည့် အစာ အတိုင်းအဆထက် ပို၍များသောအစာများသည် ထိုယန္တရားကို ပိတ်ဆို့မှုများကိုဖြစ်စေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအစာပိုများသည် အသွေးအသားမဖြစ်နိုင်တော့သဖြင့် ၎င်း၏တည်ရှိမှုသည် အသည်းကို

ဝန်လေးစေပါသည်။ ထိုအစာကြေချက်မှုစနစ်ကိုလည်း ပျက်ယွင်း ဆိုးရွားသွားစေတတ်ပါသည်။ အစာအိမ်သည်လည်း ထိုအစာပိုများ ကိုချေဖျက်ပစ်ရန် အလုပ်ပိုလုပ်နေရသဖြင့် နွမ်းလျလာပါသည်။ ထိုနွမ်းလျမှုကို ‘ဆာလောင်မှု’ ခံစားရသလို အနက်ဖွင့်တတ်ပါသည်။ အစာကြေချက်မှုစနစ်ကိုအနားမပေးတော့ဘဲ အစာအိမ်ထဲသို့ မဆန့် မပြတ်ညှိလိုက်ကာ နွမ်းလျနေသောထိုအစာကြေချက်မှုယန္တရားကြီး ကိုတစ်ဖန်လှုပ်ရှားလည်ပတ်စေသောအချိန်တွင် ထို ‘ဆာလောင်မှု’ လိုလို ဝေဒနာမျိုးကိုခံစားရတတ်ပါသည်။ အစားအစာများကို လွန်ကြူး စွာစားခြင်းသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအစာအတိုင်းအဆကို ပုံမှန်အချိန်သတ်မှတ်၍ စားခြင်းလောက် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရ မဖြစ်ပါချေ။

ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်
အစာကြေချက်မှုကိုပံ့ပိုးခြင်း

ညီအစ်ကိုတို့၊ သင်တို့၏ဦးနှောက်များသည် ထုံထိုင်းနေ ချေပြီ။ သင်စားသုံးနေသည့်အစာအတိုင်းအဆကို ရှင်းထုတ်နိုင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကာယအလုပ်သမားတစ်ဦးသာဖြစ်ချေမည်။ ကာယ လှေ့ကျင့်ခန်းများသည် အစာကြေချက်မှုအတွက်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက်လည်းကောင်း အရေး ပါလှပါသည်။ သင်သည် သစ်တုံးကြီးလိုပျော့ပျောင်းမှုကင်းမဲ့စွာဖြင့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်တတ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် ကာယလှေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုလှေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သင့်စိတ်နှလုံးလည်း

ကြည်လင်လာပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ပြင်းထန်သော ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုံးဝမလုပ်သင့်သည့်ပြင် ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကို စာအားဖြင့်ပင် မလေ့လာသင့်ပါချေ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အစာကြေချက်မှုစနစ်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ အစာစားပြီးပြီးချင်းအချိန်တွင် အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာခွန်အားများအသုံးချထမ်းဆောင်ရမည့် ပြင်းထန်သည့် တာဝန်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အစာအိမ်ကို အထောက်အမပြုရန် ဦးနှောက်စွမ်းအားများသည်လည်း အလုပ်ရှုပ်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာစားပြီးပြီးချင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အလုပ်ပေးမိလျှင် အစာကြေချက်မှုအားကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းဖြင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားဖို့လိုအပ်သော ထိုအစာကြေချက်မှုစနစ်၏ ခွန်အားများသည် တလွဲအသုံးချခြင်းကို ခံရကာ ထိုစနစ်လုပ်ဆောင်မှုသည်လည်း ဦးတည်ချက်လွဲလာပါသည်။

CTBH, p. 101 (1890)

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အစာကြေချက်မှုစနစ်ကိုကျန်းမာစေရန်မစမူပေးသဖြင့် အစာမကြေသည့်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သို့ရာတွင် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစာစားပြီးခါစအချိန်တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်လေ့လာခြင်းများသည် အစာကြေချက်မှုကိုထိခိုက်စေပါသည်။ အကြောင်းမှာ အစာကြေချက်မှုလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုအပ်သောခွန်အားများကို အခြားကဏ္ဍများတွင်အသုံးပြုရန် လွှဲယူသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထမင်းစားပြီးခါစအချိန်တွင် ခေါင်းမော့၊ ရင်ကော့ကာ ဖြည်းဖြည်းလမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အထူး

အကျိုးရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် စိတ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသဘာဝအလှများဆီသို့ရောက်သွားကာ အစာအိမ်ဆီသို့ အာရုံပြုမှုနည်းပါးသွားပါသည်။ စားလိုက်မိသောအစာက မိမိအား ဒုက္ခပေးမည်ဟု သင်စိုးရိမ်နေလျှင် စိုးရိမ်သည့်အတိုင်းဖြစ်တတ်သဖြင့် ခံစားရသောဒုက္ခများကို မေ့ပစ်လိုက်ကာ ဝမ်းသာစရာကိစ္စများသာ စဉ်းစားသုံးသပ်ကြပါ။

လေကောင်းလေသန့်ဖြင့်အထောက်အကူပြုခြင်း

လတ်ဆတ်သောလေကောင်းလေသန့်သည် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေရုံသာမက ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြန်လည်လန်းဆန်းစေကာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှုသည် စိတ်အပေါ်သို့ခိုင်ခိုင်မာမာအကျိုးသက်ရောက်ကာ စိတ်ငြိမ်သက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ခံတွင်းကောင်းလာကာ အစာကြေချက်မှုအားလည်း ကောင်းလာရုံသာမက နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်နိုင်လာပါသည်။

MH, pp. 272-273 (1905)

အဆုတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်လှုပ်ရှားနိုင်အောင် တတ်နိုင်သလောက်ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။ အဆုတ်၏စွမ်းဆောင်အားသည် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားမှုအားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပါသည်။ အဆုတ်ကို လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ထားလျှင် ၎င်းသည် အားနည်းသွားတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုင်၍အလုပ်လုပ်ရသောအလုပ်သမားများသည် ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်မထိုင်ဘဲ အလုပ်လုပ်သောအကျင့်သည် မကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖြစ်စေပါသည်။ ခါးကုန်းပြီး

ထိုင်နေသူတစ်ဦးသည် အသက်ပြင်းပြင်းရှူရန်မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ အပယ်ကမ္ဘာသာ အသက်ရှူသောအကျင့်သည် အဆုတ်၏လှုပ်ရှားမှုကိုအားနည်းသွားစေပါသည်။ အင်္ကျီကျပ်ကျပ်ဝတ်ခြင်းသည်လည်း အလားတူဆိုးကျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အပေါ်ယံသာအသက်ရှူခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင်အရနည်းကာ သွေးလည်ပတ်မှုနှေးကွေးလာပါသည်။ အသက်ရှူထုတ်ခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်မှဖယ်ရှားပစ်ရမည့် အဆိပ်ရှိသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည်လည်း ဆက်လက်တည်ရှိနေကာ သွေးသည် သန့်ရှင်းမှုကင်းလာပါသည်။ ထိုကြောင့် အစာအိမ်၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက်များလည်းထိခိုက်လာပါသည်။ အသားများပါလာပါသည်။ အစာကြေချက်မှုအားနည်းလာသည်။ နှလုံးသည်လည်း ထိုင်းမှိုင်းလာပါသည်။ ထိုကြောင့် ဦးနှောက်တွင် မရှင်းမလင်းဖြစ်ကာ အတွေးများရှုပ်ထွေးလာပါသည်။ အဆုံးတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးသည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းလာကာ ရောဂါဘယများကိုဟန့်တားဖို့ ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ချေ။

အရည်အာဟာရများဖြင့်ဟန့်တားခြင်း

3T, p. 74 (1872)

သင်သည် ကာယကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသေးလျှင် အသုံးဝင်ထူးချွန်သူတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် ကာလရှည်ကြာစွာရောဂါစွဲခဲ့သူဖြစ်သဖြင့် သင်၏အတွေးအမြင်များလည်း ပျက်စီးခဲ့ကာ သင့်ကိုယ်သင်သာအမြဲတမ်းသုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။ သင့်အတွေးအမြင်များသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖျက်ဆီးခဲ့ချေပြီ။ သင်မှီဝဲနေ

သောအစာများသည်လည်း အရည်အသွေးမမီသည့်အပြင် အတိုင်းအဆလည်းမှားနေပါသည်။ သင်စားသောအစာများသည် အသွေးအသားမဖြစ်စေနိုင်သည့်အစာညံ့များဖြစ်ရုံသာမက သင်စားနေသည့်အတိုင်းအဆမှာလည်းများလွန်းလှပါသည်။ ဤသို့သောစားသောက်နည်းမျိုးဖြင့် သင့်အစာအိမ်ကိုသင်ကျင့်ခဲ့ပေပြီ။ ဤအကျင့်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေသော မလိုလားအပ်သည့်အရာများကို သင်သတိမမူမိသဖြင့် ဤစားသောက်နည်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းသည် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းတစ်ခုမဟုတ်ပါချေ။ သင့်အစာအိမ်သည် အစားအစာများမှရသင့်သော ခွန်အားများကိုမရရှိပါချေ။ အရည်လောက်ကိုသာ သင်စားနေလျှင် သင်မှီဝဲနေသောအစာသည် သင့်ကိုအားဖြစ်စေလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် အရည်အစား၊ အစိုအခဲဖြစ်သောအစာများကို ပြောင်း၍ သင်စားသုံးလျှင် သင့်အစာအိမ်သည် ကသိကအောက်ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သို့စေကာမူ အစိုအခဲအစာများကိုပိုပြီးစားသုံးကာ သင်၏အစာအိမ်ကိုကျင့်ပေးရပါမည်။

Letter, p. 9 (1887)

အစားအစာပြင်ဆင်ပုံမှားယွင်းနေကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ စွပ်ပြုတ်၊ ကော်ဖီနှင့်ပေါင်မုန့်ကို ပင်တိုင်စားအသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့မပြုနိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အစာအိမ်ထဲသို့အရည်များများသွင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုကဲ့သို့သော အာဟာရတစ်ခုအပေါ်တွင် မှီခိုအသက်ရှင်နေထိုင်သူအားလုံးသည် ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက အရည်များသောအစာများသည်

အစာအိမ်ကိုအားကုန်စေကြောင်းကိုလည်းကောင်း ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ် ပြောထားပါသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းမှလူများစွာတို့သည် မစားသင့်သောအစာ များကိုစားခြင်းကြောင့် အစာမကြေသည့်ရောဂါများခံစားနေရသည်ကို ကျွန်ုပ်ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်ပါသည်။ အစာကြေချက်မှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အားနည်းလာရုံသာမက သွေးများသည် လည်း ဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ ၎င်းတို့စားသည့်မနက်စာသည် ကော်ဖီ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ဆီးသီးခြောက်ယိုများသာဖြစ်သည်။ ဤအစာ များသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုနိုင်ပါချေ။ အနားယူ အိပ်စက်ပြီးသောအချိန်တွင် အစာအိမ်သည် အနှစ်သာရနှင့်ပြည့်စုံသော အစာများကိုချေဖျက်ပေးရန် ပို၍ကောင်းမွန်လာပါသည်။ ထို့နောက် နေ့လယ်စာကို စွပ်ပြုတ်နှင့် အသားအနည်းငယ်ကိုများသောအားဖြင့် စားသုံးကြပါသည်။ အစာအိမ်ကလေးမှာ သေးငယ်သော်လည်း စားသုံးသူသည် အာသာမပြေသေးသဖြင့် အရည်အများကြီးကို သောက်လိုက်ရာ ဗိုက်ကျပ်သွားပါတော့သည်။

နွေးရုံသာနွေးပြီး ဆူအောင်ပူအောင်မလုပ်ရမည့်အစာ

2T, p. 603 (1870)

နံနက်စာသုံးဆောင်သည့်အစာများကို နွေးရုံသာနွေး၍ စားသုံး ရန် ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရသဖြင့် သင့်၌ များစွာအပန်းကြီးမည်မထင်ပါ။

Letter, p. 14 (1901)

ဆေးသောက်သည့်အချိန်မျိုးမှလွဲ၍ ကျွတ်ကျွတ်ဆူနေသော အရည်များကိုမသောက်ပါနှင့်။ ပူသောအစာ၊ အရည်များစားသုံး

ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်သည် များစွာထိခိုက်ပျက်စီးရပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လည်ချောင်းနှင့်အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါများ ပျက်ယွင်းကာ ထိုမှတစ်ဆင့် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာပါတော့သည်။

အေးသောအစာများကြောင့်အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

MH, p. 305 (1905)

ပူလွန်းသောအစာကို မစားသင့်သလို အေးလွန်းသောအစာ များကိုလည်း မစားသင့်ပါချေ။ အစာများသည် အေးစက်နေပါလျှင် အစာအိမ်သည် အစာမချက်မီ ၎င်းအစာများကိုနွေးအောင်လုပ်နေရပါ သေးသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်သည် အားကုန်စေသည့်အလုပ် ပိုကိုလုပ်နေရပါသည်။ ရေခဲစိမ်းအရည်များသည် ထိုနည်းနှင့်အညီ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ဆူနေသောရေနွေးများသည်လည်း အားအင် များကိုယုတ်လျော့သွားစေပါသည်။

(CTBH, p. 51) CH, pp. 119-120 (1890)

ထမင်းစားစဉ် ရေခဲရည်သောက်ခြင်းသည် မှားယွင်းသော အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အစာကို ရေနှင့်မျောမချသင့်ချေ။ ရေသည် သွားရည်ကျမှုကိုအားနည်းစေသည်။ ရေသည် ပို၍အေးလာသည်နှင့် အမျှ အစာအိမ်သည်လည်း ပို၍ထိခိုက်လာပါသည်။ ရေခဲစိမ်းထား သောအရည်များကို အစာများနှင့်ရော၍စားသုံးခြင်းသည် အစာကြေ ချက်မှုကို အားနည်းသွားစေသည်။ အစာခြေသည့်လုပ်ငန်းကို ပြန်လည် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အစာများကိုနွေးပြီးသည့်အထိ အစာကြေချက်မှု စနစ်ကို ရပ်တန့်သွားစေပါသည်။

အစာကို ရေများများသောက်၍ စားသောက်လေလေ အစာကြေဖို့ခက်လေလေဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအရည်များကို ကုန်ခန်းသွားအောင် ရှေးဦးစွာစုပ်ပေးနေရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ရှုပ်နေသူများအတွက်သတိပေးချက်

Letter, p. 274 (1908)

ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးခန်းအလုပ်သမားများ၊ ကျောင်းဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများသတိထားဖို့လိုသည့်အရာများကိုပြောပြရန် ကျွန်ုပ်အား ဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လျော့ရဲမှုရှိလာခြင်းနှင့် အစာစားဖို့အချိန်မပေးနိုင်လောက်အောင် အလုပ်များနေခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိလှပါသည်။ သင့်အား ကျွန်ုပ်ပြောချင်သောသတင်းစကားမှာ စားဖို့အချိန်ယူပါ။ အစာစားသည့်အခါတွင် တစ်ချိန်တည်း၌ အစာမျိုးစုံကို ကရောသောပါးမစားပါနှင့်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မဟာအမှားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဖြည်းဖြည်းချင်းညက်အောင်ဝါး၍စားပါ

(CTBH, pp. 51, 52) CH, p. 120 (1890)

အစာကြေရန် ဖြည်းဖြည်းစားသင့်ပါသည်။ အစာမကြေသည့်ရောဂါကိုရှောင်ရှားလိုသူများနှင့် ဘုရားသခင်၏အမူတော်တွင် အကောင်းဆုံးပါဝင်ထမ်းဆောင်စေနိုင်မည့်တန်ခိုးများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု သဘောပေါက်သူများသည် ဤအချက်ကိုကောင်းစွာသတိရအောက်မေ့ရပေလိမ့်မည်။ အစာစားရန် သင့်အချိန်နည်းနေလျှင် ကရောသောပါးမစားဘဲ အစာကိုလျော့စား

ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းညက်ညက်ဝါးပြီးစားပါ။ အစာများများစားခြင်းထက် ညက်ညက်ဝါးစားခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိသကဲ့သို့ အရသာရှိသောအစာများကိုစားခြင်းထက် ပါးစပ်ထဲတွင် အချိန်ကြာကြာထား၍ဝါးပြီးစားခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားနေသူများ၊ စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ရေးကြီးသုတ်ပျာဖြစ်နေသူများသည် စိတ်မငြိမ်မချင်း အစာစားရန်မသင့်လျော်ပါချေ။ အကြောင်းမှာ အကြီးအကျယ်အသုံးပြုခြင်းခံထားရသည့် ပဓာနကျသောခွန်အားများသည် အစာကြေညက်စေသည့်အရည်များကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းမရှိကြတော့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

MH, p. 305 (1905)

အစာကိုဖြည်းဖြည်းနှင့် ညက်ညက်ဝါးစားသင့်ပါသည်။ သွားရည်နှင့်စားလိုက်သောအစာများ အချိုးကျကျရောနှောသွားစေရန်နှင့် အစာကြေစေသည့်အရည်များ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးပါလှပါသည်။

Letter, p. 27 (1905)

ပြန်လည်ကျန်းမာလာအောင် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ကြမည်ဆိုလျှင် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုချုပ်တည်းခြင်း၊ အစာကိုဖြည်းဖြည်းဝါးစားခြင်းနှင့် တစ်ကြိမ်လျှင်အစာမျိုးစုံမစားခြင်းများသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်ကို ထပ်ခါတလဲကျင့်သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အစာစားသောအခါတွင် တစ်ကြိမ်တည်း၌ အစာမျိုးစုံစားခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်မကိုက်ညီပါ။

MS, p. 3 (1897)

အသားကိုဖြတ်ကာ သက်သတ်လွတ်စားတော့မည်ဆိုလျှင် သတိကြီးစွာထား၍ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သင့်ပါသည်။ ဂျုံယာဂုကို

များများစားခြင်းသည် မှားယွင်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝါးစားဖို့လိုသည့် အစာအခြောက်များကိုစားခြင်းသည် များစွာသာ၍ကောင်းပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ရိုးစင်းသောနည်းဖြင့် ဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ထားသည့် ပေါင်မုန့်ညိုများသည် ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုသည်။ ပေါင်မုန့်၌ အချဉ်ဓာတ်လုံးဝမပါရှိစေရပါ။ သေသေချာချာကျက်အောင်ဖုတ်ရပါမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နူးညံ့ခြင်းနှင့် မာတင်းတင်းဖြစ်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကိုရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်။

ပေါင်မုန့်ညိုများကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည့် သက်သတ်လွတ်ဟင်းနှင့်ရော၍စားခြင်းသည် ပျော့အိနေသည့်ဂျူးယာဂုများထက်ပို၍အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ကျက်အောင်ဖုတ်ပြီး ၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ကြာမှ အသီးများနှင့်ရော၍စားသုံးခြင်းသည် ဖုတ်ပြီးခါစပေါင်မုန့်ထက်ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထိုပေါင်မုန့်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်ညက်ညက်ဝါးစားမည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များမှာပြည့်ဝနေပေလိမ့်မည်။

R & H, May 8, 1883.

ပေါင်မုန့်အလုံးများလုပ်ရန် ရေသန့်သန့်နှင့် နွားနို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်အနည်းငယ်ကိုအသုံးပြုကာ ဂျူမှုန့်ကိုနယ်ပါ။ ထိုနောက် မုန့်ညက်များကိုအလုံးများလုံးကာ အိုဗင်ထဲတွင်ထည့်၍ဖုတ်ပါ။ ချိုမြိန်သော အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောပေါင်မုန့်များကိုရပါလိမ့်မည်။ သွားအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ အစာအိမ်အတွက်သော်လည်းကောင်း အကျိုးထူးများရရှိစေနိုင်ရန် ထိုပေါင်မုန့်များကို ညက်ညက်ဝါးစားပါ။ ကောင်းသောအသွေးအသားနှင့်ခွန်အားများကို တိုးပွားစေပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 142 (1900)

မည်ရွှေ့မည်မျှစားရမည်ဟုညွှန်ကြားရန်မှာ ဖြစ်နိုင်သောအရာမဟုတ်ပါချေ။ စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး စားသောက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူများစွာတို့သည် အာဟာရဖြစ်စေမည့် အကောင်းဆုံးအစားအစာများနှင့် စားသုံးသင့်သည့်အကောင်းဆုံးအချိုးအဆအတွက် များစွာစိတ်ပူနေကြပါသည်။ အစာမကြေတတ်သူတချို့မှာမူ အစာမကြေမှာစိုးသဖြင့် အာဟာရဖြစ်စေမည့်အစားအစာများကိုပင် လုံလုံလောက်လောက်မစားကြတော့ချေ။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထိခိုက်အောင် လုပ်နေကြကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပျက်စီးသွားအောင်လုပ်မိမှာကို ကျွန်ုပ်တို့ စိုးရိမ်နေပါသည်။

MH, p. 321 (1905)

မိမိတို့စားသောအစားအစာများသည် ရိုးစင်း၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသောအစားအစာများဖြစ်လင့်ကစား မိမိတို့အားထိခိုက်မှာစိုးသဖြင့် အမြဲတစေစိတ်သောကရောက်နေသူတချို့ရှိပါသည်။ ‘သင်စားသော အစားအစာများက သင့်အားဒုက္ခပေးလိမ့်မယ်လို့မထင်ပါနှင့်၊ ဒီအကြောင်းတွေကိုလုံးလုံးမတွေးပါနှင့်’ ဟု ထိုသူများအား ကျွန်ုပ်ပြောပါရစေ။ သင်၏အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်အရစားသုံးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေရန် ထိုအစားအစာကိုကောင်းချီးပေးဖို့ ဘုရားသခင်ထံတွင် သင်ဆုတောင်းပြီးဖြစ်ရာ သင်၏ဆုတောင်းသံကို ဘုရားသခင် နားညောင်းတော်မူမည်ကိုယုံကြည်လျက် စိတ်ပူပန်မှုမရှိပါနှင့်။

MH, p. 306 (1905)

အလွန်ထိခိုက်စေနိုင်သည့်အခြားအမှားတစ်ခုမှာ မသင့်လျော်သောအချိန်မှာ အစားအစားခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကာယ

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အပြင်းအထန်လုပ်ပြီးသည့်နောက် အလွန်အမင်း မောပန်းနွမ်းလျနေသောအချိန်တွင် အစာစားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အစာကိုစားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အာရုံကြောဆိုင်ရာစွမ်းအားများသည် အပြင်းအထန်လုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားကြရသည်။ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးခါစအချိန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလေးလံထိုင်းမှိုင်းနေစဉ်တွင် အစာကြေချက်မှုစနစ်သည် ဟန့်တားခြင်းခံရသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်းနှင့် ကရောသောပါးဖြစ်နေခြင်းများကို ရင်ဆိုင်နေရသူတစ်ဦးသည် စိတ်ငြိမ်သက်မှုမရမချင်း အစာမစားလျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။

အစာအိမ်သည် ဦးနှောက်တွင် နီးကပ်စွာဆက်နွှယ်နေပါသည်။ အစာအိမ်တွင် အခက်ကြုံလာသောအချိန်တွင် အစာခြေသည့် အင်္ဂါများ၏အားနည်းမှုကိုကူညီမစရန် အာရုံကြောစွမ်းအားများသို့ ဦးနှောက်မှဆင့်ခေါ်လာပါသည်။ ဤဆင့်ခေါ်မှုများကို မကြာခဏ လုပ်ဆောင်လာရသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်သည် ထိုင်းမှိုင်းလာပါသည်။ ဦးနှောက်သည် အမြဲတစေလေးလံထိုင်းမှိုင်းနေသောအခါ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများလည်း ချို့တဲ့လာပါသည်။ ရိုးစင်းသော အစာများကိုပင် ခြိုးခြံစွာစားသုံးသည်မှန်ဦးတော့ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် နည်းပါးလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာစားချိန်တွင် သောကများကိုပယ်ရှားထားပါ။ အလျင်စလိုမစားသုံးပါနှင့်။ ခံစားရသောကောင်းချီးမင်္ဂလာအဖြာဖြာအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်သောစိတ်ဖြင့် စိတ်အေးအေးထားကာ ဖြည်းဖြည်းစားသုံးပါ။

Letter, p. 213 (1902)

အစပ်တည့်အောင် အစာကိုရောစားတတ်သည့်ပညာသည် တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။ အထက်မှဥာဏ်ပညာများကို ထာဝရဘုရား

သခင်ထံမှရသည့်နွယ် ထိုပညာကိုလည်း ထာဝရဘုရားသခင်ထံမှသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

R & H, July 29, 1884.

တစ်ချိန်တည်းတွင် အစာမျိုးစုံကိုမစားပါနှင့်။ အစာသုံးမျိုးလေးမျိုးသည်ပင်များလှချေပြီ။ နောက်တစ်ကြိမ်အစာစားသောအခါတွင် အစာကိုအပြောင်းအလဲလုပ်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ထမင်းချက်သည် ဟင်းအမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ကာ ထမင်းစားပွဲပြင်တတ်သည့်သူမ၏တီထွင်မှုအစွမ်းများကို အသုံးချသင့်ပါပြီ။ အစာတစ်မျိုးတည်းကို ထပ်ခါတလဲ အစာအိမ်ထဲသို့မထည့်သွင်းသင့်ပါချေ။

2T, p. 63 (1868)

ထမင်းစားသည့်အချိန်တွင် ဟင်းအမည်များများပြင်ဆင်မစားသုံးသင့်သကဲ့သို့ ထမင်းစားသည့်အခါတိုင်း ဟင်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်လည်း မစားသင့်ပါချေ။ အစာကိုရိုးစင်းစွာပြင်ဆင်စားသုံးရမည်မှာမှန်သော်လည်း စားသုံးမည့်အစာများသည် ခံတွင်းလိုက်မည့်အစာများဖြစ်ရမည်။

Letter, p. 73a (1896)

စားစရာအမျိုးစုံဖြင့် အစာအိမ်ကိုပြည့်စေမည့်အစား တစ်ခါစားလျှင် အစာ ၂ မျိုး (သို့မဟုတ်) ၃ မျိုးစားခြင်းသည် အလွန်သာ၍ကောင်းပါလိမ့်မည်။

MS, p. 86 (1897)

လူများစွာတို့သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖျားနာအောင်လုပ်နေကြသည်။ အစာမျိုးစုံကို စားနေသည့်အတွက် အစာအိမ်သည် အချဉ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးကြောင့် စိုးရိမ်ရသည့်ရောဂါများရလာကာ မကြာခဏ သေခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။

Letter, p. 54 (1896)

အစားအစာမျိုးစုံကို တစ်ချိန်တည်းတွင်စားသုံးခြင်းကြောင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး အစာတစ်မျိုးချင်းစားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့်အရာများသည်လည်း အစာများ ကိုရော၍စားလိုက်ခြင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရတတ်ပါသည်။ ဤအကျင့်သည် နာမကျန်းမှုကိုအမြဲတမ်းဖြစ်စေလျက် မကြာခဏ သေခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်စေပါသည်။

Letter, p. 739 (1896)

သင်၏အလုပ်သည် ထိုင်၍လုပ်ရသောအလုပ်ဖြစ်လျှင် ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။ ထမင်းတစ်ခါစားတိုင်း ရိုးစင်း သောအစာ ၂ မျိုး၊ ၃ မျိုးထက်မပိုပါစေနှင့်။

7T, p. 257 (1902)

မတည့်သောအစာများကိုရော၍စားမိခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေကာ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ရှင်းခြင်း နှင့် ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အစားကြူးသောအကျင့်နှင့် တစ်ခါစားတိုင်း အစာမျိုးစုံ စားခြင်းတို့ကြောင့် အစာမကြေသည့် ရောဂါကိုဖြစ်စေပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နူးညံ့သောအစာချက်အင်္ဂါများကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေပါသည်။ အစာအိမ်ကိုအချဉ်နိုးဒုက္ခရောက်စေ၍ ဦးနှောက်ကို အလုပ်များစေပါသည်။ အလွန်အကျွံစားခြင်း (သို့မဟုတ်) မတည့် သောအစာများကိုရော၍စားခြင်းများကြောင့် အစာကြေချက်မှုကို အထိနာစေပါသည်။ ကျိုးကြောင်းမဆီလျော်သည့် နိမိတ်ပြခြင်းများ

သည် အချည်းနှီးသတိပေးနေကြသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် နာမကျန်းမှုများဖြစ်လာကာ ရောဂါဘယများသည် မင်းမူလာပါသည်။

GW, p. 174 (1892) (Old edition)

ကျန်းမာခြင်းချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင်မတွင်ကျယ် ခြင်းများ၏အကြောင်းရင်းမှာ အစာမကြေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အစာကြေ ချက်နိုင်သည့်စွမ်းအားများကို တလွဲအသုံးချနေသောအချိန်တွင် ဦးနှောက်သည် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အနေအထားတွင် မရှိနိုင်ပါချေ။ လူအများသည် အစာမျိုးစုံကို တစ်ချိန်တည်းမှာ ကရောသောပါးစားတတ်ကြရာ အစာအိမ်တွင် မငြိမ်မသက်ဖြစ်ကာ အဆုံးတွင်ဦးနှောက်ကိုမကြည်မလင်ဖြစ်စေပါသည်။

MS, p. 3 (1897)

တစ်ချိန်တည်းတွင် အစာမျိုးစုံကိုစားခြင်းသည်မကောင်းပါ။ အသီးနှင့်ပေါင်မုန့်များကို အခြားမတည့်သည့်အစာမျိုးစုံနှင့်ရော၍ စားခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

MS, p. 93 (1901)

လူအများသည် ကရောသောပါးစားတတ်ကြသည်။ တချို့ သူများမှာမူ မတည့်သောအစာများကိုရောကာ တစ်ချိန်တည်းတွင် စားတတ်ကြသည်။ အစာအိမ်ကိုထိခိုက်အောင်လုပ်နေသောအချိန်တွင် အသက်ဝိညာဉ်ကိုမည်မျှထိခိုက်စေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အစာအိမ် ကိုဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်နေသောအချိန်တွင် ခရစ်တော်ကို မည်သို့ ရှုတ်ချနေသည်ကိုလည်းကောင်း လူအပေါင်းတို့သတိရကြလျှင် ၎င်းတို့သည် အစာအိမ်ကိုကျန်းမာအောင်ပြုစုရန် သတ္တိရှိလာကြလိမ့် မည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်လာကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထမင်း စားပွဲမှာထိုင်နေစဉ်မှာပင် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်ရှု

စားသောက်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာသာသနာအမှုတော်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။

MS, p. 41 (1908)

အစာချက်သည့်ကိုယ်အင်္ဂါရပ်များကို ကျွန်ုပ်တို့စောင့်ရှောက်ကာ အစာမျိုးစုံကို အစာအိမ်ထဲသို့မထည့်ကြရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ထိုင်တည်း နှင့်အစာမျိုးစုံကိုစားလေ့ရှိသူများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေသူများဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့တွင်ချထားသည့်အစာများသည် အရသာကောင်းသောအစာများဖြစ်ခြင်းထက် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တည့်သော အစာများဖြစ်ဖို့ ပို၍အရေးကြီးသည်။ အထဲတွင် မည်သို့ဖြစ်ပျက် နေသည်ကိုဖွင့်ကြည့်ရန် တံခါးပေါက်များ အစာအိမ်၌မရှိလေရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ကာ အစာများကိုစားသုံးကြရ မည်။ သင်သည် အစာစားပြီးသည့်အချိန် မအီမသာခံစားလာလျှင် အမျိုးစုံသောအစာများကို တစ်ထိုင်တည်းတွင် သင်စားမိသောကြောင့် ခံစားရသောအကျိုးဆက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်သာယာသောအသက်တာဖြင့် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန် အစာချက်သည့်ကိုယ်အင်္ဂါများသည် အရေးပါလှပါသည်။ မည်သည့် အရာကို အစာအဖြစ်စားသုံးရမည်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သည့်အသိဉာဏ် များကို ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားထားတော်မူ ပါသည်။ မည်သည့်အစာသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တည့်၍ မည်သည့်အစာ သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုဒုက္ခ ပေးမည်ဆိုသည့်အချက်ကို အသိဉာဏ်ရှိသော လူသားများဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မလေ့လာကြတော့ဘူးလား။ အချဉ်ပေါက်နေသောအစာအိမ်ကိုပိုင်ဆိုင်ထားသူများ၌ မကြည်လင် မချိုသာသောသဘောထားများရှိတတ်ကြသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်နေသယောင်ဖြစ်ကာ စိတ်တိုနေတတ်ကြသည်။

ကျွဲမြီးတို့နေတတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အကြားတွင် အေးအေးချမ်းချမ်းဖြစ်လိုလျှင် ကျန်းမာသောအစာအိမ်ကိုပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရအောင်လုပ်ရန် အရေးပါလှပါသည်။

အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

MH, p. 299-300 (1905)

တစ်ချိန်တည်းတစ်ထိုင်တည်းတွင် အမျိုးစုံသောအစာများကို မစားသုံးသင့်ချေ။ အကြောင်းမှာ ဤအရာသည် အစားကြူးခြင်းကို ဖြစ်စေရုံသာမက အစာမကြေသည့်ရောဂါကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အစာစားသောအချိန်တွင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို ရော၍စားခြင်းသည်မကောင်းပါ။ အစာကြေချက်မှုအားချို့တဲ့ လျှင် ထိုအရာနှစ်ခုကို ရော၍စားလိုက်ခြင်းကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ကိုဖြစ်စေလျက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများကို အားနည်းစေ ပါသည်။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သီးခြားခွဲ၍ စားလျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာများသည် မထပ်သင့်ပါချေ။ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်မစားသုံးသင့်ချေ။ အစားအစာ မထပ်မှသာ စားသောအခါတွင်မြိန်ယှက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း ပို၍အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။

အချို့ပွဲများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

Letter, p. 142 (1900)

ပူတင်း၊ ပျစ်ချိုရည်များ၊ ကိတ်မုန့်ချိုများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကိုတစ်ချိန်တည်းမှာစားမိလျှင် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေပါသည်။

Letter, p. 312 (1908)

သင်၏အိမ်တွင် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းအလုပ်ကို အကောင်းဆုံးကူညီပေးနိုင်သည့်အစီအစဉ်များထားရှိဖို့လိုအပ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ညအချိန်များတွင်ဖျားတတ်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသော သမားတော်တစ်ဦးက ‘ခင်ဗျားစားတဲ့အစာတွေကို ကျွန်တော်သတိထားမိတယ်။ ထမင်းစားတဲ့အခါတိုင်းမှာ ခင်ဗျားစားတာအမျိုးစုံလွန်းတယ်။ သစ်သီးတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ရောစားတော့ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်တာပေါ့။ သွေးလည်းမသန့်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါ့အပြင် အစာမကြေတော့ စိတ်လည်းမကြည်တော့ဘူးပေါ့’ ဟု သင့်အားပြောပြခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးအသီးကို အရေးတယူထားရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို သင်နားလည်သင့်ပါသည်။ အစာကိုရွေးချယ်စားသုံးရာတွင် ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှုအပေါ်တွင် အခြေပြုကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမည်။

နွားနို့နှင့်သကြား

MH, p. 302 (1905)

အစားအစာများတွင် သာမန်အားဖြင့် သကြားအထည့်များ လေ့ရှိသည်။ ကိတ်မုန့်များ၊ ပူတင်းများ၊ ထောပတ်မုန့်၊ ဂျယ်လီ ယိုဘူးများသည် အစာမကြေရောဂါ၏အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် နွားနို့၊ သကြားနှင့် ဥများကို အဓိကထားကာ ရောစပ်ပြုလုပ်ထားသည်။ ပူတင်း၊ ကြက်ဥနို့ပေါင်းများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ နို့နှင့်သကြားကို အတိုင်းအဆမဲ့ ရော၍စားသုံးခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

(CTBH, p. 57) CH, p. 154 (1890)

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအတွက် ကောင်းသည်ဟုထင်ကာ နွားနို့ကို သကြားများနှင့်ပေါက်၍ သုံးဆောင်တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် နွားနို့နှင့်သကြားရော၍ သောက်သုံးခြင်းသည် အစာအိမ်ထဲ၌အချဉ်ပေါက်စေကာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။

Letter, p. 72 (1896)

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့်အချိုပွဲများကို စားပွဲပေါ်တွင်ပြင်ဆင်ခြင်း နည်းလေလေ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ပို၍ကောင်းလေလေဖြစ်ပါသည်။ ရောယုက်ရှုပ်ထွေးသောအစာများသည် လူ၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သောတိရစ္ဆာန်များပင်လျှင် လူသားများစားနေသည့် ထိုကဲ့သို့သောအစာများကို မည်သည့်အခါမျှမစားပါ။ ဆန်းကြယ်၍ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးရောယုက်ထားသည့်အစာများသည် ကျန်းမာရေးကိုပျက်ပြားစေပါသည်။



အခန်းကြီး (၆)
ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော
အစားမှား၊ အသောက်မှားခြင်းများ

(CTBH, pp. 7-11) CH, pp. 19-23 (1890)

လူသည်စုံလင်၍ လှပတင့်တယ်သောပုံစံဖြင့် ဖန်ဆင်းရှင်၏ လက်တော်မှပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးပွားနေသော ရောဂါဘယများနှင့် ရာဇဝတ်မှုများကြားတွင် နှစ်ပေါင်း ၆၀၀၀ လုံးလုံးဆက်လက်တည်ရှိနေနိုင်ခြင်းမှာ သူ့အားသွန်းလောင်းပေးသနားတော်မူခဲ့သည့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက် ထူးခြားသောသာမက တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးအား ရေမလွှမ်းမိုးမီက လူသားများသည် အချုပ်အတည်းကင်းမဲ့စွာ အပြစ်များကိုကျူးလွန်ခဲ့ကြသော်လည်း သဘာဝတရားချိုးဖောက်ခြင်းကို အသိတရားဖြင့်မခံစားရမီ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍သာ အာဒံသည် ယနေ့ခေတ်လူသားများထက် သာ၍ကြီးမားသောကာယအစွမ်းများကို မူလကတည်းကမပိုင်ဆိုင်ထားခဲ့လျှင် လူသားမျိုးနွယ်စုသည် ထိုကာလမတိုင်မီကတည်းက ပျက်သုဉ်းခဲ့ပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာကြီးတွင် အပြစ်တရားဝင်ခဲ့သည့်အချိန်မှစ၍ တစ်ခေတ်ပြီးတစ်ခေတ် လူသားများ၏သဘောထားများသည် စဉ်ဆက်မပြတ် သေးသိမ်နိမ့်ကျလာခဲ့ပါသည်။ ရောဂါဘယများကို မိဘများမှ သားသမီးများသို့လည်းကောင်း၊ မျိုးဆက်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့လည်းကောင်း လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပါသည်။ ပုခက်တွင်းမှ နို့စို့သူငယ်များပင်လျှင် မိဘများ၏အပြစ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ရောဂါများကို ခံစားနေကြရပါသည်။

လက်ဦးသမိုင်းဆရာဖြစ်သောမောရှေသည် ကမ္ဘာ့ရာဇဝင်၏ ခေတ်ဦးတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသော လူသားများ၏အသက်တာ အကြောင်းကို တိကျရှင်းလင်းစွာဖော်ပြခဲ့ရာ မွေးရာပါမျက်စိမမြင်သောကလေး၊ မွေးရာပါဆွဲအနားမကြားသော၊ ရူးနမ်းနမ်းဖြစ်သော ကလေးငယ်များအကြောင်းဖော်ပြထားသည့်မှတ်တမ်းတစ်ခုတလေကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့မတွေ့ရချေ။ နို့စို့သူငယ်ဘဝ၊ ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သေဆုံးသောမှတ်တမ်းများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့မတွေ့ကြရပါ။ ကမ္ဘာဦးကျမ်းတွင်တွေ့ရသောနာရေးကြော်ငြာမှာ “အာဒံသည် အသက်နှစ်ပေါင်းကိုးရာသုံးဆယ်စေ့သော်သေလေ၏။” “ရှေသသည် အသက်နှစ်ပေါင်းကိုးရာတစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်စေ့သော်သေလေ၏” စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြင် “အာဗြဟံသည် အသက်ကြီးရင့်၍ အိုမင်းခြင်း၊ နေ့ရက်ကာလပြည့်စုံခြင်းနှင့်တကွ---အသက်ချုပ်၍အနိစ္စရောက်၏” ဟူ၍လည်း အခြားသူများ၏နာရေးကြော်ငြာများကိုတွေ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် “ခါရန်သည် အဘတေရမသေမီ---သေလေ၏” ဟူသော ဖခင်မသေဆုံးမီ သေဆုံးခဲ့ရသော သားသမီးများ၏မှတ်တမ်းများမှာမူ ရှားပါးလှပါသည်။ အာဒံမှနောဇအထိ လူသားမျိုးစုများ၏သက်တမ်းမှာ များသောအားဖြင့် နှစ်ပေါင်းတစ်ထောင်နီးပါးရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် လူသက်တမ်းများသည် ထိုအချိန်မှစ၍ တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုတောင်းလာခဲ့ပါသည်။

ခရစ်တော်ပထမအကြိမ်ကြွလာစဉ်အချိန်တွင် လူအိုများသာမက လူပျိုလူရွယ်များပင်လျှင် ဆေးကုသမှုခံရန် ကယ်တင်ရှင်ထံသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းခံရသည်အထိ လူသားမျိုးနွယ်စု၏အခြေအနေသည် ဆိုးရွားလာခဲ့ပါသည်။ လူအများသည် မဖော်ပြနိုင်လောက်

အောင် ပြင်းထန်သည့်ရောဂါများကိုခံစားလျက် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရပါသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားမျိုးနွယ်စုကို ထိုကဲ့သို့သော မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေမျိုးဖြင့် ဖန်ဆင်းထားသည်မဟုတ်သော်လည်း ရောဂါဘယများနှင့် အသေစောခြင်းများအား လူသားများအတွက် လျာထားတော်မူထားသည့်အရာကဲ့သို့မှတ်ယူရသည်အထိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်းသည် လွှမ်းမိုးနေပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးကို ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်တော်မူခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူသားများ၏လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ဘုရားသခင်ပေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်သည့်အကျင့်ဆိုးများကြောင့် ဤအခြေအနေကို ရောက်လာခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ သဘာဝတရားကို စဉ်ဆက်မပြတ် ချိုးဖောက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျူးလွန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ လူသားများသည် ပညတ်တော်ပါစည်းမျဉ်းများအတိုင်းအသက်ရှင်ကာ ပညတ်တော်ဆယ်ပါးကိုစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ယခုတွင် ကမ္ဘာကြီးအားလွှမ်းမိုးနေသည့်ရောဂါဘယဆိုင်ရာကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာသည် တည်ရှိခဲ့လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

“သင်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသော၊ ဝိညာဉ်တော်တည်းဟူသော သင်တို့အထဲ၌ကိန်းဝပ်၍ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကို မိမိတို့မပိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိကြသလော။ သင်တို့သည် အဖိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသော သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏

ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုထင်ရှားစေကြလော့။” လူတို့သည် မိမိတို့၏ အစွမ်းတန်ခိုးများကို မလိုလားအပ်သောကိစ္စများအတွက် အသုံးပြုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏အသိဉာဏ်များကိုထိုင်းမှိုင်းစေသည့် လမ်းစဉ်များကို လိုက်နာကျင့်ကြံနေလျှင်လည်းကောင်း ထိုသူတို့သည် ဘုရားသခင်ကိုပြစ်မှားနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်တော်ရှင်ပိုင်သသည့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကို မထင်ရှားစေအောင် မလုပ်ဆောင်ကြပါ။

လူသားများက ထိုကဲ့သို့ကိုယ်တော်အားစော်ကားနေသည့် ကြားမှ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားမျိုးနွယ်များအား မေတ္တာထားဆဲဖြစ်တော်မူသည်။ ၎င်းပြင် စုံလင်သောအသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ၎င်းတို့အားစိုးမိုးထားသည့် သဘာဝတရားများနှင့်အညီ နေထိုင်ကြရမည့်အကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ကြရန် ၎င်းတို့အပေါ်၌ အလင်းတရားကိုထွန်းလင်းစေတော်မူပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကို ထင်ရှားစေရန် အစွမ်းသတ္တိများကိုအသုံးပြုကာ ထိုအလင်းတရားအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတကား။

ဖြောင့်မတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ စာရိတ္တဖြူစင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကျေးဇူးတော်ကြီးထွားခြင်းကိုလည်းကောင်း ဆန့်ကျင်နေသောကမ္ဘာကြီးတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရောက်ရှိနေကြပါသည်။ မည်သည့်နေရာကိုကြည့်ကြည့် ညစ်ညမ်းမှုများ၊ စာရိတ္တပျက်ပြားမှုများ၊ ချို့ယွင်းပျက်စီးမှုများနှင့် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းများကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ထာဝရအသက်ကိုမရယူမီကလေးတွင် ပြီးစီးစွာလုပ်ဆောင်ကြရမည့်အမှုတော်ကြီးကို လူအားလုံးဆန့်ကျင်နေကြ

ပါတကား။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ရွေးချယ်ထားသည့်သားသမီးများသည် နောက်ဆုံးသောဤနေ့ရက်များတွင် ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်ထိုမကောင်းမှုများအလယ်တွင် ညစ်ညမ်းမှုကင်းစင်စွာဖြင့် ရပ်တည်ကြရပါမည်။ ထိုသူများ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်နှစ်ခုစလုံးသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရပါမည်။ ဤအမှုတော်ကိုပြီးစီးစွာလုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုလျှင် ယခုပင်နားလည်မှုရှိရှိ၊ စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ကြရမည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ထိုလုပ်ဆောင်မှုအသီးသီးကိုလမ်းပြကာ လုံးလုံးလျားလျားထိန်းချုပ်သင့်ပါသည်။

လူသားများသည် ဝိညာဉ်တော်ကိန်းအောင်းရာဗိမာန်တော်ကို ညစ်ညမ်းစေခဲ့ကြပြီးဖြစ်ရာ ပြန်လည်နိုးထကာ ဘုရားသခင်ပေးယခင်လူသားအခြေအနေကိုပြန်လည်ရယူနိုင်ရန်၊ အစွမ်းကုန်တိုက်ပွဲဝင်သွားကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်ဆင့်ဆိုတော်မူနေပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်မှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အရာကမျှ လူတို့၏စိတ်နှလုံးကို သဘောပေါက်ပြောင်းလဲစေနိုင်တော်မမူပါ။ ဓလေ့ထုံးစံများ၏ ကျွန်ဘဝရောက်နေသူများသည် ၎င်းတို့အားချည်နှောင်ထားသည့်သံခြေချင်းများကို ချိုးဖျက်နိုင်မည့်တန်ခိုးများကို ကိုယ်တော်ရှင်ထံမှသာရရှိနိုင်ကြပါမည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးနှင့်တကွ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအစွမ်းသတ္တိများကို ပျက်ပြားစေမည့်အကျင့်ဆိုးများကိုလိုက်စားနေစဉ် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို အသက်ရှင်သောယဇ်၊ သန့်ရှင်း၍ နှစ်သက်ဖွယ်သောယဇ်အဖြစ် ဘုရားသခင်အား အပ်နှံရန်မှာ ဖြစ်နိုင်သည့်အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါချေ။ ထိုကြောင့် တမန်တော်ကြီးက “သင်တို့သည် လောက

ပုံသဏ္ဍာန်ကိုမဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင်အလိုရှိသောအရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သိနိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကိုအသစ်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ရောက်ကြလော့” ဟု မိန့်ဆိုထားပါသည်။

3T, pp. 140-141 (1872)

ယခုခေတ်လူသားမျိုးဆက်၏ ထူးခြားသည့်ပုံအသွင်လက္ခဏာကိုထင်ရှားစေရုံသာမက အသက်တာနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ၎င်းတို့ဂရုမထားကြောင်း ထင်ရှားစေသည့်နိယာမသည် ထူးဆန်းစွာပျောက်ပျက်နေသည်မှာ အံ့ဩစရာကောင်းလှပါသည်။ ၎င်းတို့ပတ်လည်တွင် အလင်းတရားထွန်းလင်းနေသော်လည်း ဤအကြောင်းအရာကိုမသိရှိသူများပြားနေပါသည်။ လူအများစုက အဓိကပူပန်နေသောအရာမှာ အဘယ်ကဲ့သို့ စားရ၊ သောက်ရ၊ ဝတ်ရမည်နည်းဆိုသည့်အရာပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုသည့်အချက်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရေးသားဖွင့်ဆိုထားသောအရာများအနက် ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအပေါင်းတို့အား များသောအားဖြင့် စိုးမိုးထားသည့်မဟာစည်းမျဉ်းဥပဒေပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို လိုက်လျှောက်ခြင်း မရှိရုံသာမက ပုဂ္ဂလိကတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် မမှတ်ယူကြသောကြောင့် လူသားများ၏ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာတန်ခိုးများသည် အားနည်းနေပါသည်။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏မှားယွင်းသောအကျင့်ဆိုးများကို သားသမီးများထံ၌ အမွေချန်ထားခဲ့ကြပါသည်။ ထိုကြောင့် စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ်ကောင်းသည့်ရောဂါများသည် သွေးများကိုညစ်ညမ်းစေလျက်

ဦးနှောက်များကို အားကုန်စေပါသည်။ လူအများစုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုမသိကြသေးဘဲ အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်ဓာတ်များကိုအပျက်ပြားခံကာ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက် များကိုဖြည့်ဆည်းနေကြသည်။ ၎င်းပြင် ထိုသူများသည် သဘာဝ တရားကိုချိုးဖောက်မှုများ၏ ရလဒ်များအကြောင်းကို သိလိုစိတ်မရှိ သည့်ပုံလည်းပေါ်လွင်သယောင်ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသူများသည် သွေးကိုညစ်ညမ်းစေပြီး အာရုံကြောအစွမ်းများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျက်စီးသွားစေသည့်ပြင် ဖျားနာသေကြေမှုကို အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ဖြစ်ပွားစေသည့်ခံတွင်းတောင့်တမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြပါ သည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုများ၏ရလဒ်ကို ‘ဘုရားသခင်၏ပြုပြင် တော်မူခြင်း’ ဖြစ်သည်ဟု ၎င်းတို့၏မိတ်ဆွေများက ကင်ပွန်းတပ် ကြပါသည်။ သူတို့သည် ဤနည်းအားဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်ကို စော်ကားနေကြသည်။ သဘာဝတရားကိုဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်ကြသဖြင့် သဘာဝတရား၏ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုကို သူတို့ခံစားနေကြရသည်။ ရောဂါ များနှင့် သေကြေပျက်စီးမှုများသည် နေရာတကာတွင်မင်းမူနေပါ သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများအပေါ်တွင်မင်းမူနေပါသည်။ ယခု ခေတ်လူသားမျိုးဆက်များသည် ကနဦးနှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ အချိန်တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသူများနှင့် အလွန်အလွန်ကွာခြားလှပါတကား။

ခံတွင်းတောင့်တမှုအပေါ်ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသောလူမှုရေးရလဒ်များ

(CTBH, p. 44-45) CH, p. 112 (1890)

သဘာဝဗီဇသည် အသက်တာစည်းမျဉ်းကို ချိုးဖောက်မှု အသီးသီးအား ဖွင့်ဟကန့်ကွက်လိမ့်မည်။ သူမသည် မတရား

လုပ်ဆောင်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှသည်းခံလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း အဆုံးတွင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏အစွမ်းတန်ခိုးများကိုထိခိုက်စေမည့် ဒဏ်ခတ်မှုများထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုပေးဆပ်မှုများသည် အပြစ် ကျူးလွန်သူသာခံစားရသည်မဟုတ်ဘဲ သားစဉ်မြေးဆက်များ၌ပင် ထိုဆိုးကျိုးများကိုတွေ့မြင်ရကာ ထိုမကောင်းမှုကို မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့လက်ဆင့်ကမ်းတတ်ပါသည်။

ယနေ့လူငယ်များသည် အနာဂတ်လူ့အသိုက်အဝန်းအတွက် သေချာသောမာတိကာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့အား ကြည့်ကာ အနာဂတ်အတွက် မည်သည့်အရာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါမည် နည်း။ လူအများစုသည် အပျော်အပါးကိုမြတ်နိုးကြကာ အလုပ်လုပ် ရန်မလိုလားကြချေ။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ရန်နှင့် တာဝန်ကျေပွန် အောင်ထမ်းဆောင်ရန် စိတ်ဓာတ်တန်ခိုးများ ၎င်းတို့၌လျော့ပါးနေ ပါသည်။ ၎င်းတို့၌ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်တန်ခိုးများမရှိကြဘဲ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများအတွက်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းများ ဖြစ်နေကြပါသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက်အသက်တာအသီးသီးတို့ဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသူများစွာတို့သည် စည်းကမ်းမဲ့စွာဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုကင်းစွာဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပျင်းရိသောအသက်တာ၊ အသုံးဖွာသောအသက်တာများကြောင့် မကောင်းမှုသားကောင်များဖြစ်လာကြရာ ကမ္ဘာကြီးအား ဒုတိယသောဒုံ ဖြစ်လာသည့်အခြေအထိ လူ့အသိုက်အဝန်းကြီးကို ပျက်ယွင်းစေခဲ့ ကြပါသည်။ အကယ်၍သာ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များ ကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် ဘာသာရေးခံယူချက်များအားဖြင့် ထိန်းချုပ်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ယနေ့လူ့အသိုက်အဝန်းကြီးသည် ခြားနား

သောအခြေအနေကိုဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။ ယနေ့တွင်တွေ့မြင်နေရသောကမ္ဘာကြီး၏အခြေအနေကို ဘုရားသခင်စီစဉ်ဖန်တီးထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ သဘာဝတရားများကိုချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရာသာဖြစ်သည်။

DA, p. 824 (1898)

ဆေးကုသမှုကိုခံယူနေသောရောဂါသည်များကို ခရစ်တော်ဖွင့်ဆိုတော်မူသည်မှာ “သာ၍ဆိုသောဘေးနှင့်ကင်းလွတ်မည်အကြောင်း နောက်တစ်ဖန်မကောင်းမှုကိုမပြုနှင့်” ဟူ၍ဖြစ်၏။ ရောဂါဘယဆိုသည်မှာ သဘာဝနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားသခင်၏ပညတ်များကိုချိုးဖောက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ကြောင်း ဤသို့အားဖြင့် ခရစ်တော်သွန်သင်တော်မူခဲ့သည်။ ဖန်ဆင်းရှင်၏အကြံစည်တော်အတိုင်းသာ လူသားများအသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ယနေ့ကမ္ဘာတွင်မြင်တွေ့နေရသောမဟာအနိဋ္ဌာရုံများသည် တည်ရှိနေလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

ခရစ်တော်သည် ရှေးခေတ်ကုသရေလများ၏လမ်းပြဖြစ်သလို ဆရာသမားလည်းဖြစ်ခဲ့ရာ ဘုရားသခင်၏ပညတ်များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်း၏ရလဒ်သည် ကျန်းမာရေးဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား ကိုယ်တော်သွန်သင်တော်မူခဲ့သည်။ “သင်တို့သည် သင်တို့၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားသခင်၏စကားကို စေ့စေ့နားထောင်၍ နှစ်သက်တော်မူသောအကျင့်ကိုကျင့်လျှင်လည်းကောင်း၊ ပညတ်တရား၏အလိုသို့လိုက်၍ စီရင်တော်မူချက်တို့ကိုစောင့်ရှောက်လျှင်လည်းကောင်း ငါသည် အဲဂုတ္တုလူတို့၌ စွဲစေသောရောဂါတစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ သင်တို့၌မစွဲစေ။ ငါသည် သင်တို့၏ရောဂါကိုငြိမ်းစေသော

ထာဝရဘုရားသခင်ဖြစ်သည်ဟု” မိမိလုပ်ပေးတော်မူသည့်ကဏ္ဍနှင့် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍများကို မိုးတိမ်ထက်မှနေ၍ ဣသရေလများအား ခရစ်တော်မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ အသက်တာကျင့်စဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသောညွှန်ကြားချက်များကို ထိုကဲ့သို့ပေးတော်မူခဲ့ရာ ထိုညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာသောအချိန်တွင် ကတိတော်သည် ပြည့်စုံခဲ့ကာ “သူတို့အစုစု၌ အားနည်းသူတစ်ယောက်မျှမရှိ။”

ဤသင်ခန်းစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်လည်း တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းလိုသူများ စောင့်ထိန်းရမည့်တောင်းဆိုချက်များရှိပါသည်။ ဤအရာများသည် မည်သည့်တောင်းဆိုချက်များဖြစ်သည်ကို အားလုံးလေ့ကျက်သင့်ပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေးနှင့် သဘာဝဆိုင်ရာပညတ်တရားအလုံးစုံကိုမသိရှိဘဲ အသက်ရှင်နေထိုင်နေသည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မမူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နေကြသူများဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသည့်နာမကျန်းမှုများ

H to L, ch. 3, p. 49 (1866)

လူသားမိသားစုများသည် မိမိတို့ကျင့်သုံးနေသည့်အကျင့်ဆိုးများကြောင့် ရောဂါရနေကြသည်။ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်သည့်နည်းများကိုလည်း မလေ့လာကြရာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်း၏မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာအကျိုးဆက်များကို သူတို့ခံစားနေရပါသည်။ မိမိတို့၏မှားယွင်းသောအသက်တာပုံစံကြောင့် ရောဂါများကိုခံစားနေရသည်ဟု သူတို့ဝန်ခံခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည် ခံတွင်း

ကိုပထမဦးစားပေးနေရာတွင်ထားကာ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့စွာ စားသောက်ခဲ့ကြပါသည်။ သူတို့သည် အသက်တာကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ခြင်မှုမရှိကြောင်း မိမိတို့၏အသက်တာပုံစံများတွင် ဖော်ပြနေကြသော်လည်း ရောဂါရလာသောအခါ မိမိတို့၏မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးများကို ဘုရားသခင်၏လက်ချက်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်တတ်ကြပါသည်။

MH, pp. 234-235 (1905)

အကြောင်းရင်းတစ်စုံတစ်ခုမရှိဘဲ ရောဂါမဖြစ်လာတတ်ပါချေ။ ကျန်းမာခြင်းစည်းမျဉ်းများကို ဂရုမထားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါရရှိနည်းလမ်းများကိုပြင်ဆင်ကာ ရောဂါများကိုဖိတ်ခေါ်နေကြပါသည်။ လူအများမှာမူ မိဘများထံမှ ဆိုးမွေများကိုခံစားနေရပါသည်။ မိဘများလုပ်ခဲ့သည့် အမှားများအတွက် ၎င်းတို့၌တာဝန်မရှိသည်မှာ မှန်သော်လည်း မည်သည့်ရောဂါသည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့်ရရှိခဲ့ခြင်းဟုတ်မဟုတ်ကို သေချာအောင်စိစစ်ဖို့ ၎င်းတို့၌တာဝန်ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် သာ၍ ကောင်းမွန်သောအသက်တာပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် မိဘများ၏ အကျင့်ဆိုးများကိုရှောင်ရှားသင့်ကြပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ လူပေါင်းများစွာတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဆောင်နေသောအကျင့်ဆိုးများကြောင့် ရောဂါရနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၏စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ လုပ်ကိုင်မှုအကျင့်စရိုက်များအားဖြင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်နေကြရာ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ရောဂါဘယများကို ခံစားနေကြရသည်။ သို့တိုင်အောင် ထိုရောဂါများ၏ဇာစ်မြစ်ကို ဘုရား

သခင်၏လက်ချက်အဖြစ် အများစုကမှတ်ယူနေကြသည်။ သဘာဝတရားများကို ဆန့်ကျင်ချိုးဖောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါဘယများအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်၌တာဝန်မရှိပါချေ။

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့စွာ စားသောက်ခြင်းများသည် ဖျားနာခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ သဘာဝတရား၏အလိုလားဆုံးသောအရာမှာ မလိုလားအပ်သောဝန်များကို သူမထံမှဖယ်ရှားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်းကြောင့်ဖျားနာခြင်း

MH, p. 227 (1905)

လူများစွာတို့သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အလိုလိုက်မှုကြောင့် ရောဂါရနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သဘာဝတရားနှင့်လည်းကောင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်းစည်းမျဉ်းနှင့်လည်းကောင်း ညီညွတ်အောင်မနေထိုင်ခဲ့ကြပါ။ စားကျင့်၊ သောက်ကျင့်၊ ဝတ်ကျင့်၊ လုပ်ကျင့်များတွင် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း သူတို့မကျင့်ဆောင်ခဲ့ကြပါ။

Y.I, May 31, 1894.

အလုပ်ကြိုးစားခြင်းနှင့် စာကြည့်များခြင်းကြောင့် စိတ်မောလူမောဖြစ်ရသည်ထက် ကျန်းမာခြင်းစည်းကမ်းများကိုဖောက်ပြီး အစားမမှန်၊ အချိန်မမှန်ခြင်းကြောင့် စိတ်မောလူမောဖြစ်ခြင်းက ပို၍ပြင်းထန်ပါသည်။ စာကြိုးစားခြင်းသည် စိတ်တန်ခိုးကျဆင်းရခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်းမဟုတ်ဘဲ မစားသင့်သောအစားများကို စားခြင်း၊ စားသင့်သောအစားများကိုစားသော်လည်း စားချိန်မမှန်ခြင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများမလုပ်ခြင်းတို့သည် စိတ်တန်ခိုးကျခြင်း၏

အကြောင်းရင်းများဖြစ်ကြသည်။ အစားမမှန်ခြင်းနှင့် အအိပ်မမှန်ခြင်းသည် ဦးနှောက်စွမ်းအားများကိုလည်း ပျက်စီးစေပါသည်။

6T, pp. 372-373 (1900)

လူအများသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်မိခြင်းကြောင့် ရောဂါရနေကြသကဲ့သို့ သေပွဲလည်းဝင်နေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မစားသင့်သောအစားများကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် အစာမကြေသည့်ရောဂါများရကာ စားသင့်သောအစားများကိုရွေးချယ်စားသုံးနိုင်မည့်တန်ခိုးများကို ပျက်ဆီးနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါများကို ရကာ မကြာခဏသေပွဲဝင်နေကြပါသည်။ အသိပညာပိုမိုကြွယ်ဝသင့်သူများ၏ ကိုယ့်သေတွင်းကိုယ်တူးနေသောအကျင့်စရိုက်များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိနူးညံ့သောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အင်အားကုန်ခန်းသွားကြပါသည်။

အသင်းတော်များသည် ဘုရားသခင်ပေးအလင်းတရားများအပေါ် သစ္စာရှိသင့်ကြပါသည်။ အသင်းသားတိုင်းသည် မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုများကိုပစ်ပယ်နိုင်ရန် ပညာသတိရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

အရက်သမားဘဝသို့ရောက်စေသည့်နည်းများ

MH, p. 334 (1905)

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများသည် အိမ်ထောင်များမှအစပျိုးတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစားများကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် အစာကြေစေသည့်အင်္ဂါရပ်များကိုအားနည်းစေကာ အားကြွမှုကိုပိုမိုဖြစ်စေသည့်အစားများကို စားလိုစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာ

စေပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ခံတွင်းသည် ပို၍အရသာပြင်းထန်သည့်အစားများကို အဆက်မပြတ်တောင့်တလာသည်။ အားကြွစေသည့်အစားများကို စားလိုစိတ်ပိုမိုပြင်းထန်များပြားလာသည်နှင့်အမျှ ဟန့်တားရန် ပို၍ခက်ခဲလာပါသည်။ အစာကြေချက်သည့်စနစ်များတွင်လည်း အနည်းနှင့်အများအဆိပ်သင့်နေရာ စွမ်းအားများကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ ထိုအစားများကိုစားလိုစိတ်များပို၍ပြင်းထန်လာပါသည်။ မှားယွင်းသောဦးတည်ချက်ကို တစ်လှမ်းလျှောက်မိသည်နှင့် နောက်ထပ်တစ်လှမ်းလျှောက်ဖို့မခက်တော့ချေ။ အရက်သေစာများကို ၎င်းတို့၏စားပွဲပေါ်တွင် လူအများတင်မထားကြသော်လည်း အရက်သေစာများကိုသောက်စားလိုစိတ်ဖြစ်စေသည့်အစားများဖြင့် ၎င်းတို့၏စားပွဲကိုပြင်ထားကြပါသည်။ မှားယွင်းသောစားကျင့်၊ သောက်ကျင့်များသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေရုံသာမက အရက်သေစာသောက်စားခြင်းအတွက်လည်း လမ်းဖွင့်ပေးတတ်ပါသည်။

အစားများခြင်းကြောင့်ရသည့်အသည်းရောဂါ

2T, pp. 67-70 (1868)

လွန်ခဲ့သောဥပုသ်နေ့က ကျွန်ုပ်စကားပြောနေစဉ် သင်တို့၏ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်နေသောမျက်နှာများသည် ကျွန်ုပ်ရှေ့မှထင်ရှားစွာပေါ်လာပါသည်။ သင်တို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် နှစ်ရှည်လများသင်တို့ခံစားနေရသောဝေဒနာများကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့နေရပါသည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံအောင်မနေထိုင်ခဲ့သည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်အား စက္ကူအာရုံတွင်ပြခဲ့ပါသည်။ သင်၏ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မကိုက်ညီခဲ့ရာ သင်သည်

အစာအိမ်ကိုအထိခိုက်ခံကာ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခဲ့သည်။ သင်သည် အသွေးအသားမဖြစ်နိုင်သည့်အစာများကိုစားခဲ့သည်။ ထိုအစာများကြောင့် အသည်းသည် ဝန်လေးလာကာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် အစာခြေသည့်အင်္ဂါများသည်လည်း ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ကြတော့ချေ။ ထိုကြောင့် သင်တို့၌အသည်းရောဂါများစွဲကပ်လာပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို တိတိကျကျ လိုက်လျှောက်ခဲ့ကြလျှင် သင်တို့အားလုံးတွင် အကျိုးပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်တို့ပျက်ကွက်ခဲ့ကြချေပြီ။ သင်တောင့်တသောအစာများသည်လည်း အနိဋ္ဌာရုံသက်သက်သာဖြစ်နေချေပြီ။ ဂျုံမှုန့်၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ကင်းသောရိုးရိုးအစာများနှင့် သင်မတင်းတိမ်သောကြောင့် ဘုရားသခင်တည်ထောင်ထားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ချိုးဖောက်နေပါတကား။ ဥပဒေချိုးဖောက်မှုတိုင်း၌ ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုအသီးသီးရှိရာ ထိုပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုကို သင်ခံရပေတော့မည်။ သို့တိုင်အောင် ကျန်းမာရေးမကောင်းရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကို သင်စဉ်းစားနေသေးပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှုများ၏ ဆိုးကျိုးများမှကယ်တင်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် နိမိတ်လက္ခဏာတစ်ခုမျှပြတော်မမူမည်မှာသေချာလှပါသည်။

အဆီအအိမ်များနှင့်ဖျားနာခြင်း

သင်ကြိုက်သလိုစားသောက်နေခြင်းကြောင့် လောလောဆယ်ခံစားနေရသောရောဂါများကို သက်သာစေမည့်ရောဂါကုထုံးမရှိသေးပါ။ သို့ရာတွင် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သောသမားတော်ကြီးများ

အနေဖြင့် သင့်အတွက်လုပ်မပေးနိုင်သောအရာကို သင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ စည်းကမ်းတကျစားသုံးပါ။ သင်သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူမပြုသည့်အစားအစာများကို အခါအားလျော်စွာ အဆမတန်စားသုံးမိခြင်းကြောင့် အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မကြာခဏသင်ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ ဤသို့သောလုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် အစာအိမ်သည် အားနည်းလာကာ ကောင်းသောအစာများကိုပင် လက်မခံနိုင်တော့ချေ။ မစားသင့်သောအစာများကို စဉ်ဆက်မပြတ်စားသုံးခြင်းကြောင့် သင်၏အစာအိမ်သည် အမြဲတမ်းအားအင်ဆုတ်ယုတ်နေပါသည်။ သင်စားသောအစာသည် အဆီအအိမ်များလွန်းသည်။ သင်သည် ခံတွင်းအရသာရှိမှုကိုသာဦးစားပေးနေသောအခါ အစာအိမ်အတွက်မသင့်လျော်သော ဆန်းပြားသည့်နည်းများဖြင့် အစာများကိုပြင်ဆင်သုံးဆောင်နေပါသည်။ သဘာဝသည် ဝန်ပီနေရာ သူမအား ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ဆောင်နေမှုများအား တွန်းလှန်ရန် ကြိုးစားနေပါသည်။ ထိုကြိုးစားမှုကြောင့် ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများကို ခံစားလာရပါသည်။ သဘာဝတရားကိုချိုးဖောက်မှုအတွက် ပေးဆပ်နေသည့်ပြစ်ဒဏ်များကို သင်ခံနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုတည်းဟူသော ရောဂါဝေဒနာများကို မခံစားရဘဲ ဥပဒေချိုးဖောက်မှုကို မဖြစ်နိုင်သည့်စနစ်ထဲတွင် စည်းမျဉ်းများကို ထာဝရဘုရားသခင်တည်ထောင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေးဂရုမထားဘဲ ခံတွင်းကိုဦးစားပေးခဲ့သည်။ သင်သည် အစားအသောက်ဘက်တွင် ပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုအရာသည် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများ၏

ပထမခြေလှမ်းသာဖြစ်ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား တောင်းဆိုနေသည်မှာ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်းရှိရန် ဖြစ်သည်။ “သင်တို့သည် စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော် လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိုစွဲကြလော့။”

ထာဝရဘုရားသခင်ကိုအပြစ်တင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်နှင့်ရင်းနှီးသမျှမိသားစုများတွင် ကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲမှု၏အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိခံစားဖို့ သင်တို့မိသားစုလောက် အခြားမည်သည့်မိသားစုမှမလိုအပ်ချေ။ သင်သည် မိမိကိုယ်တိုင် အကြောင်းရင်းကိုဝေခွဲမရသည့်နာကျင်မှုများ၊ အားအင်ချည့်နဲ့မှုများကို ခံစားနေရသည်။ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်း မိမိခံစား နေရသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆလျက် အရှုံးပေးဖို့သင်ကြိုးစားနေပါ သည်။ လောလောဆယ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည့် အခြေအနေအထိ သင်လျှောက်လှမ်းခဲ့သည့်ခြေလှမ်းများကိုမြင်နိုင်ရန် သင့်မျက်လုံးကို ဖွင့်ပြီးကြည့်နိုင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် အနေအထားအမှန်ကို ယခင်ကမမြင် တတ်သည့် သင်၏ဉာဏ်နည်းပါးမှုကို သင်အံ့အားသင့်စွာတွေ့ရ လိမ့်မည်။ သင်သည် မိမိနှင့်မတည့်သောအစားများကို ဖန်တီးခဲ့သည် သာမက အကယ်၍သာ အမှားမှားအယွင်းယွင်းသင်မစားသုံးမိခဲ့ ဘူးဆိုလျှင် သင်စားမည့်အစားများမှ သုခတစ်ဝက်ကိုပင် သင်ရရှိ ခဲ့လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် သင်သည် သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင် သွေဖည်ခဲ့သဖြင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ရောဂါများကိုရရှိကာ နာကျင်မှုဝေဒနာကိုခံစားနေရပါသည်။

ကောင်းသောအစာ၏တန်ဖိုး

မတရားလုပ်ခြင်းကို သဘာဝက သူမခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် တွန်းလှန်တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ ခံလေ့ရှိပါသည်။ ထိုနောက်မှသာ သူမ ခံစားနေရသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့် မတရားလုပ်ဆောင်မှုများကို မိမိထံမှ ဖယ်ရှားပစ်ရန် သူမအကြီးအကျယ်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ထိုအခါတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာဝေဒနာများခံစားရခြင်း၊ သွက်ချာပါဒဖြစ်ခြင်းနှင့် အခြားဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အစားမှား၊ အသောက်မှား ခြင်းများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေရုံသာမက အသက်တာ၏ သာယာမှုများကိုလည်း ပျက်စီးစေသည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေးကို အထိခိုက်ခံလျက်၊ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်ခံလျက် အစာကောင်းပါဟု သင်ကင်ပွန်းတပ်ထားသည့်ထိုအစားများကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ရယူဖူးပြီ နည်း။ ခံတွင်းအလိုလိုက်သည့်အစာကလေးတစ်ခုအတွက် အအိပ် အစားပျက်ခံကာ သင်ဒုက္ခခံနေရပါတကား။

ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူတို့သည် သူတို့ဘာသာ ကောင်းတယ်ဟုပြောသည့် မသင့်လျော်သောအစားများကိုစားကာ ဖျားနာနေကြသည့် နာတာရှည်ရောဂါများခံစားနေရသည်။ တချို့ သေပွဲဝင်နေကြသည်။ ထိုအရာသည် ဈေးကြီးကြီးပေး၍ဝယ်ခဲ့ရသော ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့စေကာမူ လူအများသည် ဤအရာကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်ခဲ့သည့် ထိုလူသတ်သမား များကို ၎င်းတို့၏မိတ်ဆွေများနှင့် တရားဟောဆရာများက ချီးမွမ်း စကားဖွင့်ဆိုကာ သေဆုံးသည့်အချိန်မှာပင် ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့ တိုက်ရိုက်ပို့ဆောင်ပေးနေကြပါသည်။ စဉ်းစားကြည့်ကြပါဦး။

အစားကြူးသူများ ကောင်းကင်နိုင်ငံသို့ဝင်စားနေကြသည်ဟုဆိုနေကြပါလား၊ မဟုတ်နိုင်ပါ။ ထိုသူမျိုးသည် ဘုရားသခင်၏ရွှေနိုင်ငံ၏ပုလဲတံခါးများကို မည်သည့်အခါမျှဝင်ခွင့်ရကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ အနစ်နာခံသည့်အသက်တာပိုင်ရှင်ဖြစ်သော ကရာနီကုန်းထက်တွင်အသေခံခဲ့သူ ကယ်တင်ရှင်ဘုရားသခင်၏လက်ယာတော်ဘက်တွင် မည်သည့်အခါမျှနေထိုင်ခွင့်ရကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ထာဝရအမွေတော်တည်းဟူသော သာဓုကောင်းသောအသက်တာကို မျှဝေခံစားခွင့်မရနိုင်ကြသည့် မထိုက်တန်သူများထဲမှ ထိုသူများအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတစ်ခုရှိပါသည်။

Letter 274, 1908.

လူအများသည် ၎င်းတို့၏ပြကတော့အခြေအနေကို မှားယွင်းသောအစားအားဖြင့် ဖျက်ဆီးနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လက်ခံကျင့်သုံးနေသည့်အကျင့်စရိုက်များသည် အနာဂတ်အသက်တာ၏စာရိတ္တများကိုတည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနေသောကြောင့် အစားအစာပြင်ဆင်နည်းများကိုလေ့လာဖို့လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို ဂရုတစိုက်လေ့ကျက်ဖို့လိုအပ်လှပါသည်။ အစာအိမ်ကိုမမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ၎င်း၏ဝိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံကိုဖျက်ဆီးပစ်ရန် လူတစ်ယောက်အတွက် မခက်ခဲလှပါချေ။

MH, p. 308 (1905)

အာဟာရဘက်တွင် မှားယွင်းစွာကျင့်သုံးနေသောနေရာများတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများကို နှောင့်နှေးခြင်းမရှိဘဲ

လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ မသင့်လျော်သောအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းကြောင့် အစာမကြေသည့်ရောဂါသည်များရှိနေသောနေရာတွင် အစာအိမ်အတွက် ဝန်ဖြစ်စေမည့်အစားများကိုဖယ်ရှားလျက် ကျန်ရှိနေသေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများကို ဂရုတစိုက်ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသင့်ကြပါသည်။ ထိုခိုက်ပျက်စီးသွားသည့်အစာအိမ်သည် အချိန်ကြာမြင့်စွာအထိနာခဲ့လျှင် နဂိုအခြေအနေသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ဖို့ရန်ခက်သော်လည်း မှန်ကန်စွာစားသုံးခြင်းများအားဖြင့် ဆက်၍ အင်အားမကုန်ခန်းသွားအောင် ကာကွယ်နိုင်သည့်ပြင် အနည်းနှင့်အနည်းပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတတ်ပါသည်။ ရောဂါအသီးသီးတို့အတွက် တိကျသောဆေးညွှန်းများကိုပေးရန် မလွယ်ကူသော်လည်း စားသောက်ခြင်းအတွက် မှန်ကန်သောစည်းမျဉ်းများကိုအာရုံထားလျက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းပြင် ထမင်းချက်များသည်လည်း ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြားယောင်းရန် စိုက်လိုက်မတ်တတ်အပင်ပန်းခံစရာမလိုပါချေ။

အစားအစာခြွေခြံခြင်းသည် စိတ်တန်ခိုးနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားများကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။ အလိုရမ္မက်များကိုထိန်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

MH, p. 295 (1905)

ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အစားအစာများကိုရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ရွေးချယ်ရာတွင် ခံတွင်းလိုက်မှုတစ်ခုတည်းနှင့်မလုံလောက်ပါချေ။ မှားယွင်းသောစားသောက်မှုများကြောင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် လမ်းလွဲလာပြီးဖြစ်တတ်သည်။ အားဖြစ်စေမည့်အစားအစား အင်အားကုန်ခန်းပြီး

ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစာမျိုးကိုသာ မကြာခဏတောင့်တ တတ်ကြပါသည်။ လူ့အသိုက်အဝန်းအကျင့်စလေ့များကလည်း ကျွန်ုပ်တို့အား လုံခြုံစွာလမ်းမပြနိုင်ကြပါ။ နေရာအနှံ့တွင်ဖြစ်ပွား နေသောရောဂါဘယများသည် အစာအာဟာရနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရေပန်း စားသည့်အမှားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

9T, p. 160 (1909)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း သည့်စည်းမျဉ်းများကို အသိဝင်လာသောအချိန်ရောက်မှသာ မှားယွင်း သောအာဟာရများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်မကောင်းမှုများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မြင်တွေ့လာနိုင်ကြလိမ့်မည်။ မိမိတို့၏အမှားများကိုတွေ့မြင်ကာ အသက်တာပုံစံပြောင်းရန် သတ္တိရှိသူများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်၌ ရုန်းကန်မှုများ၊ ဇွဲလုံ့လများလိုအပ်ကြောင်း တွေ့မြင် လာကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်စွာစားသောက် လာတတ်သောအချိန်တွင် အန္တရာယ်မရှိဟု ယခင်ကထင်ခဲ့သည့် အစားအစာများက အစာမကြေရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါများကို ၎င်းတို့၌ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်ပွားစေခဲ့သည်ကို သိမြင်လာကြပါလိမ့်မည်။

9T, p. 156 (1909)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိ၏သားသမီးများ အမြဲတစေ တိုးတက်နေစေချင်တော်မူသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်း သည် စိတ်တန်ခိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာသန့်ရှင်းခြင်း များကို အကြီးအကျယ်အဟန့်အတားပြုကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျက် ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း ဖွင့်ဟ လုပ်ဆောင်နေသူအများတို့သည် မမှန်မကန်၊ မဆင်မခြင်စားသောက်

နေကြပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအင်အားယုတ်လျော့ကာ နွမ်းလျှ ချည့်နဲ့ပြီး အသေစောရခြင်း၏မဟာအကြောင်းရင်းမှာ ခံတွင်း တောင့်တမှုကို အလိုလိုက်ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်၌ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်သည့်တန်ခိုးရှိကြောင်း သန့်ရှင်း သောစိတ်နှလုံးကိုပိုင်ဆိုင်ရန် ကြိုးစားနေသူအသီးသီးသည် စိတ်ထဲ တွင်မှတ်သားထားစေလိုပါသည်။



အခန်းကြီး (၇)
အစားကြူးခြင်း

Letter 17, 1895.

အစာအိမ်ထဲသို့ အစာများကိုအလွန်အကျွံထည့်ခြင်းသည် လူအများကျူးလွန်နေသောအပြစ်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ အစာကိုများများ စားမိသောအချိန်တွင် အစာကြေချက်ခြင်းစနစ်တစ်ခုလုံးတွင် ဝန်ပိ လာပါသည်။ အသက်နှင့်ခွန်အားများသည် တိုးပွားနေရမည့်အစား တိုတောင်းဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်စေလိုသည်မှာ စာတန်၏အကြံအစည်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားများသည် ပိုလျှံအစာ များကို ချေဖျက်ခြင်းတည်းဟူသော မလိုလားအပ်သည့်အပိုအလုပ် များတွင် မိမိတို့၏ခွန်အားများကိုကုန်ခန်းစေလျက်ရှိကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာကိုအလွန်အကျွံစားခြင်းအားဖြင့် သဘာဝ ၏လိုအပ်ချက်များအတွက် ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားသည့်ကောင်းချီး မင်္ဂလာများကို မခြွင်းမချန်ဖြုန်းတီးနေကြသည်သာမက ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကိုလည်းထိခိုက်အောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကိုညစ်ညမ်းအောင် လုပ်ဆောင်နေကြရာ ထိုခန္ဓာကိုယ်ဗိမာန်ကြီးသည် အားနည်းပျက်ယွင်း လာပါသည်။ သဘာဝသည်လည်း ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ပေးထား တော်မူသည့်အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ လူသား များသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အတ္တဆန်ဆန်ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော ကြောင့် သဘာဝတန်ခိုးများကို အတိုင်းထက်အလွန်အလုပ်လုပ်စေ ခဲ့ကြပါသည်။

လူအပေါင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးဖြင့် ရင်းနှီးကြ မည်ဆိုလျှင် ဤကဲ့သို့သောအမှားများကို ကျူးလွန်ခဲ့ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် သူတို့သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်သေစေ သောလုပ်ရပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ အသေစောစောရန် အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူအားလုံးအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး တစ်ခုအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာဒုက္ခပေးဖို့ အသက်ရှင်ရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း ကိုယ်၏ဆန္ဒကိုအလိုလိုက်ကာ အသက်ရှင်နေထိုင် ခဲ့ကြလိမ့်မည်။

(CTBH, p. 51) CH, p. 119 (1890)

အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုပင် အလွန်အကျွံ စားသုံးရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတတ်ပါသည်။ မကောင်းသောအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ကောင်းသောအစားအစာများကို ကြိုက်သလောက်စားနိုင်သည်ဟု မယူဆသင့်ပါ။ ကောင်းသောအစာ ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ အစားကြူးခြင်းသည် လှုပ်ရှား အသက်ရှင်နေသောယန္တရားကြီးကိုပိတ်ဆို့မှုများပြုကာ ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်ပါသည်။

Signs, Sept. 1, 1887.

အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများဖြစ်စေ၊ အစားကြူး ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေရုံသာမက စိတ်တန်ခိုးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကိုပါ အညွန့်တုံးသွားစေပါသည်။

Letter 73a, 1896.

လူသားမျိုးနွယ်စုအားလုံးနီးပါးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ် သည်ထက် ပို၍စားနေကြပါသည်။ ထိုပိုလျှံအစားများသည် ဆွေးမြေ့

သွားပြီး အပုပ်အသိုးများအဖြစ်သို့ပြောင်းသွားပါသည်။ ကောင်းသော အစားအစာများဖြစ်လင့်ကစား လိုသည်ထက်ပို၍စားမိလျှင် ထိုအပိုများသည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်လာပါသည်။ အစားအိမ်သည် ထိုပိုလျှံ အစားများကိုချေဖျက်ရန် အလုပ်ပိုလုပ်ရပါသည်။ ထိုအလုပ်ကိုပိုလုပ် ရသောကြောင့် မောပန်းနွမ်းလျသောဝေဒနာများကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤသို့သောခံစားချက်ကို 'All-gone feeling hunger' ဟု အဆက်မပြတ် စားလေ့ရှိသောထိုသူများကကင်ပွန်းတပ်ပြီး အစားချက်သည့်အင်္ဂါများ၏ အလုပ်ပိုလုပ်ရသည့်အခြေအနေကြောင့် ထိုခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

6T, p. 343 (1900)

ဧည့်သည်များကို ပပလွှားလွှားဧည့်ခံလိုသောဆန္ဒများကြောင့် မလိုလားအပ်သောသောကများနှင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများဖြစ်လာပါသည်။ ဟင်းလျာမျိုးစုံကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရသဖြင့် အိမ်ရှင်မသည် အလုပ် ပို၍လုပ်လာရပါသည်။ ဟင်းလျာမျိုးစုံသောကြောင့် ဧည့်သည်များ သည် အစားကြူးမိကြပါသည်။ ထိုအလုပ်ကြူးခြင်းနှင့် အစားကြူး ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရလဒ်မှာ ရောဂါဘယများဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောစားကောင်းသောကဖွယ်များသည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခု ဖြစ်သည့်ပြင် ထိခိုက်နစ်နာမှုတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။

Health Reform, June, 1878.

အငမ်းမရစားသောစားသောက်ပွဲများနှင့် မသင့်လျော်သော အချိန်များတွင် အစားစားခြင်းများသည် အစားကြေချက်သည့်စနစ်မှ အမွှေးမှင်ကလေးများကိုထိခိုက်စေရုံသာမက ထိုအစားအသောက် ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌လည်း အကြီးအကျယ်ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါ သည်။

4T, p. 96 (1876)

ပြင်းထန်စွာအလုပ်လုပ်ခြင်းကို နီးစပ်စွာအသုံးပြုနေခြင်းသည် လူငယ်များ၏ကြီးထွားမှုကိုထိခိုက်စေပါသည်။ သို့ရာတွင် လူပေါင်း များစွာတို့သည် အလွန်အကျွံအလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းမှုကို ပြုပျက်စေလျက်ရှိသောနေရာတွင် အလုပ်မလုပ်ဘဲ ပျင်းရိ စွာနေခြင်းနှင့် အစားကြူးခြင်းများသည် အလျင်အမြန်သေချာပေါက် ပျက်ယွင်းသွားဖို့ဦးတည်နေသည့် လူထောင်ပေါင်းများစွာတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါပိုးများကိုပျိုးပေးနေကြပါသည်။

4T, pp. 454-455 (1880)

အချို့သူများတို့သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်း မပြုတော့ဘဲ ကျန်းမာရေးကိုအထိခိုက်ခံကာ စားသောက်နေကြပါ သည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့၏ဦးနှောက်များသည် မှိုင်းဝေနေကာ အတွေးအခေါ်မမှန်တော့ချေ။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ အစား အသောက်ခြိုးခြဲလျှင် ၎င်းတို့စွမ်းဆောင်နိုင်မည့်အရာများကို ပြီးမြောက် အောင် ၎င်းတို့မလုပ်နိုင်ကြတော့ချေ။ အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ချုပ်တည်း မှုရှိခဲ့လျှင် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်၌ ပေးဆပ်အသုံးပြုသွားနိုင်သည့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ခွန်အားများကို ဤလုပ်ဆောင်ချက်က ဘုရား သခင်ထံမှလုယူနေပါသည်။

ရှင်ပေါလုသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမား တစ်ဦးဖြစ်သည်။ “သူတစ်ပါးကိုဆုံးမပြီးမှ ကိုယ်တိုင်ရှုံးသောသူမဖြစ် ရမည်အကြောင်း ကိုယ်ကိုထိုး၍နှိပ်စက်လေ့ရှိ၏” ဟု သူပြောခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှားစေနိုင်ရန်အလို့ငှာ ရှိသမျှအစွမ်း သတ္တိများကို ခွန်အားအပြည့်ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့

သူ၌တာဝန်ရှိနေသည်ဟု ရှင်ပေါလုခံယူထားပါသည်။ ရှင်ပေါလု ပင်လျှင် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သွားမည့်အန္တရာယ်ရှိနေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၌ ပို၍ကြီးမားသောအန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်တော်ရှင် ပိုင်တော်မူသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကို မဖြစ်မနေထင်ရှားစေရမည်ဟု ရှင်ပေါလုနားလည် သဘောပေါက်သလို ကျွန်ုပ်တို့သဘောမပေါက်ကြခြင်းကြောင့်ဖြစ် သည်။ အစားကြူးခြင်းသည် ဤခေတ်ကာလ၏ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အစားကြူးခြင်းသည် အရက်သေစာသောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အဆင့်တူအပြစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နှုတ်ထွက်စကားကဖွင့်ဆိုထားပါ သည်။ ဤအပြစ်မျိုးသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏ရှေ့တော်တွင် စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ်ကောင်းလှရာ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုမချုပ်တည်း နိုင်သောကလေးတစ်ဦးအား ၎င်းကြိုက်သောအစာကို အဝအပြဲ စားစေကာ ၎င်းအား မိဘများကိုယ်တိုင် ဣသရေလအုပ်ချုပ်သူများ ရှေ့သို့ခေါ်လာပြီး ခဲနှင့်ပေါက်သတ်သင့်သည်ဟု မောရှေအား ထာဝရဘုရားသခင် မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ အစားကြူးခြင်းကို မျှော်လင့်ခြင်းကင်းမဲ့သောအခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူခဲ့ပါသည်။ ထိုသူသည် အခြားသူများအတွက် အကျိုးမပြုနိုင်သည့်အပြင် ကိုယ်ကို တိုင်အတွက်လည်း ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာဖြစ်နေပါသည်။ သူ့ကို မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မှ အားကိုးရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ သူ၏ဩဇာ လွှမ်းမိုးမှုသည် အခြားသူများကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမရှိလျှင် ကမ္ဘာကြီးသည် ပို၍သာယာပါလိမ့် မည်။ ထိုကဲ့သို့အစားကြူးသူများသည် မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ မည်မျှပညာတတ်တတ်၊ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်မဟုတ်ချေ။ ခရစ်တော်

ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည်မှာ “ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော ခမည်းတော်ဘုရားသခင်သည် စုံလင်တော်မူသောကြောင့် သင်တို့ သည်လည်း စုံလင်ခြင်းရှိကြလော့” ဟူ၍ဖြစ်၏။ ဘုရားသခင်သည် မိမိ၏အငန်းအတာအတိုင်း စုံလင်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသား အငန်းအတာအလျောက်စုံလင်ရန် ဤတွင် ကိုယ်တော်ရှင်မိန့်မှာနေ ခြင်းဖြစ်သည်။

MH, pp. 306-307 (1905)

အသားနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့်အစာများကို မစားသောသူများစွာတို့သည် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစာများကို အချုပ် အတည်းမဲ့စားနိုင်သည်ဟုထင်ကာ အလွန်အကြူးစားနေကြသဖြင့် မကြာခဏအစားကြူးသူများဖြစ်လာကြပါသည်။ ထိုထင်မြင် လုပ်ဆောင်မှုများသည် မှားပါသည်။ ကောင်းသောအစာများဖြစ်လင့် ကစား အလွန်အကြူးစားသုံးခြင်းဖြင့် အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါများ ကိုထိခိုက်အောင် မလုပ်သင့်ကြချေ။

အစားအစာများကို စားပွဲပေါ်တွင်အားလုံးချ၍ပြင်ဆင်ထားဘဲ တစ်မျိုးပြီးမှတစ်မျိုးချကျွေးသည့် ယဉ်ကျေးမှုများလည်းရှိသည်။ ထိုယဉ်ကျေးမှုအရ နောက်လာမည့်အစာကို ကောင်းမကောင်းမသိ နိုင်သဖြင့် ရောက်လာသောအစာကို မိမိနှင့်အသင့်လျော်ဆုံးမဟုတ် သည်တိုင် ဝအောင်စားတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံးမှ ရောက်လာသောအချို့ပွဲ မိမိအတွက်ကောင်းသောအစာအဖြစ်ယူဆကာ စားသုံးမိသောအခါ စားသင့်သည့်အတိုင်းအတာထက်များသွားတတ် ပါသည်။ အကယ်၍သာ ကျွေးဖို့ပြင်ဆင်ထားသောအစာများအားလုံး ကို စားပွဲပေါ်တွင်ချ၍ပြင်ဆင်ထားခဲ့လျှင် အကောင်းဆုံးအစာကို ရွေး၍စားဖို့အခွင့်ရခဲ့ကြပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစားကြူးခြင်း၏ဆိုးကျိုးများကို ချက်ချင်း ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့ရောဂါခံစားမှုများတွင် နာကျင်မှုမရှိ သော်လည်း အစာချက်သည့်အင်္ဂါများ၌ ၎င်းတို့၏ခွန်အားများ ဆုံးရှုံးရုံသာမက ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အား၏အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေပါသည်။

လိုသည်ထက်ပို၍စားထားသောအစာများသည် အစာချက် သည့်စနစ်ကို ဝန်လေးစေရုံသာမက ဖျားနာမှုများကိုလည်းဖြစ်ပွားစေ ပါသည်။ ထိုအစာပိုများကြောင့် အစာအိမ်သည် သွေးအတိုင်းအဆ များစွာလိုအပ်လာကာ ခြေလက်အင်္ဂါများနှင့် ခြေဖျားလက်ဖျားများကို ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုအစာပိုများကြောင့် အစာချက်အင်္ဂါများ သည် ပြင်းထန်စွာအလုပ်လုပ်ကြရရာ ၎င်းတို့အား အစာချက်ပြီး သည့်အချိန်တွင် လူသည် နုံးချည့်သွားပါတော့သည်။ အမြဲတမ်း အစားကြူးတတ်သူများသည် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပျက်မှုကို 'All gone feeling hungry' ဟု ကင်ပွန်းတပ်တတ်ကြသော်လည်း ထိုခံစားမှုသည် အစာချက်အင်္ဂါရပ်များ အလုပ်ပို၍လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်လက်မအိမ်သာဖြစ်ကာ ဦးနှောက်သည်လည်း ထုံထိုင်းနေတတ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့မလိုလားအပ်သောရောဂါလက္ခဏာများကိုခံစားရ ခြင်းမှာ အင်္ဂါရပ်များ၏အစွမ်းတန်ခိုးများကို သုံးသင့်သည်ထက် ပို၍အသုံးပြုသဖြင့် မောပန်းနွမ်းလျသွားသည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်တော့်ကိုအနားပေးပါတော့' ဟု အစာအိမ်ကဖွင့်ဆိုနေသော်လည်း ထိုမောပန်းနွမ်းလျမှုကို အစာဆာလောင်ခြင်းကိုခံစားနေခြင်းဖြစ် သည်ဟု လူအများအနက်ဖွင့်ဆိုကာ အစာအိမ်ကိုအနားပေးရမည့်

အစား နောက်ထပ်အစာများကိုပင် ထပ်၍စားကာ အစာအိမ်ကို ဖြည့်ပေးနေကြပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အစာအိမ်သည် အားနည်းသွားကာ ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားနည်းသွားခြင်းအကြောင်းရင်း

CTBH, p. 154 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို လက်ခံထားကြသော်လည်း အစားကြူးနေကြပါသည်။ ခံတွင်း တောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားအင်ကုန်ခန်း သွားခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး နေရာတကာတွင်တွေ့နေရသော ချည့်နဲ့ခြင်း၏အခြေခံအကြောင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

2T, pp. 362-365 (1870)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများသည် ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေမည့်အစားအသောက်အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ပြီးဖြစ် သော်လည်း အာဟာရဖြစ်သောအစာများကို ကိုယ်ကြိုက်သလောက် စားနိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု အထင်ရှိနေကြပါသည်။ သူတို့သည် ထမင်း စားပွဲတွင်ထိုင်သောအခါ မည်သည့်အတိုင်းအဆအထိစားသင့်သည်ဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်အစား ခံတွင်းအလိုလိုက်ကာ အလွန်အကျွံစားသုံးတတ်ကြပါသည်။ သို့ဖြင့် အစာများဖြင့်အပြည့် ထည့်ခြင်းခံရသောအစာအိမ်သည် တစ်နေ့လုံးပြည့်ကယ်နေပါတော့ သည်။ စားသမျှအစာများထဲမှ သွေးသားမဖြစ်စေနိုင်တော့သည့် အစာပိုများသည် အစာခြေစနစ်အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ပြုပါသည်။

အဆိုအပိတ်အတားအဆီးများရှိလာသဖြင့် အစာခြေစနစ်သည်လည်း ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ အရေးပါသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မလိုအပ်ဘဲအလုပ်များစေသည့်ပြင် အစာခြေစနစ်အတွက် ထိခိုက်စေသည့် ထိုအစာပိုများကိုချေဖျက်ရာတွင် အစာခြေသည့်အင်္ဂါများကို ကူညီရန် အစာအိမ်မှ ဦးနှောက်ကျောဆိုင်ရာခွန်အားများကို ဆင့်ဆိုတတ်ပါသည်။

အစားကြူးခြင်းကြောင့် မည်သည့်ဩဇာသက်ရောက်မှုများကို အစာအိမ်၌ဖြစ်စေသနည်း။ အစာအိမ်သည် အားအင်ဆုတ်ယုတ်သွားကာ အစာချက်အင်္ဂါများသည် ချည့်နဲ့သွားပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ရောဂါဘယမျိုးစုံခံစားလာရတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါရှိထားနှင့်သူများအစားကြူးခဲ့ပါလျှင် ရှိထားနှင့်သောရောဂါများသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာကာ အင်အားများနေ့စဉ်ဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် စားသုံးမိသည့်အစာများကို ချေဖျက်ရန် ခွန်အားများကိုမလိုအပ်ဘဲ အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ အလွန်ဆိုးရွားသည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိသွားတော့မည်ဖြစ်ပါတကား။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာမကြေသည့်ရောဂါကိုခံစားဖူးကြသဖြင့် သဘောပေါက်ပါသည်။ မိသားစုထဲမှာ ဤရောဂါမျိုးခံစားနေရသူ ရှိလေရာ ထိုရောဂါ၏ကြောက်စရာအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့သိထားပါသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အစာမကြေရောဂါသည် တစ်ဦးဖြစ်လာလျှင် ထိုသူသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးတွင် ဒုက္ခသည်တစ်ဦးဖြစ်လာပါသည်။ ထိုကြောင့် လူစိတ်ရှိသောမိတ်ဆွေများသည်လည်း ၎င်းနှင့်အတူ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ဒုက္ခကိုခံစားလာရပါသည်။

သို့စေကာမူ “ငါဘာကိုစားစား၊ ဘာကိုသောက်သောက်၊ မင်းအလုပ်မဟုတ်ပါဘူး” ဟု သင်ပြောကောင်းပြောပါလိမ့်မည်။ ရောဂါသည်တစ်ဦးအနီးအနားတွင်ရှိနေသူတစ်စုံတစ်ယောက်သည် ထိုရောဂါသည်နှင့်အတူ ဒုက္ခများကိုမျှဝေခံစားရတတ်ပါသလား။ မိတ်ဆွေ၊ ၎င်းတို့ကိုစိတ်ဆိုးစေမည့်အရာတစ်ခုခုကိုလုပ်ကြည့်ပါ။ သူတို့စိတ်ဆိုးကြမည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့စိတ်ဆိုးကြသကဲ့သို့ သူတို့၏သားသမီးများလည်း စိတ်ဆိုးလာကြလိမ့်မည်။ မိသားစုအချင်းချင်း ကရုဏာမဖက်တော့ဘဲ စကားကိုရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းအော်ကြီးဟစ်ကျယ်ပြောလာကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့အပေါ်ကျရောက်လာသည့်ဝေဒနာသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူသားများအပေါ်သို့ကူးစက်သွားကာ ထိုမကောင်းသောအရာ၏အကျိုးဆက်များကို မျှဝေခံစားလာကြရပါသည်။ အရိပ်မည်းကြီးတစ်ခုကို သူတို့ထိုးထားချေပြီ။ ထိုသို့ဆိုလျှင် သင်၏စားကျင့်သောက်ကျင့်များသည် အခြားသူများအပေါ်သို့မကူးစက်ဘူးလား။ သေချာပေါက်ကူးစက်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ဘုရားသခင်နှင့်တကွ လူသားအချင်းချင်းအပေါ်တွင်ပြုရမည့်ဝတ်များကို တာဝန်ကျေပွန်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးအခြေအနေတွင်ရှိနေအောင် သင်ဂရုထားသင့်ပါသည်။

သို့သော် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများကိုယ်တိုင်က အတိုင်းအဆမဲ့စားသောက်နေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစာအာဟာရများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးသင့်ကြပါသည်။

MS 93, 1901.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အလွန်အကျွံစားနေကြကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှအများစုသည် အစားကြူးခြင်းကြောင့်

မအီမသာဖြစ်ကာ ဖျားနာခြင်းအကျိုးဆက်ကိုခံစားနေကြရကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြတော်မူသည်။ ထိုဒုက္ခကို ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့၌စီရင်တော်မူခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာကျွန်ုပ်တို့ဖန်တီးခဲ့ကြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာများ သည် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်း၏ဆိုးကျိုးဖြစ်သည်ကို ၎င်းတို့သိရှိ နားလည်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူပါသည်။

လူများစွာတို့သည် အစာကိုကရောသောပါးစားတတ်ကြသလို တချို့မှာမူ မတည့်သောအစာများကိုရော၍စားနေကြသည်။ အစာအိမ် ကိုထိခိုက်အောင်လုပ်ခြင်းသည် ဝိညာဉ်အသက်တာကိုထိခိုက်စေ ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အစာအိမ်ကိုမတရားအသုံးပြုခြင်းသည် ခရစ်တော်ကိုအကြီးအကျယ်အသရေမဲ့စေသည်ကိုလည်းကောင်း လူအပေါင်းတို့သိရှိနားလည်ကြလျှင် အစာအိမ်ကိုကျန်းမာလန်းဆန်း စေရန်အတွက် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းရန် သတ္တိရှိလာကြပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထင်ရှားစေရန် အစား အသောက်အားဖြင့် ထမင်းစားပွဲတွင်ထိုင်ရင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။

ဘုရားကျောင်းတွင်အိပ်ငိုက်ခြင်း

2T, p. 374 (1870)

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကိုသင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မစားသုံးသောအချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအပြစ်ပြုနေကြပါသည်။ အစားအိမ်များသည် ဥပုသ်တော်နေ့၌ ဘုရားကျောင်းထဲတွင်ထိုင်ကာ နှုတ်ထွက်စကားဟောကြားနေသည်ကို ထိုင်လျက်၊ ငိုက်လျက်

နားထောင်နေကြပါသည်။ ထိုသူများသည် မျက်စိအစုံကိုမဖွင့်နိုင် တော့ရုံသာမက ဟောနေသည့်တရားတော်ကိုလည်း မကြားနိုင်၊ မသိနိုင်ကြတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးသည် ဘုရားသခင် အား ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားစေလျက်ရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ထိုသူများသည် ဘုရားသခင်ကို အသရေယုတ်စေလျက်ရှိကြပါသည်။ အစာမကြေသည့်ရောဂါသည်ဖြစ်လာခြင်းမှာလည်း ထိုနည်းနှင့်ပင် ပင်ဖြစ်သည်။ အစာကိုအချိန်မှန်မှန်စားသုံးရမည့်အစား ခံတွင်းအလို ကိုလိုက်ကာ မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာများအကြား သရေစာ များကို ၎င်းတို့စားတတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ ထိုသူသည် အထိုင်သမားများဖြစ်ခဲ့လျှင် အစာကြေစနစ်ကိုအထောက်အကူပြုမည့် လေ့ကောင်းလေသန့်ကို ၎င်းတို့မရရှိနိုင်ကြတော့ချေ။ လုံလောက် သောကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း သူလုပ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

MH, p. 307 (1905)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဥပုသ်တော်နေ့အတွက် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အခြားနေ့များတွင်ပြင်ဆင်သည့်အစာများထက် ပို၍ အမည်မများသင့်ချေ။ ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများကို စိတ်ကြည်ကြည် လင်လင်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ရိုးရိုးအစားအစာများ ကိုပြင်ဆင်ကာ အခြားနေ့များထက် လျော့၍စားသင့်ပါသည်။ ဗိုက်ကြပ်လာလျှင် ဦးနှောက်ထိုင်းမှိုင်းလာတတ်သည်။ စိတ်နှလုံး ထိုင်းမှိုင်းနေလျှင် အမှန်တရားများကို ကြားသာကြားနိုင်မည်ဖြစ် သော်လည်း အလေးထားနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ လူအများသည် ဥပုသ် နေ့တွင် အစားကြူးခြင်းအားဖြင့် မွန်မြတ်သောအခွင့်ထူးများကို ရယူ ခံစားရန်အတွက် မိမိတို့ထင်သည်ထက်ပို၍ မထိုက်တန်သူများဖြစ် နေကြပါသည်။

မေ့တတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း

Letter 17, 1895.

ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အကြောင်းအရာကို သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင် အလင်းပေးတော်မူသည်။ သင်သည် အစားအရာတွင် ချုပ်တည်းခြင်း ကင်းမဲ့နေသည်။ လိုအပ်သည်ထက် နှစ်ဆများသောအစားများကို မကြာခဏသင်စားနေသည်။ ထိုအစားများပုပ်သိုးလာသည်နှင့်အမျှ သင်အသက်ရှုရာတွင် အခက်အခဲတွေ့လာပြီး နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း ပို၍ပြင်းထန်လာပါသည်။ သင်၏အစားအိမ်သည်လည်း အလုပ်ပို များလုပ်ဆောင်လာရကာ သင်စားလိုက်မိသည့်အစားများကို ချေဖျက် ရန် လိုအပ်သည့်အင်အားများကိုရနိုင်ရန် ဦးနှောက်ထံမှတောင်းခံ လာရပါသည်။ သင်သည် မိမိကိုယ်ကို သနားကြင်နာမှုရှိကြောင်း ဤလုပ်ဆောင်မှုတွင် လုံးဝဖော်ပြမထားပါ။

သင်သည် ထမင်းစားစားပွဲတွင်ထိုင်တိုင်း အစားကြူးသူ ဖြစ်နေပါသည်။ ဤအချက်သည် မေ့လျော့တတ်ခြင်း၏အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်နေပါသည်။ သင်ပြောခဲ့သည့်စကားများကို ကျွန်ုပ် သိထားသည့်အရာများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများကိုမပြော မိပါဟု သင်ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့မေ့လျော့တတ်ခြင်းမှာ အစားကြူးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်သိထားပါသည်။ ထိုအကြောင်းများကိုပြောနေခြင်းဖြင့် မည်သို့အကျိုးထူးမည်နည်း။ ထိုအကြောင်းများကိုပြောဆိုနေခြင်းဖြင့် မကောင်းမှုများကိုမကုစား နိုင်ရာ။

အထိုင်များသောအမှုဆောင်များအတွက်အကြံပေးချက်

MH, pp. 308-310 (1905)

အစားကြူးခြင်းသည် အထူးသဖြင့် နှေးကွေးလေးလံစွာ သွားလာနေထိုင်သည့်ပင်ကိုယ်စရိုက်ရှိသူများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။ ထိုသူများသည် အစာကိုလျော့စားကာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပို၍လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ လူအပေါင်းတို့သည် မွေးရာပါအစွမ်း သတ္တိများနှင့်ပြည့်စုံနေသော်ငြားလည်း ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုငြင်းဆန် ရန် စိတ်မထိန်းနိုင်လျှင် ၎င်းတို့အောင်မြင်သင့်သည့်အတိုင်းအတာ၏ တစ်ဝက်ကိုပင် အောင်မြင်နိုင်ခြင်းမရှိပါချေ။

စာရေးဆရာများနှင့် စာဟောဆရာများသည် ဤအချက်တွင် ချို့ယွင်းနေကြပါသည်။ ထိုသူများသည် အားရပါးရစားပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စားပွဲတွင်ထိုင်ကာ ဆက်ပြီးဖတ်ခြင်း၊ ရေးခြင်း၊ လေ့လာ ခြင်းများကိုပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ အညောင်းပြေအညာပြေလှုပ်ရှား ဖို့ပင် အချိန်မပေးကြတော့ချေ။ ထိုကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အတွေးအဆများနှင့် အပြောအဆိုများသည် သွက်လက် ချက်ချာမှုမရှိတော့ဘဲ သူတစ်ပါးသဘောပေါက်နားလည်အောင် မရေးနိုင်၊ မပြောနိုင်ကြတော့ချေ။ ဤသို့အားဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် အောင်မြင်မှုနှင့်ကင်းလာပါတော့သည်။

အရေးပါသောတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ရန် တာဝန်ရှိနေသူ များနှင့် ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများတွင် တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ရသူများသည် ထိုးထွင်းသိရှိမှုထက်မြက်သူများဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုသူများသည် အခြားသူများထက် အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းခြင်းရှိသင့်ပါ သည်။ အဆီအအိမ်နှင့်ပြည့်စုံသော အဓိကမကျသည့်အစားများကို ၎င်းတို့၏စားပွဲပေါ်တွင် ပြင်ဆင်မထားသင့်ပါချေ။

ကြီးမားသောတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေရသူများသည် အရေးပါသောရလဒ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို နေ့စဉ် နှင့်အမျှလုပ်နေရပါသည်။ အချိန်တိုအတောအတွင်းမှာပင် များသော အားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြရသည်ဖြစ်ရာ ချုပ်တည်းခြင်းကောင်း သောသူများသာလျှင် ထိုအလုပ်များကို အောင်မြင်အောင်ထမ်းဆောင် နိုင်ကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏တန်ခိုး များကို မှန်ကန်သောထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် အားကောင်း နေပါသည်။ အကယ်၍သာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသည် များစွာမကြီးကျယ် လျှင် ခွန်အားသစ်များသည် အကျဉ်းအကျပ်အသီးသီးကိုရင်ဆိုင်တိုင်း ထွက်ပေါ်လာတတ်သော်လည်း အရေးပါသောစီမံကိန်းများကို ချမှတ် နေရသူများနှင့် အရေးကြီးသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနေရသူများသည် မှားယွင်းသောအစားအစာများကိုသုံးဆောင်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်မှု များနှင့်ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သောအစာအိမ်ကြောင့် ပုံမှန် မဟုတ်သောမသေချာသောစိတ်ဓာတ်အခြေအနေများကိုဖြစ်ပေါ်စေပါ သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆို နေထိုင်ခြင်းနှင့် တရားမျှတမှုကင်းမဲ့စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းများကို ကျင့်သုံး လာပါသည်။ ကမ္ဘာလောကအတွက် ကောင်းကျိုးပြုမည့်စီမံကိန်း များကိုဘေးဖယ်ထားကာ တရားမျှတမှုမရှိသော၊ ဖိနှိပ်ရက်စက်သော၊ ရုတ်ရင်းကြမ်းတမ်းသောအလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်လာကြရာ အကျိုး ဆက်အနေဖြင့် ရောဂါဘယများထူပြောလာပါသည်။

ဥာဏအလုပ်သမား (သို့မဟုတ်) ထိုင်၍အလုပ်လုပ်ရသော ဝန်ထမ်းများအတွက် အကြံတစ်ခုပေးလိုပါသည်။ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် စိတ်ထိန်းတတ်သူများကြိုးစားကြည့်ပါ။ ထမင်းစားသည့်အခါတိုင်း

ရိုးစင်းသောအစာ နှစ်မျိုးသုံးမျိုးထက်မပိုစေပါနှင့်။ စားသောအခါ တွင်လည်း အဆာပြေရုံလောက်သာစားပါ။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို မှန်မှန်လုပ်ပါ။ ထိုနောက် မည်သို့အကျိုးထူးလာသည်ကို သတိပြု ကြည့်ပါ။

ကာယအလုပ်သမားများအတွက်မူ ဥာဏအလုပ်သမားများ နည်းတူ အစားအစာအတိုင်းအဆနှင့်အရည်အသွေးကို အထူးဂရုပြု ရန် မတိုက်တွန်းလိုပါ။ သို့စေကာမူ အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းမှု ရှိလျှင် ၎င်းတို့သည် ပို၍ကျန်းမာရေးကောင်းလာမည်မှာသေချာပါ သည်။

တချို့က စားသောက်ရမည့်အစားအစာစာရင်းကို တိတိကျကျ ဖော်ပြပေးစေလိုကြသည်။ အစားကြူးခဲ့ခြင်းအတွက် သူတို့သံဝေဂ ရကာ ၎င်းတို့စားသောက်မိခဲ့သည့်အရာများကိုသာ တစ်ချိန်လုံး စဉ်းစားနေတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုသို့မဖြစ်သင့်ပါချေ။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်က အစားအစာ စည်းမျဉ်းများချမှတ်မပေးနိုင်ပါ။ လူအသီးသီးတို့သည် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဖြင့် စည်းမျဉ်းနိယာမအတိုင်း လုပ်ဆောင်သင့် ကြပါသည်။

အစာမကြေခြင်းနှင့်ဘုတ်အစည်းအဝေးများ

7T, pp. 257-258 (1902)

လူသားများသည် အလျှံပယ်သောအစားအစာများဖြင့် ပြင်ဆင် ထားသည့်စားပွဲတွင်ထိုင်ကာ အလွယ်တကူအစာကြေချက်နိုင်သည် ထက် အဆမတန်ပို၍စားသုံးနေကြသည်။ အစာပိုများနှင့် ဝန်ပိနေသော

အစာအိမ်သည် မိမိ၏အလုပ်များကိုပုံမှန်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ ထိုကြောင့် အကျိုးဆက်အဖြစ် ဦးနှောက်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နှေးကွေးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ မတည့်သောအစာများကို ရော၍စားမိခြင်းကြောင့် စိတ်ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအစာများကြောင့် အစာအိမ်ထဲတွင် အချဉ်ပေါက်လာသည်။ ထိုကြောင့် သွေးများသည် ညစ်ညမ်းလာသည်။ အဆုံးတွင် ဦးနှောက်သည် ထိုင်းမှိုင်းရှုပ်ထွေးလာပါသည်။

အစားကြူးသောအကျင့် (သို့မဟုတ်) တစ်ချိန်တည်းတွင် အစာမျိုးစုံစားတတ်သောအကျင့်သည် အစာမကြေသည့်ရောဂါကို မကြာခဏရရှိစေပါသည်။ ထိုကြောင့် အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါရပ်များတွင် အနာတရများဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ စားသုံးသောအစာ၏ အတိုင်းအဆအလွန်အကျွံဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မတည့်သောအစာများကိုရောစားခြင်းများကြောင့် အစာအိမ်သည် ၎င်း၏အလုပ်များကို လျှောက်ပတ်စွာမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ သဘောထားတိုက်ဆိုင်မှုမရှိသော စိတ်ထင်ခြင်းများသည် သတိပေးကြငြားသော်လည်း အချည်းနီးသာဖြစ်နေသည်။ ထိုကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ဝေဒနာကိုခံစားလာရပါသည်။ ရောဂါဘယများသည် ကျန်းမာခြင်း၏ နေရာတွင် အစားထိုးနေရာယူတတ်ကြပါသည်။

ဤအရာနှင့်ဘုတ်အစည်းအဝေးများ မည်သို့ပတ်သက်နေပါသနည်းဟု တချို့ကမေးကြပါသည်။ အလွန်သက်ဆိုင်နေပါသည်။ မှားယွင်းသောစားကျင့်များ၏အကျိုးဆက်များကို ဘုတ်အစည်းအဝေးများသို့ယူလာတတ်ပါသည်။ အစာအိမ်၏ အခြေအနေကြောင့် ဦးနှောက်သည် ထိခိုက်နေသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သောအစာအိမ်ကြောင့်

စိတ်သဘောထားများသည်လည်း မသေမချာဖြစ်နေသည်။ ရောဂါရနေသောအစာအိမ်သည် ဦးနှောက်ကိုလည်း ရောဂါဘယများနှင့် ပြည့်ဝစေသည်။ မှားယွင်းသောထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဆက်လက်ဆုပ်ကိုင်စေရန် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အားခေါင်းမာစေသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ဥာဏ်ပညာဟုခေါ်ဆိုနိုင်သောအရာသည် ဘုရားသခင်အတွက် မိုက်မဲမှုသာဖြစ်နေပါသည်။

ဤအချက်သည် ဘုတ်အစည်းအဝေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေ၏အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တင်ပြပါသည်။ သေချာစွာလေ့လာသုံးသပ်ပြီးမှ ဖြေဆိုသင့်သောမေးခွန်းများနှင့် အရေးပါသောဆုံးဖြတ်ချက်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်မှုမပြုဘဲ အလျင်စလိုအဖြေပေးဆုံးဖြတ်နေတတ်သည့်ဘုတ်အစည်းအဝေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေ၏အကြောင်းရင်းမှာ ဤအချက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တင်ပြပေးနေပါသည်။ တစ်သွေးတစ်သံတည်းခေါင်းညိတ်သဘောတူသင့်သောအရာများကို ခေါင်းယမ်းကန့်ကွက်ကြခြင်းဖြင့် အစည်းအဝေးတစ်ခု၏ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို လုံးလုံးပြောင်းလဲခဲ့ကြပါသည်။ ထိုရလဒ်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်အား မကြာခဏတင်ပြလျက်ရှိပါသည်။

သင်တို့သည် စားသောက်ခြင်းအမှုတွင် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုရှိသဖြင့် သာမန်မီးနှင့်သန့်ရှင်းသောမီးအကြားရှိခြားနားမှုကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တွေ့ဖို့ အရည်အချင်းမမီဟု အမှုတော်ဆောင်ညီအစ်ကိုမောင်နှမများအား ဖွင့်ဆိုရန် ထာဝရဘုရားသခင်သွန်သင်တော်မူသောကြောင့် ယခုတွင် ဤအရာများကို ကျွန်ုပ်တင်ဆက်နေပါသည်။ ၎င်းပြင် သင်သည် ချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းအားဖြင့် သင့်အား

ဘုရားသခင်ပေးထားသည့်သတိပေးစကားများကို ဂရုမထားကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။ “သင်တို့တွင် အဘယ်သူသည် ထာဝရဘုရားသခင် ကိုကြောက်ရွံ့သနည်း။ ထိုသူသည် ကိုယ်တော်ကျွန်၏စကားသံကို နားထောင်ပါစေ။ အဘယ်သူသည် အလင်းမရှိဘဲ မှောင်မိုက်၌ သွားလာသနည်း။ ထိုသူသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏နာမတော်ကို ခိုလှုံ၍ မိမိဘုရားသခင်ကိုအမှီပြုပါစေ။” ချုပ်တည်းခြင်းမဲ့စွာ စားသောက်ခြင်းမှလည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသောလောကပျော်မွေ့ခြင်း ခံစားမှုနှင့် ဆိုးညစ်မှုအပေါင်းမှလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ကယ်မ နိုင်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်ထံ ကျွန်ုပ်တို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ခြင်းမပြုဘဲ နေကြတော့မည်လား။ ကိုယ်တော်အား ကြောက်ရွံ့ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စာရိတ္တများစုံလင်စွာသန့်ရှင်းနိုင်စေရန်အလို့ငှာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို ပျက်ယွင်းစေသည့်အရာမှန်သမျှကိုပစ်ပယ်လျက် ထာဝရ ဘုရားသခင်၏ရှေ့မှောက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုမနိမ့်ချကြတော့ဘူးလား။

4T, pp. 416-417 (1880)

ကျွန်ုပ်တို့အသင်းတော်မှ တရားဟောဆရာများသည် စားသောက်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ၎င်းတို့၏အကျင့်စရိုက်များကို လုံလောက်စွာဂရုမထားကြချေ။ ၎င်းတို့သည် အစားအစာများကို အဆမတန် စားနေကြသည်။ တစ်ထိုင်တည်းမှာပင် အစားအစာကိုစားနေကြသည်။ တချို့မှာမူ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားအမည်ခံသက်သက် များသာဖြစ်ကြသည်။ ထိုသူများသည် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်စည်းကမ်းကလေးမှမထားဘဲ ထမင်းကြီးများစားသည့် အချိန်ကြားတွင်လည်း အသီးအနှံများကို ကြိုက်သလိုစားသောက်ကာ အစာကြေချက်သည့်အင်္ဂါများကို ဝန်လေးစေကြလျက်ရှိပါသည်။ တချို့မှာ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းနှစ်ကြိမ်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏

ကျန်းမာရေးကို ကောင်းနေပါလျက်နှင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်စားနေ ကြသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ဘုရားသခင်ပေးစည်းမျဉ်း များကို ချိုးဖောက်ခဲ့လျှင် ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုကို သေချာပေါက်ရင်ဆိုင် ကြရလိမ့်မည်။

စားသောက်ခြင်းအမှုတွင် အမြော်အမြင်ကင်းမဲ့နေကြသော ကြောင့် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၏အာရုံခံစားမှုများသည် သွက်ချာပါဒ လိုက်ကာ ၎င်းတို့သည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး ငိုက်မျဉ်းနေကြသည်။ ခံတွင်းအလိုကို အတ္တဆန်ဆန်လိုက်စားမိခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို ခံစားနေရသော မကျန်းမာသည့် ထိုတရားဟောဆရာများသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ထောက်ခံချက်ကောင်းများ မဟုတ်ကြပါ။ အစားကြူးခြင်းကြောင့် ဝေဒနာများကိုခံစားရသောအချိန် တွင် ထမင်းတစ်နပ်တလေကို တစ်ခါတစ်ရံမစားခြင်းဖြင့် ပြန်ပြီး အားသစ်လောင်းပေးသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အမှုဆောင်များသည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို ပါးစပ်မှဟောကြားခြင်းထက် လက်တွေ့အသက်တာအားဖြင့် ပို၍ဖော်ပြသင့်ကြပါသည်။ စေတနာ ဝေဖြာသည့်မိတ်ဆွေများက စားသောက်ဖွယ်ရာအမျိုးစုံကို ၎င်းတို့ အတွက်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသောအချိန်အခါများတွင် ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကိုအလေးမထားရန် အပြင်းအထန်စုံစမ်းခြင်းခံရသော် လည်း လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီအပါအဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ နှင့်ပြည့်စုံသော ထိုစားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို ၎င်းတို့ငြင်းပယ် ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့သည် လက်တွေ့ကျသောကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်ကြပါသည်။ တချို့မှာ အသက်တာစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်း၏ရလဒ်များ ကို ယခုတွင်ခံစားနေကြရာ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ

အမှုတော်လုပ်ငန်းကို ဟန့်တားသည့်အမည်းစက်များဖြင့် ဖန်တီးနေကြပါသည်။

အစားကြူးခြင်း၊ အသောက်ကြူးခြင်း၊ အအိပ်ကြူးခြင်းနှင့် အကြည့်ကြူးခြင်းတို့သည် အပြစ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ခွန်အားများကို ညီညွတ်မျှတစွာလုပ်ဆောင်ကျင့်သုံးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ထိုခွန်အားများကို ပို၍သန့်စင်အောင် မြှင့်တင်သည်နှင့်အမျှ ပို၍စစ်မှန်သောပျော်ရွှင်မှုများကို ခံစားကြရ၏။

4T, pp. 408-409 (1880)

ဖျားနာခြင်းအတွက် တရားဟောဆရာအများသည် တွားနေရခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းပါးခြင်းနှင့် အစားကြူးခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံကို ထိုအရာများက အကြီးအကျယ်ထိခိုက်စေသည်ကို ၎င်းတို့မသိကြချေ။ သင်ကဲ့သို့သောစိတ်ဓာတ်လေးလံသူများသည် အစာကိုလျော့၍ စားသင့်ရုံသာမက ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း မရှောင်ရှားသင့်ကြချေ။ တရားဟောဆရာများစွာတို့သည် မိမိတို့၏သင်္ချိုင်းတွင်းကို မိမိတို့၏သွားများဖြင့်တူးနေကြပါသည်။ အစာခြေရန် ရောက်ရှိလာသောအစာများကိုချေဖျက်ရန် လုပ်ဆောင်နေရသောအစာချက်သည် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် နာမကျန်းဖြစ်လာကာ ဦးနှောက်ကို အကြီးအကျယ်ထိုင်းမှိုင်းစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်မှုအသီးအသီးအတွက် ချိုးဖောက်သူသည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ပင် ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုကိုခံစားကြရပါမည်။



အခန်းကြီး (၈)
ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်း

Sp. Gifts IV, 120 (1864)

အာဒံနှင့်ဧဝတို့သည် တင့်တယ်သောအဆင်းသဏ္ဍာန်နှင့် ပြည့်စုံရုံသာမက အဆစ်အချိုးကျနကာ လှပခန့်ညားမှုတွင်စုံလင်သူများဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုဇနီးမောင်နှံသည် အပြစ်ကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံကြသည်။ ယနေ့ခေတ်လူသားများ၏အခြေအနေနှင့် များစွာကွာခြားလှပါတကား။ တင့်တယ်ခြင်းများသည် ကွယ်ပျောက်နေချေပြီ။ စုံလင်သောကျန်းမာရေးကိုမတွေ့ရတော့ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်သည့်နေရာတိုင်းတွင် ရောဂါဘယများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုများနှင့် မိုက်မဲဆိုးသွမ်းမှုများကိုသာတွေ့ရသည်။ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော ဤနိမ့်ကျမှုများ၏အကြောင်းရင်းကို ကျွန်ုပ်စုံစမ်းကြည့်လိုက်ရာ ဧဒင်ဥယျာဉ်ကိုပြန်ကြည့်ရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ မစားစေရုံသည်သာမက ထိပင်မထိစေလိုသော အပင်၏အသီးကိုစားရန် ဧဝသည် မြွေ၏လှည့်ဖြားမှုကိုခံခဲ့ရပါသည်။

ဧဝ၌ ပျော်ရွှင်မှုခံစားနိုင်သည့်အရာများရှိနေပါသည်။ သူမ၏ပတ်လည်တွင် အသီးမျိုးစုံရှိနေပါသည်။ သို့စေကာမူ ဥယျာဉ်အတွင်းရှိ စိတ်ရိုတိုင်းစားခွင့်ပြုထားသည့်အသီးများထက် မစားရန်တားမြစ်ထားသောအသီးကို စားချင်စိတ်ပို၍ပြင်းထန်ခဲ့ပါသည်။ သူမသည် မိမိ၏ဆန္ဒကိုမချုပ်တည်းနိုင်ခဲ့ချေ။ သို့ဖြင့် သူမသည် ထိုအသီးကို စားခဲ့ရုံသာမက သူမ၏ဩဇာညောင်းမှုကြောင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည်လည်း စားခဲ့မိရာ နှစ်ဦးစလုံးအပေါ်သို့ ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကျရောက်

ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့ကျူးလွန်ခဲ့သောအပြစ်ကြောင့် ဤကမ္ဘာကြီးသည် လည်း ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကိုခံယူခဲ့ရပါသည်။ အပြစ်တွင်ကျဆုံးသည့်ထိုအချိန်အခါမှစ၍ မချုပ်တည်းမှုများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုက ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခဲ့လေရာ လူသားများသည် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကျိုးဆက်များသည် ပြောလောက်အောင်ဆိုးရွားမှုမရှိပါဟု ကြားဝါလျက် ဘုရားသခင်၏တားမြစ်ချက်များကို အလေးမထားတော့ဘဲ ဧဝံကဲ့သို့ စာတန်၏ လှည့်ဖြားမှုအောက်တွင် နားမထောင်ခြင်းလမ်းစဉ်ကို လိုက်လျှောက်နေကြပါသည်။ လူသားမိသားစုများသည် ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ကာ အရာခပ်သိမ်းတွင် အလွန်အကြူးကျင့်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုကြောင့် ရောဂါဘယများသည် တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားများပြားလာပါသည်။ အကျိုးတရားများသည် အကြောင်းတရား၏ နောက်မှ ထက်ကြပ်မကွာလိုက်နေပါတော့သည်။

(CTBH, pp. 11, 12) CH, pp. 23-24 (1890)

ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာတော်မမူမီကလေးတွင် ဤလောက၌ ထင်ရှားနေမည့်နိမိတ်လက္ခဏာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခရစ်တော်သည် သံလွင်တောင်ထက်တွင်ထိုင်လျက် တမန်တော်များအား သွန်သင်တော်မူခဲ့သည်မှာ “လူသားသည်ကြွလာသောအခါ နောဇလက်ထက်၌ ဖြစ်သကဲ့သို့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမဖြစ်မီကာလ၌ နောဇသည် သင်္ဘောထဲသို့ဝင်သောနေ့တိုင်အောင် လူများတို့သည် စားသောက်လျက်၊ ထိမ်းမြားစုံဖက်လျက်နေ၍ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းရောက်သဖြင့် လူခပ်သိမ်းတို့ကိုသုတ်သင်ပယ်ရှင်းသည်တိုင်အောင် သတိမေ့နေကြသည်နည်းတူ လူသားကြွလာသောအခါ၌ဖြစ်လိမ့်မည်” ဟူ၍

ဖြစ်ပါသည်။ နောဇအချိန်က ဤကမ္ဘာကြီးအား ပြစ်ဒဏ်စီရင်စေသည့် ပြစ်မှုမျိုးသည် ယနေ့ခေတ်တွင်လည်းတည်ရှိနေပါသည်။ လူသားအပေါင်းတို့သည် အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးသည့်အခြေအထိ ယနေ့တွင် စားသောက်နေကြပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ခြင်းတည်းဟူသော နေရာတကာတွင်စိုးမိုးနေသောဤအပြစ်သည် နောဇအချိန်မှလူသားများ၏အာသာရမ္မက်များကိုတောက်လောင်စေကာ စာရိတ္တပျက်ပြားမှုများကို နေရာတကာ၌နှံ့ပြားစေခဲ့ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းများသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံသို့နားပေါက်စေသည့်တိုင် ကြီးမားခဲ့ပါသည်။ ဤကိုယ်ကျင့်တရားညစ်ညမ်းမှုများကို အဆုံးတွင်ရေအားဖြင့်ဆေးကြောကာ ကမ္ဘာကြီးအားသန့်စင်စေခဲ့ပါသည်။ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းကို နှစ်ခြိုက်စရာတစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်လာစေရန်အလိုငှာ ထိုကဲ့သို့သောအပြစ်များသည် သောဒုံမြို့သားများ၏ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာခံစားမှုများကို ထုံထိုင်းစေခဲ့ပါသည်။ ထိုကြောင့် ဤလောကသားများအတွက် ခရစ်တော်သတိပေးတော်မူခဲ့သည်မှာ “လောတလက်ထက်၌ လူများတို့သည် စားသောက်ရောင်းဝယ်လျက်၊ စိုက်ပျိုးလျက်၊ အိမ်ဆောက်လျက်နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လောတသည် သောဒုံမြို့မှထွက်သောနေ့၌ ကောင်းကင်မှကန်နှင့်ရောသောမီးမိုးရွာ၍ ထိုလူအပေါင်းတို့ကိုသုတ်သင်ပယ်ရှင်းသကဲ့သို့လည်းကောင်း လူသားပေါ်ထွန်းသောနေ့၌ဖြစ်လိမ့်မည်” ဟူ၍ဖြစ်၏။

ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဤတွင်အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုချန်ထားခဲ့ပါသည်။ စားသောက်ခြင်းကို ပဓာနထားခြင်း၏အန္တရာယ်ကို ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့တွင် ချပြ

ထားပါသည်။ ၎င်းပြင် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့ စွာလိုက်စားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာတန်ခိုးများအားနည်းလာသည်နှင့်အမျှ အပြစ်ကို အပြစ်ဟုမမြင်နိုင်တော့ချေ။ အလိုရမ္မက်များသည် စိတ်ကိုထိန်းချုပ် ထားရာ ရာဇဝတ်မှုများကိုပင် ဂရုမထားကြတော့ဘဲ အဆုံးတွင် ကောင်းမြတ်သောနိယာမစည်းကမ်းများကိုချေဖျက်ကာ ထာဝရဘုရား သခင်ကို မထီမဲ့ မြင် ပြုလာကြပါသည်။ ဤအရာအားလုံးသည် အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဒုတိယ အကြိမ်ကြွလာသောအခါ ဤအခြေအနေမျိုးရှိနေလိမ့်မည်ဟု ခရစ်တော် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

သာမန်စားခြင်း၊ သောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်ခြင်းများထက် ပို၍ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေသောအရာအချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ခရစ်တော် တင်ပြနေပါသည်။ ထိုမြို့သားများသည် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည် အထိ စားသောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းတွင် အလွန်အကျွံ ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုလွန်ကျွံမှုများသည် နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလ တွင်ထင်ရှားသည့်အပြစ်များတွင်ပါဝင်ရုံသာမက ခရစ်တော်ကြွလာ ခြင်း၏နိမိတ်လက္ခဏာများလည်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားအပ်နှင်း ထားသော ထာဝရဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသည့် အချိန်၊ ငွေကြေးနှင့် ခွန်အားများကို ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ကာ ရောဂါရစေမည့် အစား၊ အသောက်နှင့် ဝတ်ဆင်မှုများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သုံးဖြုန်းပစ်နေကြပါ သည်။ အပြစ်နှင့်ပြည့်ဝသော လောကပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမှုများ အားဖြင့် ရောဂါဘယနှင့်ပြည့်ဝပျက်ယွင်းစေလျက်ရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောယဇ်ကောင်အဖြစ်

ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင်အပ်နှံရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သောအရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။

(CTBH, pp. 42-43) CH, pp. 108-110 (1890)

လူသားများရင်ဆိုင်ရမည့် အပြင်းထန်ဆုံးစုံစမ်းနှောင့်ယှက် ခြင်းများတွင် ခံတွင်းတောင့်တခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အစဦးတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများအား သမာဓိနှင့် ပြည့်စုံအောင် ဖန်ဆင်းတော်မူခဲ့သည်။ တည်ငြိမ်သောစိတ်၊ အချိုး အဆစ်ကျသည့်ပုံသဏ္ဍာန်၊ ကိုယ်အင်္ဂါများ၏ဟန်ချက်ညီညီဖွံ့ဖြိုးနေ သောခွန်အားများနှင့်ပြည့်စုံစွာဖန်ဆင်းထားတော်မူခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မိုက်ရိုင်းသည့်ရန်သူကြီးစာတန်၏လှည့်ဖြားမှုအောက်တွင် ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏တားမြစ်ချက်များကို ဂရုမမူခဲ့ကြချေ။ ထိုကြောင့် သဘာဝတရားတွင် ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုအလုံးစုံပေါ်ပေါက်လာစေခဲ့ပါသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကို ပထမအကြိမ်ဖြည့်ဆည်းသည့်အချိန် မှစ၍ လူသားများသည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို ခံတွင်းတောင့်တ ခြင်းယဇ်ပလ္လင်ထက်တွင် အပ်နှံပူဇော်သည်အထိ မိမိ၏အလို ဆန္ဒများ၏လိုက်လျောခြင်းအမှုကို ပို၍ကျင့်သုံးခဲ့ကြပါသည်။ ရေလွမ်းမိုးသည့်ခေတ်ကာလမတိုင်မီမှလူသားများသည် အစား အသောက်ဘက်တွင် ချုပ်တည်းမှုမရှိခဲ့ကြပါ။ ထိုခေတ်ထိုအချိန်က အသားစားရန် ဘုရားသခင်ကခွင့်မပြုသေးသည့်တိုင် ၎င်းတို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားများကို စားနေကြချေပြီ။ ၎င်းတို့အား ဘုရားသခင် သည် သည်းမခံနိုင်တော့သည့်အခြေအနေထိအောင် ထိုသူများသည် အငန်းအတာမဲ့ ခံတွင်းအလိုကိုဖြည့်ဆည်းခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ မကောင်းမှုခွက်ဖလားသည် ပြည့်လျှံလျက်ရှိနေရာ ထာဝရဘုရားသခင် သည် ဤကမ္ဘာကြီးကို ရေဖြင့်ဆေးကြောတော်မူခဲ့ရပါသည်။

သောဒုံနှင့်ဂေါမောရမြို့

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းခေတ်လွန်ကာလတွင် လူသားများသည် တိုးပွားများပြားလာပါသည်။ ထိုသူများသည် ထာဝရဘုရားသခင်ကို တစ်ဖန်မေ့လျော့ကြပြန်ရာ ရှေ့တော်တွင် ညစ်ညမ်းသောအမှုများကို ပြုခဲ့ကြပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးသည် မကောင်းမှုများဖြင့်ဖုံးလွှမ်းနေသည့်အခြေရောက်သည်အထိ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သောလုပ်ရပ်များကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းထားသည့် သာယာသောမြေပေါ်တွင် ၎င်းတို့အား အမည်းစက် ဖြစ်စေသည့် တော်လှန်ခြားနားသောအပြစ်များနှင့် ယုတ်ညံ့သော ရာဇဝတ်မှုများကြောင့် ထိုမြို့နှစ်မြို့စလုံးကို ကမ္ဘာမြေပြင်မှဖယ်ရှင်းပစ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်သည့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းသည် ထိုသောဒုံမြို့နှင့်ဂေါမောရမြို့များ၏ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းဖြစ်စေသည့် အပြစ်များကို ကျူးလွန်စေခဲ့ပါသည်။ ဗာဗုလုန်မြို့ကြီးသည်လည်း စားကြူး၊ သောက်ကြူးအကျင့်စရိုက်များကြောင့် ပျက်စီးခဲ့ရကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင်ဖော်ပြတော်မူခဲ့သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းသည် အပြစ်အားလုံး၏မူလအခြေအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုသည်ဧသောကိုအောင်ပွဲဆင်ခဲ့ခြင်း

2T, p. 38 (1868)

ဧသောသည် ၎င်းကြိုက်သောဟင်းတစ်ခွက်ကို ငမ်းငမ်းတက်စားချင်မိခဲ့သည့်အတွက် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းရန် မိမိ၏ သားဦးအရာကိုအဆုံးရှုံးခံခဲ့သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်း

ပြီးကာမှ မိမိ၏မိုက်မဲမှုကို သူတွေ့မြင်ကာ မျက်ရည်ကျကာ နောင်တရဖို့ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း နောက်ကျသွားခဲ့ချေပြီ။ ဧသောနှင့်တူသူများစွာရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်၏အသက်ကဲ့သို့ မသေနိုင်သည့်အသက်တာ၊ စကြဝဠာ၏ဖန်ဆင်းရှင်၊ မရေတွက်နိုင်အောင်များပြားသည့်ပျော်ရွှင်မှုနှင့်တကွ ထာဝရဘုန်းတန်ခိုး စသည့်အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင်ထူးခြားသည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ရယူခံစားနိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိသော်လည်း ထာဝရကာလနှင့်ပတ်သက်သည့်အရာများကို သိမြင်နိုင်သည့်တန်ခိုးများကို ယုတ်လျော့သော ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြည့်ဆည်းနေသူများအား ဧသောသည် ကိုယ်စားပြုပါသည်။

ဧသောသည် အထူးအစားအစာတစ်မျိုးကို အလွန်စားလိုခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် သူသည် စိတ်အလိုကိုကာလတာရှည်စွာဖြည့်ဆည်းခဲ့သူဖြစ်ရာ တောင့်တောင့်တတဖြစ်နေသောထိုအစာကို မေ့ပျောက်ပစ်ဖို့လိုသည်ဟု မစဉ်းစားမိခဲ့ချေ။ သူသည် ထိုခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ရန် မကြိုးစားဘဲ ထိုအစာကိုသာ အမြဲစဉ်းစားနေခဲ့ပါသည်။ အဆုံးတွင် ထိုခံတွင်းတောင့်တသည့်စိတ်က သူ့အားစိုးမိုးသွားကာ ထိုအစာကိုမစားရလျှင် သေတော့မည်ဟုပင် သူထင်လာပါတော့သည်။ ထိုအစာအကြောင်းကို ပို၍စဉ်းစားလေလေ၊ ထိုအရာကိုစားချင်စိတ်ပို၍ပြင်းထန်လာလေလေဖြစ်ကာ အဆုံးတွင် အလွန်မွန်မြတ်လှသည့် ၎င်း၏သားဦးအရာသည် ၎င်း၏တန်ဖိုးရှိမှုနှင့်သန့်ရှင်းမှုများဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသည်။

(CTBH, pp. 43-44) CH, pp. 111-112 (1890)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဣသရေလများအား အဲဂုတ္တုပြည်မှ ထုတ်ဆောင်ခဲ့စဉ်အချိန်က အသားကိုများသောအားဖြင့်ကျွေးတော်မမူဘဲ

ကောင်းကင်မှ မုန့်နှင့်မာကျောသောကျောက်ဆောင်များမှထွက်သော ရေကိုသာကျွေးမွေးတော်မူခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူများသည် ဘုရား သခင်ကျွေးမွေးသည့်အစားအစာများနှင့် ကျေနပ်မှုမရှိဘဲ အသား ဟင်းအိုးများနံ့ဘေးတွင်ထိုင်ခဲ့ရသောအဲဂုတ္တုပြည်ကို သူတို့ပြန်သွား လိုခဲ့ကြသည်။ ထိုသူများသည် အသားကိုဖြတ်ရမည်ထက် ကျွန်ဘဝ နှင့်အသေခံရမည်ကို ပို၍လိုလားကြသည်။ ထိုကြောင့် ထာဝရဘုရား သခင်သည် ၎င်းတို့၏ဆန္ဒကိုဖြည့်ဆည်းကာ အသားကိုပေးတော်မူ ခဲ့ရာ အဆုံးတွင် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားလာသည်အထိ အစားကြူးကာ လူများစွာသေပွဲဝင်ခဲ့ကြပါသည်။

ဤအရာအားလုံးသည်ကျွန်ုပ်တို့နမူနာယူစရာများဖြစ်သည်

ခံတွင်းတောင့်တမှုအလိုကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြရန် သာဓကများမှာ တစ်ခု ပြီးတစ်ခုထင်ရှားလျက်ရှိပါသည်။ အဆင်းအရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအသီး ကိုစားခြင်းအမှုသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း အမှုတွင် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးတစ်ခုသာဖြစ်သယောင်ရှိသော်လည်း ထိုလုပ်ရပ်ကလေးကြောင့် ဘုရားသခင်အပေါ်ထားရှိသည့် သစ္စာခံမှု ပျက်ပြားခဲ့ရာ ကမ္ဘာကြီးအား ဒုက္ခရောက်စေမည့်မကောင်းမှုနှင့် အမင်္ဂလာရေလှိုင်းကြီးအတွက် ရေတံခါးကြီးပွင့်သွားခဲ့ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာ

ရာဇဝတ်မှုနှင့်ရောဂါဘယများသည် လူသားမျိုးဆက်အသီးသီး နှင့်အတူ တိုးပွားလျက်ရှိပါသည်။ စားသောက်ခြင်းအမှုတွင် ချုပ်တည်း

ခြင်းကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် ယုတ်ညံ့သောအလိုရမ္မက်များကိုလိုက်စားခြင်း ကြောင့် လူသားများ၏မြင့်မြတ်သောစွမ်းရည်များ ထုံထိုင်းကုန်ချေ ပြီ။ ဆင်ခြင်တုံတရားသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အုပ်စိုးရမည့်အစား ထိတ်လန့်စရာကောင်းလောက်အောင် ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ကျွန်ဖြစ် နေပါသည်။ တိုးတက်များပြားနေသည့် အချို့အဆိမ့်များကိုစားလို စိတ်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးနေသဖြင့် အဆုံးတွင်ရသာမွန်မှန်သမျှ ကို ဗိုက်ထဲထည့်ခြင်းသည် လူကြိုက်များသည့်ခလေ့တစ်ခုဖြစ်လာ ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ ပါတီပွဲများတွင် ခံတွင်းတောင့်တ မှုကို အထိန်းအကွပ်မဲ့ဖြည့်တင်းနေကြပါသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များနှင့်ချက်ထားသည့်အသားဟင်းများ၊ ရသာမွန်စာမြိန်ရည် များ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ ပိုင်မုန့်များ၊ ရေခဲမုန့်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများနှင့်ပြင်ဆင်ထားသည့် ညဦးနှင့်ညနောင်းပိုင်းထမင်းပွဲများဖြင့် အစားကြူးနေကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအစာမျိုးစုံကိုစားသုံးနေ သူများ၌ အစာမကြေသည့်ရောဂါ၏ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရ သည်ကို အံ့အားသင့်စရာမလိုပါချေ။

Sp. Gift IV, 131-132 (1864)

ဤကမ္ဘာကြီး၏လောလောဆယ်ပျက်ယွင်းနေသောအခြေ အနေကို ကျွန်ုပ်အားပြသပေးနေပါသည်။ မြင်ကွင်းမှာ ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဤလူသားများအား သောဒုံနှင့် ဂေါမောရမြို့သားများနည်းတူ ဖျက်ဆီးပစ်တော်မူသည်ကို ကျွန်ုပ် အံ့အားသင့်နေပါသည်။ ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ယခုကဲ့သို့ကိုယ်ကျင့် တရားပျက်ယွင်းကာ ယုတ်ညံ့နေခြင်း၏အကြောင်းရင်းကိုလည်း မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ အမြင်မရှိသောအလိုရမ္မက်က ဆင်ခြင်တုံ

တရားကိုထိန်းချုပ်နေသည့်ပြင် လူသားအများစုတန်ဖိုးထားနေသည်မှာ လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားခြင်းအတွက် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်ပင် ဖြစ်နေပါသည်။

အကြီးမားဆုံးသောမဟာမကောင်းမှုမှာ စားသောက်ခြင်းတွင် ချုပ်တည်းခြင်းမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူသားအပေါင်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုခံတွင်းတောင့်တမှု၏ကျေးကျွန်ဖြစ်စေခဲ့ကြပြီ။ ၎င်းတို့သည် အလုပ်လုပ်ရာတွင်လည်း ချုပ်တည်းခြင်းမရှိကြချေ။ လူကိုအကြီး အကျယ်ဒုက္ခရောက်စေမည့်အစားဖြင့် ထမင်းပွဲပြင်နိုင်ရန် ကြမ်းတမ်း သည့်အလုပ်များကို အလွန်အကျွံလုပ်ဆောင်နေကြသည်။ အမျိုးသမီး များသည် အရသာခံပြီးစားဖို့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် ပြီးသောအစားပြင်ဆင်ခြင်းအမှုအတွက် မီးဖိုထဲတွင် အချိန်ကုန် နေကြပါသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့သည် သားသမီးများအား ပစ်ထားကာ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ဘာသာရေးဆိုင်ရာသွန်သင်မှုများကို မပြုနိုင်ကြတော့ချေ။ အလုပ်များနေသောထိုမိခင်များသည် လူ့အသိုက် အဝန်း၏ရောင်ခြည်ဦးများဖြစ်သည့် နူးညံ့ချိုသာသောစိတ်ထားများ ရှိလာအောင်လည်း သားသမီးများကိုမပြုစုနိုင်ကြတော့ချေ။ ထာဝရ ကာလအတွက်အရေးပါသောအရာများသည် ဒုတိယတန်းစားများ ဖြစ်လာချေပြီ။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် စိတ်ထားများကို ကြမ်းတမ်းလာစေမည့်၊ ဆင်ခြင်တုံစွမ်းအားများကို ထုံထိုင်းသွားစေ မည့် ထိုကဲ့သို့သောအစားပြင်ဆင်ဖို့ရန် ရသမျှအချိန်များကို သူတို့ အသုံးပြုနေကြပါသည်။

CTBH, p. 16 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေရာတကာတွင်ချုပ်တည်းမှုကင်းမဲ့နေခြင်း ကိုတွေ့နေရပါသည်။ ကားများထဲတွင်လည်းကောင်း၊ သင်္ဘောများ

ထဲတွင်လည်းကောင်း သွားသည့်နေရာတိုင်းတွင် ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့နေရပါသည်။ အသက်ဝိညာဉ်ကို စာတန်၏ထောင်ချောက်ထဲမှ ကယ်နှုတ်ရန် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသောအရာအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်မေးသင့်ပါသည်။ စာတန်မှာမူ လူသားမျိုးနွယ်စု တစ်ခုလုံးကို မိမိထိန်းချုပ်မှုအောက်သို့လုံးလုံးရောက်အောင်လုပ်ဆောင် ရန် အမြဲတမ်းတက်ကြွနေပါသည်။ လူသားများအပေါ် သူခြေကုပ် ယူထားသည့်အရာများမှ အခိုင်မာဆုံးသောအရာမှာ ခံတွင်းတောင့်တ ခြင်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် ထိုအရာမှတစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်သောနည်းပေါင်းစုံဖြင့် နီးဆွရန်ကြိုးစားနေပါသည်။ သဘာဝ နှင့်ဆန့်ကျင်သောစိတ်တက်ကြွစေသည့်အရာများသည် ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေပြီး အရက်သေစာသောက်ချင်သည့်ဆန္ဒကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤအရာများကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ကြောက်စရာဆိုးကျိုး များမှ လူသားများအား ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့အသိပညာပေးမည်နည်း။ မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း။ ဤဦးတည်ချက်နှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှကို လုပ်ဆောင်ပြီးကြပြီလား။

5T, pp. 196-197 (1882)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိ၏လူတို့အား ကြီးမားသော အလင်းတရားကိုပေးထားတော်မူသည်မှာမှန်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အား စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်နိုင်သည့်နေရာတွင်ထားသည် တော့မဟုတ်ပါချေ။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှ မည်သူတို့သည် ဧကန်ဘုရား များထံတွင် အကူအညီတောင်းနေကြသနည်း။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဆွဲထားခြင်းမဟုတ်သည့်ဤရုပ်ပုံလွှာကိုကြည့်ကြပါ။ လမ်းပြအကျင့်

စရိုက်များကို မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားမည်မျှ၏အသက်တာတွင် တွေ့မြင်နိုင်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်စုလုံးလက်ခံရန် ကရုဏာတော် အားဖြင့်လမ်းပြပို့ဆောင်ခဲ့သော ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်တာဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းကို မထီမဲ့မြင်ပြုခဲ့ပါသည်ဟု နာမကျန်းသူတစ်ဦးက ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းဝန်ခံလေ့ရှိသည်။ ထိုသူစားသည့်အစာကို အနိဋ္ဌာရုံဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းရန် ပြင်ဆင်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ရပါမည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံ သည့်အစာများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသည့်စားပွဲတွင် သူထိုင်ရမည့်အစား ခံတွင်းအလိုကိုအချုပ်အထိန်းမဲ့ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည့် စားသောက်ဆိုင် စားပွဲများတွင် သူထိုင်ခဲ့ပါသည်။ သူသည် ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာ များအပေါ် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်လျှောက်လဲတတ်သောထိုသူသည် ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို အရေးတယူမပြုတတ် ချေ။ သူသည် သက်သာခြင်းအခွင့်ကိုလိုလားသော်လည်း ထိုသက်သာ ခြင်းအခွင့်ကို ကိုယ့်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် အရယူရန်ငြင်းဆို နေပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မှားယွင်းသောခံတွင်းတောင့်တမှုဌာပနာ ကြီးကို ကိုးကွယ်နေပါသည်။ သူသည် ရုပ်တုကိုးကွယ်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အား ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှားစေဖို့ အသုံးပြုရမည့် သန့်စင်မြှင့်တင်ပြီး တန်ခိုးအစွမ်းများကို သူအားနည်းစေရုံသာမက အမှုတော်အတွက်လည်း အသုံးမပြုတော့ပါချေ။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များကိုချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် သူစိတ်တိုလာပါသည်။ သူ၏ဦးနှောက် သည်လည်း မကြည်မလင်ဖြစ်ကာ အာရုံကြောများလည်း စုစည်းမှု မရှိတော့ချေ။ သူသည် အားကိုးလောက်သူမဟုတ်တော့ချေ။ အရည် အသွေးနှင့်ပြည့်စုံသူတစ်ဦးမဟုတ်တော့ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စားခရစ်တော်အောင်ပွဲဆင်ခြင်း

4T, p. 44 (1876)

လူသားများကိုတိုက်လှန်မည့် မဟာစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း များကို ခရစ်တော်သည် တောထဲတွင်ရင်ဆိုင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် အလွန်မတန်ကောက်ကျစ်၊ ရိုင်းစိုင်းသော တစ်ကိုယ်တော်ရန်သူကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်လှန်ခဲ့ရပြီး အောင်ပွဲဆင် ခဲ့ပါသည်။ အဦးဆုံးရင်ဆိုင်ရသည့်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းမှာ ခံတွင်း တောင့်တမှုနှင့်ပတ်သက်နေပါသည်။ ဒုတိယစုံစမ်းခြင်းမှာ ရဲရင့် သောမကောင်းမှုပြုမှုနှင့်စပ်ဆိုင်ပြီး တတိယအရာမှာ လောကကိုချစ်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်နေပါသည်။ စာတန်သည် အစားအသောက်အားဖြင့် လူသန်းပေါင်းများစွာကိုစုံစမ်းအောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ ရသာရုံအလိုကို ဖြည့်ဆည်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစနစ်များသည် ထကြွ လှုပ်ရှားလာပြီး အမှားအမှန်ကိုမစဉ်းစားတတ်လောက်အောင် ဦးနှောက်ခွန်အားနည်းသွားပါသည်။ စိတ်ထားသည်လည်း မျှတမှု မရှိတော့ပါ။ မြင့်မားမွန်မြတ်သောစိတ်စွမ်းအားများသည်လည်း တိရစ္ဆာန်ရမ္မက်များအလိုကိုဖြည့်ဆည်းရန် လမ်းလွဲကုန်ပါသည်။ ထာဝရ ကာလနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် သန့်ရှင်းသောအရာများကို ဂရုမထားကြ တော့ချေ။ ဤစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို အနိုင်ရရှိသွားချိန်တွင် အခြား စုံစမ်းခြင်းနှစ်မျိုးကိုအသုံးပြုရန် စာတန်ချဉ်းကပ်ဖို့လမ်းပွင့်သွားပါ သည်။ အခြားသောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းအဖြာဖြာတို့သည် ဤစုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်း (၃) မျိုးမှပေါ်ထွန်းလာသောအရာများသာဖြစ်ပါသည်။

DA, pp. 122-123 (1898)

ဘုရားသခင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော ပထမစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းမှ သင်ခန်းစာယူစရာအကောင်းဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ ခံတွင်းတောင့်တမှု

နှင့်အလိုရမ္မက်များကိုထိန်းချုပ်ခြင်းအပေါ် ဆက်စပ်နေမှုပင်ဖြစ်သည်။ ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းသည် လူသားများအား စာရိတ္တပျက်ပြားပြီး ယုတ်ညံ့သွားစေရာတွင် အထိ ရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့် အဖိုးမဖြတ် နိုင်အောင်တန်ဖိုးရှိလှသောစိတ်တန်ခိုးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် စာတန်သည် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကို အသုံးချ လုပ်ဆောင်နေသည်။ အချုပ်အတည်းမရှိသောလူသားများသည် ထာဝရကာလအတွက် တန်ဖိုးကြီးလှသောအရာများကို အလေးထား ရန်မဖြစ်နိုင်ကြတော့ချေ။ စာတန်သည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကို အသုံးချကာ ဘုရားသခင်နှင့်တူသည့်အရာခပ်သိမ်းတို့ကို လူသား များထံမှ ပျောက်ပျက်သွားအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ခရစ်တော်ပထမအကြိမ်ကြွလာစဉ်က တည်ရှိခဲ့သောအထိန်း အကွပ်မဲ့လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားခြင်းဖြင့် ထိုလုပ်ဆောင်မှု၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်သော ရောဂါဘယများနှင့် ယုတ်ညံ့မှုများသည် ခရစ်တော်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာသောအချိန်တွင် တစ်ဖန်တည်ရှိနေ ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ဤကမ္ဘာကြီး၏အခြေအနေသည် ရေမလွှမ်းမိုးမီအချိန်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သောဒုံမြို့နှင့်ဂေါမောရမြို့ ၏အခြေအနေကဲ့သို့လည်းကောင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခရစ်တော်မိန့်ဆို ထားပါသည်။ လူသားများ၏စိတ်နှလုံးမှထွက်လာသော အတွေးအခေါ် အသီးသီးတို့သည် မကောင်းမှုသက်သက်သာဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အန္တရာယ်ကျရောက်လုဆဲဆဲကာလတွင် ယခုအသက်ရှင် နေထိုင်လျက်ရှိကြရာ ခရစ်တော်ပြုခဲ့သည့်အစာရှောင်ခြင်းသင်ခန်းစာကို အရေးထားသင့်ကြပါသည်။ အထိန်းအကွပ်မဲ့လောကပျော်မွေ့ခြင်း

ခံစားမှု၏မကောင်းမှုများကို ခရစ်တော်ခံစားခဲ့ရသည့် မဖော်ပြ နိုင်အောင်ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာအားဖြင့်သာ တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အလိုရမ္မက်များကို ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အောက်တွင် ထားရှိကျင့်သုံးခြင်းသည်သာ ထာဝရအသက် အတွက် တစ်ခုတည်းသောမျှော်လင့်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တော် ပြတော်မူခဲ့သည့်အသက်တာ နမူနာကဖော်ကျူးနေပါသည်။

ကယ်တင်ရှင်ကိုကြည့်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသောလူသားသဘာဝ ၏အလိုဆန္ဒများကို မိမိခွန်အားဖြင့်ငြင်းဆန်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သော အရာဖြစ်သည်။ စာတန်သည် ဤလမ်းကြောင်းကိုအသုံးပြုလျက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုစုံစမ်းနှောင့်ယှက်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏မွေးရာပါ ထိုအားနည်းချက်ကို အခွင့်ကောင်းယူကာ ဘုရားသခင်ကိုမကိုးစား သူများအား မှားယွင်းသောဆွဲဆောင်မှုများဖြင့်သွေးဆောင်ရန် လူသား အသီးသီးထံသို့လာရောက်စုံစမ်းမည်ကို ခရစ်တော်သိထားတော်မူ သည်။ ကိုယ်တော်ဘုရားသခင်သည် လူသားများလျှောက်လှမ်းရမည့် ထိုမြေကိုကျော်ဖြတ်လျက် ကျွန်ုပ်တို့အောင်ပွဲဆင်နိုင်ရန် လမ်းကို ပြင်ဆင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ စာတန်နှင့်ရင်ဆိုင်တိုက်လှန်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား အခွင့်မသာစေသည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ထားရန် ကိုယ်တော်ရှင်အလိုမရှိပါချေ။ စာတန်၏တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် စိတ်ဓာတ် ကျ၊ ကြောက်လန့်နေသည့်အခြေအနေမျိုးတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ရှင်ကျရောက်စေလိုတော်မမူပါ။ ထိုကြောင့် “မစိုးရိမ်ကြ နှင့်။ ငါသည် လောကကိုအောင်ပြီ” ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်ရှင် အားပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ဖိအားနှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်လှန်နေသူ အပေါင်းတို့၊ တောတွင်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ခဲ့သူ ခရစ်တော်ကိုကြည့်ကြပါ။ ‘ရေငတ်သည်’ ဟု ကပ်တိုင်ထက်တွင် ဟစ်ကြွေးနေသူ ခရစ်တော်ခံခဲ့ရသောဝေဒနာကိုရှုမြင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ခံနိုင်စွမ်းရှိသည့်အရာအားလုံးကို ခရစ်တော်ရင်ဆိုင်ခံစားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်၏အောင်ပွဲသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အောင်ပွဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

ယေရှုခရစ်သည် ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင် ခမည်းတော် ဘုရားသခင်၏ခွန်အားနှင့်ညာဏ်ပညာများအပေါ်တွင် မှီခိုအားပြုတော်မူ သည်။ “အရှင်ထာဝရဘုရားသခင်သည် ငါ့ကိုစောင့်မတော်မူလိမ့် မည်။ ထိုကြောင့် ငါမရှုံးရ---ရှက်ကြောက်ခြင်းကိုမရောက်ရဟု ငါသိ၏။---ကြည့်ရှုလော့။ အရှင်ထာဝရဘုရားသခင်သည် ငါ့ကို စောင့်မတော်မူမည်” ဟု ကိုယ်တော်ရှင်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ၎င်းပြင် မိမိပြတော်မူသည့်ပုံသက်သေကိုညွှန်ပြလျက် “သင်တို့တွင် အဘယ် သူသည် ထာဝရဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့သနည်း။---အဘယ်သူ သည် အလင်းမရှိဘဲ မှောင်မိုက်၌သွားလာသနည်း။ ထိုသူသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏နာမတော်ကိုခိုလှုံ၍ မိမိဘုရားသခင်ကိုအမှီ ပြုပါစေ” ဟု ထပ်လောင်းမိန့်မှာထားတော်မူပါသည်။

“ဤလောကကိုအစိုးရသောမင်းသည် လာဆဲဖြစ်၏။ လာသော်လည်း ငါ၌အဘယ်အခွင့်အရာကိုမျှမတွေ့ရ” ဟု ခရစ်တော်ကမိန့်ဆိုခဲ့သည်။ ခရစ်တော်သည် စာတန်၏တစ်ပတ်ရိုက် ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အပြစ်ကိုမျှမကျူးလွန်ခဲ့ချေ။ စုံစမ်းခြင်းနောက်သို့ လိုက်ပါရန် စိတ်ကူးပင်ကိုယ်တော်မထည့်မိခဲ့ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လည်း ထိုနည်းနှင့်နှင်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ခရစ်တော်၏လူသားဇာတိ

ကို ဘုရားသခင်ဇာတိနှင့်ယှက်နွယ်ထားသည်ဖြစ်ရာ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏လမ်းပြမှုအောက်တွင် အောင်အောင်မြင်မြင်တိုက်လှန် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရား သခင်ဇာတိကိုမျှဝေခံစားသူများဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်လည်း ကြွလာ တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်ခြင်း အားဖြင့် ကိုယ်တော်ရှင်နှင့်စည်းစည်းလုံးလုံးရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အပြစ်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလွှမ်းမိုးနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ စုံလင်သောစာရိတ္တကို ကျွန်ုပ်တို့ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ခရစ်တော်၏ဘုရားသခင်ဇာတိတော်ကိုကိုင်စွဲစေဖို့ လမ်းပြရန် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသောယုံကြည်ခြင်းလက်များကို ထာဝရဘုရားသခင် ကြိုဆို ဆုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

3T, p. 561 (1875)

စာတန်သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းရန် ခရစ်တော် ကိုချဉ်းကပ်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်သည့်နည်းတူ လူသားများထံသို့လာကာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်တတ်ပါသည်။ ဤအချက်တွင် လူသားများအပေါ် အောင်ပွဲဆင်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း သူကောင်းကောင်းသိထား ပါသည်။ ဤအချက်တွင် အာဒံနှင့်ဧဝတို့ကိုလည်း သူနိုင်ခဲ့သဖြင့် ထိုသူများသည် ဒေဒင်အိမ်မဟာကိုအဆုံးရှုံးခံခဲ့ရပါပြီ။ အာဒံ၏အစားမှား ခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာကြီး၌ဝမ်းနည်းစရာများ၊ ရာဇဝတ်မှုများနှင့်ပြည့်ဝ နေခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ လူသားများအား စကြဝဠာမှပျောက်ကွယ် သွားစေသည့် ထိုရာဇဝတ်မှုများ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုများကြောင့် မြို့ကြီး များကို မြို့လုံးကျွတ်ဤလောကမှဖယ်ရှားခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ ကျူးလွန်သောအပြစ်များ၏အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။

CTBH, p. 16(1890)

ပျက်စီးခြင်းကိုအစပျိုးခဲ့သည့်နေရာမှ ကယ်တင်ခြင်းကို ခရစ်တော်အစပျိုးလုပ်ဆောင်တော်မူခဲ့သည်။ အာဒံအရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင် ခဲ့သောအရာမျိုးကို ခရစ်တော်အစစ်ဆေးခံအောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ စာတန်သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုဆိုင်ရာစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းဖြင့် လူသားအများစုအပေါ်အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ရာ အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသော ဤဂြိုဟ်ကလေးကို မိမိသဘောအတိုင်း လုပ်လိုရာလုပ်နိုင်သည်ဟု သူထင်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအားဆန့်ကျင်နိုင်သူတစ်ဦးရှိနေ ကြောင်းကို ခရစ်တော်နှင့်သူတွေ့မှသိရှိလာကာ တိုက်ပွဲကြီးမှ သူစွန့်ခွာခဲ့ပါသည်။ “ဤလောကကိုအစိုးရသောမင်းသည်---ငါ၌ အဘယ်အခွင့်အရာကိုမျှမတွေ့ရ” ဟု ခရစ်တော်ကြွေးကြော်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း စာတန်နှင့်တိုက်လှန်ပွဲတွင် အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြောင်း ကိုယ်တော်ရှင်၏အောင်ပွဲသည် အာမခံချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခရစ်တော် နှင့်အတူပူးပေါင်းကာ မိမိတို့၏ကဏ္ဍကိုကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုမပါဘဲ ကျွန်ုပ်တို့အားကယ်တင်ရန်မှာ ခမည်းတော်ဘုရားသခင်၏အလိုတော် မဟုတ်ပါချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ကဏ္ဍကိုလုပ်ဆောင်ကြရ မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လျက် ရှိသော ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်သည် အောင်မြင်မှုသရဖူကို ယူဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

အောင်ပွဲဆင်ခဲ့သောဒံယေလ၏ပုံသက်သေ

CTBH, pp. 22-23 (1890)

ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့် အမအစအားဖြင့်သာ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းစေသည့် စုံစမ်းခြင်းတန်ခိုးကို

ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ လွတ်မြောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်း ရှိကြောင်း ဘုရားသခင်ကတိထားတော်မူသောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း အသီးသီးတွင် လူအများအဘယ်ကြောင့် ကျဆုံးနေကြပါသနည်း။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် ထာဝရဘုရားသခင်ကို မကိုးစား ကြပါ။ လုံခြုံမှုကိုဖြစ်စေရန် စီစဉ်ပေးထားတော်မူသည့်နည်းလမ်း များကို ၎င်းတို့အသုံးမချကြပါ။ မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက် ခြင်းကိုဖြည့်ဆည်းရန် ပေးသောဆင်ခြေများသည် ဘုရားသခင် ရှေ့တော်တွင်အရာမရောက်ပါချေ။

ဒံယေလသည် မိမိ၌ရှိသောအစွမ်းအစများကို တန်ဖိုးထား သော်လည်း မကိုးစားပါ။ မိမိအားလုံးလုံးမှီခိုကာ မိမိထံသို့နှိမ့်ချ သောစိတ်ဖြင့်ချဉ်းကပ်သူအပေါင်းအား ထာဝရဘုရားသခင်ကတိ ထားတော်မူသည့်တန်ခိုးတော်၌သာ သူကိုးစားပါသည်။

ရှင်ဘုရင်စားသောအစာ၊ ရှင်ဘုရင်သောက်သောအရည်များ ကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမညစ်ညမ်းလိုသည်မှာ ဒံယေလ၏ ဆန္ဒပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအစားအစာများသည် ကိုယ်ကာယ ခွန်အားကိုမတိုးပွားစေနိုင်ရုံသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစဉ်းစားတွေးခေါ် မှုများကိုလည်း မထက်မြက်စေသည်ကို သူသိထားပါသည်။ သူသည် အရက်မသောက်ပါ။ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သောအားကြွဆေးများ ကိုမသုံးဆောင်ပါ။ စိတ်ကိုထုံထိုင်းစေမည့် အရာအားလုံးကို သူရှောင်ကြဉ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သူ့အား “အထူးထူးသောသိပ္ပံအတတ်ပညာတို့ကိုသိစေခြင်းငှာ ထိုးထွင်း၍ နားလည်နိုင်သောဉာဏ်သတ္တိကိုပေးသနားတော်မူ၏။---ဖော်ပြချက် မြင်နိုင်စွမ်းအားနှင့်အိပ်မက်ကိုနားလည်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံ” စေ၏။

ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို တိတိကျကျကျင့်ဆောင်တတ်အောင် သူ့အား ငယ်စဉ်တောင်ကျေးဘဝမှစ၍ မိဘများကလေ့ကျင့်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ သဘာဝတရားနှင့်ကျင့်ကြံပြုမူရမည်ဖြစ်ကြောင်း အစားအသောက်သည် ကိုယ်စိတ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာသဘာဝကို တိုက်ရိုက်ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း၊ မိမိ၌ရှိသောအစွမ်းအစများကို ဘုရားသခင်အတွက်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း သူ့အား မိဘနှစ်ပါးက သွန်သင်ထားသောကြောင့် ဒံယေလသည် ထိုအရာအားလုံးကို ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်ဆုကျေးဇူးများအဖြစ်မှတ်ယူကာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိအောင်ကာကွယ်ထားဖို့ နှလုံးသွင်းထားပါသည်။ ထိုကဲ့သို့မိဘများကသွန်သင်ထားခြင်းကြောင့် သူသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များကိုမြှောက်စားကာ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ဘဝရောက်ခါစနှစ်များတွင် ဘုရင့်နန်းတော်နှင့်လည်းကောင်း၊ သီလကြောင်အယူဝါဒနှင့်လည်းကောင်း၊ ဗာဟီရဝါဒနှင့်လည်းကောင်း ရင်းနှီးအကျွမ်းဝင်စေမည့် ဒုက္ခသုခများနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။ ဗဟုသုတသည် သူ့အားအသောက်အစားကင်းသောအသက်တာ၊ ရိုးသားကြီးစားသောအသက်တာများဖြင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်အောင် အမှန်တကယ်ပြုပြင်ပေးသော ထူးဆန်းသည့်ကျောင်းတစ်ကျောင်းတော့မဖြစ်နိုင်ရာ။ မကောင်းမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုကဲ့သို့သူ့အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ရသော်လည်း စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိဘဲ သူ့ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခဲ့ပါသည်။

အစားအစာကိုခြိုးခြံစွာစားသုံးခြင်းကြောင့် ရရှိခံစားရမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ဒံယေလနှင့်အဖော်တို့၏အတွေ့အကြုံက ထင်ရှားစွာဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းပြင် အသက်တာကိုသန့်စင်

မြင့်တင်ရာတွင် ကိုယ်တော်နှင့်အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများအပေါ်ထားရှိသည့် ဘုရားသခင်၏သဘောထားကိုလည်း ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံကဖော်ပြနေပါသည်။ ထိုသူများသည် ဘုရားသခင်အတွက် ဂုဏ်ယူစရာတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက ဗာဗုလုန်နန်းတော်တွင် တောက်ပထွန်းလင်းနေသောအလင်းများဖြစ်ကြပါသည်။

ခရစ်ယာန်ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာအဖိုးတန်အလင်းများကို စုစည်းကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အတူ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရန် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီကိုတောင်းဆိုနေသော ဘုရားသခင်၏ မိန့်တော်မူသံကိုလည်း ဤအဖြစ်အပျက်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကြားနေရပါသည်။

(R & H, Jan. 25, 1881) CH, p. 66.

အကယ်၍သာ ဒံယေလနှင့်အဖော်များသည် ထိုဗာဗုလုန်အရာရှိများနှင့် အလျော့အတင်းလုပ်ကာ ဖိအားပေးမှုကိုလက်မြောက်အရှုံးပေးပြီး ဗာဗုလုန်ရိုးရာဓလေ့နှင့်အညီ စားသောက်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် မည်သို့ဖြစ်လာလိမ့်မည်နည်း။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းကို တစ်ချက်ကလေးကျူးလွန်ရုံနှင့် ၎င်းတို့၏အမှန်တရားကိုသိသည့်စိတ်သည် အားနည်းသွားရုံသာမက အမှားကိုရွံ့သည့်စိတ်သည်လည်း ပြင်းထန်ခြင်းမရှိနိုင်တော့ချေ။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုကင်းခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများ၊ စိတ်ကြည်လင်မှုများနှင့် ဝိညာဉ်ခွန်အားများကိုထိခိုက်ယုတ်လျော့စေပါသည်။ အမှားတစ်ခါကျူးလွန်ခြင်းသည် အခြားသောအမှားများကိုကျူးလွန်စေနိုင်ရုံသာမက အဆုံးတွင်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အားပျောက်လွင့်သွားသည်အထိ ဘုရားသခင်နှင့်၎င်းတို့အကြားရှိဆက်သွယ်မှုကို ပြတ်တောက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန်တာဝန်

2T, p. 65 (1868)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ တောင်းဆိုချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာသောအချိန်တွင် အရာခပ်သိမ်းတို့ကို ချုပ်တည်းရန် ကိုယ်တော်ရှင်တောင်းဆိုနေသည်ကို တွေ့မြင်လာကြ ပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကျင့်ဆောင်သင့်ဆုံးအရာမှာ ကိုယ်တော်ရှင်ပိုင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအားဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုး ကိုထွန်းလင်းစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ အစွမ်းများကို ထိခိုက်စေသည့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းနေသောအချိန်တွင် ဤအမှုကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်နည်း။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား အသက်ရှင်သောယဇ်ကဲ့သို့အပ်နှံကြရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာနေပါသည်။ သို့မှသာ အလိုတော်နှင့်အညီ အကျန်းမာဆုံးအခြေအနေတွင် ဆက်လက်ရပ်တည်စေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်တာဝန်များကို ကျွန်ုပ်တို့အားပြဋ္ဌာန်းတော်မူပါလိမ့်မည်။ “သင်တို့သည် စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကို ထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိုပြုကြလော့။”

6T, pp. 374-375 (1900)

“မြေတလင်း၌ပြိုင်၍ပြေးသောသူအပေါင်းတို့သည် ပြိုင်၍ ပြေးကြသော်လည်း တစ်ယောက်တည်းသာလျှင် ဆုကိုရသည်ဟု သင်တို့မသိကြသလော။ ဆုကိုရမည်အကြောင်း ပြေးကြလော့။ ပွဲ၌ ပြိုင်၍ အချင်းချင်းတိုက်သောသူမည်သည်ကား အရာရာ၌တပ်မက် ခြင်းကိုချုပ်တည်းတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ညှိုးနွမ်းပျက်စီးတတ်သော

ပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလို့ငှာ ပြုကြ၏။ ငါတို့မူကား မညှိုးနွမ်း၊ မပျက်စီး နိုင်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလို့ငှာပြုကြ၏။ ထိုကြောင့် ငါပြေး သောအခါ အမှတ်တမဲ့ပြေးသည်မဟုတ်။ လက်ငှေ့သတ်သောအခါ အာကာသကောင်းကင်ကိုသာ ထိုး၍သတ်သည်မဟုတ်။ သူတစ်ပါး ကိုဆုံးမပြီးမှ ကိုယ်တိုင်ရှုံးသောသူမဖြစ်ရမည်အကြောင်း ကိုယ်ကို ထိုး၍နှိပ်စက်လေ့ရှိ၏။” ၁ကော၊ ၉:၂၄-၂၇။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူပေါင်းများစွာတို့သည် ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်စေသည့်အကျင့်ခလေ့များကိုလိုက်စားနေကြပါသည်။ ခံတွင်း တောင့်တမှုသည် ၎င်းတို့အား စိုးမိုးနေသည့်စည်းမျဉ်းဖြစ်နေသည်။ ၎င်းတို့ကျင့်သုံးနေသောအကျင့်ဆိုးများကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများ ပျက်ယွင်းနေကြပါသည်။ သန့်ရှင်းမွန်မြတ်သောအရာများကို သိမြင် နိုင်သည့်စွမ်းရည်များလည်း ပျက်စီးကုန်ပါတော့သည်။ ထိုကြောင့် ခရစ်ယာန်များသည် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို တိတိကျကျကျင့်သုံး သင့်ပါသည်။ အသက်တာစံများကို မြင့်မြင့်မားမားထားသင့်ပါသည်။ စားသောက်ဝတ်ဆင်ခြင်းတွင် ချုပ်တည်းခြင်းသည် မရှိမဖြစ် ကျင့်ဆောင်ရမည့်အရာဖြစ်သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုက ၎င်းတို့အား မအုပ်စိုးစေဘဲ အသက်တာစည်းမျဉ်းများကအုပ်စိုးစေရပါမည်။ အစားကြီးသူများ (သို့မဟုတ်) အာဟာရမဖြစ်နိုင်ဟုထင်ရသောအစာ များကိုစားသုံးသူများသည် အပျော်အပါးလိုက်စားမှုနောက်သို့လိုက်ပါ ရန်လွယ်ကူပြီး “အပြစ်သွေးဆောင်ခြင်း၊ ဖမ်းမိခြင်း၊ မိုက်မဲပျက်ဆီး တတ်သောတပ်မက်ခြင်းများထဲသို့ကျရောက်တတ်ကြ၏။” ၁တီ ၆:၉။ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ပူးတွဲအမှုဆောင်နေကြသူများသည် စစ်မှန်သော ချုပ်တည်းခြင်းစည်းမျဉ်းများကို အများပြည်သူနားလည်လာအောင် မိမိတို့၏ဩဇာတန်ခိုးအားလုံးကို အသုံးပြုသင့်ကြပါသည်။

ထိုလုပ်ရပ်သည် ဘုရားသခင်အပေါ်သစ္စာရှိမှုအတွက် များစွာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလှပါသည်။ ထိုလုပ်ရပ်ကိုကျင့်ဆောင်ကြရန်လည်း အမှုတော်မြတ်တွင်ပါဝင်နေသမျှလူသားအပေါင်းတို့အား ကိုယ်တော်ရှင် တောင်းဆိုနေပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်ထိန်းသိမ်းထားရန် ကိုယ်တော်ရှင် အလိုရှိသလို ဘုရားသခင်ထံမှရရှိထားသည့်တန်ခိုးခွန်အားများကို ဘုရားသခင်၏အုပ်စိုးမှုအောက်တွင်သာထားရှိရန် အလိုရှိတော်မူလျက် ရှိသည်။ ထိုအလိုတော်ကိုဖြည့်ဆည်းရန်မှာ တင်းကျပ်စွာကျင့်ကြံ သော၊ ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကသာတတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ပေးဆုကျေးဇူးများနှင့်တကွ မိမိတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကိုယ်တော်ရှင်၏အမှုတော်မြတ်အတွက်အသုံးပြု ရန် ကျေးဇူးတင်သောစိတ်ဖြင့် မခြင်းမချန်ပေးဆပ်အပ်နှံကြဖို့ တာဝန်ရှိပါသည်။

ဤကရုဏာတော်ကာလအတွင်း၌ မိမိတို့၏ခွန်အားများ၊ စွမ်းအားများကို အမြဲတမ်းဖွံ့ဖြိုးအားကောင်းနေအောင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ဤကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို အလေးထားကာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သတိပညာရှိစွာဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့သော စိတ်ဖြင့် ဂရုတစိုက်ကျင့်သုံးခဲ့သူများသာလျှင် ဤအမှုတော်တွင် တာဝန်ပေးရန် ရွေးချယ်ခြင်းခံသင့်ပါသည်။ အမှုတော်မြတ်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း ဖြောင့်မတ်ခြင်း စည်းမျဉ်းနှင့်မကောင်းမှုလုပ်ရပ်များကို မခွဲခြားနိုင်သည့်ပြင် ဘုရား သခင်၏တရားမျှတမှု၊ ကရုဏာတော်နှင့် မေတ္တာတော်များကို သိရှိ နားလည်မှုမရှိသေးသူများကို အမှုတော်မှအနားပေးသင့်ပါသည်။

အသင်းတော်တိုင်း၌ အသံကိုပေးတတ်သည့်တံပိုးခရာတစ်ခုကိုပေးသော ရှင်းလင်းထက်မြက်သည့်သက်သေခံချက်တစ်ခုလိုအပ်နေပါသည်။

အကယ်၍သာ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာဘာသာရပ်အပေါ်တွင် လူအများစိတ်ဝင်စားလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ကြီးကျယ်သောအောင်မြင်မှုများကို ဆွတ်ခူးနိုင်ကြလိမ့်မည်။ ခပ်သိမ်း သောအရာတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းရှိရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို သွန်သင် ကြရုံသာမက လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ အစား၊ အသောက်၊ အဝတ်နှင့် အအိပ်တို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းအမှုသည် ဘာသာရေးအသက်တာ၏မဟာစည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ် ထဲသို့ဝင်လာသောအမှန်တရားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကုစားမှုတွင် လမ်းပြ ပါလိမ့်မည်။ လူသားများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်မပတ်သက်သည့်အရာ တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ အရေးထားစရာမလိုသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ထာဝရကာလကောင်းစားရေးသည် ဤအသက်တာ၌ အချိန်၊ ခွန်အား နှင့်ဩဇာတန်ခိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုမှုအပေါ်တွင် အမှီပြုနေပါသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ကျွန်

Sp. Gifts IV, 129-131 (1864)

အမှန်တရားကိုယုံကြည်လက်ခံကြောင်း ဖွင့်ဆိုသည့်အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ရှိပါသည်။ ထိုသူများသည် ဆေးလိပ်မသောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီမသောက်ကြပါ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် ကွဲပြားခြားနားသောနည်းဖြင့် ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ခြင်းမကောင်းမှုကို ကျူးလွန်နေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များများ၊ အနှစ်များများပါသည့်အသားဟင်းများကို စွဲလမ်းနှစ်သက်ကြကာ

ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုမဟုတ်လျှင် အသားဟင်းပင်ဖြစ်လင့်ကစား သူတို့အာသာမပြေကြတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်သည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာပါသည်။ အစာကြေချက်မူလည်း အားနည်းလာပါသည်။ သို့စေကာမူ ထိုအစာများကိုချေဖျက်ပစ်ရန် အစာအိမ်သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ဆောင်နေရာရာ အဆုံးတွင် အားကုန်လာကာ ဟာတာတာကြီး ခံစားလာရပါသည်။ ဤသည်ကို တချို့က အစာဆာသည်ဟုထင်ကာ အစာအိမ်ကို အနားမပေးတော့ဘဲ နောက်ထပ်အစာများဖြင့်ဖြည့်ပါ တော့သည်။ သို့နှင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုပို၍အလိုလိုက်သည်နှင့်အမျှ ကျေနပ်မှုရရန် ပို၍ပို၍ခက်ခဲလာပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဟာတာတာကြီး ခံစားမှုသည် အသားစားခြင်း၊ အစားများခြင်း၊ မကြာခဏအစာ စားခြင်းတို့၏ ရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။

အချို့အဆိမ့်များသောကိတ်မုန့်၊ ပိုင်မုန့်များနှင့် ပူတင်းများ စသည့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုသည် လူအများလက်ခံကျင့်သုံးနေသောအရာဖြစ်နေပါသည်။ စားပွဲကို စားစရာမျိုးစုံဖြင့်ပြင်မထားမိလျှင် ခံတွင်းတောင့်တမှု၏အလိုမပြည့် သကဲ့သို့ဖြစ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် အိပ်ရာထတွင် ပါးစပ်အနံ့မကောင်းသလို လျှာ၌ချေးတက်နေတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေငြားသော်လည်း ခံစားရသောဝေဒနာ၏ ဇာစ်မြစ် ကို ၎င်းတို့မရှာဖွေကြချေ။ လူများစွာတို့သည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း (၃) ကြိမ်စားရုံသာမကသေးဘဲ အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင်လည်း စားလိုက် ကြသေးသည်။ အစာအိမ်မှာ နားခွင့်မရတော့သဖြင့် သက်တမ်းတိုတို အတွင်းမှာပင် အားနည်းသွားပါတော့သည်။ ပြင်းထန်သည့်အစာအိမ် ရောဂါကိုလည်း ခံစားလာကြရာ အဘယ်ကြောင့်ထိုရောဂါရသည်

ကိုပင် သူတို့စဉ်းစားနေကြသေးသည်။ အကြောင်းကြောင့်အကျိုး ထင်ခဲ့ချေပြီ။ ပထမစားထားသည့်ခြေချက်ခြင်းအမှုပြီးနောက် ခေတ္တ နားရန်အချိန်မပေးဘဲ အစာအိမ်ထဲသို့ နောက်ထပ်တစ်ခါအစာများကို မထည့်သွင်းသင့်ပါ။ အကယ်၍ တတိယအကြိမ်စားချင်လျှင်လည်း အိပ်ရာမဝင်မီနာရီအနည်းငယ်စော၍ အနည်းငယ်သာစားသင့်ပါသည်။

လူများစွာတို့သည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုလုံးဝမပြုတော့ဘဲ အစားကြူးခြင်းအကျင့်ကိုမပြင်တော့ရန် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းသော အကျင့်အတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပ်နှံထားကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အစားအသောက်ကိုချုပ်တည်းခြင်းထက် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကာ အချိန် မတန်မီသေဆုံးခြင်းကိုပို၍လိုလားကြသည်။ ၎င်းအပြင် ကျန်းမာရေး နှင့်အစားအသောက်ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်ကိုလည်း လူအများမသိရှိ ကြချေ။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့အား ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ခဲ့လိမ့် မည်ဆိုလျှင် သူတို့သည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသော အစာများသင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးကာ ခံတွင်းအလိုလိုက် ခြင်းအကျင့်ကိုငြင်းပယ်ရန် စိတ်တန်ခိုးများရရှိလာကြလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် ထိုသူများသည် အနာရောဂါကင်းရှင်းလာကာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်လာကြလိမ့်မည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုလေ့ကျင့်ပညာပေးခြင်း

အသားများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့်ချက်ပြုတ်စီမံ ထားသောဟင်းများ၊ အချိုအဆိမ့်နှင့်ပြီးသောမုန့်များကို စားနေကျ ဖြစ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောရိုးရိုးအစာများကို ချက်ချင်းကြီးအရသာတွေ့ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အာဟာရရှိသော

ပေါင်မုန့်၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရသာမတွေ့လောက်အောင် ၎င်းတို့၏ခံတွင်းသည် ပျက်စီးလမ်းလွဲနေပါသည်။ စားနေကျအစားအစာများမှအခြားအစားအစာများကိုပြောင်းစားရန်လည်း ၎င်းတို့မတောင့်တကြချေ။ အကယ်၍ ရိုးရိုးအစားအစာများကိုစားခါစတွင် ခံတွင်းမတွေ့ပါလျှင် အဆာခံပြီးမှစားသုံးသင့်ပါသည်။ အဆာခံစားခြင်းသည် ဆေးဝါးများကိုသုံးစွဲခြင်းထက်ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ အကြောင်းမှာ အဆမတန်အသုံးပြုခြင်းခံထားရသည့်အစားအိမ်သည် အနားရရှိသာမက အမှန်တကယ်ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ရိုးရိုးအစားအစာများကသာ ပြေပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ သဘာဝအတိုင်းပြင်ဆင်ထားသောရိုးရိုးအစားအစာများကို သဘောကျလာဖို့ရန် ကြိုးစားရာတွင် အချိန်ယူဖို့လိုသော်လည်း စားသောက်ခြင်းအရာ၌ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ရာတွင် ဇွဲရှိကြလျှင် ရိုးရိုးအစားအစာ၏အရသာကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ကြိုက်နှစ်သက်လာရုံသာမက ယခင်အစားအစားများထက် နှစ်ခြိုက်စွာသုံးဆောင်လာကြလိမ့်မည်။

ထိုအခါ အစားအိမ်သည် အသားများကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစားကြူးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ခံစားရမည့်ဝေဒနာများမှ ကင်းရှင်းလာရုံသာမက မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကိုလုပ်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများအတွက် မနှောင့်နှေးသင့်ကြပါ။ အစားကြူးအသောက်ကြူးခြင်းများကို စွန့်ပယ်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်ရှိနေသောခွန်အားများကို ထိန်းသိမ်းရန်ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။ အစားအိမ်သည် မည်သည့်အခါမျှပြည့်ပြည့်ဝဝပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိနိုင်တော့သော်လည်း နောက်ထပ်ဖြစ်ပွားမည့်ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်မှုများကို မှန်ကန်စွာ

စားသောက်ခြင်းက အကာအကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။ အစားကြူးခြင်းအကျင့်အားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်သတ်ခြင်းမှကင်းကင်းမနေကြလျှင် လူအများသည် ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

အစားကြူးခြင်း၏ကျွန်ဖြစ်လာရန် မိမိကိုယ်ကိုခွင့်ပြုသူများသည် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အလိုရမ္မက်များကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယုတ်ညံ့အောင်လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကိုအကြီးအကျယ်ထိခိုက်နစ်နာသည်အထိ ထိုယုတ်ညံ့သည့်အလိုရမ္မက်များကိုဖြည့်ဆည်းနေကြပါသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးကြောင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သည့်အစွမ်းများလည်း အကြီးအကျယ်ပျက်စီးကုန်ပါသည်။

ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောထိခိုက်မှုအမျိုးမျိုး

CTBH, p. 83 (1890)

အစားအသောက်သည် ကျန်းမာရေးအပေါ်ကြီးမားသော လွှမ်းမိုးမှုတစ်ခုကိုဖြစ်စေသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကျောင်းသားအများက မနှစ်မြို့ဖွယ်မသိကျိုးကျွံပြုနေကြသည်။ တချို့မှာ အစားအသောက်ကိုထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားရန် တစ်ခါမျှစိတ်မကူးဖူးကြချေ။ မည်သည့်စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာသင့်သည်ကိုလည်း စိတ်မဝင်စားကြချေ။ သူတို့သည် ထမင်းကိုတဝတပြကြီးစားရုံသာမက စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းခံရတိုင်း သရေစာကိုလည်း ကြားအချိန်များတွင် စားတတ်ကြသေးသည်။ မိမိအား စိတ်ရှုပ်စေမည့်အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းပစ်ရန်ဆန္ဒရှိသောခရစ်ယာန်များသည် အဘယ်ကြောင့် ဤမျှ

လောက်စိတ်နှလုံးထုံထိုင်းနေရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ဘာသာရေးသည်မလိုအပ်ဘဲ အားနည်းနေကြရသနည်းဆိုပါလျှင် ထိုအရာသည် လုံလောက်သောအကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။

လူများစွာတို့သည် အစားအသောက်ကြောင့် ဘုရားသခင်နှင့် ပင်လမ်းခွဲတတ်ကြသည်။ စာကလေးတစ်ကောင်သေသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ခေါင်းပေါ်မှဆံပင်အချောင်းရေကိုလည်းကောင်း သတိပြု တတ်သည့်ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများအဆုတ်ယုတ် ခံကာ အသိဉာဏ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအသိအမြင်များကို အထုံထိုင်း၊ အသေကြေခံကာ ခံတွင်းအလိုလိုက်နေသူများ၏အပြစ်ကို မှတ်တော်မူနေပါသည်။

သံဝေဂရမည့်အနာဂတ်နေ့တစ်နေ့

5T, p. 135 (1882)

လူများစွာတို့သည် အစားကြူးခြင်းနှင့် လောကပျော်မွေ့မှု ခံစားခြင်းများကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု များတွင် အားနည်းလာကြသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ဝိညာဉ်ရေး သဘာဝများ အားနည်းလာသည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်အလေ့အထများ အားကောင်းလာပါသည်။ ပလ္လင်ဖြူကြီးပတ်လည်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်ထကြသောအချိန်တွင် လူအပေါင်းတို့၏အသက်တာမှတ်တမ်း များကို တင်ဆက်ကြလိမ့်မည်။ ဘုရားပေးအစွမ်းများကိုယုတ်ညံ့အောင် မလုပ်မိခဲ့လျှင် မည်သည့်အရာများကို မိမိတို့စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြမည်ကို ထိုအချိန်တွင်သူတို့တွေ့မြင်ကြလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်ပေးကိုယ်စိတ် အစွမ်းသတ္တိများကို ဘုရားသခင်ထံတွင် အပ်နှံမိခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင်

မိမိတို့၏ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုများသည် မည်မျှအထိမြင့်မားခဲ့လိမ့် မည်ကိုလည်း ထိုအချိန်တွင် သူတို့သဘောပေါက်ကြလိမ့်မည်။ သူတို့သည် နောင်တစိတ်၏မချိမဆုံးဝေဒနာကိုခံစားရင်း ၎င်းတို့၏ ဘဝကိုပြန်လည်အသက်ရှင်လိုစိတ်များပေါက်ဖွားလာကြလိမ့်မည်။

သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်သောအစာများကိုရှောင်ရှားရန်

CTBH, pp. 150-151 (1890)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိ၏လူတို့အား လောကဆိုင်ရာ အလွန်အကျူးအကျင့်များ၊ စားကြူးသောက်ကြူးအလိုရမ္မက်ပြင်းထန် ခြင်းများမှ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းတတ်သောအကျင့်၊ အရာခပ်သိမ်းတွင် ချုပ်တည်းတတ်သောအကျင့်များကို ကျင့်ဆောင်ရာဆီသို့ ပို့ဆောင် ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်လမ်းပြပို့ဆောင်နေသော ထိုလူတို့သည် ထူးခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြသည်။ လောကသား များနှင့်မတူကြပါ။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏ ဦးဆောင်မှုကိုလက်ခံလိုက်လျှောက်ခဲ့ကြလျှင် ကိုယ်တော်၏အကြံ တော်ကို ၎င်းတို့အကောင်အထည်ဖော်ကြလိမ့်မည်သာမက မိမိတို့၏ ဆန္ဒများကိုလည်း ကိုယ်တော်ထံတွင် အပ်နှံကြပေလိမ့်မည်။ ခရစ်တော်သည်လည်း စိတ်နှလုံးထဲတွင်ကိန်းဝပ်လာကာ ခန္ဓာကိုယ် ဗိမာန်တော်ကြီးသည်လည်း သန့်ရှင်းလာပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိန်းဝပ်ရာဗိမာန်တော် ဖြစ်ကြောင်း ပေါလုကဖွင့်ဆိုထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများကို ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကိုငြင်းပယ်ရန် သားသမီးများအား ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မမူဘဲ ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေး

ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ သဘာဝတရားကိုလိုက်လျှောက်ရန်သာ တောင်းဆို တော်မူပါသည်။ သဘာဝလမ်းကြောင်းသည် ကိုယ်တော်ရှင်ပြင်ဆင် ထားတော်မူသောအရာဖြစ်ပြီး ခရစ်ယာန်များလျှောက်လှမ်းနိုင်လောက် အောင် ကျယ်ဝန်းပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်အသက်ရှင်ရန်အတွက် ကြွယ်ဝများပြားစွာသောကောင်းချီး မင်္ဂလာများကို ရက်ရောသောလက်တော်အားဖြင့် ပြင်ဆင်တော်မူပါ သည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှည်ကျန်းမာစေသည့် သဘာဝအစား အစားများကို ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်လာစေရန်အလို့ငှာ ကိုယ်တော်သည် အစားအစားများကိုကန့်သတ်ပေးတော်မူသည်။ သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင် သောအစားများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ကြရန်လည်း ကိုယ်တော် မိန့်တော်မူထားပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းလွဲသော ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကိုဖန်တီးမိကြလျှင် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်နေကြချေပြီ။ မိမိကိုယ်ကိုရောဂါရစေခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုပျက်ယွင်းစေခြင်းများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ယူကြရတော့မည်။

9T, pp. 153-154 (1909)

ကျန်းမာရေးနှင့်မပြည့်စုံသောအစားများကို ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အသား၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသုံးဆောင်ခြင်းတို့၏မကောင်းကျိုးများ အကြောင်းကိုသိရှိထားသူများသည်လည်းကောင်း၊ အပန်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်ပဋိညာဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူများသည် လည်းကောင်း၊ မကောင်းမှန်းသိထားသည့် ထိုအစားအသောက် များအတွက် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကိုရပ်တန့်ပစ်ကြလိမ့်မည်။ မကောင်းသောအရာများကို မစားသောက်မိအောင် ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်သုံးရန်နှင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုတွင်

သန့်ရှင်းခြင်းရှိရန် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူသည်။ စုံလင်သောသူများအဖြစ် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင်မရပ်ထမီ ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ဤအလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။

Health Reform, September, 1871.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် စိတ်သဘောပြောင်းလဲခြင်းရှိ တော်မမူပါ။ ဒုက္ခမခံစားရဘဲ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ဖောက်ဖျက် နိုင်အောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ပြောင်းလဲ ပစ်ရန် ကြံရွယ်ချက်ရှိတော်မမူပါ။ သို့ရာတွင် လူအများမှာ အလင်း တရားကိုမတွေ့လိုဘဲ မျက်စိစုံမှိတ်ထားကြသည်။ ထိုသူများသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက် နေကြသည်။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့သည် မသိစိတ်၏လှုံ့ဆော်မှု ကိုနာခံကြမည်ဆိုလျှင် အစားအသောက်နှင့်ဝတ်ဆင်မှုများတွင် နိယာမ စည်းမျဉ်းများ၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိနေကြလိမ့်မည်။

အမူဆောင်များ၏ အသုံးဝင်မှုသည်
ခံတွင်းထိန်းချုပ်ခြင်းအပေါ်တွင်အခြေပြုခြင်း

Letter 158, 1909.

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းဆိုင်ရာစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို ကြံ့ကြံ့ခံဖို့လိုကြောင်း လူတို့အားတင်ပြကြပါ။ အကြောင်းမှာ လူအများ တို့သည် ဤစုံစမ်းခြင်းတွင်ကျဆုံးနေကြသည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်သည် နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအရာနှစ်ခုစလုံးကို အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းထားရန်လိုအပ် ကြောင်းကိုလည်းကောင်း လူတို့အားရှင်းပြကြပါ။

ခံတွင်းအလိုလိုက်နေသူများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအားများကို အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်နေသူများနှင့် စိတ်တန်ခိုးများကို အားနည်း သွားအောင်လုပ်ဆောင်နေသူများသည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများ ချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကျိုးဆက်များကို မကြာမီ တွင်ခံစားကြရလိမ့်မည်။

ခရစ်တော်သည် အပြစ်သားများ၏ကယ်တင်ခြင်းအတွက် အသက်တော်ကိုစွန့်ခဲ့သည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းသည် ထာဝရ ကာလနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် သန့်ရှင်းသောအရာများကိုမသိမြင်နိုင်လောက် အောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ခွန်အား၊ စွမ်းရည်များကို ကျဆင်း ပျက်ယွင်းစေသည်ကို ခရစ်တော်သိထားတော်မူပါသည်။ ကိုယ်အလို ရှိသည့်အတိုင်း စားသောက်နေထိုင်ခြင်းများသည် ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုင်ရာတန်ခိုးများကို ဖောက်ပြန်စေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်အလို ကိုလိုက်လျောခြင်းမှ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းသို့ လူသားများ ပြောင်းလဲဖို့လိုသည်ကိုလည်းကောင်း ကိုယ်တော်သိထားပါသည်။ ဓမ္မဆရာများနှင့်တကွ အိပ်ပျော်နေသောအသင်းတော်များကို နိုးထ လာအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်ကို မစပါစေ။ သမားတော်တာဝန်နှင့် ဓမ္မဆရာတာဝန်ကို အချိုးအဆ ညီညီသင်တို့ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သော အမှန်တရားကိုဟောကြားရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးခန်းများကိုတည်ထောင် ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားများကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးဖို့လိုအပ် သလို နှုတ်ထွက်စကားကိုဟောကြားနေသည့် ဓမ္မဆရာများနှင့် ကျောင်းဆရာများကိုလည်း အထူးသဖြင့်ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးဖို့လိုပါ

သည်။ “ပျက်စီးဆုံးရှုံးအံ့ဆဲဆဲဖြစ်နေသော အသက်ဝိညာဉ်များကို ကယ်ဆယ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အတွက်အမှုတော်ဆောင်ရွက်နေ ကြသူများအနေဖြင့် သင်တို့၏လုပ်ဆောင်မှုထက်မြက်ခြင်းသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုအပေါ်တွင် သင်တို့အောင်ပွဲဆင်နေမှုတွင် အများကြီး အခြေပြုနေပါသည်” ဟု ဓမ္မအမှုတော်ဆောင်များနှင့် ယူနီယံဥက္ကဋ္ဌ များအားပြောရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူ ခဲ့သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုအပေါ်တွင် အောင်ပွဲဆင်ပါ။ သို့ပြုလျှင် သင်၏အလိုရမ္မာများကို လွယ်ကူစွာသင်ထိန်းသိမ်းနိုင်လိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏စိတ်တန်ခိုးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများသည် အားကောင်းလာလိမ့်မည်။ “သူတို့သည် သိုးသငယ်၏အသွေးတော် အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏သက်သေခံချက်များအားဖြင့် လည်းကောင်း အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ကြသည်။

အမှုဆောင်တစ်ဦးထံသို့တောင်းခံချက်တစ်ခု

Letter 49, 1892.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အားအမှုတော်တွင်ပါဝင် ဆောင်ရွက်ရန် ရွေးချယ်ထားတော်မူသည်။ သင်သည် အမှုတော်ကို ဂရုတစိုက်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပြီး စားသောက်နေထိုင်မှုတွင် သတိ ပညာဖြင့်ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းကျင့်ဆောင်မည်ဆိုလျှင် သင်သည် ပျော်ရွှင်သာယာသောအသက်တာကိုခံစားရလိမ့်မည်။ ခံတွင်းအလို လိုက်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ကာ မိမိကိုယ်ကို ထာဝရဘုရားသခင်၏ လက်တော်တွင်အပ်နှံလိုက်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏အသက်တာကိုရှည်စေပါ။

ခြိုးခြံရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်ခွန်အားကိုတိုးပွားစေသည်

3T, pp. 490-492 (1875)

လူသားများ၏ကံကြမ္မာကိုအဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် သတင်းစကားကိုဟောကြားခြင်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူများသည် မိမိတို့ဟောသည့်အမှန်တရားများကို မိမိတို့အသက်တာတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးသင့်ကြသည်။ အစားအသောက်၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်တွင် သူတစ်ပါးအတွက်စံနမူနာဖြစ်သင့်ကြသည်။ အစားကြူးခြင်း၊ ယုတ်ညံ့သောရမ္မာများအလိုသို့လိုက်ခြင်းနှင့် ဆိုးရွားသောအပြစ်များကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိခရစ်ယာန်များက ဟန်ဆောင်ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ချုပ်တည်းမှုရှိလျှင် လူတော်များသည် အမှုတော်ကိုယခုထက်ပို၍ထိရောက်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်အလိုရမ္မာများကိုလိုက်လျောခြင်းသည် စိတ်ကိုမကြည်မလင်ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားများကိုယုတ်လျော့စေသည်။ စိတ်တန်ခိုးကိုကျဆင်းစေပါသည်။ ထိုသူများ၏သုံးသပ်တွေးခေါ်မှုများသည် မကြည်လင်တော့ချေ။ သူတို့ပြောသောစကားများ၌ ဝိညာဉ်တော်တန်ခိုးမပါရှိသဖြင့် ကြားရသူများအတွက် ခွန်အားမဖြစ်တော့ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏မိဦးဖဦးတို့သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်မိခြင်းကြောင့် ဒေင်ဥယျာဉ်ကိုဆုံးရှုံးခဲ့ကြရာ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်အလိုရမ္မာများကို မလိုက်မလျော၊ ငြင်းဆန်ခြင်းအားဖြင့်သာ ထိုဒေင်ဥယျာဉ်ကိုပြန်လည်ရရှိရန် မျှော်လင့်နိုင်ကြပါသည်။ အစားအသောက်များကိုခြိုးခြံခြင်းနှင့် အလိုရမ္မာများကိုထိန်းချုပ်ခြင်းသည် အမှားနှင့်အမှန်၊ အဆိုးနှင့်အကောင်းများအကြား ခွဲခြားသိမြင်စေမည်

အသိတရားများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်တန်ခိုးနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားအစွမ်းများကို ထွန်းကားစေရုံသာမက အသိဉာဏ်များလည်း ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးပါလိမ့်မည်။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုတွန်းလှန်ပုံကို လူတို့အားပြသရန် ကောင်းကင်ရွှေနန်းကိုစွန့်ကာ ဤကမ္ဘာသို့ ကြွလာခဲ့သော ခရစ်တော်၏အပ်နှံမှုကို အမှန်တကယ်နားလည်သူအားလုံးသည် ကိုယ်အလိုကိုဝမ်းပန်းတသာငြင်းပယ်ကာ ခရစ်တော်နှင့်အတူ ဆူးခင်းသောလမ်းကိုလျှောက်ရန်ရွေးချယ်ကြလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ပညာ၏အချုပ်အခြာဖြစ်တော်မူ၏။ ခရစ်တော်နည်းတူ အောင်ပွဲဆင်ခဲ့သူများသည် စာတန်၏စုံစမ်းခြင်းများမှ မိမိကိုယ်ကိုအစဉ်မပြတ်ကာကွယ်ကြရမည်။ စာတန်၏လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် လျှို့ဝှက်ကြံစည်မှုများကို ဘုရားသခင်၏လက်ချက်ဟု မမှတ်ယူမိစေရန်အလို့ငှာ အသိဉာဏ်များ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်များမထိခိုက်မပျက်ယွင်းသွားရအောင် ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်အလိုရမ္မာများကို အမြင်မှန်သောအသိစိတ်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ချုပ်တည်းထားသင့်ပါသည်။ လူအများသည် အောင်မြင်သူများအားပေးတော်မူမည့် နောက်ဆုံးအောင်ပွဲနှင့်ဆုများကိုလိုလားကြသော်လည်း ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ကယ်တင်ရှင်ရင်ဆိုင်ခဲ့သောအခက်အခဲနှင့်စားဝတ်နေရေးဆင်းရဲမှုများကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကိုလည်းကောင်း ခံစားကျင့်ကြံရန်အလိုမရှိကြချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်သာ ခရစ်တော်နည်းတူအောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှု၏အုပ်စိုးမှုကြောင့် ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူသားများသည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည်

ဤအချက်တွင်အောင်မြင်လျှင် စာတန်၏စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကို အောင်ပွဲဆင်နိုင်မည့်တန်ခိုးများကို ပိုင်ဆိုင်ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်ယာန်စာရိတ္တကိုစုံလင်စေရာတွင် ရှုံးနိမ့်ကြလိမ့်မည်။ နှစ်ပေါင်း ၆၀၀၀ ကြာ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျူးလွန်ခဲ့သောလူသားများ၏အပြစ်များကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းများကို အကျိုးဆက်အဖြစ် လူသားများရိတ်သိမ်းနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကပ်ကာလအဆုံးသို့ရောက်လုနီးလာသည်နှင့်အမျှ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စာတန်၏စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများသည်လည်း ပိုမိုအားကောင်းလာကာ ကျော်လွှားရန်ပို၍ခက်လာပါသည်။

R & H, Jan. 25, 1881.

အတ္တလွန်ကဲပြီး အစားကြူးနေသောသူများသည် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုခံစားရဖို့မဖြစ်နိုင်ပါချေ။ ဤသူများသည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်ဆန့်ကျင်သောစားကျင့်၊ သောက်ကျင့်များကြောင့် ချည့်နဲ့အိုမင်းကာ ညည်းတွားနေကြပါသည်။ လူအများတို့သည် စားမှားသောက်မှားများကြောင့် ၎င်းတို့အစာခြေအင်္ဂါရပ်များသည် အားနည်းလျက်ရှိကြသည်။ လူသားများ၌ရှိထားနှင့်ပြီးသောခံနိုင်မှုအခြေအနေသည် အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ကောင်းမွန်သော်လည်း စဉ်ဆက်မပြတ်ကျူးလွန်နေသော စားကျင့်သောက်ကျင့်များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတို့မှာ အားနည်းလာကြလိမ့်မည်။ ထိုလူသားများသည် ချုပ်တည်းသောအသက်တာဖြင့်အသက်ရှင်ကာ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်နေထိုင်အသက်ရှင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် မည်ရွေ့မည်မျှ

အထိ မိမိတို့စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလိမ့်မည်ကို ၎င်းတို့သုံးသပ်သင့်ကြပါသည်။ မှားယွင်းသောစားကျင့်သောက်ကျင့်များနှင့် အလိုရမ္မက်များကိုကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခရစ်ယာန်များပင်လျှင် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်စေရုံသာမက ကိုယ်စိတ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားအစွမ်းများကိုလည်း အားနည်းစေကြလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ကျင့်ဆောင်နေသူတချို့က မိမိတို့သည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် သန့်ရှင်းသည်ဟုဖွင့်ဆိုနေငြားသော်လည်း ၎င်းတို့၏ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အခြေအမြစ်မရှိပါချေ။

“သားသည် အဖကိုရိုသေတတ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် သခင်ကို ကြောက်ရွံ့တတ်၏။ ငါသည် အဖမှန်လျှင် ငါ့ကိုအဘယ်သူရိုသေသနည်း။ သခင်မှန်လျှင် အဘယ်သူကြောက်ရွံ့သနည်းဟု ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင်ထာဝရဘုရားသခင်သည် နာမတော်ကို မထိမဲ့မြင်ပြုသော ယဇ်ပုရောဟိတ်တို့အားမေးတော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နာမတော်ကို အဘယ်သို့မထိမဲ့မြင်ပြုပါသနည်းဟု သင်တို့မေးရာတွင် ညစ်ညူးသောအစာကို ငါ့ပလ္လင်သို့ဆောင်ခဲ့ကြသည်တကား။ အကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ကိုအဘယ်သို့ရှုတ်ချပါသနည်းဟုမေးရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်၏စားပွဲသည် ယုတ်မာ၏ဟုဆိုသောကြောင့် ငါ့ကိုရှုတ်ချကြပြီ။ မျက်စိကန်းသောအကောင်ကို ယဇ်ပုရောဟိတ်အပြစ်ရှိသည်မဟုတ်လော၊ ခြေဆွံ့သောအကောင်နှင့် နာသောအကောင်ကို ယဇ်ပုရောဟိတ်အပြစ်ရှိသည်မဟုတ်လော၊ မြို့ဝန်မင်းအားဆက်ပါလော့။ မင်း၏စိတ်နှင့်တွေ့လိမ့်မည်လော၊ သင့်မျက်နှာကိုထောက်လိမ့်မည်လောဟု ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင် ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ၏။”

ဤဆုံးမစကားများနှင့် သတိပေးစကားများကို သတိဝီရိယနှင့် လိုက်နာကြပါစို့။ ဤစကားများအားဖြင့် ရှေးခေတ်ဣသရေလများ အား ဆုံးမသတိပေးနေသည်မှာမှန်သော်လည်း ယနေ့အသက်ရှင် လျက်ရှိကြသော ယုံကြည်သူများကိုလည်း ဤစကားများအားဖြင့် ဆုံးမသတိပေးနေတော်မူပါသည်။ ၎င်းပြင် ဘုရားသခင်၏ကရုဏာ တော်ကိုထောက်ထားကာ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များကို အသက်ရှင် သောယဇ်၊ သန့်ရှင်းသောယဇ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောယဇ်များအဖြစ် အပ်နှံကြရန် ယုံကြည်သူများအား တောင်းပန်နေသောတမန်တော်ကြီး ရှင်ပေါလု၏နှုတ်ထွက်စကားများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သုံးသပ်သင့် ကြပါသည်။ ဤအရာသည် စစ်မှန်သောသန့်ရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် သီအိုရီတစ်ခု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု၊ စကားစုတစ်ခု သက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်အသက်တာတွင်ကျင့်သုံးရမည့် အသက်ရှင်ထက်မြက်သောစည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုအသက်ရှင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ်သော လက္ခဏာနှင့်ပြည့်စုံသောယဇ်ကောင်ကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင် အပ်နှံနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကိုယ်စိတ်နှလုံးများကို ကျန်းမာရွှင်လန်းစေမည့် စားသောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်ဆင်ခြင်းအကျင့်များကို ကျင့်ဆောင်ရန် ဤအရာကတောင်းဆိုနေပါသည်။

ဘာသာတရားနှင့်အသက်ရှင်သူဟု မိမိကိုယ်ကိုဖွင့်ဆိုနေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုဂရုမစိုက်ဘဲမနေ ကြပါနှင့်။ ချုပ်တည်းခြင်းမရှိခြင်း၌ အပြစ်မရှိပါဟုလည်းကောင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးအကြားဆက်နွယ်မှုမရှိပါဟုလည်း ကောင်း မပြောမိကြပါစေနှင့်။

Letter 166, 1903.

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုငြင်းဆန်တတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ် သည့်စာရိတ္တရှိရပါမည်။ လူသားများတို့သည် ဆုံးဖြတ်ချက်မချ တတ်ကြသဖြင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးနေကြရသည်။ အားနည်းပျော့ညံ့ပြီး အလွယ်တကူသွေးဆောင်မှုနောက်သို့လိုက်ပါတတ်သောလူများစွာ တို့သည် ဘုရားသခင်အလိုရှိသည့်အခြေအနေသို့မရောက်ရှိနိုင်ကြ ချေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ညံ့ဖျင်းသူများသည် အောင်မြင်သောနေ့စဉ် အသက်တာကို မဖန်တီးနိုင်ကြချေ။ ဤကမ္ဘာကြီးသည် ရူးရူးမူးမူး ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သူများ၊ စိတ်ထားပျော့ညံ့သူများ နှင့်ပြည့်ဝနေရာ လူသားများ ခရစ်ယာန်စစ်စစ်ဖြစ်ရန်မှာ အလွန် ခက်ခဲလှပါသည်။

“ငါ၌ဆည်းကပ်လိုသောသူဖြစ်လျှင် ကိုယ်ကိုကိုယ်ငြင်းပယ်ရ မည်။ ကိုယ်လက်ဝါးကပ်တိုင်ကိုထမ်း၍ ငါ့နောက်သို့လိုက်ရမည်” ဟု ခရစ်တော်ကမိန့်ဆိုထားပါသည်။ မိမိတို့၏နောက်လိုက်များကို စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ဖို့ လူသားများကို စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းအမှုကို စာတန်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ အဖျက်လုပ်ငန်းများတွင် မိမိနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ရန် လူသားများကို သူကြွေးစားသွေးဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဇာတိပကတိအရတောင့်တလေ့ရှိသော ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ဖျော်ဖြေမှုနှင့် မိုက်မဲမှုများကို တက်ရောက်ခံစားခြင်း များကို လုံးလုံးလိုက်စားသွားအောင် လူတို့အားလမ်းပြရန် သူကြွေးစား လေ့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများကိုမလုပ်ကြရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်တားမြစ်ထားတော်မူသည်ဖြစ်ရာ လူသားများတွင်ရှိသော ဘုရားသခင်၏ရုပ်လုံးကိုပျက်ယွင်းအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ၎င်းတို့ သည် စာတန်၏တပည့်များအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရဖို့ဖြစ်လာပါသည်။

လူအများတို့သည် အာဏာတန်ခိုးများ၏ ပြင်းထန်သော စုံစမ်းခြင်းများကြောင့် စာတန်၏လက်ထဲသို့ကျရောက်သွားကြပါသည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၏ကျွန်ဘဝသို့ရောက်ရှိသွားသည့် ထိုသူများသည် ဣန္ဒြေမဆည်နိုင်လောက်အောင် ယုတ်ညံ့သိမ်ဖျင်းလာကြပါသည်။

“အဘယ်သို့နည်း။ သင်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသော ဝိညာဉ်တော်တည်းဟူသော သင်တို့အထဲ၌ ကိန်းဝပ်၍ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့မပိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိကြသလော။ သင်တို့သည် အဖိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသောသင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုထင်ရှားစေကြလော့။” ၁ကော ၆:၁၉-၂၀။

ဘုရားသခင်နှင့်ဤကဲ့သို့ဆက်နွယ်မှုရှိကြောင်း အစဉ်သဘောပေါက်နေသူအပေါင်းတို့သည် ခံတွင်းတောင့်တသောမကောင်းသည့်အစားများကို မစားကြရုံသာမက အစာကြေချက်သည့်ကလီစာများကို ထိခိုက်စေမည့်အရာများကိုလည်း စားသုံးကြမည်မဟုတ်ချေ။ ထိုသူတို့သည် မကောင်းသောစားကျင့်၊ သောက်ကျင့်၊ ဝတ်ကျင့်များအားဖြင့် ဘုရားသခင်ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာကို ဖျက်ဆီးကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ထို့ပြင်သာမက ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန် ဤအရာကိုကျင့်ဆောင်ရမည်ဟူသောအသိဖြင့် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို သတိကြီးစွာထား၍ စောင့်ရှောက်ကြပေလိမ့်မည်။ လူသားများအား ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကာ အသုံးဝင်သူများဖြစ်ရန်

ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်မှာမှန်သော်လည်း ဤအလိုတော်ကို လူသားများဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် မိမိတို့၏အလိုဆန္ဒများကို ကိုယ်တော်ရှင်၏အလိုတော်အောက်တွင်ထားကြရမည်။

Health Reformer, May, 1878.

ဇာတိပကတိ၏အလိုနှင့် မျက်စိပသာဒ၏အလိုကိုလည်းကောင်း၊ အသက်တာ၏မာနစိတ်ကိုလည်းကောင်း ဖြည့်ဆည်းလိုက်လျှောက်ရန် စုံစမ်းခြင်းခံခြင်းကို အဘက်ဘက်တွင်ရင်ဆိုင်ကြရပါမည်။ ခိုင်မာသောစည်းမျဉ်းကိုလေ့ကျက်ခြင်းနှင့် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၊ အလိုရမ္မက်များကိုကြပ်တည်းစွာထိန်းချုပ်ခြင်းများအားဖြင့်သာ အသက်တာကိုလုံခြုံစေပါသည်။

MS 86, 1897.

ဆေးလိပ်၊ အရက်များနှင့်ပတ်သက်သောအရာများကို ပညာပေးရန်ကြိုးစားသောအချိန်တွင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိုဆေးလိပ်၊ အရက်များကိုအသောက်ရပ်သွားကြောင်း တချို့ကပြောကြပါသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်များသည် စာတန်အတွက်ရယ်စရာဖြစ်နေပါသည်။ ဒီလူတွေသည် ငါ့လက်ထဲမှာလုံခြုံစွာနေထိုင်နေကြသည်ဟုလည်း သူကဆိုပါသည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့အတွက်စိုးရိမ်မှုမရှိပါဟုလည်း သူဖွင့်ဆိုနေသော်လည်း အဆွဲဆောင်ခံရသောအချိန်တွင် မသောက်ဘူး၊ မသုံးဘူးဟု ခိုင်မာစွာငြင်းဆိုနေသောအပြစ်သားတစ်ဦးအပေါ်တွင် ခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်းမရှိသည်ကိုလည်း သူသဘောပေါက်ထားပါသည်။ နတ်ဆိုးကြီးကိုနှင်ထုတ်ကာ ခရစ်တော်နှင့်လက်တွဲနေသမျှကာလပတ်လုံး လူသားများသည် လုံခြုံပါသည်။ ထိုသူများသည် အောင်ပွဲဆင်နိုင်ရန် မိမိတို့အား စိတ်တန်ခိုးပေးသည့်

ကောင်းကင်သားများနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည့်နေရာတွင် ရပ်ထနေကြခြင်းဖြစ်သည်။

ပေတရု၏အသနားခံချက်

CTBH, pp. 53-54 (1890)

တမန်တော်ပေတရုသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်တို့အကြား ဆက်သွယ်မှုရှိသည်ကိုနားလည်သည့်အလျှောက် “ချစ်သူတို့၊ ဝိညာဉ်နှင့်စစ်ပြိုင်တတ်သော ကိုယ်ကာယတပ်မက်ခြင်းတို့ကိုရှောင်မည် အကြောင်း ဧည့်သည်ကဲ့သို့သော သင်တို့ကိုငါတောင်းပန်၏” ဟု ခရစ်ယာန်ညီအစ်ကိုများအား သတိပေးစကားပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ဤကျမ်းချက်သည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းလွန်ကျူးမှုများကိုရှောင်ရှားရန် အတွက်သာ သတိပေးစကားဖြစ်သည်ဟု အများကမှတ်ယူကြသော်လည်း ထိုကျမ်းချက်၌ ကျယ်ဝန်းသောအဓိပ္ပါယ်ရှိနေပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းနှင့် အလိုရမ္မက်ကိုဖြည့်ဆည်းခြင်းအားလုံးကို ဤကျမ်းချက်ကသတိပေးနေပါသည်။ လမ်းမမှန်သောခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းသည် စစ်ပြိုင်နေသော လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။ ခံတွင်းခံစားမှုကို ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင် ပေးထားတော်မူသည်ဖြစ်ရာ ဝိညာဉ်နှင့်စစ်ပြိုင်သည့် လောကပျော်မွေ့မှုခံစားခြင်းတစ်ခုအသွင်အထိ နိမ့်ကျသွားလောက်အောင် တလွဲအသုံးချခြင်းဖြင့် သေမင်းတမန်တစ်ပါးကဲ့သို့ဖြစ်မလာအောင် မလုပ်ဆောင်သင့်ပါချေ။

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းခြင်း၏အတိမ်အနက်ကို ခရစ်တော်တောထဲ၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာပြုလုပ်ခဲ့သည့်အစာရှောင်ခြင်း

အားဖြင့်သာ တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက်မှုသည် သန့်ရှင်းသောအရာများကိုပင် မသိမြင်နိုင်လောက်အောင် လူသားများ၏အသိစိတ်များကို မှောင်မိုက်စေနိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကိုယ်တော်ရှင်သိထားပါသည်။ အာဒံသည် ခံတွင်းအလိုကို လိုက်ခဲ့မိခြင်းအားဖြင့် အပြစ်တွင်ကျဆုံးခဲ့သော်လည်း ခရစ်တော်သည် ခံတွင်းအလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် အပြစ်တရားအပေါ်တွင် အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ ဧဒင်ဥယျာဉ်ကိုပြန်လည်ဆက်ခံနိုင်မည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ခိုင်မာစွာထိန်းကျောင်းခြင်းအားဖြင့်သာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ခရစ်တော်သည် လူသားများကိုယ်စား ရက်သတ္တ (၆) ပတ်မျှ အစာရှောင်ခဲ့ရသည့်အခြေအထိ ခံတွင်းအလိုလိုက်မိခြင်း၏ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ပြင်းထန်သည်ဖြစ်ရာ ခရစ်ယာန်များလျှောက်လှမ်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ ကြီးကျယ်လှပါသည်။ သို့စေကာမူ ကြီးမားသောရုန်းကန်မှုများကြားမှပင် အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြပါမည်။ စာတန်ဖန်တီးသော အပြင်းထန်ဆုံးစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို ခရစ်တော်ရင်ဆိုင်စဉ်က ကိုယ်တော်၏အနီးအပါးတွင် ကူညီမစခဲ့သောတန်ခိုးတော်အားဖြင့်ပင် ထိုခရစ်ယာန်များသည် မဟာတိုက်လှန်ပွဲတွင်အောင်ပွဲဆင်ကာ အဆုံးတွင် နိုင်ငံတော်သို့ဝင်စားပြီး အောင်မြင်ခြင်းဦးရစ်သရဖူကို ဆောင်းနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့်အလိုတော်၏ တန်ခိုးအားဖြင့်

CTBH, p. 37 (1890)

စာတန်သည် အစားအသောက်များအားဖြင့် လူသားများ၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံးကိုထိန်းချုပ်ထားရာ အစားအသောက်

မဆင်ခြင်သောလူများစွာတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများဖြင့် ဘဝနိဂုံးချုပ်ခဲ့ကြရပါသည်။ ခံတွင်း အလိုလိုက်မှုနောက်သို့လိုက်ပါမသွားဘဲ စာတန်၏စုံစမ်းခြင်းများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ယခုခေတ်လူသားများသည် ခေတ်အဆက်ဆက်လူသားများထက် ဘုရားသခင်ထံမှကျေးဇူးတော် နှင့်အမအစများကိုတောင်းခံကြရန် ပို၍လိုအပ်နေကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသမျှသောလူသားများတွင် ယနေ့အသက်ရှင်နေကြသူများသည် မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုတွင် ပို၍အားနည်းနေကြပါသည်။

4T, p. 574 (1881)

အစားအသောက်ကိစ္စများနှင့် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအမှု တို့တွင် ရင်ဆိုင်ရသည့်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုတွန်းလှန်ရန် စိတ်ခွန်အားရှိသူနည်းပါးလှပါသည်။ သူတစ်ပါးစားနေသည်ကို မြင်ရသောအခါ စားချင်စိတ်များကိုတားဆီးမရသည့်အခြေအထိ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဆာလောင်နေသည်ဟုလည်း ၎င်းတို့ထင်တတ် ကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုအရာသည် အမှန်တကယ်ဆာလောင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းတွင် အလေ့အထမရှိ၊ စည်းလွတ် ဝါးလွတ်နေတတ်သောစိတ်၏ တောင့်တမှုသာဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းခြင်းတံတိုင်းများကို ရုတ်တရက် ချက်ချင်းကြီး အားနည်းပြိုလဲမသွားစေသင့်ပါချေ။ ထိုကြောင့် ရှင်ပေါလုက “ငါသည် သူတစ်ပါးကိုဟောပြောပြီး ကိုယ်တိုင် ဆုံးရှုံးသူ တစ်ဦးဖြစ်မသွားစေရန် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းကျပ်သောထိန်းချုပ်မှု တစ်ခုအောက်တွင်ထားရှိသည်” ဟု ဖွင့်ဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။

အသေးအဖွဲကိစ္စများတွင် ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းမရှိသောသူများ၌ ကြီးကျယ်သောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင် သည့်တန်ခိုးရှိကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

MH, p. 323 (1905)

သင်စားမည့်အစာကို သတိနှင့်ရွေးချယ်ပါ။ ကျိုးကြောင်း ဆက်နွယ်မှုကိုလေ့လာပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ကျိုးကြောင်းထိန်းချုပ်မှုကိုကျင့်သုံးကာ အစားအစာကိုရွေးချယ်ပါ။ လွန်ကျူးစွာစားသောက်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး အတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အာဟာရရှိသောအစာများကို ခြိုးခြံစွာစားသုံးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း သင်၏အစာအိမ်ကို မည်သည့်အခါမျှမထိခိုက်ပါစေနှင့်။

6T, p. 336 (1900)

မယုံကြည်သူများနှင့်ပေါင်းဖက်ခြင်းအားဖြင့် မှန်ကန်သော လမ်းစဉ်မှ သင့်ကိုယ်သင်သွေဖည်မသွားပါစေနှင့်။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ သင်အစာစားစဉ်တွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသောက်ပါ။ စိတ်နှလုံးကိုရှုပ်ထွေးမသွားစေမည့် အစားအသောက်များကိုသာ သုံးဆောင်ပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုနှင့်ကင်းဝေးပါစေ။ ဝိညာဉ်ရေး ဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် အမှားအမှန်မဝေခွဲတတ်မည်စိုးသဖြင့် သင်၏ ကိုယ်စိတ်တန်ခိုးများကိုကျဆင်းစေမည့်အစာများကို သင်မစားရပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် နှုတ်ကပတ်တော်မှ မွန်မြတ်သောအမှန် တရားများကို ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် အမှတ်ရစေနိုင် တော်မူသည်။

အမှန်အတိုင်းဆောင်ရွက်ပုံသည့်သတ္တိအတွက်မေးခွန်းတစ်ခု

2T, p. 374 (1870)

မည်ရွေ့မည်မျှသာစားသင့်သည်ဟု အခြားသူတစ်ဦးက သင့်ကိုပြောပြဖို့လိုသည်ဟု အချို့သူများအထင်ရှိကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုသို့မဖြစ်သင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာသာရေးနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုင်ရာရှုထောင့်မှကြည့်ကာ စားသောက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။ မပျက်စီး နိုင်သည့်ကောင်းကင်နိုင်ငံရှိဦးရစ်သရဖူသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ် စွာကျွန်ုပ်တို့စားသောက်ကြရန်ဖြစ်သည်။ အခုအချိန်မှာ ခရစ်ယာန် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကို ကျွန်ုပ်ပြောချင်သည့်အရာမှာ ကျွန်ုပ်ကို ပေးအပ်ထားသည့်တာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ် ရန် ကျွန်ုပ်မှာ အမှန်ကိုဆောင်ရွက်ပုံသည့်သတ္တိရှိနေပြီဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ်မှာ တာဝန်တွေပုံချ လိုသည့်ဆန္ဒကျွန်ုပ်မှာမရှိပါ။ သင်များစားမိလျှင် သင်သာဒုက္ခ ရောက်မည်။ ထိုကြောင့် မည်သည့်အရာကို မည်ရွေ့မည်မျှစားနေ သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဘုရားသခင်ရှေ့တော်မှာ နောင်တရစရာမလိုဘဲ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြင့် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့်အစားများကိုသာ သင့်တင့်စွာစားသုံးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့လူကြီးလူငယ်အားလုံးကို စုံစမ်းခြင်းမှကင်းဝေးသည့်အနေ အထားတွင်ရောက်ရှိဖို့ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ယုံကြည်ခြင်းမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရှေ့တွင် တိုက်လှန်ပွဲတစ်ခုခုရှိနေခြင်းဖြစ်ရာ စာတန်ဖန်တီး သောထိုစုံစမ်းခြင်းကို တွန်းလှန်ရင်ဆိုင်ရန်သာဖြစ်သည်။ ထိုတိုက်လှန်ပွဲ ကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၌တန်ခိုးရှိပါရဲ့လားဟူသောအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိချင်ကြလိမ့်မည်။

Letter 324, 1905.

အစာကိုအချိန်မှန်မှန်စားပါဟူသောသတင်းစကားကို သင့်ထံ အရောက်ပို့ရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာတော်မူထား ပါသည်။ အစာစားရာတွင် ကျင့်သုံးနေသောအကျင့်ဆိုးများအားဖြင့် သင်သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်နေပါသည်။ အရသာ ရှိသောစားသောက်ဖွယ်ရာများဖြင့် တည်ခင်းကျွေးမွေးသော မိတ်ဆွေ များ၏ဧည့်ခံပွဲတိုင်းသို့တက်ရောက်ခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိလှ ပါသည်။ အစာကြေချက်မှုကိုမထိခိုက်စေရန် အစာစားသည့်အခါ တိုင်းတွင် အစာ (၂) မျိုး (၃) မျိုးခန့်ကိုသုံးဆောင်နိုင်သည်ကို သင်သိထားပါသည်။ ထိုကြောင့် ဧည့်ခံပွဲများတွင် အစားအစာ အမျိုးမျိုးကိုတည်ခင်းထားသည့်တိုင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံး သင့်ပါသည်။ သင်သည် သစ္စာရှိသောကင်းစောင့်ဖြစ်လျှင် ဤကိစ္စ တွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးပါလိမ့်မည်။ တည်ခင်းဧည့်ခံ ထားသောအရာများမှ အစာကြေချက်မှုကိုမထိခိုက်စေသည့်အစားများကို စားသုံးမိခဲ့လျှင်လည်း ခံစားရမည့်ဆိုးကျိုးများအတွက် မည်သူ့ကိုမျှ သင်အပြစ်မတင်သင့်ပါချေ။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့် အစားအစာများကိုသာရွေးချယ်စားသုံးရန် သင်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် ချက်ချင်း ထာဝရဘုရားသခင်မျှော်လင့်တော်မူပါသည်။

ခရစ်တော်အားဖြင့်အောင်ပွဲဆင်ခြင်း

CTBH, p. 19 (1890)

ခရစ်တော်သည် အစားအသောက်နှင့်ဆိုင်သည့်တိုက်လှန်ပွဲ တွင် အောင်ပွဲဆင်တော်မူခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ကိုယ်တော်ထံမှ

ခွန်အားများကိုရယူကာ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြပါသည်။ ရွှေမြို့တော်ထဲသို့ မည်သူများဝင်ရောက်စိုးစံကြလိမ့်မည်နည်း။ ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ ထိုးနှက်မှုကိုမတွန်းလှန်နိုင်ပါဟုဖွင့်ဆိုသူများသည် နိုင်ငံတော်သို့ မဝင်စားကြရချေ။ ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထိန်းချုပ်ထား သောစာတန်၏တန်ခိုးကို ဖြိုခွင်းတော်မူခဲ့သည်။ ရက်ပေါင်း (၄၀) လုံးလုံးအစာရှောင်ခဲ့သဖြင့် အားအင်ချည့်နဲ့နေသည့်ကြားမှ ကိုယ်တော် သည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုတွန်းလှန်တော်မူခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူများမဟုတ်သည်ကို ထိုအချက်ကထင်ရှား စေပါသည်။ မိမိတို့၏ခွန်အားဖြင့် အောင်ပွဲဆင်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိထားကြရာ အကူအညီပေးရန် ဆန္ဒပြင်းပြစွာဖြင့် အဆင်သင့် စောင့်စားနေသောကယ်တင်ရှင်တစ်ပါး ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည်ဆိုသည့် အချက်မှာ ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းလှပါသည်။

MH, p. 176 (1905)

ထာဝရတန်ခိုးတော်နှင့်ပြည့်စုံကာ မစကူညီရန် ဆန္ဒပြင်းပြ တော်မူသော ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်ပူးပေါင်းစည်းလုံးသည့်အားနည်း သူတိုင်းအတွက် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်သောအသက်တာနှင့် ခံတွင်းအလို လိုက်မှုအပေါ်အောင်ပွဲဆင်သောအသက်တာသည် ဖြစ်နိုင်သောအရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။



**အခန်းကြီး (၉)
အချိန်မှန်မှန်အစာစားခြင်း**

အစာစားသည့်အကြိမ်ပေါင်း - အပိုင်း (၁)

အစာအိမ်ကိုအနားပေးရန်လိုအပ်ခြင်း

အစာအိမ်ကို အထူးဂရုစိုက်ကြရပါမည်။ ၎င်းအင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းကို ဆက်တိုက်ကြီးအလုပ်မများစေဘဲ အနားပေးသည့်အချိန် လည်းရှိရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားလိုက်သောအစာကို အစာအိမ်က ကြေချက်ပေးပြီးသည့်နောက် နောက်ထပ်အစာများကိုကြေချက်ပေးရန် အစာချက်သည့်အရည်များကို သဘာဝကို အလုံအလောက်မထုတ် ပေးမီ မည်သည့်အစာကိုမျှမစားပါနှင့်။ အစာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကို (၅) နာရီခြား၍စားသင့်ပါသည်။ ဤအရာကိုကျင့်သုံးရန် အခက်အခဲ ရှိမည်ဆိုလျှင် တစ်နေ့လျှင် အစာ (၃) ကြိမ်စားခြင်းထက် (၂) ကြိမ်စားသုံးခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်ဟု စိတ်ထဲတွင်မှတ်သား ထားသင့်ပါသည်။

နံနက်စာကိုဗိုက်ပြည့်အောင်စားပါ

Letter 3, 1884.

နံနက်စာကို အဆာပြေလောက်သာစားတတ်သည်မှာ လူအများစု၏အလေ့အထတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ဤအကျင့်သည် အစာအိမ်အတွက် အကောင်းဆုံးသောအရာမဟုတ်ပါ။ နံနက်ပိုင်း တွင် နေ့လယ်နှင့်ညနေပိုင်းထက် အစာများစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ နံနက်စာကိုအဆာပြေသာစားပြီး ညစာကိုများစားခြင်းသည်

မှားယွင်းသောအကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်၏နံနက်စာသည် တစ်နေ့တာအတွက် အကောင်းဆုံးအစာဖြစ်ပါစေ။

နောက်ကျမှစားသောညစာ

MH, p. 304 (1905)

အထိုင်များသူများအတွက် နောက်ကျမှစားသောညစာသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။ ၎င်းတို့၌ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အဟန့်အတားများသည် သေခြင်းသို့တိုင်ပို့ဆောင်မည့်ရောဂါ၏အစပင်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်သလိုလို ရင်ထဲတွင် ခံစားရတတ်ပါသည်။ အမှန်မှာ ထိုအရာသည် တစ်နေ့လုံးလွန်ကျူးစွာစားထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစာတစ်ခါစားပြီးတိုင်း အစာအိမ်ကိုလုံလောက်စွာအနားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အစာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အနည်းဆုံး (၅)နာရီ (သို့မဟုတ်) (၆)နာရီခြားသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ထမင်း (၃)နပ်စားခြင်းထက် (၂) နပ်စားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။

H to L, ch. 1, pp. 55-57 (1865)

လူများစွာတို့သည် အိပ်ရာဝင်ခါနီးအစာစားခြင်းတည်းဟူသော အကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို ကျင့်သုံးတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း (၃) ခါစားသူများဖြစ်သော်လည်း ဆာလောင်သည်ဟု အထင်ရှိသောအချိန်များတွင် စတုတ္ထအကြိမ်ထပ်စားတတ်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ကြိမ်ဖန်များစွာကျင့်မိလာလျှင် နောက်ပိုင်းတွင် ထမင်းမစားဘဲ အိပ်ရာမဝင်တတ်ကြတော့ချေ။ ဆာသလိုလိုခံစားရတိုင်း အမှန်တကယ် ဆာလောင်ခြင်းဖြစ်သည်မဟုတ်ပါ။ အာဟာရမဖြစ်သည့်အစာများကို

အကြိမ်များများလွန်ကျူးစွာတစ်နေ့လုံးစားသုံးခြင်းကြောင့် အစာအိမ်သည် အကြီးအကျယ်နွမ်းရိသွားသောအချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်သည် ပင်ပန်းနွမ်းရိနေပြီ ဖြစ်သဖြင့် ကုန်ခန်းသွားသောအားအင်များကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် အနားယူဖို့လိုပါသည်။ ထိုကြောင့် စားသုံးလိုက်သည့်အစာများကို ကြေချက်ခြင်းအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ပြီးနောက် လုံလောက်သောအနားယူခြင်းကုန်ဆုံးမှသာ နောက်ထပ်အစာစားသုံးသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့တာအတွင်းစားသုံးသည့် တတိယအကြိမ်စားသုံးခြင်းသည် တော်ရုံတန်ရုံသာဖြစ်သင့်ပြီး အိပ်ရာမဝင်မီ နာရီများစွာစောသင့်ပါသည်။

သို့စေကာမူ လူများစွာတို့၏အစာအိမ်များသည် အလဟဿ နွမ်းရိမှုများကြောင့် ညည်းတွားနေကြပါသည်။ အစာအိမ်ကို တစ်နေ့လုံး အလုပ်များစေရုံသာမက ညအိပ်ချိန်များတွင်လည်း အလုပ်ပေးလျက် ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် အိပ်မက်ဆိုးများကို တစ်ညလုံးမြင်မက်စေရုံသာမက နံနက်အိပ်ရာထလာသောအခါတွင်လည်း မအီမသာ ဖြစ်နေတတ်ကြပါသည်။ နွမ်းလျကာ ခံတွင်းများလည်းပျက်နေတတ်ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အင်အားချည့်နဲ့နေသယောင်ခံစားနေရတတ်ပါသည်။ အနားမရသောအစာအိမ်သည် အချိန်တိုအတွင်း မှာပင် အားအင်ကုန်ခန်းသွားပါသည်။ ဤသည်မှာ မည်ကဲ့သို့စွဲကပ်လာမှန်းမသိသည့် အစာမကြေရောဂါ၏ဇာစ်မြစ်ပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် အကျိုးတရားသည် ထင်ရှားလာချေပြီ။ ဤအကျင့်ဆိုးကို နှစ်ရှည်လများကျင့်သုံးမိပါလျှင် ကျန်းမာရေးမှာ အကြီးအကျယ်ညံ့ဖျင်းသွားပေလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိသွေးများသည် ညစ်ညမ်းလာမည်။ အသားအရေများခြောက်သွေ့လာမည်။ အရေပြားကွဲအက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာမည်။ မကြာခဏဖိုက်အောင့်ခြင်း

ဝေဒနာကိုခံစားလာရမည်။ အလုပ်လုပ်စဉ်တွင် မကြာခဏရပ်နား ရသည်အထိ ဗိုက်အောင့်ဝေဒနာကိုခံစားလာကြရလိမ့်မည်။

ထိုဝေဒနာ၏အရင်းအမြစ်နှင့်ဝေဒနာကုသနည်း

တစ်နေ့ထမင်း (၃) ကြိမ်စားသူများသည် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သာပြောင်းလဲစားသုံးလာသောအခါတွင် တတိယအကြိမ်စားချိန် တိုင်း၌ ဗိုက်ထဲမှာဆာသလိုလိုခံစားကြရလိမ့်မည်။ ဇွဲရှိရှိနှင့် ထိုခံစား ချက်ကိုသည်းခံလိုက်လျှင် ထိုဝေဒနာသည် ပျောက်ကင်းသွားပါ လိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့လဲလျောင်းအနားယူသောအချိန်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများအနားယူခွင့်ရသလို အစာအိမ်လည်း အနားယူ ခွင့်ရသင့်ပါသည်။ အိပ်စက်အနားယူသောအချိန်တွင် အစာချက်ခြင်း အလုပ်ကိုလည်း ရပ်ဆိုင်းထားသင့်ပါသည်။ လွန်ကြူးစွာစားသုံး တတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏အစာအိမ်များသည် အစာချက်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ပြီးသည့်အချိန်တွင် နွမ်းလျစပြုလာပြီဖြစ်သဖြင့် မောပန်း သလိုလိုခံစားချက်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ အစာစားသုံးရန်လို သောကြောင့် ထိုခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု လူအများအထင်မှား နေတတ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် အစာအိမ်ကိုအနားမပေးတော့ဘဲ အစာများဖြင့် ပို၍ဖြည့်တတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့အစာစားလိုက်သော အချိန်တွင် မောပန်းသလိုလိုခံစားချက်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားတတ် ပါသည်။ ထိုသို့ဖြင့် ခံတွင်းအလိုကိုပို၍လိုက်လေလေ၊ အာသာရမ္မက် ပို၍ပြင်းပြလေလေဖြစ်လာပါတော့သည်။ ထိုမောပန်းသလိုလိုခံစားမှု သည် အသားစားခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်အစာစားခြင်းနှင့် လွန်ကဲစွာ စားခြင်းတို့၏ရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ အစာအိမ်သည် ကျန်းမာရေးကို

ထိခိုက်စေမည့်အစာများကိုခြေချက်လျက် မခြားမလပ်အသုံးချမှုကို ခံရသောကြောင့် ပင်ပန်းအားလျော့လာပါတော့သည်။ နားချိန်မရဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ်အစာခြေနေရသဖြင့် အစာအိမ်အားနည်းလာကာ ခဏခဏအစာစားချင်သောစိတ်နှင့် နွမ်းလျမှုများကိုခံစားရစေပါသည်။ ထိုဝေဒနာများကိုကုစားရန်အတွက် အစာစားသည့်အကြိမ်အရေအတွက် ကိုလျော့လိုက်ပါ။ အစာအတိုင်းအဆကိုလည်းလျော့လိုက်ပါ။ ရိုးရိုး အစာများကိုသာစားပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်လောက်သာအစာ စားပါ။ (၃) ကြိမ်ထက်မပိုပါစေနှင့်။ အစာအိမ်အတွက်အလုပ်လုပ် ရမည့်အချိန်နှင့် နားရမည့်အချိန်များကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါ။ အချိန်အခါ မဟုတ်စားခြင်းများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအစာများကို အချိန်မှန်မှန်စားသုံးခြင်း အားဖြင့် အစာအိမ်သည် တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါ လိမ့်မည်။

R & H, May 8, 1883.

တစ်နေ့လျှင် (၈) ကြိမ်စားချင်လာအောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝမ်းကိုကျင့်ယူလိုရပါသည်။ ကျင့်ထားသည့်အတိုင်း စားမပေးလျှင် ဆာသလိုလို၊ ဝမ်းဟာနေသလိုခံစားလာရပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာစားသောက်ခြင်းအတွက် ဆွေးနွေးစရာမလိုလောက် အောင် ရှင်းလင်းနေပါသည်။

တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ထမင်းစားခြင်း

Ed., p. 205 (1903)

တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ထမင်းစားခြင်းသည် (၃) ကြိမ်ထမင်းစား ခြင်းထက် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ညစာကိုစော၍စားလျှင် နံနက်စာ

စားထားသည့်အစာများကြေချက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင် သကဲ့သို့ နောက်ကျမှစားပြန်လျှင်လည်း အိပ်ရာမဝင်မီ အစာကြေ နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုကြောင့် အစာအိမ်သည် လုံလောက်သော အနားမရခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော်ခြင်း၊ အာရုံကြောနှင့်ဦးနှောက် များထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နံနက်စာစားရန် ခံတွင်းမလိုက်ခြင်း၊ မလန်းမဆန်း ဖြစ်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် သွက်သွက်လက်လက်မရှိခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

MH, p. 321 (1905)

တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ်စားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်မှာမှန်သော်ငြားလည်း တချို့အခြေအနေများ တွင် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်စားဖို့လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်လာလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် အစာကြေလွယ်သည့်အစာများကို တတိယအကြိမ်တွင်စားသင့်ပါသည်။ ဘီစကွတ်၊ သစ်သီးဝလံများ နှင့် ကွေကာအုပ်ကဲ့သို့သောအစာများသည် ထိုသို့သောညစာအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(CTBH, p. 58) CH, p. 156 (1890)

လူများစွာတို့သည် ထမင်း (၂) ကြိမ်သာစားသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်နေကြစဉ်တွင် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အခြေ အနေအမျိုးမျိုးကြောင့် (၃) ကြိမ်စားဖို့လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ကြ လိမ့်မည်။ အကယ်၍ တတိယအကြိမ်စားမည်ဆိုလျှင်လည်း အနည်းငယ်သာစားသင့်ကြပါသည်။ ပုံသေကားချပ်မယူဆသင့်ပါချေ။ ‘ငါလုပ်သလို လူတိုင်းလုပ်ရမည်’ ဟု မယူဆသင့်ကြပါချေ။

ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစာများကို မည်သည့်အခါမျှ မစားပါနှင့်။ အစားကြူးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေပါနှင့်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်၍ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကိုချုပ်တည်းပါ။ ဧည့်သည်ရှိသော အချိန်များတွင်မူ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစာများဖြင့် သင့်စားပွဲ ကိုပြင်ဆင်သင့်သည်ဟုမယူဆပါနှင့်။ သင့်ဧည့်သည်များ၏အလေ့ အထနှင့်ခံတွင်းတွေ့မှုများကို သင်စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်သလို သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့် သင့်သားသမီးများအပေါ်ကျရောက်သည့် သင်၏ဩဇာသက်ရောက်မှုများကိုလည်း စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်ပါသည်။

4T, p. 574 (1881)

တတိယအကြိမ်မြောက် ထမင်းကြီးစားနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြင်ရသောအချိန်တွင် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အိမ်ခြေမရလောက်အောင် ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ဆာလောင်လာသည်ဟုလည်း ၎င်းတို့ထင်မြင် လာတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာထိုခံစားမှုသည် အစာအိမ်က အစာကို တောင့်တမှုတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ အထိန်းအကွပ်မဲ့သောစိတ်၏တောင့်တမှု တစ်ခုသာဖြစ်နေပါသည်။

စိတ်ဆိုးလွယ်မှုကိုကုစားနည်း

အစ်ကိုကြီးဟာမူသည် ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်သည်ကိုတွေ့ရ သည်။ ၎င်းသည် ကြိုက်သည့်အရာကိုအထူးဦးစားပေးသလို မကြိုက် သည့်အရာကိုမူ တူးတူးခါးခါးမုန်းတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ခံစားမှုကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုအောက်တွင်ထားလေ့မရှိပါ။ ကြိုက်သည့်အစာ ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းနှင့် အချိန်မှန်မစားသုံးခြင်းများကြောင့် သူ၏ကျန်းမာရေးသည် အထူးထိခိုက်နေပါသည်။ ဤအချက်များ သည် ဦးနှောက်ထဲ၌ သွေးစုရခြင်း၏ပင်မအကြောင်းရင်းများဖြစ်

သည်။ စိတ်နှလုံးသည် ရှုပ်ထွေးလာပြီး သူ့ကိုယ်သူထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ပါ။ သူသည် စိတ်ဖောက်ပြန်သူတစ်ဦးနယ်ဖြစ်လာပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုများသည် မြန်ဆန်လွန်းလာသည်။ စိတ်ဆိုးလွယ်လာသည်။ မြင်သမျှကိုပုံကြီးချဲ့လာသည်။ အမြင်မှားလာသည်။ အပြင်တွင်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်းနှင့် အစာခြီးခြင်းသည် သာလျှင် သူ၏ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်လာသည်။ သူသည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း (၂) ကြိမ်ထက်ပို၍ မစားသင့်ချေ။ ညအချိန်တွင် စားချင်စိတ်ပေါ်လာလျှင် ဖျော်ရည် တစ်ခွက်လောက်သောက်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလျှင် နံနက်မိုးသောက်သောအခါ လန်းဆန်းနေပါလိမ့်မည်။

ထမင်း (၃) ကြိမ်မစားရဟု
မည်သူ့ကိုမျှအတင်းအကျပ်မတိုက်တွန်းပါနှင့်

Letter 145, 1901.

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေမှုများကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့ထမင်း ၂ ကြိမ်စားခြင်းသည် (၃) ကြိမ်စားခြင်းထက် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပေးသည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြသင့်ပါသော်လည်း ဇွတ်အတင်းကြီးအလုပ်မခိုင်းသင့်ပါချေ။ သဘောပေါက်အောင်ပြောကာ ဆွဲဆောင်ခြင်းသည် အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေခြင်းထက် ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။

နေ့တာတိုသောအချိန်ကာလများတွင် ဤသတင်းစကားကို တင်ပြရန် ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ နေ့တာတိုလာသည်နှင့်အမျှ ညစာစားခြင်းသည်လည်း ပို၍နောက်ကျလာတတ်ရာ တတိယအကြိမ် ထမင်းစားခြင်းသည် လိုအပ်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

Letter 200, (1902)

တစ်နေ့လျှင် ထမင်းကြီး ၂ ခါသာစားပါ။ တချို့မှာ တတိယအကြိမ်အစာစားတတ်သော်လည်း အစာကြေလွယ်သော အစာများကိုသာရွေးချယ်ကာ သတိပညာရှိစွာစားတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ကို (၂) ကြိမ်သာစားရန် တားမြစ်သောအခါ ထိုပြောင်းလဲမှုအတွက် ၎င်းတို့ပြင်းထန်စွာခံစားကြရသည်။

စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမဟုတ်ပါ

Letter 30, 1903.

ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ်သာစားပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းအကြိမ်မည်မျှစားသည်ဆိုသည့်အချက်သည် စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပါ။ တစ်နေ့ထမင်း (၃) ကြိမ်စားသဖြင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းလာသူများသည် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် စားဖို့အခွင့်အရေးရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ်စားရန်ရွေးချယ်ခဲ့ပါသည်။ ၃၅ နှစ်လုံးလုံးလည်း ကျင့်သုံးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းကျောင်းများတွင် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ်
စားစေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအငြင်းပွားဖွယ်ရလဒ်များ

Letter 141, 1899.

အစာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်မေးခွန်းသည် တစ်ဖက်စွန်းရောက်လာသည်ဟု လူအများကအထင်ရောက်နေပါသည်။ ဤကျောင်း (Avondale) တွင် ပညာသင်ကြားနေကြသောကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါပင်ပန်းကြသည်ဖြစ်ရာ တတိယအကြိမ်

ထမင်းစားခြင်းအတွက် ကန့်ကွက်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလျှင် မတရားအဆုံးဖြတ်ခံရသည်ဟု အထင်ရှိကြဖို့မလိုတော့ချေ။ သို့ရာတွင် အသိစိတ်အားဖြင့် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ် စားသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အလေ့အထကိုပြောင်းလဲရန်မလိုပါချေ။

တချို့ဆရာများနှင့်ကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းထဲတွင် အစာစားကြခြင်းအရာသည် ကောင်းသောပုံသက်သေမဟုတ်ပါ။ အစာစားသောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တပြေးညီညီလုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ တတိယအကြိမ်ထမင်းစားဖို့မလိုတော့အောင် ဒုတိယအကြိမ်စားရာတွင် လုံလောက်အောင်စားရမည်ဟု တစ်နေ့ ၂ ခါ ထမင်းစားသူများကယူဆကြလျှင် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေကြလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် ရိုးရိုးအစားအစာဖြစ်သော အသီးအနှံနှင့်ပေါင်မုန့်များကို တတိယအကြိမ်စားသောအစာအဖြစ် ကျောင်းသားများအား စားခွင့်ပြုကြပါ။

ထမင်းစားချိန်များအကြားစားသောက်ခြင်း - အပိုင်း (၂)

ပုံမှန်စားသောက်ခြင်း၏အရေးပါပုံ

ပုံမှန်အတိုင်းထမင်းကြီးစားပြီးတိုင်း (၅) နာရီခန့်အစာမစားဘဲ နေသင့်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ထမင်းကြီးမစားမီ မည်သည့်အစာကိုမျှ မစားသင့်ချေ။ ထမင်းကြီး (၂) ကြိမ်အကြား ထိုကဲ့သို့အစာရှောင်ထားခြင်းဖြင့် အစာကြေချက်မှုကို အပြည့်အဝလုပ်ဆောင်ပြီးစီးစေမည့်အပြင် ထမင်းစားသောအခါတွင်လည်း ပို၍မြန်ယှက်စေသည်။

ထမင်းကို အချိန်မှန်မှန်စားပါ။ အကယ်၍ ညစာကို စားနေကျ အချိန်ထက် (၁) နာရီ (သို့မဟုတ်) (၂) နာရီစော၍စားမိသည်

ဆိုပါစို့။ အစာအိမ်သည် အစာသစ်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်လိမ့်ဦးမည် မဟုတ်ချေ။ အကြောင်းမှာ စားပြီးသားအစာများကိုကြေချက်ပြီးဦးမည် မဟုတ်ချေ။ ထိုကြောင့် အစာသစ်ကိုကြေချက်ရန် အင်အားအပြည့် မရှိနိုင်သေးချေ။ ဤနည်းအားဖြင့် အစာအိမ်သည် အားနည်းနွမ်းလျ လာပါတော့သည်။

အလုပ်ပြီးရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ကြောင့်သော်လည်းကောင်း အစာကို ၁ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၂ နာရီ နောက်ကျပြီးမစားသင့်ချေ။ စားနေကျအချိန်ရောက်လာလျှင် အစာအိမ်သည် အစာကိုတောင့်တနေပေမည်။ အစာစားရန်ကြန့်ကြာနေလျှင် အဓိကတာဝန်ယူ အစာချက်နေသောအင်္ဂါများ၏ စွမ်းဆောင်မှုများ ကျဆင်းသွားနိုင်ရုံသာမက နောက်ဆုံးတွင် ခံတွင်းပါပျက်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်ရောက်မှ အစာစားလိုက်မည်ဆိုလျှင် အစာအိမ်သည် ဝင်လာသောအစာသစ်များကို ကောင်းမွန်စွာကြေချက်နိုင် တော့မည်မဟုတ်ချေ။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ထိုအစာများသည် ကောင်းသော သွေးအဆင့်သို့ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

လူအပေါင်းတို့သည် ကြားတွင် သရေစာမစားဘဲ အချိန်မှန်မှန်ထမင်းစားကြမည်ဆိုလျှင် ထမင်းစားသောအချိန်တွင် မြန်ယှက်မည်သာမက စားလိုက်သောအစာများသည်လည်း အားဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

MH, pp. 303-304 (1905)

အချိန်မှန်မှန်ထမင်းစားခြင်းသည် အလွန်အရေးပါလှပါသည်။ ထမင်းစားချိန်များကို တိတိကျကျသတ်မှတ်ထားကာ အချိန်ရောက်လာလျှင် အစာအိမ်မှတောင်းဆိုနေသည့်အစာများကို စားသုံးကြပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ထမင်းကြီးမစားမီ မည်သည့်အစာကိုမျှမစားပါနှင့်။

စိတ်တန်ခိုးအားနည်းသူများသည် မိမိတို့၏အလိုဆန္ဒများကို မတွန်းလှန် နိုင်သောကြောင့် ကြားအချိန်များတွင် အစာများကိုစားမိတတ်ကြ သည်။ အထူးသဖြင့် ခရီးသွားသောအချိန်များတွင် တချို့ပုဂ္ဂိုလ် များသည် တွေ့သမျှအစာများကို အဆက်မပြတ်စားတတ်ကြပါသည်။ ခရီးသွားနေသူများသည် ပုံမှန်အချိန်အတိုင်း ရိုးရိုးအစာများကို စားသွားကြမည်ဆိုလျှင် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုများကင်းဝေးကြလိမ့်မည်။ အဖျားအနာများလည်း ကင်းစင်ကြလိမ့်မည်။

MH, p. 384 (1905)

အချိန်မှန်မှန်အစာစားခြင်းကို ဂရုတစိုက်ကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။ ထမင်းစာချိန်များအကြားတွင် မည်သည့်သစ်သီးဝလံ၊ သရေစာ များကိုမျှမစားသင့်ပါချေ။ အချိန်မှန်မှန်အစာစားခြင်းသည် အစာ ကြေချက်သည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အထူးထိခိုက်စေကာ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်မှုကိုပျက်စီးစေပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံသောအစာများကို ခံတွင်းမတွေ့တတ်ဘဲ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေမည့်အစာများကိုသာ ၎င်းတို့ခံတွင်းလိုက်တတ်ကြပါသည်။

2T, p. 485 (1870)

ဤမိသားစု၌ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ စည်းကမ်း မရှိဘဲ စားချင်သည့်အချိန်မှာ ကြိုက်သလိုစားနေကြသည်။ အာဟာရ ရှိသောအစာများကိုပြင်ဆင်ကာ အချိန်မှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ကြရမည့်အစား ဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။ ၎င်းတို့ သည် အခြားမိသားစုများနည်းတူ ဧည့်သည်များကိုဖိတ်ခေါ်ကာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကိုပြင်ဆင်ကာ အစားကြူးနေကြသည်။ မှားယွင်းသောအစာများကိုပြင်ဆင်ကာ ဧည့်ခံနေကြသည်။ ပြင်ဆင် ထားသည့်အစာများသည် အာဟာရနည်းပါးသည့် ညံ့ဖျင်းသောအစာ

များဖြစ်သည်။ ‘ဒို့အတွက်ဒို့စားတာပဲ’ ဆိုပြီး မည်သည့်အရာကိုမျှ အရေးမထားကြချေ။ ထမင်းကိုမကြာခဏစားကာ စားချိန်သောက်ချိန် ကိုလည်း အရေးမထားကြတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောစီမံမှုညံ့ဖျင်းခြင်း ကြောင့် အိမ်သားတိုင်း မကျန်းမမာဖြစ်နေကြသည်။ ၎င်းပြင် ထိုကဲ့သို့ ဧည့်သည်များအတွက် အစာပြင်ဆင်ခြင်းသည် အိမ်သားများအတွက် အပြစ်ကျူးလွန်ရာရောက်စေရုံသာမက အာဟာရမရှိသောအစာများဖြင့် အိမ်သားများကျွေးမွေးခြင်းသည် မှားယွင်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

2T, p. 373 (1869)

အလင်းတရားရရှိထားသည့် သင်တို့ထဲမှအများစုသည် ထမင်းကြီး (၂) နှစ်အကြားတွင် သရေစာများစားနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်အံ့အားသင့်မိပါသည်။ ထိုအချိန်ပိုင်းတွင် တစ်လုတ် တလေသောမည်သည့်အစာကိုမျှ သင်မစားသင့်ချေ။ စားသင့်သော အစာများကို ထမင်းကြီးများစားသောအချိန်တွင်သာစားသင့်ပါသည်။

(CTBH, p. 50) CH, p. 118 (1890)

လူများစွာတို့သည် ရရှိထားသောအလင်းတရားနှင့်အသိပညာ များကိုကျောခိုင်းကာ အသက်တာကိုအနစ်နာခံလျက် ပါးစပ်အရသာ ခံနေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ဆွဲဆောင်မှုကိုရင်ဆိုင်ဟန့်တားရန် စိတ်တန်ခိုးများအားနည်းနေကြရာ အစာအိမ်ကအစာအလိုမရှိသော အချိန်များတွင် အစာအိမ်ထဲသို့ အစာများကိုထည့်သွင်းနေကြသည်။ ထိုကြောင့် မတရားအခိုင်းခံထားရသောအစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။ အချိန်မှန်မှန်စားသောက် ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် စိတ်နှလုံးငြိမ်သက်ခြင်းများကို ရရှိရန် အရေးပါသောအရာဖြစ်သည်။ ထမင်းကြီး (၂) ခါအကြား တွင် မည်သည့်အစာတစ်လုတ်တလေကိုမျှ မစားသင့်ပါချေ။

2T, p. 374 (1869)

အစာမကြေလေထိုးလေနာရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် အထက်ပါအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အချိန်မှန်မှန်အစာစားရမည့်အစား စားချင်သောအခါတိုင်းတွင် အထိန်းအကွပ်မဲ့စားခြင်းကြောင့် အစာမကြေလေထိုးလေနာရောဂါသည်များ ဖြစ်လာကြရပါသည်။

Health Reformer, May, 1877.

မည်သည့်အစာမျိုးကို မည်သည့်အချိန်များတွင် မည်ကဲ့သို့ စားခြင်း၏အရေးပါပုံများကို သားသမီးများအား များသောအားဖြင့် မသွန်သင်တတ်ကြချေ။ ကိတ်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ထောပတ်မှအစ မျက်စိထဲတွင်မြင်လေသမျှအစာများကို စားချင်သည့်အချိန်တွင် စားချင်တိုင်းစားရန် သားသမီးများအား မိဘများကခွင့်ပြုထားတတ်ပါသည်။ အချို့များကို တစ်ချိန်လုံးစားနေသဖြင့် အစားပုတ်များ၊ လေနာရောဂါသည်များဖြစ်လာကြပါသည်။ တစ်ချိန်လုံးအလုပ်များ နေသောကြိုတ်ဆုံကြီးကဲ့သို့ဖြစ်နေသည့် အစာအိမ်သည်လည်း အားနည်းလာပါသည်။ အလုပ်ပိုများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအကူအညီများအတွက် ဦးနှောက်ကိုမကြာခဏအကူအညီ တောင်းရာမှ စိတ်တန်ခိုးအစွမ်းများလည်းကျဆင်းလာပါသည်။ သဘာဝကျသောနို့ဆွမှုများ၊ အရေးပါသည့်ခွန်အားများဆုတ်ယုတ်လာခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့သည် ထိတ်လန့်သည့်ဝေဒနာ၊ ချုပ်တည်းမှုအားနည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း စသည့်မကောင်းသောအရာများကိုဖြစ်ပေါ်ခံစားလာကြရပါသည်။

3T, p. 364 (1875)

ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်နှင့် ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်ကောင်းချီးများကို မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုတတ်အောင်

စိတ်ရှည်လက်ရှည်လေ့ကျင့်ပညာပေးရမည့်အစား များစွာသောမိဘများသည် မိမိတို့၏သားသမီးများကို ကြိုက်သလိုစားသောက်ခွင့်ပြုထားကြပါသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် အတ္တပြင်းထန်သည့်ကျင့်ကြံစားသောက်ခြင်းများသည် မှန်ကန်စွာထိန်းချုပ်မပေးလျှင် ခွန်နှင့်အားနှင့်ကြီးထွားရင့်သန်လာကြလိမ့်မည်။

R & H, July 29, 1884.

တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ်ထမင်းစားခြင်းသည် လူအများစု၏ အလေ့အထတစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်နေပါသည်။ ကြားအချိန်များတွင်လည်း သရေစာစားတတ်ကြရုံသာမက တတိယအနပ်ကို အိပ်ရာမဝင်မီကလေးတွင် အားရပါးရစားတတ်ကြပါသည်။ ထိုအကျင့်သည် အမှန်တကယ်ကျင့်ဆောင်ရမည့်အရာနှင့်ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေပါသည်။ အမှန်မှာ အားရပါးရစားသည့်ထမင်းဝိုင်းသည် တစ်နေ့တာ၏ တတိယထမင်းဝိုင်းမဖြစ်သင့်ပါချေ။ လူအများသည် ထိုအကျင့်ကို ပြင်ကာ တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်သာထမင်းကြီးစားမည်ဆိုလျှင် လည်းကောင်း၊ ကြားအချိန်များတွင် မည်သည့်အရာမျှမစားလျှင် သော်လည်းကောင်း ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးသည် အထူးတိုးတက်ကာ ခံတွင်းကောင်းလာမည်ကိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

R & H, July 29, 1884

တချို့မှာ ခရီးသွားစဉ်တွင် တွေ့သမျှ၊ မြင်သမျှကိုအဆက်မပြတ်စားနေတတ်ပါသည်။ ဤအကျင့်သည် အလွန်ဆိုးရွားလှပါသည်။ အသိတရားကင်းမဲ့သောတိရစ္ဆာန်များသည် ထိုအကျင့်မျိုးကို အနာတရမဖြစ်ဘဲ ကျင့်သုံးနိုင်ကောင်းကျင့်သုံးနိုင်ကြမည်ဖြစ်သော်လည်း ဘုရားသခင်နှင့်လူသားများအတွက် အသုံးပြုသင့်သောစိတ်တန်ခိုးကိုပိုင်ဆိုင်ထားသူ၊ အသိတရားနှင့်ပြည့်စုံသောလူသားများ

အတွက် ထိုကျင့်ဆောင်မှုများသည် လိုက်လျှောက်ရမည့်စည်းမျဉ်းများမဟုတ်ပါ။

Health Reform, June, 1878.

အစားကြူးခြင်းနှင့်အချိန်မှန်မှန်မစားခြင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။

GW, p. 174 (1892) (old edition).

လူများစွာတို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ဂရုမထားတော့ဘဲ အချိန်ရှိသရွေ့စားနေတတ်ကြပါသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်သည် မှိုင်းဝေနေလေ့ရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်ပေးသည့်အလင်းတရားများကိုဂရုမထားဘဲ ပေါက်လွှတ်ပဲစား စားသောက်နေသူများသည် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်အား မည်ကဲ့သို့ထွန်းလင်းနိုင်ကြပါမည်နည်း။ အတ္တအလိုကိုလိုက်ပြီး စားသောက်တတ်သည့်အကျင့်မှ ပြောင်းလဲသင့်သောအချိန်သည် ဤအချိန်ကာလမဟုတ်ပါလား။

R & H, May 8, 1883.

တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ်ထမင်းကြီးစားခြင်းနှင့် ကြားအချိန်များတွင် မည်သည့်သရေစာမျှမစားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျင့်ဆောင်ရမည့်အရာဖြစ်သင့်သည်။ ထိုထက်ပို၍ကျင့်ဆောင်သူများသည် သဘာဝတရားကိုဆန့်ကျင်နေခြင်းဖြစ်သဖြင့် အကျိုးဆက်ကိုခံစားကြရလိမ့်မည်။



အခန်းကြီး (၁၀)

အစာရောင်ခြင်း၊ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း

ခြင်းဆန်ခြင်းအားဖြင့်ခရစ်တော်အောင်ပွဲဆင်ခြင်း

ဒေဒဉ္ဇယျာဉ်တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသော ဇနီးမောင်နှံ (၂) ဦးကဲ့သို့ပင် ခရစ်တော်သည်လည်း အစားအသောက်ဆိုင်ရာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။ လူသားများကိုကျဆုံးစေသည့်အရာမှ လူသားကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းကိုအစပြုရပါမည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုအားဖြင့် အာဒံတို့အပြစ်တွင်ကျဆုံးခဲ့သလို ခံတွင်းအလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် ခရစ်တော်သည် အပြစ်ကိုကျော်လွှားအောင်မြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ “ယေရှုသည် အရက်လေးဆယ်ပတ်လုံး အစာအာဟာရကိုမသုံးဆောင်ဘဲနေပြီးမှ မွတ်သိပ်ခြင်းသို့ရောက်တော်မူ၏။ ထိုအခါ စုံစမ်းသွေးဆောင်သူသည် ချဉ်းကပ်၍ ကိုယ်တော်သည် ဘုရားသခင်၏သားတော်မှန်လျှင် ဤကျောက်ခဲတို့ကို မုန့်ဖြစ်စေခြင်းငှာ အမိန့်ရှိတော်မူပါဟုလျှောက်လေ၏။ ယေရှုကလည်း လူသည် မုန့်အားဖြင့်သာ အသက်ကိုမွေးရမည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသမျှအားဖြင့် အသက်ကိုမွေးရမည် ကျမ်းစာလာသည်ဟု ပြန်ပြောတော်မူ၏။”

အာဒံအသက်ရှင်ခဲ့သောအချိန်မှစ၍ ခရစ်တော်၏နေ့ရက်များတိုင်အောင် ကိုယ်အလိုရှိသလိုစားသောက်နေထိုင်ခြင်းအကျင့်သည် အထိန်းအကွပ်မဲ့သည့်အခြေအထိရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။ ထိုကြောင့် လူတို့သည် ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျလာကာ ရောဂါဘယထူပြောလာပါသည်။ မိမိတို့၏အစွမ်းအစဖြင့် ခံတွင်းအလိုကိုငြင်းဆန်ဖို့ရန် ခက်ခဲလာပါ

တော့သည်။ သို့ဖြင့် ခရစ်တော်သည် ကြမ်းတမ်းရက်စက်သည့် ထိုစုံစမ်းခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရာ လူသားများကိုယ်စား အောင်ပွဲဆင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဆာလောင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းထက်ပြင်းထန်သော ကိုယ်အလိုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းအကျင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စားကျင့်ဆောင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ နတ်ဆိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်လှန်ရမည့်အရာ အားလုံးနှင့် ဤပထမအောင်ပွဲသည် အထူးဆက်နွယ်နေပါသည်။

ခရစ်တော်သည် တောထဲတွင်ရှိနေစဉ် ခမည်းတော်ဘုရား သခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးဖြင့် ကာရံဝိုင်းပတ်ထားခြင်းကိုခံတော်မူခဲ့ရသည်။ ခမည်းတော်ဘုရားသခင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းတွင် နစ်မျောနေသော ခရစ်တော်သည် တန်ခိုးခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံနေသည်မှာမှန်သော်လည်း ထိုဘုန်းတန်ခိုးကွယ်ပျောက်သွားသောအချိန်တွင်မူ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို ကိုယ်တော်ရင်ဆိုင်ရပေတော့မည်။ ထိုအခြေအနေသည် ကိုယ်တော်အားအခါမလပ်ဖိစီးနေပါသည်။ ကိုယ်တော်၏လူဇာတိက မိမိအားခေါင်းစားနေသော ထိုအခြေအနေနှင့်ရှောင်ရှားလိုခဲ့ပါသည်။ အရက်လေးဆယ်လုံးလုံး အစာရှောင်ဆုတောင်းခဲ့သော ကိုယ်တော်ရှင်သည် အင်အားများဆုတ်ယုတ်ကာ မျက်နှာတော်သည် ချိုးကျနေပြီး သာမန်လူသားများထက်ပိုန်လှီနေပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် စာတန်အတွက်အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ခရစ်တော်အပေါ် မိမိအောင်ပွဲဆင်လိမ့်မည်ဟုလည်း စာတန်အထင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

Letter 158, 1909.

ခရစ်တော်သည် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရာ လူသားများကိုယ်စား ရက်သတ္တ (၆) ပတ်နီးပါးတွန်းလှန်တော်မူခဲ့ပါသည်။ တောထဲတွင်ရင်ဆိုင်တော်မူ

ခဲ့သော ထိုရက်ရှည်အစာရှောင်ခြင်းအမှုသည် ခေတ်အဆက်ဆက် အသက်ရှင်ကြမည့် အားနည်းသောလူသားများအတွက် သင်ခန်းစာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စာတန်၏စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းရှုံးနိမ့်တော်မမူသော ခရစ်တော်၏လုပ်ဆောင်မှုသည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများ တွင်ရုန်းကန်နေသောအသက်ဝိညာဉ်တိုင်းအတွက် ခွန်အားယူစရာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်တော်သည် လူသားတိုင်း စုံစမ်းခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်ကြကြောင်း ဤအမှုအားဖြင့်ထင်ရှားစေတော်မူခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်ဝတ်၌မွေ့လျော်သူအပေါင်းတို့သည် သိုးသငယ်၏ အသွေးတော်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏သက်သေခံနှုတ်ထွက် စကားများအားဖြင့်လည်းကောင်း ခရစ်တော်နည်းတူ အောင်ပွဲဆင်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုရက်ရှည်အစာရှောင်ခြင်းကြောင့် ခရစ်တော်သည် ထိုစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုရင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ လူသားများ၏ ကျဆုံးမှုကို ဖြစ်စေခဲ့သောခံတွင်းတောင့်တခြင်းအပေါ် အောင်ပွဲဆင်ခြင်းအမှုဖြင့် အစပျိုးတော်မူခဲ့ကြောင်းကို ခရစ်တော်သည် လူသားများအား သာဓကပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

2T, pp. 202-203 (1869)

ခရစ်တော်သည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရင်ဆိုင်ရစဉ်မှာပင် မည်သည့်အရာကိုမျှ စားသုံးတော်မမူခဲ့ချေ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါဆုတောင်းခြင်းနှင့် အလိုတော်တွင်လုံးလုံးပေးအပ်ခြင်းများအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုလက်တော်၌အပ်နှံကာ အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဤသတင်းစကားများကိုလက်ခံသောခရစ်ယာန်များသည် သာမန်ခရစ်ယာန်များထက် ဆုတောင်းခြင်းအရာမှာ ခရစ်တော်ကိုအတုခိုးသင့်ကြပါသည်။

3T, p. 486 (1875)

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်သာမက ထာဝရကာလဆိုင်ရာတရားတော်များကိုသိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သည့်စွမ်းရည်များကိုလည်း မှုန်ဝါးစေသည်ကို ခရစ်တော်သီထားတော်မူပါသည်။ ၎င်းပြင် ဤကမ္ဘာသားများသည် အစားကြူးကာ စာရိတ္တတန်ခိုးများလည်း လမ်းလွဲနေကြသည်ကို ကိုယ်တော်သိမြင်ထားတော်မူပါသည်။ ဤကမ္ဘာကြီးတွင်လိုက်စားနေသော ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြီးသည် ဖြိုခွင်းရန်မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခိုင်မာအားကြီးနေရာ လူသားများကိုယ်စား ရက်သတ္တ (၆) ပတ်နီးပါး ကိုယ်တော်အစာရှောင်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။ ဤအရာသည် ခရစ်တော်နည်းတူအောင်ပွဲဆင်ရန် ခရစ်ယာန်များလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာဖြစ်သည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း၏ပြင်းထန်မှုကို တောထဲတွင် အစာရှောင်စဉ် ခရစ်တော်ခံစားခဲ့ရသော ပြောမပြနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာအားဖြင့်တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

နှုတ်ထွက်စကားကိုလေ့လာရန်ပြင်ဆင်မှုတစ်ခုအဖြစ်

2T, p. 692 (1870)

သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားသည့် တချို့အရာများသည် နားလည်ရန်ခက်လှပါသည်။ ပညာမဲ့များနှင့် ငြိမ်သက်မှုကင်းမဲ့သူများသည် မိမိတို့၏သေတွင်းကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်တူးကြသည်ဟု ပေတရက ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဘဝတွင် ကျမ်းချက်တိုင်း၏ အနက်ကိုဖွင့်နိုင်ချင်မှဖွင့်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံး

ရမည့်အမှန်တရားများ၏အရေးပါသောအချက်များကိုမူ နားလည်နိုင်ကြပါသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် ခေတ်အလိုက်သက်ဆိုင်သည့်အမှန်တရားများကိုအစမ်းသပ်ခံရသောအချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏စီစဉ်တော်မူချက်အရ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် သမ္မာကျမ်းစာကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် ၎င်းတို့အားလမ်းပြတော်မူပါသည်။ အစာရှောင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းများအားဖြင့် ဆက်စပ်မှုရှိသောအမှန်တရားများကို ရှာဖွေကာ စုံလင်သောတရားတော်တစ်ခုအဖြစ်သို့ရောက်ရှိသွားသည်အထိ ပေါင်းစည်းနိုင်ကြပါသည်။

ကယ်တင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး လတ်တလောသိရှိဖို့လိုအပ်သောအချက်အလက်များကိုမူ မည်သူမျှအမှားအယွင်းမရှိရလေအောင် ရှင်းလင်းစွာသိရှိခွင့်ရကြလိမ့်မည်။

2T, pp. 650-651 (1870)

အမှုတော်အတွက်အပ်နှံထားသည့် လူအနည်းငယ်၏ကြိုးစားမှုကြောင့် ယနေ့အမှန်တရား၏ခက်ခဲသောအပိုင်းများကို ကျော်လွှားခဲ့ပါပြီ။ အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းများကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အမှန်တရားဘဏ္ဍာတိုက်ကြီးကိုဖွင့်ပေးတော်မူခဲ့သည်။

(R & H, July 26, 1892) L & T, 47.

အမှန်တရားကို အမှန်တကယ်လိုလားကြသူများသည် ရှာဖွေစုဆောင်းဝေဖန်တင်ပြရန် နှောင့်နှေးကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ၎င်းတို့၏ သဘောထားများကို သူတစ်ပါးကဆန့်ကျင်လာလျှင်လည်း စိတ်ဆိုးကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး ကျွန်ုပ်တို့အထဲတွင် ထိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကိုမြတ်နိုးခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်

ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ယုံကြည်ချက်များတွင် တစ်လုံးတစ်ဝတည်းရှိမည့် အကြောင်း ဆုတောင်းလျက် အသက်ဝိညာဉ်များကိုကယ်တင်ရန် အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ခရစ်တော်၌ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိထားပါသည်။ အကြောင်း အရာတစ်ခုချင်းကို သီးသန့်စီစဉ်စမ်းလေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ ဣန္ဒြေ သိက္ခာနှင့်ပြည့်စုံခြင်းသည် ထိုစူးစမ်းလေ့လာရေးအဖွဲ့၏ ထူးခြား ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ရိုသေပျပ်ဝပ်သောစိတ်ဖြင့် သမ္မာကျမ်းစာကို ဖွင့်၍လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ အမှန်တရားကိုပို၍နားလည်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့မကြာခဏအစာရှောင်ခဲ့ကြပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ အကူအညီကို အထူးလိုအပ်သောအချိန်တွင်

Letter 73, 1896.

တချို့ကိစ္စများအတွက် အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအမှုသည် သင့်လျော်လှပါသည်။ လုပ်ဆောင်သင့်သောအရာလည်းဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏လက်တော်တွင် ထိုအရာများသည် စိတ်နှလုံးကို သန့်ရှင်းစေသည့်နည်း၊ ခံယူလိုသောစိတ်သဘောထားများကိုဖြစ်စေ နည်းများဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် စိတ်နှိမ့်ချကြသောကြောင့် ဆုတောင်းချက်များအတွက် အဖြေကို ရရှိကြပါသည်။

GW, p. 236 (1892) (old edition).

တာဝန်ဝတ္တရားများကိုထမ်းဆောင်နေသူများသည် တစ်ဦးကို တစ်ဦးအကြံပေးရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်ထံမှသာ ရနိုင်သည့်ဉာဏ်ပညာများအတွက်ဆုတောင်းကြရန်သော်လည်းကောင်း မကြာခဏစုဝေးသင့်ကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူပါသည်။

သင်တို့ရင်ဆိုင်နေရသောအခက်အခဲများကို စည်းစည်းလုံးလုံးဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုအသိပေးကြပါ။ အကျိုးမဲ့သောစကားများကိုပြောဆို နေခြင်းဖြင့် အချိန်ကိုမဖြုန်းပါနှင့်။ ရက်ရောစွာပေးသနားမည်ဟု ဘုရားသခင်ကတိတော်ထားသည့် ဉာဏ်ပညာကို ရရှိရန်အလို့ငှာ စည်းလုံးမှုအပြည့်ဖြင့် အစာရှောင်ဆုတောင်းကြပါ။

1T, p. 624 (1867)

အမှုတော်တိုးတက်ရေးနှင့် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးထင်ရှား စေဖို့ရန် ဆန့်ကျင်ဖီလာမှုများနှင့် မရှောင်မလွဲတွေ့ဆုံရင်ဆိုင်ရသော အခါတိုင်းတွင် နှိမ့်ချသောစိတ်ရှိ၍ သတိထားဖြေရှင်းသင့်ကြပါသည်။ စိတ်နှလုံးပါပါအပြစ်ဝန်ချလျက်၊ ဆုတောင်းလျက်၊ အစာရှောင်လျက် အမှားအယွင်းများကိုထင်ထင်ရှားရှားသိရှိရှောင်ရှားကာ အောင်ပွဲဆင် နိုင်ရန် ဘုရားသခင်ထံတွင် အမအစနှင့် မွန်မြတ်သောအမှန်တရား များကို နားလည်စေနိုင်သည့်ဉာဏ်များပေးသနားမည့်အကြောင်း အသနားခံသင့်ကြပါသည်။

စစ်မှန်သောအစာရှောင်ခြင်း

(Letter 73, 1896) M.M., 283.

လူတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် ထောက်ခံသင့်သည့်စစ်မှန်သော အစာရှောင်ခြင်းဟူမူကား စိတ်ကိုနှိုးဆွသည့်အစာမျိုးများကို လုံးလုံး ရှောင်ကြဉ်ပြီး အလှူပယ်ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားသော အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံသောရိုးရိုးအစာများကိုသုံးဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မည်သည့်လောကဆိုင်ရာအစားအသောက်များအကြောင်းများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ကာ ဘာသာရေးအတွေ့အကြုံများအတွက် ခွန်အား

ကိုပေးစွမ်းမည့် ကောင်းကင်မှပေးသနားမည့်အစာကိုသာ အလေးပေး စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

R & H, Feb. 11, 1904.

ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် ယနေ့မှစ၍ ကမ္ဘာဆုံးတိုင် အောင် မိမိတို့၏ခွန်အားဉာဏ်ပညာများကို အားကိုးခြင်းမပြုဘဲ ခရစ်တော်၏ဉာဏ်တော်တွင်မှီခိုအားကိုးလျက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နိုးကြားမှုရှိကြပါ။ အစာရှောင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းများအတွက် သီးခြားနေ့ရက်များသတ်မှတ်သင့်ကြပါသည်။ (အစာရှောင်သော နေ့တွင်) အစာကိုလုံးဝမစားသုံးရဟုမတောင်းဆိုပါ။ သို့ရာတွင် ရိုးရိုးအစာများကိုခြိုးခြံစွာစားသုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။

Letter 206, 1908.

ဤကမ္ဘာကြီးတွင် ကျင့်ဆောင်နေသောအစာရှောင်ခြင်းအမှု အရာအားလုံးသည် ဘုရားသခင်၏နှုတ်ထွက်စကားကိုရိုးရိုးသားသား ယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၏နေရာတွင် အစားထိုးလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ‘တောင်းပါ။ သင်ရလိမ့်မည်’ ဟု ခရစ်တော်မိန့်တော်မူထားရာ ရက်ပေါင်းလေးဆယ်အစာရှောင်ရန် သင့်ကိုဖိတ်ခေါ်တော်မမူပါ။ ကိုယ်တော်သည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့်ပြီးသောတောထဲတွင် သင့်အတွက်အစာရှောင်တော်မူခဲ့ပြီ။ ထိုကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော အစာရှောင်ခြင်းအမှုတွင် မည်သည့်အံ့ဩဖွယ်အစွမ်းသတ္တိမျှမရှိဘဲ ခရစ်တော်၏အသွေးတော်၌သာ ထူးကဲသောအစွမ်းသတ္တိရှိတော်မူသည်။

MS 28, 1900.

အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းဆိုင်ရာ စစ်မှန်သော စိတ်ဓာတ်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်ထံ၌ မိမိ၏စိတ်နှလုံးနှင့်အလိုဆန္ဒ များကိုအပ်နှံသောစိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါအတွက်ကုသနည်းတစ်ခု

MH, p. 235 (1905)

အစာစားရာတွင် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုသည် နာမကျန်းဖြစ် ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်တတ်ပါသည်။ သဘာဝကအလိုအပ် ဆုံးအချက်မှာ အချိန်မတန်မီတင်ထားသည့်ဝန်များအား ဖယ်ရှားပေး ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နာမကျန်းမှုအများစုအတွက် အကောင်းဆုံးကုသ နည်းတစ်ခုမှာ အလုပ်ပိုလုပ်နေရသောအစာအိမ်ကို နားချိန်ရစေရန် ထမင်း (၁) နပ် (သို့မဟုတ်) (၂) နပ်မစားဘဲနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ဖြင့်အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက်မူ ရက်အနည်းငယ်သစ်သီး ဝလံများကိုစားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါသက်သာသွားစေနိုင်ပါ သည်။ များသောအားဖြင့် ဖျားနာစဉ်တွင် အချိန်တိုအစာရှောင်ခြင်းကို ကျင့်သုံးကာ နာလန်ထချိန်တွင် ရိုးရိုးအစာနှင့်သစ်သီးဝလံများကို စားပေးခြင်းသည် ပြန်လည်ကျန်းမာခြင်းကို လျင်မြန်စေပါသည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်ဖြစ်သည်ကို တစ်လ (သို့မဟုတ်) နှစ်လကြာ အစာလျော့စားသည့်လူနာများ သဘောပေါက်လာကြလိမ့်မည်။

7T, p. 134 (1902)

တချို့မှာမူ ဆရာဝန်ထံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းထက် အစာကိုတစ်ရက်တန်သည်၊ နှစ်ရက်တန်သည် လျော့စားခြင်းက ပို၍အကျိုးထူးကြောင်း ခံစားကြရပါသည်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် များပြားလှသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ၎င်းတို့ခံစားကြရပါသည်။

Sp. Gifts IV, 133-134 (1864)

အစာကိုများများစားခြင်း၊ မကြာခဏစားခြင်းများသည် အစာအိမ်ကိုနွမ်းလျစေရုံသာမက အစာအိမ်ကိုကျန်းမာရေးချို့တဲ့စေပါသည်။ ၎င်းပြင် သွေးများသည်ညစ်ညမ်းလာကာ ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့သောရောဂါသည်များသည် ၎င်းတို့အတွက် သူတစ်ပါးမစွမ်းဆောင်နိုင်သောအရာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ မိမိတို့တင်ထားသောဝန်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သက်သာအောင် စတင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကိုဖယ်ရှားပစ်သင့်ကြပါသည်။ အချိန်တိုအစာရှောင်ခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ဆောင်ကာ အစာအိမ်ကိုအနားပေးသင့်ကြပါသည်။ ရေကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုကာ နာမကျန်းမှုကိုလျော့ချပစ်ရမည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုများသည် ညစ်ညမ်းမှုကိုကင်းစင်အောင် ရုန်းကန်နေသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

(Sp. Gifts IV, 130-131) CH, p. 148 (1864)

အသားများ၊ အရသာရှိအောင်အသင့်ပြင်ဆင်ထားသည့် ဟင်းလျာများနှင့် ကိတ်မုန့်များကို ကြိုက်သလိုသုံးဆောင်ခဲ့ကြသူများသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောရိုးရိုးအစာများကို ရုတ်တရက်အရသာတွေ့ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ၎င်းတို့၏ခံတွင်းသည် သစ်သီးဝလံများ၊ ပေါင်မုန့်များနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားလို့အရသာမတွေ့တော့သည့်အခြေအထိ လမ်းလွဲခဲ့ချေပြီ။ စားနေကျအစာများနှင့် အရသာမတူသောထိုအစာများကို တစ်ခါတည်းနှင့်အရသာတွေ့ဖို့ မျှော်လင့်ရန်မလိုချေ။ ရိုးရိုးအစာများကိုစားစားချင်းအရသာမတွေ့လျှင် အရသာတွေ့သည်အထိ အစာရှောင်သင့်ပါသည်။ ထိုအစာရှောင်ခြင်း

သည် ဆေးစားခြင်းထက်ပို၍အကျိုးထူးပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာအနားမရသည့်အစာအိမ်သည် နားခွင့်ရလာသောကြောင့် အမှန်တကယ်ဆာလောင်မှုကို ရိုးရိုးအစာများအားဖြင့် ပြေပျောက်သွားစေပါလိမ့်မည်။ ဤအခြေအနေရောက်အောင် အချိန်အနည်းငယ်ယူရလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်အလိုကို ဇွဲရှိရှိဖြင့် ငြင်းဆန်ခဲ့ပါလျှင် မကြာမီမှာပင် အချို့အဆိမ့်အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော အစာများကို အရသာတွေ့သည်ထက် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောရိုးရိုး အစာများကို အရသာတွေ့လာပါလိမ့်မည်။

အန္တရာယ်ရှိသောအစာလျော့စားခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

2T, pp. 384-385 (1870)

ဖျားနာစဉ်တွင် အချိန်တိုအစာလျော့စားခြင်းသည် အဖျားကျစေသည့်ပြင် သောက်သောရေကိုလည်း ပို၍အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။ သို့ရာတွင် အစာခြေသည့်စနစ်တစ်ခုလုံး အားနည်းသွားသည့်အခြေအထိ ထိုလူနာအား အစာလျော့စားခြင်းကိုမူ ခွင့်မပြုသင့်ဘဲ လူနာ၏အခြေအနေမှန်ကို နားလည်ဖို့လိုအပ်လှပါသည်။ အဖျားတက်နေစဉ်တွင် စားလိုက်သောအစာများသည် သွေးကိုပိုမိုလှုပ်ရှားပြင်းထန်လာစေနိုင်သည်မှာမှန်သော်လည်း အဖျားကျသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို ဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ အကြာကြီးအစာကိုဖြတ်ထားခဲ့ပါလျှင် အစာငတ်နေသော အစာအိမ်သည် အဖျားတက်ခြင်းကို ပို၍ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ မှန်ကန်သောအတိုင်းအဆရှိသည့် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကိုကျွေးခြင်းဖြင့်သာ ထိုအဖျားမျိုးကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အပြင်းဖျားနေစဉ်မှာပင် အစာစားဖို့အထူးတောင့်တနေပါလျှင် အစာကို

လုံးဝမကျွေးခြင်းထက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာကျွေးလိုက်ခြင်းက ပို၍အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ အစာကိုလုံးဝမတောင့်တပါမူ လုံးဝ မကျွေးခြင်းက ပို၍သဘာဝကျပါသည်။

သက်ကျားရွယ်အိုတရားဟောဆရာတစ်ဦးထံအကြံပေးချက်

Letter 2, 1872.

သင်သည် အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း၌ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာထမင်းစားသည်ဟု ကျွန်ုပ်ကြားသိခဲ့ရသည်။ ဤကိစ္စ တွင် သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်သည် မှားယွင်းသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါ သည်။ အကြောင်းမှာ သင်၌အာဟာရချို့တဲ့နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍အစာရှောင်နေသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနေသည်ကိုလည်း ကောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်နေရသည်။ သင်လုပ်ဆောင်နေသည့် ပြင်းထန် သောစည်းမျဉ်းများကို ဆက်လက်ကျင့်ဆောင်ရန် သင်၌ခွန်အား မရှိတော့ပြီ။

နှစ်ရက်အစာရှောင်ခြင်းသည် မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ဖို့ ထာဝရဘုရား သခင်က မိန့်တော်မူခြင်းမရှိပါ။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကို တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်စားရန် သင့်ကိုကျွန်ုပ်တောင်းပန်လိုသည်။ ဤပုံစံအတိုင်း သင်ဆက်လက်အသက်ရှင်သွားမည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အားများ သေချာပေါက်ကျဆင်းလာပြီး ဟန်ချက်မညီသည့်စိတ်နေ သဘောထားများဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။



အခန်းကြီး (၁၁)

အစားအစာကိစ္စတွင်အစွန်းရောက်မှုများ
မပြောင်းမလဲပုံမှန်စားသောက်ခြင်း၏ တန်ဖိုး

(CTBH, p. 55) CH, pp. 153-155 (1890)

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများနှင့် လောကသားများအကြား လက်ခံကျင့်သုံးသောရှုထောင့်များမှာ ကွာခြားလှပါသည်။ ရေပန်း မစားသည့်အမှန်တရားတစ်ခုကိုတင်ပြသောသူများသည် မိမိကိုယ်တိုင် ၏အသက်တာ၌လည်း မပြောင်းမလဲသည့်ပုံမှန်စားသောက်နေထိုင်မှု များရှိသင့်ပါသည်။ မိမိတို့တန်ဖိုးထားသောအရာကို သူတစ်ပါးအား ကူညီမစေနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့အား မည်ရွေးမည်မျှအထိလိုက်လျော နိုင်မည်ကိုသာ ကြိုးစားသင့်ပြီး မည်မျှခြားနားနေသည်ကို မကြည့်သင့် ပါချေ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မိမိတို့ကိုဆွဲထားသောအမှန် တရားကို ထောက်ခံချီးမြှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတစ်ခုကို ထောက်ခံအားပေးနေသူများသည် မိမိတို့စားနေသောအစားအစာများ အားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အခွင့် အရေးများကို အကောင်းဆုံးအလင်းပေးသင့်ပါသည်။ သူတစ်ပါးဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင် စေရန် မိမိတို့၏ထောက်ခံချက်နှင့်ပတ်သက်သည့်နိယာမများကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြသင့်ကြသည်။

အကယ်၍သာ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကိုချုပ်တည်းဖို့ရန်အတွက် သာတင်ဆက်မည်ဆိုလျှင် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမည်သို့ပင်ကောင်း စေကာမူ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ကြီးမားသောလူတန်းစားတစ်ခုက

လက်ခံကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုသူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးကြမည့်အစား အရသာကိုသာဦးစားပေးဆွေးနွေးကြလိမ့် မည်။ ဓလေ့ဟောင်းကိုပစ်ပယ်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းသူများကို ဤလူစုက ဆန့်ကျင်ရုံသာမက ၎င်းတို့ အား ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုလိုလားသူများဟု သတ်မှတ်ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မည်သူမျှထိုဆန့်ကျင်မှုကိုခွင့်မပြုသင့်ပါ။ ပြုပြင်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကိုရပ်တန့်သွားအောင် ပြက်ရယ်မပြုသင့်ပါ။ ထိုပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးကိစ္စကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားအောင် မလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ ဒံယေလကို နှိုးဆွလမ်းပြခဲ့သည့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝသူများသည် အမြင်ကျဉ်းမှု၊ စိတ်နေမြင့်မှုများ နှင့်ကင်းဝေးမည်သာမက အမှန်တရားဘက်တွင် ခိုင်မာစွာရပ်တည် ကြလိမ့်မည်။ ခရစ်ယာန်ညီအစ်ကိုများနှင့်လည်းကောင်း၊ အခြား သူများနှင့်လည်းကောင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသောအချိန်များတွင် လည်း ထိုသူသည် အမှန်တရားမှသွေဖည်ခြင်းရှိမည်မဟုတ်သည် သာမက ခရစ်တော်နှင့်တူသော မြင့်မြတ်သည့်သည်းခံခြင်းစိတ်ထား ကိုဖော်ပြရန် ပျက်ကွက်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဆောင်ကြသူများသည် တစ်ဖက်စွန်းရောက်လာသော အခါ ၎င်းတို့သည် ရွံစရာကောင်းသူများဖြစ်လာသလားဟု လူတို့က အပြစ်တင်ကြမည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘာသာရေးယုံကြည်ချက် များသည်လည်း ဤသို့သောနည်းများအားဖြင့် ဂုဏ်အသရေယုတ်ညံ့ လာတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောမြင်ကွင်းမျိုးကို မြင်တွေ့နေသူများ ကို ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု၌ ကောင်းသောအရာများရှိသည်ဟု

နားချရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ ထိုအစွန်းရောက်သမားများသည် စာတန် လုပ်စေလိုသည့်အလုပ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေပြီဖြစ်ရာ ၎င်းတို့၏ အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး၌ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့သောအရာများထက် ထိခိုက်စေသောအရာများကို လအနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် လုပ်ဖြစ် သွားကြပါသည်။

လူတန်းစား (၂) မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ပြသခဲ့ပါသည်။ ပထမ တစ်မျိုးမှာ ၎င်းတို့အား ဘုရားသခင်ပေးသနားသည့်အလင်းတော် နှင့်အညီ နေထိုင်အသက်မရှင်သူများနှင့် အခြားတစ်မျိုးမှာ ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာသဘောတရားများကို မိမိကိုယ်တိုင်တစ်ဖက်စွန်း ရောက်အောင် ကျင့်ဆောင်နေရုံသာမက သူတစ်ပါးအားလည်း ထိုကဲ့သို့ ကျင့်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းနေသူများဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် မိမိတို့ရပ်တည်ထားသောအနေအထားတစ်ခုတွင် ခေါင်းမာမာဖြင့် ဆက်လက်ရပ်တည်နေကြရုံသာမက အရာရာတွင် တစ်ဖက်စွန်း သည်အထိ လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

ပထမတစ်မျိုးတွင်ပါဝင်နေသူများသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို သူများလုပ်သည့်အတွက် ၎င်းတို့လည်း လုပ်ဆောင်နေကြသော်လည်း ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စည်းမျဉ်းနိယာမများကို ကောင်းစွာနားမလည်ကြပေ။ ဤအဖွဲ့ထဲမှ လူအများစုသည် ထိုအမှန်တရားကို အခြားသူများလက်ခံသဖြင့် လက်ခံခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ယုံကြည်ခြင်းအတွက် ခိုင်မာသော အကြောင်းပြချက်မရှိကြချေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် တည်ငြိမ်မှု မရှိကြပါ။ ၎င်းတို့သည် ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သောအလင်းတရား အပေါ် လေးလေးနက်နက်သဘောထားရမည့်အစား မိမိတို့၏

လုပ်ဆောင်မှုအစုစုတို့အတွက် အလေးပေးစည်းမျဉ်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် လက်တွေ့သဘောတရားများကို ရယူထားကြရမည့်အစား၊ အမှန်တရားကိုနက်ရှိုင်းစွာရှာဖွေ၍ မိမိတို့အတွက် မှန်ကန်သောအုတ်မြစ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာချရမည့်အစား သူတစ်ပါး၏မီးတုတ်မှလာသော အလင်းရောင်ကလေးကိုအားကိုးကာ လျှောက်လှမ်းနေကြရာ ထိုသူများသည် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည်။

ဒုတိယတစ်မျိုးတွင်ပါဝင်နေသူများမှာမူ ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာကိစ္စများကို မှားယွင်းသောရှုထောင့်မှကြည့်ကြပြန်သည်။ ဤသူများသည် အစားအသောက်တွင် အထူးခြီးခြားလွန်းလှပါသည်။ အာဟာရနည်းပါးသည့်အစားအပေါ်တွင်သာ ၎င်းတို့မှီခိုအသက်ရှင်နေပြီး ထိုအစားအပေါ်တွင်ဆင်ရာတွင်လည်း အထိန်းအကွပ်မရှိကြချေ။ ခံတွင်းတည့်စေရန်အတွက် အစားအစာကိုဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ရန်မှာ အရေးပါလှပါသည်။

အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေပြီး ကျန်းမာရေးကိုပျက်စီးစေသည့် အစားအပေါ်ကိုဖြတ်ထားသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစားအပေါ်နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့မခံစားရပါဟု သဘောမထားသင့်ပါချေ။ အာဟာရမဲ့သောအစားအပေါ်ကိုစားရန် ကျွန်ုပ်တို့မထောက်ခံပါ။ အကုန်အကျသက်သာမှု၊ စီစဉ်ရန်လွယ်ကူမှု၊ ပြုတ်ထားသည့်ညှို့ဖျင်းသောအစားအပေါ်သည် အစားအစာဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၏ဦးတည်ချက်ဖြစ်သည်ဟု ကျန်းမာသောအသက်တာ၏ အရသာကိုခံစားလိုသူများသည် အလှည့်ဖြားခံနေကြရသည်။ လူတချို့တို့သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းကမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်နေသည်ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ်အထင်ရှိလျက် နွားနို့

နှင့်သကြား အတိုင်းအဆများစွာကိုစားသုံးနေကြသည်။ သို့ရာတွင် နွားနို့ကို သကြားနှင့်ရော၍သုံးဆောင်ခြင်းသည် အစာအိမ်ကိုအချဉ်ပေါက်စေခြင်း၏အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သကြားကိုအတိုင်းအဆမရှိသုံးဆောင်ခြင်းသည် အစာကြေချက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေရုံသာမက ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာ ၂မျိုး၊ ၃မျိုးကို အတိုင်းအဆတစ်ခုလောက်အထိ စားလျှင် လုံလောက်ပြီဟု တချို့အထင်ရှိကြသော်လည်း အတိုင်းအဆအလွန်သေးငယ်ပြီး အမှန်တကယ်အာဟာရနှင့်မပြည့်ဝလျှင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လုံလောက်မှုမရှိနိုင်ပါချေ။

အမြင်ကျဉ်းမြောင်းခြင်းနှင့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများအပေါ်တွင် ပုံကြီးချဲ့နေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို အထူးထိခိုက်စေသည်။ အစားအစာကို ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ထက် အကုန်အကျသက်သာမှုကိုဦးတည်လျှင် အာဟာရမရှိသောအစားအပေါ်ကိုသာစားရပေမည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ညှို့ဖျင်းသောသွေးများကိုဖြစ်စေလိမ့်မည်။ များသောအားဖြင့် အကုန်ရခက်သောရောဂါတော်တော်များများသည် အာဟာရမရှိသောအစားအပေါ်ကိုစားသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူများသည် ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါများစွဲရခြင်းမှာ အစာဝယ်စရာငွေကြေးဆင်းရဲသောကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့၏မှားယွင်းသောအယူအဆများကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အစာမကြေ၊ လေထိုးလေနာရောဂါများဖြစ်သည်အထိ အစားအစာများကို အပြောင်းအလဲမရှိ နေ့စဉ်ရက်ဆက်စားသုံးတတ်ကြပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအပေါ်ထားရှိသည့်အယူအဆအမှားများ

MH, pp. 318-320 (1905)

အစားအစာဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ယုံကြည်သက်ဝင်သူ တချို့မှာ စစ်မှန်သောပြောင်းလဲရေးသမားများမဟုတ်ကြပါ။ အာဟာရ မရှိသောအစာတချို့ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ဟု တချို့ကအထင်ရှိနေကြပါသည်။ အမှန်မှာ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုနားမလည်ကြသဖြင့် ၎င်းတို့၏စားပွဲ သည် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့်အစာများနှင့်ပြည့်နှက်နေရာ ခရစ်ယာန်ချုပ်တည်းခြင်းအတွက် ပုံသက်သေကောင်းများမဟုတ်ကြပါ။

ပုံသက်သေကောင်းပြလိုသည့် အခြားတစ်မျိုးကလည်း အထက်ပါအဖွဲ့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် တစ်ဖက်စွန်းကိုဦးတည်နေပါသည်။ တချို့မှာ လိုချင်သောအစားအစာမျိုးကို မရနိုင်ကြသဖြင့် လွယ်ကူစွာ ရနိုင်သည့်အာဟာရမဲ့အစားအစာများကိုသာစားသုံးနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့ စားသောအစားအစာများသည် ကောင်းသောသွေးကိုဖြစ်စေမည့်အခြေခံ အရာများကိုပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းမရှိချေ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေး မှာ ချို့တဲ့လာပါသည်။ ၎င်းတို့၏တတ်စွမ်းမှုများလည်း ပျက်ယွင်း လာပါသည်။ ၎င်းတို့ပြသသည့်ပုံသက်သေသည်လည်း ထိုပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးကိုထောက်ခံရာမရောက်တော့ဘဲ ဆန့်ကျင်ရာရောက် နေပါတော့သည်။

ကျန်းမာရေးကောင်းရန် ရိုးရိုးအစားအစာများကိုစားဖို့လိုသည်ဖြစ်၍ အစားအစာကိုရွေးချယ်ပြင်ဆင်ရာတွင် အရေးမကြီးလှပါဟုလည်း တချို့ကထင်ကြသည်။ တချို့မှာမူ ခန္ဓာကိုယ်၌လိုအပ်သည့်အစား အမျိုးမျိုးကိုမစားတော့ဘဲ စားနေကျတစ်မျိုးနှစ်မျိုးကိုသာ နေ့စဉ်

စားသုံးတတ်ကြသည်။ ထိုသူများသည် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများကိုခံစားလာကြသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရှုထောင့်များကိုလက်ခံရန်တိုက်တွန်းခြင်း

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှသာ နားလည်ထားသူများသည် မိမိတွေ့မြင်သောရှုထောင့်ကို ကိုယ်တိုင် အကောင်အထည်ဖော်ကြရုံသာမက ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများကိုလည်း အတင်းအကျပ်လုပ်ခိုင်းတတ်ကြပါသည်။ မှားယွင်းသော၎င်းတို့၏ အမြင်များကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေကြရုံသာမက ၎င်းတို့၏တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အခြားသူများလည်း ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာမှန်ကန်သောလမ်းစဉ်များကို ငြင်းဆန်လာကြပါသည်။

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုနားလည်ကာ ထိုစည်းမျဉ်းများ အတိုင်းအသက်ရှင်နေထိုင်သူများသည် အလွန်အကျွံစားသောက်ခြင်း နှင့် အလွန်အကျွံအစားအစာရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော အစွန်းရောက် မှုများကိုရှောင်ရှားကြလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ပါးစပ်အရသာကို ဦးစားပေး၍ အစာကိုရွေးချယ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု ကိုအသားပေးကာ ရွေးချယ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင် အမှုတော်နှင့် လူသားအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများအတွက် လုပ်ဆောင်ပေး နိုင်မည့်စွမ်းအားများကို အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းရန် သူတို့ကြိုးစားလေ့ရှိပါသည်။ အသိစိတ်နှင့် ဆင်ခြင်တုံ တရားများကိုအခြေခံကာ အစားအစာများကို သူတို့ရွေးချယ်ခဲ့ကြသဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး၏ကျန်းမာမှုကို သူတို့ခံစားကြရသည်။ မိမိတို့ လုပ်ဆောင်သလို သူတစ်ပါးအား သူတို့မတိုက်တွန်းကြသော်လည်း

သူတို့ပေးသောပုံသက်သေသည် မှန်ကန်သောလမ်းစဉ်များကို ထောက်ခံသည့်သက်သေခံတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျယ်ပြန့်ကောင်းမွန်သည့် ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိကြပါသည်။

အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် စစ်မှန်သောသာမန်စဉ်းစားဉာဏ်တစ်ခုရှိသည်။ ဤဘာသာရပ်ကို နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်စွာလေ့လာသင့်ပါသည်။ မိမိ၏အကျင့်စလေ့နှင့်မတူသောကြောင့် ထိုသူများကို မည်သူမျှမဝေဖန်သင့်ချေ။ လူတိုင်းကျင့်ဆောင်ရန် မပြောင်းမလဲတည်ရှိသောဥပဒေတစ်ခုကို အတည်ပြုတည်ထောင်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိသည် လူအားလုံးအတွက် လိုက်လျှောက်ရန်စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ်မထင်ကြပါနှင့်။ လူအားလုံးသည် အစာတစ်မျိုးတည်းကိုဝိုင်း၍စားနိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အရသာရှိအာဟာရဖြစ်သောအစာသည် အခြားတစ်ဦးအတွက်အရသာမဲ့ပြီး အန္တရာယ်ရှိသောအစာဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တချို့က နွားနို့ကိုမသောက်သုံးလိုကြသော်လည်း တချို့မှာ နွားနို့ကိုအလွန်တည့်ကြသည်။ တချို့အတွက် ပဲအမျိုးမျိုးသည် အစာကြေခဲသော်လည်း တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပဲသည် အာဟာရဖြစ်စေသောအစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသည့်အစားအစာများသည် တချို့လူများအတွက်ကောင်းသောအစာဖြစ်သော်လည်း တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုအစားအစာများမစားနိုင်ကြချေ။

ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ

2T, pp. 366-367 (1870)

ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာဆိုသည်မှာ မည်သည့်အစာဖြစ်သနည်း။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်ကိုက်ညီသော အစားအစာများ၏အရည်

အသွေးနှင့်အတိုင်းအဆများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကိုစားရန် မထောက်ခံပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းကို အမြင်လွဲကာ ညံ့ဖျင်းအာဟာရမဲ့သောအစားအစာများကို စားသုံးခဲ့သူများရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်အား မြင်နိုင်သောစိတ်အာရုံတွင်ဖော်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုသူများသည် ဈေးချိုပြီး အရည်အသွေးမမီသောအစားအစာများကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နမော်နမဲ့ပြင်ဆင်စားသုံးနေကြပါသည်။ ခံတွင်းတွေ့ရန် အစားအစာကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ဖို့အထူးအရေးပါလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်မကိုက်ညီသည့် အသား၊ ထောပတ်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ကျန်းမာရေးထိခိုက်မည်စိုးရိမ်သဖြင့် ဖြတ်တောက်ခဲ့သည်မှာမှန်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့စားသောအခြားအစားအစာများကြောင့် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ဟု သဘောထားသင့်ပါချေ။

အစွန်းရောက်နေသူတချို့ရှိပါသည်။ ထိုသူများသည် အစားအစာနှစ်မျိုးသုံးမျိုးလောက်ကို အတိုင်းအဆတစ်ခုသတ်မှတ်ကာ စားသုံးနေကြပါသည်။ မိသားစုစားရန် စားဖွယ်အနည်းငယ်ကိုသာပြင်ဆင်သုံးဆောင်လေ့ရှိကြသည်။ စားသည့်အစားအစာကညံ့သည့်အပြင် စားသည့်အတိုင်းအဆကလည်း နည်းပါးသည်ဖြစ်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးရန် လုံလောက်သောအစားအစာများ အစာအိမ်ထဲသို့မရောက်တော့ချေ။ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများသည် ကောင်းသောသွေးသားကိုမဖြစ်စေနိုင်ပါချေ။ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများသည် ညံ့ဖျင်းသောသွေးသားများကိုသာဖြစ်စေလိမ့်မည်။

(CTBH, pp. 49-50) CH, p. 118 (1890)

မှားယွင်းသောခံတွင်းတည့်ခြင်းကို အာသာပြေစေရန် စားသုံးရုံသက်သက်သည် မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်ချက်မဟုတ်သောကြောင့်

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဝင်စားသင့်ပါသည်။ အရေးကြီးသောအရာတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများဖြင့်သာ မည်သူမျှအသက်ရှင်နေထိုင်ရန်မသင့်လျော်ပါ။ လူများစွာတို့သည် ရောဂါဝေဒနာများကြောင့် အားလျော့ဆုတ်ယုတ်နေကြရာ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံပြီး ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာများကို စားသုံးဖို့လိုအပ်နေပါသည်။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူများသည် အစွန်းမရောက်စေဖို့ အခြားသူများထက် ဂရုထားသင့်ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် လုံလောက်သောအာဟာရကိုရရှိရပါမည်။

MS 59, 1912.

ချစ်ခင်လေးစားအပ်သောအစ်ကိုကြီး၊

သင်သည် ကျန်းကျန်းမာမာရှိစေဖို့ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို တင်းကျပ်တိကျစွာအတိတ်အချိန်ကတည်းကလိုက်လျှောက်ခဲ့ပါသည်။ သင်နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါ သင့်ကိုကယ်ဖို့ ကျွန်ုပ်အားသတင်းစကားတစ်ခု ဘုရားသခင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ သင်သည် အစားအစာများကို အမှားအယွင်းမရှိသုံးဆောင်နိုင်ရန် အထူးကြိုးစားကန့်သတ်ချုပ်တည်းကာ သုံးဆောင်ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင့်အတွက်ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းစဉ် သင့်အား လမ်းမှန်သို့ ပို့ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ အစားအစာများကို ယခုထက်ပို၍ရက်ရောစွာစားသုံးသင့်သည်ဟု သင့်အတွက်မိန့်တော်မူပါသည်။ အသားကိုစားရမည်ဟု အကြံပေးလိုသော်လည်း စားသုံးရမည့်အစာနှင့်ပတ်သက်သည့်ညွှန်ကြားချက်ကို ပေးသနားတော်မူခဲ့ရာ ထိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သင်သုံးဆောင်ခဲ့သဖြင့် ယနေ့တိုင်ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ သင်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုစဉ်က သင့်ကိုပေးခဲ့သော ထိုညွှန်ကြားချက်များကို မကြာခဏကျွန်ုပ်စဉ်းစားမိပါသည်။ နာမကျန်းသောရောဂါဝေဒနာရှင်များထံသို့ ပေးပို့ရမည့်အဖိုးတန်သတင်းစကားများကို ကျွန်ုပ်အား ပေးသနားတော်မူသည့်အတွက်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်လှပါသည်။

စားသောက်ဖွယ်ရာအဖုံဖုံ

2T, p. 63 (1868)

သင်၏အသက်တာလေ့အကျင့်များကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် သင့်အားအကြံပေးသည်မှာမှန်သော်လည်း သဘောပေါက်နားလည်စွာဖြင့်ပြောင်းလဲရန် ကျွန်ုပ်သတိပေးလိုပါသည်။ အသားစားခြင်းကို ဖြတ်ကာ အာဟာရမဲ့သောအစားအစာများကို ပြောင်း၍စားသည့် မိသားစုများနှင့် ကျွန်ုပ်ရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။ ပြင်ဆင်စားသောက်သော အစားအစာများသည် အလွန်ညံ့သည်ဖြစ်ရာ အစာအိမ်သည် ထိုအစားအစာများကိုလက်မခံတော့ပါ။ ထိုအစာတွင် ၎င်းတို့က ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် ၎င်းတို့နှင့်မကိုက်ညီကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများပင်လျော့ပါးသွားကြောင်း ကျွန်ုပ်ကိုပြောလာပါသည်။ ရိုးရိုးအစားအစာများကိုစားရန် ကြိုးစားမှုတွင်မအောင်မြင်ခြင်းအတွက် ဤအရာသည် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့စားသုံးသောအစားအစာများသည် နွမ်းပါးပြီး ဖြစ်သလိုပြင်ဆင်ထားသည့် နေ့တိုင်းစားနေကျအစားအစာဖြစ်သည်။ ထမင်းကြီးစားသောအခါ အစာအမျိုးပေါင်းများစွာကိုမသုံးဆောင်သင့်သည်မှာမှန်ကန်သော်လည်း အစာတစ်မျိုးနှစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်စားသုံးနေသည်မှာမှန်ကန်မှုမရှိပါ။ အစားအစာကို

ပြင်ဆင်ရာတွင် ရိုးစင်းမှုရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း ခံတွင်းတွေ့ဖို့ ဟင်းစပ်တည့်အောင် ပြင်ဆင်ရန်လိုပါသည်။ သင်စားသောအစာ ထဲတွင် အဆီမပါစေပါနှင့်။ အဆီသည် သင်ပြင်ဆင်မည့်အစာများ ကိုညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုများများ စားပါ။

Y.I, May 31, 1894.

လူများစွာတို့သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ကို လွဲမှားစွာအနက်ဖွင့်ကာ မှန်ကန်သောအသက်ရှင်နေထိုင်ရေး အကြောင်းဖွင့်ဆိုထားသောသဘောတရားများကို လွဲမှားစွာယူခဲ့ကြ သည်။ ဆန်ပြုတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့စားရန် အသင့်လျော်ဆုံးအစာ စာရင်းတွင် အဓိကပါဝင်နေသည်ဟုပင် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက သဘောရိုး ဖြင့်ထင်မြင်နေကြသည်။ ဆန်ပြုတ်အများကြီးသောက်ခြင်းသည် အစာခြေသည့်အင်္ဂါရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေသည်ဟု အာမခံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဆန်ပြုတ်သည် အရည်ပင် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း၏လိုအပ်ချက်ကိုသုံးသပ်ခြင်း

2T, p. 254 (1869)

သက်သောင့်သက်သာရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်လိုရန် သင်၏ဇနီးအား ပို့ဆောင်သောစိတ်ဓာတ်မှာ မာနစိတ်ဖြစ်သည်ဟု သင်အထင်လွဲမှားနေပါသည်။ သင်စားသလို သူမအားစားခိုင်းကာ သူမအား သင်စိစစ်ခိုင်းနေသည်။ အမှန်မှာ သူမသည် သာ၍ ကောင်းပြီး ပို၍များသောအစာအာဟာရကိုစားသုံးဖို့လိုအပ်နေပါသည်။

လွယ်ကူစွာချက်ပြုတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သက်သောင့်သက်သာ လွယ်လွယ်ကူကူအသုံးချနိုင်မည့်ပစ္စည်းများကို သူမလိုအပ်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤအချက်ကို မှားယွင်းသောရှုထောင့်မှသင်ကြည့်နေပါ သည်။ နေထိုင်အသက်မွေးမြူနိုင်ကာ ခွန်အားများကိုလည်း ဆုတ်ယုတ် မသွားစေနိုင်လျှင် စားလို့ရသည့်အရာအားလုံးနီးပါးသည် ကောင်း သည်ဟုသင်ထင်မြင်နေသည်။ ထိုအရန်အစားအစားများ၏အရေးပါပုံ ကို သင့်ဇနီးအား သင်ထပ်ခါတလဲပြောခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သူမ သည် ညံ့ဖျင်းသောအစာများကို သင့်အတွက်ကောင်းသောသွေးသား များဖြစ်အောင် မဖန်တီးနိုင်ရှာပေ။ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နည်းများတူလင့် ကစား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် အကျိုးပြုသောအစာများကို အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များက အရသာမတွေ့သည်လည်းရှိတတ်ပါသည်။

သင်သည် တစ်ဖက်စွန်းရောက်သူတစ်ဦးဖြစ်လာမှာစိုးရိမ်ရ သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသောကြောင့် သင်၏အစာအိမ်သည် ညံ့သောအစာများကိုပင် သွေးသားဖြစ်အောင် တတ်စွမ်းနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိသည်မှာမှန်သော်လည်း သင်၏ဇနီးမှာမူ အစာ ကောင်းကောင်းကိုရွေး၍စားဖို့လိုနေသည်။ သင်စားနေသည့်အစာ များကိုသာ သင့်ဇနီးကိုအစားခိုင်းနေမည်ဆိုလျှင် သူမအတွက် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အာဟာရဖြစ်စေမည့်အစားအစာ များကို သူမစားဖို့လိုနေပါသည်။ နေ့တိုင်းစားနေကျအစားအစာ များကိုသာ သူမကိုမကျွေးဘဲ ကောင်းသောသစ်သီးဝလံများကိုလည်း ကျွေးမည်ဆိုက အလွန်ကောင်းပါသည်။ သူမသည် ပိန်လီကာ နာမကျန်းဖြစ်နေသဖြင့် သူမခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များသည် ကျန်းမာသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်နှင့် များစွာကွာခြားလှပါသည်။

1T, pp. 205,206 (1859)

ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ခိုက်နာကျင်စေခြင်းနှင့် အာဟာရရှိသောအစာများကို ဖြတ်ထားခြင်းအပေါ်ထားရှိသည့် သင်၏အယူအဆသည် မှားနေကြောင်း ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဘုရားသခင်သည် သင်နှင့်အတူရှိသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သင်သည် ဤကဲ့သို့ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပယ်နိုင်မှာမဟုတ်ဟု သင်၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုမြင်ကာ တချို့အသင်းသားများကထင်မြင်နေကြသည်။ သို့သော် ဤအရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် သင်သည် ပို၍သန့်ရှင်းမလာနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်နေရသည်။ မယုံကြည်လူများသည်လည်း ဤအရာအားလုံးကိုလုပ်ဆောင်နေကျပါသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကိုမျှသူတို့မခံစားကြပါ။ နောင်တရကြကွဲသောစိတ်နှလုံးသည်သာ ဘုရားသခင်၏ရှေ့တော်တွင် တန်ဖိုးရှိပါသည်။ ဤအရာများနှင့်ပတ်သက်သောသင်၏အမြင်သည် မှားနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်သည် မိမိအရေးကိုအာရုံပြုသင့်သောအချိန်တွင် အခြေအနေမှန်ကိုသတိမထားဘဲ အသင်းတော်ကိုသာစောင့်ကြည့်နေသည်ကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ကိုယ်တော်ရှင်သည် မိမိသိုးစုထမ်းရမည့်ဝန်ကို သင့်အပေါ်တွင်တင်ထားတော်မမူခဲ့ပါ။ အသင်းတော်သည် သင်မြင်သလိုမမြင်၊ လိုက်လျှောက်ရန်သင့်လျော်သည်ဟုထင်ကာ သင်လိုက်လျှောက်နေသည့်အတိုင်း မလိုက်လျှောက်သောကြောင့် မထင်မရှားဖြစ်နေရသည်ဟု သင်ထင်နေသည်။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်နှင့် သူတစ်ပါးလုပ်ရမည့်တာဝန်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်အလှည့်ဖြားခံနေရသည်ဟု ကျွန်ုပ်မြင်နေရသည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အစားအသောက်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တစ်ဖက်စွန်း

ရောက်နေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပြီး ရောဂါရကာ ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကြီး ယိုယွင်းသွားသည့်အခြေထိအောင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို တင်းကျပ်စွာလိုက်နာကာ ရိုးစင်းသောအစာများကို စားသုံးနေကြပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ဝိညာဉ်တော်ကိန်းဝပ်ရာဗိမာန်တော်ကြီး ယိုယွင်းသွားသည်အထိ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်လုပ်ဆောင်ရန် မည်သူ့ကိုမျှထားရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူထားသည်ကို ကျွန်ုပ်သိရှိရပါသည်။ နှိမ့်ချသောစိတ်၊ ကြေကွဲနောင်တရသောနှလုံးဖြင့်အသက်ရှင်ရန်သာ အသင်းတော်ကို နှုတ်ထွက်စကားတွင်တောင်းဆိုတာဝန်အပ်နှင်းထားသော်လည်း ထိုနှိမ့်ချကြေကွဲသောစိတ်ထားများဖြစ်ပေါ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကိုနာကျင်အောင်လုပ်ကာ ကပ်တိုင်များကို တည်ဆောက်ရန်ကိုမူ ခိုင်းစေထားတော်မမူပါ။ ဤလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးသည် သမ္မာကျမ်းစာအပမာအရာများသာဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကာလကို မကြာမီတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ကြရတော့မည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ အသက်ဆက်လောက်ရုံသာ စားသောက်ကြရန် မိမိလူတို့အား ထားရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူလိမ့်မည်။ သို့စေကာမူ ထားရဘုရားသခင်သည် ထိုကာလအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားပြင်ဆင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။ ကြောက်စရာကောင်းသည့် ထိုကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာမှာ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည့်တန်ခိုးကိုမျှဝေရန်နှင့် မိမိလူတို့အား ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရန် ဘုရားသခင်အား အခွင့်အရေးပေးခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏အစွမ်းကိုအားကိုးလျက် လုပ်ဆောင်သူများသည် ထိုအမှုကိုဆောင်ရွက်ရန် ခွန်အားကိုဖွံ့ဖြိုးစေကြမည်။ ဘုရားသခင်၏

နှုတ်ထွက်စကားအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြသူများမှာမူကား ၎င်းတို့၏ ခွန်အားကိုကြီးပွားဖွံ့ဖြိုးစေကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ စာတန်နှင့် တကွ သူ၏နောက်လိုက်နတ်ဆိုးများသည် ထိုခွန်အားများကိုချေဖျက် ရန် ၎င်းတို့အားတိုက်လှန်နေကြသည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်တော်၏ သားသမီးများသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကိုနှွမ်းလျှမသွားအောင် အနားယူ ကာ ခွန်အားကိုဖြစ်စေမည့်အစာအာဟာရများကို စားသုံးသင့်ကြပါ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၌ရှိသည့်ခွန်အား အလုံးစုံကို အသုံးပြုကြရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးကိုထွန်းလင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကာလကို ဘုရားသခင် ၏သားသမီးများရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည်မှာမှန်သော်ငြား လည်း ကိုယ်တော်သည် ထိုကာလအတွက် မိမိလူတို့ကိုပြင်ဆင်ပေး တော်မူလိမ့်မည်။

Letter 37, 1901.

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်သော တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သည့်အမြင်များအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ်တို့ပြောစရာ အနည်းငယ်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုကျင့်ဆောင်ရာ၌ အစွန်းရောက်လာသောအချိန်တွင် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ငန်းများသည် အပြုသဘောမှအပျက်သဘောသို့ပြောင်းလဲသွား ပါသည်။ သင်နှင့်သင့်ဇနီးစားသလို သင့်ထံရောက်လာသောလူနာ များကိုစားသုံးရန် ညွှန်ကြားသောသင့်ဆေးခန်းသည် အောင်မြင်မှုရ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ လူနာများကိုကျွေးသည့် အာဟာရနှင့်ပတ်သက် သည့်သင်၏သဘောတရားအပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါ။

ပြောင်းလဲမှုမှာအလွန်ကြီးမားပါသည်။ အသားစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသဖြင့် အသားကိုကျွန်ုပ်တို့မစားတော့သည့် အချိန်တွင် ထိခိုက်မှုသက်သာသောအစာတစ်မျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးကြရပါမည်။ ထိုအစာသည် ဥများပင်ဖြစ်သည်။ နွားနို့ သောက်နေသောသူကို မသောက်နှင့်ဟုမပြောပါနှင့်။ ချက်ပြုတ်ရာ တွင် နွားနို့အသုံးပြုခြင်းကိုမတားပါနှင့်။ အသုံးပြုသောနွားနို့သည် ကျန်းမာသောနွားမမှရသော ပိုးသတ်ထားသည့်နို့သာဖြစ်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများတွင် အစွန်းရောက်သူများ သည် အရသာမဲ့သောဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင်မိမှာစိုးရိမ်ရပါသည်။ မကြာခဏပြင်ဆင်ခဲ့ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ဖူးခဲ့ပါသည်။ ထိုဟင်းလျာ များသည် အရသာပေါ့ပျက်သဖြင့် အစာအိမ်ကလက်မခံလိုချေ။ လူနာ ကိုကျွေးသည့်အစာများသည် အမျိုးစုံသင့်သည်။ အစာအမျိုးအစား အတူတူကိုနေ့စဉ်မကျွေးသင့်ချေ။

သင်သည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ညံ့ဖျင်းသောအစားများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်အောင်လုပ်နေကြောင်း ကျွန်ုပ် သိခဲ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် သင့်ကိုပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဆိုင်ရာ အခက်အခဲများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သင်ကျင့်ဆောင်သလိုကျင့်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကိုညွှန်ကြားဖို့မကောင်းကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြောချင်ပါ သည်။ အကြောင်းမှာ အစာတချို့ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း သည့်သင့်သဘောတရားသည် အကူအညီလိုနေသည့်ထိုသူများ အတွက် အကူအညီဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ ကျွန်ုပ်သည် သင်တို့ကိုယုံကြည် စိတ်ချပါသည်။ သင်တို့သည်ဝိညာဉ်ရေးဘက်တွင် စုံလင်မှုရှိနိုင်မည့်

အကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြစေဖို့ ကျွန်ုပ်အလွန်အလိုရှိပါသည်။ စားသောက်သည့်အစားအစာမှန်ကန်မှုမရှိခြင်းသည် နာမကျန်းရခြင်းအတွက် အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်လိုအပ်နေသော ခွန်အားများကိုဖြစ်စေမည့်အရေးပါသောအစာများကို သင်မစားခဲ့ပါ။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသည့် အစားအစာကောင်းများကိုစားသုံးရန် သင်မငြင်းဆန်သင့်ပါချေ။

အရသာတိုးစေသည့်အရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဆားကိုလည်းကောင်း မထည့်ဘဲ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ညီညွတ်သောစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ထမင်းဟင်းများကိုချက်ရန် တစ်ခါတုန်းက ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုကိုသွန်သင်ရန် ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။ ဆရာဝန်သွန်သင်သည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ဆောင်ခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်မှာ တဖြည်းဖြည်းအားယုတ်လာသဖြင့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်ခဲ့ရပါသည်။ အစာကိုပြောင်းလဲစားလိုက်မှသာ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါတော့သည်။ ဤကဲ့သို့သင့်အားပြောနေခြင်းမှာ သင်၌အန္တရာယ်ရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခွန်အားများကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေမည့်အစာများကိုသာ ပြင်ဆင်သုံးဆောင်သင့်ပြီး အစာအိမ်မှလိုအပ်သောအရာများကို မစားဘဲမနေသင့်ကြပါချေ။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ကာ အနားယူချိန်များထားရှိရန် တချို့ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကို ထာဝရဘုရားသခင်ဆင့်ဆိုတော်မူနေပါသည်။ အတိတ်အချိန်က သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အတိုင်း ဝန်ထုပ်များကို ထမ်းရွက်နေဦးမည်ဆိုလျှင် သင်သည်မှားနေပေတော့မည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်၏စကားကိုသင်နားမထောင်လျှင် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိသောသင်၏ အသက်တာကို သင်အနစ်နာခံရပေတော့မည်။ ‘သင့်ကိုယ်သင်

မပိုင်ဆိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ သင့်ကိုအဖိုးအခပေး၍ ဝယ်ထားတော်မူပြီ။ ထိုကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသည့် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ သင်၏စိတ်ဝိညာဉ်များအားဖြင့် ကိုယ်တော်ရှင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကို ထင်ရှားစေကြလော့။’

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အစွန်းမရောက်ကြပါနှင့်။ တချို့သောညီအစ်ကိုမောင်နှမများသည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဂရုမထားကြပေ။ သို့ရာတွင် တချို့သူများသည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်နောက်ကျကျန်ရစ်ခဲ့ကြပြီဖြစ်သဖြင့် သင်သည် ၎င်းတို့အတွက် ပုံသက်သေဖြစ်စေရန်အလို့ငှာ အစွန်းရောက်သမားဖြစ်ရမည်မဟုတ်ပါ။ သွေးသားကိုဖြစ်စေမည့်အစာများကိုဖြတ်မထားပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုမထောက်ခံသည့် အတွေ့အကြုံဗဟုသုတတစ်ခုကို သင့်အားခံစားစေလျက်ရှိသည့် အာဟာရတစ်ခုကိုမှီဝဲရန် သင်လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံနေသောအရာများက သင့်အား တွန်းပို့နေပါသည်။ ဤအရာသည် သင့်အတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပါသည်။ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်လာသည်ကိုခံစားလာရသောအခါတွင် အစာများကိုချက်ချင်းပြောင်း၍စားသင့်သည်။ သင်ချန်လှပ်ထားသည့် တချို့အစာကောင်းများကိုထည့်သွင်းစားသုံးသင့်သည်။ ကျန်းမာသောကြက်များမှရသည့်ဥများကို ချက်ပြုတ်ပြီးစားသုံးပါ။ ကစော်မပေါက်သေးသောဝိုင်ထဲတွင် ထိုဥများကိုမချက်မပြုတ်ဘဲထည့်ပါ။ ထိုအရာများကိုသုံးဆောင်ပါက လိုအပ်သောအားများကို ပြန်လည်ရရှိလာလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့စားသုံးခြင်းသည်မမှန်ကန်ဟု ရုတ်တရက်ချက်ချင်းအထင်မရှိလိုက်ပါနှင့်။

သင်၏သမားတော်အတွေ့အကြုံအတွက် ကျွန်ုပ်ဂုဏ်ပြုပါသည်။ သို့စေကာမူ ကြက်ဥနှင့်နွားနို့များကို သင်၏အစားအစာ

စာရင်းထဲတွင်ထည့်သွင်းသင့်သည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင် ထိုအရာများကိုမစားဘဲ ချန်လှပ်ထားနိုင်ချေ။ မစားဘဲချန်လှပ်ထားရန် ပညတ်သည့်ယုံကြည်ချက်များကိုလည်း မသွန်သင်သင့်ပါချေ။

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို အထူးလိုလားသည့် အန္တရာယ်နှင့် ဆက်လက်အသက်မရှင်စေနိုင်လောက်သည့်အစားအစာ များကို ဖော်ပြခြင်းအန္တရာယ်များ သင်တို့၌ကျရောက်နေသည်။

ကျွန်ုပ်ပြောသည့်စကားကို သင်နားထောင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ထားပါသည်။ တချို့အရာတွင် သင်သည် လိုက်လျောမှု မရှိလျှင် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြထားတော်မူပါသည်။ ယခု အချိန်ကဲ့သို့ နွားနို့ကိုလွတ်လွတ်လပ်လပ်အသုံးပြုခွင့်မရသည့်အချိန် မျိုးရောက်လာလိမ့်ဦးမည်။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်၌ နွားနို့ကို ရောင်ကြည့်ရမည်မဟုတ်ပါ။ ကြက်ဥတွင် အဆိပ်ပြေစေသည့်အရာ များပါဝင်နေပါသည်။ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥကို မမှန်မကန်စွဲလမ်းလမ်း အသုံးပြုနေသောမိသားစုများအတွက် သတိပေးထားပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာသောကြက်မကြီးမှဥထားသောကြက်ဥများကို ဂရုတစိုက် ချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်းကို စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့မယူဆသင့်ပါချေ။

ခရစ်တော်ကိုယ်တော်တိုင် အသေခံကယ်တင်ခဲ့သောလူသား များသည် မိမိကိုယ်ကိုသင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ရမည်သာမက သူတစ်ပါးအားလည်း မှန်ကန်သောပုံသက်သေပြကြ ရပါမည်။ သင်သည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများအား စမ်းသပ်မှု များပြုလုပ်ရန်မဟုတ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ကျယ်ပြန့်စွာသွန်သင်ထား

သောအရာများကို ၎င်းတို့ယုံကြည်ကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။ လူသား တိုင်းကိုကျန်းမာစေလိုသည်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အလိုတော် ဖြစ်သော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အစွန်းမရောက်သင့်ကြချေ။

တချို့ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၏ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ‘ကျန်းမာရေးဘဏ်’ ကြီးထဲမှအထုတ်များပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစားအစာများနှင့် ပြန်၍ထည့်ပေးရန် ပျက်ကွက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက်ကပ်တိုင်တွင်အသေခံ တော်မူခဲ့သည့်ခရစ်တော်အတွက် သင့်အသက်တာကို အပ်နှံရမည် မှန်သော်လည်း ညံ့ဖျင်းသောအစာအာဟာရများဖြင့် သင့်အသက်တာ ကိုမထိခိုက်စေသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများကို မှားယွင်းစွာဖော်ပြနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားကြူးခြင်းနှင့်ချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းများ ကိုဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်နေစဉ် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်စီရင်မှု များကိုချီးမွမ်းသည့်ဧဝံဂေလိအမှန်တရားတော်တွင် ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းနှင့်အသုံးချပုံများကို သတိရအောက်မေ့ဖို့လိုပါသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အဟန့်အတားမရှိလုပ်ဆောင် နိုင်ရန်အလို့ငှာ လူသားမိသားစုများ၏အခြေအနေမှန်ကို အသိအမှတ် ပြုရပါမည်။ မတူညီသောနိုင်ငံအသီးသီးတွင်နေထိုင်ကြသူများအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်စီမံထားပြီးဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်သည့်အမှုဆောင်ဖြစ်လိုသူများသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ဘုရားသခင်၏စပျစ်ဥယျာဉ် ကြီးထဲတွင် မိမိတို့မည်သို့သွန်သင်နေကြသည်ကို ဂရုတစိုက်သုံးသပ်

သင့်ကြပါသည်။ မည်သည့်အစာကို စားသင့်၊ မစားသင့်၊ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးရာတွင် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ဘုရားသခင်ကယ်တင်တော်မူမည့်လူသားများထံသို့ ကရုဏာတော်ဆိုင်ရာသတင်းစကားကိုတင်ဆက်ရာတွင် လူသားစေတမန်များသည် ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ကြရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူများစုနှင့်အဆက်အသွယ်ရှိနေကြရမည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကို အစွန်းရောက်ပုံစံမျိုးဖြင့် သွန်သင်သွားမည်ဆိုလျှင် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။ အသားမစားဖို့၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီမသောက်ဖို့လောက် ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့တောင်းဆိုလျှင်တော်သေးသည်။ တချို့မှာမူ နွားနို့မသောက်ဖို့ပင် တောင်းဆိုနေကြပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများကိုတင်ဆက်ရာတွင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ နွားနို့နှင့်ပေါင်မုန့်လောက်ကိုသာ တတ်နိုင်သည့်ဆင်းရဲသားမိသားစုများရှိကြသည်။ ထိုသူများသည် သစ်သီးဝလံများကို အနည်းငယ်သာဝယ်စားနိုင်ကြသည်။ အသားဟင်းလျာစားခြင်းကိုဖြတ်သင့်သော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နွားနို့ (သို့မဟုတ်) အခြားသင့်လျော်သော အရာများနှင့် ရောကာ အရသာရှိအောင် ချက်စားသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ကိုက်ညီအောင် “ကျွန်ုပ်တို့ဘာကို စားရတော့မလဲ။ သစ်သီးတွေ၊ မြေပဲတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ဝယ်မစားနိုင်ပါဘူး” ဟု ထိုဆင်းရဲသားများကပြောလာတတ်ပါသည်။ အာဟာရဖြစ်မည့်အစာများကိုစားပါဟု ဆင်းရဲသားများကို တရားဟောတိုင်းပြောကြားရန် ကျွန်ုပ်တို့ ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူထားပါသည်။ နွားနို့မသောက်နှင့်၊ ကြက်ဥမစားနှင့်၊ အစာများထဲတွင် ထောပတ်မထည့်နှင့်ဟု ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်

မပြောရက်ပါ။ ဆင်းရဲသားများထံသွား၍ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဟောကြားရမည်ဖြစ်ရာ တင်းကျပ်သောအစားအစာစာရင်းကိုတင်ပြဖို့ အချိန်မကျရောက်သေးသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ယနေ့စားနေသည့် ကြက်ဥနှင့်နွားနို့များကဲ့သို့သော အစားအစာများကိုဖြတ်ရမည့်အချိန်ရောက်လာလိမ့်ဦးမည်။ သို့ရာတွင် သင့်ကိုယ်သင် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကာလထဲသို့ စော၍ရောက်အောင် မပို့ဆောင်ရန်မှာ သင့်အားပြောလိုသောသတင်းစကားဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလျှင် သင့်ကိုယ်သင်သေအောင်လုပ်နေခြင်းသာဖြစ်လိမ့်မည်။ သင့်အတွက် ထာဝရဘုရားသခင်လမ်းပြင်ဆင်ပေးသည့်အချိန်အထိ စောင့်ပါ။

ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို အပြင်းထန်ဆုံးဖိအားပေးလာလျှင် လိုတာရနိုင်သည့်လူတန်းစားတစ်ခုအတွက် အဆင်ပြေချောမောသွားနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤစစ်ဆေးမှုများသည် ၎င်းတို့အတွက် အဓိကမကျသည့်ပုံမျိုးဖော်မည့် လူနည်းစုအဖွဲ့ကလေးတစ်ခုကို ဤလူတန်းစားကဖွဲ့စည်းတတ်သည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်သည်ဟု အပြောခံရသောအရာအားလုံးကိုရှောင်ကြဉ်ရန် ကြိုးစားနေသူများသည် ထိုသူများပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သင့်လျော်သောအာဟာရများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မစားသုံးသောကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အားအင်များကုန်ခန်းလာကာ အလုပ်ကိုကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ ဤသို့အားဖြင့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသည် နာမည်ပျက်ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ဆောက်နေသောအရာကို ဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူသည့်အခြားအရာများနှင့်ရောထွေးတတ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် အသင်းတော်၏ခွန်အားများသည် ချည့်နဲ့လာပါတော့သည်။

သို့သော် အထူးပြင်းထန်သောဤသဘောတရား၏ အကျိုးဆက်များကို ထာဝရဘုရားသခင်ကကွယ်ရန် ဝင်ရောက် ဟန့်ထားတော်မူလိမ့်မည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်သည် အပြစ်သား လူအမျိုးအနွယ်များကို ညီညာဖြူဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ လူချမ်းသာများနှင့်လူဆင်းရဲများကို ခရစ်တော်၏ခြေတော်ရင်းသို့ အတူတကွခေါ်ဆောင်လာရန်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် နွားနို့၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် ကြက်ဥများကို သုံးစွဲခြင်းသည် စိတ်မချရသောအချိန်သို့ရောက်လာသောအခါ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ဤအရာကိုဖော်ပြတော်မူလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောလို ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများတွင် အစွန်းမရောက် ကြပါနှင့်။ နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့် ကြက်ဥစားသုံးခြင်းများနှင့်ပတ်သက် သည့်အခက်အခဲများသည်လည်း ပြေလည်သွားပါလိမ့်မည်။ ယခု လောလောဆယ်တွင် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်စိတ်မပူမိပါ။ သင်၏မျှတစွာနေထိုင်စားသောက်မှုကို အခြားသူများအား သိရှိပါ လေစေ။

Letter 37, 1904.

လွန်ခဲ့သောညက ကျွန်ုပ်သည် အိပ်မက်ထဲတွင် ဆရာဝန် တစ်ယောက်နှင့်စကားပြောနေမိပါသည်။ ‘အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဖက်စွန်းမရောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်အတွက်သော်လည်း ကောင်း၊ သင်၏ဆေးခန်းတွင်အကုသခံနေသည့်လူနာများနှင့်တကွ သင့်ကိုကူညီနေသူများအတွက်သော်လည်းကောင်း အစားအစာများ ပြင်ဆင်စားသုံးရာတွင် အစွန်းမရောက်စေပါနှင့်။ လူနာများသည် အဖိုးအခကိုလုံလောက်စွာပေးဆောင်ထားကြရာ ရက်ရောစွာကျွေးမွေး

ပြုစုခြင်းကိုရသင့်ပါသည်။ ဆေးခန်းသို့ရောက်ရှိလာသည့်တချို့လူနာ များသည် အရိုးဆုံးအစာများကို စည်းကမ်းတကျစားသုံးရမည့်အခြေ အနေရှိကြသော်လည်း ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာသောအခါ တွင် အာဟာရရှိသောအစာများကို လုံလုံလောက်လောက်စားသုံးဖို့ လိုအပ်လာပါသည်။

ခံတွင်းတွေ့အောင်အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း

2T, p. 538 (1867)

အထူးသဖြင့် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ သည် အစွန်းရောက်သူများမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်သင့်ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် လုံလောက်သောအာဟာရကိုရရှိရမည်ဖြစ်သည်။ လေရှူရှုဖြင့် အသက်မရှင်နိုင်သလို အာဟာရရှိသောအစာများကိုမစား လျှင်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့မဖြစ်နိုင်ပါ။ ခံတွင်းတွေ့နိုင်သည့် အရသာများကိုဖန်တီးနိုင်ရန် အစားအစာကို စနစ်တကျပြင်ဆင်သင့် ကြပါသည်။

9T, pp.161-168 (1909)

အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသော အခြေခံစိတ်သဘာဝများလျော့ပါး သည့်အစားအစာများသည် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်း များကို ရှုတ်ချစရာဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေမျိုးများဖြစ်ကြ သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရရှိသောအစာများဖြင့် အားဖြည့်ကြရမည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မကောင်းသော အစာများရှောင်ကြဉ်နေစဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သည့်အခြေခံ အာဟာရဓာတ်များကိုလည်းစားသုံးရန် လျစ်လျူရှုနေကြသည်။

အစွန်းရောက်သမားများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မစားနိုင်လောက်အောင် အရသာပေါ့ပြက်သည့်အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ခြင်းအန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ အစာကို အာဟာရပြည့်အောင်ပြင်ဆင်ဖို့လိုအပ်သလို ခံတွင်းတွေ့အောင်လည်းပြင်ဆင်တတ်ဖို့လိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်များကိုပစ်ပယ်ထားသင့်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ဆားကိုအနည်းငယ်စားပါသည်။ ဆားသည် ဘေးဖြစ်စေသောအရာ တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း သွေးအတွက်မရှိမဖြစ် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအရာတစ်ခုလည်းဖြစ်နေပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နွားနို့အနည်းငယ်၊ မလိုင်အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) ထိုအရာများကဲ့သို့သောပစ္စည်းများနှင့်ရောကာ အရသာရှိအောင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။

ထောပတ်စားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါရနိုင်ကြောင်း၊ ကလေးငယ်များအား အတိုင်းအဆမရှိကြက်ဥကျွေးခြင်းသည် မိုက်မဲရာကျကြောင်း သတိပေးစကားများပြောဆိုနေသော်လည်း သေချာစွာမွေးမြူထားသည့် ကြက်မများမှရသည့်ဥများကိုစားသုံးခြင်းသည်လည်း စည်းကမ်းချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မသုံးသပ်သင့်ပါချေ။ ကြက်ဥတွင် အဆိပ်ပြေစေသည့်ဓာတ်သဘာဝများပါဝင်နေပါသည်။

တချို့မှာ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကိုရှောင်ကြဉ်စဉ် အာဟာရရှိသောအခြားအစားအစာများကို အစားထိုးစားသုံးရန် ပျက်ကွက်နေကြသည်။ ထိုကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အင်အားများဆုတ်ယုတ်လာကာ အလုပ်ကိုကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ကြတော့ချေ။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းများသည်လည်း နာမည်ပျက်ကြပါသည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ဆောက်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို ဘုရားသခင်ခိုင်းစေထားသည့်အရာများနှင့်

ရောထွေးပစ်သဖြင့် အသင်းတော်၏အင်အားများသည် ချည့်နဲ့လာပါတော့သည်။ သို့သော် အထူးပြင်းထန်သောဤသဘောတရား၏ အကျိုးဆက်များကို ထာဝရဘုရားသခင်သည်ကာကွယ်ရန် ဝင်ရောက်ဟန့်တားတော်မူလိမ့်မည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်သည် အပြစ်သားလူအမျိုးအနွယ်များကို ညီညာဖြူဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ လူချမ်းသာများနှင့် လူဆင်းရဲများကို ခရစ်တော်၏ခြေတော်ရင်းသို့ အတူတကွခေါ်ဆောင်လာရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ယနေ့စားသုံးနေကြသော နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ကြက်ဥများကို ဖြတ်ရမည့်အချိန်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အစွန်းရောက်ချုပ်တည်းခြင်းများကို အချိန်မရောက်မီကျင့်သုံးခြင်းများအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ခြင်းသည် မလိုလားအပ်သော အရာဖြစ်သည်။ အခြေအနေကတောင်းဆိုလာသည့်အချိန်ထိအောင်စောင့်ပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အတွက်ပြင်ဆင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုဖွင့်ဆိုရာတွင် အောင်မြင်လိုသူများသည် သမ္မာကျမ်းစာကိုလမ်းညွှန်အဖြစ်အသုံးပြုကြရမည်။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မှသာ အာသာရကြလိမ့်မည်။ မကောင်းသောကြောင့် ဖြတ်ထားသည့်အစားအစား အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝပြီး အရသာရှိသောအစားအစာများကိုစားသောက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းအားဖြင့် မှားယွင်းသောပုံသက်သေကိုမပြုကြပါနှင့်။ စိတ်ဓာတ်နိုးကြွစေဖို့ရန်အတွက် ခံတွင်းကိုအားမပေးကြပါနှင့်။ ရိုးစင်းပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုသာစားကြပါ။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတွက်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်ကို အမြဲတမ်းကျေးဇူးတင်ကြပါ။ အရာရာတွင် မှန်ကန်တည်ကြည်မှုရှိပါ။ သို့ပြုလျှင် သင်သည် အောင်ပွဲဆင်လိမ့်မည်။

အစွန်းရောက်သမားများ၏ မကောင်းသောဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းများ

2T, pp. 374-375 (1870)

အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးနှင့်ပြည့်စုံသော အစားအစာများကိုပင် အစားမကြူးကြဖို့သတိပေးနေစဉ်မှာ မှားယွင်းသောစံနှုန်းများအတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်စားသုံးနေရုံသာမက သူတစ်ပါးအားလည်း မိမိတို့ကဲ့သို့ကျင့်ဆောင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းနေသည့် အစွန်းရောက်သမားများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သတိပေးလိုပါသည်။

2T, pp. 384-387 (1870)

ဦးဘီနှင့်ဦးစိန်စိန်စလုံးသည် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်ကို အသရေပျက်အောင်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း စိတ်အာရုံတွင် ကျွန်ုပ်တို့ပြသတော်မူခဲ့သည်။ စင်အောင်သုတ်မရတော့သည့်အစွန်းတစ်ခုကို သူတို့ဖြစ်စေခဲ့ကြသည်။ ဦးဒီတို့မိသားစုအကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်အားပြသတော်မူခဲ့သည်။ အကယ်၍သာ လိုအပ်သောအမအစကို အချိန်မီရခဲ့လျှင် ၎င်း၏အိမ်သားများသည် ယနေ့တိုင်အောင် အသက်ရှင်လျက်ရှိကြလိမ့်မည်။ မှားယွင်းစွာကျင့်ဆောင်မှုများကို အရေးယူဆောင်ရွက်မည့်ဥပဒေများမပြဋ္ဌာန်းခြင်းအတွက် အံ့ဩစရာဖြစ်နေပါသည်။ ထိုမိသားစုသည် အစားအစာ (ရိုးစင်းသောအစားအစာ) အတွက် ပျက်စီးဆုံးပါးခဲ့ကြသည်။ ပေါကြွယ်ဝသောတိုင်းပြည်တစ်ပြည်တွင် ၎င်းတို့အစာငတ်နေကြသည်။ အတွေ့အကြုံနုနယ်သူတစ်ဦးသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကိုကျင့်သုံးစဉ် ရောဂါကြောင့်မသေဘဲ အစာငတ်၍သေသွားခဲ့ပါသည်။ အစာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွန်အားနှင့်ပြည့်ဖြိုးစေလျက် ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကို ဆက်လက်လည်ပတ်စေပါသည်။

ထိုအတွေ့အကြုံနုနယ်သူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို တားဆီးရန် တစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့အချိန်ရောက်လာချေပြီ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီး အသိပညာနှင့်ပြည့်စုံသောလူကြီးများထက် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ပြောဆိုမှုများသည် ပို၍ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ အစွန်းရောက်သမားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် လူထုတွင်ခံစားနေရသောအမြင်မှားမှုများကိုကင်းစင်အောင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်ကာ အမှန်အတိုင်း လူထုကြီးသဘောပေါက်နားလည်အောင်လုပ်ရန်မှာ အရည်အချင်းပြည့်ဝသူများအတွက်ပင် လွယ်ကူသောအရာမဟုတ်ပါချေ။ ဥပုသ်နေ့နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းစကားနှင့် ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းဆိုင်ရာသတင်းစကားများကို မယုံကြည်သေးသူများထံ မရောက်နိုင်လောက်အောင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တံခါးပိတ်နေလျက်ရှိပါသည်။ အဖိုးတန်မွန်မြတ်လှသောအမှန်တရားများကို တရားနာရန်မထိုက်တန်သောအရာများကဲ့သို့ လူတို့ကဘေးဖယ်ထားလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသူများကို ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဆိုင်ရာကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ်ဖော်ညွှန်းနေကြသည်။ မယုံကြည်သေးသူများထံ သတင်းစကားမရောက်နိုင်လောက်အောင် ဟန့်တားမှုများအတွက် ထိုသူများ၌တာဝန်ရှိနေပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအမြင်နှင့်စမ်းသပ်မှုများကိုအားပေးနေခြင်း

Letter 39, 1901.

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ၏ အရေးပါမှုများကို အထက်တန်းလွှာနှင့် အောက်တန်းစားလူတန်းစားနှစ်ခုစလုံးမှ လူများစွာတို့က လက်ခံလာမည့်အချိန်သည်ရောက်လာပြီ။ ကောင်းကင်တမန်

(၃) ပါးသတင်းစကားကို မှောင်ရိပ်သန်းစေမည့် မည်သည့်သတင်းစကားကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့မလိုက်လျောသင့်ကြချေ။ လူအများစုထံသို့ ချဉ်းကပ်ခွင့်မရနိုင်လောက်အောင် ကျဉ်းမြောင်းသောအခန်းအတာတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားခြေချုပ်မိစေမည့် မည်သည့်အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့မလိုက်လျောသင့်ပါချေ။

အသင်းတော်နှင့် တကွ လောကသားအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူထားသည့် အစွမ်းသတ္တိများ၊ တန်ခိုးဩဇာများကိုလိုလားနေကြသည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကိုတင်ဆက်ရာတွင် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို မပါဝင်ပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသမျှအရာအားလုံးသည် ကိုယ်တော်အတွက် အသုံးတည့်သောအရာများဖြစ်သင့်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့်ဆိုင်သည့်သတင်းစကားတစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိနေရာ ပေးသနားတော်မူထားသည့်ထိုအရာကို သန့်ရှင်းအောင်စောင့်ရှောက်စေလိုသည်မှာ ကိုယ်တော်ရှင်၏ အလိုတော်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူအသီးသီးတို့အား လုပ်ဆောင်စရာများကိုပေးသနားထားပါသည်။ မှားယွင်းသောသတင်းစကားများကိုသယ်ဆောင်မသွားကြပါနှင့်။ တစ်သမတ်တည်းမဟုတ်သောအခက်အခဲများတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအလင်းတရားကို မှားယွင်းစွာအနက်မဖွင့်မိပါစေနှင့်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အပြောနှင့် အလုပ်မညီညွတ်မှုသည် ယုံကြည်သူတစ်ဖွဲ့လုံးအပေါ်တွင် အမှီတံကဲပြုနေတတ်ရာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ တစ်ဖက်စွန်းရောက်မှုသည် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်ကိုပင်ထိခိုက်စေပါသည်။

အစွန်းရောက်သောလုပ်ဆောင်မှုများသည် ကြောက်စရာကောင်းသောကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများ

သည် အစွန်းရောက်သူများဖြစ်သည်ဟု လူအပေါင်းတို့ကအထင်မရောက်စေရန် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းမှ ကာကွယ်ဟန့်တားဖို့ ကျွန်ုပ်အားအတင်းအဓမ္မဖွင့်ဟခိုင်းနေပါသည်။ လူတို့အား မီးထဲမှဆွဲထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားစဉ်တွင် တစ်ဖက်တွင်လည်း အမှားကိုပြင်စေရန် ပြောဆိုမည့်စကားများကို လောကပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားခြင်းအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်းဖွင့်ဟရန်အသုံးပြုဖို့ ဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများ၏စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် အစွန်းရောက်ခြင်းများမှ ကျွန်ုပ်တို့အားကွယ်ကာပါစေ။

မည်သည့်အရာကို စားသောက်ရမည်ဆိုသည့် ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သူမျှအစွန်းရောက်အမြင်များကို မတိုးပွားပါစေနှင့်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် အလင်းပေးထားတော်မူပြီးဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလင်းကိုလက်ခံလျက် ထိုအလင်းတရားအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ကြပါစို့။ ဘုရားသခင်နှင့်ခရစ်တော်ကိုသိကျွမ်းခြင်းအရာတွင် များစွာတိုးပွားဖို့လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ဤသိကျွမ်းခြင်းသည် ထာဝရအသက်ဖြစ်၏။ ဘာသာတရားရှိခြင်း၊ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ နိမ့်ချခြင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးနှင့်ပြည့်ဝသောအသက်တာကြီးပွားမှုများသည် ခရစ်တော်ကိုလေ့ကျက်နိုင်သောအခြေရောက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

နွားနို့ကိုသုံးဆောင်ခြင်းသည် စိတ်မချသောအချိန်သို့ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ နွားမကြီးသည်ကျန်းမာပြီး နွားနို့ကိုကောင်းမွန်စွာ ကျက်အောင်ကျိုထားလျှင် ခက်ခဲဆင်းရဲခြင်းကာလကို အချိန်မတန်မီ ရောက်လာအောင် ဖန်တီးရန်မလိုအပ်ပါချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏လူတို့ စားသောက်ရမည့်အရာများအကြောင်းကို သတင်းပေးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့

လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု မည်သူမျှအထင်မရောက်ကြပါနှင့်။ ရလဒ်များသည် မိမိထင်သလိုဖြစ်လာကြောင်းကို အစွန်းရောက်သမားများသည် အဆုံးတွင်တွေ့ကြရလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းအပြစ်ကြမည်ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် လက်ယာလက်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုလမ်းပြတော်မူလိမ့်မည်။ ချစ်ခြင်းနှင့်စင်ကြယ်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သောအပင်ပေါ်တွင် သီးလေ့ရှိသောအသီးများဖြစ်ကြသည်။ ချစ်တတ်သောသူမည်သည်ကား ထာဝရဘုရားသခင်ဖြစ်ပွားစေသောသူဖြစ်ရုံသာမက ကိုယ်တော်ကိုလည်း သိကျွမ်းလေ၏။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသတင်းစကားများကို မိမိတို့မှလွဲ၍ အခြားသူများကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မမူဟုယူဆကာ မိမိတို့လက်ခံကျင့်သုံးလျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို သူတစ်ပါးအား အတင်းအကျပ်အလုပ်ခိုင်းနေသော ကွန်ဖရင့်တစ်ခုကို သတင်းပေးရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ မွေးရာပါနှင့်ပြုစုပျိုးထောင်ထားသည့် ၎င်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထားများကိုပျော့ပျောင်းစေခဲ့လိမ့်မည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်နေကြောင်း မြင်တွေ့လာလိမ့်မည်ဟု ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်ဖွင့်ဟခဲ့ပါသည်။ “ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း ချစ်ခင်ကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်အလယ်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်စိုးစံတော်မူကာ ကျွန်ုပ်တို့အားစုံလင်စေပါလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြစ်ရာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွင်အသက်ရှင်သောသူသည် ထာဝရဘုရားသခင်၌အသက်ရှင်နေထိုင်ရာ ကိုယ်တော်သည်လည်း ထိုသူတွင်ကိန်းဝပ်တော်မူ၏။”

လူတို့၏ဉာဏ်ကို ထာဝရဘုရားသခင်၏ဉာဏ်တော်နှင့်လည်းကောင်း၊ ကရုဏာတော်နှင့်လည်းပေါင်းစည်းကာ ခရစ်တော်၌ ‘ငါ’

ကိုမြှုပ်နှံကြပါစို့။ ဧဝံဂေလိတရားတော်အားဖြင့် စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာသတ်မှတ်ထားတော်မူသည့်စံနှုန်းကိုမိအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။ အားနည်းသူများကျောခိုင်းသွားမည်စိုးသဖြင့် ဖြောင့်သောလမ်း၊ မှန်သောလမ်းအတိုင်းလျှောက်လှမ်းကြရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်ဆင့်ဆိုတော်မူနေပါသည်။ ထိုအချိန်ကျမှသာ ခရစ်တော်သည် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရှိတော်မူလိမ့်မည်။

Letter 57, 1886.

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတစ်စုသည် စားသောက်ခြင်းကိစ္စတွင် အစွန်းရောက်နေသဖြင့် ထိုအဖွဲ့အစည်းသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွင် ပျက်ပြားနေချေပြီ။ ယခုတွင်စာတန်သည် အာဟာရညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းတွင် အစွန်းရောက်သွားရန် သင့်ကို သူတတ်နိုင်သမျှတွန်းပို့နေပါသည်။ မှန်ကန်စွာဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဂရုစိုက်ကြပါ။ အထက်မှဉာဏ်ပညာများကိုတောင်းခံကာ နားလည်မှုရှိရှိဖြင့် လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားပါ။ အကယ်၍သာ သင်သည် တစ်ဖက်စွန်းရောက်အခြေအမြစ်မှအစ လုံးလုံးကြီးအစားအသောက်ပြောင်းပစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် မလွဲမသွေလက်လျော့ရလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း တစ်သေဝေတိမ်းကျင့်ဆောင်သည်ဟုဆိုစဉ်းတော့ မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင် သင်ကိုယ်တိုင်သံသယဝင်လာရုံသာမက ယုံကြည်သူများအပါအဝင် အခြားလူများကလည်း သင့်ကိုစိတ်ချတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ဘုရားသခင်ထံမှအလင်းပေးသည်ထက် ပို၍ မလုပ်ဆောင်မိရန်သတိထားပါ။ လူတို့ထံတွင်အကြံမယူဘဲ ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ချစ်သောစိတ်ဖြင့် သတိပညာရှိရှိလုပ်ဆောင်ပါ။

အမှားအယွင်းများကိုသင်လုပ်မိလျှင်လည်း လူတွေဆီမှအကြံယူသဖြင့် အမှားလုပ်မိခြင်းမျိုး တတ်နိုင်သမျှမဖြစ်ပါစေနှင့်။ လူသား

များဘက်မှရပ်တည်လျက် အမှားလုပ်မိခြင်းထက် ၎င်းတို့နှင့်ဝေးဝေး နေခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ၎င်းတို့ကို သင်နှင့် အတူဆွဲခေါ်လာရန် မျှော်လင့်ချက်ရှိနိုင်သေးပါသည်။ သို့ရာတွင် အဘက်ဘက်တွင် အမှားကင်းလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် ရေထဲကဖြတ်၍သွားစရာမလိုသလို မီးထဲကို ဖြတ်၍လည်းသွားစရာမလိုပါ။ အစွန်းရောက်ခြင်းအားလုံးကို ရှောင်ရှား လျက် အလယ်လမ်းကိုရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းပါ။ သင့်ကို တစ်ဖက် သတ်ဆန်သူ၊ မျှတမှုမရှိသူဟု သူတစ်ပါးမမြင်ပါစေနှင့်။ အာဟာရ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကို မဝတဝစားပါနှင့်။ သူတစ်ပါးစကား နားထောင်ပြီး ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကိုမသုံးဆောင်မိစေပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုပြီး အရသာရှိသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်စားသုံးပါ။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို အမှန်တကယ် ရုပ်လုံးဖော်မည့်အစားများကို ပြင်ဆင်စားသုံးပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လူသားအကျိုးပြု သည့်လုပ်ဆောင်မှုဟုမမြင်ဘဲ ရွံရှာဖွယ်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအဖြစ် သူတစ်ပါးမြင်စေအောင် ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်အစွန်းရောက်စေသည့် ဉာဏ်ပညာနည်းပါးသောစိတ်ဓာတ်များသည် ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ကြီးကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးစေသည့်အရာဖြစ်သည်။ ဤသို့သော သဘောတရားများကို အကောင်အထည်ဖော်နေသည့်နေရာမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်ရောက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဖြင့်သာ ပြုတ်စားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပျက်ယွင်းစေသည့်ချက်ပြုတ်နည်း ဖြစ်သည်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ချုပ်တည်းစေ လိုသည်မှာမှန်သော်လည်း ဘေးကျပ်နံကျပ်ဖြစ်မည့်အခြေအထိရောက်

သွားအောင် လုံ့လထုတ်မိဖို့ ဂရုပြုကြပါ။ လူသားများ၏ထင်မြင် ယူဆချက်များ၌ နစ်မျောမနေဘဲ မျှတတည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့် ဘုရား သခင်ကိုကိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

အစွန်းရောက်ခြင်း (၂) ခုစလုံးကိုရှောင်ကြဉ်ပါ

6T, pp. 373-374 (1900)

ကျွန်ုပ်တို့၏ညီအစ်ကိုမောင်နှမများစွာတို့သည် ကျန်းမာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့်ဆန့်ကျင်သောအရာများကို ကျင့်ဆောင်နေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ အစွန်းမရောက်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ်ထောက်ခံပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်၏လက်ရေးမူ များကိုသုံးသပ်သောအခါ လောကပျော်မွေ့မှုလိုက်စားခြင်း၊ အစား အသောက်ကြူးခြင်း၊ ဝတ်ဆင်မှုများတွင်မာနတက်ခြင်း စသည့် လောက အကျင့်ခလေ့များကို အတုခိုးကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အန္တရာယ်များအကြောင်းကိုဖော်ပြထားသည့်သတိပေးချက်များနှင့် ခိုင်မာသည့် သက်သေခံချက်များကိုတွေ့နေရပါသည်။ အရာခပ်သိမ်း၏ တည်ရှိဆဲအခြေအနေကြောင့် ကျွန်ုပ်စိတ်ထိခိုက်မိပါသည်။ တချို့ ညီအစ်ကိုများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန်မေးခွန်းထုတ်အငြင်းပွားနေကြသည်။ သို့သော် တချို့မှာမူ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ခံစားချက်သဘောထား များကိုတင်ပြရန် စိတ်ပါခြင်းမရှိကြသောကြောင့် ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း သည့်အမှန်တရားများကိုကွယ်ဝှက်ထားချင်နေကြပါသည်။ လောက သားများသည် အများအားဖြင့် လောကပျော်မွေ့မှုခံစားခြင်းနှင့် အစား အသောက်တွင်ချုပ်တည်းခြင်းများကိုမဆန့်ကျင်လိုကြရာ အကျိုးဆက် အနေဖြင့် ညစ်ညမ်းသောအကျင့်များနှင့်ပြည့်ဝနေပါသည်။

ခရစ်တော်အတွက်အမှုတော်မြတ်ကိုထမ်းဆောင်ရန် ပြင်ဆင် ခဲ့ကြသော်လည်း ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုစောင့်ထိန်းရန် တာဝန် ရှိသည်ဟု သဘောမပေါက်ခဲ့သူအများစုသည် ယခုအချိန်တွင် အနာ ရောဂါများကိုပြင်းထန်စွာခံစားနေကြရပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများသည် ဘုရားသခင်သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအချက်ကို လူအများသတိ မရတော့သယောင်ဖြစ်နေသည်။ တချို့မှာ ကျန်းမာရေးကိုလုံလောက် စွာဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်သည့်အာဟာရများကိုသာ မှီဝဲနေကြသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစားအစာများကိုဖြတ်တောက်ခဲ့ကြသော် လည်း ထိုနေရာတွင် အာဟာရရှိသောအစားအစာများဖြင့် အစားမထိုးကြချေ။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကိုပြင်ဆင် ရာတွင် ဖန်တီးတတ်မှုနှင့် စီစဉ်တကျဆောင်ရွက်တတ်မှုများရှိရမည် ကိုလည်း ၎င်းတို့သဘောမပေါက်ကြချေ။ သွေးသားကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းရန် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုစားကြရပါမည်။ ညံ့ဖျင်း သောအစားအစာများကိုမစားတော့သည့်နောက် ဆက်လက်စားသုံးနေသော အဆင့်နိမ့်အစားအစာများကိုလည်း အစားလျော့လိုက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် အစွန်းရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သောလုပ်ဆောင်မှုများသည် "Health Reform" ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးမဟုတ်ဘဲ "Health Deform" ကျန်းမာခြင်း ယိုယွင်းပျက်စီးရေးဖြစ်ပါသည်။



**အခန်းကြီး (၁၂)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်များစားရမည့်အစားအစာများ**

MH, pp. 371-373 (1905).

မီးမဖွားမီ ဩဇာသက်ရောက်မှု၏ထိရောက်မှုကို ခဏတာ ကိစ္စကလေးတစ်ခုအဖြစ်သာ မိဘအများကရှုမြင်ကြပါသည်။ သို့သော် ဤအရာကို ထာဝရဘုရားသခင်က အလေးထားတော်မူသည်။ ဘုရား သခင်ထံမှကောင်းကင်တမန်တစ်ပါးက (၂) ကြိမ်တိုင်တိုင်ပေးတော်မူ ခဲ့သည့်သတင်းစကားအရ ဤအရာသည် ဂရုထားသုံးသပ်ရန် ထိုက်တန်သောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

‘ငါ့ခိုင်းစေသမျှကိုလိုက်နာကြပါ’ ဟု ဟောပြောမိခင်များအား မိန့်တော်မူသည့်အတိုင်း ခေတ်အဆက်ဆက်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြ သည့်မိခင်များအား ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာနေပါသည်။ ကလေးငယ် ၏ကျန်းမာရေးကို မိခင်၏အကျင့်စရိုက်များက ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် သူမ၏အစားအစာနှင့်စိတ်ထားများကို စည်းကမ်းတကျ ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ သူမအား သားသမီးတစ်ယောက်ထွန်းကား စေလိုသည့် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုဖြည့်ဆည်းလိုလျှင် သူမ အနေဖြင့်ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာတချို့ရှိပါမည်။ သူမသည် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ထားစဉ်တွင် လောကပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမည်ဆိုလျှင် လည်းကောင်း၊ အတ္တကြီးမည်၊ စိတ်တိုနေမည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ဤအကျင့်စရိုက်များသည် ကလေးငယ်၏စိတ်ထားတွင် ရောင်ပြန်ဟပ် နေပါမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များစွာတို့သည် မကောင်းမှုကို မကျော်လွှားနိုင်သည့်စိတ်ထားများကို မွေးရာပါ တစ်ခုအဖြစ် လက်ခံရရှိနေကြပါသည်။

သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ချုပ်တည်းခြင်းကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ကာ ကြင်နာခြင်း၊ သိမ်မွေ့ခြင်း၊ အတ္တစိတ်မများခြင်း စသည့်မှန်ကန်သည့်စည်းမျဉ်းများကို တစ်သဝေမတိမ်းလိုက်လျှောက်မည်ဆိုလျှင် မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်၌ ထိုအကျင့်စရိုက်များနှင့်ပြည့်စုံနေပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ထင်ရှားစွာတားမြစ်ထားသောအရာမှာ ဝိုင်အရက်များကိုမသောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ သူမသောက်သမျှအရက်တစ်စက်တိုင်းသည် အမိဝမ်းထဲရှိကလေးငယ်၏ ကာယ၊ ဥာဏနှင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေရုံသာမက ထိုလုပ်ဆောင်ချက်သည် ဘုရားသခင်ကိုတိုက်ရိုက်စော်ကားသောအပြစ်လည်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ဆန္ဒကိုလိုက်လျောသင့်သည်ဟုလည်း အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များက အကြံပြုထားကြပါသေးသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစာများကို ၎င်းတို့တောင့်တလျှင်တောင်မှ ၎င်းတို့အားကြိုက်သလိုစားသုံးခွင့်ပြုသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ထိုအကြံပေးတိုက်တွန်းချက်များသည် မှန်ကန်မှုမရှိပါ။ ထိုမိခင်၏ဆန္ဒကိုလိုက်လျောအလိုအပ်ချက်များကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှလျစ်လျူရှုထားသင့်ပါ။ အသက် (၂) ခု၏ရှင်သန်မှုသည် သူမအပေါ်တွင် မှီခိုနေပါသည်။ ထိုကြောင့် သူမ၏ဆန္ဒများကို ဂရုတစိုက်အလေးထားကာ လိုအပ်ချက်များကို ရက်ရက်ရောရောဖြည့်ဆည်းပေးကြရပါမည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် သူမသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး၏ခွန်အားကို ယုတ်လျော့သွားစေမည့်အရာမှန်သမျှကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏မိန့်မှာချက်အရဆိုလျှင် ကိုယ်အလိုကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ရန်သူမအား အထူးဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။

CTBH, pp. 37, 38 (1890) .

မိမိ၏လူတို့ကိုကယ်တင်မည့်သူတစ်ဦးအဖြစ် ရှုံ့ဆန်ကိုဖြစ်ပွားစေစဉ်က ၎င်းအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသည့်အတွက်လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရမည့်အရာများကို ထာဝရဘုရားသခင်ပြဋ္ဌာန်းတော်မူခဲ့သည်။ တားမြစ်ချက်များကို ထိုကလေးအပေါ်တွင် အစပထမကတည်းကပြဋ္ဌာန်းနေတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သူသည်မွေးကင်းစအရွယ်မှစ၍ နာဇရက်မြို့သားတစ်ဦးကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင်အပ်နှံနိုင်ပါသည်။

“ယခုမှစ၍ သင်သည် အရက်သေစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသောအစာများကိုရှောင်ပါ” ဟု သားငယ်တစ်ဦးကိုရရှိတော့မည့် မာနော်၏ဇနီးထံသို့ ကောင်းကင်တမန်တစ်ပါးသည်ပေါ်လာပြီး အရေးကြီးသည့်ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးခဲ့ပါသည်။

မာနော်၏သားကလေးဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသည့်အလုပ်တစ်ခုရှိနေရာ ထိုအလုပ်ကိုပြီးမြောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးကျင့်ဆောင်ရမည့်အရာများကို ဂရုတစိုက်ဖြင့်ကောင်းကင်တမန်ကညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ အရက်ကိုမသောက်၊ မသန့်ရှင်းသောအစာများကိုမစားရန် ကောင်းကင်တမန်က မာနော်၏ဇနီးအားညွှန်ကြားခဲ့ရာ မိခင်တစ်ဦး၏အကျင့်စရိုက်သည် မွေးဖွားမည့်ကလေးအပေါ်တွင် ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်ကြောင်းထင်ရှားပါသည်။ မိမိ၏သားငယ်ကလေးကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသည်ကိုတွေ့မြင်လိုလျှင် သူမသည် ချုပ်တည်းခြီးခြိပြီး စည်းကမ်းတကျအသက်ရှင်နေထိုင်ရန်လိုအပ်နေပါသည်။

Signs, Feb. 26, 1902.

မာနော်၏ဇနီးအား မိန့်ဆိုခဲ့သောစကားများတွင် ယနေ့ အသက်ရှင်နေသည့်မိခင်များလေ့လာသင့်သောအမှန်တရားတစ်ခုပါဝင် နေပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဤမိခင်တစ်ဦးကိုမိန့်ဆိုရင်း ခေတ်အဆက်ဆက်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြမည့် စိုးရိမ်ပူပန်နေသည့် မိခင်အားလုံးကိုမိန့်ဆိုနေပါသည်။ မိခင်တိုင်းသည်လည်း မိမိတို့ ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်ကိုနားလည်နိုင်ကြပါသည်။ ပြင်ပအခွင့်သာမှု၊ အခွင့်မသာမှုများထက် ကလေးငယ်လူမဖြစ်မီနှင့် လူဖြစ်ပြီးအချိန် များတွင် မိခင်၏ပုဂ္ဂလိကလုပ်ဆောင်မှုအကျင့်စရိုက်များသည် ထိုကလေးငယ်၏စာရိတ္တတည်ဆောက်မှုတွင် ပို၍အခြေပြုနေသည်ကို သူမသိရှိနိုင်ပါသည်။

“သို့ဖြစ်၍သတိပြုလော့” ဟု စုံစမ်းခြင်းကိုတွန်းလှန်ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ရန် ကောင်းကင်တမန်က မာနော်၏ဇနီးအား သတိပေး ခဲ့ပါသည်။ အစားအသောက်နှင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို စည်းကမ်းတကျ စီမံထိန်းသိမ်းရပါမည်။ မိခင်တိုင်းကိုလည်း ‘သို့ဖြစ်၍သတိပြုလော့’ ဟုမိန့်မှာနေပါသည်။ သူမအား ကလေးမွေးဖွားခွင့်ပေးသည့် ထာဝရ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုပြည့်စုံစေလိုလျှင် တချို့အရာများကို သူမရှောင်ကြဉ်၍ တချို့အရာများကိုလုံးလုံးဆန့်ကျင်ရမည်ဖြစ်သည်။

သားသမီးများအတွက် သင့်လျော်သောဆရာမတစ်ဦးဖြစ် သော မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာပင် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ် ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းအကျင့်များကိုကျင့်ဆောင်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ သူမ၏အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို မိမိကလေးငယ်ထံသို့ လက်ဆင့်ကမ်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာကို မိဘများထက်

စာတန်ကပို၍နားလည်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် ကလေးငယ်များကို ထိခိုက်စေရန် မိခင်များကို သူစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ပါသည်။ မိခင်များ အတွက် တစ်ခုတည်းသောကိုးစားရာမှာ ထာဝရဘုရားသခင်တစ်ပါး တည်းသာဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်နှင့်ခွန်အားများကိုရနိုင်မည့် အကြောင်း သူမသည် ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင်ခိုလှုံ့ရပါမည်။ ထိုသို့ခိုလှုံ့ကာ အမအစတောင်းခံလျှင် သူမအတွက်အချည်းနှီးမဖြစ် နိုင်ပါ။ ကလေးငယ်အား ဘဝအောင်မြင်မှုနှင့်ထာဝရအသက်ရနိုင် သည်အထိ အကူအညီပေးနိုင်မည့်အရည်အသွေးများကို ကိုယ်တော် သည် သူမအား လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန် တတ်နိုင်အောင်မစတော်မူ လိမ့်မည်။

2T, pp. 381-383 (1870).

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသောအမျိုးသမီးများ၏ဘဝကို များသော အားဖြင့်စိတ်မဝင်စားကြသည်မှာ မှားယွင်းမှုတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပါသည့်ထိုအချိန်မျိုးတွင် ထိုအမျိုးသမီးများသည် ပြင်းပြင်း ထန်ထန်အလုပ်မလုပ်သင့်ကြပါ။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကြီးမား သောပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်နေရာ သွေးအတိုင်းအဆများကို များစွာ လိုအပ်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် အသွေးအသားဖြစ်စေမည့်အာဟာရ များကိုပို၍စားသုံးကြရပါမည်။ အကယ်၍သာ သူမသည် အာဟာရ ဖြစ်စေမည့်အစာများကိုမစားသုံးခဲ့လျှင် ခွန်အားများယုတ်လျော့ကာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသည့်ကလေးငယ်ကိုလည်း အားယုတ်စေပါလိမ့် မည်။ သူမဝတ်ဆင်သည့်အဝတ်ကိုလည်း ဂရုထားသင့်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အအေးမမိစေရန်လည်း သတိထားရပါမည်။ အဝတ် မလုံလောက်မှုကိုဖြည့်ဆည်းရန် ခွန်အားများကိုမလိုအပ်ဘဲ သူမ

အသုံးမပြုသင့်ချေ။ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကိုမသုံးဆောင် ခဲ့လျှင် သူမ၌အရည်အသွေးမီသောသွေးများလျော့နည်းသွားပေလိမ့် မည်။ သွေးလည်ပတ်မှုလျော့နည်းသွားသဖြင့် သူမကိုယ်ဝန်ဆောင် ထားသောသန္ဓေသားသည်လည်း သွေးအားနည်းလာလိမ့်မည်။ မိခင် ရောသန္ဓေသားကလေးပါ ကျန်းမာစေရန် နွေးထွေးသောအဝတ်အထည် နှင့်အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများသည် အရေးပါလှပါသည်။ မိခင်များ၏အားများကို အပိုအသုံးပြုခြင်းအား သုံးသပ်ကြရပါမည်။ ပြန်လည်အစားထိုးနိုင်အောင်လည်း ပြင်ဆင်ပေးကြရပါမည်။

သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့သောအထူးအခြေအနေများတွင် အစား အစာများကို ပေါက်လွတ်ပဲစား စားခွင့်ပြုခြင်းသည်လည်း မှားယွင်းမှု တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် အမျိုးသမီးများသည် အစာအမျိုးမျိုးကိုစားလိုကြသည်။ ၎င်းတို့၏ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အာသာပြေအောင်စားရန်လည်းခက်ပါသည်။ ဓလေ့ထုံးစံအရ ၎င်းတို့ စားချင်သည့်အစာသည် သူမအတွက်သော်လည်းကောင်း သန္ဓေသား အတွက်သော်လည်း ကောင်းသည်မကောင်းသည်ကို ပဓာနမထား တော့ဘဲ သူမ၏အလိုကိုလိုက်ကာ ကျွေးမွေးလေ့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် သူမအားကျွေးသောအစာသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစာသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သွေးသားကိုလှုံ့ဆော်ပေးသည့်အစာမျိုးများမဖြစ် သင့်ချေ။ ဓလေ့ထုံးစံအရ အသားဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ဖြစ်ဖြစ် သူမစားချင်သည့်မည်သည့်အရာကိုမဆို ကျွေးမွေးတတ်ကြ သည်။ ခံတွင်းတွေ့ဖို့သာအဓိကဖြစ်သည်ဟုယူဆကြသည်။ ဤအယူ အဆသည် မဟာအမှားကြီးဖြစ်ရုံသာမက ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထူးထိခိုက်စေပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစာများကို

မကျွေးသင့်ပါချေ။ ရိုးရိုးအစာများ၊ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစာများကို အထူးဂရုပြုကျွေးရမည့်အချိန်သည် ဤအချိန်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းများကောင်းမွန်စွာရယူကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များကိုသိရှိနားလည်သောအမျိုးသမီးများသည် ဤအချိန်မျိုးတွင် ရိုးစင်းသောအစာအာဟာရများကို လက်လွှတ်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အခြားလူသားသန္ဓေသားတစ်ဦးက မိမိတို့အားမှီခိုနေကြောင်းသိရှိကာ အစားအသောက်အနေအထိုင်များတွင်ဂရုပြုကြလိမ့်မည်။ အရသာ သာရှိပြီး အာဟာရမရှိသောအစာများကို သူတို့မစားသင့်ကြချေ။ ခံတွင်းတောင်းသည့်အစာများကိုစားပါဟု အကြံပေးမည့်သူများစွာ ရှိနေတတ်ပါသည်။

ရောဂါသည်ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားရခြင်း၏အကြောင်း ရင်းမှာ မိဘများ၏ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ စားချင် စိတ်ပေါ်လာသည့်အခါတိုင်းကို အစာအိမ်ကတောင်းတလိုလားနေ သည်မဟုတ်ပါ။ ဤအစာကိုစားလျှင်ကောင်းမည်ဟု စိတ်ထဲက ထင်နေခြင်းသည် ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီးများမငြင်းဆန်နိုင်အောင် ဖြစ်နေသည့်အမှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်မှုများသည် ခန္ဓာကိုယ် ၏လိုအပ်ချက်ကိုထိန်းချုပ်ရန် ခွင့်မပြုသင့်ပါချေ။ အရသာတစ်ခု တည်းကိုသာ ဦးစားပေးပြီး အစာရွေးချယ်စားသောက်နေလျှင် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းချိုးဖောက်ခြင်း၏အဖိုးအခကို ခံစားကြရလိမ့် မည်။ ထိုအဖိုးအခကို သူတို့သာမက ဝမ်းထဲမှာလွယ်ထားသော ကလေးငယ်ကိုပင် ရောဂါသည်ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

သွေးသားကိုဖြစ်စေသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ဟင်းခတ်မွှေးအကြိုင်များ၊ ရောဂါရှိသောတိရစ္ဆာန်၏အသားများကို

ကောင်းသောသွေးအဖြစ်သို့ကူးပြောင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိကြချေ။ အစာများကို အလွန်အမင်းစားမိပါကလည်း ထိုအစာများကိုချေဖျက်ရန် အစာအိမ်သည် အလုပ်ပိုလုပ်နေရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပိုလျှံအစာများကို ရှင်းလင်းနေရသဖြင့်လည်းကောင်း မိခင်ကြီးမှာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်လာရုံသာမက သန္ဓေသားကလေးအတွက်လည်း ရောဂါရှာပေးသလိုဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ မိမိပါးစပ်အရသာကိုဦးစားပေးကာ မိမိစားလိုသည့်အရာကိုစားနေမည်ဆိုလျှင် မကောင်းသော အကျိုးဆက်များကို သူမတစ်ဦးတည်းသာမဟုတ်ဘဲ ဝမ်းထဲမှကလေးငယ်ပါခံရလိမ့်မည်။ သူမ၏အမြော်အမြင်နည်းပါးမှုကြောင့် အပြစ်မဲ့သောကလေးငယ်သည် ဒုက္ခရောက်ပေဦးမည်။

H To L, ch. 2, pp. 33-34 (1865) .

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အများစုကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း နံနက်လင်းအားကြီးနှင့် ညအနောင်းပိုင်းများတွင် သွေးဆူစေသည့် ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်များကို လုပ်ခွင့်ပေးတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ၎င်းတို့၏ခွန်အားများကို အမြတ်တနိုးထားလျှင် ပိုမို၍သင့်လျော်လှပါသည်။ သူမထမ်းဆောင်ရသောဝန်တာနှင့် ပူပန်သောကများသည် လျော့ပါးသွားခဲ့လှပါသည်။ ဤအချိန်မျိုးမှာ ကောင်းစွာအနားယူရမည့်အစား နွမ်းနယ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုများကို သူမပို၍ခံစားနေရတတ်ပါသည်။ ထိုစဉ်တွင် ပိုမိုအားထုတ်နေရသဖြင့် လိုအပ်သောခွန်အားများရရှိရန် သဘာဝအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူမမှတစ်ဆင့် မျှဝေထားခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သန္ဓေသားရရှိထားသည့် အားများကို သူမကတစ်ဖန်လူယူအသုံးပြုနေရပြန်သည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် အမိဝမ်းထဲတွင် အသက်ရှင်နေသောသန္ဓေသားကလေးသည်

အသက်ရှင်သန်စေမည့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများအလှူ ခံနေရပါသည်။

2T, pp. 378-379 (1870) .

အိမ်ထောင်တွင် ဦးဘီကျင့်သုံးနေသော ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်စိတ်အာရုံရသည်။ သူသည် ဦးစီထံမှကြားခဲ့ရသော ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ဦးစီကဲ့သို့ပင် တစ်ဖက်စွန်းရောက်သည်အထိ ကျင့်ဆောင်နေရုံသာမက သူတစ်ပါးအားလည်း သူကဲ့သို့ကျင့်ဆောင်ရန် အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်းနေပါသည်။ သူ၌ မျှမျှတတဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်သည့်စိတ်ဓာတ်ကင်းမဲ့နေရာ ကြီးကျယ်သောအမှားအယွင်းများကိုလုပ်မိခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် မကောင်းသော အကျိုးဆက်များကို သူရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ သူသည် ဖတ်ရှုရသည့်စာအုပ်များထဲမှအချက်အလက်များ၏ အကူအညီဖြင့် ဦးစီပြောပြ၍ကြားဖူးသည့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ဦးစီကဲ့သို့ပင် အကောင်အထည်ဖော်ရုံသာမက သူသတ်မှတ်ထားသည့်စံနှုန်းအတိုင်း အသက်ရှင်စားသောက်ကြရန် သူတစ်ပါးအားလည်း ဆွဲခေါ်ပါတော့သည်။ မိမိ၏မိသားစုများကိုလည်း ထိုကြပ်တည်းသောစည်းမျဉ်းများအတိုင်း စားသောက်ကြရန် သူသိမ်းသွင်းခဲ့သော်လည်း သူကိုယ်တိုင်ကမူ တိရစ္ဆာန်စိတ်များကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ချေ။ မိမိသတ်မှတ်ထားသောစံနှုန်းကိုမီရန် သူကိုယ်တိုင်ပျက်ကွက်ခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍သာ သူ၌ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှန်ကန်သောအသိပညာရှိခဲ့မည်ဆိုလျှင် သူ့ဇနီး၌ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသောကလေးငယ်တစ်ဦးကို မွေးပေးနိုင်လောက်သည့်အခြေအနေမရှိသည်ကို သူသိခဲ့လိမ့်မည်။ နိပ်ကွပ်မှုမရှိသောသူ၏ရမ္မက်များက သူ့အား ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကင်းမဲ့စေခဲ့ပါသည်။

သူသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသောဇနီးသည်အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးကဲ့သို့မဆက်ဆံခဲ့ချေ။ မိခင်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ လိုအပ်သည့်အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအသောက်များကို လုံလောက်စွာသူမစီစဉ်ပေးခဲ့ချေ။ သန္ဓေသားကလေး၏လုံးလုံးမှီခိုခြင်းခံနေရသော မိခင်ကြီးမှာ မိမိ၏ခွန်အားများကို ဆက်လက်ထိန်းထားစေနိုင်မည့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများကို မသုံးဆောင်ခဲ့ချေ။ လိုအပ်သော အတိုင်းအဆနှင့် အရည်အသွေးနှစ်ခုစလုံး သူမစားသောအစာတွင် ချို့တဲ့နေပါသည်။ ပို၍အာဟာရဖြစ်စေမည့်အစာမျိုးစုံကို သူမခန္ဓာကိုယ်က တောင့်တနေချေပြီ။ သို့သော် သုံးဆောင်ခွင့်မရခဲ့သဖြင့် ပိန်လိုပြီး သွေးသားခွန်အားနည်းသည့်ကလေးငယ်တစ်ဦးကို သူမမွေးဖွားခဲ့ရသည်။ စားရသည့်အစာသည် ကောင်းသောသွေးသားကိုမဖြစ်စေနိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ဟူးမားဟုခေါ်သည့် ကိုယ်တွင်းအရည်များနှင့် ပြီးသောကလေးတစ်ယောက်ကို သူမမွေးဖွားခဲ့ရပါသည်။



အခန်းကြီး (၁၃)
ကလေးဘဝစားရမည့်အစားအစာ

Signs, Sept. 13, 1910.

“ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ထောင်မှာမွေးဖွားလာမည့်ကလေးကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုရမည်နည်း” ဟူသောမေးခွန်းကို မိခင်ဖခင်များမေးသင့်ပါသည်။ ဝမ်းထဲတွင်လွယ်ထားသည့်သန္ဓေသားကလေးအတွက် ပြုစုရမည့်နည်းများကို ဘုရားသခင်မိန့်မှာသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့တင်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများသည် အကုန်မဟုတ်သေးပါ။ ထမ်းရွက်ရမည့်တာဝန်များကို မိခင်ဖခင်များ ကောင်းမွန်စွာသိရှိနားလည်နိုင်ရန်အလို့ငှာ မွေးဖွားပြီးကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကိုပေးရန် ဂါဗြေလအား ကောင်းကင်ရွှေနှန်းမှ စေလွှတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ခရစ်တော်ပထမအကြိမ်ကြွလာမည့်အချိန်လောက်တုန်းကလည်း ဂါဗြေလသည် မာနော်အားပေးတော်မူသည့်သတင်းစကားမျိုးကို ဇာခရိထံလာ၍ပေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ယောဟန်ဟုအမည်တွင်မည့် သားငယ်ကလေးကို ၎င်း၏ဇနီးမွေးဖွားလိမ့်မည်ဟု သက်ကျားရွယ်အိုယဇ်ပုရောဟိတ်ကြီးအား မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် “သင်သည် ဝမ်းသာရွှင်မြူးခြင်းရှိလိမ့်မည်။ ထိုသားကိုဖွားမြင်သောကြောင့် လူအများတို့သည်လည်း ဝမ်းမြောက်ခြင်းသို့ရောက်ကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား၊ ထိုသားသည် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ ကြီးမြတ်သောသူဖြစ်လိမ့်မည်။ စပျစ်ရည်နှင့်ယဇ်မျိုးကိုမသောက်ဘဲ နေ၍ အမိဝမ်းထဲကပင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝလိမ့်

မည်” ဟုလည်း မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ကတိတော်နှင့်ဆိုင်သော ဤကလေးကို တင်းကျပ်သောချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်များဖြင့် ပျိုးထောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အရေးပါသောအလုပ်တစ်ခုကို ဇာခရိယံတွင်အပ်နှံကာ ခရစ်တော်အတွက် လမ်းပြင်ဆင်ပေးခဲ့ပါသည်။

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သောစရိုက်များကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လူတို့အလယ်တွင်ကျင့်သုံးနေကြပါသည်။ စပျစ်ရည်ကိုအသောက်ကြူးခြင်းနှင့် အဆီအအိမ်များသောအစားအစာများကို အစားကြူးခြင်းသည် ဆိုးရွားသောရာဇဝတ်များကိုပင် အပြစ်ဖြစ်သည်ဟု မမြင်တော့သည့် အထိ စာရိတ္တများကိုယုတ်ညံ့စေလျက် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများကို ဆုတ်ယုတ်စေပါသည်။ ဆရာယောဟန်သည် အပြစ်နှင့်ပြည့်ဝသော လောကပျော်မွေ့ခြင်းများကို တောထဲမှအသံဟစ်ပြီး ပြင်းထန်စွာဆုံးမရုံသာမက ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်ချုပ်တည်းခြင်းအသက်တာဖြင့်လည်း ထိုခေတ်ထိုအခါက စားသောက်ကြူးသူများကိုဆုံးမရန်ဖြစ်သည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုအစကောင်းခြင်း

ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်များ၏ ကြိုးစားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံမှ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်လောက်အောင် လုံလောက်မှုမရှိပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပြီးသောအကျင့်စရိုက်များကို ဖြေဖျောက်ရန်မှာ ခက်ခဲလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့်အစပြုရပါမည်။ အကယ်၍သာ ဘုရားသခင်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို သစ္စာရှိစွာလိုက်နာကြမည်ဆိုလျှင် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကိုတွေ့မြင်ကြရမည်မဟုတ်ပါ။

မိခင်များသည် ယခုခေတ်ပျက်စီးတတ်သောမကောင်းမှုများမှ ကင်းဝေးသောအသက်တာကို မိမိတို့၏သားသမီးများအား အလိုတော်နှင့်အညီပေးနိုင်ရန် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့်ညီသော အကျင့်စရိုက်များအတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ မနားမနေကြိုးစားသင့်ပါသည်။ နှောင့်နှေးခြင်းမရှိဘဲ ဘုရားသခင်ကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် မိခင်များဆက်သွယ်ကြပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏ထောက်မသည့်ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် အပျော်ကြူးနှင့်စားသောက်ကြူးခြင်းများရန်မှ မိမိတို့၏သားသမီးများကိုကာကွယ်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်များသည် ဤနည်းလမ်းကိုလိုက်လျှောက်မှသာလျှင် ၎င်းတို့၏သားသမီးများသည် ဒံယေလတို့ကဲ့သို့ စာရိတ္တပိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ပညာအရာတွင်လည်းကောင်း မြင့်မားသောအဆင့်တွင်ရှိကာ လူသားများကိုအကျိုးပြုသူများ၊ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုလေးစားသူများဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

နို့စို့သူငယ်များ

MH, p. 383 (1905) .

နို့စို့သူငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးသောအစာမှာ သဘာဝက ၎င်းတို့အတွက်စီစဉ်ပေးထားသောအစာဖြစ်ရာ မလိုအပ်ဘဲ ထိုအစာကို ဖြတ်တောက်မပစ်သင့်ပါချေ။ ကလေးငယ်ကိုပြုစုခြင်းအမှုမှ ရှောင်ရှားဖို့ ကြိုးစားရင်း သက်သောင့်သက်သာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ဤအမှုကို ပြုခြင်းသည် မိခင်တစ်ဦးအတွက် နှလုံးသားကင်းမဲ့ရာရောက်ပါသည်။

အခြားအစားအစာဖြင့် မိမိ၏နို့စို့ကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးခွင့်ပြုထားသည့်မိခင်များအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောရလဒ်များကိုလည်း

စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်ပါသည်။ အနည်းဆုံးအကျိုးဆက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်အားပြုစုသော ဆရာမ၏စိတ်နေစိတ်ထားသည် ထိုကလေးငယ်ကိုလွှမ်းမိုးကူးစက်သွားတတ်ပါသည်။

Health Reform, Sept. 1871.

ဝတ်ဆင်မှုများတွင်ခေတ်မီအောင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်း အားဖြင့် သဘာဝကိုဆန့်ကျင်နေကြပါသည်။ မိခင်များသည် တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ရင်သားအလှပျက်မည်စိုးသဖြင့် နို့ဘူးများဖြင့်အစားထိုး ကာ ကလေးငယ်များကိုကျွေးမွေးတတ်ပါသည်။ မိခင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိအသက်တာနှင့် ရင်သွေးငယ်၏အသက်တာကိုရောယှက်ကာ မိမိ၏ နှလုံးသားရှိသန့်ရှင်းမွန်မြတ်လှသောခံစားချက်များကိုနိုးကြွစေမည့် နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး စွဲလမ်းစရာကောင်းသောတာဝန်တစ်ခုကို ဖက်ရှင် အလှဆိုင်ရာ လက်မရွံ့လော်မာမှုတစ်ခုအတွက် အပ်နှံစတေးတတ် ကြပါသည်။

မိမိတို့၏ရင်သွေးဖြစ်သော နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် အချိန်ကုန်ခံကာ ဒုက္ခမခံလိုကြသဖြင့် ထိုကလေးများအပေါ်ပြုရမည့် မိခင်၏ဝတ်ကို စတေးနေကြသောမိခင်များလည်းရှိပါသည်။ ညကလပ် များနှင့် အပျော်အပါးလိုက်ခြင်းများကြောင့် ထိုအသက်ဝိညာဉ်၏ နူးညံ့သောအာရုံခံစားမှုများသည် ထုံထိုင်းကုန်ကြချေပြီ။ သားသမီး တာဝန်ကိုထမ်းဆောင်သောမိခင်ဖြစ်သည်ထက် ဖက်ရှင်မယ်မိခင် တစ်ဦးဖြစ်သည်ကို သူတို့ပိုမိုလိုလားနေကြပါသည်။ မိမိတစ်ဦးတည်း သာလုပ်သင့်သောဝတ္တရားများကိုလုပ်ဆောင်ရန် မိမိတို့၏သားသမီး ငယ်များကို ကလေးထိန်းလက်ထဲသို့ သူတို့ထည့်တတ်ကြပါသည်။ သူမ၏မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်သည် သူမအား လုပ်ဆောင်တိုင်း

ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးမည့် မလွဲမရှောင်သာသောဝတ္တရားများနှင့်ကိုက်ညီမှု မရှိတော့ချေ။ အကြောင်းမှာ ကလေးကိုမစောင့်ရှောက်နိုင်လောက်အောင် အလှပြင်ချင်သောအသက်တာက လွှမ်းခြုံနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုမိခင်၏တာဝန်များကို သူစိမ်းတစ်ရံဆံတစ်ဦးကလုပ်ဆောင်ကာ ကလေးငယ်၏အသက်ဆက်ရန် ပြုစုကျွေးမွေးနေတတ်ပါသည်။

ထို့ပြင်သာမက ထိုသူစိမ်းတစ်ရံဆံသည် ၎င်း၏စိတ်နေ သဘောထားများကိုလည်း ထိုကလေးငယ်အား မျှဝေတတ်ပါသေး သည်။ ထိုကလေး၏အသက်တာသည် သူမ၏အသက်တာနှင့်နွယ် နေချေပြီ။ အကယ်၍သာ ထိုကလေးထိန်းသည် ကြမ်းတမ်းသူ၊ ကျိုးကြောင်းမဆင်မခြင်တတ်သူဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စာရိတ္တ ပိုင်းကိုအလေးမထားသူဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းထိန်းနေ သည့်ကလေးသည်လည်း ထိုအကျင့်များကိုရရှိသွားတတ်ပါသည်။ ကြမ်းတမ်းသည့်ကလေးထိန်း၏စိတ်သဘောထားများသည် အထိန်းခံ ကလေးငယ်ထံသို့ကူးစက်သွားတတ်ပါသည်။ မိမိသားငယ်ကို ချိပိုးရန် ဝန်းလေးသူဖက်ရှင်နောက်သို့လိုက်ကာ မိမိထမ်းရွက်ရမည့်မိခင်တာဝန် များကိုငြင်းဆန်သူများသည် မိခင်ဟုပင်အခေါ်မခံထိုက်ကြချေ။ အမျိုးသမီးများ၌ရှိအပ်သော မြင့်မြတ်သောပြုမူတော့သဘောထားနှင့် မွန်မြတ်သောကြန်အင်လက္ခဏာများသည် ၎င်းတို့၌ယုတ်လျော့နေ ချေပြီ။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များကို ဂရုမထားတော့ဘဲ လူကြိုက်များသောအပျော်အပါးများနောက်ကိုသာ ၎င်းတို့လိုက်နေကြ ချေပြီ။ မိခင်များစွာတို့သည် မိမိတို့၏နို့အုံကိုအသုံးမပြုတော့ဘဲ နို့ဘူးများကိုအစားထိုးအသုံးပြုနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က ကလေးငယ်များအား မကျွေးမွေးကြတော့သဖြင့် နို့ဘူးသည်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သောအရာဖြစ်လာပါသည်။ လူငယ်အရွယ်မှစ၍ ကျင့်ဆောင်

ခွဲသောမှားယွင်းသောအဝတ်အစားများကြောင့် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသော လူငယ်များသည် သဘာဝက ၎င်းတို့အားပေးအပ်သောတာဝန်များကို ကျေပွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိကြတော့ချေ။

မိခင်နို့ရည်ဖြင့်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါလျက်နှင့် နို့ဘူးကိုသာအသုံးပြု သောမိခင်များ၏ နှလုံးသားကင်းမဲ့သောလုပ်ရပ်များကို ကျွန်ုပ် စိတ်အာရုံတွင်မကြာခဏတွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ နို့ဘူးတိုက်မည်ဆိုလျှင် လည်း ကျန်းမာသောနွားမကြီးထံမှရသောနို့ဖြစ်ဖို့အရေးကြီးသလို အသုံးပြုသောနို့ဘူးသည်လည်း သန့်ပြန့်ဖို့လိုအပ်လှပါသည်။ ထိုအချက် ကို အရေးမထားကြသဖြင့် နို့စို့သူငယ်များသည် မလိုလားအပ်ဘဲ ဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရပါသည်။ အစာအိမ်နှင့်အူများဆိုင်ရာဝေဒနာ များဖြစ်ပေါ်လာပြီး မွေးကင်းစအချိန်တုန်းက ကျန်းမာသည်ဖြစ်သော် လည်း သနားစရာရောဂါသည်များဖြစ်လာကြပါသည်။

H to L, ch. 2, pp. 39-40 (1865)

မိခင်နို့ကိုသောက်သုံးနေသည့် နို့စို့သူငယ်များ၏အချိန်ကာလ သည်လည်း ဝေဖန်သုံးသပ်စရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ နို့စို့သူငယ်များကို နို့တိုက်ပြုစုသောမိခင်များအား အလုပ်ကိုပြင်းထန်စွာလုပ်ဆောင်စေရုံ သာမက ချက်ရေးပြုတ်ရေးအလုပ်များကြောင့်၊ ၎င်းတို့၏သွေးများကို ဆူစေခြင်းကြောင့် နို့စို့ကလေးငယ်အား များစွာထိခိုက်စေပါသည်။ မသန့်ရှင်း၊ မကျန်းမာသောမိခင်၏နို့သာမက မကောင်းသောအစား အစာများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသောမိခင်၏မသန့်ရှင်းသောသွေးများ သည် ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ထို့ပြင် သာမက ထိုနို့စို့သူငယ်ကလေးသည် မိခင်၏စိတ်နေသဘောထား ကြောင့်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထိခိုက်မှုများရှိတတ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ သူမသည် စိတ်နှလုံးသန့်မှန်တတ်သူ၊ စိတ်ဆိုးလွယ်

သူ၊ ဒေါသပေါက်ကွဲတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် ၎င်း၏နို့ရည်ကို သောက်သုံးသောကလေးငယ်၌ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ တက်တတ် သည့်ရောဂါ စသည့်ရောဂါဆိုးများစွဲကပ်တတ်ပါသည်။

မိခင်ထံမှရယူစားသုံးရသည့် အာဟာရ၏သဘာဝသည် ထိုကလေးငယ်၏စာရိတ္တကိုလည်း အနည်းနှင့်အများထိခိုက်စေပါ သည်။ နို့စို့သူငယ်ကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးပြုစုစဉ်ကာလအတွင်း မိခင် တစ်ဦးသည် မိမိစိတ်ကိုကောင်းမွန်စွာထိန်းချုပ်ကာ စိတ်ပျော်ပျော် နေထိုင်းခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင် ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်စားသည့်အစားအစာများသည် အန္တရာယ်မရှိ တော့သည့်ပြင် ကလေးနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် မိခင်ကျင့်သုံးခဲ့သော တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောလုပ်ဆောင်မှုသည် ထိုနို့စို့သူငယ်၏စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတည်ဆောက်မှုတွင် များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။ ကြောက်တတ်၊ စိတ်တိုတတ်သောနို့စို့သူငယ်သည်ပင်လျှင် မိခင်၏ တည်ငြိမ်ဂုဏ်ထားသောအပြုအမူများအားဖြင့် နှစ်သိမ့်ပေးပါက ထိုကလေး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေသည် များစွာတိုးတက်လာနိုင် ပါသည်။

နို့စို့သူငယ်များသည် မသင့်လျော်သောဆက်ဆံမှုများကြောင့် များစွာနစ်နာခဲ့ကြရသည်။ ကလေးငယ်များ တအိအိဖြင့်ငိုနေတတ်လျှင် ငြိမ်သွားအောင် များသောအားဖြင့် အစာကျွေးပေးရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အိနေရခြင်း၏အကြောင်းရင်းသည် အစာများစွာစားမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ရာ မိခင်၏မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ကလေးငယ်၌ များစွာထိခိုက်ရပါသည်။ အစာကိုပို၍ကျွေးခြင်းသည် အခြေအနေကို ပို၍ဆိုးရွားသွားစေတတ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အစာအိမ်သည် လိုသည်ထက်ပိုသောအစာများဖြင့် ပြည့်လျှံနေပြီးဖြစ်သည်။

အချိန်မှန်မှန်အစားအစာခြင်း

H to L, ch. 2, p. 47 (1865)

မိခင်များထံမှ နို့စို့သူငယ်များရယူသင့်သည့် ပထမဦးဆုံး ပညာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သောအရာများသာဖြစ် သင့်သည်။ ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူ ပြုမည့် အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောရိုးရိုးအစားအစာဖြင့် ကျွေးမွေးပြုစုသင့် သည်။ အစားအစာရောင်လည်း အချိန်မှန်မှန်ကျွေးရမည်။ တစ်နေ့ လျှင် (၃) ကြိမ်ထက်မပိုသင့်ပါ။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ကျွေးခြင်းသည် (၃) ကြိမ်ထက်ပို၍ကောင်းသည်။ အကယ်၍သာ ကလေးငယ်များကို စည်းစနစ်ကျကျပြုစုခဲ့မည်ဆိုလျှင် ငိုငြီးတောင်းလို့ မည်သည့်အရာ ကိုမျှရကြမည်မဟုတ်ကြောင်းကို သူတို့မကြာမီမှာပင်နားလည်လာ ကြလိမ့်မည်။ အမြော်အမြင်ရှိသောမိခင်တစ်ဦးသည် သားသမီးများကို သွန်သင်ရာတွင် မိမိ၏လတ်တလောသက်သောင့်သက်သာရှိမှုကိုသာ မကြည့်ဘဲ ကလေးများ၏အနာဂတ်ကောင်းစားရေးကိုလည်းထည့် တွက်ကာ လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက် နေထိုင်တတ်အောင် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလို ကိုငြင်းပယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောသင်ခန်းစာများကို သားသမီး များအား သူမသွန်သင်ပေးလိမ့်မည်။

4T, p. 402 (1880)

သင်၏ သားသမီးများကို သတ်မှတ်ထားသည့် အစားအစာ ချိန်များအတွင်း သကြားလုံး၊ သစ်သီး၊ မြေပဲမှအစ မည်သည့်အစာ ကိုမျှစားခွင့်မပြုပါနှင့်။ ၎င်းတို့အတွက် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်စားခြင်း ထက် (၂) ကြိမ်စားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ မိဘများကိုယ်တိုင်က

စည်းကမ်းတကျကျင့်ဆောင်ကာ နမူနာပုံသက်သေပြမည်ဆိုလျှင် သားသမီးများသည် မကြာမီမှာပင် ပုံစံကျလာပါလိမ့်မည်။ အချိန် မှန်မှန်မစားသောက်ခြင်းသည် အစာကြေချက်မှုစနစ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်။ သင်တို့သည် သားသမီးများနှင့်အတူစားသောက်စဉ် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို အားရပါးရစားမပြုလျှင် ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစားအစာများကို တောင့်တကြလိမ့်မည်။ ထိုကလေးများသည် မသင့်လျော်သောအစားအသောက်များကြောင့် ကြိမ်ဖန်များစွာဖျားနာတတ်ကြရာ ၎င်းတို့၏ နာမကျန်းမှုများအတွက် မိဘများတွင်တာဝန်ရှိနေပါသည်။ ဖိစီးမှုများစွာမှကင်းဝင်းစေနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးမျိုးကိုတည်ဆောက်စေမည့်အကျင့်စရိုက်မျိုးကို သားသမီး များတည်ဆောက်နေခြင်းရှိ၊ မရှိကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရန်မှာ မိဘများ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

Health Reform, Sept., 1866.

သားသမီးများကို မကြာခဏကျွေးနေတတ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် အမျိုးမျိုးသောအနာရောဂါများကိုခံစားနေကြရသည်။ အစာအိမ်ကိုအမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်နေအောင်မဖန်တီးဘဲ ထိုက်သင့်သလို အနားပေးသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ထိုကလေးများသည် မကြာခဏစိတ်တိုလိမ့်မည်။ မကြာခဏဖျားနာကြလိမ့်မည်။

အစာအာဟာရဆိုင်ရာရေးဦးပညာ

MH, pp. 383-385 (1905)

အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အကျင့်စရိုက်ကောင်းများကိုရရှိရန် လေ့ကျင့်ခြင်း၏အရေးပါပုံကို ပို၍ခန့်မှန်းခဲကြပါသည်။ ကလေးများ

အနေဖြင့် မိမိတို့သည် စားဖို့အသက်ရှင်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှင်ဖို့ စားခြင်းဖြစ်သည်ကိုလေ့ကျက်သင့်ပါသည်။ ဤသင်တန်းကို နို့စို့သူငယ်အား ရင်ခွင်ပိုက်ဘဝမှအစပြု၍ အစပြုသင့်သည်။ ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်အချိန်ပိုင်းအတိုင်းကျွေးသွားပြီး အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျွေးသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကိုလျော့သွားရပါမည်။ အစာကြေခဲသည့် သကြားလုံးများနှင့် လူကြီးစားသည့်အစာများကိုမကျွေးသင့်ပါ။ ကလေးငယ်များကို အချိန်မှန်မှန်ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်နေသဘောထားများကို တိုးတက်လာစေရုံသာမက ၎င်းတို့အသက်ကြီးလာသောအခါ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်စေမည့် စာရိတ္တကိုအုတ်မြစ်ချပေးခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

နို့စို့သူငယ်အချိန်မှ ကလေးဘဝသို့ကူးပြောင်းစဉ်တွင် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက်ပညာပေးသင့်ပါသည်။ စားချင်သည့်အစာကို စားလိုသည့်အချိန်၌စားရန် ၎င်းတို့အားမကြာခဏခွင့်ပြုတတ်ကြသည်။ အာဟာရမရှိသောအစားအသောက်များအတွက် ငွေကိုရေလိုသုံးခွင့်ပြုခြင်းခံရသောကလေးများသည် ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ကြီးမားသောပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ ကြိုက်သည့်အရာကို ကြိုက်သလိုစားသောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူလာတတ်ကြသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အစားကြူးခြင်း၊ ထိုနောက်တွင်ဖျားနာခြင်း၊ ထို့နောက်တွင် မူးယစ်ဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်းတို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

မိဘများသည် သားသမီးများ၏ခံတွင်းကိုလေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။ အာဟာရမရှိသောအစာများကို မည်သည့်အခါမျှစားသုံးခွင့်မပြုသင့်ပါ။ သို့ရာတွင် အစားအစာများကိုသတ်မှတ်ပေးရာတွင် အရသာမရှိသောအစာများမဖြစ်စေဖို့နှင့် လိုသည်ထက်ပို၍မကျွေးမိ

စေဖို့ ရရစိုက်သင့်သည်။ သားသမီးများ၌ ပို၍ခံတွင်းတွေ့သော အစာများလည်းရှိတတ်ရာ ၎င်းတို့ကြိုက်သောအစာသည် ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်စေလျှင် ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။

သားသမီးများ၏အကြိုက်ကိုဆောင်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာများကိုထိခိုက်စေသည့်အစာများကို ကျွေးနေသော မိဘများသည် မကောင်းမှုအသီးကိုသီးမည့် မကောင်းမှုပင်ကို ပျိုးထောင်ရန် မျိုးစေ့ကြဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကလေးများကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ လောကပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမှုများလည်းများပြားလာရာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆိုင်ရာအစွမ်းသတ္တိများသည် အစတေးခံနေရပါသည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်နေသောမိခင်များသည် မိမိတို့စိုက်သည့်အတိုင်း မျိုးစေ့များကို ခါးသီးမှုအပြည့်ဖြင့်ရိတ်သိမ်းကြရသည်။ မိမိတို့၏သားသမီးများသည် အိမ်တွင်သော်လည်းကောင်း လူ့အသိုက်အဝန်းတွင်သော်လည်းကောင်း မြင့်မြတ်အသုံးဝင်သောကဏ္ဍတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်စိတ်ဓာတ်နှင့်စာရိတ္တများကို မပိုင်ဆိုင်နိုင်တော့ကြောင်းကို သူတို့တွေ့မြင်ရပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုသောအစားအစာများကြောင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆိုင်ရာ အစွမ်းများယုတ်လျော့သကဲ့သို့ ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားများလည်း ညံ့ဖျင်းလာပါသည်။ အသိစိတ်သည် ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေလာကာ ကောင်းသော အရာများကို သိမြင်ခံစားမှုများလည်းပျက်ယွင်းကုန်ပါသည်။

ခံတွင်းအလိုမလိုက်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့် ကိုက်ညီသောအစာများကိုစားရန် သားသမီးများကိုသွန်သင်နေစဉ်မှာ မကောင်းသောအစာများကိုသာ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ကို ၎င်းတို့အား ရှင်းလင်းစွာပြောပြကြရမည်။ ကောင်းသောအရာများကိုအစားထိုးရန်

မကောင်းသောအစားအစာများကို ၎င်းတို့စွန့်လွှတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကအလှူပယ်ချပေးထားသည့် ကောင်းမွန်သောအစားအစာများဖြင့် စားပွဲကိုစားချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ကြပါ။ ထမင်းစားသည့်အချိန်သည် နှစ်လို့ဖွယ်သောအချိန်၊ ပျော်စရာကောင်းသောအချိန်ဖြစ်ပါစေ။ ဘုရားသခင်ချပေးသနားတော်မူသည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့သုံးဆောင်စဉ် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်ကိုတုံ့ပြန်ကြပါ။

3T, p. 564 (1875)

ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်စရိုက်ကို ပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ပေးကောင်းချီးများကို မှန်ကန်စွာအသုံးချတတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းအလုပ်များကို သည်းညည်းခံပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုရှောင်ရှားရန်၊ မိဘများစွာတို့သည် သားသမီးများအား ကြိုက်သလိုစားသောက်ရန် ခွင့်ပြုထားတတ်သည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် လောကပျော်မွေ့မှုလိုက်စားခြင်းကို ပြတ်ပြတ်သားသားထိန်းချုပ်ထားလျှင် ခွန်နှင့်အားနှင့်ကြီးထွားလာကြလိမ့်မည်။ ဤကလေးများကိုယုံခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ်တည်စပြုသောအချိန်တွင် သူတို့၌ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုတွန်းလှန်ဖို့ ခွန်အားအစွမ်းရှိကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။ စာရိတ္တပျက်ပြားမှုနှင့် မကောင်းမှုကျူးလွန်မှုများသည် နေရာတကာတွင်တွေ့မြင်နေရတော့မည်။ ပါးစပ်အရသာကိုဦးစားပေးခြင်းနှင့် တပ်မက်သမျှကိုစားသုံးခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းသည် နှစ်လကြာညောင်းလာသည်နှင့်အမျှ လျော့ပါးသွားခြင်းမရှိသည့်ပြင် လူငယ်အများစုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၏အုပ်စိုးမှုမှာလည်းကောင်း၊ အစာ၏ကျေးကျွန်ဘဝမှာလည်းကောင်း ကျင်လည်အသက်ရှင်နေကြ

ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားကြူးသူများ၊ ဆေးလိပ်စွဲသူများ၊ အရက်သမားများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသမားများ၏အသက်တာများတွင် မှားယွင်းစွာပညာပေးမိခြင်းများ၏ဆိုးကျိုးများကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။

လောကပျော်မွေ့မှုလိုက်စားခြင်းနှင့်စာရိတ္တပျက်ပြားခြင်း

Sp. Gifts IV, pp. 132-133 (1864)

အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို မစားသည့်ကလေးများသည် ပိန်လို၊ ဖျော့တော့ပြီး လူစဉ်မမီဖြစ်တတ်သည်။ ကြောက်လန့်တတ်ရုံသာမက စိတ်လည်းအလွန်တိုတတ်သည်။ မြင့်မြတ်သောကြန်အင်လက္ခဏာမှန်သမျှသည် ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုကြောင့်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး တိရစ္ဆာန်စိတ်များလွမ်းမိုးနေတတ်ပါသည်။ အသက် (၅) နှစ်နှင့် (၁၀) နှစ်အကြားရှိကလေးများနှင့် (၁၅) နှစ်အရွယ်ရှိကလေးများသည် စာရိတ္တဖောက်ပြန်မှုများရှိနေတတ်ပြီး မကောင်းမှုအကျင့်အားလုံးနီးပါးကို သူတို့ကျွမ်းကျင်နေတတ်ကြသည်။ အမှားလုပ်မိအောင် သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏လမ်းပြမှုကိုခံခဲ့ရသောသားသမီးများ၏အပြစ်များအတွက် မိဘများအား အပြစ်ဖို့တော်မူလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ဤကိစ္စတွင် ထိုမိဘများမှားယွင်းခဲ့ကြပြီး ကလေးတွေစားမည့်စားပွဲပေါ်၌ အသားဟင်းများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် စီရင်ချက်ပြုတ်ထားသည့်ဟင်းများကိုပြင်ဆင်ကာ ခံတွင်းအလိုလိုက်စေရန် သားသမီးများကို သူတို့စုံစမ်းကြပါသည်။ အမှန်မှာ ထိုဟင်းများသည် တိရစ္ဆာန်စိတ်ကိုနှိုးဆွပေးသည့်အာနိသင်ပါရှိပါသည်။ ၎င်းပြင် သူတို့သည် မိမိတို့၏အသက်တာပုံသက်သေ

အားဖြင့် အစာစားခြင်း၌ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများကို သားသမီးများအား သင်ပေးကြပါသည်။ တစ်နေ့လုံးနီးပါး အစာကိုပဲစားနေကြသဖြင့် သူတို့၏အစာအိမ်သည်လည်း အမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်နေရပါသည်။ မိခင်များမှာလည်း သားသမီးများကိုသွန်သင်ဖို့ရန် အချိန်မရလောက်အောင် အာဟာရမရှိသောအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းကိစ္စများဖြင့် အလုပ်များနေကြပါသည်။

များစွာသောမိဘများတို့သည် ခေတ်နှင့်လျော်ညီအောင် မိမိတို့၏အသက်တာကို ကြိုးစားပျိုးထောင်နေစဉ် ၎င်းတို့၏သားသမီးများကိုအပျက်စီးခံနေကြသည်။ ဧည့်သည်လာလျှင် အခြားသူများနည်းတူ လောကဆန်ဆန်သူတို့ဧည့်ခံတတ်ကြသည်။ ဤကိစ္စအတွက် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ခံတတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါး၏အမြင်တွင် တင့်တယ်စေရန်အတွက် အရသာရှိမည့်စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို ပြင်ဆင်ဧည့်ခံတတ်ကြသည်။ ခရစ်ယာန်များသည်ပင် စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကိုကျွေးရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုကဲ့သို့မျိုးဧည့်ခံတတ်သည့်လူတန်းစားများကို ဖိတ်ခေါ်ဧည့်ခံတတ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ခရစ်ယာန်များသည်လည်း ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပြုပြင်သင့်ကြပါသည်။ ဧည့်သည်များကိုပျူငှာစွာဖိတ်ခေါ်ဧည့်ခံသင့်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုကဲ့သို့သောအစားအသောက်နှင့်ခေတ်နောက်သို့လိုက်နေသူများမဖြစ်သင့်ပါချေ။

CTBH, p. 141 (1890)

မိခင်များအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် အချိန်များစွာမကုန်စေရန်အလို့ငှာ ရိုးရိုးအစာများကိုသာစားသုံးသင့်ကြပါသည်။ စားချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများဖြင့် စားပွဲကို

ဂရုတစိုက်တည်ခင်းသင့်သည်ဆိုသည်မှာမှန်သည်။ သတိမထားဘဲ ပြင်ဆင်သမျှသောအစာများသည် ကောင်းမွန်သင့်လျော်သည်ဟု မထင်ကြပါနှင့်။ သို့ရာတွင် သားသမီးများကို အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးနိုင်ရန် အစာများကိုအချိန်ယူပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ မသင့်လျော်သောအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုရမည့် အချိန်များနှင့် အဝတ်များကိုရွေးချယ်ရာတွင် အသုံးပြုသောအချိန်များကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်လျော်ကန်အောင်ဝတ်ဆင်ရေးများအတွက်အသုံးပြုကြပါ။

Letter, p. 72 (1896)

အစာသွတ်မုန့်များနှင့် အသားဆီသွတ်ဘူးများသည် ကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အစာခြေသည့်အင်္ဂါရပ်များကိုများစွာထိခိုက်စေပါသည်။ အကယ်၍သာ သူတို့သည် အာဟာရရှိသောရိုးရိုးအစာများကိုစားနေကျဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော ထိုအစာများကိုမက်မောကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ကလေးများကို အသားကျွေးခြင်းသည် အောင်မြင်မှုကိုအာမခံသည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမဟုတ်ချေ။ အသားကိုစားဖို့ ကလေးများကိုသင်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့ကိုထိခိုက်စေပါသည်။ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သည့် အစာများကို ခံတွင်းလိုက်သွားလျှင် သဘာဝအစားအစာများကိုစားဖို့ ပြုပြင်ရန်ခက်ခဲလှပါသည်။

3T, p. 563 (1875)

နေရာတကာတွင်ကြီးစိုးနေသော ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုအတွက် သံဝေဂရနေသောမိခင်များစွာတို့သည် အကြောင်းရင်းကို တွေ့မြင်ရန် နက်နက်မကြည့်ကြချေ။ ခံတွင်းလိုက်စေရုံသာမက

အစားကြူးခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အသားဆီသွတ်ဘူးများနှင့် ဟင်းမျိုးစုံကို သူတို့နေ့စဉ်ပြင်ဆင်နေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အမေရိကန်လူမျိုးများ စားသည့်စားပွဲများကို အရက်သမားများဖြစ်စေမည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် ပြင်ဆင်တတ်ကြပါသည်။ လူတန်းစားအများစုတွင် ခံတွင်းအရသာကိုသာ ဦးစားပေးနေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစားအစာများကို မကြာခဏစားသောသူအပေါင်းတို့သည် မှားယွင်းသောစားကျင့်၊ သောက်ကျင့်များကို စိတ်တိမ်းညွတ်သွားစေရုံသာမက ခံတွင်းနှင့် ရမ္မက်ပြင်းပြမှုများကိုတွန်းလှန်ရန် အစွမ်းသတ္တိများကို အားနည်းသွားစေလျက်ရှိပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးသောအကျင့်စာရိတ္တများနှင့်ပြည့်ဝသော ကလေးများနှင့် ကမ္ဘာကြီးအားအလှဆင်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးများအား ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင် အပ်နှံရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း မိမိတို့၌တာဝန်ရှိကြောင်း မိခင်များသဘောပေါက်ဖို့လိုပါသည်။ လောကဇာတ်ရုံပေါ်သို့တက်ရောက်လာကြသည့် စည်းကမ်းကျနသောအမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများသည် စာရိတ္တပျက်ပြားဖောက်ပြန်နေသောဤခေတ်တွင် မညှိုးနွမ်း၊ မပျက်စီးဘဲ ရပ်တည်ရန် အဆင်သင့်ရှိကြပါလိမ့်မည်။

အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေပြီး ဖျားနာမှုများကိုဖြစ်စေမည့် အစားအစာမျိုးစုံဖြင့် စားပွဲများကိုသာ ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီးများနေ့စဉ်ပြင်ဆင်နေကြသည်။ ၎င်းတို့၏သွေးထဲတွင် ကင်ဆာနှင့်အရေပြားတီဘီရောဂါမျိုးများပြည့်လာသည်အထိ အသားဟင်းကိုပင်တိုင်ထား၍ မိသားစုများစားသုံးနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းတို့စားသည့်အရာများဖြင့်သာ ဖွံ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်ဖြစ်သော်လည်း ရောဂါရလာသောအချိန်တွင်မူ ဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်ဟု ၎င်းတို့သုံးသပ်တတ်ကြပါသည်။

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏စားပွဲမှအစပြုခဲ့သည်ဟု ထပ်လောင်းဖွင့်ဆိုလိုပါသည်။ လောကပျော်မွေ့မှုလိုက်စားခြင်းကို ဒုတိယတန်းစား ပင်ကိုယ်သဘာဝတစ်ခုဖြစ်လာသည်အထိ ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်စားနေကြသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်များပေါ်လာတတ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အရက်သောက်ခြင်းကို ခံတွင်းတွေ့သွားစေတတ်ပါသည်။

MH, p. 334 (1905)

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သည့်အပြုအမူများကို မီးဖိုခံဘေးမှ အစပြုကာ မိဘများတိုက်လှန်ကြပါ။ ထိုသို့တိုက်လှန်ရာတွင် နို့စို့သူငယ်အရွယ်မှစ၍ သင်တို့၏သားသမီးများကိုသွန်သင်ခဲ့သော စည်းမျဉ်းများအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ သို့ပြုလျှင် သင်တို့၌အောင်ပွဲဆင်ရန် မျှော်လင့်ချက်ရှိနိုင်ပါသည်။

(CTBH, p. 46) CH, p. 113 (1890)

သားသမီးများ၌ ကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်၊ ကြည်လင်လန်းဆန်းသောစိတ်နှလုံးရှိနေစေရန်အလို့ငှာ သားသမီးများကို ပြုစုသည့်နည်းလမ်းများမှန်ကန်စေဖို့ မိဘများသည် ပထမဦးစားပေးသင့်ပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို အိမ်တွင်းအသက်တာတွင် အသေးစိတ်သွန်သင်အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်တတ်အောင်လည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှစ၍ သွန်သင်ပေးသင့်ပါသည်။

3T, pp. 488-489 (1875)

များစွာသောမိဘများသည် ၎င်းတို့အား ပါးစပ်အရသာခံတတ်အောင် ပညာပေးလေ့ရှိသည်။ အသားများကိုစားတတ်လာအောင်

၎င်းတို့သင်ပေးကြသလို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများကိုသောက်တတ်အောင်လည်း ကျင့်ပေးတတ်ကြသည်။ အသားနှင့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများကို စားတတ်၊ သောက်တတ်အောင်သင်ပေးနေသောမိခင်များသည် ထိုအရာများထက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်ဆေးလိပ်ကိုသောက်တတ်ရန် လမ်းခင်းပေးနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်တတ်လာလျှင် အရက်သောက်တတ်ဖို့နီးစပ်လာရာ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သောက်ခြင်းသည် အာရုံကြောစွမ်းအားများကို မလွဲမသွေအားနည်းသွားစေပါသည်။

အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်းရှိရမည်ဟူသောအသိစိတ်ဓာတ်ကလေး ခရစ်ယာန်များ၌နီးကြားလာလျှင် ၎င်းတို့၏အသက်တာပုံစံနှင့် ၎င်းတို့စားသောက်သောအရာများအားဖြင့် ခံတွင်းအလိုကိုတွန်းလှန်ရန် အခက်တွေ့နေသူများနှင့် ကိုယ်အလိုကိုမထိန်းနိုင်သူများအား ကူညီနိုင်ကြလိမ့်မည်။ ဤဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့တည်ဆောက်နေသောအကျင့်စရိုက်များသည် ထာဝရကာလတွင် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူးကို ထိခိုက်နိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထာဝရကာလဆိုင်ရာကံကြမ္မာသည် တင်းကျပ်စွာကျင့်ဆောင်သောချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်အပေါ်တွင် အမှီတံကဲပြုနေသည်ကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအသောက်တွင် တင်းကျပ်စွာချုပ်တည်းကြပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုဂ္ဂလိကပုံသက်သေနှင့်ကြီးစားမှုများအားဖြင့် လူပေါင်းများစွာတို့အား ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သည့်အသက်တာမှလည်းကောင်း၊ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းနှင့် သေခြင်းမှလည်းကောင်း ကယ်တင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တည်နိုင်ကြပါ

လိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ညီမများသည် အာဟာရကိုဖြစ်စေမည့် ရိုးရိုးအစားအစာများဖြင့် ထမင်းစားပွဲကိုပြင်ခြင်းအားဖြင့် အခြားသူများ၏ ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ကြီးကျယ်သောအမှုတော်ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။ သူတို့သည် သားသမီးများ၏ အာဟာရဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် ပညာပေးခြင်း၊ အရာခပ်သိမ်း၌ချုပ်တည်းခြင်းရှိစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလိုငြင်းကာ သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်တတ်သော အကျင့်များကိုကျင့်ဖို့အားပေးခြင်းအလုပ်များဖြင့် မိမိတို့၏ တန်ဖိုးရှိသောအချိန်ကိုအသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကိုငြင်းဆန်ခြင်းအားဖြင့် အောင်ပွဲဆင်ခွဲပုံကို တော၌ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောစုံစမ်းခြင်းတွင် ခရစ်တော်ပြခဲ့သော ပုံသက်သေရှိနေငြားသော်လည်း များစွာသောခရစ်ယာန်မိခင်များသည် မိမိတို့ပြသောပုံသက်သေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ပေးနေသော ပညာများအားဖြင့်လည်းကောင်း သားသမီးများအား အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးသူများဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နေကြပါသည်။ ခရစ်ယာန်များသည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုဂရုမထားတော့ဘဲ စားချင်သည့်အရာကို စားချင်သည့်အချိန်တွင် ကြိုက်သလိုစားနေကြပါသည်။ ခရစ်ယာန်ကလေးငယ်များသည် ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှစ၍ ကြိုက်သလိုစားရန် ပညာပေးခြင်းခံကြရရာ အသက်အရွယ်နုပျိုစဉ်မှာပင် အစာမကြေလေထိုးလေနာရောဂါသည်များဖြစ်လာတတ်ကြပါသည်။ လောကပျော်မွေ့မှုလိုက်စားခြင်းနှင့် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများသည်လည်း ခွန်နှင့်အားနှင့်ကြီးမားလာပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ခွန်အားအစွမ်းများသည် မိဘများ၏ကိုယ်အလိုလိုက်မှုကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ခွန်အားမဖြစ်စေရုံသာမက

ကျန်းမာရေးကိုပါထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အစာအိမ်ကိုပါအလုပ်များစေမည့် အစာများကိုသာ အရသာခံပြီးစားနေတတ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးသည် ယိုယွင်းပျက်စီးလာပါသည်။

CTBH, p. 17 (1890)

အားကြွဆေးများကိုရွံရှာစေရန် သားသမီးများကိုသွန်သင် ကြပါ။ ထိုဆေးများကို အသိတရားကင်းမဲ့စွာဖြင့် မည်သူများအသုံးပြု နေကြပါသလဲ။ ဥရောပရှိသူနာပြုဆရာမများသည် ကလေးငယ်များကို ဝိုင်အရက်များ၊ ဘီယာများတိုက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်ဖူးပါသည်။ ထိုကလေးများသည် ဘီယာများမှတစ်ဆင့် အားကြွဆေးများကို အရသာတွေ့လာပါသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ထိုအရာ များကိုပို၍သုံးဆောင်လာရာ တဖြည်းဖြည်းအကူအညီပေးရန် လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့်အခြေအထိ ထိုအရာများ၏လွှမ်းမိုးမှုကို သူတို့ ခံရကာ အဆုံးတွင် အရက်သမားများ၏သင်္ချိုင်းသို့ရောက်ရှိသွား ကြပါသည်။

သို့ရာတွင် အစားအစာကိုခုံမင်ခြင်းကို ထောင်ခြောက်တစ်ခု အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားစေခြင်းအရာမှာ အထက်ပါနည်းတစ်ခုတည်း သာမဟုတ်ပါ။ အစားအစာများသည် စိတ်ကြွဆေးရည်များကို သောက်လိုသည့်ဆန္ဒများကို နှိုးဆွပေးသည့်အရာများကဲ့သို့လည်း မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့်ချက်ထား သောဟင်းများ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ အစာသွတ်မုန့်များနှင့် အသားဟင်းရည် များ စသည့်အစားအစာများကို ကလေးများ၏ရှေ့တွင်ပြင်ဆင်ပေး တတ်ကြသည်။ ဆီသွတ်အသားဘူးများကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက စိတ်ကြွဆေးများကိုစားလိုသောဆန္ဒ ကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သားသမီးများအား မစားသင့်သောအစာ

များကို ကြိုက်သလိုစားသုံးခွင့်ပြုကာ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုစုံစမ်းနေရုံ သာမက ကြိုက်သည့်အချိန်တွင်စားခွင့်ပြုထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် ၁၄ နှစ်လောက်ရောက်လာသောအခါ လေထိုးလေနာအစာမကြေ သည့်ရောဂါသည်များဘဝသို့ မကြာခဏရောက်ရှိနေတတ်ကြပါသည်။

အရက်ကိုအပြင်းအထန်စွဲနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏အစာအိမ် ကိုရိုက်ထားသည့်ဓာတ်မှန်ပုံကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်ဖူးကောင်းမြင်ဖူးကြလိမ့် မည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုစားသုံးသူများ၏အစာအိမ်သည် လည်း ထိုနည်းနှင့်ပင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေ တွင်ရှိနေသောအစာအိမ်များသည် ပို၍ပို၍ပြင်းသောအရာများကို တောင့်တနေတတ်သည်။ ထိုနောက် အဆုံးတွင် ထိုသူသည် ဆေးလိပ် သောက်ကျင့်ရန် လမ်းပေါ်သို့ရောက်နေပြီကို သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

(CTBH, pp. 46-47) CH, p. 114 (1890)

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းမရှိသူများသည် စုံလင် သောခရစ်ယာန်အသက်တာကိုပိုင်ဆိုင်ရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ ၎င်းတို့စားရန် အစာကိုရွေးချယ်ရာတွင် ဂရုမထားခဲ့ပါလျှင် သင့်သားသမီးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသိရှိနားလည်မှုကိုနှိုးဆွပေးဖို့မလွယ်ကူချေ။ မိခင် အများစုသည် မိသားစုအတွက် ထောင်ချောက်ဖြစ်စေမည့် ထမင်း စားပွဲမျိုးကိုပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။ အသား၊ ထောပတ်နှင့် ဒိန်ခဲ များ၊ အစာသွတ်မုန့်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသော ဟင်းများကို လူကြီးလူငယ်အားလုံးစိတ်ကြိုက်စားနေကြပါသည်။ ထိုအစာများသည် အစာအိမ်ကိုကောက်ကဲမဖြစ်စေသည်။ အာရုံကြော များကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေသည်။ အသိဉာဏ်စွမ်းအားကို အားနည်း စေပါသည်။ အသွေးအသားလည်းမဖြစ်စေနိုင်သည့်ပြင် အဆီများ သောအစားအစာများသည် အစာကြေရန်လည်းခက်လှပါသည်။ ဒိန်ခဲ

များကိုစားခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ကိုပင်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဖြူအောင်ဖွပ်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်ဖြင့်လုပ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်များသည် ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်တွင်တွေ့ရသည့် အာဟာရဖြစ်စေ မည့်အရာများချို့တဲ့နေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပေါင်မုန့်များကို ပုံမှန် စားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုထိန်းသိမ်း နိုင်ခြင်းမရှိနိုင်ပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာအိမ်ရှိ နူးညံ့သောအကာကို ရှေးဦးစွာယားယံစေပါသည်။ သို့သော် အဆုံး တွင် နူးညံ့သောအစာအိမ်၏အတွေ့အာရုံများကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သွေးသည် ဆူထလာပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်အသိတရား များအားနည်းလာကာ တိရစ္ဆာန်စိတ်များဝင်လာပါသည်။ ထိုနောက် ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်၏ကျွန်ဘဝသို့ရောက်သွားပါသည်။ မိခင်များသည် ရိုးစင်း၍ အာဟာရရှိသောအစာများကို မိသားစုအတွက်ပြင်ဆင်တတ် အောင် လေ့လာသင့်ကြပါသည်။

3T, pp. 567-568 (1875)

ဤခေတ်ဤအခါတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသည့်မိခင် များသည် မိမိတို့ထမ်းဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းတာဝန်ကို မွန်မြတ် သန့်ရှင်းသည်ကိုသိရှိကာ လူချမ်းသာအိမ်နီးချင်းများနှင့် ပကာသန ဘက်တွင်ယှဉ်ပြိုင်ဟန်လုပ်ရန်မကြိုးစားဘဲ မိမိတို့၏သားသမီးများအား ပို၍ကောင်းသောအသက်တာကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် သစ္စာရှိရှိဖြင့် သွန်သင်ပုံသွင်းရာ၌ ၎င်းတို့ထက်သာလွန်အောင်ကြိုးစားမည်ဟု သဘောထားရှိကြပါသလား။ သားငယ်သမီးငယ်များကို ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းအကျင့်များကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးလျှင်လည်းကောင်း၊ စားဖို့အသက်ရှင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှင်ဖို့စားခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သွန်သင်ခဲ့လျှင်လည်းကောင်း

ရောဂါဘယနည်းပါးရုံသာမက အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားမှုနည်းပါး သွားပါလိမ့်မည်။ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာစစ်မှန်သောစည်းမျဉ်းများကို သွန်သင်ပေးနိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ချုပ်တည်းခြင်းအတွက် များစွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ဖို့လိုတော့မည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် ခရစ်တော် ထံတွင်ခွန်အားယူကာ နောက်ဆုံးသောနေ့ရက်များတွင်ကြိုရမည့် ညစ်ညမ်းမှုများကိုတွန်းလှန်ရန် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနှင့်လည်းကောင်း၊ သမာဓိစိတ်နှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံနေကြလိမ့်မည်။ သန့်စင်သော အကျင့်နှင့် တိကျသေချာသောချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်များကို လေ့ကျင့် ပညာပေးသည့်အလုပ်ကို ပို၍ခက်ခဲစေမည့် ခံတွင်းနှင့်ရမ္မက်အလို ကိုလိုက်တတ်သောစိတ်ထားများကို သားသမီးများသည် မိဘများ ထံမှကူးယူရရှိတတ်ပါသည်။ မကောင်းသောအစာများ၊ စိတ်ကြွ ဆေးများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုကြိုက်သည့်စိတ်များကို မိဘ များထံမှ သားသမီးများထံသို့ ဆိုးမွေပေးထားမိပါက ထိုအကျင့်ဆိုး များကိုတိုက်ဖျက်ပေးရန် မိဘများ၌ အလွန်ကြီးလေးသောတာဝန် ကြီးတစ်ခုရှိနေပါတကား။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျနေသည့် မိမိတို့၏ သားသမီးများကောင်းစားရေးအတွက် ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း အပြည့်၊ ကြိုးစားမှုအပြည့်ဖြင့် တာဝန်ကျေပွန်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မိဘများ၏ဝတ္တရားပင်ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသည့်အစာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကျင့်သုံးသောအကျင့်စရိုက်အားဖြင့်လည်းကောင်း မကောင်း သောစိတ်ထားများ၊ သားသမီးများ၌မဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အကြောင်း မည်သည့်အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ခုမျှ မလုပ်မိစေရန်အတွက် အသက်တာနှင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုနားလည်ရန်မှာ မိဘ များအတွက်အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်တစ်ခုဖြစ်သင့်သည်။ ကျွေးမွေး

သောအစားအစာများကြောင့် အစာအိမ်ကိုမထိခိုက်စေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောများဟန်ချက်ညီညီအင်အားကောင်းစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သွန်သင်သောအရာများနှင့် ကျွေးနေသည့်အစားအစာများအကြား ဆန့်ကျင်မှုများမရှိစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစေမည့်အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးတတ်ဖို့ မိခင်များအနေဖြင့် ဂရုတစိုက်လေ့လာသင့်ကြပါသည်။ ကျွေးလိုက်သောအစားအစာများသည် အသွေးတော်ဖြင့်ဝယ်ထားသည့် ကလေးများ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ အားနည်းထိခိုက်မှုများကိုဖြစ်သွားနိုင်သည်အထိ အရေးပါနေပါသည်။ အာရုံခံစားမှုတွင် မျှတမှုရှိကာ အသက်ဝိညာဉ်ကို အန္တရာယ်များနှင့်ကင်းဝေးစေရန်အလိုငှာ သားသမီးများ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆိုင်ရာအခြေအနေကိုကာကွယ်ရန် မွန်မြတ်သည့် တာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မိဘများအား ပေးအပ်ထားတော်မူပါသည်။ သားသမီးများအား အစားအစာဘက်တွင်အလိုလိုက်ကာ ၎င်းတို့၏ ရမ္မက်ကို ထိန်းမပေးသည့် မိဘများသည် အာရုံများထုံထိုင်းပြီး အလိမ်အညာစကားများ၊ အတင်းအဖျင်းစကားများကိုသာပြောဆိုတတ်သည့် အရက်ကျွန်၊ ဆေးလိပ်ကျွန်ဖြစ်နေသည့်သားသမီးများ၏ဘဝတွင် ၎င်းတို့ပြုမိခဲ့သောအမှားများကိုတွေ့မြင်ကြရလိမ့်မည်။

လောကပျော်ရွှင်ခြင်း၌ခံစားခြင်း၏ ရက်စက်သောကြင်နာမှု

3T, p. 141, (1873).

သားသမီးများကို ကာယစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ပျိုးထောင်ရမည်ကို မိဘများသဘောမပေါက်ခြင်းသည် ယနေ့ဖြစ်ပျက်နေသော ဝမ်းနည်းစရာအခြေအနေများ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ကြောင်း

ကျွန်ုပ်အားမြင်ခြင်း (vision) ပေးတော်မူပါသည်။ မိခင်များသည် ၎င်းတို့၏သားသမီးများကို ငုံ့ထားမတတ်ချစ်ကြရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမည့်အစားအစာများကိုပင် သိသိကြီးနှင့်အလိုလိုက်ကျွေးမွေးတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် သားသမီးများ၌ရောဂါစွဲကပ်လာရာ စိတ်မချမ်းသာမှုများနှင့်ရင်ဆိုင်ကြရပါတော့သည်။ ဤသို့သောရက်စက်သည့်ကြင်နာမှုမျိုးကို ယခုခေတ်တွင် ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နေရပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ချမ်းသာမှုများကိုအဆုံးရှုံးခံကာ ကလေးများစားချင်သမျှကိုကျွေးနေကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကလေးများပူဆာသည့်အရာကိုမကျွေးဘဲထားခြင်းထက် ကျွေးလိုက်သည်က အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပို၍လွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မိခင်များသည် ဤနည်းအားဖြင့် မိမိတို့ရိတ်သိမ်းရမည့်အရာများအတွက် မျိုးစေ့ကြံနေကြပါသည်။ ကလေးများကို စားချင်တိုင်း မစားဘဲ မိမိတို့၏ဆန္ဒများကိုထိန်းချုပ်ကြဖို့ ပညာမပေးကြသောကြောင့် ၎င်းတို့သည်အတ္တလွန်ကဲလာကြပါသည်။ နားထောင်မှုမရှိလောဘကြီးမှုများ၊ ကျေးဇူးမသိတတ်မှုများ၊ ညစ်ညမ်းမှုများနှင့်ပြည့်ဝသူများဖြစ်လာစေပါသည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်နေသောမိခင်များသည် ၎င်းတို့ကြံခဲ့သောမျိုးစေ့မှ ခါးသီးသောအသီးများကို ရိတ်ကြရလိမ့်မည်။ သူတို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏သားသမီးများနှင့်လည်းကောင်း ဆန့်ကျင်၍ အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဆိုးကျိုးများအတွက် ၎င်းတို့၌ တာဝန်ရှိသည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်မှတ်တော်မူလိမ့်မည်။

CTBH, pp. 76-77 (1890)

နောက်ဆုံးပြစ်ဒဏ်စီရင်သောနေရာ၌ မိဘများနှင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများတွေ့ဆုံသောအခါ မည်သည့်မြင်ကွင်းကိုတင်ဆက်

လိမ့်မည်နည်း။ အစားအစာများ၏ကျွန်၊ ယုတ်ညံ့သောမကောင်းမှု၏ ကျွန်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ထောင်နှင့်ချီသောသားသမီးများသည်လည်းကောင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းတွင်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခဲ့ဖူးသောကလေးငယ်များစွာ တို့သည်လည်းကောင်း ထိုဘဝမျိုးရောက်အောင် ၎င်းတို့အားလုပ်ခဲ့ သည့်မိဘများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ကြရလိမ့်မည်။ ကြောက်လန့် စရာကောင်းသောထိုတာဝန်ကို မည်သူထမ်းဆောင်ရမည်နည်း။ ဤလူငယ်များကို စာရိတ္တပျက်ပြားအောင် ထာဝရဘုရားသခင် လုပ်ဆောင်တော်မူခဲ့သလား။ မဟုတ်ပါ။ မဟုတ်လျှင် ဤကိစ္စအတွက် မည်သူ့တွင်တာဝန်ရှိသနည်း။ မိဘများ၏မကောင်းသောစားကျင့် သောကျင့်များနှင့် ဖောက်ပြန်သောရမ္မာများသည် သားသမီး များထံသို့ကူးစက်သွားခဲ့ပြီလား။ ဘုရားသခင်ပေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း မသွန်သင်မိသဖြင့် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်သွားရပါသလား။ မိဘများသည် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်တွင် သေချာပေါက်အစစ်ဆေးခံကြရ ပါလိမ့်မည်။

Health Reform, Dec. 1870.

“ကလေးတွေအတွက်အစာပြင်ရတာ သိပ်ပြီးဂရုစိုက်ရတယ်။ သူတို့က အသားတို့၊ ကိတ်မုန့်တို့မပါရင်မစားဘူး” ဟု မိဘများက မှတ်ချက်ပေးသံကို ကားဖြင့်ခရီးသွားစဉ် ကျွန်ုပ်ကြားဖူးခဲ့ပါသည်။ ထိုကလေးများ နေ့လယ်စာစားသောအစာ၏အရည်အသွေးကိုလည်း ကျွန်ုပ်သတိထားမိခဲ့သည်။ ဂျုံနှင့်လုပ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်၊ အကွင်း လိုက်လှီးပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးထားသည့်ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးရနံ့များဖြင့်ပြီးသော အသီးအရွက်ဆားစိမ်၊ ပေါင်မုန့် စသည့်အစားအစာများကို ကလေးများအားကျွေးနေပါသည်။ ထိုကလေး

များ၏အသားအရေများသည် ဖျော့တော့ခြောက်ခန်းနေခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏အစာအိမ်များ၏မကျန်းမာမှုကိုဖော်ညွှန်းနေပါသည်။ ကျွန်ုပ် တွေ့မြင်နေသော ထိုကလေးများထဲမှ နှစ်ယောက်သည် အခြား မိသားစုတစ်စုမှကလေးများ ဒိန်ခဲစားနေသည်ကိုမြင်သောအခါ ၎င်းတို့ စားနေသောအစာကို မစားကြတော့ချေ။ ၎င်းတို့၏မိခင်က ထိုမိသားစု ထံမှ ဒိန်ခဲအနည်းငယ်တောင်းကျွေးမှ အစာဆက်စားတော့သည်။ “ကျွန်မကလေးတွေက ဒါကိုသိပ်ကြိုက်တာ၊ ဟိုဟာကိုသိပ်ကြိုက်တာ၊ အစားပျက်ရင် အစာအိမ်ဒုက္ခရောက်မှာစိုးလို့ သူတို့ကြိုက်တာတွေ ကိုကျွေးပေးရမယ်” ဟု ထိုမိခင်ကမှတ်ချက်ချသွားပါသည်။

ထိုကလေးများ၏ခံတွင်းတောင့်တမှုဟာ ဖောက်ပြန်မှုမရှိ သေးဘူးဆိုလျှင် ထိုမိခင်၏ဖွင့်ဆိုချက်သည် မှန်ကန်ပါသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရှိရင်းစွဲခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် ဖောက်ပြန် နေသောခံတွင်းတောင့်တမှုဟူ၍ (၂) မျိုးရှိပါသည်။ ကလေးတွေက ရွံ့မြေ၊ ကျောက်တံ၊ မီးကျွမ်းနေသောကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်၊ လေးညှင်းပွင့်၊ မဆလာ စသည်တို့ကိုခံတွင်းတွေ နေသည့်အခြေရောက်အောင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော၊ သွေးကြွ စေသောအစားအစာများကိုစားတတ်အောင် သွန်သင်ခဲ့သောမိဘများသည် အစာအိမ်ကတောင်းဆိုချက်အတိုင်း ခံတွင်းတောင့်တနေသည်ဟု မဖွင့်ဆိုသင့်ပါချေ။ မကောင်းသည့်အစားအစာများကိုစွဲလမ်းနေသည့်အခြေ အထိ ခံတွင်းကိုမှားယွင်းစွာကျင့်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ နူးညံ့သော အာရုံခံစားမှုများဆုံးရှုံးသွားသည်အထိ အစာအိမ်ရှိအရေးပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပျက်စီးခဲ့ချေပြီ။ ရိုးစင်းပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုမည့်အစားအစာများကို ခံတွင်းမတွေ့တော့ချေ။ သွေးကြွ

စေသည့်အစားအစာများကိုမထည့်ပေးလျှင် အစာအိမ်သည် အစာကိုမချက် တော့ချေ။ အကယ်၍သာ အသားများ၊ အဆီများနှင့် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များကိုမကျွေးဘဲ နဂိုရှိရင်းစွဲအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တတ်နိုင်သမျှထိန်းသိမ်းစေမည့် ရိုးစင်းသောအစားအစာများကို အရိုးဆုံး နည်းများဖြင့်ပြင်ဆင်ကာ နို့စို့သူငယ်ဘဝမှစ၍ ကျွေးခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ယခုကဲ့သို့ခံတွင်းပျက်စီးလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ၎င်း၏သဘာဝအခြေ အနေတွင် အစာအိမ်၏လိုအပ်ချက်များအတိုင်း အကောင်းဆုံးအစာ များကို ခံတွင်းတောင်းနေပေလိမ့်မည်။

မိဘများနှင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများသည် အရသာစုံသော အစားအစာများကိုစားသောက်နေကြစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဇနီးမောင်နှံသည် ပုံမှန်စားချိန်ဖြစ်သည့် နေ့လယ် (၁) နာရီတွင် ဂရေဟမ်ပေါင်မုန့်ကို ထောပတ်မပါဘဲစားပြီး အစာပိတ်အဖြစ် သစ်သီးများကို အလျှံပယ် စားနေကြပါသည်။ အရသာရှိစားသုံးခဲ့ကြသည်သာမက ဖောက်ပြန် နေသောခံတွင်းတောင့်တမှုအတွက် သရေစာဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို အတူသယ်ဆောင်ရန်တာဝန်မရှိသည့်အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်သည့် စိတ်ဖြင့် အားရပါးရစားသုံးကြပါသည်။ နောက်တစ်နေ့မနက်အထိ၊ စားချင်စိတ်မရှိတော့သည်အထိ စားလို့ကောင်းခဲ့ကြပါသည်။ လိမ္မော် သီး၊ မြေပဲ၊ ချိုချဉ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ထံလာရောင်းသည့်လူငယ်ကလေး သည် မည်သည့်အရာကိုမျှမရောင်းခဲ့ချေ။

တချို့သားအမိသားအဖတွေ စားသောအစားအစာများသည် ကောင်းသောသွေးသား (သို့မဟုတ်) ချိုသာသောစိတ်ထားများကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ။ ကလေးများမှာ ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ကာ မျက်နှာ နှင့်လက်များတွင်အနာတွေပေါက်နေသည်။ တချို့ကလေးများမှာ

မျက်စိကန်းလှမတတ် မျက်စိစူးနေကြသည်။ ကြည့်ရသည်မှာ အလွန်အရပ်ဆိုးလှပါသည်။ တချို့မှာ အသားအရေကောင်းသော် လည်း ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းဝေဒနာ၊ နှာရည်ယိုခြင်း ဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။ ဝမ်းလျောနေသည့် (၃) နှစ်သား ယောက်ျားကလေးတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။ သူသည် အဖျားတက်နေသော်ငြားလည်း အစာကိုပဲတောင်းစားနေပါသည်။ ကိတ်မုန့်၊ ကြက်သားနှင့် ဆားရည်စိမ်အစားအစာများကို မကြာခဏ တောင်းစားနေပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူမှာ သစ္စာရှိကျွန်တစ်ယောက်ပမာ တောင်းသမျှကိုကျွေးနေပါသည်။ သူတောင်းနေသည့်အရာကို မိခင် ပေးတာနောက်ကျနေလျှင် သူက မိခင်ကြီးကိုမာန်မဲလိုက်ရာ “အေးပါ သားရယ်၊ စားရမှာပေါ့” ဟုဆိုကာ တောင်းဆိုနေသည့်အစားအစာများကို သူ့လက်ထဲထည့်ပေးလိုက်သော်လည်း ပေးတာနောက်ကျသည်ဟု ဆိုကာ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါသည်။ မိန်းမငယ်ကလေးတစ်ဦးသည် အကွင်း လိုက်လှီးပြီးပြုတ်ထားသည့်ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဆားရည်စိမ်တစ်ခုနှင့် ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်များကိုစားနေစဉ် ကျွန်ုပ်စားနေသောပန်းကန် ကိုချောင်းကြည့်နေပါသည်။ သူ့ပန်းကန်ထဲမှာ သူစားချင်သည့်အရာ မရှိသဖြင့် ဆက်ပြီးမစားတော့ချေ။ သူမစားချင်သည့်အရာမှာ ကျွန်ုပ်စားနေသည့်အနီရောင်ပန်းသီးဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ပန်းသီးအနည်းငယ်သာရှိသော်ငြားလည်း သနားစိတ် ဝင်လာသဖြင့် သူမအား ပန်းသီးတစ်လုံးပေးလိုက်ပါသည်။ သူမသည် ကျွန်ုပ်လက်ထဲမှပန်းသီးကိုလှူလိုက်ပြီး ကားကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါသည်။ “ဒီကလေးတွေ ဒီလိုသာဆက်ပြီးပစ်ထားရင် မိဘတွေအရှက်ကွဲတော့မှာပဲ” ဟု ကျွန်ုပ်တွေးမိပါသည်။

အလိုရမ္မက်ကြီးခြင်းကို ဤကဲ့သို့ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေခြင်းမှာ မိခင်၏လောကပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမှုဆိုင်ရာရလဒ်ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကလေးငယ်အတွက် သူမပြင်ဆင်ပေးသည့်အစားအစာများသည် အစာခြေသည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ဆက်တိုက်ဝန်လေးစေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးသည်မသန့်စင်တော့ဘဲ ထိုကလေးငယ်သည် ဖျားနာကာ စိတ်တိုနေပါသည်။ ဤကလေးအား နေ့စဉ်ကျွေးနေသောအစားအစာများသည် သူ၏ညှို့ဖျင်းသောရမ္မက်ကိုနိုးဆွကာ အကျင့်စာရိတ္တနှင့်အသိဉာဏ်များကိုနိမ့်ကျသွားစေပါသည်။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏သားငယ်၌ ထိုအကျင့်စရိုက်ကိုပျိုးထောင်နေခဲ့ကြပါသည်။ အတ္တစိတ်ပြင်းထန်ကာ မေတ္တာတရားနည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်နေခဲ့ကြပါသည်။ သူ၏အလိုကိုမထိန်း၊ သူ၏ရမ္မက်ကိုမချုပ်ထိန်းခဲ့ကြရာ ဤကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာသောအချိန်တွင် မည်သည့်လူစားမျိုးဖြစ်လာမည်ဟု သူတို့မျှော်လင့်နိုင်ကြမည်နည်း။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဝိညာဉ်တို့၏ ဆက်စပ်နေပုံများကို လူများစွာတို့နားလည်ပုံမပေါ်ချေ။ မှားယွင်းသောအစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကိုထိခိုက်စေရုံသာမက မကောင်းသောရမ္မက်များကိုလည်း လွယ်ကူစွာနိုးထစေပါသည်။

(၁၀) နှစ်သားအရွယ်ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အဖျားဝင်ကာ စားချင်သောက်ချင်စိတ်ပျောက်နေပါသည်။ ‘ဒီကိတ်မုန့်ကလေးနည်းနည်းတော့စားလိုက်ပါ၊ ဒီမှာကြက်သားဟင်းလည်းရှိသေးတယ်၊ ဘာမှစားချင်စိတ်မရှိတော့ဘူးလားကလေးရယ်’ ဟု မိခင်ဖြစ်သူက တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ အဆုံးတွင် ထိုကလေးသည် လူကောင်းတစ်ဦးစားသလောက်စားပစ်လိုက်ပါသည်။ ၎င်း၏အမေဖြစ်သူက ကျွေးသော

အစားအစာများသည် အစာအိမ်အတွက် မကောင်းသောအစားအစာများဖြစ်ရုံသာမက ဖျားနာနေစဉ်တွင် စားသုံးရန်မသင့်လျော်သောအစားအစာများဖြစ်နေပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူသည် ၂ နာရီခန့်အကြာတွင် ဘာကြောင့် ဤမျှလောက်ဖျားရသည်ကိုနားမလည်ဘဲ ထိုကလေးအားခေါင်းလျော်ပေးလိုက်ပါသည်။ ထိုနောက် မီးလင်းဖိုတွင် မီးအားကောင်းရန် မီးထပ်ထိုးပြီး အပူချိန်ကိုမြှင့်လိုက်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ဤကလေးအား ပုံမှန်အတိုင်းကုသကာ အစာအိမ်ကိုအနားပေးစေခဲ့မည်ဆိုလျှင် အဖျားသည် ယခုထက်အများကြီးကျသွားပေလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံအောင် မည်သို့နေထိုင်စားသောက်ရမည်ကိုမသိခြင်းသည် အနာရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ပါသည်။

လောလောဆယ်ဘဝအသက်တာမှာ ပျော်ရွှင်မှုကိုအမြင့်ဆုံးရအောင် ကျွန်ုပ်မည်သို့အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး မည်သည့်အရာများကို စားရမလဲဟူသောမေးခွန်းကို လူများစွာတို့ကမေးနေပါသည်။ အာသာဆန္ဒများကို လတ်တလောဖြည့်ဆည်းရန် တာဝန်ဝတ္တရားနှင့်စည်းမျဉ်းများကို ဘေးတွင်အသာထားတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာနေကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအရာအတွက်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်ယာန်အကျင့်စရိုက်နှင့်စုံလင်နေလျှင်လည်း ထိုအရာအတွက်ပင် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရမည်။ သားသမီးများအား ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေးအတွက် မိဘများ၌ များစွာတာဝန်ရှိနေပါသည်။ သားသမီးများအား ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးမကျန်းမာမှုမှကင်းဝေးစေဖို့ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရန် မိဘများအနေဖြင့် တိုက်တွန်းသွန်သင်သင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိတို့သားသမီးများ၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်

လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုများကို မိခင်များလိုက်စားနေကြခြင်းမှာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလှပါတကား။ ထိုကဲ့သို့သောမိုက်မဲမှု၏ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သနည်း။ ဤမိခင်များသည် မိမိတို့၏သားသမီးများအား လက်ရှိအသက်တာတွင် ပျော်ရွှင်မှုကင်းအောင် လုပ်နေကြရုံသာမက အနာဂတ်ကာလအတွက်လည်း မသေချာမရေရာအောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

(CTBH, pp. 61-62) FE, pp. 150-151 (1890)

ပုံမှန်အချိန်မှန်စားသောက်ခြင်းသည် သားသမီးများ၏အကျင့်စရိုက်အားလုံးတွင် စည်းမျဉ်းဥပဒေဖြစ်သင့်သည်။ ထမင်းစားချိန်များအတွင်း သရေစာများကိုစားခွင့်ပြုခြင်းသည် မိခင်များ၏မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ဤအကျင့်ကြောင့် အစာအိမ်သည် ကမောက်ကမဖြစ်လာပြီး အနာဂတ်ဖျားနာမှုများသည် အစပျိုးအုတ်မြစ်ချလာပါသည်။ အာဟာရကင်းမဲ့ပြီး အစာမကြေသေးသည့်အစာများကြောင့်လည်း စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဤကိစ္စအတွက်အချိန်ပေးကာ မှားယွင်းသောစီမံမှုကို မပြင်ဆင်နိုင်လောက်အောင် မိမိအလုပ်များနေသည်ဟု မိခင်များက ထင်မြင်တတ်ပါသည်။ မိမိတို့ခံစားနေရသောသောကဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းအောင်လည်း မသုံးသပ်ကြတော့ချေ။ နားငြီးသက်သာအောင် ကလေးများအား ကိတ်မုန့်အနည်းငယ်သူမပေးတတ်သော်လည်း ထိုအရာက မကောင်းမှုကလေးကိုတိုးပွားစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်များသောမိခင်များသည် ၎င်းတို့၏သားသမီးများထက်ပင် စိတ်တိုလွယ်ကြပြီး ကလေးတွေငြိမ်သွားအောင် ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ ကြိမ်မောင်းခြင်းများကိုပြုတတ်ကြသည်။

မကြာခဏဖျားနာတတ်သောကလေးများအတွက် မိခင်များသည်တွေးကာ ဆရာဝန်များနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တတ်ကြသော်လည်း အစားအသောက်မှားယွင်းမှုကြောင့် မကျန်းမမာဖြစ်နေရသည်ကို ဦးနှောက်ကလေးနည်းနည်းသုံးရုံဖြင့် သူတို့တွေ့မြင်နိုင်ကြပါသည်။

အစားကြူးသောခေတ်ကြီးထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေထိုင်ကြပါသည်။ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားမိဘများကပင် အစားကြူးရန် လူငယ်များကိုပညာပေးနေကြပါသည်။ ထိုအကျင့်သည် သဘာဝတရားနှင့်လုံးလုံးဆန့်ကျင်နေပါသည်။ တစ်ခါတွင် အသက် (၁၂) နှစ်အောက်ကလေးတစ်စုနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်ထမင်းစားခဲ့ဖူးပါသည်။ အသားဟင်းများကိုအလှူပယ်စားနေကြပြီး လန့်တတ်သောမိန်းကလေးတစ်ဦးမှာမူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားစိမ်ကိုတောင်းစားနေပါသည်။ ငရုပ်ကောင်းမှုနဲ့ ဟင်းမွှေးမဆလာများနှင့်ပြီးသော သနပ်ဘူးတစ်ဘူးကိုစိတ်ကြိုက်စားရန် သူမအားပေးလိုက်ကြပါသည်။ ထိုကလေးမှာ လန့်တတ်သူ၊ စိတ်တိုသူတစ်ဦးဖြစ်သည်ကို လူအများသိကြပါသည်။ ထိုအပူအစပ်ဓာတ်သဘာဝရှိသော ဟင်းမွှေးမဆလာများသည် ထိုအခြေအနေမျိုးကိုဖန်တီးပေးတတ်ပါသည်။ ထိုကလေးများထဲမှ အသက်အကြီးဆုံးကလေးက အသားမပါလျှင် ထမင်းစားမဝင်ဟု အမြင်ရှိနေပါသည်။ အသားဟင်းမကျွေးလျှင် မကျေနပ်သည့်အမှုအရာနှင့် မလေးမခန့်အပြုအမူများကိုသူပြုတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ မိခင်ကြီးမှာ သားအလိုကိုလိုက်ကာ သားကြိုက်သည့်အရာကိုကျွေးနေရာ အစေခံကျွန်သာသာအခြေအနေတွင်ရောက်နေပါတော့သည်။ ထိုကလေးကို မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှမလုပ်ခိုင်းသဖြင့် သူသည် အကျိုးမရှိသော စာများကိုဖတ်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ဖြုန်းနေတတ်ရာ ‘ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ထမင်းစားမကောင်းဘူး’ ဟု တစ်ချိန်လုံးညည်းနေတတ်ပါသည်။

မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏သားသမီးများကို သင့်လျော်သော အိမ်မှုကိစ္စများတွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် စီမံပေးသင့်သည်။ အလုပ် မလုပ်ဘဲ ပျင်းရိနေခြင်းသည် အခြားအရာများထက် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်စေပါသည်။ ကြွက်သားများကိုကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများသည် ရိုးစင်းသောအစားအစာများကို ခံတွင်းလိုက်စေရုံသာမက အသားဟင်းကိုမမြင်ရလျှင်လည်း ထမင်း ဝိုင်းမှထသွားစေလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

မိမိ၏လက်များကိုအသုံးပြုကာ ဖခင်၏လက်သမားရုံကလေး ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သောခရစ်တော်သည် လူငယ်အားလုံးအတွက် ပုံသက်သေတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ရန် ညည်းတွားနေသူများသည် ခရစ်တော်ကိုသတိရ အောက်မေ့သင့်ကြသည်။ ကိုယ်တော်သည် မိဘစကားကိုနားထောင် ကာ အိမ်မှုတာဝန်များကိုကူညီလုပ်ဆောင်တော်မူခဲ့သည်။ ယောသပ်နှင့် မာရီတို့သည် ဆင်းရဲသားလူတန်းစားများဖြစ်ကြရာ ၎င်းတို့၏ထမင်း စားပွဲတွင် စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကိုမြင်ရခဲ့ပါသည်။

အစားအစာနှင့်စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှုအကြားဆက်နွယ်မှု

CTBH, p. 134 (1890)

ဤခေတ်လူငယ်များအပေါ်လွှမ်းမိုးနေသော စာတန်၏တန်ခိုး သည် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင်ကြီးမားလှပါသည်။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့၏စိတ်ကို ဘာသာရေးစည်းမျဉ်းများ၌ ဟန်ချက် ညီညီအခြေစိုက်မထားလျှင် ၎င်းတို့နှင့်ထိတွေ့လာမည့် ယုတ်ညံ့သော ပုံသက်သေများကြောင့် သူတို့၏စာရိတ္တများသည် ဖောက်ပြန်လာ

လိမ့်မည်။ လူငယ်များအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးအရာမှာ ကိုယ့်စိတ် ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လောကပျော်ရွှင်မှုကိုလိုက်စားသူ မိဘများသည် သားသမီးများအား ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်တတ်အောင် သင်မပေးတတ်ကြချေ။ ကလေးတွေကို ၎င်းတို့ကျွေးသည့်အစားအစာများ သည်လည်း အစာအိမ်ကိုသွေးကြွစေမည့်အစားမျိုးသာဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်လှုပ်ရှားမှုသည် ဦးနှောက်နှင့်ဆက်သွယ်မိကာ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ရမ္မက်လောဘစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အစာအိမ်ထဲသို့ရောက်ရှိလာသမျှသောအစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု တည်းကိုသာထိခိုက်နိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကိုပါပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။ အပူအစပ်များသည် သွေးကိုကြွစေ၍ အာရုံကြော ဖွဲ့စည်းမှုကိုလှုပ်ရှားစေပါသည်။ ၎င်းပြင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း မရှိလောက်အောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသိမြင်မှုကိုထိုင်းမှိုင်းစေပါသည်။ အစားအသောက်တွင်ချုပ်တည်းခြင်းမရှိသူတစ်ဦးသည် စိတ်ရှည်ခြင်း အကျင့်၊ ကိုယ်အလိုကိုထိန်းချုပ်နိုင်သောအကျင့်များကိုလေ့ကျင့်ရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျင့် စာရိတ္တများဖွဲ့စည်းပြီးခြင်းမရှိသေးသည့်ကလေးများကို ကျွေးမွေးသော အစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစားအစာများသာ ဖြစ်ဖို့အရေးကြီးလှပါသည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကို ချုပ်တည်းခြင်း ကင်းမဲ့စေသည့်မကောင်းမှုများကိုအကာအကွယ်ပေးမည့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအလင်းတရားကို ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင်ထာဝရဘုရားသခင် ပေးသနားတော်မူခြင်းအရာမှာ မဟာမေတ္တာတော်ကိုထင်ရှားစေလျက် ရှိပါသည်။

‘သင်တို့သည် စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်း ကောင်း မည်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်၏

ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိစ္စကိုပြုကြလော့။’ မိသားစုများအတွက် ထမင်းပွဲပြင်ကာ ထမင်းကျွေးသောအခါတွင် မိဘများသည် ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်နေပါသလား။ မိမိတို့ကောင်းသည်ထင် သည့်အစားများကို ကလေးများအားကျွေးနေကြပါသလား။ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှုနည်းပါးသည့် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစာ များကိုကျွေးနေကြပါသလား။ (သို့မဟုတ်) ကလေးများ၏အနာဂတ် ကျန်းမာရေးကိုဂရုမထားဘဲ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုသော အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေမည့်အစားများကို ကျွေးနေကြပါသလား။

2T, p. 365 (1870)

သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကိုကျင့်ဆောင် နေသူများပင်လျှင် ၎င်းတို့စားသည့်အစာအတိုင်းအဆ၌ မှားယွင်း နိုင်ပါသေးသည်။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစားများကို ပင် အတိုင်းအဆမရှိ ၎င်းတို့စားကောင်းစားကြလိမ့်မည်။ တချို့မှာ အစာအရည်အသွေးရွေးချယ်ရာတွင် မှားယွင်းတတ်သည်။ ကျန်းမာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုပဓာနမထားဘဲ မိမိတို့ကြိုက်သည့်အစာမှန်သမျှကို ကြိုက်သလိုစားသုံးနေကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေကြသည်သာမက တိရစ္ဆာန်စိတ်ကို တိုးပွားစေကာ ကောင်းကင်အရာများကိုအလေးထားမှုလျော့ပါးစေ သည့်အစားများဖြင့် မိသားစုများကိုကျွေးမွေးနေကြပါသည်။ မိဘ များသည် ဤလုပ်ရပ်အားဖြင့် သားသမီးများ၏ဝိညာဉ်ခွန်အားများကို လျော့ပါးစေကာ တိရစ္ဆာန်စိတ်များကိုပိုမိုကြီးထွားစေလျက်ရှိပါသည်။ ကပ်ကာလအဆုံးတွင် ၎င်းတို့ပေးဆပ်ရမည့်အပြစ်ဒဏ်သည် ကြီးမား လှပါတကား။ မိမိတို့၏သားသမီးများသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွင် အလွန်ညံ့ဖျင်းပါတကားဟုလည်း ၎င်းတို့တွေးတောနေကြပါသေးသည်။

2T, pp. 359-362 (1870)

အကျင့်စာရိတ္တဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေသောခေတ်ကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်ထံတော် တွင် လုံးလုံးလျားလျားအပ်နှံထားခြင်းမရှိသူများအား အပြည့်အဝ နီးပါး စာတန်ထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားနေသော အချိန်ကာလလည်းဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ကလေးငယ်များရှိကြသည့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၌ ကြီးမား သောတာဝန်ကြီးတစ်ခုကျရောက်လျက်ရှိပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် သားသမီးများကိုလူဖြစ်အောင်မွေးဖွားခဲ့ကြပြီးဖြစ်ရာ မည်သည့်အရာ များကို ယခုလုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်ရှိနေသနည်း။ ကလေးများကို ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ပါစေဆိုပြီး ပစ်ထားကြမည်လား။ မိဘများအပေါ် တွင်ကျရောက်နေသည့် ကြီးလေးသောတာဝန်ဝတ္တရားများအကြောင်း ကို ကျွန်ုပ်အားပြောခွင့်ပြုပါ။

တချို့သောမိဘများသည် အတ္တများသည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ ပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည့်အရာကို သူတို့နားမလည်ကြသေး ပါ။ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်ရမည့်အစား ပါးစပ်အရသာ ကိုလည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်ပေးအသက်တာနှင့် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းရှိစုံလင်သောသန့်ရှင်းခြင်းအစား အလိုဆန္ဒကလေး တစ်ခုကိုလည်းကောင်း ၎င်းတို့ဦးစားပေးနေကြသည်။ သင်တို့သည် မိမိတို့ခံစားရမည့်သာယာမှုနှင့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုသာ ဦးစားပေး အသက်ရှင်နေကြစဉ် စာတန်သည် သင့်အပေါ်တွင်အောင်ပွဲဆင်ကာ သင်၏ကြိုးစားမှုများကို အချိန်တိုင်းနှိပ်ကွပ်နေပါသည်။

တချို့ဖခင်များသည် မိမိတို့၏သားသမီးများခံစားနေရသော ရောဂါများကိုသိရှိနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်သွားပြကြသည်။ မည်သည့်ဝေဒနာ

ဖြစ်ကြောင်းကို ၂ မိနစ်အတွင်း သင့်ကိုကျွန်ုပ်ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးများသည် စာရိတ္တပျက်ပြားနေကြချေပြီ။ သူတို့သည် စာတန်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရောက်နေကြသည်။ စာတန်က သင့်ထံသို့ဒုက္ခပေးရန် ချဉ်းကပ်လာနေစဉ်မှာ ကလေးများကို ဘုရားသခင်နည်းတူ အကာအကွယ်ပေးရမည့်သင်သည် မည်သည့်အရာကိုမျှစိတ်မဝင်စားဘဲ အိပ်ငိုက်နေပါတကား။ ကိုယ်တော်ရှင်၏အလိုတော်နှင့်အညီ ကလေးများကိုပြုစုပျိုးထောင်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်က သင့်ကိုမိန့်မှာထားတော်မူခဲ့သော်လည်း စာတန်သည် သင့်ကိုကျော်ပြီး ထိုကလေးများကိုလွှမ်းမိုးထားပါသည်။ သို့စေကာမူ သင်မူကား အိပ်မြဲတိုင်းအိပ်နေပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင်တို့ကို သနားတော်မူပါစေ။ အကြောင်းမှာ သင်တို့အားလုံးသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏သနားကြင်နာမှုကိုလိုအပ်နေကြပါသည်။

သင်သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ သင်၏ယုံကြည်ခြင်းတွင် အကျင့်သီလ၊ အကျင့်သီလတွင် အသိပညာ၊ အသိပညာ၌ ချုပ်တည်းခြင်းများကိုပေါင်းစပ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည် တစ်မူထူးခြားလာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သင့်အိမ်ထဲတွင်ဖြစ်ပျက်နေသော စာရိတ္တဖောက်ပြန်မှုနှင့် မကောင်းမှုများအားဖြင့် တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ နှိုးကြားမှုရှိခဲ့ပါသည်။

သားသမီးများကို သင်သွန်သင်သင့်ပါသည်။ ဤခေတ်တွင် တွေ့မြင်ရမည့်မကောင်းမှုများနှင့် စာရိတ္တဖောက်ပြန်မှုများကိုရှောင်လွှဲရမည့်နည်းများကို ၎င်းတို့အား သင်သွန်သင်ပေးသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် စားလို့ကောင်းမည့်အရာများကို ရနိုင်မည့်နည်းများကိုသာ လူအများ

လေ့လာနေကြသည်။ သင်သည် စားပွဲပေါ်တွင် ထောပတ်၊ ကြက်ဥနှင့် အသားများကိုပြင်ဆင်ထားရာ သင့်သားသမီးများသည် ထိုအစာများကိုစားနေကြသည်။ ကြမ်းတမ်းသည့်ရမ္မက်များကို နှိုးဆွပေးမည့် အစာများကို ကလေးများအားကျွေးနေကြသည်။ ထိုနောက်မှ ဘုရားသခင်ထံတွင်ခူးထောက်ကာ မိမိ၏ကလေးများကို ကောင်းချီးပေးကယ်တင်ဖို့ သင်ဆုတောင်းတတ်သည်။ သင်၏ဆုတောင်းချက်သည် မည်မျှမြင့်မြင့်တက်သွားနိုင်ပါမည်နည်း။ ပထမဦးစားပေးအဖြစ် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိပါသည်။ သင့်သားသမီးများအတွက် သင်လုပ်ဆောင်ပေးရန် ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူထားသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပြီးသောအချိန်တွင် ကတိထားတော်မူသော အထူးအမအစများအတွက် သင်စိတ်ချလက်ချဆုတောင်းနိုင်ပါပြီ။

ခပ်သိမ်းသောအရာတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်းအမှုကို သင်လေ့လာသင့်ပါသည်။ သင်စားသောအစာနှင့် သင်သောက်သောအရာတို့တွင် ထိုအရာကိုသင်လေ့လာရမည်။ သို့ရာတွင် ‘ဘာကိုပဲငါစားစား၊ ဘာကိုပဲသောက်သောက်၊ ဘယ်အစာကိုပဲ ငါ့စားပွဲမှာပြင်ထားထား၊ ဘယ်သူ့နဲ့မှမဆိုင်ဘူး’ ဟု သင်ပြောတတ်သည်။ အကယ်၍သာ သင်သည် သားသမီးများကို ဂရုတစိုက်မထိန်းသိမ်းဘူးဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်တို့သည် အခြားသူများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေရုံသာမက သင့်သားဆိုးသမီးဆိုးများက ၎င်းတို့နေထိုင်အသက်ရှင်သောလူ့အသိုက်အဝန်းကို အကျင့်စာရိတ္တဖောက်ပြန်စေနိုင်မည့် တောတစ်တောထဲသို့ သင်တို့သွားရောက်မနေထိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း ထိုအခက်အခဲသည် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်သက်ဆိုင်နေပါသည်။

(CTBH, pp. 63-64) FE, pp. 152-153 (1890)

စားသောက်ခြင်းအမှုတွင် သတိကြီးစွာထားကြပါ။ သင့်ကလေးများကို ရိုးစင်းသောအစားအစာများပြင်ဆင်စားသုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပါးစပ်နှင့်သွန်သင်သကဲ့သို့ လက်တွေ့လည်းပုံသက်သေ ပြပါ။ သားသမီးများအား အကျိုးရှိသောအလုပ်များကိုလုပ်စေခြင်းဖြင့် လုံ့လဝီရိယရှိလာအောင်သွန်သင်ပါ။ ၎င်းတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိ တရားများနိုးကြားလာအောင် ကြိုးစားပါ။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝ မှစ၍ ၎င်းတို့ကျင့်ဆောင်ရမည့် ဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုချက်များ အကြောင်းကို သွန်သင်ပါ။ စာရိတ္တဖောက်ပြန်မှုများနှင့် နေရာတကာ တွင်တွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ခရစ်တော် ထံသို့လာ၍အပ်နှံဖို့လိုအပ်ကြောင်း၊ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကို တွန်းလှန်နိုင်မည့်ခွန်အားများကို ကိုယ်တော်ရှင်၌သာတွေ့ရှိနိုင် ကြောင်းများကိုလည်း ၎င်းတို့ကိုသင်ကြားကြပါ။ မိမိတို့ပျော်သလို နေထိုင်အသက်ရှင်ရန် ၎င်းတို့ကိုဖန်ဆင်းတော်မူထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ မြင့်မြတ်သောရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးမည့် ဘုရားသခင်၏ကိုယ်စားလှယ်တော်များဖြစ်စေရန် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်း ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ၎င်းတို့သဘောပေါက်အောင်ပြောပြကြပါ။ အတ္တအလိုကိုလိုက်ကာ ကိုယ်ကြိုက်သလိုလောကပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားရန် အစုံစမ်းခံရသောအချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်အား ၎င်းတို့၏ မြင်ကွင်းမှပျောက်ပျက်သွားအောင် စာတန်ကြီးစားသောအချိန်တွင် လည်းကောင်း ‘ဘုရားသခင်၊ စာတန်၏စုံစမ်းခြင်းတွင် ကျဆုံးမသွား အောင် ကယ်မတော်မူပါ’ ဟု အသနားခံလျက် ခရစ်တော်ကို မြော်ကြည့်တတ်အောင်လည်း သားသမီးများကိုသင်ကြားပေးကြပါ။

ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ၎င်းတို့၏ဆုတောင်းသံကို နားညောင်းတော်မူလျက် ကောင်းကင်တမန်များကိုခြံရံစေကာ ဘေးကင်းလုံခြုံရာသို့ပို့ဆောင် တော်မူလိမ့်မည်။

ခရစ်တော်သည် မိမိ၏တမန်တော်များအတွက် ဆုတောင်း ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ အဖက်ဖက်မှတိုက်လှန်လာမည့်စုံစမ်းနှောင့်ယှက် ခြင်းများ၏နောက်သို့လိုက်ပါမသွားစေဘဲ မကောင်းမှုများမှကင်းဝေး စေဖို့ရန်သာ ကိုယ်တော်ရှင်ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါသည်။ ဤလောကမှ ခေါ်ဆောင်ရှောင်ထွက်သွားစေဖို့ ဆုတောင်းပေးတော်မူခြင်းမပြုလုပ် ခဲ့ပါ။ မိဘများပြုလုပ်သင့်သောဆုတောင်းချက်မှာ ထိုဆုတောင်းချက် မျိုးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိဘများသည် သားသမီးများကိုယ်စား ဘုရားသခင်ထံတော်တွင် ဆုတောင်းပေးကာ သားသမီးများကြိုက်သလို နေထိုင်စားသောက်ဖို့ လွတ်ပေးထားသင့်ပါသလား။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုက်သလိုစားသောက်ပြီး သားသမီးများကိုချုပ်တည်းမှုရှိဖို့ ၎င်းတို့ မျှော်လင့်သင့်ပါသလား။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အလိုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းအကျင့်များကို နို့စို့သူငယ်ဘဝမှစ၍ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ဤတာဝန်ကြီးမှာ မိခင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့်၎င်း၏ရင်သွေးငယ်အကြားရှိသံယောဇဉ် နှောင်ကြီးသည် လောကတွင် အနူးညံ့ဆုံးသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုကလေးငယ်၏အသက်တာတွင် ဖခင်၏ပုံရိပ်ထက် မိခင်၏ပုံရိပ်က ပို၍ထင်ရှားစေသည်။ အကြောင်းမှာ နူးညံ့သောထိုသံယောဇဉ် နှောင်ကြီးကြောင့်ဖြစ်သည်။

(CTBH, pp. 79-80) FE, p. 143 (1890)

သားသမီးများ၏စာရိတ္တကိုတည်ဆောက်ကာ စားသောက် ခြင်းအမှုကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ချုပ်တည်းခြင်းစည်းမျဉ်းများတွင်

တိတိကျကျလိုက်နာတတ်အောင် သားသမီးများသင်ကြားပေးရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိခင်များအား အဖိုးတန်သောအချိန်နာရီ များပေးထားတော်မူသည်။

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုမလိုက်သူများအပေါ် စိုးစမ်း နှောင့်ယှက်ရန် အစွမ်းမရှိကြောင်းကို စာတန်သိမြင်သဖြင့် လူတို့အား ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ကြဖို့ စာတန်အမြဲတမ်းလှုံ့ဆော်လမ်းပြ နေပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစားအစာများကြောင့် လူတို့၏ အသိစိတ်သည် မကြည်မလင်ဖြစ်လာသည်။ စိတ်နှလုံးသည် ညစ်ညမ်းလာသည်။ သိမြင်နားလည်မှုများပျက်ယွင်းလာသည်။ သိရှိ နားလည်မှုကင်းလာသည့်အထိ အသိစိတ်ကိုထိခိုက်စေခဲ့သောကြောင့် ထိုအပြစ်ကျူးလွန်သူ၏မကောင်းမှုများသည် လျော့ပါးမသွားတော့ချေ။

9T, pp. 160-161 (1909)

မိခင်ဖခင်တို့၊ ဆုတောင်းခြင်းအမှုတွင် သတိရှိကြပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုအမျိုးမျိုးကိုကာကွယ်ကြပါ။ ကျန်းမာခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းအမှန်များကို သားသမီးများအား သင်ကြားပေးကြပါ။ ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ဖို့ မည်သည့် အရာများကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်ကိုသွန်သင်ကြပါ။ နားထောင်မှုမရှိသော သားသမီးများအပေါ်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်၏အမျက်တော်သည် ကျရောက်ခဲ့ချေပြီ။ ရာဇဝတ်မှုများ၊ အပြစ်မကောင်းမှုများနှင့် မကောင်း သောအကျင့်စရိုက်များသည် နေရာတကာတွင်ထင်ရှားလျက်နေချေပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုတ်ညံ့သိမ်ဖျင်းသောလူများ၏ရန်မှ သားသမီး များကိုကာကွယ်ရန် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။



အခန်းကြီး (၁၄)

ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည့်ချက်ပြုတ်နည်း

ညံ့ဖျင်းသောချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အပြစ်မကောင်းမှုဖြစ်သည်

MS, p. 95 (1901)

ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်းသည် အပြစ် မကောင်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ စားသောက်ခြင်းအမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ကျန်းမာစိုပြည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်နေပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် စိတ်နှလုံးမကြည်မသာဖြစ်စေသည့် အစားအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်းကိုမဖြစ်နေနိုင်မည့်နည်းမျိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်စားသောက် ခြင်းကို မိမိလူတို့ပြုလုပ်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိပါသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောပေါင်မုန့်တစ်လုံးတွင် လက်တွေ့ကျသော အယူဝါဒထင်ရှားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သတိရအောက်မေ့ကြပါစို့။

ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းကိုအထင်သေးခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းအလုပ်ကို အစေခံကျွန်အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် အထင်သေးကြပါနှင့်။ ဂုဏ်မရှိသောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် မလုပ်ချင်တော့ပါဟု ချက်ပြုတ်တတ်သူများက ချက်ပြုတ်ခြင်းအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ပါလျှင် ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများသည် မည်သည့်အခက်အခဲ များဖြင့် ရင်ဆိုင်လာကြရမည်နည်း။ အခြားအလုပ်များထက် ချက်ပြုတ် ခြင်းအလုပ်ကိုလုပ်လိုမှုနည်းပါးသည်မှာမှန်သော်လည်း အမှန်အားဖြင့် ဆိုလျှင် သိပ္ပံအတတ်အပေါင်းတို့တွင် တန်ဖိုးရှိသောသိပ္ပံအတတ် တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာခြင်းကို အထောက်အကူပြုမည့်အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းပညာကို

ဤကဲ့သို့မှတ်တော်မူ၏။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူများအား ထာဝရဘုရားသခင်သည် များစွာတန်ဖိုးထားတော်မူသည်။ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းပညာကို တတ်ကာ ထိုပညာကိုကောင်းစွာအသုံးပြုနေသူများသည် အခြားအလုပ်အကိုင်များတွင်လုပ်ဆောင်နေသူများထက် ချီးမွမ်းခြင်းကိုခံထိုက်ကြသည်။ ဤသူများသည် (သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားသည့်) အခွက် (၁၀) ရရှိသောသူများနှင့်တူ၏။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့ရရှိသမျှသောပညာကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူသားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူပြုစေကြ၏။ အသက်တာနှင့် ကျန်းမာရေးအကြားရှိဆက်နွှယ်မှုသည် ခွဲခြားလို့မရသည့်အရာဖြစ်နေရာ အချက်အပြုတ်ပညာသည် ဆုကျေးဇူးအဖြာဖြာ၌ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဆုကျေးဇူးဖြစ်နေပါသည်။

2T, p. 370 (1870)

ကျွန်ုပ်၏စက်ချုပ်သမားနှင့် စာမူကူးရေးပေးသူများကို ကျွန်ုပ်တန်ဖိုးထားပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ဆက်လက်အသက်ရှင်နေနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်၏အရိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည့်အစားအစာများကို မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို သိရှိနားလည်သောကျွန်ုပ်၏ထမင်းချက်သည် ကျွန်ုပ်ကိုကူညီသူများထဲတွင် အရေးအပါဆုံးနေရာတွင်ရှိနေပါသည်။

CTBH, p. 74 (1890)

စက်ချုပ်သမား၊ လက်နှိပ်စက်စာရေး၊ စာမူဖတ်သူ၊ စာရင်းကိုင်၊ ကျောင်းဆရာ စသည့်အလုပ်များအတွက်ပြင်ဆင်နေကြသူအချို့တို့သည် ထမင်းချက်များနှင့်မပေါင်းသင်းမဆက်ဆံသင့်လောက်အောင် မြင့်မြတ်သူများဖြစ်သည်ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်မှတ်နေကြပါသည်။

ဤသဘောထားသည် လူ့အသိုက်အဝန်းရှိလူတန်းစားအားလုံးနီးပါးထံ၌ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပါသည်။ ထမင်းချက်အလုပ်သည် လူ့အသိုက်အဝန်းထဲတွင် နိမ့်ကျသောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိုကြောင့် သူသည် အိမ်သူအိမ်သားများနှင့်တစ်တန်းတည်းဆက်ဆံရမည်မဟုတ်ဟူ၍လည်းကောင်း ထမင်းချက်များကို ခံစားစေကြပါသည်။ တော်သောမိန်းကလေးများသည် အခြားအလုပ်များကိုရအောင်ကြိုးစားနေသည်ကို သင်တွေ့ပါက အံ့ဩမည်လား။ ပညာတတ်ထမင်းချက်အနည်းငယ်သာရှိနေခြင်းကို သင်အံ့ဩပါသလား။ အံ့ဩစရာအကြောင်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင် လူများစွာတို့သည် ဤကဲ့သို့သောလုပ်ဆောင်မှုများတွင်ပါဝင်နေခြင်းသည်သာ အံ့ဩစရာဖြစ်နေပါသည်။

ထမင်းချက်များသည် အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် အရေးပါသူများဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်၊ အရိုးနှင့် ကြွက်သားများကိုဖွဲ့စည်းရန် အစာအိမ်ထဲသို့ထည့်ပေးမည့်အစားအစာများကို သူမပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေသည်။ တစ်အိမ်သားလုံး၏ကျန်းမာရေးသည် သူမ၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်တတ်ကျွမ်းမှုများအပေါ်တွင် များစွာအခြေပြုနေပါသည်။

3T, pp. 156-158 (1873)

အိမ်ထောင်ကျပြီးအိမ်ထောင်ရှင်မဖြစ်လာသောအမျိုးသမီးကလေးများစွာတို့သည် အိမ်ထောင်ရှင်မနှင့်မိခင်များလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များကိုသိရှိသူနည်းပါးလှသည်။ သူတို့သည် စာတတ်ကြသည်။ စန္ဒရားတီးတတ်ကြသည်။ သို့သော် ထမင်းဟင်းကို မချက်တတ်ကြချေ။ မိသားစု၏ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအရေးကြီးသည့်ပေါင်မုန့်ကိုလည်းမဖုတ်တတ်ကြချေ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုမည့်အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးတတ်ဖို့

အသိပညာနှင့်အတွေ့အကြုံများလိုအပ်ပါသည်။ အသွေးအသားကောင်းများကိုဖြစ်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အစာအိမ်ထဲသို့ထည့်သွင်းမည့်အစာများကို ချက်ပြုတ်ပေးနေသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အရေးပါဆုံး၊ အမြင့်မားဆုံးရာထူးတစ်ခုကိုပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ စာကူးစာရေး၊ အလှပြင်ဆရာနှင့်တေးဂီတဆရာ ရာထူးများသည် အရေးပါမှုတွင် ထမင်းချက်ရာထူးနှင့်မတူညီနိုင်ပါချေ။

2T, p. 370 (1870)

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံရှိအမျိုးသမီးများသည် မည်ကဲ့သို့ထမင်းချက်ရမည်ကို မကြာခဏမသိရှိကြချေ။ နိုင်ငံအတွင်းရှိအကောင်းဆုံးထမင်းချက်တစ်ဦးထံသို့သွားကာ ကျွမ်းကျင်သောထမင်းချက်တစ်ဦးဖြစ်လာသည်အထိ ရက်သတ္တပေါင်းများစွာသွားရောက်နည်းနာခံကြပါဟု ထိုအမျိုးသမီးများကို ကျွန်ုပ်အကြံပေးလိုပါသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်၏အသက်မှာ (၄၀) နှစ်ရှိခဲ့လျှင် ဤလမ်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်လိုက်လျှောက်မိမှာသေချာသည်။ သင်တို့ကိုယ်တိုင်ထမင်းချက်တတ်ရုံသာမက သင်တို့၏သမီးများကိုလည်း ထမင်းချက်တတ်အောင် သင်ပေးရန်မှာ သင်တို့၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား ထမင်းချက်တတ်အောင် သင်သင်ကြားပေးနေခြင်းသည် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ကောင်းကြုံတွေ့နိုင်မည့် မကောင်းမှုများမှကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့ပတ်လည်တွင် အကာအကွယ်များကို သင်တည်ဆောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

(CTBH, p. 49) CH, p. 117 (1890)

ထမင်းချက်တတ်စေရန်အလို့ငှာ အမျိုးသမီးများသည် လေ့လာသင့်ကြပါသည်။ ထိုနောက် မိမိတို့သိရှိသမျှကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဤအရာကို ဒုက္ခခံပြီးမလုပ်ဆောင်လိုကြသဖြင့် ဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။

ယာယီအားဖြင့် လှုပ်ရှားမှုမရှိသောစွမ်းအင်များကိုနှိုးဆွရန် အချိန်ရောက်ပြီဟု ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျွန်ုပ်ပြောလိုသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ချက်တတ်ပြုတ်တတ်အောင် သင်ယူရန် အသုံးပြုသည့်အချိန်များကို အချိန်ဖြုန်းပစ်နေသည်ဟု မထင်လိုက်ပါနှင့်။ ထမင်းချက်သည်ကာလမည်မျှပင်ကြာရှည်ခဲ့လင့်ကစား မိသားစုအတွက်ချက်ပြုတ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးအတွက် ထမင်းဟင်းကောင်းကောင်းချက်တတ်အောင် သင်ယူရန်မှာ လုပ်ဆောင်သင့်သောတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများပါ-ထမင်းချက်တတ်အောင်ကြိုးစားကြပါစို့။

(CTBH, pp. 56-57) CH, p. 155 (1890)

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကိုလက်ခံကျင့်သုံးနေသူများစွာတို့က ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် ၎င်းတို့နှင့်အဆင်မပြေဟု ညည်းတွားကြသည်။ သို့သော် ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ၌ အမှားမရှိဘဲ ၎င်းတို့ပြင်ဆင်ထားသည့်အစားအစာများ၌သာ အမှားအယွင်းရှိနေသည်ကို ၎င်းတို့နှင့်အတူထမင်းစားပြီးသည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်မှတ်ချက်ချမိသည်။ ထမင်းဟင်းချက်တတ်အောင်သင်ကြပါဟု ဘုရားသခင်က အသိဉာဏ်ပေးထားသည့်အမျိုးသားအမျိုးသမီးအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တောင်းပန်လိုပါသည်။ ‘အမျိုးသား’ များဟု ကျွန်ုပ်ပြောဆိုလိုက်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်အမှားမကျူးလွန်ပါ။ အကြောင်းမှာ အမျိုးသားများသည်လည်း အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသည့်ထမင်းဟင်းများကိုချက်တတ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်အကိုင်ကြောင့် အစားအစာကောင်းများမရနိုင်သည့်နေရာသို့ ၎င်းတို့ရောက်နေကောင်းရောက်နေမည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို မချက်ပြုတ်တတ်

သည့်မိသားစုများနှင့်အတူ ရက်ပေါင်းများစွာနေရကောင်းနေကြလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် ထမင်းဟင်းကိုကောင်းမွန်စွာချက်တတ်သော အမျိုးသားများသည် ထိုပညာကိုအကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်ကြလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးစာစောင်များကိုလေ့လာပါ

Letter, p. 135 (1902)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မချက်ပြုတ်တတ်သူများသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုခံတွင်းတွေ့အောင်ချက်တတ်စေဖို့ လေ့လာသင့်ပါသည်။ ချက်နည်းပြုတ်နည်းများကို လေ့လာလိုက်စားလိုသူများသည် ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များကိုလည်းဖတ်သင့်ပါသည်။ လိုအပ်သောသတင်းများကို ထိုဂျာနယ်များတွင်တွေ့နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဤအတတ်ပညာကို စိုက်လိုက်မတ်တတ်လေ့ကျင့်မှုမရှိလျှင် မည်သူမျှထမင်းချက်ကောင်းတစ်ဦးမဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် ထာဝရ ဘုရားသခင်၏လမ်းပြပို့ဆောင်မှုကိုခံယူလျက်ရှိကြသူများမှာမူ အမျိုးမျိုး သောဟင်းလျာများကို ကိုယ်တိုင်ချက်တတ်ကြရုံသာမက သူတစ်ပါး အားလည်း သင်ကြားပေးနိုင်ကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ထိုသူများကိုကျွမ်းကျင်မှုနှင့်တတ်သိနားလည်မှု များကိုပေးသနားတော်မူပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေစွမ်းရည်ကိုတိုးတက်အောင်အားပေးပါ

7T, p. 133 (1902)

ပြည်တွင်းထွက်သဘာဝစားကုန်ပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေး နှင့်အညီချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် စွမ်းရည်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာအောင် နိုင်ငံအနှံ့ရှိအမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများကိုအားပေးရန်မှာ

ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံစည်တော်ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် သန့်ရှင်း သောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းပြမှုအောက်တွင် မိမိတို့၌ရှိသောကျွမ်းကျင်မှု နှင့်အစွမ်းများကိုအသုံးပြုကာ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုမျက်မှောက်ပြု ကြမည်ဆိုလျှင် သဘာဝစားသောက်ပစ္စည်းများအား ကျန်းမာရေး ကိုအထောက်အကူပြုမည့်အစားအစာအဖြစ် ပြောင်းလဲချက်ပြုတ်တတ် လာကြလိမ့်မည်။ အသားဟင်းများအစား အခြားဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင်ပုံများကိုလည်း ဆင်းရဲသားမိသားစုများကို ၎င်းတို့သွန်သင် နိုင်လာကြလိမ့်မည်။ ထိုမိသားစုများကလည်း ထိုချက်နည်းပြုတ်နည်း များကို အခြားသူများအားလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်လာကြလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လုံ့လဝီရိယနှင့်စွမ်းအားများကိုအသုံးပြုမှသာဖြစ် နိုင်ပါမည်။ အကယ်၍သာ ထိုကဲ့သို့လက်ဆင့်ကမ်းသင်ကြားမှုများကို ယခင်ကတည်းကလုပ်ဆောင်ပြီးခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် လူများစွာတို့သည် အမှန်တရားကိုသိရှိကာ အခြားလူများစွာတို့အားလည်း ထိုအမှန်တရား ကိုလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ခဲ့ကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ကိုလေ့ကျက်ကာ အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ပေးတာဝန်ကိုလုပ်ဆောင်ပေးမည့်သူများ အား စောင့်စားနေရသည့် အကူအညီမဲ့မှီခိုနေသူများဖြစ်ဖို့မဟုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်နည်းသင်ကြားပေးသည့်ကျောင်းဖွင့်ရန်

MS, p. 95 (1901)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးခန်းများ၊ စာသင်ကျောင်းများနှင့်အတူ အချက် အပြုတ်သွန်သင်သည့်ကျောင်းများကိုဖွင့်လှစ်သင့်သည်။ ထိုကျောင်း များတွင် မှန်ကန်သောချက်ပြုတ်နည်းများကို သွန်သင်ပေးရန်ဖြစ် သည်။ ထိုကျောင်းများတွင်တက်ရောက်သင်ယူနေကြသည့်အမျိုးသား

နှင့်အမျိုးသမီးများကို ချက်ပြုတ်နည်းသင်ပေးနိုင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်များရှိသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးများသည် ချက်ပြုတ်နည်းများကို သင်ယူသင့်ကြသည်။

R & H, June 6, 1912.

လူတို့အား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောချက်ပြုတ်နည်းများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အမှုတော်မြတ်ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဤအလုပ်မျိုးသည်လည်း အခြားအမှုတော်လုပ်ငန်းများနည်းတူ အရေးပါလှပါသည်။ အချက်အပြုတ်ကျောင်းများကို ပို၍ပို၍ တည်ထောင်ရုံသာမက ချက်ပြုတ်နည်းကောင်းများကို တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်သင်ကြားပေးသင့်ကြပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် ကောင်းသောချက်ပြုတ်နည်း

(CTBH, p. 119) CH, pp. 450-451 (1890)

စားသောက်နေကျဖြစ်သောအစားအစာများနေရာတွင် အစားထိုးရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောစားဖွယ်များကိုမချက်တတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာတွင် စိတ်ဓာတ်ကျစေသည့်အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အရသာကင်းမဲ့ပြီး အာဟာရမရှိသောအစားအစာကိုစားသုံးရခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့သည် စိတ်နှလုံးမကြည်မသာဖြစ်လာကာ ‘ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို တို့စမ်းကြည့်ပြီးပြီ။ ဒီပုံနဲ့တော့အသက်ရှင်ဖို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး’ ဟု ၎င်းတို့ပြောဆိုနေသည်ကို ကျွန်ုပ်ကြားမိပါသည်။ လူများစွာတို့သည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အကောင်အထည်ဖော်သည့်အနေဖြင့် အာဟာရမရှိသောအစားအစာများကိုပင်

အနည်းငယ်လောက်သာစားသုံးနေကြရာ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်လာစေရုံသာမက အခြားသူများအားလည်း စိတ်ဓာတ်ကျစေကြပါသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားကောင်းဖြစ်ရန် ထမင်းဟင်းချက်သမားကောင်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်နည်းကောင်းများကိုသင်ယူရန် အခွင့်အရေးရှိနိုင်သူများသည် မိမိကိုယ်တိုင် အတွက်သာမက အခြားသူများကိုသွန်သင်ပေးရန်လည်း ကြီးမားသောအကျိုးထူးများကိုတွေ့ရှိကြပါလိမ့်မည်။

အသားစားခြင်းမှပြောင်းလဲခြင်း

2T, p. 63 (1868)

အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် စပ်ဆိုင်သောအကျင့်စရိုက်များကို ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ကိုကျွန်ုပ်တို့အကြံပေးလိုသော်လည်း နားလည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ပြောင်းလဲကြဖို့သတိပေးလိုပါသည်။ အသားစားခြင်းကိုဖြတ်ကာ အာဟာရမဲ့သောအစားအစာများကိုစားသောက်အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သောမိသားစုတစ်စုနှင့် ကျွန်ုပ်ရင်းနှီးခဲ့ဖူးပါသည်။ ၎င်းတို့ စားသောအစားအစာများသည် အစာအိမ်ကလက်မခံနိုင်သည့်အထိ ညံ့ဖျင်းလှပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုမိသားစုက ‘ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့မကိုက်ဘူး။ ခွန်အားတွေ တဖြည်းဖြည်းလျော့လာပြီ’ ဟု ကျွန်ုပ်အားပြောကြပါသေးသည်။ တချို့မှာ ရိုးရိုးအစားအစာများကိုပြောင်းလဲစားသုံးရာ၌ အောင်မြင်မှုမရှိကြပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့စားသောအစားအစာများသည် အလွန်ညံ့ဖျင်းရုံသာမက အပြောင်းအလဲလည်းမရှိချေ။ ထမင်းနပ်တိုင်းတွင် ဟင်းအမည်များများ ပြင်ဆင်စားသုံးရန်မလိုသော်လည်း ဟင်းတစ်မည်နှစ်မည်ကိုပင် နေ့စဉ် ရက်ဆက်စားသုံးရန်မသင့်ပါချေ။ အစားအစာများကို ရိုးစင်းစွာ

ပြင်ဆင်ရမည်မှာမှန်သော်လည်း ခံတွင်းတွေ့အောင်လည်း ချက်ပြုတ် တတ်ဖို့လိုပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အဆီများကိုဟင်းချက်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။ အစားအစာများကိုညစ်ညမ်းသွားစေပါသည်။ အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကိုများများစားပါ။

Letter 60a, 1896.

ကောင်းမွန်သောချက်ပြုတ်ခြင်းအလုပ်သည် အရေးပါဆုံးသော လုပ်ဆောင်ပြီးစီးမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားဟင်းကိုအဓိကထားပြီး မစားသုံးသည့်နေရာများတွင် အထူးသဖြင့်ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ် တတ်ခြင်းသည် အထူးအရေးပါလှပါသည်။ အသားဟင်းနေရာတွင် အစားထိုးသည့်ဟင်းလျာကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ရပါမည်။ သို့မှသာ အသားကိုမတောင့်တတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

Letter 73a, 1896.

ချက်ရေးပြုတ်ရေးတွင် တာဝန်ရှိသူများအား စာအားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း ပညာပေးရန်မှာ သမားတော် ကြီးများလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

Y.I, May 31, 1894.

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောဟင်းလျာများကို ကိုယ်ဘာသာ လေ့လာသင်ယူသူများကို ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိနေပါသည်။ အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အမျိုးမျိုးချက်တတ်သူများသော်လည်း ရိုးစင်းပြီး ခံတွင်းတွေ့စေသည့်ဟင်းလျာများကို ၎င်းတို့မချက်တတ် ကြချေ။

CTBH, pp. 156-158 (1890)

များစွာသောအိမ်ရှင်မတို့သည် ချက်ရေးပြုတ်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အသိပညာများမရှိကြသဖြင့် မိသားစု၏ကျန်းမာရေး

ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက သွေးအရည်အသွေးကိုလည်း ညံ့ဖျင်းစေကာ သေစေနိုင်သည်အထိ ပြင်းထန်သောရောဂါများကိုဖြစ်စေသည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို မိသားစုများအားနေ့စဉ်ကျွေးမွေးနေတတ် ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတိုင်းအတွက်ခံတွင်းတွေ့စေမည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာကောင်းအမျိုးမျိုးကို စားသုံး ကြရပါမည်။ ထိုသို့စားသုံးနိုင်ရန် ချက်ပြုတ်နည်းများကိုသိထားဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။ ညံ့ဖျင်းသောချက်ပြုတ်နည်းများကြောင့် ရောဂါ ဘယထူပြောရုံသာမက စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းများလည်းဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကြောင့် ကောင်းကင်ဘုံနှင့်ပတ်သက် သောအရာများကိုလည်း မသိမြင်နိုင်ကြတော့ပါ။ ထိုကြောင့် အခြား ကဏ္ဍများမှာထက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအမှုတွင် ပို၍ဘာသာတရားရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံကျွန်ုပ်ခရီးထွက်သောအချိန်များတွင် စားသောက်ရမည့်ပေါင်မုန့်အပါအဝင် အခြားအစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်မည်ကိုသိလျက်နှင့် ဆက်လက်အသက်ရှင် နိုင်ဖို့အတွက် အနည်းငယ်ကိုတော့ကျွန်ုပ်စားခဲ့ရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သောအစာများကိုစားသုံးခြင်းသည် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့မှောက် တွင်အပြစ်ဖြစ်ပါသည်။

MH, pp. 302-303 (1905)

အာဟာရနည်းပါးသည့်အစာအနည်းငယ်မျှကိုသာ စားသုံးနေ ခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းလာပါသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာကာ ရောဂါရလာပါသည်။ စိတ်လည်းတိုတတ်လာပါသည်။ ညံ့ဖျင်းသော အချက်အပြုတ်များကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသူဦးရေမှာ ကုဋေအသင်္ချေ မကများပြားလှပါသည်။ ထိုသူများ၏သင်္ချိုင်းဂူများတွင် ‘ညံ့ဖျင်း

သောအချက်အပြုတ်များကြောင့်သေဆုံးသည်’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘အစာအိမ်ကိုတလွဲအသုံးချမိခြင်းကြောင့်သေဆုံးသည်’ ဟူ၍လည်းကောင်း ကမ္ဘာ့ဗဟိုအဖွဲ့ကသင့်ပါသည်။

ညံ့ဖျင်းသောအချက်အပြုတ်များကြောင့် အသက်ဝိညာဉ်များဆုံးရှုံးခြင်း

ချက်ပြုတ်သည့်အလုပ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာများကိုချက်ပြုတ်တတ်အောင် ကြိုးစားချက်ပြုတ်နေသူများအတွက် မွန်မြတ်သောတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ညံ့ဖျင်းသောအချက်အပြုတ်များကြောင့် ဝိညာဉ်များစွာကိုဆုံးရှုံးနေကြရသည်။ ပေါင်မုန့်ကောင်းတစ်လုံးဖုတ်ရန်၊ စဉ်းစားဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ရန်လိုသည်။ သို့ရာတွင် ကောင်းသောပေါင်မုန့်တစ်လုံးထဲတွင်ပါရှိနေသော ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးခံယူချက်သည် လူအများထင်သည်ထက်ပိုမိုပါရှိနေပါသည်။ အိမ်မှုကိစ္စများအပါအဝင်၊ ထမင်းချက်ဟင်းချက်အလုပ်သည် အစေခံများသည် လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်ဟု အမျိုးသမီးကလေးများကယူဆနေကြပါသည်။ ထိုကြောင့် အိမ်ထောင်ကျသွားသည့် အမျိုးသမီးများမှာ အိမ်ထောင်ရှင်မများထမ်းရွက်ရမည့်တာဝန်များကို မသိရှိကြတော့ချေ။

အကောင်းဆုံးသိပ္ပံအတတ်

ချက်ပြုတ်ခြင်းပညာသည် အကြီးကျယ်ဆုံးသိပ္ပံအတတ်တစ်ခုဖြစ်သည့်ပြင် လက်တွေ့အသက်တာအတွက် အလိုအပ်ဆုံးအရာများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအားလုံးတတ်ကျွမ်းထားသင့်သည့်ပညာတစ်ခုဖြစ်သည်သာမက ပို၍နိမ့်ကျသောလူတန်းစားများအားအကျိုးပြုရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သင်ကြားပေးသင့်သော

အရာတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ရိုးစင်းပြီး အာဟာရရှိသောစားသောက်ဖွယ်ရာများကို ခံတွင်းတွေ့အောင်ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်သည်မှာမှန်ကန်သော်လည်း ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်နိုင်သောအရာတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ရိုးစင်းသောအစာများဖြစ်သောကြောင့် ပို၍အာဟာရရှိသကဲ့သို့ အရသာလည်းရှိအောင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောစားစရာများဖြစ်လာစေဖို့ ရိုးရိုးအစာများကို ရိုးစင်းသောချက်ပြုတ်နည်းများဖြင့် ထမင်းချက်များချက်တတ်သင့်ပါသည်။

အချက်အပြုတ်မတတ်သေးသည့်အိမ်ရှင်မများအနေဖြင့် သူမအိမ်ထောင်၏ပျော်ရွှင်သာယာမှုအတွက် အဓိကဖြစ်သောအချက်အပြုတ်နည်းကောင်းများကိုလေ့လာရန်ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။ အချက်အပြုတ်ကျောင်းကောင်းများက နေရာအတော်များများတွင် ချက်နည်းပြုတ်နည်းများကိုသင်ကြားပေးနေပါသည်။ ထိုကျောင်းများနှင့်ဝေးလံသောနေရာတွင်နေထိုင်သည့်အမျိုးသမီးများသည်လည်း ထမင်းချက်ဟင်းချက်ကောင်းကောင်းတတ်သူများထံတွင် နည်းခံကာ ကောင်းမွန်စွာတတ်ကျွမ်းသည်အထိ ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။

MS, p. 3 (1897)

‘သဘာဝကျသောနည်းဖြင့် အကုန်အကျသက်သာအောင် မည်သို့ချက်ပြုတ်ရမည်နည်း’ ဆိုသည့်မေးခွန်းကို ဟင်းလျာများချက်ပြုတ်တိုင်း သုံးသပ်သင့်ပါသည်။ ထမင်းကျန်ဟင်းကျန်များကို လေလွင့်မသွားအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဂရုတစိုက်လေ့လာပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ခြိုးခြံတတ်မှုနှင့် ပါးနပ်မှုများသည် စီမံသောကတရားတစ်ခုဖြစ်သည်။ နွေရာသီတွင် ထမင်းနှင့်ဟင်းများကို လျော့၍ချက်ပါ။ ခြောက်သွေ့သောအစာများကို ပို၍အသုံးပြုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထမင်းဟင်းကိုချို့တဲ့စွာစားသောက်ရသည်အထိ

ဆင်းရဲသားမိသားစုများသည် အဘယ်ကြောင့်၎င်းတို့ဆင်းရဲနေရသည်ကို မကြာခဏသိသာထင်ရှားစေလျက်ရှိသည်။ ၎င်းမှာ စားသောက်ဖွယ်ရာများသည် အလေအလွင့်များပြားနေခြင်းဖြစ်သည်။

CTBH, p. 73 (1890)

လူများစွာတို့အာရုံထားသည့် အသက်တာရည်မှန်းချက်မှာ ခေတ်အမီဆုံးပုံစံဖြင့်နေထိုင်အသက်ရှင်ရန်ဖြစ်သည်။ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်းများကို ဖက်ရှင်အတွက် စတေးနေကြသည်။ ထမင်းစားပွဲမှာပင် ပြင်ဆင်ပုံ၊ ဖက်ရှင်နှင့် ပကာသနများသည် အကြီးအကျယ်လွှမ်းမိုးနေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် ဒုတိယတန်းစားအရေးပါသောအရာဘဝသို့ရောက်သွားချေပြီ။ ဟင်းအမည်များစွာဖြင့် တည်ခင်းကျွေးမွေးခြင်းသည် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်၊ လူပန်းဖြစ်ရုံမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အကျိုးကိုမျှမဖြစ်ထွန်းနိုင်ချေ။ ထမင်းဝိုင်းတစ်ဝိုင်းတွင် ဟင်းအမည် (၆) မည်လောက်ပြင်ဆင်စားသောက်ခြင်းသည် ခေတ်စားနေသော်လည်း ထိုကဲ့သို့စားသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ အာရုံခံစားတတ်သောအမျိုးသားအမျိုးသမီးများက နှုတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုံသက်သေအားဖြင့်လည်းကောင်း ပြစ်တင်ရှုတ်ချနေခြင်းသည်လည်း ဖက်ရှင်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ‘အစာထက်အသက်မြတ်သည်မဟုတ်လော။ အဝတ်ထက်ခန္ဓာကိုယ်မြတ်သည်မဟုတ်လော။’ သင့်ထမင်းချက်၏ဘဝအသက်တာကိုတန်ဖိုးထားပါ။

ဤခေတ်တွင် အိမ်ရှင်မများသည် အိမ်တွင်းမှုကိစ္စများနှင့်သာ အချိန်ကုန်နေတတ်ကြသည်။ ထမင်းစားပွဲကို ရိုးစင်းသောအစားဖြင့်သာပြင်ဆင်ထားကြမည်ဆိုလျှင် အိမ်သားများ၏ ကျန်းမာရေး

အတွက် မည်မျှကောင်းလိုက်မည်နည်း။ မကုန်ဆုံးနိုင်အောင် ရှည်လျားထွေပြားသည့်အိမ်တွင်းမှုတာဝန်များကြောင့် ယခုထက်ပို၍အသက်ရှည်ရှည်နေရမည့်လူပေါင်းများစွာတို့၏အသက်တာများသည် ဆုံးရှုံးနေရပါသည်။ အကယ်၍သာ ရိုးစင်းသောအကျင့်စရိုက်များဖြင့် အသက်ရှင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ယခုထက်ပို၍အသက်ရှည်လျက် ၎င်း၏အိမ်ထောင်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အသင်းတော်နှင့်ဤလောကအတွက်သော်လည်းကောင်း ကောင်းချီးမင်္ဂလာများဖြစ်စေနိုင်သည့် မိခင်များသည် သေဆုံးနေကြပါသည်။

အစာရွေးချယ်ခြင်း၏အရေးပါပုံ

Letter 72, 1896.

ချက်ပြုတ်မှုအစုစု၏အများစုသည် လုံးဝမလိုအပ်ဘဲ ချက်ပြုတ်နေခြင်းများဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးမှဖြစ်စေ၊ အတိုင်းအဆမှာဖြစ်စေ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်မစားသောက်သင့်ချေ။

2T, p. 367 (1870)

ခံတွင်းမှန်ကိုခံတွင်းတွေ့အောင် ဂရုတစိုက်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် အသား၊ ထောပတ်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုဖြတ်ကြဖို့ မူအားဖြင့်လက်ခံထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် အခြားအရာများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ဆိုးကျိုးကိုမျှမရနိုင်ပါဟု မည်သည့်အခါမျှသဘောမထားသင့်ချေ။

MH, p. 300 (1905)

ခံတွင်း၏တောင့်တမှုကို အလိုလိုက်ခြင်းသက်သက်သည် မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သကဲ့သို့ စားမည့်အစားအစာ၏အရည်

အသွေးနှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံများကို စိတ်မဝင်စား၊ ဂရုမထားခြင်း သည်လည်း မှားယွင်းပါသည်။ စားလိုက်သောအစာသည် အာဟာရ မရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည်မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ချေ။ ထိုကြောင့် စားမည့်အစာ ကိုသေချာစွာရွေးကာ သတိပညာရှိရှိ၊ ကျွမ်းကျမ်းကျင့်ဖြင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သင့်ပါသည်။

Letter 19c, 1892.

အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်နေသော အခြားအလုပ်သမားများထက် ထမင်းချက်ကို ကျွန်ုပ်လခပိုပေးချင်သည်။ အကယ်၍သာ ထမင်း ချက်သည် ချက်ရေးပြုတ်ရေးတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုမရှိခဲ့လျှင် ပေါင်မုန့်၊ ယိုနှင့် နွားနို့များကိုသာ နေ့စဉ်ရက်ဆက်စားနေရမည်ဖြစ်ရာ ထမင်း စားချိန်သည် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့်အချိန်ဖြစ်ရမည့်အစား ကြောက်လန့်စရာအချိန်တစ်ခုသာဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သင်ကိုယ်တိုင် မကြိုဖူးသေးလျှင် ဤအရာများကိုသင်နားလည်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် မထင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ဤကိစ္စအတွက် အမှန်တကယ်ပင် စိတ်ရှုပ်ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်တောင်းဆိုခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ရိုးရိုး အစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ခံတွင်းတွေ့အောင်ချက် တတ်သည့်အတွေ့အကြုံရှိထမင်းချက်တစ်ဦးကိုသာပေးပါဟု တောင်းဆို မိမှာဖြစ်သည်။

1T, pp. 681-685 (1868)

ချက်ပြုတ်ခြင်းအမှုကို တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် လူများစွာတို့က မယူဆကြသဖြင့် အစားအစာကိုကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်တတ်အောင် လည်း ၎င်းတို့မကြိုးစားကြတော့ချေ။ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ် (သို့မဟုတ်) အသားများမပါဘဲ ရိုးရိုးဟင်းချက်စရာများဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုလိုသောအစာများကိုချက်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုကို

ရိုးစင်းမှုဖြင့်ပေါင်းစပ်ကာ ချက်ပြုတ်တတ်စေရန်အလို့ငှာ အမျိုးသမီး များသည် စာဖတ်ကြပါ။ ဖတ်သည့်အရာများကို လက်တွေ့အကောင် အထည်ဖော်ကြပါ။ ဤအရာကိုခုကွဲခံပြီးမလုပ်ချင်ကြသဖြင့် လူများစွာ တို့သည် ရောဂါဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။ သင်တို့ဖတ်ထား သောအရာနှင့် မသုံးရသေးသောစွမ်းရည်များကို နှိုးဆွရမည့်အချိန် သို့ရောက်လာပြီဟု ထိုသူများကိုကျွန်ုပ်ပြောချင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝအောင်၊ ရိုးရိုးကလေးချက်တတ် အောင် လေ့လာသင်ယူကြပါ။

ခံတွင်းတွေ့ရုံလောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် မှားယွင်းပါသည်။ လူအများသည် ရောဂါဘယများစွဲကပ်နေကြရာ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝ သောအစားအစာများများစားဖို့လိုအပ်နေပါသည်။

ပညာရေး၏အရေးပါသောကဏ္ဍတစ်ခု

ထမင်းစားလို့ကောင်းအောင် အစာများကိုနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထမင်းချက် များအတွက် ခရစ်ယာန်ဘာသာတရားဆိုင်ရာတာဝန်ဖြစ်သည်။ မိခင်များက ၎င်း၏သားသမီးများကို အချက်အပြုတ်သင်ပေးရမည်။ မိန်းကလေးများအတွက် ဤအရာထက်ပို၍အရေးကြီးသောပညာရေး ကဏ္ဍမရှိတော့ပြီ။ စားခြင်းသည် အသက်တာနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ ညံ့ဖျင်းပြီး အာဟာရမဲ့သောအစာများသည် အသွေးအသားဖြစ်စေသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုအားနည်းစေလျက် သွေးကိုယုတ်လျော့စေ သည်။ ထိုကြောင့် အချက်အပြုတ်ပညာကိုအရေးအပါဆုံးသောပညာရေး ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်ကြရပါမည်။ အချက်အပြုတ်သမားများပြားစွာ ရှိနေသော်လည်း အချက်အပြုတ်ပညာတတ်သူမှာ နည်းပါးလှပါသည်။

ထမင်းချက်အလုပ်သည် အစေခံအလုပ်ဖြစ်သည်ဟု အမျိုးသမီးငယ်များကမှတ်ယူထားကြသည်။ အမှန်မှာထိုသို့မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် ဤအရာကိုမှန်ကန်သောရှုထောင့်မှမကြည့်ကြပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်တတ်သည့်ပညာသည်အကောင်းဆုံးသိပ္ပံအတတ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မိခင်များသည် မိမိတို့၏သမီးများကို ဤကဏ္ဍတွင် ပညာပေးရန် ပျက်ကွက်နေကြသည်။ အိမ်မှုတာဝန်များကိုမောပန်းသည်အထိ သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နေကြစဉ် သမီးများကိုကြိုက်သလို လည်ပတ်အပျော်လိုက်ခွင့်ပြုထားကြသည်။ ဤအရာသည် မမှန်သောမေတ္တာ၊ မမှန်သောကြင်နာမှုများဖြစ်သည်။ သမီးများအား သေရွာပါအနာရောဂါဖြစ်အောင် မိခင်များလုပ်ဆောင်နေကြသည်။ ထိုမိန်းကလေးများသည် ဘဝတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ရမည့်အချိန်ရောက်လာသောအခါ ဘာကိုမျှမလုပ်တတ်၊ မကိုင်တတ်ဖြစ်နေကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအမျိုးသမီးများသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ ဂရုမစိုက်တော့သည့်ပြင် မည်သည့်တာဝန်ကိုမျှလည်း မဆောင်ရွက်ကြတော့ချေ။ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးကာ သူတို့ပေးပို့တန်တန်နေထိုင်အသက်ရှင်နေကြစဉ်တွင် မိခင်ဖြစ်သူမှာ ထမ်းပိုးအောက်တွင် ဝန်ရုန်းနေသောနွားမကြီးတစ်ကောင်နယ် အိမ်မှုတာဝန်များနှင့်ပိနေကြပါသည်။ ထိုသမီးများသည် မိခင်ကိုမကြင်နာခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဂရုမထား၊ သတိမထားမိခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သူမသည် မိခင်ကြီး၏မျက်နှာပေါ်တွင်ပေါ်လွင်နေသောမောပန်းနာကျင်မှုများကိုသတိထားမိကာ မိခင်ကိုအနားပေးပြီး ပင်ပန်းသောအလုပ်များကို တာဝန်ယူကူညီရန်ကြိုးစားခဲ့လိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း

မိခင်ကြီးအား ရောဂါဘယအိပ်စင် (သို့မဟုတ်) သေခြင်းအိပ်စင်ပေါ်သို့တိုင် ပို့ဆောင်ပေးကောင်းပို့ဆောင်ကြလိမ့်မည်။

အဘယ်ကြောင့် မိခင်များသည် မိမိတို့၏သမီးများကိုပညာပေးရာတွင် ပျက်ကွက်မျက်ကွယ်ပြုနေကြသနည်း။ အိမ်များသို့သွားရောက်လည်ပတ်စဉ်တွင် မိခင်များမှာ အိမ်မှုတာဝန်များနှင့်ပိနေသောအချိန်၌ ကျန်းကျန်းမာမာပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်နေသောသမီးများသည် မည်သည့်တာဝန်ကိုမျှဂရုထားလုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသည်ကိုတွေ့ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အစည်းအဝေးကြီးများလုပ်ကြသောအခါတွင်လည်း မိခင်များမှာ ကျရာတာဝန်ကိုကုန်းရုန်းလုပ်ဆောင်နေစဉ် သမီးများမှာ မိမိတို့၏မိတ်ဆွေများနှင့်လက်ဆုံစကားပြောလျက်၊ လျှောက်လည်လျက်ရှိသည်ကိုတွေ့ကြရပါသည်။ ဤမြင်ကွင်းများကြောင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမရှိသော ထိုလူငယ်များကို အလုပ်လုပ်ကြပါဟုမပြောဘဲမနေနိုင်တော့ပါ။ သမီးကလေးတို့၊ မောပန်းနေသောသင်တို့၏မိခင်များကိုအနားပေးကြပါ။ ဧည့်ခန်းထဲမှာအထိုင်ခိုင်းပြီး အနားယူစေပါ။ မိတ်ဆွေများနှင့်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေစေပါ။

သို့ရာတွင် ဤကိစ္စတွင် သမီးများကိုသာအပြစ်တင်လျှင် မှားပါလိမ့်မည်။ မိခင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မှားနေပါသည်။ သူမသည် သမီးများကို ထမင်းချက်သင်ရန်စိတ်မရှည်ကြချေ။ သမီးများထမင်းမချက်တတ်သည်ကိုသိရှိလျှင်လည်း သူမအနေဖြင့် ဂရုမစိုက်သုံးသပ်အာရုံပြုကာ သမီးများကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန်ထမင်းချက်တတ်အောင်သင်ပေးရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ဘဝအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းချက်အတတ်ပညာသည် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘဝကိုတန်ဖိုးထားသောသူများအပေါ်

တွင် အထူးသဖြင့်တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုနိုင်သည့် ပညာရေး၏ကဏ္ဍ တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

အချက်အပြုတ်ပညာနည်းပါးသောအိမ်ထောင်ရှင်မများ၊ မှန်ကန်သောအချက်အပြုတ်ပညာမရှိသောအိမ်ထောင်ရှင်မများသည် သွေးအရည်အသွေးကိုကျဆင်းစေလျက် ရောဂါဘယများကိုရကာ သေခြင်းတိုင်အောင်ပို့ဆောင်စေနိုင်သည့် ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာ များကို မိသားစုများအား နေ့တိုင်းချက်ကျွေးနေကြပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှအရသာနှင့်ပြည့်ဝသောပေါင်မုန့်ဖြစ်အောင် ဖုတ်တတ် စေဖို့ ယခုချက်ချင်းလေ့လာသင်ယူရန်မှာ ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီး အားလုံးအတွက် ဘာသာရေးတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိခင်များသည် မိမိတို့၏သမီးများကို မီးဖိုထဲခေါ်သွားကာ ချက်ပြုတ်နည်းများကို သင်ကြားပေးသင့်သည်။ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများ၏နက်နဲမှုများကို သင်မပေးဘဲနှင့် သမီးများတတ်လာမည်ဟု မိခင်များမမျှော်လင့်သင့် ချေ။ သူမသည် အသိအမှတ်ပြုသောအားပေးစကားများကိုပြောလျက်၊ နှစ်လို့ဖွယ်သောမျက်နှာထားကိုပြုလျက် အသားကျလာသည်အထိ မေတ္တာကိုအရင်းခံပြီး စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် သမီးများအားသင်ကြားသင့် ပါသည်။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မအောင်မြင်သော်လည်း အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ‘ဒီအလုပ်ဟာအလကားပါ။ ကျွန်မမလုပ်တတ် ပါဘူး’ ဟု နဂိုကပင်စိတ်ဓာတ်ကျကာပြောချင်နေသောထိုသမီးများ အား အပြစ်တင်မစောပါနှင့်။ ဆန္ဒပြင်းပြမှုနည်းပါးနေသောကြောင့် ‘အမှားလုပ်မိလည်းကိစ္စမရှိပါဘူး။ မင်းက အခုမှသင်ခါစပဲ၊ နောက်ဆို ကျွမ်းကျင်လာမှာပေါ့။ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ကြိုးစားကြည့်ပါဦး။ ဂရုတစိုက် လုပ်ပါ။ သေချာပေါက်မင်းအောင်မြင်မှာပါ’ ဟူသော နှစ်လို့ဖွယ် အားပေးစကားများကို သူတို့လိုအပ်နေပါသည်။

မိခင်များစွာတို့သည် ဤအတတ်ပညာကဏ္ဍ၏အရေးပါပုံကို သဘောမပေါက်ကြပါ။ သင်ကြားနေစဉ် အမှားများကိုတွေ့သောအချိန် တွင် သမီးတို့ကိုမခိုင်းတော့ဘဲ ကိုယ်ကိုတိုင်လုပ်လိုက်ရသည်ကို ပို၍သဘောကျသည်။ ‘နင်တို့ကအသုံးမကျဘူး။ ဒါတွေကိုနင်တို့ မလုပ်တတ်ပါလား။ ငါ့ကိုကူညီတာကနည်းနည်း ဒုက္ခပေးတာက များများပါလား’ ဟုပြောကာ ကလေးတွေကိုနှင်လွှတ်တတ်ကြပါသည်။

ဤသို့အားဖြင့် ပထမတစ်ကြိမ်ကြိုးစားမှုတွင် အဆုခံရသဖြင့် ထိုရှုံးနိမ့်မှုကြောင့် စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းသွားကာ ထမင်းချက်မည့် အစား စက်ချုပ်ရန်ခွင့်တောင်းလာပါသည်။ ဇာထိုးရန်၊ အိမ်ရှင်းရန် ခွင့်ပန်လာကြပါသည်။ ဤနေရာတွင် မိခင်သည် အမှားကြီးတစ်ခု ကိုကျူးလွန်မိခဲ့ပြီ။ ကလေးများသည် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်စိတ်များပျောက်ကာ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိလာစေရန် သူမ အနေဖြင့် စိတ်ရှည်လက်ရှည်သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

MS, p. 95 (1901)

တချို့ ထမင်းချက်ဟင်းချက်အလုပ်ကို နိမ့်ကျသောအလုပ်ဟု ရှုမြင်ကြသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းပညာသည် သေးနပ်သောပညာတစ်ခု မဟုတ်ချေ။ အချက်အပြုတ်ကိုကောင်းမွန်စွာတတ်ခြင်းသည် တေးဂီတ နှင့်အချုပ်အလုပ်အတတ်များ၏အထက်တွင်ရှိနေပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ ပြောလိုက်သဖြင့် တေးဂီတပညာနှင့်အချုပ်အလုပ်ပညာများကို ကျွန်ုပ် လျော့တွက်နေသည်မဟုတ်ပါ။ ထိုပညာရပ်များသည်လည်း အရေးပါ လှပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ခံတွင်းလိုက်စေ သည့်အစားများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတတ်သည် ပို၍အရေးပါ နေပါသည်။ ၎င်းအပြင် ထိုအတတ်ပညာသည် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်

လည်း နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေသောကြောင့် တန်ဖိုးအရှိဆုံးအတတ် ပညာတစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ သွေးသားကောင်းစေဖို့ ကောင်းသောအစာအာဟာရကို ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်နေသည်ဖြစ်ရာ ချက်ပြုတ်ခြင်းအတတ်ပညာကို ပို၍အာရုံပြုသင့်ပါသည်။ လူသား များအား ကျန်းမာရေးကောင်းစေမည့်အခြေခံအုတ်မြစ်မှာ ကောင်းသော အချက်အပြုတ်အတတ်တည်းဟူသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန် သာသနာလုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။

အရသာမရှိ၊ အာဟာရကင်းမဲ့သောအစာများကို ပြင်ဆင် ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းအသွင်သို့ မကြာခဏ ကူးပြောင်းသွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲ မှုကြီးအောင်ပွဲဆင်နိုင်ရန်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောချက်နည်း ပြုတ်နည်းများကို တတ်သိနားလည်ခြင်းသည် ကုစားရန်ဆေးဝါး ဖြစ်သည်။

ကောင်းကောင်းထမင်းဟင်းချက်တတ်သူ နည်းပါးလှပါသည်။ ကောင်းသောစားသောက်ဖွယ်များကို မိသားစုအားပြင်ဆင်ကျွေးမွေး နိုင်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်ရှင်မများသည် ချက်နည်းပြုတ်နည်း သင်တန်းများကိုတက်သင့်သည်။

သားသမီးများကို စန္ဒရားအတီးသင်မပေးမီ ချက်ပြုတ်နည်း များကိုသင်ကြားပေးသင့်သည်။ ထိုသင်တန်းကိုတက်နေသည့်အတွက် စန္ဒရားအတီးမသင်ရတော့ပါဟုမဆိုလိုပါ။ သို့ရာတွင်စန္ဒရားအတီး သင်ခြင်းသည် ခံတွင်းလိုက်ပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောစားသောက် ဖွယ်ရာများကိုချက်တတ်ဖို့သင်ယူခြင်းထက် အရေးမပါပါချေ။

2T, pp. 538-539 (1870)

သင်၏သမီးများသည် တေးဂီတကိုမြတ်နိုးကောင်း၊ မြတ်နိုး ကြလိမ့်မည်။ တေးဂီတကိုမြတ်နိုးခြင်းအား မှားသည်ဟုမဆိုလိုပါ။ တေးဂီတသည် မိသားစု၏ပျော်ရွှင်မှုကိုတိုးပွားစေပါသည်။ သို့ရာတွင် ထမင်းမချက်တတ်ဘဲ စန္ဒရားကိုသာတီးတတ်ခြင်းသည် ပြည့်စုံမှု မရှိပါ။ သင့်သမီးများအိမ်ထောင်ကျသွားသောအခါ မိတ်ဆွေများ ရှေ့တွင် အရှက်မကွဲရအောင် အာဟာရပြည့်ဝသောထမင်းဟင်းများ ဖြင့် တည်ခင်းကျွေးမွေးနိုင်ဖို့ စန္ဒရားတီးတတ်ရုံနှင့်မဖြစ်နိုင်ချေ။ မိခင်တို့၊ သင်တို့၏ တာဝန်မှာ မွန်မြတ်လှ၏။ သင်တို့သည် ဘုရား သခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ မျက်မှောက်ပြုလျက် သင့် သားသမီးများ၏ပစ္စုပ္ပန်အနာဂတ်နှစ်ဖြာသောကာလ၏အကျိုးအတွက် ကြင်နာယုယစိတ်ရှည်သည်းခံလျက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်စဉ် ထာဝရ ဘုရားသခင်မစပါစေလို ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပါသည်။

2T, pp. 537-538 (1870)

သင့်ကလေးများကို ထမင်းဟင်းချက်တတ်အောင် သင်ဖြစ် အောင်သင်ပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအမှုတွင် သင်သည် ၎င်းတို့၌ ရှိသင့်သော ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးဆိုင်ရာပညာနှင့်ပတ်သက်သည့် စည်းမျဉ်းများကို မျှဝေနေခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာဗေဒနှင့်ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာများနှင့် ရိုးစင်းမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် ထမင်းဟင်းချက် တတ်အောင်သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ပညာရေးဆိုင်ရာ အသုံးအဝင်ဆုံးကဏ္ဍများကို အုတ်မြစ်ချပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ပေါင်မုန့်ကောင်းတစ်လုံးဖုတ်တတ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအမှုတွင် ခရစ်ယာန်ဘာသာတရားပါရှိနေရာ မချက်ပြုတ်

တတ်လောက်အောင် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ပြီး နမော်နမဲ့နိုင်လှသော ထိုအတန်းသားများ၏ ဘာသာအယူဝါဒကို ကျွန်ုပ်မေးခွန်းထုတ်လို ပါသည်။

ညံ့ဖျင်းသောအစာများသည် လူများစွာတို့၏ အသက်တာ စွမ်းအင်များကို တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးသွားစေပါသည်။ အချဉ်ပေါက် နေသောပေါင်မုန့်နှင့်တကွ ၎င်းနှင့်အတူထားရှိသောအစာများကို စားရ ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအန္တရာယ်ကြီးမားလှပါသည်။ မိခင်တို့၊ သမီးများကိုတေးဂီတပညာများပေးဖို့ ကြိုးစားမည့်အစား အသက်တာနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးများနှင့်ဆက်စပ်နေသော အသုံးဝင် သည့်ပညာရေးကဏ္ဍများကို သင်ကြားပေးကြပါ။ ချက်နည်းပြုတ်နည်း အမျိုးမျိုးကိုသင်ကြားပေးကြပါ။ အချက်အပြုတ်အလုပ်သည် ပညာရေး ၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာရန်လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြကြပါ။ ချက်ပြုတ်ထား သောအစာများသည် အာဟာရမရှိ၊ အရသာမရှိခဲ့ပါလျှင် ပျက်စီး သွားသည့်အသားမျှင်များကိုအစားထိုးရန် လိုအပ်သည့်ကောင်းသော သွေးများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။



**အခန်းကြီး (၁၅)
ကျန်းမာခြင်းကိုအထောက်အကူပြုသည့်အစာများနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်စားသောက်ဆိုင်များ**

7T, p. 114 (1902)

လက်ထပ်ပွဲအတွက် စပျစ်ခိုင်ကိုစီစဉ်ပေးခြင်းနှင့် လူထုကြီး အား (မုန့်ငါးလုံးနှင့်ငါးနှစ်ကောင်အားဖြင့်) ကျွေးမွေးခဲ့ခြင်းများတွင် ထာဝရဘုရားသခင်ပြတော်မူခဲ့သောနိမိတ်လက္ခဏာများမှ အရေးပါ ဆုံးသောသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျက်နိုင်ကြပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီညွတ်သောအစာလုပ်ငန်းသည် လိုအပ်ချက်ကို ထောက်ပံ့ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အသုံးပြုတော်မူသောအရာများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အစားအစာအားလုံးကိုပြင်ဆင်ပေးတော်မူ သောထာဝရဘုရားသခင် ခေတ်အဆက်ဆက်အစီအစဉ်အားလုံး အတွက် အကောင်းဆုံးအစာများကိုပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိမိ၏ လူတို့အားအသိမပေးဘဲနေတော်မူမည်မဟုတ်ချေ။

မနုမုန့်နှင့်တူညီခြင်း

7T, pp. 124-125 (1902)

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သောညက မြင်ခြင်း(vision)များစွာရရှိ ခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအစာများကို ထုတ်လုပ် ရောင်းချရာတွင် သတိကြီးစွာထားရမည့်အပြင် ဆုတောင်းကာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရန်လည်းလိုပါသည်။

နေရာဒေသအသီးသီးရှိလူများစွာတို့သည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံ ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများထုတ်လုပ်သည့်

အတတ်ပညာကိုမှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုကြလိမ့်မည်ဆိုလျှင် ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ထိုအတတ်ပညာကို ၎င်းတို့အားသေချာပေါက် ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ တိရစ္ဆာန်များ၌ ရောဂါဘယများပိုမို များပြားလာလျက်ရှိရာ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားမဟုတ်သူများ ပင်လျှင် မကြာမီအချိန်အတွင်း အသားစားခြင်းကိုရပ်တန့်ပစ်ကြလိမ့် မည်။ လူသားအပေါင်းအသားစားရန်မလိုတော့စေရန်အလို့ငှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ကြရန်ဖြစ် သည်။

အသက်တာကိုရှည်စေလျက် ရောဂါဘယကိုမဖြစ်စေသည့် အစားအစာထဲတွင် သစ်သီးဝလံများ၊ အခွံမာအစေ့များနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကိုပါထည့်သွင်းစားသုံးကြရန် နိုင်ငံအသီးသီးရှိလူတို့ အား ထာဝရဘုရားသခင်သွန်သင်တော်မူလိမ့်မည်။ ယခုအချိန်တွင် ဈေးတွင်ရှိသောအစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအစာ အောင် စပ်ဟပ်ချက်ပြုတ်နည်းကိုမသိခဲ့သူများသည် မြေထွက်အစား အစာများကိုစမ်းသပ်ချက်ပြုတ်ကာ သတိပညာရှိရှိလုပ်ဆောင်ကြလိမ့် မည်။ ထိုမြေထွက်သီးနှံများကိုအသုံးပြုပုံနှင့်ပတ်သက်သည့်အလင်း များကိုလည်း ရကြလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့အား လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကိုပြသတော်မူလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းရှိလူသားများအား ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်နားလည်မှု များကိုပေးသနားတော်မူသောကိုယ်တော်ရှင်သည် အခြားကမ္ဘာ တစ်ခြမ်းရှိလူသားများအားလည်း ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်နားလည်မှုများကို ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ တိုင်းနိုင်ငံအသီးသီးရှိ စားနပ်ရိက္ခာများ ကို နိုင်ငံအများတွင် သင့်လျော်သလိုအသုံးပြုနိုင်ဖို့ပြင်ဆင်ပေးရန်မှာ

ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံစည်တော်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ကုသရေလများအား ဆက်လက်အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် ကောင်းကင် မှမန္တမုန့်ကိုချပေးခဲ့သည်နည်းတူ ဤတိုင်းပြည်များမှထွက်သည့် စားနပ်ရိက္ခာများကို အသားအစားပြင်ဆင်စားသုံးတတ်အောင် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိဉာဏ်များကို ယခုချပေးတော်မူလိမ့်မည်။

Letter 25, 1902.

ကုသရေလများအား ကောင်းကင်မှမန္တမုန့်ချပေးတော်မူခဲ့သော ထိုဘုရားသခင်သည် အသက်ရှင်စိုးစံဆဲဖြစ်တော်မူ၏။ ကိုယ်တော် သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကိုပြင်ဆင်တတ် အောင် အသိဉာဏ်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကိုချပေးတော်မူလိမ့်မည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောဟင်းလျာများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင် မိမိလူတို့ကို လမ်းပြတော်မူလိမ့်မည်။ တာဝန်ရှိသောမိမိအိမ်သားများအတွက် သာမက ဆင်းရဲသားများအတွက်ပါ ထိုအစားအစာများကိုပြင်ဆင် ရာတွင် ၎င်းတို့စွမ်းဆောင်နိုင်သောအရာများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့စေလိုတော်မူသည်။ မိမိတို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ကိုယ်စားပြုလျက်ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့၌ရှိနေသမျှအရာ အားလုံးသည် ကိုယ်တော်ချပေးသည့်အရာများဖြစ်သည်ကိုလည်း ကောင်း အသိအမှတ်ပြုလျက် ခရစ်တော်နည်းတူ ရက်ရောသော စိတ်သဘောကို ၎င်းတို့ထင်ရှားစေကြရန်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်ပေးအသိပညာ

MS, p. 96 (1905)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သောအသိပညာများကို ဝေငှပေးသနားတော်မူပါသည်။

ထိုအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းများတွင် သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည့် ပညာရေး၏အရေးအပါဆုံးကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမှန်တရားကိုဟောကြားသောနေရာတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည့်ချက်ပြုတ်နည်းများကိုလည်း သင်ကြားပေးရမည်။ အသားမစားဘဲ အသက်ရှင်နေထိုင်တတ်အောင် သားသမီးများကိုသွန်သင်ပေးရမည်။ ရိုးစင်းသောအသက်ရှင်နေထိုင်နည်းများကို သွန်သင်ပေးရမည်။

ယခုစားသုံးနေသောအစားအစာများထက် ဈေးသက်သာပြီး ပို၍ရိုးစင်းသောအစားအစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးဝလံများနှင့် အခွံမာအသီးများကိုစားတတ်အောင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား လမ်းပြနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ဈေးကြီးပေးရသောအစားအစာများကို လူများစွာတို့မတတ်နိုင်ကြစေကာမူ ညံ့ဖျင်းသောအစားအစာဖြင့်သာ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရမည်မဟုတ်ပါ။ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူတို့အား ကောင်းကင်မှမန္တမုန့်ကိုချကာ တောထဲတွင်ကျွေးတော်မူခဲ့သောဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား ရိုးစင်းသောအစားအစာကိုပြင်ဆင်စားသုံးတတ်အောင် ယနေ့အသိပညာပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။

MS, p. 156 (1901)

ဤခေတ်ကာလနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် ဤသတင်းစကားကိုမကြားဖူးသေးသူများထံသို့ ဤသတင်းစကားရောက်ရှိသွားသောအချိန်တွင် အစားအစာများကိုပြောင်းလဲစားသုံးရတော့မည်ဟု ၎င်းတို့တွေ့မြင်ကြပါသည်။ အရက်သေစာကို ခံတွင်းတောင်းစေရုံသာမက ရောဂါဘယများကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအသားစားခြင်းကိုလည်း ၎င်းတို့စွန့်လွှတ်ကြရတော့မည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ကြပါသည်။ အသားစားခြင်းအားဖြင့်

ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် စာရိတ္တခွန်အားများလျော့ပါးသွားပါသည်။ လူသည် မိမိစားသောအစာအပေါ်တွင်အခြေပြုကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်နေပါသည်။ အသားစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကြောင့် ရိုင်းစိုင်းသောရမ္မက်များပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ မြေထွက်သီးနှံများကို အသားနေရာတွင်အစားထိုးပြင်ဆင်တတ်အောင် မိမိလူတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်အသိဉာဏ်ပေးသနားလိမ့်မည်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် အခွံမာအသီးအနံ့များကို အရသာရှိအောင် ကျွမ်းကျင်စွာရောစပ်ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် မယုံကြည်သူများရှေ့တွင် ကောင်းသောပုံသက်သေကိုပြကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဖြစ်မြဲဓမ္မတာအတိုင်း ထိုသို့ရောစပ်စားသုံးရာတွင် အခွံမာအသီးများကိုအသုံးပြုကြရပါသည်။

MS, p. 78 (1902)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများအတွက် မေးထားသည့်မေးခွန်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်ညွှန်ကြားချက်များကို ယခုတွင် ကျွန်ုပ်တင်ပြပါမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကို လူတို့ထင်သောအရာကဲ့သို့ လူအများကမှတ်ယူနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများမှာ လူသားများအတွက်ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုအဖြစ် ဘုရားသခင်အစပျိုးထားသည့်အရာများသာဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာလုပ်ငန်းသည် ဘုရားသခင်၏လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ငွေကြေးရှုထောင့်မှကြည့်ကာ အမြတ်အစွန်းရရန်အတွက် ထိုလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ရန်မဟုတ်ပါ။ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ထာဝရဘုရားသခင်ပေးတော်မူဆဲ၊ ပေးတော်မူလတ္တံ့သောအလင်းတရားသည် ဣသရေလ

များအတွက် မန္တုဖြစ်ခဲ့သည့်အရာကဲ့သို့ ယခုခေတ်သားသမီးများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ မန္တုမုန့်များကောင်းကင်မှကျလာသောအခါ ချက်စားရန် စုသိမ်းကြဖို့ ဘုရားသခင်ကမိန့်မှာခဲ့ပါသည်။ ထိုနည်းနှင့်နှင် မိမိ တို့နှင့်သင့်လျော်သောအစားများကိုပြင်ဆင်စားသုံးကြရန် ကမ္ဘာနိုင်ငံ အသီးသီးရှိ ကိုယ်တော်၏သားသမီးများအား အလင်းပေးတော်မူ လိမ့်မည်။

အသင်းတော်အသီးသီးရှိအသင်းသားများသည် မိမိတို့အား ဘုရားသခင်ပေးအပ်ထားသည့် ပါးနပ်မှုနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပျိုးထောင်ကြရမည်။ လူတို့သည် အသားစားခြင်းအတွက် ဆင်ခြေ မပေးဘဲ အသား၏နေရာတွင် အစားထိုးစားသုံးမည့် ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သောရိုးရိုးအစားများကို မြေထွက်သီးနှံများမှပြင်ဆင်တတ် အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေသူများအားလုံးကို ထာဝရဘုရားသခင် သည် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် တတ်သိနားလည်မှုများကို ပေးသနားတော်မူ လိမ့်မည်။

အထက်မှပေးသနားတော်မူသည့် ထိုအသိပညာများကိုရရှိ ထားသူများသည် သူတစ်ပါးအား ရက်ရောစွာမျှဝေကြရမည်။ ဆင်းရဲသားညီအစ်ကိုများကို သူတို့ကူညီကြရမည်။ သူတို့သည် စားသုံးသူဖြစ်သကဲ့သို့ ထုတ်လုပ်သူလည်းဖြစ်ကြရမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားများကို နေရာများစွာ၌ ထုတ်လုပ်ရန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံအစည်တော်ဖြစ်၏။ ဤအမှန်တရားကိုယုံကြည်လက်ခံသူများသည် ရိုးစင်းသောအစား များကိုချက်တတ်အောင် လေ့ကျက်ကြရမည်။ အသက်တာအတွက် လိုအပ်သောအခြေခံပစ္စည်းများကြောင့် ဆင်းရဲသားများ ရောဂါဘယ

ဖိစီးခံနေရသည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မမူပါ။ လိုအပ် သောဉာဏ်ပညာများကို ကိုယ်တော်ထံတွင်တောင်းခံကာ ပေးသနား တော်မူသည့်ဉာဏ်ပညာများကို နည်းလမ်းမှန်မှန်အသုံးပြုသွားကြရန် နိုင်ငံအသီးသီးတွင်နေထိုင်သောလူမျိုးအပေါင်းတို့အား ထာဝရဘုရား သခင်ဆင့်ဆိုတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကူအညီမဲ့သူများပမာ စိတ်ဓာတ်ကျကာ လက်မှိုင်ချနေကြရန်မဟုတ်ပါ။ အမှန်တရားကို သူတစ်ပါးသိရှိရန် တတ်အားသမျှ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီးပို၍ရိုးစင်းသောအစားအစာများ

7T, pp. 127, 128 (1902)

ကျွန်ုပ်တို့၏စက်ရုံများမှထုတ်လုပ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အစားများကို ပို၍ကောင်းလာအောင် အဘက်ဘက်မှ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး ပို၍ရိုးစင်းသော အစားများကို မည်သို့ထုတ်လုပ်ရမည့်အကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင် သည် သားသမီးများအား သွန်သင်တော်မူလိမ့်မည်။ ညီအစ်ကို များနှင့်စိတ်သဘောထားညီညွတ်စွာဖြင့် ကိုယ်တော်၏အကြံတော် အတိုင်းလိုက်လျှောက်ကြမည့်သူများအား ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုပညာကိုပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။

MS, p. 75 (1906)

အကုန်အကျများစွာသက်သာသော်လည်း အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝ အောင် ပြင်ဆင်ထားသောအစားများကို မျှဝေပေးကမ်းခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်အသီးသီးကိုပြည့်ဝစေလိမ့်မည်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် အသီးအနှံများကို ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းဖြင့်ထုတ်လုပ်ရန် ကြိုးစား

ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်အလို့ငှာ ဤအရာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့အားအခမဲ့ပေးသနားတော်မူထားပါသည်။ ဈေးကြီးသောအစားအစာများကိုသုံးစွဲတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံ သည်မဟုတ်ပါ။ သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို ရိုးစင်းစွာချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာပျော်ရွှင် သောအသက်တာကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါသည်။

7T, pp. 125-126 (1902)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဈေးနှုန်းသက်သာသောအစားအစာများ ကိုချက်ပြုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ဉာဏ်ပညာရှိကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစု သည် ချမ်းသာသူများမဟုတ်ကြရာ လူတိုင်းဝယ်စားနိုင်လောက်သည့် ဈေးနှုန်းဖြင့်ရောင်းနိုင်အောင် စီစဉ်ထုတ်လုပ်ကြရမည်။ နေရာအသီးသီး ရှိဆင်းရဲသားများအား အဖိုးနှုန်းချိုသာပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများကိုဝေငှရောင်းချရန်မှာ ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံတော် ဖြစ်သည်။ နေရာများစွာတွင် အစာထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများကို တည်ထောင်ကြရမည်။ ဒေသတစ်ခုတွင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းချီး မင်္ဂလာဖြစ်စေမည့်ထိုအရာသည် ငွေအရှာရခက်သည့်အခြားနေရာ တစ်ခုအတွက်လည်း ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့ကိုယ်စားလုပ်ဆောင် တော်မူလျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အား အစားရမဲ့အသောက်ရမဲ့ဖြစ် မည်ကို ကိုယ်တော်လိုလားတော်မမူပါ။ ဘုရားသခင်သည် လူသား များစားရန်ပေးတော်မူနှင့်သော မူလအစားအစာများကို ၎င်းတို့အား ပြန်လည်စားသုံးစေလျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့စားသောအစားအစာအာဟာရ သည် ကိုယ်တော်စီရင်တော်မူထားသည့်ပစ္စည်းများမှပြုလုပ်ထား

သောအရာများသာပါဝင်ရပါမည်။ အစာအဖြစ်အသုံးပြုခဲ့သည့် မူလ ပစ္စည်းများမှာ သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံနှင့် အခွံမာအသီးများ၊ သစ်ဥ သစ်ဖုအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ပါသည်။

MS, p. 14 (1901)

အစာနှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းကို စုံလင်သည့်အခြေအထိ နားမလည်ကြသေးချေ။ လေ့ကျက်စရာများစွာကျန်ရှိနေပေဦးမည်။ မထုတ်လုပ်ဖူးသေးသော်လည်း အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသည့်အစာ များကို စပ်ဟပ်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိန့်တော်မူသမျှကို နားလည်လက်ခံနိုင်သည့်အခြေအနေမျိုး၌ လူသားများ၏စိတ်သဘော ထားရှိနေရန် ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မူသည်။

ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ငတ်မွတ်ခြင်းများ၊ ချို့တဲ့အားငယ်မှု များတိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်းများကိုလည်း ပို၍ရိုးစင်းစေရလိမ့်မည်။ သားသမီး များကိုချစ်တော်မူရုံသာမက သားသမီးများ၏ကောင်းကျိုးအတွက်သာ ပြုတော်မူသောထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်တွင် ဤလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူအားလုံး အစဉ်တစိုက်လေ့ကျက်သင့်ပါသည်။

Letter 27, 1902.

ဤလုပ်ငန်းတွင် စွန့်စားလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများစွာပါရှိပါ သည်။ မြေမှထွက်သည့်အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအရာများကို အာဟာရ လည်းမပျက်၊ ဈေးလည်းချိုသာအောင်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် စမ်းသပ်မှု များလုပ်ရပါမည်။

အစာထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသည် စိတ်အားကြီးစွာဆုတောင်း လျက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံ

သောအစာများ ပြင်ဆင်တတ်သည့်ဉာဏ်ပညာကို ထာဝရဘုရားသခင် ထံတွင်တောင်းလျှောက်ကြပါ။ မုန့်ငါးလုံးနှင့်ငါးနှစ်ကောင်ကို လူ ငါးထောင်အား ကျွေးနိုင်အောင်စီမံတော်မူခဲ့သည့် ထာဝရဘုရားသခင် သည် ယနေ့အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသော သားသမီးများ၏လိုအပ် ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးတော်မူလိမ့်မည်။ ထူးဆန်းသော ဤနိမိတ် လက္ခဏာကိုပြပြီးသည့်နောက် ခရစ်တော်သည် ခြိုးခြံချွေတာရေးနှင့် ပတ်သက်သောသင်ခန်းစာတစ်ခုကိုပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဆာလောင် နေသောလူထုကြီးကျေနပ်အောင်စားပြီးသည့်နောက် ‘ကျန်သေးတဲ့ ငါးနဲ့မုန့်တွေကိုစုလိုက်ကြ၊ နည်းနည်းမျှအလေအလွင့်မရှိစေကြနှင့်’ ဟု ကိုယ်တော်မိန့်မှာလိုက်ရာ ထိုသူများသည် အကျန်အကြွင်း များကိုစုသိမ်းလိုက်ရာ ၁၂ တင်းမျှပင်ရခဲ့ကြသည်။

MS, p. 40 (1902)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာ များအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်အသိပညာများကို နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူများစွာတို့အား ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ ကိုယ်တော်သည် တောတောင်ထဲမှာပင် လူတို့စားစရာဖို့ပြင်ဆင်ပေးနိုင်တော်မူသည် ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုကျင့်သုံးရန် ကြိုးစားနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်များသည်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ် သောအစာများကိုပြင်ဆင်သင့်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် တချို့ကမူ ဤလုပ်ဆောင်မှုများသည် မိမိတို့၏လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ စားပိုင်ခွင့်များကို ကန့်သတ်မှုပြုလုပ်နေသည်ဟုဆိုကြ၏။ အစားအစာများကိုပြင်ဆင် တတ်အောင် ဉာဏ်ပညာများကို ၎င်းတို့အား မည်သူပေးသနည်းဟု ဤနေရာတွင်မေးစရာဖြစ်လာပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည်ပင်

ဖြစ်ပါသည်။ မိမိလူတို့သည် ကိုယ့်နိုင်ငံမှထွက်သည့်စားစရာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်တတ် သည့်ဉာဏ်ပညာများကို ထာဝရဘုရားသခင်သည် မစတော်မူလိမ့် မည်။ မိမိတို့နိုင်ငံတွင်းမှထွက်သည့်သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံနှင့် သစ်မြစ်သစ်စွဲများကို ရိုးစင်းပြီးအကုန်အကျသက်သာသောနည်းများ ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်ကြရမည်။ ဆင်းရဲသားများနှင့်တကွ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုများ၏အကျိုးအလို့ငှာ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ဈေး သက်သာသောအစာများကိုထုတ်လုပ်ကြရမည်။

နိုင်ငံအသီးသီးတွင်နေထိုင်ကြသူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများအတွက် အမေရိကန်ပြည်ကိုသာ အားကိုး မှီခိုမှုမပြုကြရန်လည်း ကျွန်ုပ်အားထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာခဲ့ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏မျက်မှောက်တော်တွင် တန်ဖိုးရှိလှသောဆင်းရဲ သားများအနေဖြင့် ဝယ်မစားနိုင်လောက်အောင် ပို့ဆောင်ခနှင့်အခွန်အခ များကြောင့် ထိုအစားအစာ၏တန်ဖိုးသည် အများကြီးမြင့်သွားပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများသည် ဘုရားသခင်၏ ထွက်ကုန်များဖြစ်သည်။ ရိုးစင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝကာ ဈေးသက်သာ သည့်အစားအစာများကို မြေထွက်ပစ္စည်းများမှထုတ်လုပ်တတ်ရန်အလို့ငှာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ခရစ်ယာန်သာသနာနယ်များရှိ မိမိလူတို့အား သွန်သင်တော်မူလိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်တော်ထံ တွင် အသနားခံကြမည်ဆိုလျှင် ဤမြေထွက်ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်တတ်အောင် သင်ကြားပေးတော်မူလိမ့်မည်။ ‘ထိုသူတို့ကို မတားမြစ်နှင့်’ ဟုပြောရန် ထာဝရဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်အားမိန့်မှာ တော်မူသည်။

Letter 98, 1901.

သင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်ဒေသတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ အစားအစာများကိုပြင်ဆင်တတ်အောင် သင်ယူဖို့လိုသည့် လူများစွာရှိနေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လုံးဝညီညွတ်ရုံသာမက ဈေး သက်သာသောအစားအစာများကိုထုတ်လုပ်ကြရမည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဆင်းရဲသားများအားဟောကြားရမည်။ အမှန် တရားကိုလက်ခံခြင်းကြောင့် အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ရသည့်ယုံကြည်သူများ သည် အစာထုတ်လုပ်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း အားဖြင့် ဘဝရပ်တည်မှုကိုရစေလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်ပေးသနား ထားသည့် မြေထွက်ပစ္စည်းများကို လူတိုင်းကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချက်ပြုတ်နိုင်မည့် ကောင်းသောအစာအာဟာရများအသွင်သို့ စီရင် ပြင်ဆင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်း များကို ကျွန်ုပ်တို့သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာတင်ပြနိုင်ကြမည်ဖြစ်ကာ ထိုစည်းမျဉ်းများကိုကြားနာထားကြသူများသည်လည်း ထိုစည်းမျဉ်း များ၏ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှုများကိုသဘောပေါက်လာပြီး လက်ခံ ကျင့်သုံးလာကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဆိုင်ရာ အာဟာရအရသာများနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာများကို မတင်ဆက်နိုင်သေးမီ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာရှေ့ပြေး ကဏ္ဍများကိုတင်ပြရန်ခွင့်ပြုလျက် ကျွန်ုပ်တို့ရနိုင်ဦးမည်မဟုတ်ချေ။

7T, p. 132 (1902)

အမှန်တရားကိုဟောကြားသည့်နေရာတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာပြင်ဆင်နည်းများကို သွန်သင်ပေးကြရ မည်။ အလှူပယ်ရနိုင်သည့်ပစ္စည်းများကို သတိပညာရှိရှိဖြင့် ချက်ပြုတ်

စားသုံးတတ်အောင် လူတို့ကိုသင်ပေးရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလို ရှိတော်မူသည်။ မိမိတို့နေထိုင်သည့်အရပ်ဒေသမှထွက်သောအရာ များကိုအသုံးပြုတတ်အောင် ကျွမ်းကျင်သောဆရာများက လူတို့အား သင်ပေးသင့်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လူချမ်းသာများသာမက ဆင်းရဲသားများလည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာအသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လေ့ကျက်နိုင်ကြလိမ့်မည်။

Letter, p. 188 (1901)

ဒေသအသီးသီးရှိ မြေထွက်သီးနှံများကိုအသုံးချတတ်လာ မည့်လူများစွာတို့သည် ကမ္ဘာဒေသအသီးသီးတွင်ရှိနေပါသည်။ ထုတ်လုပ်ပို့ဆောင်ခသက်သာစွာဖြင့် ထိုအသီးအနှံများကိုရောစပ် စားသုံးလို့ရမရကိုသိရှိရန် သေချာစွာလေ့လာစမ်းသပ်ကြရပါမည်။ ဤအလုပ်ကိုပြီးမြောက်အောင် ဘုရားသခင်၏အုပ်စိုးမှုအောက်တွင် လူတိုင်းတတ်အားသမျှကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ လူသားများ၏ ထူးကဲသောဉာဏ်အားဖြင့် ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်သည့် ဈေးကြီးအစား အစာများစွာရှိနေသော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်များသောအချက်အပြုတ် များအသုံးချခြင်းကို အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသည်မဟုတ်ပါ။

‘အခွံမာအသီးများမှထုတ်လုပ်သည့်အစာတွေနဲ့ ကျွန်တော် မတည့်ဘူး။ ကျွန်တော့်အစာအိမ်က ဒါတွေကိုလက်မခံဘူး’ ဟု ရေးသားထားသောစာတစ်စောင်ကို လွန်ခဲ့သော (၃) နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်ရခဲ့ ပါသည်။ ချက်ပြုတ်နည်းများစွာကို ထိုစဉ်ကတည်းက ကျွန်ုပ် စိတ်အာရုံတွင်ရထားပြီးဖြစ်သည်။ အခွံမာအသီးအနည်းငယ်ကိုအသုံးပြု ကာ ၎င်းတို့နှင့်စပ်ဟပ်မည့်အခြားဟင်းစပ်နည်းများလည်းရှိပါသည်။ ထိုဟင်းစပ်နည်းများတွင် အခွံမာအသီးများကို ဟင်း၏ ၁၀ပုံ ၁ပုံ

(သို့မဟုတ်) ဖိပုံပုံကိုသာထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဟင်းစပ်နည်း အတိုင်း စပ်ဟပ်ချက်ပြုတ်ကြည့်ရာ အောင်မြင်မှုရခဲ့ပါသည်။

အချို့များသောဘိစက္ကတ်မုန့်များ

အချို့များသောဘိစက္ကတ်မုန့်များအပါအဝင် သရေစာမုန့်များ အကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်အားမိန့်တော်မူခဲ့ပါသေးသည်။ လူကြိုက် များသောကြောင့် ထိုမုန့်များကိုထုတ်လုပ်နေကြရာ မတည့်သော သူများကလည်း ထိုမုန့်များကိုစားနေကြပါသည်။ ထိုမုန့်များကို ပို၍ ကောင်းလာအောင်ထုတ်လုပ်ရန်လိုအပ်နေရာ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နေသူများအားလုံး၏ လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်တော်ရှင်သည် အတူလုပ်ဆောင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

7T, p. 126 (1902)

ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များအတွက် စာမူများကိုပြင်ဆင်နေကြ သူများသည် သတိကြီးစွာထား၍ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ယနေ့ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သောအစားအစာတချို့ကို ပို၍ ကောင်းလာအောင်ပြင်ဆင်နိုင်ရုံသာမက ၎င်းတို့အား အသုံးချမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်စီမံချက်များကို ပြင်ဆင်ဖို့လိုလိမ့်မည်။ တချို့တို့သည် အခွံမာအသီးများကိုပြင်ဆင်ထားသည့်အစားအစာများကို အထိန်း အကွပ်မဲ့စားကြပါသည်။ ‘အခွံမာအသီးများကိုပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့မစားနိုင်ဘူး။ အသားအစား အခြားဘယ်အရာ ကိုစားရင်ကောင်းမလဲ’ ဟု စာရေးလာသူများလည်းရှိကြသည်။ တစ်ညတွင် လူတစ်စုရှေ့တွင် ကျွန်ုပ်ရပ်နေသည်ကို စိတ်အာရုံတွင် တွေ့ရပါသည်။ တချို့ဟင်းစပ်များအတိုင်း ပြုပြင်ထားသည့်အခွံမာ

အသီးများကို အစာအိမ်မခံနိုင်လောက်အောင် စားသုံးနေကြသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယခုထက်ခြိုးခြံစွာစားသုံးလျှင် ပို၍ကျန်းမာရေး ကောင်းလာမည်ဟူ၍လည်းကောင်း ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်စိတ်အာရုံထဲ တွင်ပြောနေပါသည်။

7T, p. 41 (1902)

အစည်းအဝေးကြီးများတွင် ဆင်းရဲသူအသင်းသားများပါ ဈေးချိုသာစွာဖြင့်စားနိုင်အောင် အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသည့်အစားအစာများကို စီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ရုံသာမက စားချင့် စဖွယ်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားသည့်ဟင်းလျာများကိုရောင်းသည့် စားသောက်ဆိုင်များလည်းရှိသင့်ပါသည်။ ဤအရာက ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ယုံကြည်ခြင်းမတူညီသူများကို ပညာရေးတစ်ခုသက်သေပြပါလိမ့် မည်။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်းအမှုကို အစည်းအဝေးကြီးတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေသည့် အခြားအလုပ်များနှင့် တခြားစီဖြစ်သည်ဟု မရှုမြင်ကြပါနှင့်။ ဘုရားသခင်အမှုတော်တွင်ပါဝင်သည့်လုပ်ငန်း ဆောင်တာတစ်ခုစီသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုနီးကပ်စွာပေါင်းစည်းနေရပါ သည်။ လုပ်ငန်းအားလုံးသည် စုံလင်သောသဟဇာတရှိမှုကိုရရှိရန် ဦးတည်ရွေ့လျားနေပါသည်။

MS, p. 79 (1900)

စိတ်အားထက်သန်လျက်ရှိသောအမှုဆောင်များသည် ခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းများကို မြို့ကြီးများတွင် လိုင်းအသီးသီးမှ လုပ်ဆောင်ကြပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပေးသည့် စားသောက်ဆိုင်များကိုတည်ထောင်ကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုလုပ်ငန်း ကို မည်ကဲ့သို့ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသနည်း။ စားသောက်ဆိုင်များတွင်

အလုပ်လုပ်နေသူများသည် အရသာနှင့်ပြည့်စုံသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများကို လုပ်ဆောင်ပုံများကိုလေ့လာနိုင်ရန် စိုက်လိုက်မတ်တတ်စမ်းသပ်နေကြပါသည်။ ထိုစားသောက်ဆိုင်များသည် ၎င်းတို့အတွက် ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်နေပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းမျိုးကို မြို့ငယ်ကလေးများမှာထက် မြို့ကြီးများတွင် ပို၍ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အသင်းတော် (သို့မဟုတ်) အသင်းတော် စာသင်ကျောင်းရှိသောနေရာဒေသတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များနှင့်အညီ အချက်အပြုတ်တတ်လိုသူများအားလုံးကို သင်ကြား ပေးသင့်ပါသည်။ ၎င်းပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ခရစ်ယာန်သာသနာနယ်တိုင်း မှလည်း ထိုကဲ့သို့သောသင်ကြားမှုများကိုပြုလုပ်နိုင်ကြပါသည်။

Letter, p. 201 (1902)

ဤလုပ်ဆောင်မှုများသည် အန္တရာယ်ကင်းသည့်ပုံပေါ်နေ သော်လည်း စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်းများတွင် အမြဲတမ်းထိန်းသိမ်း ထားသင့်သောစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်သွားစေနိုင်သဖြင့် လုပ်ငန်း အစတွင် အထူးသတိထားလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်သက်တာလုံးခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုလိုက်ခဲ့သူများသည် အရသာကောင်းပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ပြင်ဆင်တတ်သွားလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ရမည်မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် ဆေးခန်းတိုင်းနှင့်စားသောက်ဆိုင်တိုင်းက သင်ကြား ပေးရမည့်သိပ္ပံအတတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စားသောက်ဆိုင်များမှ ဦးစီးနာယကများ၏အားပေးမှု သည် လမ်းမှန်ကိုလိုက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ငြင်းဆိုသောကြောင့် နည်းပါး လာမည်ဆိုလျှင်လည်း နည်းပါးလေစေ။ ကောင်းသောရလဒ်ရသည်

ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်ချပေးသည့်လမ်းစဉ်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့လိုက်လျှောက်ကြရပါမည်။

သင့်အား အမှန်လမ်းကိုလိုက်လျှောက်စေရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုမစတေးဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးခန်းများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များထဲသို့မရောက်လာနိုင်သည့် အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း သင်အမအစ ရရန် ဤစာကို သင့်ဆီသို့ကျွန်ုပ်ရေးသားလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

Letter, p. 271 (1905)

ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့ကြီးများရှိ စားသောက်ဆိုင်အားလုံးတွင် အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ အကြောင်းမှာ စားသောက်ဖွယ်ရာအမည် များစွာကိုတည်ခင်းနေကြပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် စားသောက် စရာအမည်များစွာစားခြင်းကြောင့် အစာအိမ်၌ ရောဂါဖြစ်တတ်ပါ သည်။ ရိုးစင်းစွာစားသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ နာမည်ကောင်းထိန်းသိမ်းမှုကို ထိုလုပ်ငန်း အားဖြင့် ရပ်တန့်သွားမည့်အန္တရာယ်တစ်ခုလည်းရှိနေပါသေးသည်။

ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နေကြသည်ဆိုလျှင် ခံတွင်းအလိုကိုငြင်းဆန်ရမည်။ အစာကို ဖြည်းဖြည်းစားရမည်။ ထမင်းတစ်ခါစားတိုင်း အမည်အနည်းငယ် ကိုသာစားသုံးရမည်။ ဤအရာများကို ထပ်ခါတလဲဖွင့်ဆိုရမည်။ ထမင်းတစ်ခါစားတိုင်း ဟင်းအမည်များစွာစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်မကိုက်ညီပါ။ အသက်ဝိညာဉ်များအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းအလုပ်သည် အခြားအလုပ်များထက်ပို၍ အဓိကကျပြီး ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်ကို မည်သည့်အခါမျှ မမေ့လျော့သင့်ပါ။

7T, p. 55 (1902)

ဘရွတ်ကလင်းတွင် သက်သတ်လွတ်စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ဖြစ်ပြီးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကျေနပ်မနေသင့်ကြောင်း၊ ထိုမြို့၏ အခြားနေရာများတွင်လည်း အခြားစားသောက်ဆိုင်များကိုဖွင့်သင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်မြင်နိုင်စွမ်းအာရုံရခဲ့သည်။ နယူးယောက်မြို့ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတွင်နေထိုင်သူများသည် ထိုမြို့၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကိုမသိရှိကြချေ။ နေရာအသီးသီးတွင်ဖွင့်ထားသည့်စားသောက်ဆိုင်များတွင် လာရောက်စားသုံးသူများသည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာသည်ကို သတိပြုမိလာကြလိမ့်မည်။ တစ်ကြိမ်ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတို့သည် အမှန်တရားနှင့်ဆိုင်သောသတင်းထူးများကို လက်ခံရန် အဆင်သင့်ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။

မြို့ကြီးများတွင် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်သောနေရာတိုင်း၌ ချက်ပြုတ်နည်းသင်တန်းများကိုလည်းပေးသင့်သည်။ စာသင်သည့်ခရစ်ယာန်သာသနာပိုင်ကျောင်းများဖွင့်လှစ်သောနေရာတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ဖွယ်များကိုရောင်းချသည့် စားသောက်ဆိုင်များကိုဖွင့်သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောစားသောက်ဖွယ်များကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ခြင်းများကို ထိုဆိုင်များအားဖြင့် လက်တွေ့သာမကပြနိုင်ပါသည်။

7T, p. 115 (1902)

မြို့ကြီးများအတွက် သတင်းစကားတစ်ခုကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူထားပါသည်။ ထိုသတင်းစကားကို အစည်း

အဝေးကြီးများတွင်လည်းကောင်း၊ လူထုတရားပွဲများတွင်လည်းကောင်း၊ စာအုပ်စာပေများအားဖြင့်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဖွင့်ဆိုဟောပြောကြရမည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကို ရောင်းသည့် စားသောက်ဆိုင်များကိုလည်း မြို့ကြီးများတွင်ဖွင့်ရမည်။ ထိုဆိုင်များအားဖြင့် ချုပ်တည်းခြီးခြင်းဆိုင်ရာသတင်းစကားကိုဟစ်ကြွေးရမည်။ ထိုဆိုင်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အစည်းဝေးပွဲများကိုလည်းကျင်းပရန် စီစဉ်ရမည်။ နာယကကြီးများကိုဖိတ်ကြားကာ ခရစ်ယာန်ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိပ္ပံအတတ်များအကြောင်းကိုပို့ချနိုင်ရုံသာမက အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာပြင်ဆင်နည်းနှင့် အခြားအရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများကို ၎င်းတို့ပြန်လည်ရရှိသွားစေနိုင်မည့်နေရာများတွင် အခန်းများကိုဖြစ်နိုင်မည့်အချိန်တိုင်းတွင် ပြင်ဆင်ထားကြပါ။ ထိုအစည်းအဝေးပွဲများတွင် ဆုတောင်းခြင်း၊ ဓမ္မသီချင်းသီဆိုခြင်းများနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာချုပ်တည်းခြင်းအကြောင်းကို သင့်လျော်မည့်သမ္မာကျမ်းချက်များဖြင့် ပူးတွဲတင်ဆက်ရန်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းပုံများကိုသင်ကြားပေးစဉ်တွင် ဧဝံဂေလိတရားတော်မျိုးစေ့ချနိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းများလည်း တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။

MS, p. 10 (1906)

ခရစ်တော်၏ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို လူသားများအာရုံပြုလာအောင် ဤနည်းအားဖြင့် ကျင်းပပြုလုပ်သောအချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာလုပ်ငန်းသည်လည်း အကျိုးရှိရှိလုပ်ဆောင်ပြီးစီးလာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်ကလေးကို ဖြည့်ဆည်းရုံသာမက သက်သက်အတွက် အစာထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်းထက်

ပို၍မတွင်ကျယ်သောကြီးစားမှုများကို ကျွန်ုပ်ပြင်းထန်စွာသတိပေးလိုပါသည်။ လူထုကြီးအတွက် အသက်မုန့်ကျွေးရန်မကြိုးစားဘဲ အစားအစာထုတ်လုပ်ရုံသက်သက်ဆောင်ရွက်နေခြင်းသည် အချိန်ကုန်၊ လူပန်းစေသည့် မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ထာဝရအသက်ရရှိမည့်လမ်းကိုဖော်ပြသည့် ရည်ရွယ်ချက်မပါသော လုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် ကြီးမှားသောအန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။



အခန်းကြီး (၁၆)

ဆေးရုံတွင်ကျွေးရမည့်အစားအစာများ
ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့်ညီသောဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ကောင်းသောအစာများ

MS, p. 50 (1905)

ဖျားနာသူများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ဆေးရုံများတည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ရမည်။ ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ချစ်ရိသေသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာပြုများသည် ရောဂါသည်များကို ထိုနေရာများတွင် ဆေးဝါးကိုအသုံးမပြုဘဲ ကုသစောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါသည်။ မမှန်ကန်သောစားကျင့်သောက်ကျင့်များကြောင့် ရောဂါရကာ ထိုနေရာသို့ရောက်လာမည့်ရောဂါသည်များအတွက် အရသာနှင့်အာဟာရပြည့်စုံသည့် ရိုးစင်းသောအစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးကြရမည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကို ခံတွင်းလိုက်စေမည့်အစာများနှင့်ရော၍ ကျွေးမွေးရန်ဖြစ်သည်။

MS, p. 44 (1896)

ငှက်ဖျားရောဂါကို သဘာဝဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည့်နေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ ဖျားနာလျှင် ကိုယ်ဘာသာကိုယ်ကုသတတ်ဖို့ သင်ကြားပေးနိုင်မည့်နေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ အာဟာရရှိသော အစာများကို ခြိုးခြံစွာဖြင့်စားသုံးရန် ၎င်းတို့လေ့ကျက်နိုင်မည့်နေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီမှအစ အရက်သေစာအမျိုးမျိုးနှင့်တကွ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များမှအသားများကို စားသုံးခြင်းများအား ငြင်းပယ်ရန် ပညာပေးနိုင်မည့်နေရာများတွင်လည်းကောင်း ဆေးရုံတစ်ရုံဖွင့်ရန် ကျွန်ုပ်ဆန္ဒရှိပါသည်။

Letter, p. 112 (1909)

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်ပေါ်စေအောင် ဖန်တီးထားသည့်နည်းမျိုးဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသောအာဟာရပြည့်အစာများကို စီစဉ်ပေးရန်မှာ သမားတော်ကြီးများ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

MS, p. 93 (1901)

ကြီးလေးသောတာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်နေရသည်ဟု မှတ်ယူလျက် သမားတော်ကြီးများသည် ဆုတောင်းပတ္တနာပြုခြင်းအမှုကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ လူနာများအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော အစာများကို ညွှန်ကြားပေးရမည်။ အသွေးအသားကောင်းဖြစ်ထွန်းရန် အစားအစာကောင်းရမည်ဖြစ်သောကြောင့် မိမိသည် အရေးပါသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နေကြောင်း သဘောပေါက်သော လူတစ်ယောက်က ပြင်ဆင်ပေးသည့်အစာများဖြစ်ရန်လည်းလိုအပ်သည်။

MH, p. 221 (1905)

သူနာပြုဆရာမလုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးအကြီးဆုံးတာဝန်တစ်ခုမှာ လူနာကိုကျွေးမည့်အစာအား ဂရုစိုက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အာဟာရကင်းမဲ့သောအစာများကြောင့် လူနာအား ရောဂါမခံစားစေသင့်သလို မလိုလားအပ်သောအားအင်ဆုတ်ယုတ်မှုများကိုလည်း မဖြစ်သင့်ပါချေ။ ထိုနည်းအတူ အားနည်းနေသောအစာခြေမည့် ခွန်အားများကို အလုပ်ပိုမလုပ်ခိုင်းသင့်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးရာတွင် ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်သလို လူနာ၏ လိုအပ်ချက်အပေါ်တွင်ချင့်ချိန်ကာ အစာအရည်အသွေးနှင့်အတိုင်းအဆကို မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။

Letter, p. 213 (1902)

အသားကိုစားချင်စိတ်မရှိတော့စေရန်အလို့ငှာ အရသာ၊ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံပြီး ခံတွင်းလိုက်စေသည့်အစာများကို အလျှံပယ်

ပြင်ဆင်ကာ လူနာများအား ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ စားသောက်သည့်အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးနည်းလမ်းများဖြစ်စေသင့်ပါသည်။ လူနာများကိုကျွေးသည့် အစာရောစပ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ အစာများကိုမှန်ကန်အောင်ရောစပ်ကျွေးတတ်ခြင်းသည် အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့်အပြင် ထိုအရာသည် ဉာဏ်ပညာကဲ့သို့ ဘုရားသခင်ထံတော်မှ ရသောအရာဖြစ်သည်။

ဆေးရုံရှိတာဝန်ခံများသည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြောင်း လူနာများသိရှိကြစေရန်အလို့ငှာ ထမင်းစားချိန်များကို တိတိကျကျသတ်မှတ်ကာ ကျွေးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ဆေးရုံမှဆင်းသွားသောအခါ စိတ်ကြည်ကြည်သာသာဖြင့် ထွက်ခွာသွားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထမင်းစားချိန်များကို မပြောင်းလဲနိုင်သည့်ဥပဒေဖြင့်သတ်မှတ်ထားသည်ဟု လူနာများအား အထင်ရှိသွားအောင်တော့ မလုပ်ဆောင်သင့်ပါချေ။

တချို့လူနာများသည် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ကြိမ်စားလျှင် ပိုပြီးနေလိုကောင်းကြသော်လည်း တချို့မှာမူ ညနေပိုင်းတွင် တစ်ခုခု စားချင်နေသေးသည်။ တချို့မှာမူ ထမင်းတစ်ခါစားလျှင် နည်းနည်းသာစားတတ်ကြသည်။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိထားကြရမည်။ ကြွက်သားများသန်မာလာစေရန် အစာကိုလုံလောက်စွာကျွေးကြရမည်။ စားလိုက်သောအစာမှ စိတ်ကခွန်အားရသည်ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း မမေ့သင့်ကြချေ။ ဆေးရုံတွင်အလုပ်လုပ်နေကြသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာပြုများလုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍတစ်ခုမှာ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစာများ၏တန်ဖိုးကို ဖော်ပြကြရန်ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံတွင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများကို မကျွေးရဆိုသည်မှာမှန်သည်။ ဤအချက်သည် လူများစွာတို့အတွက် ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက မခံမရပ်နိုင်အောင် ပြင်းထန်သောတားဆီးမှုတစ်ခုဖြစ်နေတတ်သည်။ ထမင်းစားသည့် အကြိမ်များကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းမှာမူ တချို့လူများအတွက် အကောင်းထက်အဆိုးကိုပို၍ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မဖြစ်မနေပြောင်းလဲပစ်ရမည့်အကျင့်စရိုက်များကိုသာ

ပြောင်းလဲစေပါ

Letter, p. 213 (1902)

လူနာများရှိနေသည့်နေရာသို့ ဆေးရုံတာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်တွေ့ဆုံကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားကြောင်း ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများသတိရကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တရားနှင့်ပတ်သက် သောအခက်အခဲများကိုတင်ပြရာတွင် ဘုရားသခင်၏ ကူညီသော လက်များဖြစ်ကြဖို့လိုအပ်သည်။ ဆေးရုံ၌ရောက်ရှိနေကြသော လူနာ နှင့် ဧည့်သည်များ၏ အကျင့် ဓလေ့များကိုမလိုအပ်ဘဲ ဟန့်တား ပြောင်းလဲဖို့မကြိုးစားသင့်ကြပါ။ ထိုသူအများစုသည် ဤနေရာသို့ ခေတ္တခဏအနားယူရန် လာရောက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အချိန်တိုကလေး အတွင်းမှာ ၎င်းတို့၏ထမင်းစားချိန်နှင့် ထမင်းစားသည့်အကြိမ် အရေအတွက်ကို အတင်းအဓမ္မပြောင်းလဲပစ်ခြင်းသည် ၎င်းတို့အား စိတ်မသက်သာဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဤအရာကို လုပ်ဆောင်မိလျှင်လည်း သင်၏ လုပ်ဆောင်မှုမှားယွင်းကြောင်း နောက်ပိုင်းတွင် သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ လူနာများ၏အကျင့်ဓလေ့

များကို သင်လေ့လာပါ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏အကျင့်ဓလေ့ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် မတောင်းဆိုပါနှင့်။

ဆေးရုံအသိုက်အဝန်းသည် အိမ်နှင့်တူသောနှစ်သိမ့်မှုများနှင့် ပြည့်ဝပါစေ။ ဆေးလာကုသူများအား အိမ်မှာနေရသလိုမျိုးခံစားရ အောင်ထားပါ။ အစားအစာများနှင့်ပြောင်းလဲမှုကိုဇွတ်အတင်းပြုလုပ် လိုက်မည်ဆိုလျှင် စိတ်မငြိမ်မသက်မှုကို ၎င်းတို့ခံစားကြရလိမ့်မည်။ စိတ်မအိမ်သာခံစားရမှုသည် ၎င်းတို့၏အကျင့်ဓလေ့များကို ဟန့်တား ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း၏ ရလဒ်ပင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်အခြေအနေတွင်မရှိတော့ဘဲ ခံစား သင့်သောကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးကြရတတ်ပါ သည်။ အကျင့်ဓလေ့များကို မပြောင်းမဖြစ်ပြောင်းလဲရမည်ဆိုလျှင် လည်း ထိုပြောင်းလဲပစ်ခြင်းကို ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုအဖြစ် ၎င်းတို့ မြင်လာအောင် ညင်ညင်သာသာဖြင့် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ကြပါ။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းစွာသိမြင်အောင် ပညာ ပေးခြင်းမခံရသေးသူများအနေဖြင့် သဘောပေါက်လက်ခံနိုင်ရန် သင်တို့၏စည်းမျဉ်းဥပဒေများသည် ရှေ့နောက်ညီညွတ်ပါလေစေ။ ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိ လာသောလူနာများ၏ ကျန်းမာရေးပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်လျက် အမှန်တရားနှင့်စပ်ဆိုင်သော စည်းမျဉ်းများကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ သင်ကြိုးစားနေစဉ်တွင် အာဏာပြ ခိုင်းစေခြင်းမျိုးမဟုတ်ကြောင်း ၎င်းတို့တွေ့မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းတို့မရွေးချယ်သောအသက်တာလမ်းစဉ်တစ်ခုကို ဇွတ်အတင်း လိုက်အလျှောက်ခိုင်းနေသည်ဟုလည်း ၎င်းတို့ခံစားချက်မရှိအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါ။

အစားအစာပုံစံကိုဖြည်းဖြည်းချင်းပြောင်းလဲပါ

Letter, p. 331 (1904)

ညဉ့်အချိန်ကြီးတွင် ကျွန်ုပ်သည် သင်တို့နှင့်စကားလက်ဆံ့ကျလျက်ရှိသည်။ အစားအစာကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တို့ကိုပြောစရာတချို့ရှိနေပါသည်။ သင်၏ဆေးရုံသို့ ကမ္ဘာအနှံ့မှလာရောက်အကုသခံနေသောလူနာများကိုကျွေးနေသည့်အစားအစာများကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့လိုကြောင်း သင့်ကိုကျွန်ုပ်ပြောနေခဲ့ပါသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် အချို့အဆိမ့်များသောအစာနှင့် အငန်အစပ်အစာများကို မဆင်မခြင်စားကာ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခဲ့ကြသောကြောင့် ရောဂါရနေသူများဖြစ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် စားကျင့်သောက်ကျင့်များတွင် သူတို့အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့လိုအပ်နေချေပြီ။ သို့သော် ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ရုတ်တရက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ၎င်းတို့အားကျွေးနေသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများသည် ခံတွင်းလိုက်သောအစားအစာများဖြစ်ရမည်။ ဤသူများသည် တစ်သက်လုံး တစ်နေ့ထမင်း (၃) ခါစားရုံသာမက စားသော အစားအစာများသည်လည်း အပူ၊ အစပ်၊ အချို၊ အဆိမ့်လွန်ကဲသောအစားအစာများဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုကြောင့် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာသတင်းစကားကို သူတို့ထံသယ်ဆောင်သွားဖို့အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက်ထူးခြားနေမည့်ရိုးရိုးအစားအစာနှင့်အသားကျသွားစေရန်အလို့ငှာ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ခံတွင်းလိုက်စေမည့်အစားအစာများကို သူတို့အတွက်အလျှံပယ်ပြင်ဆင်ပေးသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကိုလက်ခံမည့်အစား ကျောခိုင်းမသွားစေရန် ပြောင်းလဲမှုများကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းမဆောင်ရွက်သင့်ချေ။

၎င်းတို့အားကျွေးမည့်အစားအစာများသည် သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့စားနေသော အစာထက် ပို၍ကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာမျိုးဖြစ်ရမည်။

မှောင်မိုက်သောအသက်တာတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသော ထိုသူများရှိသည့်နေရာသို့ သင်သွားရောက်တွေ့ဆုံရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်က သင့်အား ပါးနပ်မှုများရှိစေချင်သည်ကို ကျွန်ုပ်သိနေသဖြင့် ဤစာကိုရေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ပုဂ္ဂလိကနှစ်သက်မှုမှာ ရိုးရိုးအစားအစာပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်အလိုလိုက်ကာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သောထိုလူနာများကို ထိုကဲ့သို့သောအစားအစာများကိုကျွေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းများမှ ကျောခိုင်းသွားစေမည်ဆိုလျှင် ဤလုပ်ဆောင်မှုသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ၎င်းတို့၏ စားကျင့် သောက်ကျင့် များကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့လိုကြောင်းကို ဤလုပ်ဆောင်မှုများအားဖြင့် သဘောပေါက်စေလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အရေးပါသည့်အချက်အလက်များကို သူတို့အားပြောပြပါ။ ရိုးစင်းသောအစားအစာများကို သုံးဆောင်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း ပညာပေးကာ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြောင်းလဲပေးပါ။ ညွှန်ကြားကုသမှုများကိုတုံ့ပြန်နိုင်ရန် ၎င်းတို့အားအချိန်ပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ သူတို့အတွက်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ဆုတောင်းပေးပါ။ လမ်းပြပေးပါ။

ရင်းနှီးမှုရရှိဖို့ လူနာများနှင့်အတူ ထမင်းထိုင်စားရန် ဆေးရုံတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ်ကို ဆေးရုံတစ်ခုကဖိတ်ကြားခဲ့သောအဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်သတိရမိပါသေးသည်။ ထိုစဉ်က လူနာများကိုကျွေးမွေးသည့်အစားအစာများသည် လုံးလုံးကြီးမှားနေသည်ကို

ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ပါသည်။ ကျွေးသောအစာများသည် အရသာမရှိ သည့်ပြင် မဝတဝလည်းဖြစ်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် အခြားအစား အစာတစ်မျိုးကိုပြင်ဆင်ရန် ကြိုးစားခဲ့ရာ အကျိုးရှိကြောင်းတွေ့ခဲ့ရ ပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပါရှိသည့်ပညာရေး

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် လူနာများအတွက်လုပ်ဆောင် ပေးနေသောအရာများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ကာ သုံးသပ်ကြရမည်။ တစ်သက်လုံးကျင့်သုံးလာသည့်ဓလေ့စရိုက်များကို တစ်ခဏခြင်းအတွင်းတွင် မပြောင်းလဲပစ်နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိရသင့်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို သတိပညာရှိသော ထမင်းချက်စားဖိုမှူးများနှင့် အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသည့် အလှူပယ် ပေါများသောအစားအစာများအားဖြင့် ကောင်းမွန်စွာအကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အချိန်တော့ယူရပါမည်။ အမှန်တကယ် တောင်းဆိုမှုမရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုကိုမျှ ဇွတ်အတင်းမပြုလုပ် သင့်ချေ။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများအတွက် ခံတွင်း တွေ့သောအစာများသည် ဆီသွတ်ဘူးများကိုစားလေ့ရှိသူများအတွက် ခံတွင်းလိုက်ချင်မှလိုက်ပေမည်။ ဆီသွတ်ဘူးများကိုစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြလျက် အစာပြောင်းရန်လိုအပ် ကြောင်းရှင်းပြသည့်သင်တန်းများကိုပေးသင့်သည်။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအသောက်အကျင့်ဟောင်းများကို စွန့်ပစ်ခဲ့သည်ကိုလည်း ပြောပြကြပါ။ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မသုံးဆောင်ခြင်းအကြောင်းရင်းများကိုလည်း ရှင်းပြကြပါ။

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖွင့်ပြကာ အာဟာရ ရှိပြီး အရသာနှင့်ပြည့်ဝသောအစာများဖြင့်ပြုစုကြပါ။ ဤပြောင်းလဲမှု သည် ၎င်းတို့အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းတွေ့မြင်သွားရန် အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အရေးတကြီး လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ကြောင်းကို သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုမစကူညီတော်မူ လိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် စားနေကျဖြစ်သောဆီသွတ်ဘူးများကို တမ်းတကောင်းတမ်းတကြမည်ဖြစ်သော်လည်း အရသာကောင်းပြီး အာဟာရရှိသောအစာများကိုကျွေးကာ ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် ထိုအစာ ဟောင်းများကိုတမ်းတကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ် နေသည့်စားကျင့်သောက်ကျင့်များကို ခင်တွယ်နေမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ကိုကုသနေသောအရာများသည် အကျိုးရှိနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ကိုလည်း ပြောပြကြပါ။

Letter, p. 45 (1903)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံအားလုံးရှိ လူနာစားသောက်ဆောင်စရိတ် ကိုနည်းပါးစေရန် စီစဉ်သင့်ပါသည်။ တချို့ဆေးရုံများတွင်ကျွေးနေ သောအစာများသည် အာဟာရရောအရသာပါကင်းမဲ့နေသည့် ထူးခြားချက်မှလွဲ၍ အခြားထူးခြားချက်တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ ကျွန်ုပ် မတွေ့မိပါ။ မိမိတို့ပေးရသည့်အဖိုးအခမှာ ကြီးမားသော်လည်း ပြန်လည်ရရှိသောအရာမှာ မရှိသလောက်ဖြစ်နေသည်ဟုယူဆကာ ဆေးရုံတက်လာသောလူနာများသည် ဆေးရုံတွင်ခဏတာသာတက်ပြီး ထွက်ခွာသွားလေ့ရှိပါသည်။ ဆေးရုံအပေါ်အပြစ်တင်စကားများသည် မကြာမီမှာပင်ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

အစွန်းရောက်မှုနှစ်ခု

အစွန်းရောက်မှုနှစ်ခုရှိရာ ထိုနှစ်ခုလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ ညံ့ဖျင်း၍ အတိုင်းအဆနည်းပါးသောအစာများကိုသာ သုံးဆောင်ရန် ထောက်ခံအားပေးခြင်းပြုသူများတွင် ဆေးဝန်ထမ်းများ မပါဝင်ကြစေဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်မစပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံသို့ ရောက်လာကြသည့် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများသည် မစားသင့်သောအစာများကို ကြိုက်နှင့်ပြီးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုသူအားလုံးအတွက် အခြေအမြစ်မှစ၍ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ တချို့မိသားစုများက လက်ခံစားသုံးနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစာများကို တချို့မှာ ရုတ်တရက်မစားနိုင်ကြချေ။ ဆေးရုံရှိလူနာများ၏ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် အမျိုးမျိုးရှိတတ်သည်။ တချို့မှာ ၎င်းတို့၏အထူးလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရန် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ထားသည့်ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်၊ ဟင်းလျာများကို တောင်းဆိုကြသော်လည်း တချို့မှာ သက်သက်လွတ်ဟင်းလျာကြောင့် အကျိုးဆက်များကိုခံစားနေသည့် အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါသည်များကို အားပေးစကားများပြောရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ခရစ်ယာန်မိသားစုများ၏ဘာသာရေးဆိုင်ရာဩဇာသက်ရောက်မှုများကို ဆေးရုံတစ်ခုလုံးတွင်လွှမ်းမိုးစေပါ။ လူနာများ၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤအရာအားလုံးကို ဆုတောင်းလျက် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရမည့်အခက်အခဲများမြင်တော်မူရာ သင့်ကိုကူညီမစတော်မူလိမ့်မည်။

ခြားနားသောကုန်ကျစရိတ်တောင်းခံလွှာများ

ကျွန်ုပ် ယမန်နေ့ကရေးပေးခဲ့သည့်စာကို သင်ကောင်းစွာနားလည်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် အစားအစာကုန်ကျစရိတ်များကိုသက်သာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏အရေးပါပုံကို အတော်များများကျွန်ုပ်ရေးခဲ့မိသည်။ ရက်ရောသင့်သလောက် အစားအစာပံ့ပိုးမှုကိုမရက်ရောသည့်ဆေးရုံများကို ကျွန်ုပ်ရောက်ဖူးခဲ့သည်။ သင်တို့ကောင်းမွန်စွာသိရှိနားလည်ထားသည့်အတိုင်း လူနာများအတွက်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ရာတွင် ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ရမည်မဟုတ်ဘဲ ကုန်ကျစရိတ်တောင်းခံမှုတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင်တို့ကိုမစပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 37 (1904)

ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံသို့ရောက်လာသောလူနာများအား ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ထားသည့်အစာများဖြင့် ရက်ရောစွာပြုစုသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏အိမ်မှာစားသောဟင်းအမည်ထက် ဆေးရုံတွင်ကျွေးသောဟင်းအမည်သည်များရမည်။ လာရောက်လည်ပတ်သောဧည့်သည်များမြင်သောအခါ ဘဝင်ကျစေမည့်အစားအစာမျိုးများဖြစ်ပါလေစေ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ခံတွင်းလိုက်စေမည့်အစာများကို ရက်ရောစွာကျွေးမည်ဆိုလျှင် ဆေးရုံအပေါ်အားပေးမှုများသည် ပိုမိုကြီးထွားလာလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် အသင်းတော်ဆေးရုံ၌ကျွေးသည့်စားပွဲများမှ အဆာအမွတ်မပြေဘဲ ထခဲ့ရသောအကြိမ်မှာ မနည်းလှချေ။ အစား

အစာများကို ပို၍ရက်ရောစွာကျွေးဖို့လိုသလို ပို၍ခံတွင်းတွေ့အောင် ချက်ဖို့လည်းလိုသေးကြောင်း ဆေးရုံတာဝန်ခံများကို ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုကာ အစာအပြောင်းအလဲလုပ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ ခံတွင်းတွေ့သောအစာများကို အဆီအအိမ်ကိုအမြဲတမ်းစားခဲ့သော ထိုသူများအကြိုက်တွေ့နိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်းကို သတိရကြရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း ၎င်းတာဝန်ခံများကို ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသောအစာများကို အောင်မြင်စွာရောင်းချနေသော စားသောက်ဆိုင်များမှအစာများကိုလည်း များစွာလေ့လာနိုင်ကြပါသည်။

အစွန်းရောက်ခြင်းများကိုရှောင်ရှားခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် ဤအချက်ကိုအလေးထားမစဉ်းစားပါလျှင် အားပေးမှုများသည် တိုးတက်လာရမည့်အစား ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်။

ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့်စကားလက်ဆုံကျနေသည့် ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို ယမန်နေ့ညက ကျွန်ုပ်ရခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်က သူ့ကို ဤသို့ပြောခဲ့ပါသည်။ ‘အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ အစွန်းမရောက်စေဖို့ သင်တို့ဂရုစိုက်ရမည်။ သင်စားတဲ့အစာများအတွက်သာမက ဆေးရုံမှ လူနာများကိုကျွေးသည့်အစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း သင်အစွန်းမရောက်သင့်ပါ။ လူနာများဟာ အဖိုးအကြီးကြီးပေးပြီးတော့ ဆေးရုံတက်လာကြတာဆိုတော့ သင်တို့ကလည်း ရက်ရက်ရောရော ကျွေးမွေးပြုစုသင့်တာပေါ့။ တချို့လူတွေဟာ ရိုးရိုးအစာကိုစားပြီး

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကိုလေ့ကျင့်ဖို့ ဒီဆေးရုံကိုရောက်လာကြတယ်ဆိုပေမယ့် သူတို့နေကောင်းလာရင်တော့ အာဟာရရှိတဲ့အစာတွေကို ရက်ရက်ရောရောကျွေးသင့်တာပေါ့။’

ဤကဲ့သို့ရေးလိုက်ခြင်းကို သင်အံ့အားသင့်ကောင်းအံ့အားသင့်လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အစာကျွေးမွေးမှုအပြောင်းအလဲကြောင့် အားပေးမှုမှာ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ကြောင်း ယမန်နေ့ညက ကျွန်ုပ်အားညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ရက်ရက်ရောရောအစာများကို ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်နေပါသည်။

Letter, p. 127 (1904)

အစားအစာကိစ္စတွင် အစွန်းမရောက်အောင် အသင်းတော်ဆေးရုံများတွင် သတိပြုကာကွယ်ကြရမည်။ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများ နှစ်နှင့်ချီ၍လေ့ကျက်ခဲ့သောအရာများကို အပြင်လူများကချက်ချင်းလက်ခံရန် ကျွန်ုပ်တို့မမျှော်လင့်နိုင်ချေ။ အလင်းတရားများရရှိထားသည့်တရားဟောဆရာများစွာတို့သည်ပင် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ယနေ့တိုင်မကျင့်သုံးကြသေးပါ။ ထိုကြောင့် တချို့အစာများကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုကြောင်း မသိသေးသူများ ဤကိစ္စတွင်လက်တွေ့အတွေ့အကြုံမရှိခဲ့သူများအား ကိုယ်အလိုအတိုင်း ကြိုက်သလို စားသောက်သောအခြေအနေမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအရ အစားအသောက်ချုပ်တည်းခြီးခြံရမည့်အခြေအနေသို့ ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားရန် ကျွန်ုပ်တို့မမျှော်လင့်နိုင်ပါချေ။

အသင်းတော်ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ကုသနေသူများအား မှန်ကန်သောစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ပြင်ဆင်ထားသည့် အရသာ၊ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသောအစာများနှင့် ကျွေးမွေးပြုစုရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့

နေထိုင်အသက်ရှင်သလို သူတို့နေထိုင်အသက်ရှင်ရန် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ အပြောင်းအလဲလုပ်ရမည့်အရာသည် ကြီးမားလှပါသည်။ ပညာသတိနှင့်ပြည့်စုံစွာနေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်ရန် အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုသည်ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သော်လည်း အသင်းတော်ရှိလူအနည်းငယ်ကလေးကသာ ထိုအကျင့်ကို လက်ခံကျင့်သုံးကြပါသည်။ ထိုကြောင့် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသော လူနာများအတွက် ပြောင်းလဲမှုများကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မဆောင်ရွက်သင့်ချေ။

လူနာများအားကျွေးသည့်အစားအစာများသည် စားချင့်စဖွယ်ကောင်းသည့်အစားအစာမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ ကြက်ဥများကိုလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ လီမ္မန်ပိုင်ဟုခေါ်သည့် မုန့်ကိုလည်း မစားဖို့မတားမြစ်သင့်ပါ။

အစားအစာများကို အာဟာရနှင့်အရသာပြည့်စုံအောင် သုံးသပ်လုပ်ဆောင်မှုနည်းပါးနေပါသေးသည်။ ဆေးရုံများသည် လူနာများအတွက် ဖွတ်ကျောပြာစုသောနေရာများကဲ့သို့မဖြစ်စေလိုပါ။ လူနာများကို သတိပညာရှိရှိဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မကုသလျှင် ၎င်းတို့အား အမှားလမ်းထဲမှပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဆောင်လို့ရမည်မဟုတ်ချေ။

အကောင်းဆုံးစားဖို့အစားအစာကို တတ်နိုင်သမျှရှာပါ။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားအချို့တို့ကြိုက်သောအရသာအတိုင်း အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ပြီး လူနာများကိုမကျွေးပါနှင့်။ ထိုအစားအစာကိုသာ လူနာများကိုကျွေးခဲ့မည်ဆိုလျှင် ခံတွင်းမတွေ့သောထိုအစားအစာကြောင့် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် ဤသို့သောနည်းအားဖြင့် အသက်ဝိညာဉ်များကို အမှန်တရားလမ်း

ကြောင်းဆီသို့ပို့ဆောင်ရန်မဟုတ်ပါ။ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် အစွန်းရောက်မှုများအတွက် ညီအစ်ကိုများထံ ထာဝရဘုရားသခင်ပေးတော်မူသည့်သတိပေးချက်များကိုလိုက်နာကြပါစို့။ မိတ်ဆွေဆရာဝန်တစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းသုံးဆောင်နေသည့်အစာအာဟာရများကို အပြောင်းအလဲလုပ်ပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ သူသည် ပို၍အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုစားဖို့လိုနေပါသည်။ အချိုအဆီမဲ့၊ အစပ်အငန်လွန်ကဲသောဟင်းလျာများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်မှာမှန်သော်လည်း ခံတွင်းလိုက်သောအစားအစာများဖြစ်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင်းသို့ယူဆောင်လာသော အစွန်းရောက်မှုအသီးသီးတို့သည် ဆေးရုံ၏ဂုဏ်သတင်းကိုထိခိုက်စေလိမ့်မည်။

အရသာရှိရုံသာမက အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံစေသည့်အစာရောစပ်ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုရှိပါသည်။ ဤနည်းကို ဆေးရုံရှိအစားအစာတာဝန်ခံများနားလည်သိရှိသင့်ပါသည်။ ဤကိစ္စကို သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်မှကြည့်၍ ဖြေရှင်းသင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအာဟာရများကို ကုန်ခန်းသွားစေသည့်ချက်ပြုတ်နည်းမျိုးလည်းရှိတတ်သည်။ အစားအစာကို အကောင်းဆုံးပုံစံဖြင့် တတ်နိုင်သမျှပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် သိပ္ပံအတတ်တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်လာပါသည်။

Letter, p. 61 (1886)

လူနာများသည် အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးနှင့်ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအစာများကိုသုံးဆောင်ကြရမည်။ ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိလာသည့် ယခင်အချိန်က ကြိုက်သလိုစားကျင့်သောက်ကျင့်ရုံခွဲသူများကို ပထမဦးဆုံးထမ်းစားချိန်၌ ညံ့ဖျင်း၍

မလောက်မငြိမ်သောအစားအစာများဖြင့် ကျွေးမွေးပြုစုမိလျှင် ‘မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများသည် သေဆုံးနိုင်သည့်အခြေအထိ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အငတ်ထားကြသည်ဆိုသည့်သတင်းမှာ မှန်တာပဲ’ ဟု ချက်ချင်းမှတ်ချက်ချကြပေလိမ့်မည်။ ထမင်းတစ်နပ်ကို မလောက်မငြိမ်ခြင်းသည် အခြားမည်သည့်အရာနှင့်မျှချေဖျက်၍မရလောက်အောင် ဆေးရုံကြီးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ လူသားများအား ၎င်းတို့ရှိသည့်အခြေအနေမှ မှန်ကန်သောစားကျင့် သောက်ကျင့် များရအောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့မျှော်လင့်လျှင် မူရင်းအစားအစာများဖြင့် အစမပြုသင့်ချေ။ ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ထားသည့်အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို အလျှံပယ်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးရမည်။ သို့မဟုတ်ပါလျှင် မိမိတို့စားရမည့်အရာများအပေါ် မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးထားသူများသည် ‘ငတ်လို့သေမှာပဲ’ ဟု အထင်ရှိသွားကြလိမ့်မည်။ ဟင်းလျာကောင်းများကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်၍ လူနာများကိုကျွေးမွေးစေလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆန္ဒပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံတွင်အသားမကျွေးရ

Letter, p. 37 (1904)

ဆေးရုံတွင် အသားကျွေးခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ညွှန်ကြားချက်များလည်း ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့ပါသည်။ အသားဟင်းများကို အစားအစာစာရင်းမှထုတ်ပယ်၍ ၎င်း၏နေရာတွင် အာဟာရ၊ အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောဟင်းလျာများနှင့်အစားထိုးသင့်ပါသည်။

Letter, p. 45 (1903)

ဆေးရုံထမင်းစားစားပွဲများတွင် အသားဟင်းလျာများကို ဖယ်ရှားခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အခက်အခဲများရှိလာ

ကတည်းက ကျွန်ုပ်အား စိတ်အာရုံတွင်ဖော်ပြခဲ့သောအချက်အလက်တချို့ကို သင်တို့ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တင်ပြလိုပါသည်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့-

ဆေးရုံထမင်းစားခန်းထဲတွင် လူနာများအား အသားဟင်းလျာများမကျွေးသင့်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အား ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သီးသန့်အခန်းထဲတွင်ပြုလုပ်သည့် ပို့ချချက်များကိုကြားနာပြီးသည့်အချိန်နောက်ပိုင်းတွင် လူနာများက အသားဟင်းကိုတောင်းစားနေသေးလျှင် သူတို့ကိုစားခွင့်ပြုဖို့ ကျွန်ုပ်ကို အလင်းပေးတော်မူပါသည်။ သို့ရာတွင် အသားဟင်းလျာကို ၎င်းတို့၏ သီးသန့်အခန်းထဲတွင်သာစားပါလေစေ။ ဆေးရုံအလုပ်သမားအားလုံးမှာမူ အသားစားခြင်းကိုဖြတ်ကြရမည်။ သို့ရာတွင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အသားဟင်းကို ဆေးရုံထမင်းစားခန်းတွင် မကျွေးမှန်းသိလျက်နှင့် လူနာအနည်းငယ်က မရမကတောင်းစားနေကြသေးလျှင် သူတို့အခန်းထဲမှာ အသားဟင်းကိုစားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

ဆေးရုံတွင်ကျွေးမည့်အစားအစာရင်းကိုလည်း လူသိရှင်ကြားဖော်ပြရန် အကြံပေးသင့်ကြောင်း သင်တွေ့လာလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ အသားဟင်းကို စားသောက်လေ့ရှိသူများသည် ဆေးရုံတွင်လည်း အသားဟင်းကိုမျှော်လင့်နေကြမည်ဆိုသည်ကို အံ့အားသင့်စရာမလိုပါ။ အသားဟင်းမပါသော အစားအစာစာရင်းကြောင့် ဆေးရုံတက်ဖို့အဟန့်အတားဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

သင်ကျွေးမည့်အစားအစာများကို အရသာ၊ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံအောင်ချက်ပြုတ်ပါ။ အမည်များများပြင်ဆင်ပါ။ အသားဟင်းကို ဖြတ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အခြားဟင်းအမည်များကို ကောင်းမွန်စွာ

ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးပါ။ နွားနို့နှင့်မလိုင်များကို တချို့လူနာများသုံးဆောင်နိုင်ကြပါသည်။

MS, p. 64 (1901)

မိမိကိုယ်တိုင် အသားဟင်းကိုစားရုံသာမက လူနာများကိုလည်း အသားဟင်းစားရန် ညွှန်ကြားသောဆရာဝန်များကို အသင်းတော်ဆေးရုံများတွင်အလုပ်မခန့်သင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ နာမကျန်းမှုကိုဖြစ်စေမည့်အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ရန် လူနာများကို ပညာပေးရာတွင် ထိုသူများသည် လုံးဝပျက်ကွက်နေကြပါသည်။ အသားဟင်းလျာကိုစားသောဆရာဝန်များသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်မှုမရှိကြဘဲ ၎င်းတို့၏အပြုအမူများအားဖြင့် လူနာများကို အစားမှားအသောက်မှားလမ်းထဲသို့ပို့ဆောင်နေကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင်အလုပ်ခန့်ထားသော သမားတော်များသည် ဤအကြောင်းအရာ၌ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်သင့်သည်။ အစားအစာမှားယွင်းမှုကြောင့် လူနာများစွာတို့သည် ဝေဒနာများကိုခံစားနေရပါသည်။ ပို၍ကောင်းသောလမ်းကို သူတို့အားပြဖို့လိုပါသည်။ သို့ရာတွင် အသားစားနေသောဆရာဝန်သည် ဤအရာကို မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်နည်း။ သူသည် မိမိ၏မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်များကြောင့် မိမိ၏အလုပ်ကိုအဟန့်အတားပြုကာ အစွမ်းသတ္တိများကို အားနည်းကြိုလှီသွားစေလျက်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံသို့လာရောက်အကူသခံသော လူနာများစွာတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအစွမ်းထက်မြက်မှုကို ထိန်းသိမ်းလိုသောဆန္ဒဖြင့် အသားစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စောဒကမတက်ကြတော့ရုံသာမက ၎င်းတို့၏အစားအစာစာရင်းမှအသားဟင်းလျာ

များကို ဖယ်ထုတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ၎င်းတို့အား နှိပ်စက်နေသောအဖျားရောဂါမှသက်သာခွင့်ရခဲ့ကြပါသည်။ ယုံကြည်ခြင်းမတူသည့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများစွာတို့သည်လည်း ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုများကို မိမိကိုယ်ကျိုးရှုထောင့်မှကြည့်မြင်ရှုတွေ့ကာ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်လာကြပါသည်။ လူများစွာတို့မှာ အစားအသောက်နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဘက်တွင် သတိရှိရှိဖြင့် ရပ်တည်ခဲ့ကြသည်။ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အကျင့်စရိုက်များတွင် ဆက်လက်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြမည်လား။ ‘စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့ကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုထောက်၍ လုပ်ဆောင်ကြပါ’ ဆိုသည့် ပညတ်ချက်ကို သူတို့မလိုက်နာကြတော့ဘူးလား။

Letter, p. 54 (1896)

ရောဂါဘယများနှင့် ရောဂါရခြင်း၏အကြောင်းရင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ဘုရားသခင်ပေးအလင်းတရားကို လူတိုင်းရရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူအများသည် မှားယွင်းစွာခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုလိုက်နေကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှောက်ပတ်စွာဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းမှုများအပေါ်၌လည်း အာရုံမပြုကြတော့ပါ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေထိုင်တတ်ခြင်း၊ အစာစားသောက်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှုကိုဦးစားပေးခြင်း စသည့်အရာများကို စောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။

အသားကို မည်သည့်အခါမျှမစားရဟု သင်ညွှန်ကြားရန် မဟုတ်ဘဲ သင်၏အလင်းကိုထွန်းလင်းကာ ပညာပေးရမည်သာဖြစ်

သည်။ မကောင်းသောအစာများကိုစားသောက်ခြင်းမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သန့်စင်စေခြင်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လူတိုင်း သဘောပေါက်ပါလေစေ။

အသားစားခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဤမေးခွန်းကို အကာ အကွယ်ပေးဖို့လိုသည်။ အသားစားသောသူများသည် အသားကို ဖြတ်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုပြောင်းလဲသုံးဆောင်သောအချိန်တွင် အားနည်းသွားသလိုလို၊ ခွန်အားလျော့သွားသလိုလို အစပထမတွင် ခံစားကြရသဖြင့် အသားကိုစားဖို့လိုသည်ဟု တချို့ကငြင်းချက် ထုတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤရလဒ်သည် အသားဖြတ်ခြင်း အတွက် အသုံးပြုသင့်သော တကယ့်ငြင်းဆိုမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါသည်များအား ရုတ်တရက်အသားကိုဖြတ်ပြီး သက်သတ်လွတ်ကျွေးရန်ကိုမူ အားမပေး ပါ။ မသိစိတ်ကို ပညာပေးပါ။ ဆန္ဒအလိုများကိုအားကောင်းစေပါ။ သို့မှသာ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ရန် ပို၍အဆင့်သင့် ရှိလာမည်။ ဆန္ဒလည်းပါလာပါမည်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးနေသည့် ချောင်းဆိုးသွေးပါ ရောဂါရှင်များသည် ဤကဏ္ဍတွင် အထူးအထွေပြောင်းလဲမှုများ မလုပ်သင့်ပါချေ။ ကျန်းမာသောတိရစ္ဆာန်များမှရသောအသားများကို ရရှိရန်သာ ဂရုထားရန်လိုပါသည်။

အကျိတ်များ၊ ဖုရောင်နာများရှိသောရောဂါသည်များကိုလည်း အသားစားသင့်၊ မစားသင့်ဆိုသည့်မေးခွန်းဖြင့် ဝန်မပိုစေသင့်ပါ။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တင်းကျပ်သောပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှုများ မလုပ်မိရန် ဂရုစိုက်ပါ။ လုပ်ဆောင်မိပါက မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူး

မှမရမည့်အပြင် အသားမစားခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောထားကိုပင် ထိခိုက်စေပါလိမ့်မည်။ သီးသန့်ခန်းများတွင် ပို့ချမှုများပြုလုပ်ပါ။ သဘောပေါက်နားလည်ရန် ပညာပေးပါ။ အတင်းအကျပ်လုပ်ဆောင် စေခြင်းသည် တန်ဖိုးမရှိနိုင်ပါ။

တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ရောဂါဘယများကျရောက်နေပြီဆိုသည့် အချက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုသာမက သမားတော်ကြီး များကိုတင်ပြဖို့လိုနေပါသည်။ ရောဂါကင်းသောအသားဟူ၍ မရှိ သလောက်ဖြစ်နေသည်။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ၏အသားကို စားခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယများသည် လူသားများ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်လာပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားခါစတွင် ခံစားရသည့် အားအင်ယုတ်လျော့မှုသည် မကြာမီမှာပင် ပြေပျောက်သွားပါလိမ့် မည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ခွန်အားအတွက် အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အားကြွမှုကို လိုအပ်သောအရာတစ်ခုအဖြစ် ဆရာဝန် များအနေဖြင့် မသွန်သင်သင့်ပါချေ။ အစာပြောင်းစားခြင်းအသားကျ သွားသောအချိန်တွင် အသားစားခြင်းကိုဖြတ်ခဲ့သူများသည် သန်မာ လာကြလိမ့်မည်။

Letter, p. 231 (1905)

အခြားမည်သည့်အစာကိုမျှ စားမဝင်တော့သည့်လူနာတစ်ဦး အတွက် ကြက်စွပ်ပြုတ်သောက်ရန် ခွင့်ပြုရပါမည်လားဟု ဆရာဝန် တစ်ဦးက ကျွန်ုပ်ကိုမေးပါသည်။ ‘အစာစားမဝင်တော့သည့်ထိုလူနာက ကြက်စွပ်ပြုတ်ကိုတောင်းစားခဲ့လျှင် ကျွေးသင့်ပါတယ်’ ဟု ကျွန်ုပ် တုံ့ပြန်ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤကိစ္စမျိုးတွင် ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက် ဖို့လိုပါသည်။ ထိုပုံသက်သေသည် ဆေးရုံကိုမထိခိုက်စေသင့်သည့်ပြင်

အခြားလူနာများအတွက်လည်း ဆင်ခြေတက်စရာဖြစ်အောင် မလုပ်သင့်ချေ။ သူတို့လည်း ကြက်စွပ်ပြုတ်သောက်ဖို့လိုပါသည်ဟု အထင်ရှိလာတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောအခက်အခဲများ သင်၏ဆေးရုံတွင် ရှိနေပါသလားဟု ထိုဆရာဝန်ကိုကျွန်ုပ်မေးကြည့်ရာ ‘မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်၏ညီမတစ်ယောက်က ဆေးရုံအခန်း(၉) မှာတက်နေပါတယ်။ သူမဟာ အားနည်းနေပါတယ်။ အားပြတ်တော့မယောင်ဖြစ်နေပေမယ့် ကြက်သားဟင်းတော့ချက်စားနိုင်တဲ့အခြေအနေမှာရှိနေပါတယ်’ ဟု ထိုဆရာဝန်ကဖြေပါသည်။ ‘သူမကို ဆေးရုံက အဆင်းခိုင်းလိုက်တာအကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်။ သင်ပြောတဲ့အမျိုးသမီးဟာ အာဟာရရှိတဲ့အစာတွေအတွက်သာ သူမရဲ့ခံတွင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီခံစားချက်တွေဟာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ခံတွင်းအလင်းတရားအရသိရပါတယ်’ ဟု ကျွန်ုပ်က ထိုဆရာဝန်ကိုရှင်းပြလိုက်ပါသည်။

သူမသည် မိမိစိတ်ထဲတွင်ရှိသောအရာကို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ပါသည်။ စာတန်သည် သူ့ခန္ဓာကိုယ်၏အားနည်းချက်ကို အခွင့်ကောင်းယူအသုံးပြုလိုက်ရာ သူမ၏စိတ်သည် နေ့စဉ်အသက်တာတွင် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခက်အခဲများကိုပင် မခံနိုင်တော့ချေ။ ကောင်းပါသည်။ သူမလိုအပ်နေသည့်အရာမှာ သန့်ရှင်းသောစိတ်ထား၊ တိုးတက်ပွားများနေသောယုံကြည်ခြင်းနှင့် ခရစ်တော်အတွက်ထက်မြက်စွာ အမှုဆောင်ခြင်းများဖြစ်သည်။ အိမ်ပြင်တွင် လက်တွေ့အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများကိုလည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့လိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းသည် သူမအသက်တာ၏ အကောင်းဆုံးကောင်းချီးမင်္ဂလာများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

သူမသည် လူမမာကြီးလိုနေရာမှာမဟုတ်ဘဲ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍကို ထက်မြက်မြင့်မြတ်စွာလုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားသော စိတ်ကျန်းမာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောအမျိုးသမီးတစ်ဦး သဘောထားအသက်ရှင်ရန်လိုပါသည်။

သူမသည် မိမိ၏ကဏ္ဍကို တာဝန်ကျေပွန်အောင်မဆောင်ရွက်ခဲ့လျှင် ၎င်းအတွက် လုပ်ဆောင်နေသောကုသမှုများသည် အကျိုးမရှိနိုင်ချေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအားဖြင့် ကြွက်သားများကို သန်လာအောင် သူမလုပ်ဆောင်ဖို့လိုသည်။ လူမမာကြီးလိုမနေပေပါနှင့်။ သူမသည် အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိပါသေးသည်။

Letter, p. 84 (1898)

ဆရာဝန်များကိုကျွန်ုပ်တွေ့ဆုံကာ နှစ်နာရီခန့်မျှစကားပြောခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အစုံစမ်းအနှောင့်ယှက်ခံနေရကာ စုံစမ်းခြင်းနောက်သို့လိုက်ပါနေကြပြီဟု ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပါသည်။ ဆေးရုံကို လူအများကြိုက်လာအောင် အသားဟင်းများကျွေးမည်ဟု သူတို့ကပြောပါသည်။ အသားဟင်းပြီးရင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် မူးယစ်ဆေးများကိုစီစဉ်ပေးရန် ဆက်လက်အစုံစမ်းခံကြရလိမ့်မည်။ အသားစားချင်သောသူများအားဖြင့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် ဆေးရုံနှင့်အဆက်အသွယ်ရှိနေခဲ့လျှင် ၎င်းတို့သည် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်သောစည်းမျဉ်းများကိုစတေးပစ်ရန် ထိုစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုတင်ဆက်ကြလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် အသားကျွေးခြင်းကိုအစမလုပ်သင့်ချေ။ သို့ပြုလျှင် အသားဟင်းများ ဇွတ်အတင်းဖယ်ရှားပစ်စရာလိုတော့မည်မဟုတ်ချေ။ အသား၏မကောင်း

သောအရာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကောင်းကောင်းနားမလည်သေးသည့် အချိန်တွင် အသားစားခွင့်ရှိဖို့ကောင်းသည်ဟုလည်း တချို့လူနာများက ငြင်းချက်ထုတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ လူနာသစ်များသည် အမြဲမပြတ် ဆေးရုံတွင်တက်ရောက်နေကြရာ ထိုဆင်ခြေမျိုးများကြောင့် အသားစားခြင်းသည် ခြေကုပ်ရတည်မြဲသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် အသားဟင်းများကို လုံးဝမကျွေးကြပါနှင့်။ သို့မှသာ အသားစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်၏ပို့ချမှုသည် သင့်ဖွင့်ဆိုရမည့်သတင်းစကားနှင့် ထပ်တူထပ်မျှဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 213 (1902)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် တချို့အထူးကိစ္စများမှလွဲ၍ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်မတိုက်ရ။ အသားကိုမကျွေးရ။ အကယ်၍ လူနာများကိုယ်တိုင်က တောင်းစားကြလျှင် ထိုအစားအစာကို ၎င်းတို့၏ လူနာခန်းများထဲတွင်သာကျွေးကြရမည်။

E. from U.T, pp. 4,5 (1896)

လူနာကိုဖျားနာစေသည့် အသားဟင်းများကိုစားရန် ညွှန်ကြားသောဆရာဝန်များကိုမငှားရ။ အလုပ်မခန့်ရ။ ဘုရားသခင်ကိုရှာပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်ကိုတွေ့လျှင် သင်သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ကာ စိတ်နှလုံး နှိမ့်ချလာပါလိမ့်မည်။ သင်သည် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားကို ကိုယ်တိုင်မစားသည့်အပြင် သားသမီးများကိုလည်း မကျွေးပါနှင့်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများကိုစားသောက်ကြရန် လူနာများကို သင်မညွှန်ကြားဘဲ သီးသန့်ခန်းများတွင် လူနာများကိုခေါ်ကာ ရိုးစင်းသောအစားအစာများကိုစားဖို့လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစားအစာများကို ငွေတောင်းခံလွှာထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။

ဘုရားသခင်ထံမှ အလင်းတရားများရရှိပြီးသည့်တိုင် မိမိလက်အောက်ရှိလူနာများကို အသားစားရန် နှုတ်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသက်တာအားဖြင့်လည်းကောင်း ပညာပေးနေသော သမားတော်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် အကြီးအကဲလုပ်ရန် အရည်အချင်းမမီသူများဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိသောနေရာများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင် နေသူများက ထိုကဲ့သို့ဂရုမထားရအောင် ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်ဆိုင်သောအလင်းကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးထားသည်မဟုတ်ပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ရယ်စရာပြက်လုံးထုတ်နေခြင်းမဟုတ်ရာ မိန့်တော်မူသည့်နှုတ်ထွက်စကားများအားဖြင့် ကိုယ်တော်ရှင်ကို ဂုဏ်ပြုကြရပါမည်။ ဤအကြောင်းအရာများကို မီးမောင်းထိုးပြရပါမည်။ အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများကို အနီးကပ်လေ့လာသုံးသပ်ကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ညွှန်ကြားချက်များထုတ်ပြန်ကြရမည်။

7T, p. 95 (1902)

ကျွန်ုပ်တို့သည် တည်းခိုခန်းအဖြစ်အသုံးပြုရန်အတွက် ဆေးရုံများကိုတည်ထောင်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ မှန်ကန်သောအသက်တာစည်းမျဉ်းအတိုင်း လိုက်လျှောက်လိုသည့်ဆန္ဒရှိသူများကိုသာ ဆေးရုံတွင်လက်ခံပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သတိပညာရှိရှိဖြင့် ကျွေးမည့်အစားအစာကို လက်ခံနိုင်မည့်သူများကိုသာ ဆေးရုံတွင်လက်ခံပါ။ လူနာများကို ၎င်းတို့၏သီးသန့်ခန်းများထဲတွင် အရက်သောက်ခွင့်ပြုခဲ့မည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ အသားစားခွင့်ပေးလိုက်မည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ဆေးရုံတက်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့ရသင့်သည့်အရာများကို သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းမျဉ်းအရ

ထိုအစာများကို ဆေးရုံ၌လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စားသောက်ဆိုင်တွင်လည်းကောင်း မကျွေးကြောင်း၊ မရောင်းကြောင်းကို ၎င်းတို့အား အသိပေးလိုက်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေများ ရောဂါဘယကင်းဝေးကာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သန်မာကြွေခိုင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မမြင်ချင်ကြဘူးလား။ မြင်ချင်ကြသည်ဆိုလျှင် သံလိုက်အိမ်မြှောင်သည် အမြဲတမ်းမြောက်အရပ်ကိုပြနေသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းမျဉ်းများအတိုင်းအသက်ရှင်နေထိုင်ကြရပါမည်။

Letter, p. 54 (1907)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ချက်ချင်းလိုက်လျှောက်ဖို့ လောကသားများစိတ်ကိုပြုပြင်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါချေ။ ထိုကြောင့် လူနာများကိုကျွေးမည့်အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်၍ တင်းကျပ်လွန်းသောစည်းမျဉ်းဥပဒေများကို မသတ်မှတ်ရပါ။ ထိုသူများသည် ဆေးရုံသို့ရောက်လာသောအချိန်တွင် အစားအစာများကို စားနေကျအတိုင်း စားရတော့မည်မဟုတ်ချေ။ မသိမသာကလေးပြောင်းလဲပစ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာများကို အရသာနှင့်ပြည့်စုံအောင် အကောင်းဆုံးစားဖို့မှူးများနှင့်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

နေထိုင်ခန့်ကုသခပေးထားသည့် ထိုလူနာများသည် အကောင်းမွန်အရသာအရှိဆုံးအစားအစာများကို စားသင့်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းပြချက်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ လူနာအား အသားမကျွေးတော့သဖြင့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို သူခံစားရမည်မှာသေချာသည်။ အားနည်းသလိုလိုခံစားမှုများဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူတို့သည် အစာများများတောင်းစားလာလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် ဟင်းလျာများကို ခံတွင်းလိုက်ရုံသာမက စားချင့်စဖွယ်ပသာဒရှိအောင်လည်း ချက်ပြုတ်ရပါမည်။

Letter, p. 171 (1903)

လူနာများကို အစာလုံလောက်အောင်ကျွေးရမည်ဖြစ်သော်လည်း မတူသောအစာများကို ရော၍ကျွေးရာတွင် ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင် လူနာများအတွက် ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသောအစာများသည် စားသောက်ဆိုင်များတွင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အစာများနှင့် ထပ်တူထပ်မျှမတူညီနိုင်ပါ။ အစာကြေချက်အားကောင်းသည့် ကျန်းမာသောသူများအတွက်ပြင်ဆင်သောအစာနှင့် မကျန်းမာသူများအတွက် ပြင်ဆင်ရသည့်အစာသည် များစွာကွဲပြားခြားနားပေမည်။

ကြိုက်သလိုအလျှံပယ်စားသောက်လာသူများအတွက် အစားအစာများကို အကန့်အသတ်ဖြင့်စီစဉ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။ ထိုကြောင့် အစာများကိုရက်ရက်ရောရောကျွေးသင့်ပါသည်။ ကျွေးသောအစာများသည်လည်း ရိုးရိုးအစာများသာဖြစ်သင့်ပါသည်။ အစားအစာများကို ရိုးစင်းစွာပြင်ဆင်နိုင်ရုံသာမက အဆီအအိမ်များကိုစားကျင့်ရုံခွဲသူများပင်လျှင် အရသာတွေ့နိုင်အောင်လည်း ချက်ပြုတ်ပေးနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်သိထားပါသည်။

သစ်သီးဝလံများကိုလည်း အလျှံပယ်ကျွေးမွေးပါ။ သင်တို့၏ကိုယ်ပိုင်သစ်သီးခြံမှထွက်သော သစ်သီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို ကျွေးနိုင်ကြသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်ဝမ်းသာမိပါသည်။ ဤအချက်သည် မဟာအခွင့်အရေးကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။

Letter, p. 71 (1896)

သင်နှင့်အတူ စားပွဲတွင်ထိုင်၍စားနေသူများအား အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် မည်သို့ချက်ပြုတ်စားသောက်ရမည်ဆိုသည့်အလင်းတရားများကို ဆက်လက်ထွန်းလင်းကြပါ။ ဆက်လက်သွန်သင်ကြပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစည်းမျဉ်းများကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများသို့ လာရောက် လည်ပတ်သူများကိုလည်း ပညာပေးကြရမည်။

Letter, p. 73 (1905)

ဆေးရုံရှိလူနာများကိုကျွေးသည့်အစာများကို အနီးကပ်ဂရုစိုက် ပြင်ဆင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ တချို့လူနာများမှာ အဆီအအိမ်များကို အဓိကစားသုံးနေသည့်အိမ်ထောင်များမှဖြစ်ကြရာ အာဟာရအပြင် အရသာပါကောင်းမွန်သည့်အစာများကို ၎င်းတို့အတွက် ကြီးစား ပြင်ဆင်ကာ ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုထောက်ခံခြင်း

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အားရကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံးနေရာများ၌ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သော နေရာတစ်ခုနှင့်သင်ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်စေမည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဘုရားသခင်၌ရှိတော်မူလိမ့်မည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေရုံသာမက ကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ထောက်ခံအားပေးသည့်အစား အစာကို လူနာများအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် အထူး ဂရုစိုက်စေလိုပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်သောကြောင့် လူနာများ၏ ထောက်ခံမှုကိုရရှိပါလိမ့်မည်။ ထိုလုပ်ဆောင်မှုသည် ၎င်းတို့ကျင့်သုံး ခဲ့သောအသက်တာလမ်းစဉ်ထက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အသက်တာလမ်းစဉ်က အခွင့်အရေးသာကြောင်း ထင်ရှားစေလျက် ၎င်းတို့အား ပညာပေးနေပါသည်။ သူတို့ဆေးရုံမှဆင်းသွားသော အခါတွင်လည်း ရောက်လေရာနေရာ၌ ဩဇာသက်ရောက်စေမည့် သတင်းတစ်ခုကို ၎င်းတို့နှင့်အတူ သယ်ဆောင်သွားကြလိမ့်မည်။

Letter, p. 54 (1896)

သင်သည် မိမိ၏အလုပ်သမားများအတွက် စည်းစနစ်ကျန၍ လုံလောက်သောအစာများကိုပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားနေသည်။ သူတို့သည်လည်း လတ်ဆတ်၍ အာဟာရ နှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကို စားသောက်ဖို့လိုအပ်နေကြသည်။ သူတို့ သည် အမြဲတမ်းအလုပ်ပင်ပန်းနေကြသည်။ သူတို့အားအင်ကုန်ခန်း မသွားစေရန်လည်း ထိန်းပေးဖို့လိုသည်။ နေထိုင်အသက်ရှင်ရမည့် အသက်တာစည်းမျဉ်းများကိုလည်း သင်ကြားပေးဖို့လိုသည်။ ဆေးရုံရှိ အလုပ်သမားများအနက် ဆေးရုံအကူများအား အာဟာရရှိ၍ ခွန်အား ဖြစ်စေမည့်အစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသင့်သည်။ အသားဟင်း မဟုတ်ဘဲ အရသာရှိအောင်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည့် သက်သတ် လွတ်ဟင်းများဖြစ်သင့်သည်။ ဤအချက်ကို သင်လျစ်လျူရှုသဖြင့် သင်၌ဝင်ငွေတိုးပွားလာသော်လည်း သင့်အလုပ်သမားများမှာ အားအင် များယုတ်လျော့နေပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် ဤအရာကို နှစ်မြို့ တော်မမူပါ။ သင်ကျွေးသည့်ထိုအစာများသည် သင့်အလုပ်သမား များနှင့်အတူထိုင်စားနေသူများအား သင်သွန်သင်နေသောကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများကို ထောက်ခံမှုမပြုပါ။

စားဖိုမှုဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာပြု

Letter, p. 100 (1903)

ချက်ရေးပြုတ်ရေးတွင် အကူအညီအပေးနိုင် ဆုံးသော လက်ထောက်များကို တတ်နိုင်သမျှရယူပါ။ အစာအိမ်ကိုအလုပ်ပို စေမည့်အစာများကိုချက်ပြုတ်မိလျှင် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို သေချာစွာ

လုပ်ဆောင်ပါ။ အာဟာရနှင့်အရသာပြည့်စုံစေရန် အစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နိုင်ရပါမည်။

MS, p. 93 (1901)

ဆေးရုံတွင်အလုပ်လုပ်နေသည့်စားဖိုမှုများသည် တကယ့် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်ကြရမည်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်၏အစားအသောက်သည် ၎င်း၏ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မကိုက်ညီသေးလျှင် ထိုသူသည် စစ်မှန်သောယုံကြည်သူတစ်ဦး မဟုတ်သေးချေ။

ဆေးရုံတွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသောစားဖိုမှုများသည် ကောင်းမွန်စွာသင်တန်းအောင်ထားသည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန် သာသနာပြုများဖြစ်ကြသည်။ စွမ်းရည်နှင့်ပြည့်စုံသူ၊ မိမိကိုယ်တိုင် အတွက် စမ်းသပ်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရမည်။ ချက်ပြုတ်နည်းရှိသော ဟင်းလျာများကိုသာ ချက်တတ်သူများမဖြစ်သင့်ချေ။ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုချစ်တော်မူသည်သာမက မကောင်းသော ဟင်းလျာများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးပျက်စီးမည်ကိုလည်း အလိုရှိတော်မမူချေ။

ဆေးရုံတိုင်းတွင် အစားအစာများအပေါ်အပြစ်တင်သူများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ဟင်းလျာများ၏ မကောင်းကျိုးများအကြောင်းကို ၎င်းတို့အား ပညာပေးဖို့လိုအပ်ပါ သည်။ အစာအိမ်တွင် ဝေဒနာခံစားနေရသူသည် မည်ကဲ့သို့ဦးနှောက် ကြည်လင်နိုင်ပါမည်နည်း။

Letter, p. 37 (1901)

အမှန်တကယ်ချက်ပြုတ်တတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကာ စမ်းသပ်တီထွင်တတ်ပြီး ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအစာများကို အစပျိုး

မပေးတတ်သည့်စားဖိုမှုမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံတွင်အလိုရှိနေ ပါသည်။

Letter, p. 331 (1904)

မိမိတို့စားနေကျအစားအစာများထက် လူနာများအမြင်ရှိလာ စေမည့်ဟင်းလျာမျိုးကို ပြင်ဆင်တတ်သောစားဖိုမှုမျိုး သင်တို့၌ ရှိပါသလား။ ဆေးရုံမှစားဖိုမှုများသည် အာဟာရနှင့်အရသာရှိသော အစားအစာများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးနိုင်ကြရမည်။ ထိုအစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့စားနေကျအစာများထက်သာရပါမည်။

MS, p. 88 (1901)

စားဖိုမှုအလုပ်သည် ကြီးလေးသောတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခြိုးခြံချွေတာတတ်ပြီး အစားအစာများကိုအလေအလွင့် မရှိစေအောင် လုပ်ဆောင်တတ်သူဖြစ်သင့်သည်။ ‘အလေအလွင့် မရှိစေရန် ကျန်တဲ့အစာတွေကိုစုသိမ်းကြ’ ဟု ခရစ်တော်က တပည့် တော်များအား မိန့်မှာခဲ့သည့်စကားကို ထိုဌာနတွင်လုပ်ဆောင်နေသူ များလိုက်နာကြပါ။ ခြိုးခြံချွေတာရေးအကြောင်းကို ပညာတတ်များ လည်း လေ့လာသင်ယူကာ ထိုစားဖိုမှုများအား အပြောနှင့်သာမက အလုပ်နှင့်ပါ သွန်သင်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။



အခန်းကြီး (၁၇)
အစာအာဟာရ -
ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သောကုထုံး

MS, p. 86 (1897)

လူနာများနှင့်ပတ်သက်သည့် အစားအစာများ၏ကောင်းကျိုးများနှင့်အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရမည့်အရာများကို လူတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။

5T, p. 443 (1885)

ကုထုံးအမျိုးမျိုးရှိငြားသော်လည်း ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မူသည့်ကုထုံးမှာ တစ်ခုတည်းသာရှိ၏။ ထိုကုထုံးတွင် သဘာဝမှ ရိုးရိုးအရာဝတ္ထုများသာဖြစ်ပြီး အစွမ်းထက်သလောက် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများဖြစ်သည်။ လေကောင်းလေသန့်၊ ရေသန့်၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း၊ လျှောက်ပတ်သောအစာ၊ ဖြူစင်သောအသက်တာနှင့် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ခိုင်မာစွာကိုးစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤအရာများချို့တဲ့နေသဖြင့် လူပေါင်းများစွာသေကြေပျက်စီးနေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအရာများသည် ခေတ်တိမ်လျက်ရှိချေပြီ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ကိုကျွမ်းကျင်စွာအသုံးချရန် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်နေပါသည်။ ဤအချက်ကို လူသားများမကြိုက်ပါ။ လေကောင်းလေသန့်၊ သန့်စင်သောရေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ သာယာသောနေရာထိုင်ခင်း စသည်တို့ကို ဈေးကြီးကြီးပေးစရာမလိုဘဲ ကျွန်ုပ်တို့လက်လှမ်းမီနိုင်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာမူ

ဈေးကြီးပေးရုံသာမက ငွေအကုန်အကျများပြီး နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဘယများကိုလည်း ရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။

MH, p. 127 (1905)

လေကောင်းလေသန့်၊ နေရောင်ခြည်၊ ခြိုးခြံစွာစားသောက်ခြင်း၊ နားနေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အာဟာရရှိသောအစာ၊ ရေအသုံးပြုခြင်း၊ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုကိုးစားခြင်း စသည်တို့သည် သဘာဝကုထုံးဖြစ်သည်။ ဤသဘာဝကုထုံးများကို လူတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်ကာ အသုံးချတတ်ရန်လိုပါသည်။ လူနာများကိုကုသရာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သောစည်းမျဉ်းများကို နားလည်ဖို့လိုသလို ထိုအသိဉာဏ်များကို လက်တွေ့အသုံးချတတ်စေမည့် လက်တွေ့သင်တန်းများသည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။

ထိုသဘာဝကုထုံးများကိုအသုံးပြုရာတွင် အလေးထားကြိုးစားဖို့လိုပါသည်။ ဤအရာကို လူသားများမလုပ်လိုကြပါ။ သဘာဝကုထုံးများကိုအသုံးပြု၍ ရောဂါကုသရာတွင် ကျန်းမာရေးကို တဖြည်းဖြည်းချင်းတည်ဆောက်ပါသည်။ စိတ်မရှည်သူများအတွက် ရောဂါအပျောက်နှေးသယောင်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် လောက၏ပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမှုများကိုစွန့်လွှတ်ရန်အတွက် ထိခိုက်နစ်နာမှုများရှိတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဟန့်အတားကင်းမဲ့သောသဘာဝသည် မိမိအလုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်သွားသည်ကို အဆုံးတွင်တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။ သဘာဝစည်းမျဉ်းကို ဦးလည်မသန်လိုက်လျှောက်နေသူများသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာခြင်းတွင် ဆုလာဘ်များကိုရိတ်သိမ်းရလိမ့်မည်။

CTBH, p. 160 (1890)

ပြန်လည်ကျန်းမာလာရန် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် လူနာများကို ဆရာဝန်များကအကြံပေး တတ်သလို ရေပူစမ်းများ၊ ပင်လယ်များသို့သွားရောက်အပန်းဖြေ ရန်လည်း အကြံပေးတတ်ကြသည်။ အကယ်၍သာ သူတို့သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသောက်ကာ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့်လုပ်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ထိုလူနာမျိုး (၁၀) ဦးတွင် (၉) ဦးသည် အချိန်မကုန်၊ ငွေမကုန်ဘဲ ပြန်လည်ကျန်းမာ လာကြလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်က အခမဲ့ကောင်းချီးပေးထားသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်နှင့် နေရောင်ခြည်များ သည် ပိန်လိုနေသည့်ရောဂါသည်အတော်များစွာတို့အား ခွန်အားနှင့် အသက်ကိုပေးပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 35 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့ဘာဘာလုပ်ကိုင်နိုင်သောအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဂရုတစိုက်စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် အချက်တစ်ခုရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ့်အခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်ကောင်းမွန်စွာ သိရှိနားလည်ရပါမည်။ ကျန်းမာရေးအမြဲတမ်းကောင်းမွန်နေစေရန် ဘုရားသခင်ပေးခန္ဓာကိုယ်အား မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကို အမြဲတမ်းလေ့ကျက်နေရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးပြုနိုင်မည့်အစာများကိုသာစားရမည်။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်း စေမည့်အဝတ်များကိုဝတ်ဖို့ရန် သတိထားရမည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ခြင်းနှင့် လေကောင်းလေသန့်ရှုခြင်းကိုလည်း မပျက်ကွက်

သင့်ပါချေ။ နေရောင်ခြည်ကိုလည်း ရနိုင်သမျှခံကာ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ် ကို သစ္စာရှိကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံကြရမည်။

ဈေးထွက်နေစဉ် အအေးခန်းထဲသို့ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်းသည် မိုက်မဲသောလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အညစ်အကြေးရေများထဲ တွင်ထိုင်နေခြင်းကြောင့် အအေးမိစေသောလုပ်ရပ်သည်လည်း မိုက်မဲ သောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို ခြေဖျားလက်ဖျား မှသည် ဦးနှောက်နှင့်အတွင်းပိုင်းကလီစာများအထိ ပြန်လည်ရောက် သွားလောက်အောင် ခြေအေးလက်အေးဖြင့်ထိုင်နေခြင်းသည် မိုက်မဲ သောအပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိုထိုင်းသောရာသီတွင် ခြေထောက်ကို နွေးနွေးထားသင့်ပါသည်။ သွေးသားကိုဖြစ်စေသည့် အာဟာရရှိသည့် အစာများကို အချိန်မှန်မှန်စားသင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကမခံနိုင် လောက်သည်အထိ အလုပ်ကိုအလွန်အကျွံမလုပ်သင့်ပါချေ။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ပေးကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက် မိလျှင် အမှားများကိုမိမိလုပ်နေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကာ လေကောင်း လေသန့်၊ ရေကောင်းရေသန့်နှင့် အနာရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေသည့် အဖိုးတန်နေရောင်ခြည် စသည့်ဘုရားသခင်စီမံထားသော သမား တော်များလက်အောက်တွင် မိမိကိုယ်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အပ်နှံ ခံယူရန်ဖြစ်သည်။

ရောဂါဝေဒနာသက်သာအောင် ရေကိုနည်းမျိုးစုံဖြင့်အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။ ရေနွေးပူလင်းတစ်ဝက်နီးပါးခန့်ကို ထမင်းမစားမီသောက် ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်။

ယုံကြည်ခြင်းနှင့်မှန်ကန်သောအစားအသောက်

Letter, p. 5 (1904)

နာမကျန်းသူများသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန်အလို့ငှာ မှန်ကန်သောအစား၊ အသောက်၊ အဝတ်များကို စားသောက်ဝတ်ဆင်ကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို တတ်အားသမျှလုပ်ဆောင်ကြပါ။ ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိလာသည့်လူနာများအား ကျန်းမာခြင်းခွန်အားရရှိရန် ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ကြဖို့ သွန်သင်ပေးပါ။ “သင်တို့သည် ဘုရားသခင်၏စိုက်ကွက်၊ ဘုရားသခင်၏အဆောက်အအုံဖြစ်ကြ၏။” ဘုရားသခင်သည် အသုံးချစေဖို့ ကြွက်သားများ အသားစိုင်းများကို ဖန်ဆင်းပေးထားတော်မူ၏။ ထိုအရာများကို လှုပ်ရှားမှုမပြုခြင်းကြောင့် ရောဂါဘယများကိုခံစားရလျက်ရှိကြသည်။

1T, p. 561 (1867)

လူနာများကိုကုသပေးနေသူများသည် ကိုယ်တော်ပြင်ဆင်ထားတော်မူသည့် အကူအညီအမအစများတွင်ရှိသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ကို မှီခိုအားထားသောစိတ်ဖြင့် ထိုဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်တော်သည် ထိုအကူအညီအမအစဖြစ်သောလေကောင်းလေသန့်၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောလုပ်ချိန်နှင့်နားချိန်၊ ရေကိုအသုံးချခြင်းများကို ဂရုထားကြရန်လည်း ကရုဏာတော်အားဖြင့် ဆင့်ဆိုနေပါသည်။

Letter, p. 79 (1905)

ဆေးရုံများကိုတည်ထောင်ကာ ကုသမှုများတွင် ဆေးဝါးများကိုအသုံးမပြုဘဲ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုရှိသောကုထုံးများကို အသုံးပြု

သင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အား မြင်ခြင်း (vision) ပေးတော်မူပါသည်။ ဆေးရုံတက်လာသောလူနာများအား ကောင်းသောအသက်တာပုံစံဖြင့် အဖျားအနာများကိုကာကွယ်ရန် ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံနှင့် လေရှူပုံများကို သင်ကြားပေးရမည်။

MS, p. 49 (1908)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် သဘာဝကုထုံးများကို အသုံးပြုရန် ထောက်ခံပါသည်။ သွေးကို အဆိပ်သင့်စေတတ်သော ဆေးဝါးများကို ကျွန်ုပ်တို့အားမပေးပါ။ ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အလို့ငှာ မည်သို့စားသောက်ဝတ်ဆင်ရမည်ကို ဤဆေးရုံများတွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

Letter, p. 73a(1896)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းကို ဖြစ်ရမည်ဖြစ်သင့်သည်အတိုင်း လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းမရှိပါချေ။ ခန္ဓာကိုယ်မှကုန်ခန်းသွားသောခွန်အားများကို ပြန်လည်အားပြည့်စေရန် သဘာဝအတိုင်းလွတ်လပ်ခွင့်ပေးလျက် ဆေးဝါးများကိုမသုံးဘဲ ရိုးရိုးအစာများကိုသာကျွေးမည်ဆိုလျှင် လူနာများကို ကုသရာတွင် များစွာထိရောက်လာပါလိမ့်မည်။

Sp. Gifts IV, pp. 133-135 (1864)

အစားအစာကို ခဏခဏစားခြင်း၊ များများစားခြင်းများသည် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက အားနည်းဖျားနာသည့်အခြေအနေကိုဖြစ်စေပါသည်။ သွေးသည်လည်း ညစ်ညမ်းလာကာ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဆရာဝန်သွားပင့်သောအခါတွင်လည်း ရောဂါကိုခေတ္တခဏသာသက်သာစေနိုင်သည့်ဆေးဝါးများကို

သာသောကံဖို့ ညွှန်ကြားတတ်ပါသည်။ ထိုကုထုံးများသည် ရောဂါ ပုံစံသာပြောင်းသွားပြီး အမှန်တကယ်မကောင်းသည့်အရာများသည် (၁၀) ဆတိုးပွားလာပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုစည်းနေသောညစ်ညမ်းမှုများကိုရှင်းထုတ်ပစ်ရန် သဘာဝက အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နေရာ ဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးထားသည့် လေကောင်းလေသန့်၊ ရေကောင်းရေသန့် စသည့်အရာများဖြင့် ပံ့ပိုးလိုက်မည်ဆိုလျှင် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး မြန်ဆန်သောရောဂါပျောက်ကင်းမှုများသည် အရာထင်လာပါလိမ့်မည်။

ဤရောဂါမျိုးကို ခံစားနေရသောဝေဒနာရှင်များသည် သူတစ်ပါးက သူတို့ကိုယ်စားလုပ်မပေးနိုင်သောအရာများကို သူတို့ဘာသာသူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။ သဘာဝအပေါ်တွင် သူတို့တင်ထားသောဝန်များကို ပေါ့ပါးသွားအောင် သူတို့အစပြုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကို သူတို့ဖယ်ရှားသင့်ပါသည်။ အချိန်တိုအစာရှောင်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးကာ အစာအိမ်ကိုအနားပေးပါ။ ရေကို ဂရုတစိုက်အသုံးချခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ဖျားနာမှုကိုလျော့ပါးစေပါ။ ဤလုပ်ရပ်များသည် ညစ်ညမ်းမှုများကိုဖယ်ရှားရန် ရုန်းကန်နေသောသဘာဝကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် ဝေဒနာခံစားနေရသူများသည် စိတ်မရှည်ကြပါ။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ဆောင်ရန် ဆန္ဒမရှိကြသလို နည်းနည်းကလေးမျှအဆာမခံလိုကြပါ။

အစားဆင်ခြင်ဖို့ လူနာကဆန္ဒမပြင်းထန်လျှင် ရေအသုံးပြုခြင်းကြောင့် များစွာကျိုးမရှိနိုင်ပါချေ။

များစွာသောလူအပေါင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်နေကြရုံသာမက အစား၊ အသောက်၊ အလုပ်တို့နှင့်ဆိုင်

သောအကျင့်များသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုနေသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ၎င်းတို့မသိရှိကြချေ။ သဘာဝကိုတလွဲအသုံးချခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာကျင်မှုဝေဒနာများကို မခံစားရမချင်း ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏အခြေအနေမှန်ကိုမသိရှိကြချေ။ သိရှိသည့်အချိန်ပင် ထိုရောဂါသည်များသည် ၎င်းတို့လျစ်လျူရှုခဲ့ကြသည့် သဘာဝကုထုံးများဖြစ်သော ရေနှင့်လျှောက်ပတ်သောအစားအစာများကို စတင်အသုံးပြုမိခဲ့လျှင် သဘာဝအတိုင်းလိုအပ်နေသည့်အရာများကို အကူအညီရသွားပါသည်။ ဤလမ်းစဉ်ကိုဆက်လက်လိုက်လျှောက်ခဲ့လျှင် များသောအားဖြင့် လူနာများသည် ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မည်။

MH, p. 235 (1905)

အစားကိုချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းသည် ဖျားနာရခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်ကာ သဘာဝ၏တောင်းဆိုချက်မှာ မသင့်လျော်သောဝန်များကိုတင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အပိုအလုပ်များကို လုပ်နေရသည့် အစာအိမ်ကိုအနားပေးနိုင်ရန် ထမင်းတစ်နပ်နှစ်နပ် အစာရှောင်ခြင်းသည် ဖျားနာမှုအတော်များများအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်သုံး၍အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက် သစ်သီးဝလံများကို ရက်အနည်းငယ်သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသောသက်သာခွင့်ကိုရနိုင်ပါသည်။ ခေတ္တခဏအစာရှောင်ပြီးနောက် ရိုးရိုးအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးခြင်းသည် နာလန်ထမြန်စေပါသည်။ တစ်လတန်သည်၊ နှစ်လတန်သည် အစာခြီးခြံစားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်သည် ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်ဖြစ်ကြောင်း ရောဂါရှင်များသဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

MH, p. 114 (1905)

အစားမှား၊ အသောက်မှား၊ အကျင့်စရိုက်အမှားများကြောင့် ရောဂါခံစားနေရကြောင်းသိပါလျက် ရောဂါရှင်အား အဖြစ်မှန်ကို ပြောမပြသည့်သမားတော်တစ်ဦးသည် မိမိ၏လူနာကိုဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သမားများ၊ စိတ္တဇရောဂါသည်များနှင့် တကွ အပျော်အပါးလိုက်စားခဲ့သူအားလုံးကိုလည်း အပြစ်၏အကျိုးအခ အဖြစ် ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရကြောင်း ရှင်းလင်းတိကျစွာ ဆရာဝန် များကဖွင့်ဆိုကြရမည်။ အသက်တာ၏စည်းမျဉ်းများကို သိရှိနားလည် သူများမှာ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းများကို ကြိုးစား၍ဟန့်တား သင့်ပါသည်။ ရောဂါသက်သာသွားအောင် ဆက်တိုက်ကြိုးစား လုပ်ဆောင်နေစဉ်မှာပင် ရောဂါသည်သည် နာကျင်မှုဝေဒနာနှင့် အမြဲတမ်းတိုက်လှန်နေရသည်ကိုမြင်တွေ့နေသော ထိုသမားတော်သည် အဘယ်သို့နည်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါမည်နည်း။ ရောဂါပျောက်ကင်း စေရန် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ဖို့ ဖိဖိစီးစီးမသွန်သင်ခဲ့လျှင် သူသည် စေတနာ၊ ကရုဏာနှင့်ပြည့်စုံသူတစ်ဦးဖြစ်ပါမည်လား။

MS, p. 93 (1901)

သမားတော်များသည် ကြီးမားသောတာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မိမိတို့ထမ်းဆောင်နေသည်ဟူသောအသိဖြင့် ဆုတောင်းခြင်းအမှုကို ပြုသင့်ကြသည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ လူနာများအတွက် အကောင်းဆုံး၊ အသင့်လျော်ဆုံးအစားအစာများကိုစားရန် ညွှန်ကြားသင့် သည်။ အသွေးအသားကောင်းရန် အစားအကောင်းဖို့လိုသည်ဖြစ်ရာ မိမိတို့ထမ်းဆောင်ရသောအလုပ်၏ အရေးကြီးပုံကို သဘောပေါက် နားလည်သည့်စားဖို့များသာ အစားအစာများကိုပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။



အခန်းကြီး (၁၈) သစ်သီးဝလံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

Letter, p. 157 (1900)

ဒေင်ဥယျာဉ်ထဲမှ အာဒံကိုမောင်းထုတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သစ်သီးဝလံအပင်များကို ဖျက်ဆီးတော်မမူ ခဲ့သည့်အတွက် ကိုယ်တော်ကို ကျွန်ုပ်အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

7T, p. 126 (1902)

တစ်နှစ်ပတ်လုံးနီးပါး လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဝလံများ ထွက်ရှိသည့်တိုင်းပြည်များတွင် နေထိုင်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့သည် ထိုသစ်သီးဝလံများအားဖြင့် ကောင်းချီးခံစားနေကြရသည်ကို အသိ ဝင်လာရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်။ သစ်ပင်မှဆွတ်ခူး ပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားရသောသစ်သီးဝလံများအပေါ် ပို၍ အားထားလေလေ၊ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုပို၍ရလေလေဖြစ်ပါသည်။

7T, p. 134 (1902)

ချက်ပြုတ်စားခြင်းကိုလျော့ကာ သစ်သီးဝလံများကို သဘာဝ အတိုင်းပို၍စားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထိုသစ်သီးများကို ဆောင်းတွင်းစာအတွက် သံဖြူဘူးများတွင် မသိုလှောင်ဘဲ ဖန်ချိုင့်များ၊ ဖန်ဘူးများဖြင့် တတ်နိုင်သမျှသိုထားပါ။

2T, p. 373 (1870)

အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါသည်များအတွက် သစ်သီးဝလံမျိုးစုံကို စီစဉ်ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သော် တစ်ခါတည်းနှင့် အမျိုးမျိုးစွာကိုမစားခိုင်းသင့်ပါ။

MS, p. 43 (1908)

သစ်သီးဝလံများသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အစာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အထူးသဖြင့်ထောက်ခံသော်လည်း ထမင်းတဝစားပြီးသည့်အချိန်တွင်မူ သစ်သီးများကိုများများမစားသင့်ချေ။

Letter, p. 12 (1887)

ရောဂါအနာအဆာကင်းသော ရာသီသီးနှံနှင့်သစ်သီးဝလံများသည် လူသားများကိုအကျိုးပြုပါသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါအနာအဆာရှိသောသစ်သီးဝလံနှင့် အသီးအနှံများကိုစားမိသဖြင့် အစာအိမ်တွင်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ သွေးတွင်အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းများကြောင့် သေကြေပျက်စီးသောလူအရေအတွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထင်ထားသည်ထက် ပို၍များပါသည်။

Letter, p. 103 (1896)

ရိုးစင်းပြီး အလျှံပယ်ရနိုင်သည့်သစ်သီးဝလံများသည် အကောင်းဆုံးအစားအစာများဖြစ်ရုံသာမက ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် ပြင်ဆင်နေသူများကိုကျွေးသင့်သောအစာများလည်းဖြစ်သည်။

အသီးအနှံများ၊ မြေပဲ၊ ကုလားပဲ စသည့်အခွံမာအသီးများ၊ သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဖန်ဆင်းရှင်ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ရွေးချယ်ထားသည့် အစာအာဟာရဖြစ်သည်။ ထိုအစာများကို သဘာဝအတိုင်းပြင်ဆင်စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစေသည်၊ အာဟာရဖြစ်စေသည်၊ ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်၊ ဉာဏ်ပညာကိုထက်မြက်စေသည်။ ထိုအစာများကို အခြားသွေးကြွစေသည့်အစာများနှင့်ရောစပ်ချက်ပြုတ်၍ မစားသင့်ပါချေ။

MS, p. 27 (1906)

အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သောအာဟာရအားလုံးပါရှိပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်ထံ ကျွန်ုပ်တို့အသနားခံဆုတောင်းကြမည်ဆိုလျှင် အသား၏ ညစ်ညမ်းမှုများနှင့်ကင်းစင်သည့် အာဟာရရှိသည့်ထိုအစာများကို မည်သို့ပြင်ဆင်စားသုံးရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်တော်သွန်သင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

MH, p. 235 (1905)

အစားကိုချုပ်တည်းမှုမရှိခြင်းသည် ဖျားနာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်ကာ သဘာဝ၏တောင်းဆိုချက်မှာ မသင့်လျော်သောဝန်များကိုတင်ခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်ပြုရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အပိုအလုပ်များကိုလုပ်နေရသည့်အစာအိမ်ကိုအနားပေးနိုင်ရန် ထမင်းတစ်နပ်နှစ်နပ်အစာရှောင်ခြင်းသည် ဖျားနာမှုအတော်များများအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်သုံး၍အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက် သစ်သီးဝလံများကို ရက်အနည်းငယ်သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသောသက်သာခွင့်ကိုရနိုင်ပါသည်။ ခေတ္တခဏအစာရှောင်ပြီးနောက် ရိုးရိုးအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားသုံးခြင်းသည် နာလန်ထမြန်စေပါသည်။ တစ်လတန်သည်၊ နှစ်လတန်သည် အစာခြွေးခြံစားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်သည် ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်ဖြစ်ကြောင်း ရောဂါရှင်များသဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 145 (1904)

ချုပ်တည်းခြီးခြံနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြသင့်သည်။

အရက်သေစာများ၏ ဆိုးကျိုးများနှင့် ခြိုးခြံစွာစားသောက်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများကိုလည်း လူနာများအားပြောပြသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အရာများကိုရှောင်ကာ ၎င်းအစာများ၏ နေရာတွင် သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားသုံးကြရန် ၎င်းတို့ကို တောင်းဆိုသင့်သည်။ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်သီး၊ ဆီးသီးခြောက်၊ မက်မွန်သီး စသည့်အသီးများကို အလျှံပယ်စားသုံးနိုင်ကြပါသည်။ ကြိုးစားကာလုပ်ဆောင်ကြမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်၏ ဤကမ္ဘာမြေကြီးသည် အသီးအနှံမျိုးစုံကိုသီးပွင့်ပေးပါလိမ့်မည်။

MH, p. 305 (1905)

ဆားကိုများများမစားနှင့်။ မဆာလာ၊ ငရုပ်ကောင်း စသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သစ်သီးဝလံများကို များများစားပါ။ သို့ပြုလျှင် ထမင်းစားစဉ် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေလိမ့်မည်။

MH, p. 299 (1905)

သစ်သီးဝလံများပေါပေါများများရနိုင်သည့် ဒေသများတွင် အခြောက်လှန်းခြင်း၊ စည်သွတ်ဘူးတွင်ထည့်ခြင်းများအားဖြင့် ဆောင်းရာသီအတွက် သိုလှောင်ထားသင့်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အသုံးနည်း၊ အစိုက်နည်းသော ဆီးဖြူသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဆူးသီး မည်းနှင့် ရက်စ်ဗယ်ရီသီးများကို နေရာများစွာတွင်စိုက်ပျိုးရကျိုးနပ် လာလိမ့်မည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် သစ်သီးဝလံများကို သံဖြူဘူးများနှင့် စည်သွတ် မလုပ်ကြဘဲ ဖန်အိုး၊ ဖန်ခွက်များဖြင့် စည်သွတ်ကြပါ။ အသီးသန့်သန့် များကိုသာစည်သွတ်သင့်ပြီး စည်မသွတ်မီပြုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သကြား

အနည်းငယ်ကိုသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ပြင်ဆင်ခဲ့လျှင် ထိုအရာများကို လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများအစား အသုံးပြုနိုင်ကြပါမည်။

စပျစ်သီးခြောက်၊ ဆီးသီးခြောက်၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ မက်မွန်သီးနှင့် ဆီးချိုသီးများကို သင့်တင့်သောဈေးဖြင့်ဝယ်ယူရရှိ နိုင်လျှင် အဓိကအစာများအဖြစ်စားသုံးနိုင်ကြပါသည်။ လူတန်းစား အသီးသီးအတွက် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုပါသည်။

ပန်းသီးစိမ်ရည်သည် ဖန်အိုးများနှင့်စိမ်လျှင် အရသာ ကောင်း၍ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသည်။ သစ်တော်သီးနှင့် ချယ်ရီသီး များကိုလည်း များများရနိုင်လျှင် ဆောင်းရာသီအတွက် စိမ်ရည်များ လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

Letter, p. 5 (1870)

သစ်သီးဝလံများတွင် ပန်းသီးကိုရနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ပန်းသီးမရနိုင်သည့်နေရာဒေသများတွင် အခြားသစ်သီး ဝလံများကို (အမျိုးစုံစုံမရနိုင်စေကာမူ ရသမျှသစ်သီးများကို) သေသေ ချာချာရွေးကာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပန်းသီးမှာ အခြား အသီးများထက်ပို၍ကောင်းပါသည်။

MS, p. 114 (1902)

ဆေးရုံနှင့်ဆက်နွယ်၍ သစ်သီးဝလံစိုက်ခင်းများကိုတည်ထောင် နိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အနာအဆာကင်းမဲ့ပြီး လတ်ဆတ်သောအသီးများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါမည်။

MS, p. 13 (1911)

မိသားစုများနှင့် ကျောင်းများ၊ ဆေးရုံများတွင် အလုပ်လုပ် နေသူများသည် စိုက်ပျိုးပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပိုမို

လုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျက်သင့်ပါသည်။ ရာသီအလိုက်မြေမှထွက်သည့် အသီးအနှံများ၏တန်ဖိုးကို လူသားများသိကြလျှင် ထွန်ယက် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပို၍ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်။ ဥယျာဉ်နှင့်သစ်သီးခြံများမှထွက်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏တန်ဖိုးရှိပုံကို အားလုံးကောင်းမွန်စွာသိထားသင့်သည်။ လူနာနှင့်ကျောင်းသားများ၏အရေအတွက်များလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ ကျယ်သောမြေကွက်များလိုအပ်လာပါလိမ့်မည်။ စပျစ်ခြံများကို တည်ထောင်ပါ။ သို့မှသာ ဆေးရုံအနေဖြင့် စပျစ်သီးများကိုထုတ်လုပ် နိုင်ပါမည်။ လိမ္မော်သီးခြံများရှိထားခြင်းသည်လည်း အခွင့်အရေး ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အသီးအနှံများ

MH, p. 296 (1905)

အသီးအနှံများ၊ မြေပဲ၊ ကုလားပဲ စသည့်အခွံမာအသီးများ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဖန်ဆင်းရှင်ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ရွေးချယ်ထားသည့် အစာအာဟာရဖြစ်သည်။ ထိုအစာများကို သဘာဝအတိုင်းပြင်ဆင်စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ကိုကောင်းမွန်စေသည်။ အာဟာရကိုဖြစ်စေသည်၊ ခွန်အားကိုဖြစ် စေသည်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်၊ ဉာဏ်ပညာကိုထက်မြက်စေသည်။ ထိုအစာများကို အခြားသွေးကြွစေသည့်အစာများနှင့်ရောစပ်ချက်ပြုတ်၍ မစားသင့်ချေ။

MH, p. 313 (1905)

အသားစားသူများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အခွံမာ အသီးများကို တစ်ဆင့်ခံစားသောက်နေကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ

တိရစ္ဆာန်များသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအားပေးသည့်အာဟာရများကို ထိုအသီး အနှံများမှရယူကြပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအာဟာရများကို တိရစ္ဆာန်သား များကိုစားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရယူကြသည်။ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ပြင်ဆင်ပေးထားသည့်အစာများမှ ထိုအာဟာရများကို တိုက်ရိုက်ရယူကြလျှင် မည်မျှကောင်းလိုက်လိမ့်မည်နည်း။

MH, p. 316 (1905)

ခန္ဓာကိုယ်ရှိကြွက်သားများအားကောင်းရန် အသားစားဖို့ လိုသည်ဆိုသည့်ထင်မြင်ချက်သည်မှားပါသည်။ အသားမစားဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကို ပို၍ဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့်ပြင် ပို၍ ကျန်းမာစေနိုင်ပါသည်။ သွေးသားကောင်းဖို့ ပံ့ပိုးနိုင်သည့်အာဟာရ ဓာတ်အားလုံးသည် အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များတွင်ပါရှိနေပါသည်။

MS, p. 27 (1906)

ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည့်အာဟာရဓာတ်အားလုံးကို အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်တွေ့ရသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးသားသောစိတ်သဘောဖြင့် ဆုတောင်းကြမည် ဆိုလျှင် အသားမပါဘဲ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်တတ်စေရန် သွန်သင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

MH, p. 297 (1905)

အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံများကို သဘာဝအားဖြင့် အလျှံပယ် ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိသည်။ မြေအသီးအနှံများသည် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် လူသားအားလုံးအတွက် ပို၍ထိရောက်သောပို့ဆောင်ရေးစနစ်များ အားဖြင့် ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် လွန်ခဲ့သောအချိန်

များက ဈေးကြီးပေး၍ဝယ်စားခဲ့ရသောအသီးအနှံများသည် ယခု အချိန်တွင် နေ့စဉ်စားသုံးရန် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသည့်အခြေအနေ တွင်ရှိနေပါပြီ။

MH, p. 299 (1905)

ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပညာရှိရှိဖြင့်စီစဉ်ကြမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူအပေးနိုင်ဆုံးအသီးအနှံများကို နိုင်ငံ အသီးသီးတွင်ရနိုင်ပါသည်။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ မြင်းစားဂျုံ၊ ပဲတောင့်ရှည်မှစ၍ ပဲသီးအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နည်းမျိုးစုံကို နိုင်ငံရပ်ခြားရှိနေရာဒေသအသီးသီးသို့ ဖြန့်ချိပေးနေပါ သည်။ နိုင်ငံတွင်းမှထွက်သည့်အသီးအနှံများသာမက နိုင်ငံခြားမှ သွင်းယူသည့်အသီးအနှံများကို သင့်လျော်သလိုရွေးချယ်စားသုံးခြင်း အားဖြင့် အသားကိုစားရန်မလိုအပ်တော့ချေ။

(CTBH, p. 47) CH, p. 115. (1890)

သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်မပါ အဆီများကိုမသုံးဘဲ နွားနို့၊ မလိုင်များ နှင့်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လျှင်လည်း ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြု နိုင်သည့်ဟင်းလျာများကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အားများကိုသာမက သွေးကြွစေသည့်အခြားအစားအစာများက မပေးစွမ်း နိုင်သည့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားများနှင့် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုများကို လည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

2T, p. 352 (1869)

အဆီမပါဘဲ ရိုးစင်းစွာသဘာဝမပျက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထား သည့်အသီးအနှံနှင့်သစ်သီးဝလံများသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံသို့

ဝင်စားရန် ပြင်ဆင်နေသည်ဟု ဖွင့်ဆိုနေကြသူများစားသင့်သော အစားအစာများဖြစ်သည်။

MH, p. 301 (1905)

ဆန် (သို့မဟုတ်) ဂျုံကို ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ရန် နာရီများစွာပြုတ် သင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နူးညံ့ (သို့မဟုတ်) အရည်ဖြစ်သော အစားအစာများသည် ဝါး၍စားရသောအစားအစာများလောက် အာဟာရ မဖြစ်ချေ။

Y.I, May 31, 1894.

တချို့မှာ ဆန်ပြုတ်သည် အဓိကအစားအစာဖြစ်သည်ဟု ရိုးသားစွာသုံးသပ်နေကြသည်။ ဆန်ပြုတ်များများသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည်ဟု အာမခံထားပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုအရာသည် အရည်များသာဖြစ်သည်။ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် ပေါင်မုန့်ကိုစားဖို့တိုက်တွန်းကြပါ။

2T, p. 603 (1871)

ဂျုံယာဂုကို ကျွန်ုပ်တို့လုပ်တတ်ပါသည်။ ဂျုံသည် ကြမ်းလွန်း နေလျှင် ဆန်ကာချပစ်ပါ။ ထိုယာဂုသည် ပူနေစဉ် နွားနို့နှင့်ရောလိုက် ပါက အရသာနှင့်ပြည့်စုံပြီး ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသော အစာတစ်ခုကိုရနိုင်ပါသည်။

MH, pp. 316,317 (1905)

အသားများကိုမစားတော့ဘဲ ၎င်း၏နေရာတွင် အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံပြီး ခံတွင်းလိုက်လွယ်သောအသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများဖြင့် အစားထိုးသုံးဆောင်ပါ။ အသားဟင်းအစား ဈေးချိုပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုသုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

အပိုင်း ၃ - ပေါင်မုန့်

MS, p. 34 (1899)

အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် ပေါင်မုန့်များကို ဖုတ်ရန် ခရစ်ယာန်ဘာသာအယူဝါဒက မိခင်များကိုလမ်းပြလိမ့်မည်။ ပေါင်မုန့်ကို အတွင်းရော၊ အပြင်ပါကျက်အောင်ဖုတ်ရမည်။ အငန်ပေါ့၍ ခြောက်သောပေါင်မုန့်များသည် အစာအိမ်အတွက်ကောင်းသည်။ ပေါင်မုန့်သည် အသက်ရှင်ရန် အရေးပါသောအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် စားဖို့တိုင်းပေါင်မုန့်ကောင်းကောင်းဖုတ်တတ်သင့်ပါသည်။

(CTBH, p. 49) CH, p. 117. (1890)

အစားအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးဆိုင်ရာတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု တချို့ကသဘောထားသောကြောင့် ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တတ်အောင် မကြိုးစားကြတော့ပါ။ သူတို့သည် နယ်ထားသောဂျုံကို ချဉ်အောင်ထားပြီးမှ ပေါင်မုန့်ဖုတ်ကြရာ ထိုမုန့်များသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင် သတိထားရမည်။ စေ့စပ်ရမည်။ ပေါင်မုန့်ကောင်းတစ်လုံးတွင် ပါရှိနေသောခရစ်ယာန်ဘာသာအယူဝါဒသည် ၎င်းတို့ထင်ထားသည်ထက် ပိုမိုလေးနက်နေပါသည်။

1T, p. 684 (1868)

ကောင်းသောဂျုံမှုန့်မှ ကောင်းသောပေါင်မုန့်တစ်လုံးရအောင် လုပ်ဆောင်တတ်စေဖို့ ချက်ချင်းလေ့ကျက်ရန်မှာ အမျိုးသမီးကြီးငယ်တို့အတွက် ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိခင်များ

သည် သမီးများကို ငယ်စဉ်အချိန်မှစ၍ ထမင်းချက်၊ ဟင်းချက် သင်ပေးသင့်ပါသည်။

MH, pp. 300-302 (1905)

ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင် ဆိုဒါသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ ဆိုဒါသည် အစာအိမ်ကို ရောင်ရမ်းနာကျင်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အဆိပ်ဖြစ်စေသည်။ ဆိုဒါမထည့်ဘဲ ပေါင်မုန့်ဖုတ်လို့မရဟု တချို့အမျိုးသမီးများက မှားယွင်းစွာယူဆနေကြသည်။ သူတို့သည် ဒုက္ခခံ၍ အခြားပေါင်မုန့်ဖုတ်နည်းများကို ရှာကြံလေ့ကျက်မည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ဖုတ်သောပေါင်မုန့်သည် ပို၍အာဟာရရှိလိမ့်မည်။ သဘာဝအရသာမပျက် ပို၍စားကောင်းလိမ့်မည်။

တစေးပါသည့်ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင် နွားနို့ကိုအသုံးပြုခြင်း

တစေးပါသည့်ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင် ရေအစား နွားနို့ကို မသုံးသင့်ပါ။ ငွေကုန်ကြေးကျပို၍များစေသည့်အပြင် အရသာလည်း ပေါ့သွားစေပါသည်။ နွားနို့ဖြင့်ရောနယ်ကာ ဖုတ်ထားသောပေါင်မုန့်သည် ကြာကြာမခံဘဲ အချဉ်ပေါက်မြန်ဆန်ပါသည်။

တစေးပေါင်မုန့်အပူ

ပေါင်မုန့်သည် ဆားပေါ့ပြီး ချိုနေရမည်။ အချဉ်ဓာတ်ကလေးနည်းနည်းမျှမပါသင့်ပါ။ တစေးဓာတ်များကိုချေဖျက်နိုင်စေရန်နှင့် ကျက်အောင်ဖုတ်နိုင်စေရန် ပေါင်မုန့်အလုံးသည် ငယ်သင့်ပါသည်။ ပူနေသောပေါင်မုန့်သည်လည်း အစာကြေဖို့ခက်ပါသည်။ ထိုတစေးပေါင်မုန့်အပူမျိုးကိုလုံးဝမစားသင့်ပါ။ ဤနေရာတွင် တစေးမဲ့ပေါင်မုန့်များကိုမဆိုလိုပါ။ တစေးမဲ့ပေါင်မုန့်ပူပူနွေးနွေးလတ်လတ် ဆတ်ဆတ်သည် အရသာရှိရုံသာမက အာဟာရလည်းအပြည့်အဝ ရှိပါသည်။

Zwieback ပေါင်မုန့်

နှစ်ခါပြန်ဖုတ်ထားသည့်ဤပေါင်မုန့်မျိုးသည် အစာလည်း ကြေလွယ်သည်။ အရသာလည်းကောင်းမွန်သည်။ ရိုးရိုးပေါင်မုန့် များကို အချပ်လိုက်လှီးကာ အိုဗင်ထဲတွင် ခြောက်သွားသည်အထိ ထားခြင်းဖြင့် ဤပေါင်မုန့်မျိုးကိုရနိုင်သည်။ ညိုတိုတိုအရောင်ရှိနေ လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင်သိမ်းထားပါက သာမန် ပေါင်မုန့်များထက် အထားခံသည်။ စားခါနီးတွင် နွေးလိုက်ပါက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

Letter, p. 142 (1900)

၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ကြာသိုထားသောပေါင်မုန့် များသည် ဖုတ်ပြီးခါစပေါင်မုန့်များထက် ကျန်းမာရေးကိုပို၍ အထောက်အကူပြုသည်။ အိုဗင်ထဲတွင် အခြောက်ခံထားသည့် ပေါင်မုန့်ခြောက်သည် အာဟာရအပြည့်ဆုံးအစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။

IT, pp. 681-684 (1868)

ဂရေဟန်ပေါင်မုန့်များသည် ချဉ်ပြီး မကျက်တကျက်ဖြစ် နေသည်ကို ကျွန်ုပ်မကြာခဏတွေ့ဖူးသည်။ ဤအချက်သည် လေ့ကျက်မှုတွင်လည်းကောင်း၊ အရေးပါသောစားဖိုမှု၏တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်မှုတွင်လည်းကောင်း စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဂရုထားမှု အားနည်း ခြင်းဖြစ်သည်။ တချို့ကိတ်မုန့်များ၊ ဘီစကွတ်မုန့်များသည် ခြောက် နေသော်လည်း မကျက်သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ရှေးရိုးချက်ပြုတ်နည်း များကို မိမိတို့ကျွမ်းကျင်ပါသည်ဟု စားဖိုမှုများက သင့်ကိုပြော ကောင်းပြောလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အမှန်အတိုင်းပြောရလျှင် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများမှာ ဂရေဟန်ပေါင်မုန့်ချဉ်များကို လုံးဝမနှစ်သက်ကြချေ။

ထိုကိစ္စအတွက် ကျွန်ုပ်တွေ့တော့စဉ်းစားစရာမလိုဟု သုံးသပ် မိပါသည်။ ထိုအရာသည် အရသာမဲ့သောအစားအစာများကို ချက်ပြုတ် နည်းပင်ဖြစ်နေသည်။ ထိုအစားအစားကိုစားမိလျှင် အစာမကြေသည့် ရောဂါပင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုစားဖိုမှုများက ၎င်းတို့ချက်ပြုတ်သော အစားအစားကို ၎င်းတို့စားကာ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလမ်းစဉ် သည် မိမိတို့နှင့်မဆီလျော်ဟုပြောကြလိမ့်မည်။

အစာအိမ်သည် အဆင့်နိမ့်သောပေါင်မုန့်ချဉ်များကို အသွေး အသားကောင်းဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်သော်လည်း ထိုပေါင်မုန့် များသည် ကောင်းနေသောအစာအိမ်ကို ရောဂါရအောင်တော့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုပေါင်မုန့်မျိုးကိုစားမိသောသူများသည် မိမိတို့အင်အားဆုတ်ယုတ်နေသည်ကို ခံစားကြရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းမရှိတော့ဘူးလား။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှ တချို့ သည် မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဟု ကင်ပွန်းတပ်နေကြသော်လည်း အမှန်မှာ မဟုတ်ကြပါ။ ၎င်းတို့သည် ကောင်းကောင်းမချက်ပြုတ်တတ်ပါ။ သူတို့သည် ကိတ်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ဂရေဟန်ပေါင်မုန့်များကိုဖုတ်လေ့ဖုတ်ထရှိသော်လည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုမရှိသဖြင့် ထိုအစားအစားသည် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အား ကိုမဖြစ်စေပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစားကို ပြင်ဆင် တတ်အောင် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်ပေးခြင်းသည် အချိန်ဖြုန်း နေတာဖြစ်သည်ဟုလည်း သူတို့ထင်တတ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုတွင် အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါသည်များရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့ရပါသည်။ ထိုရောဂါဖြစ် ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ အာဟာရမရှိသောပေါင်မုန့်များကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိမ်ရှင်မများသည် ထိုပေါင်မုန့်များကို လွှင့်မပစ်ရက်ဘဲ

စားတတ်ကြသည်။ အသွေးအသားမဖြစ်နိုင်သည့် အရာများကို သင်စားမည်လား။ အစာအိမ်က ပေါင်မုန့်ချဉ်တွေကို ချိုအောင် လုပ်ပေးနိုင်မည်လား။ ငန်နေသောပေါင်မုန့်များကို ပေါ့သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်မည်လား။ မှိုတက်နေသည့်ပေါင်မုန့်ကို လတ်ဆတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မည်လား။

ချက်ရေးပြုတ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သောပညာမရခဲ့ သည့်ပြင် ကျွမ်းကျင်မှုလည်း အားနည်းသောအိမ်ရှင်မများသည် ကျန်းမာရေးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းသေချာပေါက်ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သွေးကို ညစ်ညမ်းစေကာ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် သေခြင်းတိုင်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်သည့်အစားများကိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လျက် မိသားစုအား နေ့စဉ်ကျွေးနေကြပါသည်။ လူများစွာတို့သည် ပေါင်မုန့်ချဉ်များကို စားသဖြင့် ရောဂါရသေဆုံးနေကြပါသည်။ အဖြစ်အပျက်ကလေး တစ်ခုကို သတိရမိပါသည်။ အလုပ်သမားမိန်းကလေးတစ်ဦးသည် အလွန်ချဉ်သောပေါင်မုန့်တစ်လုံးကိုဖုတ်ခဲ့မိရာ ထိုပေါင်မုန့်များသည် အစာစားနေသော ဝက် ၂ ကောင် ရှေ့သို့ပစ်ချခဲ့ပါသည်။ နောက်တစ်နေ့မနက်တွင် ထိုဝက် ၂ ကောင်သေနေကြောင်းတွေ့ရှိ သဖြင့် ခွဲစိတ်စစ်ဆေးကြည့်ရာ အစာအိမ်ထဲတွင် ပေါင်မုန့်ချဉ်အပိုင်း အစကိုတွေ့ရပါသည်။ ဝက်ပိုင်ရှင်က စုံစမ်းမှုများပြုလုပ်ရာ ထိုမိန်းကလေးကလည်း သူမလုပ်ခဲ့သည့်အရာကိုဝန်ခံပါသည်။ မိမိ လွင့်ပစ်သောပေါင်မုန့်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ဝက်များသေမည်ကို သူမ မတွေးခဲ့မိပါ။ မြွေများမှအစ အခြားညစ်ညမ်းသောအစားများကိုပင် ဝါးမျိုစားသောက်တတ်သည့်ဝက်များကိုပင် သေစေနိုင်သည့်ပေါင်မုန့် ချဉ်များသည် အလွန်နူးညံ့သောလူသားအစာအိမ်များကို မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်လိမ့်မည်နည်း။

MS, p. 3 (1897)

သက်သတ်လွတ်စားခါစတွင် အာဟာရရှိသောအစားအစာများ ကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန် အလွန်ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ ဆန်ပြုတ်ကို အဓိကထားစားနေခြင်းသည် မှားယွင်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝါး၍ စားရသည့်အစာခြောက်များသည် ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကို ပြင်တတ်ခြင်းသည် ဤနေရာတွင် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (သို့မဟုတ်) ပေါင်မုန့်ညိုများသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပါသည်။ ပေါင်မုန့် ကို နည်းနည်းကလေးမျှချဉ်ပါစေနှင့်။ ကောင်းကောင်းကျက်အောင် ဖုတ်ပါ။ သို့မှသာ ဖွယ်တည်တည်ကပ်စေးစေးဖြစ်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ဖုတ်လုပ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်ပေါင်မုန့်များသည် ဆန်ပြုတ်ထက်ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ကြာသိုထားသည့် ပေါင်မုန့်ကို သစ်သီးဝလံများနှင့်စားခြင်းသည် ဖုတ်ပြီးခါစပေါင်မုန့် များထက် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထိုအရာများကို ဖြည်းညင်းစွာ ညက်အောင်ဝါးစားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်စုံ စေပါလိမ့်မည်။

ဘီစကွတ်အပူများ

E. From UT, p. 2 (1884)

ပူနေသေးသည့်ဘီစကွတ်များနှင့် အသားဟင်းလျာစားခြင်း သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်မကိုက်ညီပါ။

Letter, p. 72 (1896)

ဘီစကွတ်ကို ထောပတ်သုတ်ကာ အကောင်းဆုံးအစာတစ်ခု အဖြစ်သုံးဆောင်တတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အစာကြေချက်မှု အားနည်းသူများသည် ထိုအစာများနှင့်မတည့်ပါ။

Letter, p. 3 (1884)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခါနာန်ပြည်ကို ခရီးနှင့်ကြရမည့်အစား အဲဂုတ္တုပြည် (အီဂျစ်) ကိုပြန်နေကြပါသည်။ အစားအသောက်များကို ပြင်ဆင်ကြပါစို့။ အာဟာရဖြစ်စေမည့် ရိုးရိုးအစာများကို မစားကြ တော့ဘူးလား။ အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါရစေသည့် ဘီစကွတ်အညံ့စားများကို မစွန့်လွှတ်ကြတော့ဘူးလား။

R & H, May 8, 1883.

ဆိုဒါထည့်၍ ဖုတ်ထားသည့်ဘီစကွတ်များကို လုံးဝမစား သင့်ပါ။ အစာအိမ်အတွက်မကောင်းပါ။ ထိုနည်းတူ ဆိုဒါဖြင့် ဖုတ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်များသည်လည်း အစာကြေခဲပါသည်။ အာဟာရ အရသာနှင့်ပြည့်စုံသည့် ဂရေဟမ်ဂျမ်းစ်မုန့်ကိုမူ ဂျုံကြမ်းအမှုန့် သန့်သန့်အား ရေအေး၊ နွားနို့များဖြင့်ရောကာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ရိုးရိုးမုန့်များကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းသားများကို သင်ရာတွင် ခက်ခဲမှုများရှိပါသည်။ ဂရေဟမ်ဂျမ်းစ်ကိုစားဖို့ ကျွန်ုပ် တို့အားပေးသည့်အခါတွင် ‘အော် ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်ုပ်တို့အဲဒီမုန့်ကို လုပ်တတ်ပါတယ်’ ဟု မိတ်ဆွေများက တုံ့ပြန်တတ်ကြပါသည်။ နို့ချဉ်များ၊ ဆိုဒါများကိုသုံးပြီး ဖုတ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်များကိုတွေ့ သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ပျက်မိပါသည်။ ထိုအရာများသည် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေး၏သာဓကများမဟုတ်ကြပါ။ ဂျုံကြမ်းအမှုန့်ကို ရေသန့်၊

နို့သန့်များဖြင့်ရော၍ ဖုတ်လုပ်ထားသည့်မုန့်များသည် အရသာရှိလှ ပါသည်။ အသုံးပြုသောရေသည် ရေစေးဖြစ်ခဲ့လျှင် နွားနို့ကိုပိုထည့် ပါ။ (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥတစ်လုံးလောက်ထပ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဂျမ်းစ် မုန့်များကို မီးအေးအေးဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းကျက်အောင်ဖုတ်သင့် ပါသည်။

မုန့်လိပ်များကိုလုပ်ရာတွင် ရေသွက်နှင့် နွားနို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်အနည်းငယ်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဘီစကွတ်မုန့်လုပ်ရန် အတွက်မူ ဂျုံကိုစည်းပိုင်နေသည်အထိနယ်ကာ နှပ်ထားရပါသည်။ ထိုနောက် အိုဗင်သံဘောင်ပေါ်တွင်တင်၍ဖုတ်ပါ။ ဤမုန့်များသည် ချို၍ အရသာကောင်းပါသည်။ အစာအိမ်အတွက်သာမက သွားများ အတွက်ပါ အကျိုးရှိစေရန် ကြေညက်အောင်ဝါးဖို့လိုပါသည်။ သွေးအားကိုသာမက ခွန်အားကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။ ထိုမုန့်ကို သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးအနှံများဖြင့်ရော၍စားလျှင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။

2T, p. 68 (1868)

ဖြူအောင်ဖွပ်ထားသည့်ဂျုံနုသည် ဂျုံကြမ်းလောက် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အာဟာရကိုမဖြစ်စေပါ။ သို့ရာတွင် ဈေးတွင် အများသုံးစွဲ နိုင်အောင် ရောင်းနေသည့်ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များမှာမူ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိပါချေ။

MH, p. 300 (1905)

ဖြူအောင်ဖွပ်ထားသည့်ဂျုံမှုန့်နုများသည် ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရန် အတွက် အကောင်းဆုံးမဟုတ်ပါ။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်းမသက်သာ ပါ။ ဂျုံကြမ်းအမှုန့်တွင်ပါရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များလည်း ဂျုံမှုန့်

အနုတွင်မပါရှိပါ။ ထိုမျှသာမက ဝမ်းကိုချုပ်စေသည့်ပြင် ကျန်းမာရေးကိုပင်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသေးသည်။

Letter, p. 91 (1898)

ဂျုံမှုန့်တိုင်း အကောင်းဆုံးသောအာဟာရကိုပေးနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို မြင်းစားဂျုံမှုန့်၊ ရိုင်းဂျုံမှုန့်များနှင့်ရောပြီး ဖုတ်လုပ်သောပေါင်မုန့်သည် ဂျုံမှုန့်နှင့်လုပ်သောပေါင်မုန့်ထက် ပို၍အာဟာရရှိပါသည်။

Letter, p. 363 (1907)

ပေါင်မုန့်အချို့များနှင့် အချိုမုန့်များကို တစ်ခါတစ်ရံသာ စားသင့်ပါသည်။ အချို့ပေါ့သောအစာသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ပို၍ကောင်းသည်။ အချို့အစားများလျှင် အစာအိမ်၌ ထိခိုက်မှုများ ရှိတတ်ပြီး စိတ်တိုတတ်ခြင်း၊ စိတ်မြန်တတ်ခြင်းများဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

Letter, p. 37 (1901)

မုန့်လုပ်သည့်အခါ သကြားမထည့်ပါနှင့်။ တချို့မှာ အချိုများသောမုန့်ကိုကြိုက်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုမုန့်များသည် ကျန်းမာရေးကိုအထူးထိခိုက်စေပါသည်။

အပိုင်း (၄) - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

MS, p. 13 (1911)

သစ်သီးခြံနှင့်ဥယျာဉ်များမှ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရသည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ထူးခြားသောတန်ဖိုးရှိပုံများကို လူတိုင်းသိထားသင့်သည်။

(CTBH, p. 47) CH, p. 115. (1890)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် အဆီများမပါဘဲ နွားနို့မလိုင်များဖြင့်သာပြင်ဆင်ထားသည့် သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံးအစာများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအစာများက ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားနှင့် ကြွေခိုင်မှုများအပြင် အခြားအားကြွစေသည့်အစာများက မပေးနိုင်သောဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုများကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။

MS, p. 3 (1897)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်ပြင်ဆင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းလျာသည် ဆန်ပြုတ်ထက် ပို၍ကောင်းပါသည်။

9T, p. 162 (1909)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရသာရှိအောင် နွားနို့အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) မလိုင်အနည်းငယ်နှင့်ရော၍ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။

Letter, p. 70 (1896)

သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် လူသားများ၏အသွေးအသားကိုဖြစ်စေသည့် အာဟာရဓာတ်အားလုံးပါဝင်သည်။ ဤအချက်ကို အသားဟင်းလျာက မဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါ။

Letter, p. 3 (1884)

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစာဖြင့် တည်ဆောက်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အစားစားခြင်းအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်စိတ်ပေါက်အောင်လုပ်ကြမလား။ ဤအစာကြမ်းများကို ခံတွင်းတွေ့အောင် ပညာပေးနေသောနေရာများတွင် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအပေါ်တွင် မှီခိုအသက်ရှင်ကြရန် ပညာပေးနေသော

အချိန်သည် အကောင်းဆုံး၊ အသင့်လျော်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ အသားဟင်းလျာများမပါဘဲ သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများကို အာဟာရနှင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံညီညွတ်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။ စိတ်အားထက်သန်သူများသည် သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာနှင့် သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားကြလိမ့်မည်။

Letter, p. 72 (1896)

သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများအပေါ်တွင် ပြန်၍မှီခိုအသက်ရှင်ဖို့ မိမိလူတို့အား ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အကြံတော်မူသည်။

Letter, p. 45 (1903)

ဆေးရုံများတွင် အာသာပြေအောင်စားသောက်နိုင်သည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ တချို့က ၎င်းတို့၏လိုလားချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် သက်သတ်လွတ်အစားအစာများကို တောင်းဆိုကြသည်။ တချို့မှာမူ သက်သတ်လွတ်အစားအစာများကို စားကာ နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများကိုခံစားကြရသည်။

Letter, p. 322 (1905)

အာလူးကြော်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာဟု ကျွန်ုပ်တို့ထင်ပါ။ ၎င်း၌ ဆီသည် အနည်းနှင့်အများပါနေပါသည်။ အာလူးကို ဖုတ်၊ ပြုတ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်၊ မလိုင်အနည်းငယ်နှင့် စားလျှင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည်။ ကန်စွန်းဥကို ဆားနှင့်မလိုင်အနည်းငယ်ရောကာ ဖုတ်စားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

2T, p. 603 (1871)

ပဲအမျိုးမျိုးကို ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း ချက်လျှင်လည်း အာဟာရရှိသောဟင်းကောင်းတစ်ခွက်

ကိုရနိုင်သည်။ ရေနံစိမ်ကာ နွားနို့၊ မလိုင်များနှင့်ရောလိုက်လျှင် ပဲပြုတ်ရည်ကိုရနိုင်သည်။

Letter, p. 5 (1904)

အသင့်ပြင်ဆင်စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစိုက်ပျိုးနိုင်မည့်မြေများရှိဖို့ အရေးကြီးကြောင်းကို လူများစွာတို့မသိရှိကြချေ။ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို မဆီလျော်စွာထိန်းသိမ်းမိခြင်းကြောင့် မိမိအတွက် ဘုရားသခင်စီမံထားသောအရာများ ပျက်ယွင်းသွားမည်စိုးရိမ်သောစိတ်ဖြင့် မိမိ၏ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေသူများကို ထာဝရဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း မိသားစုတိုင်းနှင့် အသင်းတော်တိုင်းအားပြောကြားရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင် မိန့်တော်မူခဲ့သည်။

Letter, p. 195 (1905)

စားပြောင်းခြောက်များစုသိမ်းသိုလှောင်နိုင်ဖို့ စီစဉ်ကြရမည်။ ရွှေဖရုံသီးကိုလည်း အခြောက်လုပ်ကာ ဆောင်းရိက္ခာအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Letter, p. 31 (1901)

သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစားအစာများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားအစားအစာများကို မစားနိုင်တော့လောက်သည်အထိ အစာတစ်မျိုးကို လုံးဝစွဲလမ်းနေသည်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အစိမ်းလိုက်စားနိုင်သည့်အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သင်မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သင်နေထိုင်လျက်ရှိသောဒေသတွင် အစိမ်းလိုက်စားလို့ရသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိထားပါ

သည်။ ရဲလိုးဒေါ့အရွက်များ၊ မုန်ညင်းရွက်များ၊ ဒန်ဒလိရွက်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်ရနိုင်ပါသည်။ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အမျိုးစုံသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဩစတြေးလျမှာထက် ကျွန်ုပ်တို့ဆီမှာပို၍ရနိုင်ပါသည်။ အခြားဘာမျှမရှိတော့ဘူးဆိုလျှင်တောင်မှ အသီးအနှံများစွာကိုရရှိနိုင်ပါသေးသည်။

Letter, p. 10 (1902)

ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းကိုမသွားမီက ကျွန်ုပ်ခံတွင်းပျက်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခုမှာမူ ခံတွင်းပြန်ကောင်းလာကာ ထမင်းစားချိန် ရောက်လျှင် အတော်ဆာနေချေပြီ။ ကောင်းမွန်စွာချက်ထားသည့် ဆူးလေပင်အရွက်ဟင်းနှင့် မလိုင်များ၊ ရှောက်ရည်များဖြင့်စိမ်ထားသည့် ဆူးလေရွက်များသည် အလွန်ခံတွင်းလိုက်လှပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကြာဇံ၊ ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်နှင့် ဟင်းရွက်စိမ်းဟင်းများကို တစ်လှည့်စီစားပါသည်။ အာလူးဟင်းများကိုလည်းစားပါသည်။ ဟင်းအားလုံးသည် အရသာရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အစာမဝ တဝဖြစ်နေသည့် ရောဂါသည်တစ်ဦးနယ်ဖြစ်နေသဖြင့် ပိုပြီးစားမိမှာကိုပင် စိုးရိမ်နေရပါသည်။

Letter, p. 70 (1900)

သင်ပေးလိုက်သည့်ခရမ်းချဉ်သီးများမှာ အလွန်အရသာရှိလှပါသည်။ ထိုခရမ်းချဉ်သီးများသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးစားသောက်ဖွယ်ရာများဖြစ်နေပါသည်။

Letter, p. 363 (1907)

ပြောင်းနှင့်ပဲသီးများကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက်သာမက အိမ်နီးချင်းများအတွက်ပါ လုံလောက်အောင်စိုက်ထားပါသည်။ ကန်စွန်းဥများကို

ဆောင်းတွင်းအတွက် အခြောက်ခံထားပါသည်။ လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အမှုန့်ကြိတ်ပြီး လိုသလိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကန်စွန်းဥသည် စွပ်ပြုတ်အတွက်သာမက ဟင်းလျာအမျိုးမျိုးချက်စားရာတွင် အရသာကောင်းလှပါသည်။

စပျစ်သီး၊ ဆီးသီး၊ ပန်းသီး၊ ချယ်ရီသီး၊ မက်မွန်သီး၊ သစ်တော်သီးနှင့် သံလွင်သီးများကိုလည်း ရာသီအလိုက် အလျှံပယ်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း အများကြီးစိုက်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်စရာအစာများအတွက် မည်သည့်အခါမျှ ကျွန်ုပ်တို့ဆင်ခြေမပေးကြပါ။ ဆင်ခြေပေးသည်ကိုလည်း ဘုရားသခင်ကြိုက်မည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပါ။ ဧည့်သည်များလည်း ကျွန်ုပ်တို့စားသလို စားရကာ ဈေးနှုန်းသက်သာမှုအတွက် ၎င်းတို့ကျေနပ်ပုံရပါသည်။



အခန်းကြီး (၁၉)
အစာပိတ် - အချိုပွဲ

MS, p. 93 (1901)

သကြားသည် အစာအိမ်ကိုဒုက္ခပေးနိုင်သည့်အစာဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် အစာအိမ်ကို အချဉ်ပေါက်စေလျက် ဦးနှောက်ကို ထိုင်းမှိုင်းစေကာ စိတ်ကိုတိုစေသည်။

MH, p. 302 (1905)

အစာများတွင် သကြားကို အလွန်အမင်းအသုံးပြုနေကြသည်။ ကိတ်မုန့်၊ ပူတင်း၊ ဂျယ်လီနှင့် ယိုများသည် အစာမကြေရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့်သကြားကို ပင်တိုင် ထားကာ ဖုတ်လုပ်ထားသည့် ပူတင်းမုန့်နှင့် ကာစတတ်မုန့်များ သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ နွားနို့နှင့်သကြားများကို အထိန်းအကွပ်သုံးစားနေခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

2T, pp. 369-370 (1870)

သကြားသည် သွေးကြောများကိုပိတ်ဆို့စေသည်။ အသက်ရှင် မှုဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

မက်ချီကန်ပြည်နယ်မှ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ပြောပြချင်ပါသည်။ ရုပ်ရည်သားနားပြီး အရပ် ဖိပေ မြင့်သော လူကြီးလူကောင်းတစ်ယောက်သည် နေမကောင်းဖြစ်နေ၍ ကျွန်ုပ် သွားလည်ခဲ့ပါသည်။ ‘ခင်ဗျားရဲ့မျက်လုံးတွေက ကြည့်ရတာတစ်မျိုး ပဲနော်’ ဟု ယခင်တစ်ခါတွေ့တုန်းက သူ့ကိုကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ သူက သကြားကိုအလွန်စားသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့်

ဒီလောက်တောင် သကြားတွေကိုစားနေရတာလဲဟုမေးသောအခါ ‘အသားဖြတ်ခဲ့ပေမယ့် အသားနေရာမှာ ဘာစားရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်မသိသလို သကြားအစား ဘာကိုစားရမယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်မသိလို့ ဒီလိုစားနေမိတာပါ’ ဟု သူကဖြေခဲ့ပါသည်။ သူ၏ဇနီးမှာ အချက်အပြုတ်မတတ်သဖြင့် အစာစားရာမှာလည်း ရောင့်ရဲမှုသူမရခဲ့ပါ။

သင်တို့အထဲမှ တချို့သည် သမီးပျိုများကို အရေးအကြီးဆုံး အရာဟုသတ်မှတ်သင့်သည့် ထမင်းချက်ဟင်းချက်ကို မသင်ပေးမီ သိပ္ပံပညာတွေကို သင်ယူရန် ကျောင်းထားတတ်ကြပါသည်။ ဤအမျိုးသမီးမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာများကို မည်သို့ ချက်ပြုတ်ရမည်ကို မသင်ယူခဲ့မိသဖြင့် ယခုတွင် မချက်တတ်၊ မပြုတ်တတ်ဖြစ်နေသည်။ အိမ်ရှင်မများသည် ဤအတတ်ပညာတွင် ချို့ယွင်းမှုရှိနေကြသောကြောင့် မချက်တတ်ချက်တတ်ဖြင့် ချက်ထား သည့်အစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်ကို မဖြည့်ဆည်းနိုင် သည်ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် သကြားကို မဆင်မခြင် စားသောက်နေကြပါသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် အချက်အပြုတ်မတတ် ခြင်းကြောင့် မလိုလားအပ်ဘဲ အနစ်နာခံနေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုလူနာကိုသွားကြည့်ပြီး တတ်အားသမျှကူညီ ခဲ့သလို ပြောသင့်ပြောထိုက်သောစကားများကိုလည်း ပြောဖြစ်ခဲ့ရာ မကြာမီမှာပင် သူ့အခြေအနေကောင်းလာပါသည်။ သို့သော် သူသည် သတိပညာကင်းမဲ့စွာဖြင့် ညံ့ဖျင်းသောအစာများကိုစားသောက်ကာ ခွန်အားများကိုအသုံးပြုလုပ်ဆောင်ခဲ့မိရာ တစ်ဖန်ပြန်၍လဲပြန်ပါသည်။ ယခုတစ်ခါတွင်မူ သူ့ကို မည်သူကမျှမကူညီနိုင်တော့ဘဲ သေဆုံး

သွားခဲ့ပါသည်။ သူသည် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ခြင်းအစား သကြားကို နေရာပေးစားသုံးခဲ့မိသဖြင့် ပို၍ဆိုးရွားသောအခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့်အတူ ထိုင်၍စားကြစဉ် နွားနို့နှင့်သကြားကို ၎င်းတို့များစားကြကြောင်းတွေ့နေရပါ သည်။ ဤအရာများသည် သွေးလည်ပတ်မှုကို ထိခိုက်စေရုံသာမက အစာခြေသည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုဒုက္ခပေးကာ ဦးနှောက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီး၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ဟန့်တားနေသောအရာမှန်သမျှသည် ဦးနှောက်ကိုလည်း တိုက်ရိုက် ထိခိုက်စေပါသည်။ သကြားများစားသုံးခြင်းသည် အသားစားခြင်းထက် ကျန်းမာရေးကိုပို၍ထိခိုက်စေကြောင်း ကျွန်ုပ်အားအလင်းပေးထားပါသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများကို သတိကြီးစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်ပြင် ဤအကြောင်းအရာများကိုတင်ဆက်ရာတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့မစသွန်သင်လိုသူများအနေဖြင့် အာယာတစိတ်များ၊ အမုန်းတရားများဖြစ်ပေါ်မလာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

R & H, Jan. 7, 1902.

အစာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့မည်မျှပင်ကြိုက်နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုအစာသည် ကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ်ထိခိုက်လိမ့်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လုံးဝမစားသင့်ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများဖြစ်ကြသည်။ သင်ရယူပိုင်ဆိုင်ရမည့် ဦးရစ်သရဖူတစ်ခုရှိသည်။ သင်အရောက်သွားရမည့်ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်ရှိသကဲ့သို့ သင်ရှောင်ရှားရမည့် ငရဲဆိုသည့်နေရာလည်းရှိသည်။ သင်၌ ထင်ထင်ရှားရှားရှိလျက်ရှိသော

အလင်းတရားရှိနေပြီဖြစ်ရာ ‘ဒီဟာကို ငါစားချင်တာ၊ ဟိုဟာကို ငါစားချင်တာ’ ဆိုပြီး အလင်းကို ကျောခိုင်းတော့မှာလားဟု ခရစ်တော်၏ နာမတော်ကိုထောက်၍ ကျွန်ုပ်မေးပါရစေ။ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်သူများဖြစ်စေဖို့ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးကို သန့်ရှင်းကြီးမြတ်မြှင့်တင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ သင်တို့အသီးသီးသည် ကိုယ်တော်ရှင်၏ မဟာမေတ္တာတော်နှင့် စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် စတင်၍စုစည်းလုပ်ဆောင်ကြပါဟု ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်မှာတော်မူပါသည်။

ချိုသောအစာများကို မစားခြင်းသည် ပို၍ကောင်းပါသည်။ အချို့ပွဲများကိုမတို့ကြပါနှင့်။ ထိုအရာများကို သင်စားဖို့မလိုပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်ကို သုံးသပ်နိုင်ရန် ကြည်လင်သော စိတ်ကို သင်လိုအပ်နေပါသည်။

Letter, p. 25a (1889)

တောစခန်းတွေကျင်းပသည့်နေရာမှာ ဒိန်ခဲနှင့်တကွ အခြားကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သည့်အစာများကို ရောင်းချနေသော မန်နေဂျာများကို လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်ုပ်ဆုံးမစကားပြောခဲ့ရသေးသည်။ ရောက်ရှိလာသည့် လူကြီးလူငယ်များသည် မုန့်များကိုဝယ်စားမည့် ငွေကြေးများကို ခရစ်ယာန်သာသနာအလှူခံသေတ္တာထဲထည့်ဖို့ ကျွန်ုပ်က သွန်သင်နေသည့်အချိန်တွင် သူတို့က အထက်ဖော်ပြပါ စားစရာများအပြင် သကြားလုံးများ ဈေးချ၍ပင်ရောင်းနေကြပါသည်။

MS, p. 87 (1908)

တောစခန်းများတွင် ကျွေးသည့် အစာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု

ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့်မဆီလျော်သောအစားအစာများကို တစ်ခါတစ်ရံ တွင် တောစခန်းသို့ယူဆောင်လာတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရရှိထားသည့် အလင်းတရားအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ပါးစပ်အရသာတစ်ခုအတွက်သာ စားနေသည့်ထိုအစာများကို စွန့်လွှတ်ကြရန် လူကြီးလူငယ်အပေါင်း တို့အား ကျွန်ုပ်တို့ပညာပေးကြရမည်။ သကြားလုံးများ၊ ရေခဲမုန့် များကဲ့သို့သော သရေစာများမစားဘဲ ထိုကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်း ကြောင့် စုမိလာသောငွေများကို 'ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းစုဘူး' ထဲတွင်ထည့်ပြီး စုဆောင်းသင့်ကြောင်း သားသမီးများကို သင်ကြား သင့်ပါသည်။ အိမ်တိုင်း၌ ထိုစုဘူးမျိုးတစ်ဘူးရှိသင့်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် ငွေကြေးများ စုဆောင်းရရှိလာပါလိမ့်မည်။

အသင်းသားအများစုသည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို သင်ယူဖို့လိုနေသေးသည်။ သရေစာ စက်ရုံများက သရေစာအမျိုးမျိုးကိုထုတ်လုပ်ကာ ၎င်းတို့ထုတ်လုပ် သည့်အစာများသည် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း ထောက်ခံချက်ပေး နေကြသော်လည်း ထိုအရာများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်သက်သေခံချက် များကိုပြောပြရန် ညွှန်ကြားချက်ကို ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအစာ များသည် အမှန်တကယ်အန္တရာယ်ကင်းသည်မဟုတ်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို စားရန် အားမပေးသင့်ပါ။ သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ပို၍အဓိကထားကာ စားသုံးကြဖို့လို ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားများ နှင့်ဆန့်ကျင်သော သရေစာများကို တောစခန်းသို့ယူမလာကြစေပါ

နှင့်။ ထိုအစာများအတွက် ကုန်ကျမည့်ငွေများကို ကောင်းသော အလုပ်တစ်ခုအတွက် အသုံးပြုသင့်ကြောင်းဖွင့်ဆိုကာ ခံတွင်းအလို လိုက်ခြင်းဆိုင်ရာစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုဖော်ထုတ်ကြပါစို့။ လောက ပျော်မွေ့ခြင်းလိုက်စားမှုနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း အားလုံးကို ခိုင်မြဲစွာတိုက်လှန်သင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကောင်းသယောင်ဖြစ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ဒုက္ခပေးမည့်အရာ များကိုလုပ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်မသွေးဆောင်မိပါစေနှင့်။ ကိုယ့်အလိုကိုငြင်းကာ အမှုတော်တွင် ထက်ထက်မြက်မြက် ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေခြင်း၏အနက်ဖွင့်ဆို ချက်ကိုနားလည်အောင် လူတိုင်းလေ့ကျက်ကြပါစို့။

Letter, p. 5 (1870)

အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ဖြစ်ကတတ်ဆန်းပုံစံမျိုးဖြင့် မချက်ပြုတ်လျှင် ရိုးရှင်းပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်စေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့၏ထမင်းစားစားပွဲပေါ်တွင် သကြားကိုမတင်သင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အားထားစားနေသည့် ပန်းသီးဆော့စ်ကိုလည်း သကြားအသင့် အတင့်သာထည့်၍စားသင့်သည်။

Letter, p. 1 (1873)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နွားနို့အနည်းငယ်ကို သကြားများများနှင့်ရော၍ သုံးဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဤအချက်ကို စာရေးသားရာတွင်လည်း ကောင်း၊ တရားဟောရာတွင်လည်းကောင်း အတိအလင်းထုတ်၍ အပြစ်တင်ခြင်းမပြုခဲ့ဖူးပါ။ တိရစ္ဆာန်များ၌ ရောဂါများကျရောက်နေ သဖြင့် အသားစားခြင်းကိုဖြတ်ရတော့မည်ဖြစ်သော်လည်း နွားနို့နှင့် သကြားများကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည့်အချိန်မရောက်သေးပါချေ။

2T, pp. 368-369 (1870)

နွားနို့၊ သကြားနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကြောင့် စိတ်ချောက်ချားလာသူများနှင့် ကျွန်ုပ် သိကျွမ်းပါသည်။ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးက ထိုအစာများအား ကြိုက်သလိုသုံးစွဲခြင်းကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုနေသောကြောင့် မိမိတို့ အနေဖြင့် ဖြတ်ရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ အပြောင်းအလဲလုပ်ရာတွင် သတိကြီးစွာထား၍ ပညာရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနိုင်ငံရှိပညာတတ်အမျိုးသမီးအမျိုးသားများ ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးအကျိုးရှိနေသောဤလမ်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့လည်း လိုက်လိုပါသည်။ သကြားနှင့်နွားနို့ကို များများရော၍စားလျှင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုညစ်ညမ်းစေပါသည်။ နွားနို့ညစ်ယူနေသည့် တိရစ္ဆာန်များမှာ အမြဲတမ်းကျန်းမာနေကြသည် မဟုတ်ပါ။ သူတို့လည်း ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသည်။ နံနက်မှာ ကျန်းမာနေသယောင်ရှိသောနွားမတစ်ကောင်သည် နေမဝင်မီ သေဆုံး သွားတတ်ပါသည်။ ထိုနွားမသည် မနက်ကတည်းက ရောဂါရနေရာ ရရှိသောနွားနို့များ၌လည်း ရောဂါပိုးများပါရှိနေပါသည်။ ဤအရာကို ကျွန်ုပ်တို့မသိကြပါ။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ရောဂါများကျရောက် နေသဖြင့် အသားများသည်လည်း မသန့်ကြတော့ပါ။ အကယ်၍သာ တိရစ္ဆာန်များ၌ ရောဂါကင်းစင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနိုင်လျှင် သကြား နှင့်နွားနို့များကိုစားသည်ထက် အသားကိုစားဖို့ ကျွန်ုပ်ထောက်ခံမိ လိမ့်မည်။ အသားသည် နွားနို့နှင့်သကြားရောသည်လောက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါ။ သကြားသည် သွေးလည်ပတ်မှုတွင် အနှောင့်အယှက်ပေးကာ ကိုယ်ခန္ဓာစက်ယန္တရားကြီးကို ထိခိုက်စေသည်။

2T, p. 370 (1870)

ကျွန်ုပ်သည် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့်အတူ ထိုင်၍စားကြ စဉ် နွားနို့နှင့်သကြားကို ၎င်းတို့များစားကြကြောင်းတွေ့ရပါ သည်။ ဤအစာများသည် သွေးလည်ပတ်မှုကို ထိခိုက်စေရုံသာမက အစာခြေသည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ဒုက္ခပေးကာ ဦးနှောက်ကို လည်းပျက်စီးစေသည်။

(CTBH, p. 57) CH, p. 154. (1890)

တချို့မှာ မိမိတို့သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို အကောင်အထည်ဖော်နေသည်အထင်နှင့် နွားနို့ကို သကြားများများ ရောကာ စားသုံးနေကြသည်။ သို့ရာတွင် နွားနို့နှင့်သကြားများ ရောပြီးစားသုံးခြင်းသည် အစာအိမ်ကိုအချဉ်ပေါက်စေပြီး ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေပါသည်။

MH, p. 302 (1905)

နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် သကြားကိုပင်တိုင်ထားကာ ဖုတ်လုပ် ထားသည့် ပူတင်းကဲ့သို့သောအစာများသည် ကျန်းမာရေးကိုအထူး ထိခိုက်စေပါသည်။ နွားနို့နှင့်သကြားကို ကြိုက်သလိုရောစပ်၍ သုံးဆောင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ကြပါ။

FE, p. 227.

အစာပိတ်သုံးဆောင်သည့်အချို့ပွဲများသည် ပြင်ဆင်ရတာ အချိန်ကုန်သည့်ပြင် များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။

Letter, p. 73a (1896)

အစာအိမ်၏ လိုအပ်သလောက်အတိုင်းအတာကိုဖြည့်ဆည်း ပြီးသည့်အချိန်တွင် ပူတင်းများ၊ ပိုင်မုန့်များကို များစွာသောလူတို့ စားသုံးတတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလုံအလောက်စားပြီးသည့်

အချိန်မှာပင် စားချင့်စဖွယ်အချို့ပွဲများကို မိမိတို့အတွက်ကောင်းသည်ဟု ယူဆကာ အလွန်အကျွံစားသုံးတတ်ကြပါသည်။ ထိုအချို့ပွဲများကို မလိုအပ်ဘဲစားသုံးခြင်းများအား ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ကောင်းချီး မင်္ဂလာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

Sp. Gifts IV, p. 130 (1864)

အနာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေတတ်သည့် အချို့များသောကိတ် မုန့်များ၊ ပိုင်မုန့်နှင့် ပူတင်းများကို ဖက်ရှင်တစ်ခုအဖြစ် စားသောက် နေကြပါသည်။ အဆာမပြေ၊ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုသည့် အစားအစာများဖြင့် တည်ခင်းကျွေးမွေးနေကြသည်။ ထိုသူများသည် ချိုးကပ် နေသောလျာကြီးကိုထုတ်ကာ အသက်ကို မနက်တိုင်းမဝတဝရှုတတ် ကြသည်။ ထိုသူများသည် ကျန်းမာရေးအရသာကိုမခံစားကြရဘဲ အဘယ်ကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲနေရသလဲ၊ ခေါင်းကိုက်နေရသလဲ၊ ဖျားနေရတာလဲဟု တွေးနေတတ်ကြသည်။

H to L, ch. 1, p. 53 (1865)

အနံ့အရသာရှိသောစားသောက်ဖွယ်ရာများကို စားသောက်ခြင်း သည် ဖက်ရှင်တစ်ခုဖြစ်လာသည်အထိ အဆီအအိမ်များသောအစား အစာများအပေါ်ထားရှိသည့် လူသားမိသားစုများ၏စွဲလမ်းမှုသည် တိုးပွားနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပါတီပွဲများတွင် ကြိုက်သလို စားသောက်နေကြပါသည်။ ညစာနှင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီးစားသည့်ညစာ များတွင် အဆီအအိမ်များသောအစာနှင့် အသားများကိုအထိန်းအကွပ်မဲ့ စားသုံးနေကြပါသည်။

H to L, ch. 1, p. 54 (1865)

ထိုအရာသည် ဖက်ရှင်တစ်ခုဖြစ်နေသောကြောင့် တစ်နေ့ လုပ်မှတစ်နေ့စားရသည့် ဆင်းရဲသားလူတန်းစားများသည်လည်း

ငွေကုန်ကြေးကျခံကာ ဧည့်သည်များအတွက် ထိုလူကြိုက်များသော အဆီအအိမ်အစားအစာများကိုပြင်ဆင်နေရပါသည်။ စားသောသူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမည့် ထိုအစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် ကုန်ကျ သွားသဖြင့် မိသားစုအတွက် အဝတ်အထည်များဝယ်ရန် ငွေလိုလာ ပါသည်။ အစာအိမ်ကိုအထိခိုက်ခံကာ ပါးစပ်အလိုလိုက်ဖို့ အစား အစာများကိုချက်ပြုတ်နေရသည့်အချိန်များကို သားသမီးများ၏ စာရိတ္တနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးကိစ္စများအကြောင်းသွန်သင်ရန် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

Y.I, May 31, 1894.

များစွာသောလူအပေါင်းတို့သည် ကိတ်မုန့်အမျိုးမျိုးကိုဖုတ် လုပ်တတ်ကြသော်လည်း ကိတ်မုန့်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးအစာမဟုတ်ပါချေ။ ချိုသောကိတ်မုန့်၊ ချိုသောပူတင်း နှင့် ကတ်စတတ်မုန့်များသည် အစာကြေချက်မှုကိုထိခိုက်စေတတ်ရာ အတူစားသောက်နေသောအိမ်သူအိမ်သားများအား ထိုအစားအစာနှင့် အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စုံစမ်းသင့်ပါသနည်း။

2T, p. 400 (1870)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်စီရင်ထားသည့် အသားဟင်း များ၊ အချိုအဆိမ့်များသောကိတ်မုန့်များနှင့် ပိုင်မုန့်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာအာဟာရများမဟုတ်ကြပါ။

Letter, p. 91 (1898)

ကတ်စတတ်မုန့်အသွင်ဖြင့် စားသုံးနေသောအချို့ပွဲများသည် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည်ထက် ဆိုးရွားမှုကိုပို၍ဖြစ်စေပါ သည်။ သစ်သီးဝလံများသည် အကောင်းဆုံးအစားအစာများဖြစ်သည်။

MH, p. 302 (1905)

အစားအစာများတွင် သကြားကိုအသုံးများနေကြပါသည်။ ကိတ်မုန့်များ၊ ပူတင်းများ၊ ဂျယ်ရီနှင့်ယိုများသည် အစာမကြေ ရောဂါ၏အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ နွားနို့၊ သကြားနှင့် ကြက်ဥ များကို အဓိကရောစပ်ကာ ဖုတ်လုပ်ထားသည့် ကတ်စတတ်မုန့်နှင့် ပူတင်းများသည် ကျန်းမာရေးကို အထူးထိခိုက်စေနိုင်သောအစာများ ဖြစ်သည်။ နွားနို့နှင့်သကြားကိုအတူရော၍ မစားသုံးပါနှင့်။

Letter, p. 135 (1902)

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများသည် အပြောနှင့် အလုပ်ညီညွတ်ကြပါစေ။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အရာမှန်သမျှကို ၎င်းတို့ရှောင်ကြဉ်ကြပါစေ။ ရိုးရိုးအာဟာရရှိသောအစာများကို စားပါ။ သစ်သီးဝလံများသည် အကောင်းဆုံးအစာများဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ရန်လည်းမလိုကြချေ။ အဆီအအိမ်များသောအချို့ပွဲများကို မစားကြပါနှင့်။ ထမင်းတစ်ခါစားတိုင်း အမည်အနည်းငယ်ကို ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီး စားသုံးကြပါ။

Letter, p. 17 (1895)

အချို့အဆိမ့်နည်းသောပိုင်မုန့်များကို ထမင်းစားပိတ်၊ အချို့ပွဲ အဖြစ်စားသုံးနိုင်သည်မှာမှန်သော်လည်း အာသာပြေသည်အထိ ၂ ချပ်၊ ၃ ချပ်စားသောသူသည် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်၌ပါဝင်ရန် မထိုက်တန်ချေ။ တချို့မှာ ထမင်းအစားပြီးသည့်နောက် မလိုအပ် တော့သည့်အစာများကို အရသာခံပြီးစားတတ်ကြသည်။ နောက်ထပ် ၁ ချပ်၊ ၂ ချပ်ထပ်စားဖို့ သူတစ်ပါးကပြောလာလျှင် ထိုစုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းသည် မတွန်းလှန်နိုင်လောက်အောင်ကြီးမားနေရာ

အစာအိမ်မခံနိုင်တော့သည့်အခြေအထိ သူတို့ထပ်ပြီးစားတတ်ကြပါ သည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်း အကျင့်ကိုကျင့်ဆောင်ရန် မိမိကိုယ်ကို မည်သည့်အခါမျှ ပညာမပေး ခဲ့ကြချေ။ ထိုခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်း၏သားကောင်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိဒုက္ခပေးနေသည်ကို မမြင်နိုင်တော့သည့်အခြေအထိ ကိုယ်လမ်းစဉ် ကို ကိုယ်ခင်တွယ်နေပါတော့သည်။

2T, pp. 383-384 (1870)

အဝတ်အထည်အပိုများနှင့် အာဟာရရှိသောရိုးရိုးအစာများကို လိုအပ်လာသောအချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ အသွေးအသားဖြစ်စေမည့် အစာများကို ခန္ဓာကိုယ်က တောင်းဆိုလာသောအချိန်များတွင်လည်း ကောင်း လိုအပ်ချက်များကိုပြင်ဆင်ရန် သူမတတ်နိုင်တော့ချေ။ သင့်လျော်သည့်အတိုင်းအဆရှိသော နွားနို့၊ သကြားသည်လည်း ကောင်း၊ တဆေးအနည်းငယ်ဖြင့် ပွအောင်ဖုတ်ထားသောပေါင်မုန့်၊ ဂရေဟမ်မုန့်အမျိုးမျိုး၊ စပျစ်သီးခြောက်ဖြင့်ဖုတ်ထားသည့်ကိတ်မုန့်၊ စပျစ်သီးခြောက်နှင့်ပြင်ဆင်ထားသော ဆန်ပူတင်း၊ ဆီးသီးခြောက်၊ သဖန်းသီး စသည့်အစာများသည် ခံတွင်း၏တောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်း ပေးကြပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 127 (1904)

လူနာကိုကျွေးသောအစာများသည် စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ ကြက်ဥကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် နိုင်ပါသည်။ လီမွန်ပိုင်စားခြင်းကို မတားမြစ်သင့်ပါချေ။

Letter, p. 53 (1898)

အချို့ပွဲများကို အခြားအစားအစာများနှင့်အတူရော၍ပြင်ဆင် ကျွေးမွေးသင့်သည်။ အကြောင်းမှာ ဗိုက်ပြည့်သည်အထိ စားပြီးမှ

အချို့ပွဲရောက်လာတတ်ရာ အချို့ပွဲကြောင့် အစာအိမ်သည် မခံနိုင်အောင် ပြည့်ကျပ်သွားပါသည်။

Letter, p. 10 (1891)

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်စေချင်သည်မှာ ကျွန်ုပ်၏ဆန္ဒဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောယှက်အစာများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ပါ။ အချို့များသော ကိတ်မုန့်၊ ပိုင်မုန့် စသည့်အစာများကို အစာများသောသူများနှင့် အစာတစ်ခါစားတိုင်း အမည်များစွာစားသောသူများတို့သည် အစာမကြေသည့် ဝေဒနာနှင့် ဦးနှောက်မကြည်လင်သည့် ဝေဒနာများကို ခံစားရလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့စားသုံးနေမည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် လှုပ်ရှားမှုများနှေးကွေးလာကာ အင်အားဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ ရောဂါပိုးများကိုဟန့်တားရန် ခွန်အားများလည်းမရှိတော့ပါ။ အချို့များသော ကိတ်မုန့်နှင့် အစာသွတ်မုန့်များနှင့်စာလျှင် အသားစားခြင်းက ကျန်းမာရေးကို ပို၍အထိခိုက်သက်သာနိုင်ပါသေးသည်။

Letter, p. 142 (1900)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့် မဆီလျော်သည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ကြော်ငြာပေးခြင်းအားဖြင့် ထိခိုက်နစ်နာစေမည့်အလုပ်များကို မိမိတို့လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများသတိရကြပါ။ ဘတ်စတတ်နှင့် အစာသွတ်မုန့်များကိုဖုတ်ရာတွင် ထည့်ရမည့်ပစ္စည်းများကိုဖော်ပြရာတွင် အထူးဂရုစိုက်ကြရပါမည်။ အချို့များသောကိတ်မုန့်ကို နို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်နှင့်ရောကာ ထမင်းစားပိတ်စားမိလျှင် အစာအိမ်ထဲတွင် အချဉ်ပေါက်လာကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အားနည်းသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း

တွင် အခက်အခဲပေါ်လာလိမ့်မည်။ အစာအိမ်တွင်ဖြစ်ပေါ်သောအခက်အခဲကြောင့် ဦးနှောက်တွင်လည်း ထိခိုက်မှုများရှိလာလိမ့်မည်။ အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်မှုကိုလေ့လာကာ အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေသည့် အစာများနှင့် ဦးနှောက်ကိုမှိုင်းဝေစေသည့်အစာများကို မစားသုံးဘဲ နေလိုက်လျှင် ထိုဝေဒနာသည် လွယ်ကူစွာကုသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသားအမျိုးသမီးအပေါင်းတို့သည် မဆင်မခြင်စားသုံးမှုများကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းသောရိုးရိုးအစာများကိုစားသုံးကာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အမှုတော်အတွက် မသင့်လျော်သူများဖြစ်နေကြသည်။

2T, p. 602 (1871)

အကယ်၍သာ တောစခန်းသို့ရောက်ရှိလာသူများသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းဥပဒေများကို လိုက်နာကြမည်ဆိုလျှင် တောစခန်းတွင် မည်သူမျှကိုယ့်ကိုယ်နာမကျန်းအောင် လုပ်ဆောင်မိကြလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် သဘောပေါက်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိတ်မုန့်များ၊ ပိုင်မုန့်များ အစား ရိုးရိုးပေါင်မုန့်များ၊ သစ်သီးဝလံများကိုသာ တောစခန်းအတွက် ပြင်ဆင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် တောစခန်းကာလအတွင်း အဖျားအနာကင်းရှင်းကြပါလိမ့်မည်။

R & H, Jan. 7, 1902.

ချိုသောအစာများကိုမစားခြင်းသည် ပို၍ကောင်းပါသည်။ အချို့ပွဲများကိုမတို့ကြပါနှင့်။ ထိုအရာများကို သင်စားဖို့မလိုပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်၏အမိန့်တော်ကိုသုံးသပ်နိုင်ရန် သင်၍ကြည်လင်သောစိတ်ရှိနေဖို့လိုအပ်နေပါသည်။



အခန်းကြီး (၂၀)
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

Letter, p. 142 (1900)

ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိလူအများ မကြာခဏအသုံးပြုနေကြသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာကြေချက်မှုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။

MH, p. 325 (1905)

အစာအိမ်ကို မငြိမ်မသက်ဖြစ်စေသောအစာများ၊ သွေးကို အဆိပ်သင့်စေသောအစာများနှင့် အာရုံကြောများကိုလှုပ်ရှားစေသော အစာများအားလုံးကို မူးယစ်ဆေးဝါးများအဖြစ် မှတ်ယူလို့ရပါသည်။ ထိုအရာများအသုံးပြုခြင်းသည် မကောင်းမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ လူတို့သည် လတ်တလောခံစားရသောခံစားမှုကိုကြိုက်သောကြောင့် အားကြွဆေးများကို ရှာဖွေသုံးဆောင်နေကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများ၌ တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတတ်ပါသည်။ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော အားကြွဆေးများသည် လွန်ကျူးမှုများကို အမြဲတမ်းဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာယုတ်လျော့မှုများကို အလျင်အမြန်ဖြစ်စေပါသည်။

မြန်ဆန်စွာဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲတတ်သည့် ဤခေတ်တွင် အစားအစာများ၌ နှိုးဆွမှုအားနည်းပါးလေလေ၊ ပို၍ကောင်းလေလေပင်ဖြစ်သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် ၎င်းတို့၏သဘာဝအရပင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစွမ်းရှိနေကြသည်။ မုန်ညင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာ စသည့်ဟင်းလျာအမွှေးအကြိုင်များသည် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက သွေးကိုလည်းညစ်ညမ်းစေပါသည်။

အရက်သမားတစ်ဦး၏ နီမြန်းနေသောအစာအိမ်သည် အရက်၏ ဆိုးကျိုးများကိုပုံဖော်ပေးနေသည့်သာဓကတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာအိမ်ကို ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုအရာများကိုသုံးဆောင်လေ့ရှိသူများသည် ပုံမှန်အစားအစာများကို ခံတွင်းမတွေ့တော့ဘဲ ပို၍စူးရှထကြွစေသည့် အစာများကို ဆာမွတ်တောင့်တနေတတ်ပါသည်။

E from UT, p. 6 (1896)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အရက်သေစာများသည် အလုပ်သမားများအား အလုပ်တွင်ကျယ်အောင် အထောက်အကူပြုသည်ဟု အထင်ရောက်စေသည့်နည်းတူ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည်လည်း အစာခြေခြင်းကို အားပေးသယောင်ထင်ရပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခဏအာနိသင်ကုန်သွားသောအချိန်တွင် ပုံမှန်အဆင့်ထက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိမြင့်အောင် အားကြွစေခဲ့သကဲ့သို့ ထိုအတိုင်းအတာနှင့်ညီသော အားနည်းလျော့ပါးမှုကိုခံစားရစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် နွမ်းလျသွားကာ သွေးသည် ညစ်ညမ်းသွားပါသည်။ အစာအိမ်တွင် ရောင်ရမ်းနီမြန်းခြင်းသည် သေချာသောအကျိုးဆက်ဖြစ်ပါသည်။

R & H, Nov. 6, 1883.

ကျွန်ုပ်တို့၏စားပွဲတွင် ပြင်ဆင်ထားသောအစာများ၌ အပူအစပ်များကင်းသင့်ပါသည်။ အပူအစပ်နှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့်ချက်ထားသောအစာများသည် အရက်သောက်ချင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ ထိုအရာများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အခြေအနေကို နာမကျန်းဖြစ်စေလျက် အစာအိမ်ပူလောင်ယားယံမှုကိုသက်သာစေရန်

အရက်ကိုတောင့်တနေစေသည်။ အမေရိကတိုက်တစ်ခုလုံးတွင် ကျွန်ုပ် ခရီးသွားခဲ့စဉ် စားသောက်ဆိုင်များနှင့်ဟိုတယ်များတွင် ကျွန်ုပ် စားလေ့စားထမရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ပြင်ဆင်ထားသည့်အစား အစားများကို ကျွန်ုပ်မစားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဟင်းလျာများ သည် ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းများဖြင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည် ဖြစ်ရာ ရေငတ်မှုကိုလည်းကောင်း၊ အစာအိမ်၌ ပူလောင်ယားယံ နီမြန်းခြင်းကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုအစားများကို အလှ အပများဖြင့် စားပွဲတွင်ပြင်ဆင်လေ့ရှိကာ ကလေးများကိုလည်း ကျွေးနေကြပါသည်။ ထိုအစားများကြောင့် လန့်ခြင်းနှင့်ရေငတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အစားများကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်မပါ၊ ဆားများမပါဘဲ ရိုးနိုင်သမျှရိုးရိုးကလေးပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သင့် ပါသည်။

Letter, p. 53 (1898)

တချို့မှာ အရသာခံခြင်းကို ဦးစားပေးလွန်းကြရာ ၎င်းတို့ စားလိုသောအစားများကိုမစားရလျှင် စားလိုမပျော်ကြတော့ချေ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ချက်ထားသည့်ဟင်းလျာများကို တွေ့ရှိကြလျှင်မူ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏အစာအိမ်ကို ထိုအရာများနှင့် ပူလောင်စေကြတော့သည်။ အကြောင်းမှာ အားကြွခြင်းကို အားမပေး သည့်အစားများကို အသိအမှတ်မပြုတော့အောင် လေ့ကျင့်ထားကြ သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

CTBH, p. 17 (1890)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပါသောဟင်းလျာများ၊ အချိုအဆိမ့် များသောမုန့်များ၊ ကိတ်မုန့်များနှင့် အစာသွတ်မုန့်များကို သားသမီး

များ၏ရှေ့တွင် ချကျွေးနေကြပါသည်။ ဤအစားများသည် အစာအိမ် ကိုရောင်ရမ်းနီမြန်းစေရုံသာမက ပို၍ပူပြင်းစူးရှသောအစားများကို စားချင်စိတ်ပေါ်စေသည်။ မစားသင့်သော်လည်း စားဖို့စုံစမ်းနှောင့်ယှက် နေသောအစားများကို သားသမီးများအား အထိန်းအကွပ်မဲ့စားခွင့်ပြု နေရုံသာမက ထမင်းချိန်များအတွင်းမှာလည်း စားခွင့်ပြုနေကြရာ ထိုကလေးများသည် အသက် ၁၂ နှစ် (သို့မဟုတ်) ၁၄ နှစ်သို့ ရောက်လာသောအချိန်တွင် အစာမကြေလေထိုးလေအောင့်ရောဂါ သည်များဖြစ်လာကြပါသည်။

အရက်စွဲနေသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏အစာအိမ်ကို သင်မြင်ဖူး ကောင်းမြင်ဖူးလိမ့်မည်။ အပူအစပ်များကိုစားသောပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အစာအိမ်သည်လည်း ထိုအခြေအနေမျိုးရှိနေပါသည်။ ထိုအစာအိမ် မျိုးရှိနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပို၍ပြင်းထန်စူးရှသောအရသာရှိသည့် အစားများကို တောင့်တနေတတ်ပါသည်။

Sp. Gifts IV, p. 129 (1864)

ဆေးလိပ်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်များကိုမသောက်သုံးဘဲ အမှန်တရားကိုယုံကြည်လက်ခံသောလူတစ်စုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အထက်ပါအရာများကို မစားသုံးကြသော်လည်း နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းအမှုကိုပြုနေကြပါသည်။ သူတို့သည် အရသာ ရှိအောင်ချက်ထားသည့် အသားဟင်းလျာများနှင့် အချိုအဆိမ့်အစာ များကို တောင့်တစားသုံးနေကြသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့ခံတွင်း သည် ရိုးရိုးချက်ထားသည့်အသားဟင်းလျာကိုပင် အရသာမတွေ့ တော့သည်အထိ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေပါသည်။ အစာအိမ်သည် မကျန်းမာတော့ဘဲ အစာခြေမှုလည်း အားနည်းနေသော်လည်း

စားသမျှအစားကိုချေဖျက်ရန် အစာအိမ်သည် ပြင်းထန်စွာအလုပ်လုပ်နေရပါသည်။ ထိုသို့အစာအိမ်သည် မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို လုပ်ဆောင်ပြီးသောအခါ မောပန်းသွားပါသည်။ ဤအချက်သည် မောဟိုက်နွမ်းလျခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ တချို့မှာ ဤအရာကို အစာဆာ၍ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု အထင်မှားကာ အစာအိမ်ကိုအနားမပေးတော့ဘဲ အစာများကိုထပ်စားကြရာ မောဟိုက်နွမ်းလျခြင်းကို တစ်ခဏတာဖယ်ရှားနိုင်ကြသော်လည်း များများစားသည်နှင့်အမျှ များများဆာလောင်မှုကိုခံစားစေပါတော့သည်။

(CTBH, p. 47) CH, p. 114. (1890)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာအိမ်ကိုဖုံးအုပ်ထားသော နူးညံ့သည့်အပေါ်ယံအလွှာကလေးကို ရှေးဦးစွာပူလောင်စေကာ အဆုံးတွင် ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏သဘာဝခံစားမှုများကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါသည်။ သွေးများတွင် ရောဂါပိုးများဝင်လာပြီး ရိုင်းစိုင်းယုတ်ညံ့သောစိတ်သဘောထားများပေါ်ပေါက်လာကာ စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အစွမ်းတန်ခိုးများအားနည်းလာပါသည်။ အဆုံးတွင် နိမ့်ကျသည့်ရမ္မာ၏ကျေးကျွန်များဖြစ်လာကြပါတော့သည်။ မိခင်များသည် မိမိ၏မိသားစုများအား ရိုးစင်း၍ အာဟာရရှိသောအစားကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးတတ်ရန်အတွက် လေ့လာသင်ယူသင့်ကြပါသည်။

Sp. Gifts IV, p. 130 (1864)

အသားများ၊ အလွန်အရသာကောင်းသည့် အသားပြုတ်ရည်များ၊ အဆီအအိမ်များသောကိတ်မုန့်များကို အထိန်းအကွပ်မဲ့စားခဲ့ဖူးသူများသည် အာဟာရရှိသောရိုးရိုးအစားကို ရုတ်တရက် အရသာ

မတွေ့နိုင်ကြချေ။ အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ရိုးရိုးပေါင်မုန့်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရသာမတွေ့နိုင်တော့သည့်အခြေအထိ ၎င်းတို့၏ခံတွင်းသည် ဖောက်ပြန်နေပါသည်။ စားဖူးခဲ့သောအစာထက် အရသာထူးခံစားရမည်ဟုလည်း ရိုးရိုးအစားအပေါ်တွင် ၎င်းတို့မျှော်လင့်မထားကြချေ။

MS, p. 33 (1909)

ကျန်းမာရေးစာစောင်များတွင် အဆက်မပြတ်ထွန်းလင်းလျက်ရှိသော အဖိုးတန်အလင်းတရားများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နမော်နမဲ့နေထိုင်အသက်ရှင်ရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်တကွ သွေးကြွစေသည့်အစားကို ကြိုက်သလို စားသောက်ကာ ပစ်စလက်ခတ်နေထိုင်အသက်ရှင်ရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိနေသော အသက်ဝိညာဉ်များကို ကယ်တင်မလား၊ (သို့မဟုတ်) အဆုံးရှုံးခံမည်လား ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အကြားရှိ ဆက်စပ်မှု၏အရေးပါသောအကျိုးဆက်များအကြောင်းကိုလည်းကောင်း သေချာစွာသုံးသပ်ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ရမည့်ကဏ္ဍကို တစ်ဦးချင်းကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့စားသောက်နေထိုင်ရမည်ကိုသိရှိနေသည်ဆိုသည့်အချက်သည်လည်းကောင်း အလွန်အရေးပါလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို လက်ခံကျင့်သုံးကာ ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ခြင်းရှိမရှိကို ထိုအရာအားလုံးက သက်သေခံလျက်ရှိပါသည်။

ဆိုဒါနှင့်မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ

MH, pp. 300-301 (1905)

ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင် ဆိုဒါနှင့်မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါများကိုအသုံးပြုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက မလိုအပ်ဘဲ ထည့်နေသောအရာများလည်းဖြစ်သည်။ ဆိုဒါသည် အစာအိမ်ကို ရောင်ရမ်းစေလျက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအဆိပ်သင့်စေသည်။ ဆိုဒါမထည့်ဘဲ ပေါင်မုန့်ကောင်းတစ်လုံးကိုဖုတ်ဖို့မလွယ်ဟု အိမ်ရှင်မများကအထင် ရှိနေကြသည်။ ဤထင်မြင်ချက်သည်မှားပါသည်။ အကယ်၍သာ အပင်ပန်းခံကာ ပေါင်မုန့်ဖုတ်နည်းကောင်းများကို ၎င်းတို့သင်ယူ လေ့ကျက်ကြလိမ့်မည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ဖုတ်သောပေါင်မုန့်များသည် ပို၍အာဟာရရှိလာလိမ့်မည်။ သဘာဝအရသာနှင့် ပို၍ပြည့်စုံလာကြ ပါလိမ့်မည်။

R & H, May 8, 1883.

ဆိုဒါထည့်ပြီးဖုတ်ထားသည့် အရောင်းရသွက်သောဘီစကွတ် များကို လုံးဝမစားသင့်ပါ။ အစာအိမ်အတွက်မကောင်းပါ။ ထိုနည်းတူ ဆိုဒါဖြင့်ဖုတ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်များသည်လည်း အစာကြေခဲပါသည်။

အာဟာရအရသာဖြင့်ပြည့်စုံသည့် ဂရေဟမ်ဂျမ်းစ်မုန့်ကိုမူ ဂျုံကြမ်းအမှုန့်သန့်သန့်အား ရေအေး၊ နွားနို့များဖြင့်ရောကာ ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရိုးရိုးမုန့်များကိုလုပ်တတ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသင်းသားများကိုသင်ရာတွင် ခက်ခဲမှုများရှိပါသည်။ ဂရေဟမ်ဂျမ်းစ် ကိုစားကြဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အားပေးသည့်အခါတွင် ‘အော်-ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မတို့အဲဒီမုန့်ကိုလုပ်တတ်ပါတယ်’ ဟု မိတ်ဆွေများက တုံ့ပြန် တတ်ကြပါသည်။ နို့ချဉ်များ၊ ဆိုဒါများကိုသုံးပြီး ဖုတ်ထားသည့်

ပေါင်မုန့်များကိုတွေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ပျက်မိပါသည်။ ဂျုံကြမ်းမှုန့်ကို ရေသန့်၊ နို့သန့်များဖြင့်ရော၍ ဖုတ်လုပ်ထားသည့် မုန့်များသည် အရသာရှိလှပါသည်။ အသုံးပြုသောရေသည် ရေစေး ဖြစ်ခဲ့လျှင် နွားနို့ကိုပိုထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥတစ်လုံးလောက် ထပ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဂျမ်းစ်မုန့်များကို မီးအေးအေးဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျက်အောင်ဖုတ်သင့်ပါသည်။

Health Reform, August, 1873.

အချက်အပြုတ်ညံ့ဖျင်းခြင်း၏အကျိုးဆက်အဖြစ် မိသားစု တစ်စုလုံးဖျားနာနေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်ခရီးသွားစဉ် တွေ့မြင်ရတတ် ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည့် ပေါင်မုန့်ကောင်း များကို သူတို့၏ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင်မြင်ရခဲ့ပါသည်။ ဝါတာတာ ဘီစကွတ်များနှင့် စေးထန်းထန်းပေါင်မုန့်များသည် လူများစွာတို့အား အစာမကြေသည့်ဝေဒနာကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

(CTBH, p. 49) CH, p. 117. (1890)

အစားအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ခြင်းသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးဆိုင်ရာတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု တချို့က သဘောမထားသောကြောင့် ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင် ချက်ပြုတ် တတ်အောင် မကြိုးစားကြတော့ချေ။ သူတို့သည် နယ်ထားသည့်ဂျုံကို ချဉ်အောင်ထားပြီးမှ ပေါင်မုန့်ဖုတ်ကြရာ ထိုမုန့်များသည် ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။

2T, p. 537 (1870)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်နေရာကိုသွားသွား ဖြူဖပ်ဖြူရော် အသားရောင်များနှင့် ညည်းတွားနေသောလေထိုးလေနာအစာမကြေ

ရောဂါသည်များကိုတွေ့နေရတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ၎င်းတို့နှင့် အတူ ထမင်းထိုင်စားစဉ် နှစ်နှင့်လနှင့်ချီပြီး ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ချက်ထားသည့်အစားများကို ၎င်းတို့စားနေသည်ကိုတွေ့ရသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ ယခုအချိန်အထိအသက်ရှည်နေသည်ကိုပင် အံ့အား သင့်မိပါသည်။ ပေါင်မုန့်နှင့်ဘီစကွတ်များသည် ဆာလာရိတ်တပ်စ် ပါဝင်သည့် အဝါရောင်မုန့်များဖြစ်သည်။ သတိဝီရိယမထားမိလျှင် နယ်ထားသည့်ဂျုံများသည် မုန့်မဖုတ်မီမှာပင် မကြာခဏချဉ်သွား တတ်ရာ ထိုအခက်အခဲကိုပြေလည်ရန် ဆာလာရိတ်တပ်စ်များများ ထည့်၍ နယ်တတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ဆာလာရိတ်တပ်စ်ကို မည်သည့် ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အစာအိမ်ထဲသို့ရောက်အောင် မလုပ်သင့်ချေ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်မည့်ဆိုးကျိုးများသည် ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါသည်။ ထိုအရာသည် အစာအိမ်၏အပေါ်ယံလွှာကို ပျက်စီးစေကာ အစာအိမ်ကိုရောင်ရမ်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကိုလည်း အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ ‘ဆိုဒါတို့၊ ဆာလာရိတ်တပ်စ်တို့ မပါရင် ပေါင်မုန့်မလုပ်တတ်ဘူး’ ဟု တချို့ကပြောတတ်ကြပါသည်။ သင်သည် အမှန်တကယ်လေ့ကျက်သင်ယူလိုက်မည်ဆိုလျှင် ထိုအရာ များမပါဘဲ ပေါင်မုန့်ကောင်းကောင်းဖုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့် တစ်အိမ်သားလုံးကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ချက်ပြုတ်ပုံနှင့် စားသောက်ပုံများကို လေ့ကျက်လိုချင်စိတ် သင်၌မဖြစ်ပေါ်ဘူးလား။

MH, p. 305 (1905)

ဆားကိုများများမစားပါနှင့်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို မသုံးဘဲ ချက်ပြုတ်ပါ။ သစ်သီးဝလံများကို များများစားပါ။ ထမင်း စားတုန်း ရေဆာတတ်သည့်အကျင့်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

9T, p. 162 (1909)

အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အာဟာရရှိဖို့လိုအပ်သလို ခံတွင်းလိုက်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပြင်ဆင်စားသုံးသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆား အနည်းငယ်ကို အမြဲတမ်းစားသုံးသည်။ အကြောင်းမှာ ဆားသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစား အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအစာ ဖြစ်သည်။

Letter, p. 37 (1901)

တစ်နေ့တွင် ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုထံ ရောက်လာကာ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့် အညီ ဆားမထည့်ဘဲ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန် သူ့အမြင်အတိုင်း သွန်သင်ရန် ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ထိုဆရာဝန်ပြောသည့် အတိုင်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သော်လည်း အားအင်များ ဆုတ်ယုတ်လာသဖြင့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်ခဲ့ရပါသည်။ အောင်မြင် မှုလည်းရခဲ့ပါသည်။ သင်သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ် သိထားသဖြင့် ဤသို့ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ အစားအစာများကို အာဟာရရှိအောင် ပြင်ဆင်သင့်သလို ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကို လည်း နုတ်ယူမထားသင့်ပါချေ။

ကျွန်ုပ်သည် ဆားအနည်းငယ်ကို အမြဲတမ်းစားပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရရှိထားသောအလင်းတရားအရ ဆားသည် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေသည့်အပြင် သွေးအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်သော အစာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်မသိသော်လည်း ကျွန်ုပ်ရရှိသည့်အလင်းတရားကို သင့်အား ပြန်လည်ဝေငှနေခြင်းဖြစ်သည်။

MH, p. 325 (1905)

မြန်ဆန်စွာဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲတတ်သည့် ဤခေတ်တွင် အစားအစာများ၌ နှိုးဆွမှုအားနည်းပါးလေလေ၊ ပို၍ကောင်းလေလေ ပင်ဖြစ်သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် ၎င်းတို့၏သဘာဝ အရပင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အစွမ်းရှိနေကြသည်။ မုန်ညင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာ စသည့်ဟင်းလျာအမွှေးအကြိုင်များသည် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက သွေးကိုလည်း ညစ်ညမ်းစေပါသည်။

(CTBH, pp. 61-62) FE, pp. 150-151. (1890)

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် အသက် (၁၂) နှစ်အောက်ရှိ ကလေးတစ်စုနှင့် စားပွဲတစ်လုံးတွင်ထိုင်နေပါသည်။ အသားဟင်း များဖြင့် အလျှံပယ်ကျွေးနေရုံသာမက နုနုနယ်နယ်ကလေးမကလေး တစ်ယောက်က ဆားရည်စိမ်များကိုတောင်းစားနေသည်ကိုတွေ့ရ ပါသည်။ မုန်ညင်းအပါအဝင် ဟင်းမွှေးမဆလာများဖြင့်စီရင်ထား သော ဆားစိမ်တစ်ပုလင်းကိုပေးလိုက်ရာ သူမသည် ကြိုက်သလို စားနေပါတော့သည်။ အမှန်မှာ ထိုသူငယ်မသည် ကြောက်တတ်သူ၊ စိတ်တိုတတ်သူဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းသိထားကြရာ ထိုဆားစိမ်နှင့် ဟင်းမွှေးမဆလာများက ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် သူမကိုဖန်တီးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

2T, p. 368 (1870)

အစာသွတ်မုန့်များနှင့် ဆားရည်စိမ်များကို မည်သည့်အခါမျှ မစားသင့်ပါချေ။ ထိုအစာများသည် သွေး၏အရည်အသွေးကို ညံ့ဖျင်းစေပါသည်။

2T, p. 383 (1870)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အစာသွတ်မုန့်များ၊ ဆားစိမ် များနှင့် ရောဂါရှိသောအသားများကို အသွေးအသားကောင်းဖြစ်အောင် ချက်လုပ်ပေးရန် ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကြီးက မစွမ်းနိုင်ပါချေ။

MH, p. 305 (1905)

ဆားကိုများများမစားပါနှင့်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို မသုံးဘဲ ချက်ပြုတ်ပါ။ သစ်သီးဝလံများကိုများများစားပါ။ ထမင်း စားတုန်း ရေဆာတတ်သည့်အကျင့်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 9 (1887)

ဟင်းရွက်သုပ်များတွင် ဆီနှင့်ရှလကာရည်များကိုထည့်တတ် ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအသုပ်များသည် အစာအိမ်တွင် အချဉ်ပေါက် စေလျက် အစာမကြေဘဲ ပုပ်သိုးနေတတ်သည်။ အကျိုးဆက် အနေဖြင့် သွေးအားကောင်းမလာဘဲ ရှိနှင့်ပြီးသားသွေးများ ညစ်ညမ်း သွားကာ အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်များတွင် ရောဂါဖြစ်လာပါသည်။



အခန်းကြီး (၂၁)
အဆီ - ထောပတ်

7T, p. 135 (1902)

အာဟာရပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပါလေစေ။ နွားနို့နှင့်ထောပတ်ကိုမသုံးဘဲ အစားအစာပြင်တတ်အောင် လူတို့ကို သင်ပေးကြပါ။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ထောပတ်များကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မကင်းသည့်အချိန်ရောက်လာတော့မည်။ အကြောင်းမှာ လူသားများ၏ ဆိုးယုတ်မှုများတိုးတက်နေသည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါကျရောက်မှုမှာလည်း တိုးပွားနေပါသည်။ အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသောလူသားများကြောင့် တိရစ္ဆာန်လောက တစ်ခုလုံး မြေကြီး၏ကျိန်စာဖြစ်သော ရောဂါဘယများအောက်တွင် ညည်းတွားနေရတော့မည့်အချိန်သည် မဝေးတော့ပြီ။

ထိုအရာများမပါဘဲ အာဟာရရှိသောအစာများကို လူသား များပြင်ဆင်တတ်အောင် လိုအပ်သောစွမ်းရည်နှင့် ဉာဏ်ပညာများ ကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ အာဟာရကင်းမဲ့ သောအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့။

MH, p. 302 (1905)

ထောပတ်ကို ပေါင်မုန့်တွင်သုတ်၍စားခြင်းထက် ဟင်းချက် ရာတွင်အသုံးပြုခြင်းက ပို၍ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ထောပတ်ကိုလုံးဝမစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

7T, p. 134 (1902)

သံလွင်သီးကို သေချာပြင်ဆင်ကာ ထမင်းစားတိုင်းစားသင့် ပါသည်။ သံလွင်သီးကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်စားသုံးခြင်းအားဖြင့်။

ထောပတ်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးများကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ သံလွင်သီးတွင်ပါရှိသည့်အဆီသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုသက်သာစေပါ သည်။ အစာကို တစုတ်စုတ်စားတတ်သူများနှင့် အစာအိမ်ရောဂါ ရှိသူများအတွက် ဆေးသောက်ခြင်းထက် သံလွင်သီးစားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ သံလွင်ဆီသည် တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသည့်အဆီ များထက် ပို၍ကောင်းသောစားသုံးဆီတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

MH, p. 298 (1905)

သံလွင်သီးကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားလျှင် အခွံမာအသီးများကဲ့သို့ပင် ထောပတ်နှင့်အသားများ၏ နေရာတွင် အစားထိုးကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။ သံလွင်သီးကိုစားရာတွင် ပါဝင်သွား သည့် သံလွင်အဆီသည် အခြားတိရစ္ဆာန်အဆီများထက် များစွာ သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဤအသီးသည် ဝမ်းကိုပျော့စေပြီး တစုတ်စုတ်စားသူများအတွက် ပို၍အကျိုးထူးစေပါသည်။ အစာအိမ် ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Union Conference Record (Australasian), Jan. 1, 1900.

ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီညွတ်သောအစာများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချ ခြင်းလုပ်ငန်းကြီး အောင်မြင်သင့်သလောက်အောင်မြင်စေရန်အတွက် နည်းပညာများလိုအပ်နေသလို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများလည်း လိုအပ်နေပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းကြီး၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထောပတ်၊ နွားနို့နှင့် အသားများနေရာတွင် အစားထိုးအစားအစာများဖြင့် ဖြန့်ဖြူး ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင် ကျရောက်နေပြီဖြစ်သော ရောဂါများအကြောင်းမှာ ပို၍ပို၍ကန့်ကွက်စရာဖြစ်လာပါသည်။

3T, p. 136 (1873)

သားသမီးများကို အသားများ၊ ဟင်းမွှေးမဆလာများ၊ ထောပတ်ဒိန်ခဲများ၊ ဝက်သား၊ အစာသွတ်မုန့်များစားရန် ခွင့်ပြုနေကြပါသည်။ စားချင်သည့်အချိန်တွင် စားချင်သောအစာကို ကြိုက်သလိုစားသုံးရန် ခွင့်ပြုနေကြပါသည်။ ထိုကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါများကို ခံစားနေကြရသည်။ သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်သော ပြုကျင့်မှုများကိုလုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ အသိတရားများအားနည်းနေကြပါသည်။ ရောဂါဘယမှတစ်ဆင့် သေခြင်းတိုင်အောင် ပို့ဆောင်ပေးမည့်မျိုးစေ့များကို မိမိတို့စိုက်နေကြောင်း မိဘများမသိကြပါ။

Letter, p. 37 (1901)

ထောပတ်ကို အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသုံးတတ်ကြသဖြင့် စားပွဲပေါ်တွင် ထောပတ်များကိုတင်ထားသင့်ချေ။ အစာကြေချက်ခြင်းကို အဟန့်အတားပြုလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထောပတ်ကြောင့် ပို၍ခံတွင်းတွေ့မည်ဆိုလျှင် ပေါင်မုန့်ကို ထောပတ်အနည်းငယ်သုတ်ကာ တစ်ခါတစ်ရံစားသင့်ပါသည်။ ဤသို့စားသုံးခြင်းသည် အာဟာရမဲ့သော အစာများကိုစားခြင်းလောက် ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်စေနိုင်ချေ။

Letter, p. 45 (1903)

ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း ၂ ကြိမ်သာစားပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၃၅ နှစ်က ရရှိခဲ့သောအလင်းတရားကို ယခုအချိန်တိုင်အောင် ကျင့်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသားမစားပါ။ ကျွန်ုပ်အတွက် ထောပတ်အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ထောပတ်မစားပါ။ ထောပတ်သန့်သန့်မရနိုင်သည့်နေရာတိုင်းတွင် ဤအခက်အခဲကို လွယ်ကူစွာဖြေရှင်းသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌

7T, p. 135 (1902)

ဂျာစီနှင့်ဟိုစတိန်းနွားမကြီး ၂ ကောင်ရှိပါသည်။ မလိုင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးပါသည်။ အစာအရာရာ၌ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက်ရှိပါသည်။

နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကို အသားနှင့်တစ်တန်းတစားတည်းမသတ်မှတ်သင့်ပါ။ တချို့ကိစ္စများတွက် ကြက်ဥသည် အကျိုးပြုနေပါသည်။ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥစားသုံးခြင်းကို လုံးလုံးဖြတ်ပစ်ရမည့်အချိန်မရောက်ရှိသေးပါ။ တချို့ဆင်းရဲသားမိသားစုများမှာ နွားနို့နှင့်ပေါင်မုန့်ကိုသာအားပြုပြီးစားနေရပါသည်။ သစ်သီးဝလံအနည်းငယ်ကိုသာစားနိုင်ကြပြီး အသီးအနှံများဝယ်စားနိုင်သည့်ငွေအင်အားမရှိကြပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကိုဟောပြောရာတွင် ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဟောကြားသည့်နည်းတူ လူတို့၏အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သဟဇာတဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ အဖိုးနှုန်းသက်သာပြီး အာဟာရအရသာများနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာများကိုချက်တတ်အောင် သင်ပေးနိုင်မီ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာအစာအာဟာရများအကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီးမတင်ပြသင့်သေးချေ။

MM, p. 269.

ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားများ၌ စိတ်ဓာတ်အမျိုးမျိုးရှိနေကြောင်းကို သတိရအောက်မေ့ကာ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောရှုထောင့်များကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်သလို လူတိုင်းမြင်လိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်သင့်ချေ။ စိတ်သည် လိုင်းတစ်ခုတည်းတွင် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ပေါ်နေသည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်က ထောပတ်မစားသော်လည်း မိသားစုထဲတွင် ထောပတ်စားသူများရှိနေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်စားနေသော စားပွဲပေါ်တွင် ထောပတ်ကိုမတင်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံသာ

ထောပတ်စားတတ်သည့် ကျွန်ုပ်၏အိမ်သူအိမ်သားများကို ကျွန်ုပ် အဟန့်အတားမပြုလုပ်ပါ။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်သော ညီအစ်ကို မောင်နှမများ၏စားပွဲပေါ်၌ပင် ထောပတ်များကိုတွေ့နေရာ ၎င်းတို့ကို ဇွတ်အတင်းပိတ်ပင်ရန်မလိုဟု ကျွန်ုပ်ထင်သည်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ အချင်းချင်းအကြားတွင် ဤအရာများကြောင့် အခက်အခဲအဖြစ်မခံသင့် ချေ။ သစ်သီးဝလံဤမျှပေါများနေသောဒေသတွင် ထောပတ်စားဖို့ လိုအပ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။

ထာဝရဘုရားသခင်ကိုချစ်၍ အမှုတော်ဆောင်လိုသူများအား ၎င်းတို့၏အသိတရားအတိုင်း အသက်ရှင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသလိုစားမှမှန်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မထင်နိုင်သော်လည်း စည်းလုံးညီညွတ်မှုကိုပျက်ပြားစေမည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့မလုပ် ဆောင်သင့်ကြချေ။

Letter, p. 104 (1901)

သင်သည် ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများ ကို အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားလိုက်လျှောက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ နေရပါသည်။ အရာရာတွင် ခြိုးခြံချွေတာရမည်ဆိုသည်မှာမှန်သော် လည်း လိုအပ်သည့်အာဟာရများကိုပြည့်မီအောင်စားကြပါ။ အခွံမာ အသီးများကို လူတိုင်းဝယ်မစားနိုင်ကြပါ။ အကယ်၍ သင့်ခင်ပွန်းက ထောပတ်စားချင်သည်ဆိုလျှင် ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးမဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက်သည်အထိ စားခွင့်ပြု လိုက်ပါ။

Letter, p. 98 (1901)

တချို့မှာ အစာပြောင်းလဲစားသုံးသောကြောင့် ကျန်းမာရေး ပို၍ကောင်းမလာဘဲ ပို၍ဆိုးသွားတတ်ပါသည်။ ထိုကြောင့်

ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုတင်ဆက်ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိလှပါသည်။ တစ်ချက်တည်းနှင့် လုံးလုံးကြီးအစားအစာ များကိုပြောင်းစားဖို့ မတိုက်တွန်းသင့်ချေ။ ယခုလက်ရှိအခြေအနေ အရဆိုလျှင် နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကို လုံးလုံးကြီး ဖြတ်မပစ်သင့်ချေ။ အသစ်အဆန်းမထွင်မိရန် ကျွန်ုပ်တို့ဂရုစိုက်ရပါ မည်။ တစ်ဖက်စွန်းရောက်သည့် သွန်သင်မှုများကြောင့် ဝေဖန် စဉ်းစားတတ်သောလူများတို့သည် အစွန်းသို့ရောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်စေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ လူအနည်းငယ်လောက်ကသာ ၎င်းတို့ဖြတ်လိုက်သောအစာများနေရာ တွင် မှန်ကန်စွာအစားထိုးစားသုံးတတ်ကြပါသည်။

9T, p. 162 (1909)

ထောပတ်စားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ကောင်း၊ ကြက်ဥကို အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသုံးခြင်း၏မကောင်းမှုများ ကိုလည်းကောင်း သတိပေးစကားများပြောဆိုနေသော်လည်း သေချာ စွာကျွေးမွေးပြုစုထားသည့် ကြက်မမှရသောကြက်ဥကိုစားသုံးခြင်းအား ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းဖောက်ဖျက်သည်ဟု မယူဆသင့်ချေ။ ကြက်ဥ တွင် အဆိပ်ပြေစေနိုင်သည့် အာဟာရဓာတ်များပါရှိနေသည်။

တချို့မှာမူ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကိုရှောင်ကြဉ် သော်လည်း အာဟာရရှိသောအစာများနှင့် အစားထိုးစားသုံးရန် ပျက်ကွက်ကြသောကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခွန်အားများ ဆုတ်ယုတ်လာကာ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ ဤကဲ့သို့သောဖြစ်ရပ်များကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များသည် နာမည်ဆိုးရလျက်ရှိပါသည်။ ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်ရန်

ကြီးစားနေသောအမှုတော်ကို ဘုရားသခင်တောင်းဆိုထားသော ထူးဆန်းသည့်အရာများနှင့်ရောထွေးလိုက်ကြရာ အသင်းတော်၏ ခွန်အားများသည် ချည့်နဲ့လာပါသည်။ သို့ရာတွင် ထာဝရဘုရား သခင်သည် အထူးပြင်းထန်သောဤသဘောထားများ၏ ရလဒ်များကို ကာကွယ်ပေးရန် ကြားဝင်ဖျန်ဖြေတော်မူလိမ့်မည်။ ဧဝံဂေလိတရား တော်သည် မကောင်းမှုအပြစ်သားဖြစ်သောလူသားများအား သဟဇာတဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးနေသည်။ ထိုတရားတော်သည် လူဆင်းရဲ၊ လူချမ်းသာအပေါင်းတို့အား ခရစ်တော်၏ခြေတော်ရင်းတွင် အတူတကွ စုံရုံးစေပါသည်။

Letter, p. 37 (1901)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများ ကိုကြားနာရသော ဆင်းရဲသားများက ‘ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုစားရမလဲ၊ အခွံမာအသီးအနှံတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ဝယ်မစားနိုင်ဘူး’ ဟုဆိုကြ၏။ ဆင်းရဲသားများထံ ကျွန်ုပ်သွားရောက်တရားဟောသောအချိန်တွင် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုစားကြပါဟု ကျွန်ုပ်သွန်သင်ခဲ့ပါသည်။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်များကိုမစားကြနှင့်၊ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထောပတ် ကိုမသုံးနှင့်ဟု ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်မပြောခဲ့ပါ။ ဧဝံဂေလိတရားတော် ကို ဆင်းရဲသားများထံသွားရောက်ဟောကြားရမည်။ သို့ရာတွင် တင်းကျပ်သောအစားအစာစာရင်းကိုတင်ပြရန် အချိန်မရောက်သေးပါ။

ထာဝရဘုရားသခင်လမ်းပြတော်မူလိမ့်မည်

နွားနို့၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် ကြက်ဥများစားသုံးခြင်း၌ လုံခြုံမှုမရှိတော့သည့်အချိန်သို့ရောက်လာသောအခါ ထာဝရဘုရားသခင် သည် ထိုကိစ္စအတွက် ဖော်ပြချက်ပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောကြား

လိုပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် အစွန်း မရောက်ကြရန် တောင်းပန်လိုပါသည်။ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ် များနှင့်ပတ်သက်သည့်အခက်အခဲများသည် ပြေလည်သွားပါလိမ့်မည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင် ဤကိစ္စအပေါ်တွင် များစွာဝန်မတင်ကြ ပါနှင့်။ သင်၏အစွန်းမရောက်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများကို လူတို့အား ဖော်ပြကြပါ။

ဝက်ဆီနှင့် တိရစ္ဆာန်ဆီများ

1T, p. 681 (1868)

အစားအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင်ပြင်ဆင်နိုင် ရန် ကြိုးစားခြင်းကို တာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် မည်သူမျှမလုပ်ဆောင် ကြပါ။ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်နှင့် အသားများမပါဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ရိုးစင်းသည့်ဟင်းလျာတစ်ပွဲကိုပြင်ဆင်လိုရပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရိုးစင်းမှုနှင့်ပေါင်းစပ်ရပါမည်။ ဤအရာကိုလုပ်ဆောင် နိုင်ရန် အမျိုးသမီးများသည် စာဖတ်ဖို့လိုပါသည်။ ၎င်းပြင် တွေ့ရှိ သည့်အရာများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့လည်းလိုပါသည်။

(CTBH, p. 47) CH, p. 115 (1890)

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် တိရစ္ဆာန်အဆီများကိုမထည့်၊ နွားနို့၊ မလိုင်ဖြင့် ရိုးစင်းစွာပြင်ဆင်ထားသည့် သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံးအစား အစာများဖြစ်သည်။

2T, p. 63 (1868)

အစားအစာများကို ရိုးရိုးပြင်ဆင်ရမည်မှာမှန်သော်လည်း ခံတွင်းတွေ့အောင်လည်း ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ရပါမည်။ တိရစ္ဆာန်

အဆီများကိုမသုံးပါနှင့်။ ထိုအဆီများသည် သင်ပြင်ဆင်မည့်အရာများကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။

(CTBH, pp. 46-47) CH, p. 114. (1890)

များစွာသောမိခင် များသည် မိမိ၏မိသားစုအတွက် ထောင်ချောက်တစ်ခုဖြစ်စေသည့် ထမင်းစားပွဲတစ်ခုကို ပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။ အသားဟင်း၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ချိုဆီမို့သော အစာသွတ်မှုန့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် စသည်တို့ကို လူကြီးလူငယ်အားလုံး အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသုံးနေကြသည်။ ထိုအစာများသည် အစာအိမ်ကို ကယောက်ကယက်ဖြစ်စေပြီး အာရုံကြောများကိုလှုပ်ရှားစေကာ အသိဉာဏ်များကိုအားနည်းစေသည်။ ထိုအစာများကို ကောင်းသောသွေးများဖြစ်အောင် သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက မစွမ်းနိုင်ချေ။ အစာထဲတွင်ထည့်ချက်သည့်အဆီများသည် အစာကြေချက်ခြင်းကိုခက်ခဲစေပါသည်။

Letter, p. 322 (1905)

အာလူးကြော်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပါ။ အကြောင်းမှာ အာလူးကြော်တွင် ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်များပါဝင်နေပါသည်။ အာလူးဖုတ်နှင့် အာလူးပြုတ်များကို မလိုင်နှင့်ဆားအနည်းငယ်ရောကာစားလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကန်စွန်းဥကိုဖုတ်ကာ မလိုင်နည်းနည်း၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့်စားလျှင် အာဟာရနှင့်လည်းကောင်း၊ အရသာနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်ဝလှပါသည်။

Letter, p. 297 (1904)

စားသုံးသည့်အစာများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပါသလား၊ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝပါသလား ဆိုသည့်အချက်ကို လူတိုင်း

သုံးသပ်ကြပါ။ အစားအသောက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အထူးဂရုစိုက်ကြပါ။ သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ်နာမကျန်းမှုများရပ်တန့်သွားပေမည်။ အချိန်မှန်မှန် စားပါ။ အဆီမပါသောအစာများကိုသာစားကြပါ။

2T, p. 45 (1868)

ဟင်းမွှေးမဆလာ၊ အသားနှင့် အဆီများကင်းရှင်းသည့် ရိုးရိုးအစားအစာများသည် သင်တို့အတွက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်ကာ သင်၏ဇနီးကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေပါသည်။

2T, p. 352 (1869)

သဘာဝအတိုင်း အဆီများနှင့်ကင်းရှင်းသော အသီးအနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့ဝင်စားရန် ပြင်ဆင်နေကြသူများ စားသင့်သောအစာများဖြစ်သည်။

နွားနို့နှင့်မလိုင်

(CTBH, p. 47) CH, pp. 114-115. (1890)

ဖောက်ပြန်မှုမရှိသေးသည့် ခံတွင်း၏တောင့်တမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် နည်းလမ်းများစွာကို လူသားများအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်စီစဉ်ထားတော်မူသည်။ အရသာနှင့်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အလိုရှိနေသော အာဟာရနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်ဝသည့်မြေထွက်သီးနှံအမျိုးမျိုးကို လူသားများရှေ့နှောက်ပတ်လည်တွင် ကြံဖြန့်ထားတော်မူပြီ။ ထိုအရာများကို စိတ်တိုင်းကျစားနိုင်ကြောင်း မေတ္တာစေတနာအရင်ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ၏။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် အဆီများမပါဘဲ နွားနို့၊ မလိုင်များဖြင့်သာ ပြင်ဆင်

ထားသည့်သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးအစားအစာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများက ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုများအပြင် အခြားအားကြွစေသည့် အစားအစာများက မပေးနိုင်သောဥာဏ်ပညာထက်မြက်မှုများကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

9T, p. 162 (1909)

အစားအစာများကို အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံအောင် ပြင်ဆင်ဖို့ လိုသလို ခံတွင်းတည့်အောင်ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များကို ခြွင်းချန်မထားသင့်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ကို ကျွန်ုပ်စားသုံးသည်။ ဆားသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အရာ မဟုတ်ဘဲ သွေးအတွက်အရေးပါသောအရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို နို့အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) မလိုင်အနည်းငယ်ဖြင့် အရသာရှိအောင်ပြင်ဆင်စားသုံးသင့်ပါသည်။

တချို့မှာမူ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကို ရောင်ကြည့် သော်လည်း အာဟာရရှိသောအစားအစာများနှင့် အစားထိုးစားသုံးရန် ပျက်ကွက်ကြသောကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခွန်အားများ ဆုတ်ယုတ်လာကာ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ ဤကဲ့သို့သောဖြစ်ရပ်များကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များသည် နာမည်ဆိုးရလျက်ရှိပါသည်။

နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ကြက်ဥများကဲ့သို့ ယခုစားသုံးနေသည့် အရာတချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်ရမည့်အချိန်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချိန်မတိုင်မီ အစွန်းရောက်ခြိုးခြံမှုများကိုကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်စိတ်ရှုပ်ထွေးအောင်လုပ်ဖို့ မလိုအပ်ချေ။ အခြေအနေက

တောင်းဆိုမှုပြုသည့်တိုင်အောင် စောင့်စားကြပါ။ ထိုအချိန်ရောက်လျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုအရာများအတွက် နည်းလမ်းများကို ပြင်ဆင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

မသန့်စင်သောနွားနို့၏ အန္တရာယ်

7T, p. 135 (1902)

နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကို အသားနှင့်တတန်းတစား တည်းမသတ်မှတ်သင့်ပါ။ တချို့ကိစ္စများအတွက် ကြက်ဥသည် အကျိုးပြုနေပါသည်။ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥစားသုံးခြင်းကို လုံးလုံးဖြတ်ပစ် ရမည့်အချိန်မရောက်ရှိသေးပါ။ တချို့ဆင်းရဲသားမိသားစုများမှာ နွားနို့ နှင့်ပေါင်မုန့်ကိုသာ အားပြုပြီးစားနေပါသည်။ သစ်သီးဝလံ အနည်းငယ်ကိုသာစားနိုင်ကြပြီး အသီးအနှံများဝယ်စားနိုင်သည့် ငွေအင်အားမရှိကြပါ။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်း စကားများကိုဟောပြောရာတွင် ဧဝံဂေလိတရားတော်ကိုဟောပြော သည့်နည်းတူ လူတို့၏အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သဟဇာတဖြစ် အောင်လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ အဖိုးနှုန်းသက်သာပြီး အာဟာရ အရသာများနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာများကိုချက်တတ်အောင် သင်ပေးနိုင်မီ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာအစာအာဟာရ များအကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီးမတင်ပြသင့်သေးချေ။

အာဟာရပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပါလေစေ။ နွားနို့နှင့်ထောပတ်ကိုမသုံးဘဲ အစားအစာပြင်တတ်အောင် လူတို့ကို သင်ပေးကြပါ။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ထောပတ်များကိုစားသုံး ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မကင်းသည့်အချိန်ရောက်လာတော့မည်။

အကြောင်းမှာ လူသားများ၏ဆိုးယုတ်မှုများတိုးတက်နေသည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါကျရောက်မှုမှာလည်း တိုးပွားနေပါသည်။ အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသောလူသားများကြောင့် တိရစ္ဆာန်လောကတစ်ခုလုံးသည် မြေကြီး၏ကျိန်စာဖြစ်သော ရောဂါဘယများအောက်တွင် ညည်းတွားနေရတော့မည့်အချိန်သည်မဝေးတော့ပြီ။

Letter, p. 1 (1873)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နွားနို့နှင့်သကြားအနည်းငယ်စီကို စားသုံးလေ့ရှိပါသည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး စာရေးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဟောကြားရာတွင်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှမငြင်းဆိုဖူးပါ။ နွားတွေမှာ ရောဂါများကျရောက်နေသဖြင့် အဲဒါကိုဖြတ်ကြရမည်ဖြစ်သော်လည်း နွားနို့နှင့်သကြားကို လုံးလုံးကြီးဖြတ်ရမည့်အချိန်မကျရောက်သေးပါ။

2T, p. 369 (1870)

နွားနို့ပေးနေသည့်နွားများသည် အမြဲတမ်းကျန်းမာနေကြသည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာသယောင်ရှိသောနွားမတစ်ကောင်သည် ညအချိန်မရောက်မီ သေဆုံးသွားတတ်သည်။ အမှန်မှာ ထိုနွားမသည် မနက်ကတည်းက နေမကောင်းဖြစ်နေရာ ၎င်းမှရသောနွားနို့သည် ရောဂါပိုးများပါနေသော်လည်း ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့မသိကြချေ။ တိရစ္ဆာန်လောကတစ်ခုလုံးတွင် ရောဂါကျရောက်နေပါသည်။

Union Conference Record (Australisian), July 28, 1899.

မကြာမီကာလတွင် တိရစ္ဆာန်များမှရသည့်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့စွန့်လွှတ်ကြရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်အလင်းတရားပေးတော်မူပါသည်။ နွားနို့ကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့

ဖြတ်ကြရပါမည်။ ရောဂါပိုးများသည် လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ လူသားများက မြေကြီးကိုကျိန်ခဲ့သောကြောင့် ဘုရားသခင်၏ ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာများသည် မြေကြီးပေါ်တွင်ကျရောက်လျက်ရှိသည်။

MH, p. 302 (1905)

နွားနို့ကိုစားသုံးလျှင် ပိုးသေစေရန် ကျက်အောင်ကျိုသင့်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် ရောဂါအရသက်သာပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 39 (1901)

နွားနို့ကိုစားသုံးခြင်း၌ အန္တရာယ်မကင်းသောအချိန်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် နွားမများသည် ကျန်းမာနေပြီး ရရှိသည့် နို့ကို ကောင်းမွန်စွာကျိုချက်အသုံးပြုလျှင် ခက်ခဲဆင်းရဲခြင်းကာလကို အချိန်မတိုင်မီဖြစ်ပွားအောင် ဖန်တီးဖို့မလိုပါ။

Letter, p. 45 (1903)

ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း ၂ ကြိမ်သာစားပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၃၅ နှစ်ကရရှိခဲ့သောအလင်းတရားကို ယခုအချိန်တိုင်အောင် ကျင့်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသားမစားပါ။ ကျွန်ုပ်အတွက် ထောပတ်အခက်အခဲကိုလည်း ဖြေရှင်းပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ထောပတ်မစားပါ။ ထောပတ်သန့်သန့်မရနိုင်သည့်နေရာတိုင်းတွင် ဤအခက်အခဲကို လွယ်ကူစွာဖြေရှင်းသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ဂျာစီနှင့်ဟိုစတိန်း နွားမကြီး ၂ ကောင်ရှိပါသည်။ မလိုင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးပြီး အစစအရာရာ၌ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက်ရှိပါသည်။

MM, p. 269.

သစ်သီးဝလံများနှင့် ပိုးသတ်ပြီးမလိုင်များအလျှပ်ယံရရှိနိုင်သောဒေသတွင် ထောပတ်သည် လိုအပ်သောအာဟာရဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။

Letter, p. 5 (1870)

ကျွန်ုပ်တို့၏စားပွဲပေါ်တွင် ထောပတ်ကိုမတင်ပါ။ နွားနို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်များဖြင့် ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထား သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အလွန်အရသာရှိပါသည်။ ကျန်းမာ သောနွားမှရသည့် နွားနို့ကို အသင့်အတင့်စားသုံးခြင်းကို ကန့်ကွက် စရာရှိမည်မထင်ပါ။

Letter, p. 37 (1901)

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူထုကြီးနှင့်ထိတွေ့နေကြရမည်။ ကျန်းမာ ခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများကို အစွန်းရောက်သွန်သင် ကြမည်ဆိုလျှင် ထိခိုက်မှုများသာဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ အသားမစား ကြဖို့၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီမသောက်ကြဖို့၊ ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ သွန်သင်ကြသည်မှာ ကောင်းပါသည်။ သို့သော် နွားနို့ကိုပင်ဖြတ်ရန် တချို့ကသွန်သင်နေကြပါသည်။ ဤအရာသည် ဂရုတစိုက်ကိုင်တွယ် ရမည့်ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ နွားနို့နှင့်ပေါင်မုန့်ကိုသာအားထားပြီး စားနေရသည့်ဆင်းရဲသားမိသားစုများရှိကြသည်။ ၎င်းတို့သည် သစ်သီးဝလံအနည်းငယ်ကိုသာ ဝယ်စားနိုင်ကြသည်။ အသားကို ဖြတ်ရမည်မှာမှန်သော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း နွားနို့၊ မလိုင်များနှင့်ရောကာ အရသာရှိအောင်ချက်စားတတ်ဖို့လိုပါသည်။ 'တို့ဘာကိုစားရတော့မလဲ။ တို့ဟာ အခွံမာအသီးတွေကို ဝယ်မစား နိုင်ဘူး' ဟု ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သွားရောက်တင်ပြစဉ် ဆင်းရဲသားများကတုံ့ပြန်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ထံသို့သွားပြီးတရားဟောစဉ် အာဟာရရှိသည့်အစားများကို စားကြပါဟုသာပြောရန် ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြား

တော်မူသည်။ 'ကြက်ဥမစားနဲ့၊ နွားနို့မသောက်နဲ့၊ မလိုင်မစားနဲ့၊ ဟင်းချက်ရာမှာ ထောပတ်ကိုလုံးဝမသုံးနဲ့' ဟု သူတို့အား ကျွန်ုပ် မပြောနိုင်ပါချေ။ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဆင်းရဲသားများထံသို့ သွား၍ဟောကြားရမည်မှာမှန်သော်လည်း တင်းကျပ်သောအစာ စာရင်းကိုဖော်ပြရန်မှာ အချိန်မကျရောက်သေးချေ။

နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ကြက်ဥများကဲ့သို့ ယနေ့စားသုံးနေသော အစာတချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့စွန့်လွှတ်ရမည့်အချိန်သည် ရောက်လာတော့ မည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအသားကို ကျွန်ုပ်မစားတော့သော်လည်း ပြောစရာဆိုစရာပို၍နည်းသော ကြက်ဥကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးနိုင်ပါ သည်။ နွားနို့ကို စားပွဲပေါ်မှဖယ်ရှားမပစ်ပါနှင့်။ အစာများတွင် ထည့်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုလည်း မတားမြစ်ကြပါနှင့်။ စားသုံးမည့် နို့သည် ကျန်းမာသောနွားမှရသောနွားနို့ဖြစ်ဖို့နှင့် ပိုးသတ်ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။

ယခုကဲ့သို့နွားနို့ကို အထိန်းအကွပ်မဲ့သုံးဖို့ မသင့်လျော်သော အချိန်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သို့သော် ယခုတွင်မူ နွားနို့ကိုဖြတ်ရန် မလိုအပ်သေးပါ။

သို့သော် နွားနို့ကိုအသုံးချခြင်းသည် စိတ်မချရတော့သော အချိန်သို့ရောက်လာသောအခါ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဤအရာကို ဖော်ပြတော်မူလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောလိုပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးများတွင် အစွန်းမရောက်ကြပါနှင့်။ နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့် ကြက်ဥစားသုံးခြင်းများနှင့်ပတ်သက်သည့်အခက်အခဲများသည်လည်း ပြေလည်သွားပါလိမ့်မည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင် ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်စိတ်မပူမိပါ။ သင်၏မျှတစွာနေထိုင်စားသောက်မှု ကို အခြားသူများအားသိရှိပါလေစေ။

Letter, p. 151 (1901)

နွားများ၌ရောဂါကျရောက်ကာ ကမ္ဘာကြီးသည် ညစ်ညမ်းနေပြီဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရာ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥများကို စားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမဟုတ်သည့်အချိန်ကိုရောက်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်သည် မရောက်ရှိသေးပါ။ ထိုအချိန်ရောက်လာသောအခါ ထာဝရဘုရားသခင်သည် စီစဉ်ပေးတော်မူမည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သိထားပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် တောတွင် စားစရာများပြင်ဆင်ပေးတော်မူမည်လား ဟူသောမေးခွန်းသည် သက်ဆိုင်သူအားလုံးအတွက် များစွာအဓိပ္ပါယ်ရှိပါလိမ့်မည်။ ‘ဟုတ်ပါသည်၊ ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အတွက် စားစရာများကိုပြင်ဆင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်’ ဟူ၍ ဖြေဆိုလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။

နွားနို့နှင့်ကြက်ဥနေရာတွင် အစာထိုးကျွေးမွေးရန် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် အစီအစဉ်များပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ ဤအစာများကို မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြတ်ရမည်ကိုလည်း ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးတော်မူလိမ့်မည်။ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့၌ ညွှန်ကြားပေးတော်မူမည်။ ကရုဏာတော်အရှင်ဘုရားသခင်တစ်ပါး ရှိတော်မူသည်ကို လူတိုင်းအား သိစေလိုတော်မူပါသည်။ မြေအသီးအနှံများကို မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်စားသုံးရမည်ကိုသင်ကြားလျက် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိမိမိလူတို့အား အာဟာရဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှုကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။

MH, p. 298 (1905)

သံလွင်သီးကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လိုက်လျှင် အခွံမာအသီးများကဲ့သို့ပင် ထောပတ်နှင့် အသားများနေရာတွင်

အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သံလွင်သီးထဲတွင်ပါဝင်သည့်အဆီသည် တိရစ္ဆာန်အဆီများထက် များစွာသာလွန်ပါသည်။ ဝမ်းကို ပျော့စေပါသည်။ တဖွတ်ဖွတ်စားတတ်သူများအတွက် အကျိုးပြုနိုင်သည်ကိုတွေ့ရပြီး အစာအိမ်ကိုလည်းကျန်းမာစေပါသည်။

7T, p. 134 (1902)

ထမင်းစားတိုင်း အကျိုးထူးများရနိုင်ရန် သံလွင်သီးကို ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သံလွင်သီးများကို ကောင်းမွန်စွာ ချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်းအားဖြင့်၊ ထောပတ်စားခြင်းအားဖြင့် ရနိုင်သော ကောင်းကျိုးများကိုရရှိခံစားနိုင်ပါသည်။ စားလိုက်သောသံလွင်သီးထဲတွင် ပါသွားသည့်အဆီဓာတ်သည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုသက်သာစေပြီး တဖွတ်ဖွတ်စားတတ်သူများ၏အစာအိမ်အတွက် ဆေးဝါးများထက် ပို၍ကျန်းမာစေပါသည်။ သံလွင်သီးသည် တိရစ္ဆာန်များမှ ရသည့် ဒုတိယတန်းစားအဆီများထက် ပိုပြီးကောင်းပါသည်။

Letter, p. 14 (1901)

သံလွင်သီးတွင်ပါဝင်သည့်အဆီသည် ဝမ်းချုပ်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက ကျောက်ကပ်ရောဂါကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။



အခန်းကြီး (၂၂)
ပရိတင်း

အပိုင်း (၁) အခွံမာအသီး

MH, p. 296 (1905)

အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံ၊ အခွံမာအသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဖန်ဆင်းရှင်က ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ရွေးချယ်ပေးထားသည့်အစာဖြစ်ပါသည်။ ဤအစာများကို ရိုးရိုးနှင့်သာဘာဝကျကျ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်အထူးညီညွတ်ရုံသာမက အာဟာရနှင့်လည်းပြည့်ဝပါသည်။ ခွန်အားနှင့်ပြည့်ဝစေလျက် ခံနိုင်ရည်နှင့်လည်းပြည့်စုံစေပါသည်။ အခြားအစားအစာများက မပေးစွမ်းနိုင်သည့် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။

MS, p. 27 (1906)

အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အခွံမာအသီးများထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်လိုအပ်သောအာဟာရအားလုံးကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင် ထံတော်သို့ သဘောရိုးနှင့်ချဉ်းကပ်ကြမည်ဆိုလျှင် အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသောသက်သတ်လွတ်ဟင်းများကို ပြင်ဆင်တတ်အောင် သွန်သင်ပေးတော်မူလိမ့်မည်။

MH, pp. 297, 298 (1905)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစာအမျိုးမျိုးကို အလုံအလောက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုပေးထားပြီဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့၏

လိုအပ်ချက်နှင့်အကိုက်ညီဆုံးအရာများကိုရရှိရန် လူအသီးသီးတို့သည် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုအသုံးပြုကာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

သစ်သီးဝလံများ၊ အခွံမာအသီးများနှင့် အသီးအနှံများသည် အလုံအလောက်ထွက်ရှိနေရုံသာမက တိုးတက်နေသည့်ပို့ဆောင်ရေးစနစ်များအားဖြင့် ထိုထွက်ကုန်များကို နေရာဒေသအသီးသီးသို့ ဖြန့်ဝေပေးနေပါသည်။

အခွံမာအသီးနှင့် အခွံမာအသီးကိုစီမံထုတ်လုပ်ထားသည့် အစားအစာများကို အသားနေရာတွင် အစားထိုးစားသုံးလာကြပါပြီ။ အခွံမာအသီးများကို အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အခြားသစ်မြစ်သစ်ဥများနှင့် ရောယှက်စားသုံးလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ကာ အာဟာရလည်းဖြစ်ပါသည်။ အခွံမာအသီးကို များများမစားမိအောင် တော့ သတိပြုဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အခွံမာအသီးကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် ဖျားနာသည်ဟု အထင်ရှိသူများသည် ဤကြိုတင်သတိပေးချက်ကို သတိပြုခြင်းအားဖြင့် အခက်အခဲကိုဖယ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 177 (1901)

အခွံမာအသီးများကို ချက်ပြုတ်တတ်အောင်လေ့ကျက်ရန် အချိန်ယူကြရမည်။ အခွံမာအသီးများအစား အခြားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်ကိုသက်သာအောင်မလုပ်မိဖို့လည်း သတိထားသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှလူအများစုသည် အခွံမာအသီးကိုဝယ်စားနိုင်လျှင်တောင်မှ ချက်ပြုတ်မစားတတ်ကြချေ။ လူနည်းစုသာ ကောင်းမွန်စွာချက်စားတတ်ကြပါသည်။

Letter, p. 14 (1901)

စားသောအစားအစာများသည် ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတွင် သင့်လျော်သည့်အစာအမျိုးသည် အခြား

နိုင်ငံများတွင်စားသုံးရန်မသင့်လျော်ပါ။ ဆင်းရဲသားများလည်း ဝယ်ယူ စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် အခွဲမာအသီးများကိုထုတ်လုပ်ရောင်းချရာတွင် ဈေးနှုန်းသက်သာနိုင်သမျှသက်သာအောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

Letter, p. 135 (1902)

အခွဲမာအသီးများကို မှန်ကန်အောင်စားသုံးတတ်အောင် ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ တချို့အခွဲမာအသီးမျိုးသည် အာဟာရမရှိပါ။ အခွဲမာအသီးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများကို အရေအတွက်လျော့ချကာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာအောင် လျော့မစားပါနှင့်။ သို့ရာတွင် အထိန်း အကွပ်မဲ့စားခြင်းသည်လည်း မသင့်လျော်ပါ။ ဤအစားအစာကိုခြီးခြစ်စား စားသုံးခြင်းသည် ပို၍အာသာပြေစေပါသည်။ အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့် အစားအစာများနှင့်ရော၍စားသောအခါ အခွဲမာအသီးက အချိုးအဆ များနေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူနိုင်သည်ထက် အဆီအအိမ်များနေ တတ်ပါသည်။

7T, p. 134 (1902)

အခွဲမာအသီးများကို သတိပညာကင်းမဲ့စွာဖြင့်စားသုံးနေကြ သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချိုးအဆများများထည့်ကာ စားသုံးနေ ကြသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချို့အခွဲမာအသီးများသည် အခြား အခွဲမာအသီးများလောက် အာဟာရမရှိသည်ကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြားတော်မူပြီးဖြစ်သည်။ ဗာဒံစေ့နှင့်မြေပဲတို့သည် ပို၍ကောင်းသော်လည်း အာဟာရပြည့်ဝပြီး အစာကြေလွယ်သော အစားအစာပြုလုပ်ရန် မြေပဲအနည်းငယ်ကို အသီးအနှံများဖြင့်ရော၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

Letter, p. 188 (1901)

‘ကျွန်ုပ်ဟာ အခွဲမာအသီးတွေကိုမစားနိုင်ဘူး၊ အစာအိမ်က လက်မခံဘူး’ ဟု ရေးသားဖော်ပြထားသည့် စာတစ်စောင်ကို လွန်ခဲ့သော ၃ နှစ်ကရခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုအချိန်က ချက်ပြုတ်နည်း များစွာကို ကျွန်ုပ်အားပြသတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုအထဲမှ ချက်ပြုတ် နည်းတစ်ခုမှာ အခွဲမာအသီးနှင့်အစပ်တည့်သည့် အခြားဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့်ရော၍ချက်သည့်နည်းဖြစ်သည်။ အခွဲမာအသီးကို များများထည့်ရန်မလိုပါ။ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ၁၀ပုံ ၁ပုံ (သို့မဟုတ်) ၆ပုံ ၁ပုံသော အခွဲမာအသီးထည့်လျှင် လုံလောက် ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စမ်းသပ်ချက်ပြုတ်ကြည့်ရာ အောင်မြင်မှုရရှိပါသည်။

အပိုင်း (၂) ကြက်ဥ

MH, pp. 320-321 (1905)

သစ်သီးဝလံနှင့် အခွဲမာအသီးများရှားပါးသည့်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများအား နွားနို့နှင့်ကြက်ဥကိုမစားတော့ရန် အားမပေး သင့်ချေ။ စိတ်ကြမ်းကိုယ်ကြမ်းဖြစ်နေသူများသည် သွေးအားကြွ စေသည့်အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုသည်ဆိုရာတွင်မှန်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လောကပျော်မွေ့ခြင်း၌ ခံစားကျင့်ရှိနေသောမိသားစုများ မှပေါက်ဖွားလာသည့်ကလေးများကို ကြက်ဥမကျွေးသင့်ချေ။ သို့ရာတွင် အခြားလိုအပ်သည့်အစားအစာများကိုမစားနိုင်သူများမှာမူ ကြက်ဥနှင့်နွားနို့ ကို လုံးလုံးကြီးဖြတ်မသင့်ပါချေ။ ကျန်းမာပြီး ကောင်းမွန်စွာမွေးမြူ ထားသည့်နွားမနှင့်ကြက်မများမှရသော နွားနို့နှင့်ကြက်ဥများဖြစ်ဖို့ရန်

အထူးဂရုထားရပါမည်။ ကြက်ဥများကို အလွယ်တကူအစာကြေချက် နိုင်မည့်အနေအထားမျိုးရှိရန် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရမည်။

အစာအာဟာရပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းကြီးသည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးနေသင့်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါဘယများကျရောက် နေသည်နှင့်အမျှ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥများကိုစားသုံးခြင်းသည် ပို၍အန္တရာယ် များလာပါသည်။ ထိုအစာများ၏နေရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဈေးနှုန်းသက်သာသည့် အခြားအစာများနှင့် အစားထိုးဖို့ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အာဟာရရှိပြီး အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအစာ များကို ဖြစ်နိုင်လျှင် နွားနို့နှင့်ကြက်ဥမပါဘဲ ချက်တတ်အောင်ဒေသ အသီးသီးမှ လူတို့အား သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

7T, p. 135 (1902)

နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့်ထောပတ်များကို အသားနှင့်တတန်းတစား တည်းမသတ်မှတ်သင့်ပါ။ တချို့ကိစ္စများအတွက် ကြက်ဥသည် အကျိုးပြုနေပါသည်။ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥစားသုံးခြင်းကို လုံးလုံးဖြတ် ပစ်ရမည့်အချိန်မရောက်ရှိသေးပါ။

အာဟာရပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပါလေစေ။ နွားနို့နှင့်ထောပတ်ကိုမသုံးဘဲ အစားအစာပြင်တတ်အောင် လူတို့ကို သင်ပေးကြပါ။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်နှင့်ထောပတ်များကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မကင်းသည့်အချိန်ရောက်လာတော့မည်။ အကြောင်းမှာ လူသားများ၏ဆိုးယုတ်မှုများတိုးတက်နေသည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါကျရောက်မှုမှာလည်း တိုးပွားနေပါသည်။ အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသောလူသားများကြောင့် တိရစ္ဆာန်လောက တစ်ခုလုံးသည် မြေကြီး၏ ကျိန်စာဖြစ်သောရောဂါဘယများ အောက်တွင် ညည်းတွားနေရတော့မည့်အချိန်သည် မဝေးတော့ပြီ။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် နွားနို့၊ ကြက်ဥများမပါဘဲ အစား အစာပြင်တတ်သည့် စွမ်းရည်နှင့်ပါးနပ်မှုများကို မိမိလူတို့အား ပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ အာဟာရမရှိသောအစားအစာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်ကြပါစို့။

2T, p. 362 (1870)

သင်သည် မိမိ၏သားသမီးများကိုသင်ကြားပေးသင့်သည်။ ဤခေတ်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့် မကောင်းမှုများနှင့် စာရိတ္တပျက်ပြား မှုများကို မည်ကဲ့သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို ၎င်းတို့အား သင်ညွှန်ကြား သင့်သည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အစား လူများစွာတို့မှာ မည်သို့ အစာကောင်းများကိုစားဖို့ကိုသာ လေ့လာနေကြသည်။ ထောပတ်၊ ကြက်ဥနှင့် အသားဟင်းများဖြင့် ထမင်းစားပွဲပြင်ထားကြသဖြင့် သင့်ကလေးများသည် ထိုအရာများကိုစားနေကြသည်။ သင်သည် ကလေးများအား တိရစ္ဆာန်စိတ်ပေါက်စေမည့်အစာများကို ကျွေးနေ စဉ်မှာပင် မိမိ၏ကလေးများကို ကောင်းချီးပေးရန် အစည်းအဝေး များတွင်တက်ရောက်ကာ ဘုရားသခင်ထံတွင်ဆုတောင်းနေပါသည် တကား။ သင်၏ဆုတောင်းသံသည် မည်သည့်အမြင့်အထိသာ တက်သွားနိုင်ပါမည်နည်း။ ပထမဦးဆုံးသင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ် တစ်ခုရှိနေသည်။ သင့်ကလေးများအတွက် သင်လုပ်ဆောင်စရာ များကို လုပ်ဆောင်ပြီးသောအချိန်တွင် ကတိတော်နှင့်အညီ ထာဝရ ဘုရားသခင်ထံတွင် အထူးအကူအညီများကို သင်တောင်းခံနိုင်ပါပြီ။

ကြက်ဥတွင်ပါသည့်အရာများသည် ဆေးဖက်ဝင်ကြသည်။
အစွန်းမရောက်စေရန်သတိပြုလုပ်ဆောင်ပါ

Letter, p. 37 (1901)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသော အရာများတွင် အစွန်းမရောက်ကြပါနှင့်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍

တချို့မှာ ဂရုမထားကြပါ။ သို့ရာတွင် တချို့မှာ နောက်တွင် အများကြီးကျန်ရစ်ခဲ့ကြသောကြောင့် သင်သည် ထိုသူများအတွက် ပုံသက်သေတစ်ခုဖြစ်နိုင်စေရန် အစွန်းရောက်သမားတစ်ဦးမဖြစ်ပါစေ နှင့်။ သွေးသားကိုဖြစ်စေမည့်အစာမျိုးကို မစားဘဲမနေပါနှင့်။ စစ်မှန်သောစည်းမျဉ်းများအပေါ်သစ္စာရှိမှုသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုမထောက်ခံသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုကိုဖြစ်စေမည့် အစားအစာတစ်ခုအညံ့ခံရန် သင့်အားလမ်းပြနေပါသည်။ ဤအရာသည် သင့်အတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများ ယုတ်လျော့လာသည်ကို သင်ခံစားရပြီဆိုလျှင် အစာကိုချက်ချင်း ပြောင်းလဲပြီးစားဖို့လိုပါသည်။ သင်မစားဘဲချန်ထားခဲ့သောအရာ တချို့ကို ပြန်ပြီးစားပါ။ ကျန်းမာသောကြက်မကြီးကဥသည့် ကြက်ဥ များကိုစားပါ။ ဤကြက်ဥများကို အကျက်ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းဖြစ်စေ၊ သင်စားနိုင်ပါသည်။ ကစော်မပေါက်သေးသည့်ဝိုင်အရက်များတွင် အစိမ်းလိုက်ဖောက်ထည့်ပြီး စားသုံးပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက် များကိုဖြည့်ဆည်းပေးလိမ့်မည်။ ဤအရာသည် မှန်ကန်မှုရှိမည် မဟုတ်ဟု ဖြန့်ကန်ကြီးအထင်မရှိလိုက်ပါနှင့်။

နွားနို့များကို ယခုအသုံးပြုနေသလို အသုံးမပြုသင့်တော့မည့် အချိန်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်၌ နွားနို့ကိုမဖြတ် သင့်သေးပါချေ။ ကြက်ဥထဲတွင် အဆိပ်ပြေစေသည့်အာနိသင်ရှိသော ဆေးဖက်ဝင်ဓာတ်ပစ္စည်းများပါရှိသည်။

ဆေးရုံတွင်ကျွေးရမည့်အစာများတွင်

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အသားများ ကိုဖြတ်ကြသော်လည်း အငြင်းပွားစရာပို၍အားနည်းသောအစာများကို အစားထိုးစားသုံးသင့်ပါသည်။ ထိုအစာများတွင် ကြက်ဥပါဝင်ပါ

သည်။ နွားနို့ကို သင့်စားပွဲပေါ်မှဖယ်ရှားမပစ်ပါနှင့်။ ဟင်းချက်ရာ တွင် နွားနို့အသုံးပြုနေခြင်းကိုလည်း မတားမြစ်ပါနှင့်။ အသုံးပြုသော နို့များသည် ကျန်းမာသောနွားမကြီးများမှရပြီး ပိုးသတ်ထားသည့် နို့များဖြစ်သင့်ပါသည်။

သို့ရာတွင် နွားနို့၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့်ကြက်ဥများစားသုံးရန် မလုံခြုံတော့သည့်အချိန်သို့ရောက်လာသောအခါ ထာဝရဘုရားသခင် သည် အသိပေးဖော်ပြတော်မူလိမ့်မည်ကို ကျွန်ုပ်ပြောပြလိုပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အစွန်းမရောက်ပါစေနှင့်။ နွားနို့နှင့် ကြက်ဥစားသုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်အခက်အခဲသည်လည်း ပြေလည်သွားပါလိမ့်မည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၌ မည်သည့်တာဝန်မှမရှိသေးပါ။ သင်၏သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသုံးနေထိုင်ခြင်းကို လူအများသိမြင်ပါလေစေ။

Letter, p. 37 (1904)

ဆရာဝန်တစ်ဦးသေဆုံးတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထား သည့်စာတစ်စောင်ကို ကျွန်ုပ်ရရှိသောအချိန်တွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အစာပြောင်းမှဖြစ်မည်ဟု (ထိုညမှာပင်) ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြား တော်မူခဲ့ပါသည်။ ကြက်ဥအစိမ်းကို တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်လုံး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၃ ကြိမ်စားသုံးလျှင် သူအကြီးအကျယ် လိုအပ်နေသောအာဟာရများကိုရရှိပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 127 (1904)

ဤဆေးရုံသို့တက်ရောက်အကူသခံနေသောလူနာများအား မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ စီစဉ်ချက်ပြုတ်ထား သည့် အာဟာရအရသာနှင့်ပြည့်ဝသောအစာများဖြင့် ကျွေးမွေးရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်အသက်ရှင်သလို သူတို့နေထိုင်အသက်ရှင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ မမျှော်လင့်နိုင်ချေ။ ၎င်းတို့အတွက် တည်ခင်းထားသောအစာများ သည် စားချင်စဖွယ်ဖြစ်သင့်သည်။ ကြက်ဥကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။

အစာများကိုအစားထိုးရန်ပျက်ကွက်ခြင်း

9T, p. 162 (1909)

ထောပတ်စားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါရနိုင်ကြောင်း ကလေးငယ် များအား အတိုင်းအဆမရှိ ကြက်ဥကျွေးခြင်းသည် မိုက်မဲရာကျ ကြောင်း သတိပေးစကားများပြောဆိုနေသော်လည်း သေချာစွာ မွေးမြူထားသည့်ကြက်မများမှရသောဥများကို စားသုံးခြင်းသည် လည်း စည်းကမ်းချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မသုံးသပ်သင့်ပါချေ။ ကြက်ဥတွင် အဆိပ်ပြေစေသည့်ဓာတ်သဘာဝများပါဝင်နေပါသည်။

တချို့မှာ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ထောပတ်များကိုရှောင်ကြဉ်စဉ် အာဟာရရှိသောအခြားအစာများကို အစားထိုးစားသုံးရန် ပျက်ကွက် နေကြသည်။ ထိုကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အင်အား များဆုတ်ယုတ်လာကာ အလုပ်ကိုကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ကြတော့ ချေ။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းများသည်လည်း နာမည် ပျက်ကြပါသည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ဆောက်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို ဘုရားသခင်ခိုင်းစေထားသည့်အရာများနှင့် ရောထွေးပစ်သဖြင့် အသင်းတော်၏အင်အားများသည် ချည့်နဲ့လာ ပါတော့သည်။ သို့သော် အထူးပြင်းထန်သော ဤသဘောတရား၏ အကျိုးဆက်များကို ထာဝရဘုရားသခင်သည်ကာကွယ်ရန် ဝင်ရောက် ဟန့်တားတော်မူလိမ့်မည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်သည် အပြစ်သား

လူအမျိုးအနွယ်များကို ညီညာဖြူဖြူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ လူချမ်းသာများနှင့် လူဆင်းရဲများကို ခရစ်တော်၏ခြေတော်ရင်းသို့ အတူတကွခေါ်ဆောင်လာရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ယနေ့စားသုံးနေသော နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ကြက်ဥ များကိုဖြတ်ရမည့်အချိန်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အစွန်းရောက် ချုပ်တည်းခြင်းများကို အချိန်မရောက်မီကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မိမိ ကိုယ်ကိုစိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ခြင်းသည် မလိုလားအပ်သော အရာဖြစ်သည်။ အခြေအနေကတောင်းဆိုလာသည့်အချိန်ထိအောင် စောင့်ပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အတွက်ပြင်ဆင်ပေးတော်မူ လိမ့်မည်။

အပိုင်း (၃) ဒိန်ခဲများ

2T, p. 68 (1868)

ချို(စ်)ဟုခေါ်သည့်ဒိန်ခဲများကို အစာအိမ်ထဲသို့လုံးဝမထည့် သင့်ပါ။

MH, p. 302 (1905)

ထောပတ်ကို ပေါင်မုန့်တွင်သုတ်၍စားခြင်းသည် ဟင်းချက် ရာတွင်အသုံးပြုခြင်းထက် ကျန်းမာရေးအထိခိုက်သက်သာပါသည်။ သို့ရာတွင် လုံးလုံးမစားခြင်းသည် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ဒိန်ခဲစား ခြင်းကို ကန့်ကွက်မှုများပို၍များပြားလာပြီး စားသုံးရန်မသင့်လျော် သည့်အရာဖြစ်သည်။

(CTBH, pp. 46-47) CH, p. 114. (1890)

မိခင်အများစုသည် မိသားစုအတွက် ထောင်ချောက်ဖြစ်စေ မည့်ထမင်းစားပွဲမျိုးကို ပြင်ဆင်တတ်ကြ၏။ အသား၊ ထောပတ် နှင့်ဒိန်ခဲများ၊ အစာသွတ်မုန့်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထား သောဟင်းများကို လူကြီးလူငယ်အားလုံးစိတ်ကြိုက်စားနေကြသည်။

ထိုအစာများသည် အစာအိမ်ကို ကမောက်ကမဖြစ်စေသည်။ အာရုံကြောများကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေသည်။ အသိဉာဏ်စွမ်းအားကို အားနည်းစေသည်။ အဆီများသောထိုအစာများသည် အသွေးအသား မဖြစ်စေနိုင်ရုံသာမက အစာကြေရန်လည်းခက်လှပါသည်။ ထိုဒိန်ခဲ များကိုစားခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ကိုပင်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

3T, p. 136 (1873)

များသောအားဖြင့် သားသမီးများကို အသားများ၊ ဟင်းမွှေး မဆလာများ၊ ထောပတ်ဒိန်ခဲများ၊ ဝက်သားများ၊ အဆီအအိမ်များ သောအစာများကို စားခွင့်ပြုထားကြပါသည်။ စားခွင့်ပြုထားသည့် အစာများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့်ကြားတွင် အချိန်မမှန် ကြိုက်သည့်အချိန်တွင်စားဖို့လည်း ခွင့်ပြုထားသေးသည်။ ထိုကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံကြောများပုံမှန်မလုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့်အသိဉာဏ်များအားနည်းခြင်းများဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။ ရောဂါ နှင့်သေခြင်းမျိုးစေ့များကို မိမိတို့ကြံနေသည်ကို မိဘများမသိရှိကြချေ။

R & H, July 19, 1870.

အီလီနိုးစစ်ပြည်နယ်၊ နိုးရာဒေသတွင် အစည်းဝေးပွဲကြီး စတင်ကျင်းပသောအချိန်တွင် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ သတိ ပေးဖို့တာဝန်ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားမိပါသည်။ မာရီရှန်ဒေသမှ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသော တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကို ပြောပြကာ အစည်းအဝေးကာလအတွင်း၌ မလိုအပ်သောအစီအစဉ် များနှင့် မလိုလားအပ်သောစားသောက်ဖွယ်ရာများကို မလုပ်ဆောင် ကြရန် ကျွန်ုပ်တာဝန်ပေးတားမြစ်ခဲ့ပါသည်။ တချို့မှာ ဒိန်ခဲများကို ယူလာကာ စားကြပါသည်။ ထိုဒိန်ခဲများသည် လတ်ဆတ်သော် လည်း အစာအိမ်အတွက်မကောင်းသဖြင့် လုံးဝမစားသင့်ကြပါ။

Letter, p. 40 (1893)

ဒိန်ခဲများကို အစည်းဝေးပွဲကြီးကျင်းပသည့် နေရာတွင် မရောင်းသင့်ကြောင်း၊ အစည်းဝေးပွဲကြီးပြင်ပမှဝယ်လာလိုက ဝယ်လာ နိုင်ကြောင်း၊ အစည်းဝေးပွဲကြီးတစ်ခုတွင်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရာ ဒိန်ခဲမြောက်မြား စွာကိုပြန်လည်ရောင်းချရန်ဝယ်ထားကြောင်း အံ့အားသင့်ဖွယ် ဒေါက်တာကလော့ဒ်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ဒေါက်တာကလော့ဒ်နှင့် မိတ်ဆွေတချို့က ထိုကိစ္စကိုကန့်ကွက်ကြသော်လည်း တာဝန်ရှိသူ တစ်ဦး၏သဘောတူညီချက်ဖြင့် ထိုဒိန်ခဲများကိုဝယ်သွားခြင်းဖြစ် ကြောင်း၊ မိမိတို့၏အရင်းအနှီးများကို အဆုံးရှုံးမခံနိုင်ကြောင်း ဆိုင်တာဝန်ခံက ပြန်လည်ရှင်းပြပါသည်။ ဤတွင် ဒေါက်တာ ကလော့ဒ်သည် ထိုဒိန်ခဲများ၏တန်ဖိုးငွေကိုမေးကာ ဒိန်ခဲအားလုံးကို ဝယ်ပစ်လိုက်ပါသည်။ သူသည် ဒိန်ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှုကိုခြေရာခံလေ့လာပြီးဖြစ်ရာ အချို့အစာများသည် အပေါ်ယံ အားဖြင့် အာဟာရရှိမယောင်ထင်ရသော်လည်း ကျန်းမာရေးကို အလွန်ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို သူသိထားပါသည်။

Letter, p. 1 (1875)

ဒိန်ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒိန်ခဲ ကိုမဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း၊ မစားခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းကြာပြီဖြစ်ကြောင်း အသေအချာပြောဆိုရပါသည်။ ဝယ်ဖို့နေနေသာသာ အစာစာရင်း ထဲကိုပင် ဒိန်ခဲကိုတစ်ခါမျှမထည့်ခဲ့ဖူးပါချေ။



အခန်းကြီး (၂၃)
အသား (တိရစ္ဆာန်အသားများ)

Sp. Gifts IV, pp. 120, 121 (1864)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားမျိုးနွယ်များစားသင့်ကြောင်း ရည်စူးထားသည့်အစာကို ကျွန်ုပ်တို့၏မိဦးဖဦးတို့အား ကျွေးခဲ့ပါသည်။ အခြားဝေနေယျသတ္တဝါများ၏အသက်ကိုသတ်ခြင်းသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏အကြံတော်နှင့်ဆန့်ကျင်ပါသည်။ ဒေဒဉ္ဇယျာဉ်ထဲတွင် သေဆုံးခြင်းမရှိရန်မှာ ကိုယ်တော်၏အလိုတော်ဖြစ်ပါသည်။ ဥယျာဉ်အတွင်းရှိသစ်ပင်များမှရသည့်အသီးများသည် လူသားများ၏လိုအပ်ချက်ကိုပြည့်စုံစေမည့်အစာများဖြစ်သည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းပြီးဆုံးသောအချိန်၌ လူသားများစားသုံးအသက်ရှင်စေမည့် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပျက်စီးကုန်သဖြင့် နောဇအား ၎င်းယူဆောင်ခဲ့သည့် သန့်ရှင်းသောတိရစ္ဆာန်များကိုစားခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် တိရစ္ဆာန်အသားသည် လူအတွက် အကောင်းဆုံးအစာမဟုတ်ပါ။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကာလမတိုင်မီ အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သော လူသားများသည် တိရစ္ဆာန်အသားကိုစားကာ မကောင်းမှုခွက်ဖလားပြည့်သည်အထိ လောကပျော်မွေ့ခြင်းကိုလိုက်စားခဲ့ကြပါသည်။ သို့ဖြင့် ဘုရားသခင်သည် စာရိတ္တညစ်ညမ်းမှုဖြင့်ဖုံးလွှမ်းနေသောကမ္ဘာကြီးကို ရေဖြင့်ဆေးကြောခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာကြီးပေါ်သို့ ကြောက်စရာကောင်းသည့်တတိယမြောက်ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကြီးကျရောက်ခဲ့ပါသည်။ အာဒံတို့၏နားမထောင်မှုကြောင့် သားစဉ်မြေးဆက်များနှင့် ကမ္ဘာမြေကြီးအပေါ်သို့ ပထမမြောက်ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကျရောက်

ခဲ့ပါသည်။ ထိုနောက် ညီငယ်အာဗေလကို ကာကွယ်သတ်သော အချိန်တွင် မြေကြီးကို ဒုတိယအကြိမ်ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာပေးခဲ့ပါသည်။ တတိယနှင့် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာမှာ နောဇလက်ထက်တွင် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောရေလွှမ်းမိုးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကာလနောက်ပိုင်းတွင် လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားများကို အကြီးအကျယ်စားလာကြပါသည်။ လူတို့သည် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးကာ မိမိကိုယ်ကို ဖန်ဆင်းရှင်အထက်တွင် ဝါကြွားစွာဖြင့်မြှောက်စားလျက် စိတ်နှလုံး၏အလိုကိုလိုက်ကြလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ထာဝရဘုရားသခင်မြင်တော်မူ၏။ ထိုကြောင့် မကောင်းမှုနှင့်ပြည့်ဝနေသော လူတို့၏သက်တမ်းကိုတိုသွားစေရန် တိရစ္ဆာန်အသားများကို စားခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကာလကျော်လွန်ပြီး မကြာမီမှာပင် လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားသည် ငယ်သွားရုံသာမက သက်တမ်းလည်း အလျင်အမြန်တိုသွားပါတော့သည်။

H to L, ch. 1, p. 52 (1865)

ရှေးခေတ်ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများသည် အစားကြူး၊ အသောက်ကြူးသူများဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ တိရစ္ဆာန်အသားများကို သူတို့စားခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် လွန်ကဲစွာစားခဲ့သောကံခဲ့ကြရာ ၎င်းတို့၏အကျင့်ပျက်နေသောခံတွင်းတောင့်တမှုသည် အထိန်းအကွပ်မဲ့နေပါသည်။ ထိုသူများသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်သောရုပ်တုများ၌ မိမိကိုယ်ကိုအပ်နှံခဲ့ကြရာ ဘုရားသခင်က ကြာရှည်သည်းမခံနိုင်တော့သည့်အခြေအနေအထိ ကြမ်းတမ်း၊ ရက်စက်၊ စာရိတ္တပျက်ပြားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏မကောင်းမှုခွက်ဖလား

သည် ပြည့်လျှံလျက်ရှိရာ အပြစ်မကောင်းမှုနှင့် ညစ်ညမ်းလျက် ရှိသောကမ္ဘာကြီးကို ရေဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်ဆေးကြောပစ်ခဲ့ပါ သည်။ ရေလွှမ်းမိုးပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ လူတို့သည် များပြားလာသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်ကိုမေ့လျော့ကာ ကိုယ်တော်ရှင် ရှေ့မှောက်၌ မကောင်းမှုလမ်းကိုလျှောက်ခဲ့ကြသည်။ ချုပ်တည်းခြင်း ကင်းမဲ့မှုသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အကြီးအကျယ်တိုးပွားခဲ့ပါသည်။

MH, pp. 311-312 (1905)

အစအဦးတွင် လူသားများစားရန်သတ်မှတ်ခဲ့သည့်အစာ များတွင် တိရစ္ဆာန်အသားများမပါဝင်ခဲ့ချေ။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကာလ၌ ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ သစ်ပင်မှန်သမျှပျက်စီးသွားခဲ့သည့်အချိန်တွင် လူသား များအသားစားခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများအတွက် မည်သည့် အစာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းကို ဒေဒဉ္ဇယျာဉ်တွင် လူအတွက် အစာသတ်မှတ်ပေးရာ၌ ဖော်ပြထားတော်မူပါသည်။ ကိုယ်တော်ရှင် သည် ဣသရေလများအတွက် အစာရွေးပေးရာတွင်လည်း ထိုသင်ခန်းစာကိုပင် သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဣသရေလများအား မိမိပိုင်လူတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အဲဂုတ္တုပြည်မှထုတ်ဆောင် လာကာ လေ့ကျင့်ပညာပေးတော်မူခဲ့သည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုလူမျိုးများမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီးအား သွန်သင်ကောင်းချီးပေးလို တော်မူပါသည်။ အကြံအစည်တော်နှင့်ကိုက်ညီစေရန် ၎င်းတို့စားရန် အကောင်းဆုံးအစာအဖြစ် အသားကိုမပေးဘဲ မနွမုန့်တည်းဟူသော ‘ကောင်းကင်မုန့်’ ကိုချပေးတော်မူခဲ့သည်။ အဲဂုတ္တုပြည်တွင်စားခဲ့ရ သောအသားဟင်းများကို တမ်းတကာ မနွမုန့်စားရသည်ကို ရောင့်ရဲမှု

မရှိဘဲ ညည်းတွားသောကြောင့်သာ တိရစ္ဆာန်အသားကို တစ်ခဏတာ ကျွေးတော်မူခဲ့ရာ ထိုအသားကြောင့် ထောင်နှင့်ချီသောလူတို့သည် ရောဂါဘယများရရှိကာ သေကြေခဲ့ကြပါသည်။ သို့တိုင်အောင် ထိုသူများသည် အသားမစားဖို့ ကန့်သတ်မှုကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ လက်မခံခဲ့ဘဲ ထိုအချက်သည် စိတ်မကျေနပ်ခြင်း၊ ညည်းတွားခြင်း များ၏အကြောင်းရင်းဖြစ်နေပါတော့သည်။

ခါနာန်ပြည်တွင် ဣသရေလများအခြေချနေထိုင်သောအခါ အသားစားခွင့်ရခဲ့ကြသော်လည်း မကောင်းမှုအကျိုးဆက်များလျော့ပါး စေရန်ရည်ရွယ်လျက် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကန့်သတ်မှုများကို ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဝက်သားနှင့်တကွ မသန့်ရှင်းဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည့် တိရစ္ဆာန်များ၏အသားကိုမစားရန် တားမြစ် တော်မူခဲ့သည်။ အသားကိုစားခွင့်ပြုရာတွင်လည်း ထိုတိရစ္ဆာန်၏ အဆီနှင့်အသွေးများကိုမစားကြရန် တင်းကျပ်စွာတားမြစ်တော်မူပါ သည်။

တိရစ္ဆာန်အသားများကို စားခွင့်ပြုခဲ့သည်မှာမှန်သော်လည်း အခြေအနေကောင်းသောတိရစ္ဆာန်များကိုသာ စားခွင့်ရှိကြပါသည်။ အနာအဆာရှိသောတိရစ္ဆာန်များ၊ အလိုလိုသေနေသောတိရစ္ဆာန်များ၊ အသွေးမသွန်းထားသည့်တိရစ္ဆာန်များ၏အသားကို မစားကြရပါ။

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ထာဝရဘုရားသခင်သတ်မှတ် ပေးထားသောအစီအစဉ်များအတိုင်း မလိုက်နာခဲ့သည့်ဣသရေလ များသည် အကြီးအကျယ်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပါသည်။ သူတို့သည် အသား ကိုပင်စားလိုနေကြရာ အသားစားခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို သူတို့ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ထိုဣသရေလများသည် ၎င်းတို့အတွက်

ဘုရားသခင်သတ်မှတ်ထားသည့်စံကိုမမီကြဘဲ အကြံအစည်တော်ကိုလည်း မဖြည့်ဆည်းနိုင်ခဲ့ကြချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ‘သူတို့တောင်းသောဆုကိုပေးတော်မူ၏။ သို့သော်လည်း သူတို့၌ ပိန်ကြိုခြင်းကိုသွင်းတော်မူ၏။’ ထိုသူတို့သည် လောကအရာများကို ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများထက် တန်ဖိုးထားကြရာ သူတို့အတွက် ကိုယ်တော်လျာထားတော်မူသည့် မွန်မြတ်လှသောကောင်းမြတ်ခြင်းကို သူတို့မဝင်စားနိုင်ကြတော့ချေ။

MS, p. 38 (1898)

ပညတ်တော်များကိုစောင့်ထိန်းခဲ့လျှင် ကောင်းချီးမင်္ဂလာ အသီးသီးကို ရရှိခံစားရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဣသရေလများအား ရှင်းလင်းစွာထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူထားပါသည်။ ၎င်းပြင် ကျန်းမာခြင်းသည် နားထောင်လိုက်လျှောက်မှုရှိခြင်း၏ အကျိုးရလဒ် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မောရှေမှတစ်ဆင့် တောထဲတွင်မိန့်တော်မူထား ပြီးဖြစ်သည်။ စိတ်၏အနေအထားသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့် လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် အစာခြေပေးသည့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်လည်းကောင်း များစွာဆက်နွှယ်နေပါ သည်။ အသားစားခြင်းသည် ရောဂါဘယများကိုဖြစ်ပေါ်စေရုံသာမက အာခံတတ်သောသဘောထားများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကို သိထားတော်မူသည်နှင့်အညီ ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား တောထဲတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် အသားကိုမကျွေးခဲ့ပါ။ ပင်ကိုယ် အနေအထားများကိုပြောင်းလဲပစ်ကာ စိတ်တန်ခိုးများပိုမိုထက်မြက် လာစေရန်အလို့ငှာ ကိုယ်တော်သည် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှ အသားများကို ၎င်းတို့ထံမှဖယ်ရှားခဲ့တော်မူသည်။ ထိုနောက်

ကောင်းကင်တမန်များစားသည့် မန္တမုန့်ကို ကောင်းကင်မှချပေးတော်မူ ခဲ့သည်။

Sp. Gifts IV, pp. 15-18 (1864)

ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုဟေဗြဲလူအုပ်ကြီးအား ကောင်းကင်မှကျစေသည့်မန္တမုန့်ဖြင့်ကျွေးမွေးခဲ့ပါသော်လည်း ၎င်းတို့ သည် ကျေနပ်မှုမရှိခဲ့ကြပါ။ အနှိုင်းမဲ့ဉာဏ်တော်အားဖြင့် တတ်နိုင် သမျှမကျွေးဘဲထားသည့်အသားဟင်းများကိုသာ သူတို့တောင့်တ နေကြပါသည်။ ရောဂါဘယနှင့် အနိဋ္ဌာရုံများကိုဖန်တီးပေးနေသည့် စာတန်သည် အောင်ပွဲဆင်ရန် အခွင့်အလမ်းသာသော ဘုရားသခင်၏ လူတို့ထံသို့ ချဉ်းကပ်လာပါသည်။ ကောင်းမကောင်းသိကျွမ်းရာ အပင်မှ အသီးကိုစားဖို့ ဧဝအားလမ်းပြကာ လေ့လာစမ်းသပ်မှု အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်ပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ လူသားများ၏ခံတွင်း တောင့်တမှုအပေါ် သူထိန်းချုပ်ခဲ့ပါသည်။ သူသည် ယုံကြည်သူ အဲဂုတ္တုလူများပါဝင်သည့် လူအုပ်ထံသို့ ချဉ်းကပ်စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ကာ ညည်းတွားမြည်တမ်းအောင် နှိုးဆွပေးလိုက်ပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ပေးထားသည့် စားကောင်းသောက်ဖွယ်များနှင့် မရောင့်ရဲကြဘဲ အသားဟင်းများကိုစားဖို့ အာသာဆန္ဒပြင်းပြနေကြ ပါသည်။

ထိုညည်းတွားမြည်တမ်းသည့်လုပ်ရပ်များသည် မကြာမီမှာပင် လူထုကြီးတစ်ခုလုံးကိုကူးစက်သွားပါသည်။ ရှေးဦးပထမတွင် ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ထိုသူတို့၏ညစ်ညမ်းသောခံတွင်းအလိုကို ဖြည့်တော်မူဘဲ အမျက်တော်ထွက်ကာ အဆိုးရွားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များအား မိုးကြိုးများဖြင့်ဆုံးမတော်မူသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့သောလုပ်ရပ်ကြောင့်

၎င်းတို့သည် အလျော့မပေးကြသည့်အပြင် ပို၍ပင်မြည်တမ်းအပြစ် တင်လာကြပါသည်။ တဲများထဲထွက်ပေါ်လာသည့်ငိုသံများနှင့် စခန်း တစ်ခုလုံးတွင်ကြားနေရသောမြည်တမ်းသံများကြောင့် မောရှေသည် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကာ မိမိရင်ဆိုင်နေရသည့်ခက်ခဲမှုများနှင့် ကူသရေလများ၏အညံ့မခံလိုသော စိတ်ဓာတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ကူသရေလများအတွက်လုပ်ဆောင်ပေးရန် မိမိအား ထာဝရဘုရား သခင်ပေးအပ်ထားသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်းကောင်း မိမိ ရင်ဝယ်သားများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် ဖခင်ကြီးတစ်ဦးနှယ် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် မောရှေတင်ပြပါသည်။

ထိုအခါ ထာဝရဘုရားသခင်က အသက်ကြီးသူများဟု မောရှေသိထားသည့် လူ (၇၀) ယောက်ကို ရှေ့တော်တွင်စုဝေးဖို့ ခေါ်ရန် မောရှေအား ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် အသက်အရွယ်ရသောသူများဖြစ်သည်သာမက သိက္ခာရှိသူများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းသူများ၊ တရားသူကြီးများအဖြစ် ဆောင်ရွက် နိုင်သည့်အရည်အချင်းနှင့်ပြည့်စုံသောသူများဖြစ်ကြသည်။ “ထာဝရ ဘုရားသခင်ကလည်း သင်ကျွမ်းကျင်သောကူသရေလအမျိုးသား အသက်ကြီးသူခုနစ်ကျိပ်တို့ကို ငါ့ရှေ့မှာစုဝေးစေပြီးလျှင် ပရိသတ် စည်းဝေးရာတဲတော်သို့ခေါ်ခဲ့၍ သင်နှင့်အတူရပ်နေကြစေလော့။ ငါသည်လည်း ထိုအရပ်သို့ဆင်းသက်၍ သင်နှင့်နှုတ်ဆက်မည်။ သင့်အပေါ်မှာကိန်းဝပ်သောဝိညာဉ်အချို့ကိုငါယူ၍ သူတို့အပေါ်မှာ တင်မည်။ ဤလူတို့ကို သင်တစ်ယောက်တည်းသာဆောင်ရွက်ရမည် မဟုတ်။ ထိုအသက်ကြီးသူတို့သည် ဝိုင်းဝန်း၍ ဆောင်ရွက်ကြမည်။

သင်သည်လည်း လူများတို့အားဆင့်ဆိုရမည်မှာ နက်ဖြန်နေ့ အဖို့ ကိုယ်ကိုကိုယ်သန့်ရှင်းစေကြလော့။ အမဲသားကိုစားကြမည်။

သင်တို့က အဘယ်သူသည် ငါတို့အား အမဲသားကိုပေးလိမ့်မည် နည်း။ အဲဂုတ္တုပြည်၌နေစဉ် ငါတို့သည် ချမ်းသာစွာနေကြ၏ဟု ငိုကြွေးလျက် ပြောဆိုသံကို ထာဝရဘုရားသခင်ကြားသောကြောင့် အမဲသားကိုပေးတော်မူသဖြင့် သင်တို့သည်စားရကြမည်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ ငါးရက်၊ ဆယ်ရက်၊ အရက်နှစ်ဆယ်သာစားရကြမည် မဟုတ်။ သင်တို့နှာခေါင်းထဲက အမဲသားထွက်၍ ရွံစရာဖြစ်သည် တိုင်အောင် တစ်လပတ်လုံးစားရကြမည်။ အကြောင်းမူကား သင်တို့တွင်ရှိတော်မူသောထာဝရဘုရားသခင်ကို သင်တို့သည် မထီမဲ့မြင်ပြုလျက် ငါတို့သည် အဲဂုတ္တုပြည်မှ အဘယ်ကြောင့် ထွက်လာရသနည်းဟု ရှေ့တော်၌ငိုကြွေးလျက် ပြောဆိုကြပြီတကားဟု မောရှေအားမိန့်တော်မူ၏။”

မောရှေကလည်း အကျွန်ုပ်နှင့်ဆိုင်သော လူယောက်ျားပေါင်း ခြောက်သိန်းရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်တော်က တစ်လစားစရာဖို့ သူတို့အား အမဲသားကိုငါပေးမည်ဟု မိန့်တော်မူပါသည်တကား။ သူတို့ကို ဝစ္စာကျွေးခြင်းငှာ သိုး၊ ဆိတ်၊ နွားစုတို့ကိုသတ်ရပါမည် လော၊ (သို့မဟုတ်) ဝစ္စာကျွေးခြင်းငှာ ပင်လယ်ငါးရှိသမျှတို့ကို စုဝေးရပါမည်လောဟုလျှောက်လျှင် ထာဝရဘုရားသခင်က ထာဝရ ဘုရားသခင်လက်တို့သလော၊ ငါ့စကားတည်မည်မတည်မည်ကို သင်သိလိမ့်မည်ဟု မောရှေအား မိန့်တော်မူ၏။”

“ထိုအခါ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လေကိုစေလွှတ်၍ ငုံးများကို ပင်လယ်မှဆောင်ခဲ့သဖြင့် တပ်ပတ်လည်တစ်ရက်ခရီးစီ တိုင်တိုင် ကွာသောအရပ်တို့၌ မြေပေါ်မှာ ထုနှစ်တောင်ခန့်မှဆင်းစေ တော်မူ၏။ လူများတို့သည် တစ်နေ့လုံး၊ တစ်ညလုံး၊ နက်ဖြန်လည်း

တစ်နေ့လုံးထ၍ ငုံးများကိုစုသိမ်းကြ၏။ နည်းနည်းသိမ်းသော သူသည် ဆယ်ဟောမဲကိုသိမ်းရ၏။ တပ်ပတ်လည်အရပ်ရပ်၌ ဖြန့်ထားကြ၏။”

“သို့ရာတွင် ငုံးသားကိုကိုက်၍ မဝါးမီ ထာဝရဘုရားသခင် သည် သူတို့ကိုအမျက်တော်ထွက်၍ အလွန်ပြင်းသောဘေးနှင့် ဒဏ်ခတ်တော်မူ၏။”

ဤအဖြစ်အပျက်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့ အား ၎င်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးမဟုတ်သောအစာကို ပေးတော်မူ ခဲ့ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် ထိုအရာကိုစားလိုခဲ့ကြ သည်။ သူတို့သည် မိမိတို့အတွက် ကောင်းသောအစာများကိုလက်ခံရန် ဝန်မခံခဲ့ကြချေ။ မိမိတို့အား ဒုက္ခပေးမည့်အစာကို မစားရသဖြင့် ထာဝရဘုရားသခင်ကိုလည်းကောင်း၊ မောရှေကိုလည်းကောင်း အပြစ်တင်မြည်တမ်းခဲ့ကြသည်။ ဖောက်ပြန်နေသည့် ခံတွင်းတောင့်တ မှု၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်ရောက်နေကြသဖြင့် ၎င်းတို့စားလိုသောအသား ကို ထာဝရဘုရားသခင်ကျွေးတော်မူကာ ထိုမကောင်းသောအစာ များ၏အကျိုးဆက်ကို ၎င်းတို့အား ခံစားစေတော်မူခဲ့သည်။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်ကျွေးလိုသည့်အစာကိုစားဖို့ သဘောတူလက်ခံကာ ထိုအစာများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အလျှံပယ် စားရခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်၊ ကျေနပ်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ဘုရား သခင်၏မျက်နှာသာပေးခြင်းကို ဆုံးရှုံးလိမ့်မည်မဟုတ်သည့်ပြင် ပြစ်တင်မြည်တမ်းမှုများကြောင့် ကွပ်မျက်ခြင်းအားဖြင့် ပြစ်ဒဏ်စီရင် ခြင်းကိုလည်း ခံကြရလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

CTBH, pp. 118, 119 (1890)

ခါနာန်ပြည်တွင် သန့်ရှင်းပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောလူမျိုးအဖြစ် အတည်တကျနေထိုင်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဣသရေလများအား အဲဂုတ္တုပြည်မှ ထာဝရဘုရားသခင်ထုတ်ဆောင် တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာကို မည်ကဲ့သို့ပြီးမြောက်စေတော်မူ ခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်ကြပါစို့။ ကိုယ်တော်သည် ဣသရေလ များအား စည်းကမ်းတကျနေထိုင်အသက်ရှင်စေတော်မူခဲ့သည်။ ထိုစည်းကမ်းကို သူတို့နှစ်ခြိုက်စွာလိုက်လျှောက်ခဲ့ကြလျှင် သူတို့ ကိုယ်တိုင်သာမက သူတို့၏သားမြေးများပါကောင်းစားကြလိမ့်မည်။ အသားဟင်းလျာများကို ၎င်းတို့ထံမှအကြီးအကျယ်ဖယ်ရှားတော်မူခဲ့ ပါသည်။ ၎င်းတို့၏တောင်းဆိုချက်အရ သိနာတောင်မရောက်မီ ကလေးတွင် အသားကိုကျွေးခဲ့ဖူးသော်လည်း ထိုကာလသည်လည်း တစ်ရက်သာဖြစ်ပါသည်။ မန္နမုန့်ကိုကျွေးသလို အသားဟင်းများ ကိုလည်း ကျွေးလိုပါက ကျွေးနိုင်တော်မူသော်လည်း ၎င်းတို့အတွက် ကောင်းဖို့ အသားစားခြင်းကိုတားမြစ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ အဲဂုတ္တုပြည် တွင်နေစဉ်က စားနေကျဖြစ်သော ထိုအသားဟင်းများထက် ပို၍ ကောင်းသောအစာဖြင့် ကျွေးမွေးပြုစုလိုသည်မှာ ထာဝရဘုရားသခင် ၏အလိုတော်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် ဧဒင်ဥယျာဉ်အတွင်း နေထိုင်သည့် အာဒံနှင့်ဧဝအား ဘုရားသခင်ပေးခဲ့သော မြေအသီး အနှံများဖြစ်သည့် မူလအစားအစာကိုနှစ်ခြိုက်လာရန် ၎င်းတို့၏ ဖောက်ပြန်နေသည့်ခံတွင်းကို ပြန်တည့်ပေးဖို့လိုနေပါသည်။

ထိုဣသရေလများသည် ကိုယ်တော်၏တားမြစ်ချက်များကို လိုက်နာကာ ခံတွင်းတောင့်တမှုများကိုမလိုက်လျှောက်ရန် ဆန္ဒရှိခဲ့ကြ

မည်ဆိုလျှင် အနာရောဂါများကင်းဝေးခဲ့ကြပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့၏ သားမြေးများလည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာသူများဖြစ်ကြ ပေလိမ့်မည်။ အမှန်တရားကိုလည်းကောင်း၊ ဆောင်ရွက်ရမည့် ဝတ္တရားများကိုလည်း တိကျရှင်းလင်းစွာသိမြင်ရုံသာမက အမှား အမှန်ကို ထက်ထက်မြက်မြက်ခွဲခြားနားလည်ကာ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်၏မိန့်မှာချက်များကိုလိုက်နာရန် ဆန္ဒမရှိချေ။ ပေးတော်မူသည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုခံစားနိုင်ရန် ၎င်းတို့အတွက် သတ်မှတ်ထားသောအသက်တာစံများကို မီအောင်နေထိုင်အသက်ရှင်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏တားမြစ်ချက်များ အပေါ် ပြစ်တင်မြည်တမ်းကာ အဲဂုတ္တုပြည်မှာစားခဲ့ရသောဟင်းများ ကို သတိရတမ်းတနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင် သည် ၎င်းတို့အားအမဲသားများကိုစားစေတော်မူခဲ့သော်လည်း ထိုအသား များသည် ၎င်းတို့အတွက် အမင်္ဂလာဖြစ်သည်ကိုမူ ထင်ရှားစေ တော်မူခဲ့သည်။

ကောရိန်သုကြပါဒစာပထမစောင် ၁၀း၆၊၁၁

‘ထိုသူတို့သည် မကောင်းသောအရာတို့ကိုတပ်မက်သကဲ့သို့ ငါတို့သည်မတပ်မက်စေခြင်းငှာ ထိုအကြောင်းအရာတို့ကို ငါတို့အဖို့ ပုံသက်သေဖြစ်ကြ၏။ -- -- ထိုအကြောင်းအရာရှိ သမျှတို့သည် ပုံသက်သေဖြစ်အံ့သောငှာ ထိုသူတို့၌ရောက်ကြ၏။ ကပ်ကာလ အဆုံးတွင်ဖြစ်သောငါတို့ကို ဆုံးမစရာဖို့ ကျမ်းစာ၌ရေးထားလျက် ရှိသတည်း။’

3T, pp. 171,172 (1873)

ယေဘုယျအားဖြင့် ဘက်တယ်(လ်)ခရိတ်ရှိသောအသင်းတော် သည် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့အစည်းကို မိမိတို့၏အသက်တာပုံသက်သေ အားဖြင့် ထိန်းသိမ်းမှုမရှိကြချေ။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလင်းတရားများကို မိသားစုတွင်းကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ဂုဏ်မပြု ခဲ့ကြချေ။ အကယ်၍သာ ဘုရားသခင်ပေးအလင်းတရားများအတိုင်း နေထိုင်အသက်ရှင်ခဲ့ကြလျှင် ဘယ်တယ်(လ်)ခရိတ် မိသားစုအများ၌ ကျရောက်နေသောရောဂါဘယများကို တွေ့မြင်ကြရလိမ့်မည်မဟုတ် ချေ။ ထိုသူများသည် အလင်းတရားများကို ဂရုမထားခဲ့ကြရုံသာမက ခံတွင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်တားမြစ်ချက်များ၏ အရေးပါပုံများကိုလည်း မတွေ့မြင်နိုင်ခဲ့ကြချေ။ ‘အသားမစားရရင် သေရတော့မှာပဲ၊’ ယခုခေတ် လူသားများပြောသကဲ့သို့ပြောကာ အသားဟင်းများကို ဣသရေလ များတောင်း၍စားခဲ့ကြရာ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့၏ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော်လည်း ထိုအစာနှင့်အတူ အမင်္ဂလာများပါရှိနေခဲ့ ပါသည်။ ထောင်ပေါင်းများစွာသောဣသရေလများသည် ထိုအမဲသား များကိုစားနေစဉ်မှာပင် သေကြေပျက်စီးကုန်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှေးခေတ်ဣသရေလများ၏ပုံသက်သေများရှိနေပြီး ၎င်းတို့လုပ်သလို မလုပ်ကြဖို့ ထိုပုံသက်သေများက ကျွန်ုပ်တို့ကိုသတိပေးနေပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ခိုင်းစေချက်များကို အပြစ်တင်မြည်တမ်းသော ၎င်းတို့၏ ပုံသက်သေကိုမလိုက်လျှောက်မိစေရန်အလို့ငှာ ၎င်းတို့၏မယုံကြည်မှု နှင့် ပုန်ကန်မှုများအကြောင်းကို အထူးသတိပေးချက်တစ်ခုအဖြစ် ရာဇဝင်တွင်မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ပိုင်လမ်းစဉ်များကို ရွေးချယ်လျက် ကိုယ်အကြိုက်ကိုလိုက်ကာ

ထာဝရဘုရားသခင်နှင့် ပို၍ပို၍ဝေးသောအခြေအနေသို့ ဦးတည် ထွက်ခွာလျက် ထိုဟေဗြဲများလုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ အဘယ်သို့လုပ်ဆောင် နိုင်ပါမည်နည်း။ မာကျောသောစိတ်နှလုံးနှင့် မယုံကြည်သော မကောင်းမှုစိတ်များကြောင့် မိမိလူတို့အတွက် ကြီးကျယ်သောအရာ များကို ထာဝရဘုရားသခင်လုပ်ပေးနိုင်တော်မူပါချေ။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူမျက်နှာထောက်တတ်သည် မဟုတ်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်တော်အား ကြောက်ရွံ့ရုံသေကာ ဖြောင့်မတ်စွာကျင့်ကြံသူများကို လက်ခံတော်မူ၏။ ပြစ်တင်မြည်တမ်း လျက်၊ မယုံကြည်လျက်၊ ထကြွပုန်ကန်လျက်ရှိသူများမှာမူ ကိုယ်တော်၏မျက်နှာသာပေးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အမှန်တရားကို ချစ်မြတ်နိုးကာ လိုက်လံကျင့်ကြံသူများအတွက်ထားသောကတိတော် ကိုလည်းကောင်း ရရှိခံစားကြရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အလင်းတော်ကို ရရှိထားသော်လည်း ထိုအလင်းတော်အတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင် ခြင်းမရှိသည့်ပြင် ထာဝရဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုချက်များကို ပမာဏ မပြုသူများမှာ ခံစားနေရသောကောင်းချီးမင်္ဂလာများသည် ကျိန်ခြင်း အမင်္ဂလာများအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊ ကရုဏာတော်သည် ပြစ်ဒဏ် စီရင်ခြင်းအဖြစ်သို့လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားမည်ကိုတွေ့ကြုံရ လိမ့်မည်။ ကိုယ့်သေတွင်းကိုကိုယ်ရှာခဲ့ကြသော ရွေးချယ်ခြင်းခံရ သည့် ထူးခြားသောလူမျိုး ရှေးခေတ်ဣသရေလများ၏ရာဇဝင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်နေစဉ်တွင် နှိမ့်ချခြင်းနှင့်နားထောင်ခြင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျက်ကြဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်။

6T, p. 372 (1900)

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကနောက်လိုက်နေသူများဖြစ်နေသလား။ (သို့မဟုတ်) အမှန်တရားကိုအသုံးပြုကာ လောကမှဖယ်ထုတ်ထား

ခြင်းခံရသည့်လူစုတွင် ပါဝင်နေသူများဖြစ်နေသလားဆိုသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏စားကျင့်၊ သောက်ကျင့်များက ထင်ရှားစေပါသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကောင်းသောအကျင့်များကို စိတ်အားတကြီး ဆောင်ရွက်တတ်သော ထူးခြားသည့်လူမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်း ကို သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် ထာဝရဘုရားသခင်ဖွင့်ဆိုထားတော်မူ သည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများအကြောင်းကို ဒံယေလ နှင့်အဖော်သုံးဦးတို့၏အဖြစ်အပျက်ကို အခြေပြုဟောကြားနိုင်ပါသည်။ ဣသရေလများ၏ကောင်းစားရေးကိုရှေးရှုလျက် အသားများကို မကျွေးခဲ့ကြောင်းကို ရာဇဝင်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်ဖွင့်ဆိုထားပါ သည်။ ၎င်းတို့အား ကောင်းကင်တမန်များစားသည့် မနွဲ့မန့်ဖြင့် ကျွေးမွေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူများသည် မြေကြီးနှင့် ဆိုင်သောခံတွင်းတောင့်တမှုကိုသာအသားပေးကာ အဲဂုတ္တုပြည်တွင် စားခဲ့ရသောဟင်းများကို ပို၍ဗဟိုပြုလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်စိတ် နှလုံးသုံးပါးစလုံးကို ဆက်လက်ကျန်းမာရွှင်လန်းနိုင်စေရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်ကျွေးတော်မူသည့်အစာများကို ပို၍မုန်းလာကြပါသည်။ သူတို့သည် အသားဟင်းများကိုသာတောင့်တနေကြရာ ၎င်းတို့၏ သဘောထားများသည် ယခုခေတ်လူများစွာတို့၏သဘောထားနှင့် တူနေပါသည်။

(CTBH, p. 119) CH, p. 450. (1890)

သဘာဝမြေထွက်သီးနှံများကိုစားသုံး၍ အသက်ရှင်နေထိုင် ခြင်းတည်းဟူသော ကိုယ်တော်၏မူလအကြံအစည်တော်အတိုင်း စားသုံးကြရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ထာဝရဘုရားသခင် ကြိုးစားပို့ဆောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်အားမကြာခဏစိတ်အာရုံတွင်ဖော်ပြ နေပါသည်။

MS, p. 115 (1903)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးအနှံများနှင့် အခွံမာအသီးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာများဖြစ်သင့်ပါသည်။ အသားတစ်တုံးကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့မစားသင့်ပါ။ အသားစားခြင်းသည် သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်နေပါသည်။ လူသားများကိုဖန်ဆင်းစဉ်က ထားတော်မူသည့်မူလအကြံအစည်နှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရပါမည်။

MH, p. 317 (1905)

အသားများကိုမစားသင့်တော့သည့်အချိန်သို့ရောက်ရှိနေပြီမဟုတ်ပါလား။ ကောင်းကင်သားများနှင့် အဆွေခင်ပွန်းဖြစ်နိုင်စေရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုသန့်ရှင်းဖြူစင်ဖို့ ကြိုးစားနေသူများသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့်အစားများကို ဆက်လက်စားသုံးနေကြဦးမည်လား။ မိမိတို့အပျော်စားသုံးဖို့ အသားကိုရရှိရန် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားသည့် သတ္တဝါများ၏အသက်ကို သတ်နေကြဦးမည်လား။ ထိုသို့မလုပ်ဆောင်ကြတော့ဘဲ အစအဦးက ဘုရားသခင်ကျွေးခဲ့သည့် အာဟာရရှိပြီး အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော အစားများကို ပြန်လည်စားသုံးကာ မိမိပြုသမျှနုရမည့် သနားစရာ သတ္တဝါကလေးများအပေါ် ကရုဏာထားကြပါစို့။ မိမိတို့၏သားသမီးများအားလည်း ကရုဏာထားတတ်အောင် သင်ကြားပေးကြပါစို့။

CTBH, p. 119 (1890)

ခရစ်တော်ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းကို မြော်လင့်နေသူများအထဲတွင် အသားစားခြင်းအကျင့်မလေ့များသည် အဆုံးတွင် ကွယ်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ အသားဟင်းများသည် ၎င်းတို့၏အစာစာရင်းထဲတွင် ပါဝင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့

အမြဲတမ်းထောက်ရှုကာ အဆုံးတိုင်ဖြည်းဖြည်းချင်းကြိုးစားလုပ်ဆောင်သွားကြရပါမည်။ အသားစားခြင်းအကျင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားသည့်အလင်းတရားနှင့်ဆီလျော်မှုရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့်ဆက်စပ်နေသူများသည် သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာစားသုံးအသက်ရှင်တတ်အောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပညာပေးသင့်ကြပါသည်။ အကယ်၍သာ ဤအရာများတွင် ပေးထားတော်မူသည့်စည်းမျဉ်းများအတိုင်း လိုက်လျှောက်မည်ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခရစ်ယာန်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများပီပီ မိမိတို့၏ခံတွင်းကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျင့်ပေးကြမည်ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူသည့် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဩဇာရှိလာကြပါလိမ့်မည်။

(CTBH, p. 48) CH, p. 116. (1890)

မိမိတို့၏ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်လျောပေးခြင်းသည် လူသားများလုပ်ဆောင်ရမည့်အဆုံးစွန်အလုပ်ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရမည်မှာမှန်သော်လည်း လူကို ၎င်း၏ခံတွင်းတောင့်တမှုက ထိန်းချုပ်ထားသင့်ပါချေ။ ကောင်းကင်သားအသိုက်အဝန်းနှင့် မိတ်သဟာယဖွဲ့နိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေသူများသည် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားသည့်သတ္တဝါများ၏အသက်ကို သတ်နေကြဦးမှာလား။ ၎င်းတို့၏အသားကို အပျော်သဘောမျိုးဖြင့် စားနေကြဦးမှာလား။ ဤလုပ်ရပ်များကို ပြောင်းလဲကာ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများ

အနေဖြင့် အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးကြဖို့ စိတ်အာရုံတွင် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ဖော်ပြတော်မူပါသည်။

9T, pp. 153-154 (1909)

အသားစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောဆိုးကျိုးများနှင့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အဆီအခါများသောအစားအစာများ၏အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကိုသိရှိထားသူများသည်လည်းကောင်း၊ အနစ်နာခံခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်ပဋိညာဉ်ပြုရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူများသည်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်ဟု သိရှိထားသောအစားအစာများကို စားကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများကိုမစားဘဲ မကောင်းသောအစားအစာများကို စားလိုသော်လည်း မစားဘဲနေကြရန် ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုနေပါသည်။ ဤအရာသည် စုံလင်သောသူများအဖြစ် ထာဝရဘုရားသခင်၏ရှေ့တော်တွင်မရပ်မီ ပြီးစီးအောင်လုပ်ဆောင်ထားရမည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

MS, p. 71 (1908)

အသား၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့်အစားအသောက်များကိုမစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြရန် ကျန်ကြွင်းသောအသင်းတော်အား ၎င်းတို့၏အကျိုးအလို့ငှာ ထာဝရဘုရားသခင်အကြံပေးတော်မူလျက်ရှိသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝရုံသာမက အရသာလည်းကောင်းမွန်သည့် ကျွန်ုပ်တို့စားစရာအစားအစာများ ဤကမ္ဘာကြီးတွင် အလျှံပယ်ပေါကြွယ်ဝလျက်ရှိသည်။

(R & H, May 27, 1902) CH, pp. 575-576.

ခရစ်တော်၏ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းကို မြော်လင့်နေသူများထဲတွင် အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲမှုများရှိသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်း

ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့အထဲတွင် ယခုတိုင် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသေးသည့် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားစားခြင်း၏အန္တရာယ်များအကြောင်းကို အသိပေးသင့်သူများ၊ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံးကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့်အသားများကို ယခုတိုင်စားနေကြသူများ ကျွန်ုပ်တို့အထဲတွင်ရှိနေပါသေးသည်။ အသားစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာပြောင်းလဲခြင်း ရှိသူများတို့သည် ဘုရားသခင်၏လူတို့နှင့်အတူ ဆက်လက်အသက်မရှင်ကြတော့ဘဲ ရှောင်ဖယ်သွားကြလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားများ၊ ဟန်ချက်ညီညီ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ဆောင်မှုအစုစုတွင် ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသောပညတ်များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ကြရမည်။ လူတို့သည် ဘုရားသခင်ဝတ်၌မွေ့လျော်သည့်ပုံစံမျိုးရှိကောင်းရှိမည်။ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဟောကောင်းဟောကြလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် ကင်းမဲ့ကောင်းကင်းမဲ့နေကြပါမည်။ ယုံကြည်ခြင်းအားနည်းသူများလမ်းမှားရောက်သွားမည်စိုးရသဖြင့် တရားဟောဆရာများသည် အစားအသောက်တွင် တင်းကျပ်စွာခြီးခြံချုပ်တည်းကြရပါမည်။ အရေးပါသောဘုရားသခင်ပေးတရားတော်များကိုဟစ်ကြွေးနေစဉ် မှားယွင်းသောစားကျင့်သောက်ကျင့်များအားဖြင့် အမှန်တရားကို ထိုသူများတိုက်လှန်နေကြလျှင် ၎င်းတို့သယ်ဆောင်လာသည့်သတင်းစကားများထဲမှ အင်အားများအားလုံးကို ထိုအကျင့်ဆိုးများက ရယူသွားကြလိမ့်မည်။

အသားစား၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်နေသူများသည် ဝေဒနာနှင့်သေခြင်းကောက်လှိုင်းများကိုရိတ်သိမ်းရန် မျိုးစေ့ကြံနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားမိခြင်းသည် အသက်ဝိညာဉ်ကိုစစ်ခင်းမည့် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြစ်စေလျက် ပို၍နိမ့်ကျသိမ်ဖျင်းသောစိတ်နေသဘောထားများကိုဖြစ်ပွားလာစေသည်။ တိရစ္ဆာန်အသားများကိုစားခြင်းသည် နိမ့်ကျသော တိရစ္ဆာန်စိတ်သဘောများကို ဖွံ့ဖြိုးစေကာ ဝိညာဉ်ရေးကိုအားနည်းသွားစေသဖြင့် အမှန်တရားကိုနားလည်နိုင်သည့်စွမ်းအားများကို လျော့ပါးစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကို မရှောင်ကြဉ်ကြလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာသဘာဝသည် ဝိညာဉ်သဘာဝနှင့် ထိပ်တိုက်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဘုရားသခင်၏နှုတ်တော်ထွက်စကားက ပွင့်လင်းစွာ ကျွန်ုပ်တို့အားသတိပေးထားပါသည်။ အာသာငမ်းငမ်းစားခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ငြိမ်သက်ခြင်းများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် လူသားများ၏မြင့်မြတ်သော ကြန်အင်လက္ခဏာများနှင့် ယုတ်ညံ့သောသဘောထားများအကြား တိုက်လှန်ပွဲတစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။ ယုတ်ညံ့သောသဘောထားများက အားကောင်းလာလျှင် အသက်ဝိညာဉ်အား ဖိစီးနှိပ်စက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြင့်မြတ်သည့် ကြန်အင်လက္ခဏာများသည် ဘုရားသခင်၏ သန့်စင်မှုကို မခံရသော ခံတွင်းတောင့်တမှုများကိုအလိုလိုကင်းရှင်းများအားဖြင့် အန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။

Letter, p. 48 (1902)

အမှန်တရားကို လက်ခံယုံကြည်သူများသည် မိမိတို့၏ အပြောအဆို၊ အကျင့်အကြံများအားဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်တကွ ကိုယ်တော်၏ အမှုတော်ကို အသရေယုတ်လျော့သွားအောင် မလုပ်ဆောင်မိစေရန်အတွက် မိမိတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ တန်ခိုးခွန်အားများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရမည်။ အကျင့်စရိုက်နှင့် အကျင့်ခလေ့များကို အလိုတော်နှင့်အညီဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ အစားအစာများကို ဂရုတစိုက်စားသောက်ကြရမည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများအနေဖြင့် အသားစားခြင်းကို ခိုင်မာစွာ ဆန့်ကျင်ကြရန် ကျွန်ုပ်အား စိတ်အာရုံတွင် ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြတော်မူသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာချင်လျှင် အသားမစားကြနှင့်ဟူသောသတင်းစကားကို လူသားများလိုက်လျှောက်ရန် ဘုရားသခင်အလိုတော်မရှိခဲ့ပါလျှင် နှစ်ပေါင်း (၃၀) လုံးလုံး ဤသတင်းစကားကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးတော်မူပါမည်လား။ အသားစားခြင်းအားဖြင့် ယုတ်ညံ့သောစိတ်များအားကောင်းလာကာ ဝိညာဉ်ရေးသဘာဝများအားနည်းသွားစေပါသည်။

MH, p. 315 (1905)

အသားဟင်းလျာများကြောင့် ရရှိမည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းထက် မလျော့နည်းပါချေ။ အသားသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေရာ ထိုထိခိုက်မှုအတိုင်းအတာအတိုင်း စိတ်ဝိညာဉ်များကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ အသားစားခြင်းနှင့်ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် တိရစ္ဆာန်များအပေါ်ပြုကျင့်သည့် ရက်စက်မှုများကိုလည်း သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ လက်တွေ့ကျူးလွန်သူနှင့်

ကြည့်မြင်နေသူနှစ်ဦးစလုံးအပေါ်တွင် သက်ရောက်သည့်ထိခိုက်မှုကို လည်းသုံးသပ်ပါ။ ထိုလုပ်ရပ်သည် ဝေနေယျသတ္တဝါများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ထားသင့်သည့် သိမ်မွေ့မှုကိုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါတကား။

MS, p. 22 (1887)

အများစုစားသုံးနေသော တိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှအသားများ သည် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို ပျက်ယွင်းစေသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာထိခိုက်ပျက်စီးမှုများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဖျားနာမှုများ၏ အကြောင်းရင်းကို အမှန်တကယ်ရှာဖွေခဲ့လျှင် အသားစားခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရလိမ့်မည်။

Pacific Union Recorder, Oct. 9, 1902.

အသားစားသောသူများသည် အသားနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရား သခင်ပေးတော်မူသောသတိပေးချက်များကို ရဂုမထားကြချေ။ လုံခြုံ သောအသက်တာလမ်းကိုလျှောက်နေပါသည်ဟု ၎င်းတို့၌သက်သေ သာဓကပြစရာမရှိသကဲ့သို့ အသားစားခြင်းအတွက် အနည်းငယ် သောဆင်ခြေကလေးကိုမျှပေးစရာလည်းမရှိကြပါ။ ဘုရားသခင်၏ ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာသည် တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ကျရောက်လျက်ရှိရာ အသားစားသောအချိန်များတွင် ထိုအသားများသည် အစာအိမ်ထဲတွင် ပုပ်သိုးသွားကာ ရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ၊ မြင်းဖုနာ၊ အဆုပ်ရောဂါများသည် များသောအားဖြင့် အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

MS, p. 3 (1897)

ဤအကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြသည့်အတိုင်း လူတိုင်းသိရှိခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် စာရိတ္တတည်ဆောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

ဂရုမထားကြသူများနှင့် အသားစားဖို့တောင်းဆိုနေကြသူများသည် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားများကိုစားခြင်းမှာ မှန်ကန်သော လုပ်ရပ်ပါဟု မည်သည့်အခါမျှပြောကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုအစား အစာမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှသွေးကိုညစ်ညမ်းစေလျက် ယုတ်ညံ့ သောရမ္မက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိခြင်း၊ ထာဝရ ဘုရားသခင်နှင့်တကွ အမှန်တရားကိုနားလည်စေသည့် ထက်မြက် သောအသိတရားနှင့်ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများကို အားနည်းမှေးမှိန်စေပါသည်။

MH, p. 313 (1905)

အသားသည် မည်သည့်အခါမျှ အကောင်းဆုံးအစာမဟုတ် ခဲ့ချေ။ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါများလျင်မြန်စွာကျရောက်နေသော ကြောင့် အသားစားခြင်းကို ယခုအချိန်တွင် နှစ်ဆကန့်ကွက်စရာ ဖြစ်လာပါသည်။

7T, p. 124 (1902)

တိရစ္ဆာန်များ၌ ပို၍ရောဂါကျရောက်နေပြီဖြစ်သဖြင့် မြော်လင့် ခြင်းအသင်းသားများသာမက အခြားသူများပါ အသားစားခြင်းကို ဖြတ်ရမည့်အချိန်သည် မဝေးတော့ပြီ။ အသားဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ အသွေးအသားကိုဖြစ်စေမည့်အစာများကို ပြင်ဆင်စားသုံးကြရမည်။

MS, p. 133 (1902)

အမှန်တရားကိုသိရှိထားသူများသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ထာဝရကာလအတွက် အမှန်တရားဘက်တွင်ရပ်တည်ကြလိမ့်မည် နည်း။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို မည်သည့်အချိန်တွင် သူတို့လိုက်လျှောက်ကြလိမ့်မည်နည်း။ အသား

စားခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်ကို မည်သည့်အခါကျမှ သူတို့ သိလာကြမည်နည်း။ အသားစားခြင်းသည် မည်သည့်အခါမျှ အန္တရာယ်မကင်းကြောင်းဖွင့်ဆိုရန် ကျွန်ုပ်အားညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။

Union Conference Record (Australasian), July 28, 1899.

တိရစ္ဆာန်အသားစားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်ပစ်ရတော့မည့် ကာလသည် မဝေးတော့ကြောင်း ကျွန်ုပ်အားအလင်းပေးတော်မူပါ သည်။ နွားနို့ကိုပင် မစားသင့်သည့်အချိန်ရောက်လာပါတော့မည်။ ရောဂါများသည် အလျင်အမြန်ကျရောက်နေပါသည်။ လူသားများက မြေကြီးကိုကျိန်ခဲ့သောကြောင့် ဘုရားသခင်၏ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာ များသည် မြေကြီးအပေါ်သို့ကျရောက်နေပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသား များအစား အခြားစားစရာများကို လူသားမိသားစုများအတွက် အစားထိုးရသည့်အခြေရောက်သည်အထိ လူတို့၏အကျင့်စရိုက်များက မြေကြီးကို ထိုအခြေအနေသို့ရောက်စေခဲ့ပါသည်။ အသားကို ကျွန်ုပ်တို့ စားရန်မလိုပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အခြား အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ပေးတော်မူနိုင်ပါသည်။

2T, pp. 404-405 (1870)

သင်စားနေသောအသားများ၏သဘာဝကို သင်သိမည်ဆိုလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ သင်စားနေသောအသားကိုပေးသည့် ထိုတိရစ္ဆာန် များအသက်ရှင်နေစဉ်ကအခြေအနေကို သင်တွေ့မြင်မည်ဆိုလျှင်သော် လည်းကောင်း သင်သည် အသားစားခြင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါလိမ့်မည်။ သင်စားနေသောအသားကိုပေးသည့် ထိုတိရစ္ဆာန်သည် မကြာခဏ ရောဂါဖြစ်နေရာ ပစ်ထားခဲ့မည်ဆိုလျှင် အလိုလိုသေသွားလိမ့်မည် ဖြစ်သော်လည်း အသက်ရှူနေတုန်း သတ်ပြီး အသားကိုယူကာ

ဈေးတွင်ရောင်းခဲ့ကြပါသည်။ သင်သည် အဆိုးရွားဆုံးအရာတစ်ခုမှ အဆိပ်နှင့်ရွံ့စရာများကို တိုက်ရိုက်စားသုံးနေပါတကား။ ဤအချက် ကို သင်မသိရိုးအမှန်ဖြစ်လိမ့်မည်။

MH, p. 314 (1905)

ရောဂါရနေသဖြင့် အခြေအနေမကောင်းသောကြောင့် သတ်ပြီး ဈေး၌ရောင်းသောအသားများလည်းရှိတတ်ပါသည်။ ရောင်းတန်း ဝင်အောင် တိရစ္ဆာန်များကိုဝဖြိုးစေရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်မှုများ ကြောင့်လည်း ထိုတိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါရနေတတ်ပါသည်။ အလင်း ရောင်နှင့်လေကောင်းလေသန့်မရနိုင်သည့် ညစ်ပတ်သောအခန်းများ ထဲတွင် အသက်ရှူနေထိုင်ကာ ပုပ်သိုးနေသောအစာများကြောင့် ထိုတိရစ္ဆာန်များ၏ခန္ဓာကိုယ်များသည် ညစ်ညမ်းနေသော်လည်း ဝဖြိုးမှုရှိနေတတ်ပါသည်။

ဈေးကွက်သို့ရောက်သည်အထိ ရပ်ဝေးဒေသများမှသယ်လာ သောတိရစ္ဆာန်များမှာ ခရီးပန်းကာ ရောဂါဝေဒနာများရရှိသွားတတ် ပါသည်။ စိမ်းလန်းသောစားကျက်များမှ ဈေးကွက်သို့ရောက်သည် အထိ ဖုန်ထူပြီး ပူပြင်းသောခရီးဝေးကြီးကို ပြုတ်သိပ်အောင်တင်ထား သည့်ယာဉ်များပေါ်တွင် နာရီပေါင်းများစွာ အစာမစားရ။ ရေမသောက် ရသဖြင့် သေလုမြောပါးဖြစ်နေသော သနားစရာထိုတိရစ္ဆာန်များ၏ အသေကောင်မှအသားများကို ချက်ပြုတ်ကာ လူသားများက စားသောက်နေကြပါတကား။

Sp. Gifts IV, pp. 147-148 (1864)

အသားစားခြင်းကြောင့် ရောဂါရကာ လူများစွာသေကြေ ပျက်စီးနေကြပါသည်။ သို့စေကာမူ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများမှာ

မိုက်တွင်းနက်ဆဲဖြစ်ပါသည်။ သတ်ပြီးရောင်းရန်အတွက် ရပ်ဝေးမှ သယ်လာသောတိရစ္ဆာန်များကို မကြာခဏသတ်နေကြသည်။ ၎င်းတို့၏သွေးများသည် ဆူနေပါသည်။ ထိုတိရစ္ဆာန်များသည် အသား ပြည့်ပြီး လှုပ်ရှားမှုများမလုပ်ကြရသဖြင့် ခရီးဝေးကြီးကို ဖြတ်သန်း လာရသောအခါ မောပန်းနွမ်းနယ်နေကြပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး တွင် ၎င်းတို့ကိုသတ်၍ ဈေးကွက်တွင်ရောင်းကြပါသည်။ ထိုတိရစ္ဆာန် များ၏အသွေးသည်ဆူနေရာ ၎င်းတို့၏အသားကိုစားမိသူများသည် အဆိပ်ကိုစားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ တချို့မှာ ထိုအသားများကြောင့် ချက်ချင်းဖျားနာတတ်ကြသော်လည်း တချို့မှာမူ နာကျင်ကိုက်ခဲ သည့်ဝေဒနာများခံစားရတတ်ပြီး ဖျားနာခြင်း၊ ဝမ်းလျောရောဂါများ ကြောင့် သေဆုံးတတ်ကြပါသည်။

တိရစ္ဆာန်အတော်များများကို ရောဂါဖြစ်နေသဖြင့် ဈေးတွင် ရောင်းကြသည်ကို ဈေးသည်များကသိကြသော်လည်း ဝယ်ယူစားသုံး သူများသည် များသောအားဖြင့် မသိကြချေ။ အထူးသဖြင့် မြို့ကြီး များတွင် ဤကဲ့သို့ဖြစ်နေရာ မိမိတို့သည် နာသောအသားများကို စားနေကြောင်း အသားစားသူများမသိကြချေ။

တချို့တိရစ္ဆာန်များမှာ မိမိတို့အား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရန် သားသတ်ရုံသို့ယူဆောင်လာသည်ကိုသိရှိကာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်ကာ ရူးနမ်းသွားပါသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ၎င်းတို့အား သတ်ကာ ၎င်းတို့၏အသားကို ဈေးတွင်ချရောင်းပါသည်။ ထိုအသား မျိုး၌ အဆိပ်ဖြစ်နေပြီး စားသုံးမိသူများအား ကြွက်တက်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း များကိုဖြစ်စေပါသည်။ သို့စေကာမူ ဤရောဂါများ၏အကြောင်းရင်း ကို ထိုအသားမျိုးကြောင့်ဟု စွပ်စွဲခဲလှပါသည်။

တချို့တိရစ္ဆာန်များမှာ သားသတ်ရုံသို့သယ်ဆောင်သွားစဉ် တွင် လူသားများ၏ရက်စက်မှုများကိုခံကြရသည်။ ၎င်းတို့သည် နာရီပေါင်းများစွာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကိုခံပြီးမှ သားသတ်သမား များ၏သတ်ခြင်းကိုခံကြရသည်။ ရောဂါရှိနေသောဝက်များကိုသတ်ပြီး ဈေးတွင်ရောင်းတတ်ကြရာ ထိုဝက်သားများကြောင့် ရောဂါများ ကူးစက်သွားကာ သေကြေပျက်စီးမှုများဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။

2T, p. 64 (1868)

အသားစားခြင်းကြောင့် ရောဂါရရှိမှုသည် (၁၀) ဆတိုးပွား လာပါသည်။

Letter, p. 83 (1901)

လူသားများ၌ ရောဂါဘယခံစားမှုများ လျင်မြန်စွာတိုးပွား ခြင်းအတွက် သမားတော်ကြီးများအနေဖြင့် ရှင်းလင်းချက်မထုတ်ပြန် နိုင်ကြသော်လည်း တိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှအသားများကိုစားခြင်း သည် ရောဂါဝေဒနာများ၏အကြောင်းရင်းဖြစ်ဖို့များကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။

E from UT, p. 8 (1896)

တိရစ္ဆာန်များ၌ ရောဂါများကျရောက်နေရာ ၎င်းတို့၏အသား ကိုစားခြင်းအားဖြင့် အသွေးအသားများထဲတွင် ရောဂါမျိုးစေ့များကို ကျွန်ုပ်တို့ကြုံနေကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် ငှက်ဖျား ရောဂါထူသောဒေသများသို့ရောက်ရှိသွားလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါစွဲဖို့ လွယ်ကူပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါများလည်း လွယ်ကူစွာကူးစက် နိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါကို တွန်းလှန်ဖို့ မစွမ်းနိုင်တော့ချေ။

2T, p. 61 (1868)

သင်သည် အသားကိုစားသော်လည်း ထိုအစာသည် သင့်အတွက်မကောင်းပါ။ အသားကြောင့် သင့်အခြေအနေသည် ပို၍ပို၍ဆိုးရွားနေပါသည်။ အသားစားခြင်းကို လျော့ချနိုင်သည်နှင့်အမျှ ရောဂါအရလည်း သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ အသားစားခြင်းသည် သင့်အသွေးအသား၏အရည်အသွေးကို ညံ့ဖျင်းစေပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါစွဲကပ်ရန် လွယ်ကူစေပါသည်။ ရောဂါပိုးများကိုတွန်းလှန်ရန် အင်အားနည်းပါးနေသောကြောင့် ရောဂါများ၏ ထိုးနှိပ်မှုကိုခံရကာ ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုများကိုဖြစ်စေပါသည်။ သင်ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေသည့် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ခွန်အားများသည် အားနည်းနေကြောင်း ထင်ရှားမည့်အချိန်ရောက်လာပါလိမ့်မည်။

E from UT, p. 4 (1896)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအလင်းတရားများကို ဂရုမထားကြသောကြောင့် ရောဂါဝေဒနာများကိုခံစားနေရကြကြောင်း လူအများရှေ့တွင် ဖွင့်ဟတင်ပြရန် ဘုရားသခင်၏ဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်အားတိုက်တွန်းနေသယောင် ခံစားနေရပါသည်။ အဓိကအစာအဖြစ် လူများထင်သော်လည်း အမှန်တကယ်အားဖြင့် မစားသင့်သောအစာမှာ အသားဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ စားသောအစာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်ရာ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ၏အသားကို စားနေသဖြင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးမှာ ချို့တဲ့နေကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအစာကြောင့် ၎င်းတို့၏သွေးများသည် ညစ်ညမ်းနေပြီဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ စားလိုက်သည့်အသားသည် ရောဂါရှိနေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ညစ်ညမ်း

ပျက်ယွင်းနေကြောင်းကိုလည်းကောင်း ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။

2T, p. 368 (1870)

အသားဟင်းများသည် သွေးကို အရည်အသွေးကျစေပါသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်ရော၍ချက်ထားသည့်ဟင်းလျာကိုစားပြီး အစာပိတ်အဖြစ် ချိုဆိမ့်သောကိတ်မုန့်များကိုသင်စားလျှင် သင်၏သွေးသည် အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့သော အစာများကိုချေဖျက်ရန် သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ပင်ပန်းကြီးစွာလုပ်ဆောင်ကြရပါသည်။ အသားညှပ်မုန့်များနှင့် ချဉ်ဖတ်များသည်လည်း သွေးအရည်အသွေးကိုညံ့ဖျင်းစေသည့်အစာ၊ ကျွန်ုပ်တို့မစားသင့်သောအစာဖြစ်ပါသည်။ အသားဟင်းလျာ၊ အချိုအဆိမ့်များသောမုန့်များနှင့်တကွ အာဟာရကင်းမဲ့သောအစာများသည် တူညီသောရလဒ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မည်။

E from UT, p. 7 (1896)

ကင်ဆာရောဂါ၊ မြင်းဖုရောင်နာ၊ ရောင်ရမ်းနာကျင်သော ဝေဒနာများသည် များသောအားဖြင့် အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားများကို စားခြင်းကြောင့် ကင်ဆာနှင့် မြင်းဖုရောင်များဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်အား ဘုရားသခင်အလင်းပေးတော်မူထားပါသည်။

MS, p. 3 (1897)

အသားကိုစားသင့်၊ မစားသင့်ဆိုသည့်မေးခွန်းကိုဖြေရန်မှာ အရေးကြီးလှသည်။ လူသားများသည် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှ

အသားများကိုစားမှသာ အသက်ရှင်နိုင်မှာလား။ လုံးဝမဟုတ်ပါဟု ဘုရားသခင်ပေးသော အလင်းတရားကိုအခြေပြု၍ဖြေပါရစေ။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသည် ဤမေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာပေးသင့်ကြပါသည်။ ခန္ဓာဗေဒကို နားလည်သိကျွမ်းသည်ဟု ဖွင့်ဆိုနေကြသည့်သမားတော်များသည် လူနာများကို အသားစားပြီးအသက်ရှင်နေထိုင်ရန် အားမပေးသင့် ပါချေ။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် အဖြစ်များလာသောရောဂါဘယများကို ၎င်းတို့ပြညွှန်သင့်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အနည်းစုလောက်သာ ရောဂါ ကင်းကြရာ အသားစားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ၊ မြင်းဖုရောင်နာ၊ ကျပ်နာ၊ အဆုတ်ရောဂါမှစ၍ အခြားကူးစက်ရောဂါများကို ကူးစက် ရရှိစေကြောင်း သုတေသီများ၏သက်သေခံချက်တွင်တွေ့ရပါသည်။

MH, p. 313 (1905)

အသားဟင်းများကိုစားသုံးနေကြသူများသည် မိမိတို့စားနေ သည့်အရာကိုမသိကြပါ။ ထိုတိရစ္ဆာန်များအသက်ရှင်နေစဉ်က ၎င်းတို့ တွေ့ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့စားနေသည့်အသား၏ အရည်အသွေးကို ၎င်းတို့သိခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင်လည်းကောင်း ရွံမုန်း စွာဖြင့် အသားစားခြင်းကိုရပ်တန့်ပစ်ကြလိမ့်မည်။ လူတို့သည် ကင်ဆာ ရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောဂါပိုးများဖြင့်ပြည့်ဝနေသောအသားများကို အဆက်မပြတ်စားနေကြပါသည်။ အဆုတ်ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာ ရောဂါများသည် ဤနည်းအားဖြင့် လူတို့၌ကူးစက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

3T, p. 563 (1875)

ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီးများစွာတို့၏ ထမင်းစားစားပွဲပေါ်တွင် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဟင်းလျာများဖြင့် နေ့စဉ်ပြင်ဆင်နေပါသည်။

သွေးထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါပိုးနှင့် အဆုတ်ရောဂါပိုးများဖြင့် ညစ်ညမ်း သည်အထိ မိသားစုတချို့သည် အသားဟင်းကို ပင်တိုင်ထား၍ စားနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ၎င်းတို့စားသော အစာများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်ဖြစ်သော်လည်း ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားလာရသောအချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူတတ်ကြပါသည်။

(CTBH, p. 47) CH, p. 115. (1890)

အသားကို စိတ်တိုင်းကျစားသုံးနေသူများသည် အမြဲတမ်း လိုလို ဦးနှောက်မကြည်မလင်ဖြစ်ကာ အသိဉာဏ်ထက်မြက်မှု အားနည်းနေတတ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့စားလိုက်သည့် အသားများသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသိစိတ်များကို ထုံထိုင်းအားနည်း သွားစေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

General Conference Bulletin, Apr. 12, 1901.

ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိတို့အား ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင် သည့်စွမ်းအားကို ကြည်လင်စေလိုရုံသာမက ကြမ်းတမ်းသည့် အလုပ်များကိုလည်း လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်များရှိစေလိုတော်မူသည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် အသားကိုစားသုံးနေပါလျှင် သင်၏စိတ်သည် လန်းဆန်းကြည်လင်ရန် မျှော်လင့်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုမှန်ကန်သောအချိန်ကျမှသာ ဘုရားသခင်ကောင်းချီးမင်္ဂလာ များသည် မိမိလူတို့အပေါ်တွင် ကျရောက်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

2T, pp. 62-63 (1868)

အသားကိုကြိုက်သလိုစားသုံးနေသူများအတွက် ဦးနှောက် ကြည်လင်ရန် မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဉာဏ်ပညာလည်းမထက်မြက်နိုင် ပါချေ။

E from UT, p. 4 (1896)

မသိစိတ်၏အပျော်ကြူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာအပေါ်ဖော်ပြနေသည့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ်စိတ်မဝင်စားမှုများကိုတွေ့မြင်နေရပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ၏အသားကိုစားခြင်းသည် ဓလေ့တစ်ခုပမာဖြစ်နေချေပြီ။ ထိုအစားများသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

E from UT, p. 7.

အသားစားခြင်းသည် လူတို့၏စိတ်နေသဘောထားကိုပြောင်းလဲစေကာ တိရစ္ဆာန်စိတ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသည့်အစားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသူများဖြစ်ကြရာ အသားများစားခြင်းကြောင့် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုကို အားနည်းစေပါသည်။ အသားမစားသောကျောင်းသားများသည် စာသင်ယူရာတွင် ပို၍ထက်မြက်မှုရှိလာလိမ့်မည်။ အသားစားခြင်းအားဖြင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တိရစ္ဆာန်ကဏ္ဍများကို အားပေးနေသည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်ပညာစွမ်းရည်များသည် အချိုးကျနိမ့်ကျလျော့နည်းသွားပါသည်။ အသားကိုမစားလျှင် ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အသက်တာသည် ပို၍အောင်မြင်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအစားသည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကိုလိုလားသည့်စိတ်များကို ပိုမိုအားကောင်းစေလျက် ဝိညာဉ်ရေးနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝများကို အားနည်းသွားစေတတ်ပါသည်။ ‘ဇာတိပကတိနှင့် ဝိညာဉ်ပကတိသည် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါးဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကြ၏။’

2T, p. 352 (1869)

အရိုးစင်းဆုံးအစားအစားများကိုစားမည်ဆိုလျှင် ဤအချိန်ကာလသည် အစားသင့်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ သားသမီးများအား

မည်သည့်အခါမျှ အသားဟင်းမကျွေးသင့်ချေ။ အသားသည် ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်စိတ်ကို နှိုးဆွအားကောင်းစေလျက် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာစွမ်းအားများကို ထုံထိုင်းသေကြေစေနိုင်သည့်သဘောရှိပါသည်။

MS, p. 50 (1904)

အသားစားခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်သဘော၊ သဘာဝကိုဖြစ်ပေါ်စေရုံသာမက လူတိုင်းအပေါ်တွင်ထားရှိသင့်သောမေတ္တာစိတ်နှင့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်များကို ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် စားသောအစားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်ဖြစ်ရာ တိရစ္ဆာန်အသားများကို ပင်တိုင်ထား၍ စားသုံးနေသူများသည် မိမိတို့၏ကြီးမြတ်သောအစွမ်းများကို ယုတ်ညံ့သောရမ္မက်များက အုပ်စိုးသည့်အခြေအနေမျိုးကိုရောက်ရှိစေကြပါသည်။

အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လိုက်လျှောက်ရမည့် တိကျသောဘောင်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ခတ်မထားပါ။ ကောင်းသောအစားအစာအမျိုးပေါင်းများစွာရှိနေသော်လည်း အသားသည် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများအတွက် အကောင်းဆုံးအစာတစ်ခုမဟုတ်ကြောင်း ပြောလိုပါသည်။ ထိုအစားသည် လူသားများအား တိရစ္ဆာန်သဘာဝဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ အသီးအနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများပေါများနေသည့် ဤတိုင်းပြည်မျိုးတွင် အသားစားမှဖြစ်မည်ဟု သဘောထားသင့်ပါသည်။

Letter, p. 200 (1903)

အသင်းတော်တွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းနေသည့်အိမ်ထောင်များတွင် အရာရာသည် ဖြစ်သင့်သလိုဖြစ်နေကြမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်

အတွက် အမှုတော်ကြီးသည် ယခုထက်နှစ်ဆလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြ လိမ့်မည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် တိကျသောသတင်းစကားများကိုဟောကြားရမည်ဟု ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးတော်မူနေပါသည်။ အသားစားနေသူများသည် ပို၍ ယုတ်ညံ့သောစိတ်နေသဘောထားကိုတိုးပွားစေလျက် မိမိတို့အပေါ်သို့ ရောဂါများအလျင်အမြန်ကျရောက်အောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

2T, pp. 60-61 (1868)

သင်၏မိသားစုများသည် အသားကိုအကြီးအကျယ်စားသုံး နေကြရာ တိရစ္ဆာန်စိတ်သဘောများအားကောင်းလာကာ အသိဉာဏ် များအားနည်းနေပါသည်။ စားသောက်နေသည့်အစာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ဆောက်နေသည်ဖြစ်ရာ တိရစ္ဆာန်အသားများကို စားသုံးအသက်ရှင်နေလျှင် ၎င်းတို့၏သဘာဝကို ကျွန်ုပ်တို့မျှဝေ ရယူနေကြလိမ့်မည်။ သင့်အဖွဲ့အစည်း၏အကြမ်းပိုင်းကို သင် အားပေးနေစဉ်တွင် ပို၍နူးညံ့သောအပိုင်းသည် အားနည်းနေပါသည်။

General Conference Bulletin, Apr. 12, 1901.

ဤအစည်းအဝေးကြီးမပြီးမီ ဘုရားသခင်၏နှုတ်တော်ထွက် အမှန်တရားများကို လူတိုင်းနားလည်စေလိုပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသား များသည် လူတို့အတွက် စားရန်အစာမဟုတ်ကြောင်း ၎င်းတို့ နားလည်စေလိုပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအစာများသည် ၎င်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏သားသမီးများ၌လည်းကောင်း ယုတ်ညံ့ သောရမ္မာများကိုဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ မိမိတို့၏သားသမီးများကို အမှန်အတိုင်းစားတတ်၊ ဝတ်တတ်၊ လုပ်တတ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပညာပေးရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိနေပါသည်။ ပျက်ယွင်းနေ

သောယန္တရားကြီးကိုပြင်ဆင်ရန် တတ်အားသမျှ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင် ကြဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်။

2T, p. 64 (1868)

အသားစားခြင်းကြောင့် အသိဉာဏ်စွမ်းအားများ၊ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတန်ခိုးများ ယုတ်လျော့အားနည်းလာပါသည်။ အသားစားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စေလျက် အသိဉာဏ်များကို မှုန်ဝါးစေကာ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအသိစိတ် များကို ထုံထိုင်းစေပါသည်။ သင့်အတွက် အလုံခြုံဆုံးလမ်းစဉ်မှာ အသားကိုမစားခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြောပါရစေ။

MH, p. 315 (1905)

အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဆိုးကျိုးများကို ရုတ်တရက်မသိရှိနိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည်ဟု အထောက်အထားမရှိပါ။ စားသောက်နေသောအသားများကြောင့် သွေးတွင်အဆိပ်ဖြစ်ကာ ဝေဒနာများကိုခံစားစေသည်ဟု လူတို့ ယုံကြည်လက်ခံလာအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မလွယ်ကူပါ။

E from UT, p. 8 (1896)

ဤအကြောင်းအရာကို အခြားရှုထောင့်တစ်ခုမှ ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ဖော်ပြတော်မူပါသည်။ အသားစားခြင်းကြောင့် အသေအပျောက်များနေခြင်းကို လူတို့မသိရှိကြပါ။ အကယ်၍သာ သိခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် တိရစ္ဆာန်အသားများကိုစားခြင်းအတွက် ဆင်ခြေ တက်ကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ဤတိရစ္ဆာန်အသေကောင်များကို မစားဘဲ အဆာအမွတ်ပြေစေနိုင်သည့် အခြားကောင်းသောအစား အစာများ ကျွန်ုပ်တို့၌များစွာရှိနေပါသည်။

(CTBH, p. 48) CH, p. 115. (1890)

အသားစားခြင်းသက်သက်ကြောင့် လူများစွာသေနေရပါသည်။ သို့သော် ဤအကြောင်းရင်းကို သံသယမဝင်မိကြပါ။ တချို့မှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာသောဆိုးကျိုးများကို မခံစားရသော်လည်း အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အထောက်အထားတစ်စုံတစ်ခုမျှမရှိချေ။ အသားစားသူသည် လောလောဆယ်တွင် ဘာမျှမဖြစ်သော်လည်း အသားသည် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သေချာပေါက်ဒုက္ခပေးသွားမည်သာတည်း။

2T, p. 61 (1868)

သင်သည် အသားစားခြင်းကိုကွယ်ကာပြီး “အသားဟာ တခြားလူတွေအတွက်မကောင်းရင်မကောင်းမယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့တော့ ဘာမျှဒုက္ခမပေးခဲ့ဖူး၊ တစ်သက်လုံးအသားစားလာတာပဲ” ဟု ထပ်ခါတလဲလဲပြောဆိုခဲ့ဖူးသည်။ သို့ရာတွင် အသားကိုသာသင်ရှောင်ကြဉ်ခဲ့လျှင် ယခုအခြေအနေထက်ပို၍ မည်မျှကောင်းမည်ကို သင်မသိပါ။

2T, p. 96 (1868)

ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုငြင်းပယ်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအလင်း တရားတည်းဟူသော ကိုယ်တော်ထံမှလာသည်ဟု သင်ယုံကြည်လက်ခံထားသောအလင်းတရားများကို ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အားပေးထားတော်မူပြီးဖြစ်သည်။ ဝက်သားစားခြင်းသည် ဖော်ပြတော်မူသည့်ပညတ်တော်နှင့် လုံးလုံးဆန့်ကျင်သည်ကို သင်သိပါသည်။ ဝက်သားကိုမစားကြရန် မိန့်မှာခြင်းသည် အာဏာပြုလို၍ မဟုတ်ဘဲ စားသုံးသူများအတွက် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအသားကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် တီဘီရောဂါ

ပိုးများနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသောပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုတိုက်ခိုက်ကာ ရောဂါဘယခံစားရသည်အထိ သွေးများကိုညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့သည့်ဦးနှောက်ကို အားနည်းစေပြီး သန့်ရှင်းသောအရာများကိုမသိနိုင်တော့ကာ သာမန်အဆင့်လောက်သာ သဘောထားသည်အထိ အသိဉာဏ်စွမ်းအားများသည် မှုန်ဝါးလာပါသည်။

MH, pp. 313-314 (1905)

ဝက်သား၌ရှိသောအသားမျှင်များသည် ကပ်ပါးပိုးများဖြင့် ပြည့်ဝနေပါသည်။ “ဝက်သားသည် သင့်အတွက်မသန့်ရှင်းပါ။ ထိုအသားကိုမစားနှင့်၊ အသေကောင်ကိုလည်းမတို့ထိနှင့်” ဟု ဘုရားသခင်မိန့်မှာထားပါသည်။ ဝက်သားသည် သင့်လျော်သော အစာမဟုတ်သဖြင့် ထိုပညတ်ကိုပေးထားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ ဝက်သည် အပုပ်အသိုးကိုစားသောသတ္တဝါဖြစ်ရာ ညစ်ပတ်သော အရာများကို ရှင်းလင်းရာတွင်သာ ဝက်များကိုအသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ ဝက်သားကို လူသားများမစားသင့်ပါချေ။

H to L, ch. 1, p. 58 (1865)

ဝက်သားသည် လူအများအဓိကထား၍စားနေသောအသား တစ်မျိုးဖြစ်နေသော်ငြားလည်း ကျန်းမာရေးကိုအထိခိုက်ဆုံးအစာထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် အာဏာပြုလိုတော်မူသောကြောင့် ဟေဗြဲများအား ဝက်သားမစားရန် တားမြစ်တော်မူခဲ့သည်မဟုတ်ဘဲ ထိုအရာသည် လူအတွက်မကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအသားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တီဘီ

ဂလင်းများကိုဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် ပူနွေးသောရာသီများတွင် ဝက်သားစားခြင်းကြောင့် နူနာရောဂါမှအစ ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အေးသောရာသီများမှာထက် ပူနွေးသောရာသီများတွင် ဝက်သားသည် ပို၍ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့်ရာသီမှာမှ ဝက်သားကိုစားရန် ထာဝရဘုရားသခင်ခွင့်ပြုတော်မမူခဲ့ပါ။ တစ်ပါးအမျိုးသားများက ဝက်သားကို ပင်တိုင်အစာတစ်ခုအဖြစ် စားသုံးနေကြသလို အမေရိကန်လူမျိုးများသည်လည်း အရေးကြီးသောအစာတစ်ခုအဖြစ် ကြိုက်သလိုစားသုံးနေကြပါသည်။ ဝက်သားသည် သဘာဝအတိုင်းစားလျှင် အရသာရှိသောအစာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ လူသားများကို ပို၍ဆိုးဝါးသောအခြေအနေကိုဖြစ်စေမည့် ဟင်းမွှေးမဆလာများနှင့် အချိုးကျရောစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းအားဖြင့်သာ ခံတွင်းလိုက်စေသောအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အခြားအသားများထက် ဝက်သားသည် သွေးကိုညစ်ညမ်းစေပါသည်။ ထိုအသားကို အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသုံးနေသူများသည် ရောဂါကိုသာရရှိနိုင်ပါသည်။ ပြင်ပတွင် အလုပ်ကြမ်းလုပ်နေသူများအတွက် ဝက်သားစားခြင်း၏ဆိုးကျိုးများကို ရုတ်တရက်မသိရှိနိုင်စေကာမူ အထိုင်သမားများနှင့် ဦးနှောက်သုံး၍လုပ်ရသောအလုပ်သမားများအတွက်မူ ရုတ်တရက်သိရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဝက်သားစားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးတစ်ခုတည်းကိုသာထိခိုက်စေနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကိုလည်း ပျက်ပြားစေနိုင်ပါသည်။ နူးညံ့သောအာရုံခံစားမှုများကိုလည်း ထုံထိုင်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်ဟူသည် ရွံရှာစရာကောင်းသောအရာများကိုစားသုံးအသက်ရှင်နေကြသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းတို့၏အသားများသည်

သဘာဝအားဖြင့် ညစ်ညမ်းနေပြီးဖြစ်သဖြင့် အသားစားခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းသည်ဆိုသောအယူအဆမှာ မှားယွင်းပါသည်။ ဝက်သားစားသည့်အရာဖြင့် ဝက်သားကိုဖွဲ့စည်းထားရာ ဝက်သားကို စားမိသောလူသားများ၏အသွေးအသားများသည် ညစ်ညမ်းကုန်ပါသည်။

ဝက်သားစားခြင်းကြောင့် တီဘီဂလင်းများ၊ နူနာရောဂါနှင့် ကင်ဆာအကျိတ်များကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဝက်သားစားခြင်းသည် လူသားများခံစားနေရသော ပြင်းထန်သည့်ရောဂါများ၏အကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်နေပါသည်။

2T, p. 61 (1868)

သင်သည် ဘုရားသခင်ဖွင့်ဟတားမြစ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်အဆီများကိုစားသုံးသောကြောင့် မိသားစုတစ်ခုလုံး ရောဂါဘယနှင့် မကင်းနိုင်ကြချေ။ “သင်တို့အမျိုးအစဉ်အဆက်တို့သည် နေလေရာရာ၌ ဆီဥကိုမစားရ။ အသွေးကိုမစားရဟု ထာဝရပညတ်တော်ဖြစ်သည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။” ကြက်၊ ငှက်များ၏အသွေးကိုသာမက အခြားတိရစ္ဆာန်များ၏သွေးကိုလည်း မည်သည့်ပုံစံနှင့်ဖြစ်စေ မစားရန် တားမြစ်ထားပါသည်။ စားမိသောသူများကို မိမိလူမျိုးစာရင်းမှ ပယ်ဖျက်ပစ်ရန်လည်း ဣသရေလများအား ထာဝရဘုရားသခင် မိန့်မှာထားတော်မူခဲ့ပါသည်။

Letter, p. 102 (1896)

အဆီနဲ့ကလေးသင်းနေသည့်အသားများကို ကျွေးတတ်ကြသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအနံ့သည် ဖောက်ပြန်နေသည့်ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့်ကိုက်ညီနေသည်။ အသွေးနှင့်အဆီနှစ်မျိုးစလုံးမှာ

စားလို့ကောင်းသည်မှာမှန်သော်လည်း ထိုအရာများကိုမစားရန် ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားထားတော်မူပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် တားမြစ်တော်မူပါသနည်း။ အကြောင်းမှာ ထိုအရာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် လူသားများ၏သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးများပျံ့လွင့်ကုန်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ညွှန်ကြားချက်ကို ဂရုမထားခြင်းကြောင့် လူသားများသည် ရောဂါဘယမျိုးစုံကို ခံစားလာကြရပါသည်။ ကောင်းသောအသွေးအသားကို မဖြစ်စေသည့်အစားကိုစားမိလျှင် နှုတ်တော်ထွက်စကားများကို ဂရုမထားခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို ရင်ဆိုင်ရပေမည်။

MH, pp. 314-315 (1905)

ရောဂါ၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော အညစ်အကြေးများကိုစားသောကြောင့် ငါးများသည်လည်း နေရာအတော်များများတွင် မသန့်ရှင်းကြတော့ပြီ။ အထူးသဖြင့် မြို့ကြီးများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိနေသောငါးများသည် မသန့်ရှင်းကြပါ။ မြောင်းများမှ မသန့်ရှင်းသောအစားဖြင့် အသက်ရှင်ကြီးထွားနေသောငါးများကို အလွန်ဝေးကွာသောဒေသရှိ ရေသန့်များတွင်ဖမ်းမိတတ်ပါသည်။ ထိုငါးမျိုးကိုစားမိသူများသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ရောဂါရသေဆုံးနိုင်ကြပါသည်။

CTBH, pp. 117-118 (1890)

နွားနို့နှင့်သစ်သီးဝလံများ၊ အလျှံပယ်ပေါကြွယ်နေသည့် အရပ်ဒေသတွင် အသားစားခြင်းအတွက် ဆင်ခြေမပေးသင့်ပါချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏သာမန်လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရန် ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းထားသည့်သတ္တဝါများ၏အသက်ကို မသတ်သင့်ပါချေ။

တိရစ္ဆာန်အသားများကို မဖြစ်မနေစားရန် လိုအပ်လာသည့်အချိန်များမှာပင် ကျန်းမာသောတိရစ္ဆာန်များမှအသားများကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဤခေတ်ဤအခါတွင် တိရစ္ဆာန်အသားများကို စားခြင်းသည် လုံခြုံမှုရှိပါသလားဟု မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်နေပါသည်။ မကျန်းမာသောတိရစ္ဆာန်များ၏အသားများကိုစားခြင်းထက် အသားကိုလုံးဝမစားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ လိုအပ်သည့်အစားကို မရရှိနိုင်သောအချိန်မျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသားကို အနည်းငယ်စားတတ်သော်လည်း အသားစားခြင်းကို ပို၍စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့လာပါသည်။

YL, May 31, 1894.

ဆန်ပြုတ်ကိုအားပြုစားခြင်းသည် မှန်ကန်သည်ဟု တချို့က ရိုးသားစွာဖြင့် အထင်ရှိနေကြသည်။ ဆန်ပြုတ်သည် အရည်ဖြစ်နေသဖြင့် များများစားလျှင် အစာခြေသည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည်ဟုလည်း အာမခံနိုင်ချေ။ သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပေါင်မုန့်များကိုစားဖို့အားပေးပါ။ အသားသည် အာဟာရအပြည့်ဝဆုံးအစားအစာမဟုတ်ငြားသော်လည်း လူတိုင်းအသားဖြတ်သင့်သည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့မပြောလိုပါ။ အစာကြေချက်မှုအားနည်းသူများသည် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုမစားနိုင်သည့်အခါများတွင် အသားကိုစားသုံးလို့ရပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းလိုလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ရော၍စားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အစာအိမ်အားနည်းလျှင် ဦးနှောက်များရီဝေလာကာ စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သီးခြားစီပြင်ဆင်စားသုံးကြပါ။

ချိုသောကိတ်မုန့်၊ ပူတင်းမုန့်များသည် အစာကြေချက်မှုကို ကမောက်ကမဖြစ်စေသဖြင့် စားသုံးရန် မပြင်ဆင်သင့်ပါ။ ကျောင်း ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများ၏အစားအစာတွင် အသားများသည် နှင့်အမျှ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စများကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။ ယုတ်ညံ့သိမ်ဖျင်းသောစိတ် သဘောထားများအားကောင်းလာကာ ကောင်းမကောင်းသိတတ်သည့် စွမ်းအားများလည်း ညံ့ဖျင်းထုံထိုင်းလာပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးများ ကျဆင်းခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်လွန်း သောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မမှန်ကန်သောအစားအစာများကိုစားခြင်း၊ အချိန် မှန်မှန်မစားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်မမှန်စားခြင်း၊ အိပ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်စွမ်းအား များကိုကျဆင်းစေပါသည်။

R & H, May 8, 1883.

အသားသည် ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ခွန်အားအတွက်သော်လည်းကောင်း အဓိကဖြစ်သောအစာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် အပြစ်မဝင်မီက အာဒံနှင့်ဧဝတို့အတွက် အစားအစာစီစဉ်ပေးတော်မူစဉ်က ထာဝရဘုရားသခင်သည် အမှား တစ်ခုကိုကျူးလွန်ခဲ့ချေပြီ။ အာဟာရရရှိလိုအပ်သောအရာအားလုံးသည် သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အခွံမာအသီးများတွင် ပါဝင် နေပါသည်။

MH, p. 316 (1905)

အသားစားမှ ကြွက်သားတွေသန်မာမည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း သည် မှားပါသည်။ အသားမစားဘဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေနိုင်သည့်ပြင်

ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာဖြည့်ဆည်းနိုင် ပါသည်။ သွေးသားကောင်းဖြစ်ရန် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ် အားလုံးကို အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အခွံမာအသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အသားသည် ထိုလိုအပ် ချက်များကို အထက်ပါအစားအစာများလောက် ပြည့်ဝစွာမပေးစွမ်းနိုင်ပါ။ အသားသည် ကျန်းမာခြင်းခွန်အားအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ် ခဲ့မည်ဆိုလျှင် အစဦး၌ ကျွေးခဲ့သည့်အစားအစာများထဲတွင် အသား ပါဝင်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 72 (1896)

ဝေနေယျသတ္တဝါများ၏အစာသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများဖြစ်သည်။---ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိဦးဖဦးတို့အတွက် စားရန်အစာအဖြစ် သစ်သီးဝလံများကို ပြင်ဆင် ပေးတော်မူခဲ့သည်။ အာဒံအား ဥယျာဉ်တာဝန်များကိုလွှဲအပ်ကာ ‘ဤအရာသည် သင်စားစရာဖို့ဖြစ်သည်’ ဟု ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ ခဲ့သည်။ သတ္တဝါတစ်မျိုးက မိမိစားစရာဖို့ အခြားသတ္တဝါတစ်မျိုးကို သတ်ဖြတ်ရန်မဟုတ်ပါချေ။

MH, p. 313 (1905)

အသားစားနေသူများသည် ဒုတိယတန်းစားဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် အသီးအနှံများကိုစားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကြီးထွားရှင်သန်ရန်အတွက် ထိုတိရစ္ဆာန်များသည် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲမှ အာဟာရဓာတ်များကို ရယူခဲ့ကြသည်။ ထိုအသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲရှိ အသက်ကလေးသည် စားသောက်လိုက်သည့်သတ္တဝါထဲသို့ရောက်သွားချေပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့သည်

ထိုတိရစ္ဆာန်၏အသားမှတစ်ဆင့် ထိုအသက်ကလေးကိုရကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ပေးထားသည့် ထိုအသက်ကလေးကို တိုက်ရိုက်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရယူခဲ့ကြလျှင် မည်မျှကောင်းလိမ့်မည်နည်း။

MH, p. 316 (1905)

အသားစားခြင်းကို ဖြတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင် အားနည်း သွားသလိုလို၊ ခွန်အားလျော့သွားသလိုလိုဖြစ်တတ်ပါသည်။ အသား သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအစာဖြစ်ကြောင်း၊ အထောက်အထား တစ်ခုအဖြစ် များစွာသောလူတို့က ဤအချက်ကိုထောက်ပြကြသည်။ သို့သော် အသားသည် အားကြွစေနိုင်သည့်အစာမျိုး၊ အာရုံကြော နှင့်သွေးများကိုနိုးကြားထကြွစေသည့်အစာမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို ထိုကဲ့သို့တစ်စားတနေခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သမားများ အရက်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့ခက်သလို အသားစားသူတချို့အတွက် အသားကိုဖြတ်ဖို့ ခက်တတ်ပါသည်။ သို့စေကာမူ ဖြတ်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါလိမ့်မည်။

Ed., p. 203 (1903)

အသားသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ၎င်း၏ အားကြွစေသည့် သဘာဝအာနိသင်သည် မစားသုံးသင့်ကြောင်း ပြောဆိုရန် ခိုင်လုံသောအထောက်အထားဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ကျရောက်နေသောရောဂါဘယများသည်လည်း အသားစားခြင်းကို နှစ်ဆတိုးပြီး ကန့်ကွက်စရာဖြစ်လာပါသည်။ အသားသည် အာရုံကြောများကိုပူလောင်စေလျက် ရမ္မက်များကို နိုးထစေသည်။ ထိုကြောင့် ပို၍ယုတ်ညံ့သောသဘောထားများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

Letter, p. 73a (1896)

အသားစားခြင်းသည် ခွန်အားကိုမဆုတ်ယုတ်စေပါဟု သင်ပြောဆိုနေခြင်းအပေါ် ကျွန်ုပ်အနည်းငယ်အံ့အားသင့်မိပါသည်။ သင်သည် အသားကိုစားသုံးနေသူတစ်ဦးမဟုတ်ခဲ့လျှင် သင်ထင်သလို မဟုတ်ဘူးဆိုသည့်အချက်ကို သင်သိလာလိမ့်မည်။ အသားကို ဆက်ပြီးစားသင့်ကြောင့် သင်ပေးသောအကြောင်းပြချက်မျိုးကို ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦးက ဖော်ပြအကြောင်းပြခဲ့မည်ဆိုလျှင် ထိုသူကိုမည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်သိရှိပါသည်။

အသားမစားတော့လျှင် အားယုတ်သွားသည်ဟု သင်ပေးခဲ့ သောအကြောင်းပြချက်သည် အသားကိုဖြတ်သင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ် ဖော်ပြမည့်အခိုင်လုံဆုံးအကြောင်းပြချက်များတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အသားစားသူများသည် အသားကိုစားပြီးစအချိန်တွင် အားကြွသလိုလို၊ ခွန်အားတိုးလာသလိုလို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အသားစားခြင်းကိုရပ်တန့်လိုက်သောအချိန်တွင် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် အားယုတ်သလိုလိုခံစားရကောင်းခံစားရမည်ဖြစ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ အသား၏အာနိသင်များကင်းရှင်းသွားသောအချိန်တွင် ထိုခံစားချက်လည်းပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ခွန်အားတိုးရန် လိုအပ်သည်ဟု သင်ဖွင့်ဆိုခဲ့သည့် အသားကိုစားချင်သောဆန္ဒများ လည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

MH, pp. 316-317 (1905)

အသားကိုဖြတ်လိုက်သောအချိန်တွင် အာဟာရနှင့်လည်း ကောင်း၊ အရသာနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်ဝသောအသီးအနှံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အခွံမာအသီးနှင့် သစ်သီးဝလံမျိုးစုံတို့ဖြင့် အစားထိုး

စားသုံးကြရမည်။ အထူးသဖြင့် ခွန်အားနည်းသောသူများ၊ အလုပ်ကြမ်းသမားများသည် အစားထိုးစားသုံးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ တချို့ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင် အသားသည် ဈေးအချို့ဆုံးအစာဖြစ်နေတတ်ရာ အစားအစာပြောင်းပြီးစားဖို့ အခက်အခဲရှိတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတို့ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခြေအနေများကိုလည်း အရိုးစွဲနေသောအကျင့်စရိုက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုများကိုလည်းကောင်း သုံးသပ်ကာ ကောင်းသောအကြံအစည်များကို အချိန်မတိုင်မီ မပေးမိဖို့လိုအပ်လှပါသည်။ မည်သူ့ကိုမျှ အစာပြောင်းစားဖို့ ဇွတ်အတင်းမတိုက်တွန်းသင့်ပါချေ။ အသားနေရာတွင် ဈေးသက်သာပြီး အာဟာရရှိသောအစာများဖြင့် အစားထိုးစားသုံးသင့်ပါသည်။ ဤကိစ္စတွင် ထမင်းချက်သူသည် အခရာဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာဖြင့် အာဟာရအရသာနှင့်ပြည့်ဝသောဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင်ကာ အသားဟင်းများနေရာတွင် အစားထိုးပေးရပါမည်။

အရာရာတွင် မသိစိတ်ကို ပညာပေးပါ။ အလိုဆန္ဒကို ဆန်းစစ်ပါ။ အာဟာရရှိသောအစာများကို ပံ့ပိုးပါ။ အစားအစာပြောင်းလဲစားသုံးခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်လာကာ အသားကို တောင့်တသည့်စိတ်များ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 60a (1896)

ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းသည် အရေးအပါဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အသားကိုပင်တိုင် မစားသုံးတော့သည့်နေရာများတွင် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်တတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အသားဟင်းနေရာတွင် အစားထိုးရန် သက်သတ်လွတ်ဟင်းများကိုပြင်ဆင်ကြရပါမည်။ အသားစားချင်စိတ်

ပျောက်သွားစေရန်အတွက် ထိုအစားထိုးဟင်းလျာများကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ကြရပါမည်။

2T, pp. 486-487 (1870)

စာတန်သည် လူသားများ၏စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ထားသည့်အချိန်တွင် ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူထားသည့် အလင်းတရားများသည် တဖြည်းဖြည်းကွယ်ပျောက်သွားကာ အာနိသင်မရှိတော့ချေ။ ထိုအလင်းတရားများကို ဘေးဖယ်နှင်းချေကာ မည်သူများသည် ဆင်ခြေပေးနေကြဦးမည်နည်း။ မရှိသည့်အရာကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်နေကြဦးမည်နည်း။ အာမခံချက်အပြည့်ဖြင့် ကျွန်ုပ်ဖွင့်ဆိုနေပါသည်။ လူတို့သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လက်တွေ့မကျင့်သုံးခြင်းသည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် အကြီးမားဆုံးသောကန့်ကွက်မှုဖြစ်နေပါသည်။ သို့တိုင်အောင် မိမိတို့သည် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း၊ မိမိတို့၏ခွန်အားများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိတော့ကြောင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖွင့်ဟနေကြလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းအတွက် ကောင်းသောအကြောင်းပြချက်တစ်ခုကို ထိုအရာများတွင် ကျွန်ုပ်တွေ့နေပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို အသက်တာတွင် တိတိကျကျလိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ကြခြင်းကြောင့် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု၏အနှစ်သာရများကို မခံစားကြရချေ။ မိမိတို့သည် အသားဖြတ်လိုက်သဖြင့် အဆီများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ကင်းလွတ်ပြီး သဘာဝအတိုင်းပြင်ဆင်ထားသော သက်သတ်လွတ်

ဟင်းများနှင့် အကောင်းဆုံးသစ်သီးဝလံများကို အစားထိုးစားသုံးဖို့ မလိုပါဟုပင် တချို့ကမှားယွင်းစွာတွေးခေါ်ကျင့်ဆောင်နေကြပါသည်။ အကယ်၍သာ မိသားစုအပေါင်းတို့သည် ဘုရားသခင်အလှူပယ်ပေး သနားတော်မူထားသည့်အရာများကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပြင်ဆင် စားသုံးတတ်ကြမည်ဆိုလျှင် ရိုးရိုးအစားများကို ၎င်းတို့နှစ်ခြိုက်ကာ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်းကို နားလည်မှု အပြည့်ဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များကို သဘောမပေါက်၊ အထာမကျသောသူများမှာမူ ထိုပြုပြင် ပြောင်းလဲမှု၏အနှစ်သာရများကို မှန်ကန်စွာဖွင့်ဟနိုင်ကြမည်မဟုတ် ချေ။ အဆီတဝင်းဝင်းနှင့် ကြက်ဆင်သားများ၊ အသားဟင်းများ စားရသည့်အရသာကို မကြာခဏတဝဲလည်လည်စိတ်ရောက်နေသူ များသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုတွင် ဖောက်ပြန်နေပြီဖြစ်ရာ ကျန်းမာ ခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု၏အနှစ်သာရကို မှန်ကန်စွာမပြောပြ နိုင်ကြတော့ချေ။ ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်သောနိယာမ၏ထိန်းချုပ်မှု အောက်တွင် မရှိကြတော့ဘဲ အရသာခံစားမှု၏ကျေးကျွန်များဖြစ် နေကြပါသည်။

MS, p. 133 (1902)

မိဘများစွာတို့သည် ကြောင်းကျိုးမသုံးသပ်တတ်သလိုမျိုး ဖြစ်နေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖောက်ပြန်သောခံတွင်းတောင့်တမှု နှင့် ယုတ်ညံ့သောရမ္မာများကိုလိုက်စားမှုကြောင့် တုန်ချည့်နေကာ မိန်းမောတွေဝေနေကြပါသည်။ အမှန်တရားကိုသိထားကြသော ကျွန်ုပ်တို့၏ဓမ္မဆရာများသည် ဤဆိုးရွားသောအခြေအနေမှ လူတို့အား နှိုးထစေကာ အသားစားချင်စိတ်ကိုဖန်တီးပေးမည့်အရာအားလုံးကို

ဘေးဖယ်ထားအောင် လမ်းပြသင့်ကြပါသည်။ ထိုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ကိုမသိကျိုးကျွန်ပြုနေလျှင် ဝိညာဉ်တန်ခိုးများဆုံးရှုံးလာကာ အပြစ်နွဲ့ တွင် ပို၍နစ်မြုပ်သွားကြလိမ့်မည်။ ကောင်းကင်ဘုံကိုရုံရှာစေသည့် အကျင့်စရိုက်များ၊ လူသားများအား တိရစ္ဆာန်ထက်နိမ့်ကျစေသော အကျင့်စရိုက်များကို အိမ်ထောင်စုများစွာတို့တွင် ကျင့်သုံးနေကြပါ သည်။ ‘ဝိညာဉ်ရေးကိုတိုက်လှန်နေသော လောကပျော်မွေ့ခြင်း ခံစားမှုများမှ ဝေးရာသို့ပြေးကြပါ’ ဟု အမှန်တရားကိုသိရှိထားသူများ ဖွင့်ဟကြပါ။

မည်သည့်ဓမ္မဆရာကမျှ အသားစားခြင်းတွင် မကောင်းသော ပုံသက်သေကိုမပြကြပါနှင့်။ ဆရာတို့နှင့်တကွ မိသားစုအားလုံးသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ နေထိုင် အသက်ရှင်ပြုကြပါစို့။ ဓမ္မဆရာများသည် မိမိနှင့်တကွ သားသမီး များကို နိမ့်ကျယုတ်ညံ့သောအခြေအနေသို့ မပို့ဆောင်မိပါစေနှင့်။ အလိုဆန္ဒများကို အထိန်းအကွပ်မဲ့ နေသောသားသမီးများသည် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သောအကျင့်များကိုကျင့်ရန် အစုံစမ်းခံကြရမည် သာမက ဖြူစင်သောအကျင့်ကို ပမာဏမပြုရန်နှင့် ယုတ်ညံ့သော ရမ္မာများကိုလိုက်စားရန် သွေးဆောင်ခြင်းခံကြရလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကိုဖျက်ဆီးရန်သာမက မကောင်းသတင်းများကို သူတစ်ပါးအား တီးတိုးပြောရန် ထိုသူများကို စာတန်ဆက်လက်လမ်းပြနေပါသည်။ မိဘများသည် မိမိတို့၏မကောင်းမှုအပြစ်များကြောင့် ထိုအရာများကို မမြင်တွေ့ကြလျှင် ထိုအရာများကိုသိရှိကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။

မြို့ကြီးပြကြီးများတွင်နေထိုင်သော မိဘများအတွက် ထာဝရ ဘုရားသခင်သတိပေးတော်မူသည်ကား သင်တို့၏သားသမီးများကို

အိမ်ထဲမှာပဲနေပါစေ။ ပညတ်တော်ကို မထီမဲ့မြင်ပြုသူများနှင့် မကောင်းမှုများကို သင်ကြားကျင့်ဆောင်နေသူများနှင့်ဝေးသည့်နေရာတွင် သင်တို့၏သားသမီးများကိုထားကြပါ။ ထိုမြို့ကြီးများထဲမှ အမြန်ဆုံးထွက်ခွာသွားကြပါဟူ၍ဖြစ်၏။

မိဘများသည် သစ်သီးခြံများ၊ စိုက်ပျိုးနိုင်မည့်မြေကွက်များ အသားနေရာတွင်အစားထိုးမည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကိုစိုက်ပျိုးနိုင်မည့်မြေကွက်များရနိုင်မည့်နယ်များတွင် အိမ်ကလေးများကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါသည်။

Letter, p. 73 (1896)

တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားများကို စားချင်စိတ်ရှိနေသေးလျှင် ဝိညာဉ်ရေးကိုရန်ဘက်ပြုနေသော လောကအပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ငြင်းဆန်နိုင်ရန်၊ လိုအပ်နေသောကျေးဇူးတော်ကို ရရှိရန် ထာဝရဘုရားသခင်ထံတော်တွင် အစာရှောင်ဆုတောင်းဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

Letter, p. 200 (1903)

ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ပေးတော်မူထားသည့်အလင်းအတိုင်း လိုက်လျှောက်အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းမရှိသူများလည်း မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများတွင်ရှိနေပါသေးသည်။ ၎င်းတို့သည် အသားကို အစားအစာတစ်ခုအဖြစ်စားနေကြတုန်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ရောဂါများကိုခံစားနေကြရသည်။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသော မကောင်းမှု၏ဆိုးကျိုးအဖြစ် ဝေဒနာများကိုခံစားရသောအခါ တရားဟောဆရာများကို ဆုတောင်းပေးဖို့တောင်းဆိုနေကြပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ကိုယ်တော်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုမလိုက်လျှောက်ဘဲ အလိုတော်ကိုဝန်မခံလိုသူများအတွက် မည်သို့ထာဝရဘုရားသခင်ပြုတော်မူနိုင်မည်နည်း။

ထိုညွှန်ကြားချက်များကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၃၀) ကတည်းက ပေးထားတော်မူခဲ့သော်လည်း လူအများသည် ထိုအရာများကိုပြန်ရယ်ပြုနေကြပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်နှင့် အသားများကိုစားနေကြတုန်း၊ သောက်နေကြတုန်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျန်းမာခြင်းခွန်အားပေးဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင် မည်သို့ဆုတောင်းရပါမည်နည်းဟု ကျွန်ုပ်မေးလိုပါသည်။

E from UT, p. 2 (1884)

အချို့များသောဘီစကွတ်မုန့်များနှင့် အသားဟင်းလျာများသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများနှင့် လုံးဝမကိုက်ညီပါ။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် တဇ္ဇတ်ထိုးလုပ်တတ်ခြင်းနှင့် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကိုမြတ်နိုးခြင်းများထက် ဆင်ခြင်တုံတရားကိုဦးစားပေးလိမ့်မည်ဆိုလျှင် တိရစ္ဆာန်အသားများကို မမြည်းစမ်းသင့်ပါချေ။ အသားအရောင်းဆိုင်ထက် မည်သည့်နေရာက စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သည့်အနံ့များကိုပေးလိမ့်မည်နည်း။ သဘာဝနှင့်မညီညွတ်သော ခံတွင်းတောင့်တမှုအားဖြင့် ဖျက်ဆီးခြင်းမခံရသောသူများ၏ အာရုံသည် အသားစိမ်းအနံ့များကိုမကြိုက်ကြပါ။ မည်သည့်မြင်ကွင်းသည် စားဖို့အသတ်ခံရသောသားကောင်မြင်ကွင်းထက် မနှစ်မြို့စရာမြင်ကွင်း စိတ်တွင်ထင်ဟပ်စေနိုင်ပါသနည်း။ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစည်းမျဉ်းကို အလေးမထားကြလျှင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖျားနာအောင်လုပ်နေသူများ၌ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ကိုယ်တော်ရှင်နိမိတ်လက္ခဏာပြနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

Letter, p. 48 (1902)

အသားစားခြင်းကို စမ်းသပ်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့အသုံးမပြုလိုပါ။ အသားစားခြင်းကိုစွန့်လွှတ်ရန်လည်း ဇွတ်အတင်းမတိုက်တွန်းလိုပါ။ သို့စေကာမူ ဤကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားများကို ကွန်ဖရင့်မှ (အသင်းတော်မှ) မည်သည့်ဓမ္မဆရာကမျှ မဆန့်ကျင်ကြရန်ကိုမူ ကျွန်ုပ်တောင်းဆိုလိုပါသည်။ အသားစားခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ကြောင်း အလင်းရထားလျက်နှင့် အသားကိုဆက်ပြီးစားနေဦးမည်ဆိုလျှင် အကျိုးဆက်များကို သင်ခံစားရလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသခင်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုနေတော်မူသောကြောင့် အသားစားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကိုလုပ်ဆောင်ရန်မလိုဟုတော့ လူတို့ရှေ့တွင် မပြောဆိုပါနှင့်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာသတင်းစကားများကိုကြွေးကြော်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်က ခိုင်းစေထားတော်မူပြီး ဖြစ်ရာ ဤသတင်းစကားကိုကြွေးကြော်နေသူများ၏ရှေ့တွင် သင်ထ၍ မရပ်တည်ခဲ့လျှင် သင်သည် ဤအမှုတော်ကို တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်လိမ့်မည်။ သင်သည် ထိုအမှုဆောင်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်ဆောင်နေလျှင် မှားယွင်းသောဘက်တွင် သင်ရပ်ထနေချေပြီ။

Pacific Union Recorder, Oct. 9, 1902.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏အမှုဆောင်များအဖြစ်ဖြင့် ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းနှင့်ဆန့်ကျင်သော သက်သေခံခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ သင့်တင့်မျှတစွာပြင်ဆင်စားသုံးမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည့်အသီးအနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများကို ထာဝရဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားတော်မူပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် အသားများကိုဆက်လက်စားသုံးနေကြဦးမည်နည်း။ အသားစားသူများနှင့် တစ်စားပွဲထဲတွင်ထိုင်၍စားနေသည့် ဓမ္မဆရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်စိတ်ချလို့ရနိုင်ကြပါ့မလား။

‘သင်တို့၏ ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်ပညတ်များကို စိတ်ရောကိုယ်ပါစောင့်ရှောက်ကြပါ။’ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်သူအသီးသီးတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်အမှန်စက်ဆုပ်တော်မူသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအလိုကို ငြင်းကာ ခရစ်ယာန်အကျင့်ကောင်းမှုများကိုကျင့်ဆောင်လျက် တစ်သေမတိမ်းလိုက်လျှောက်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဝိညာဉ်တော်တန်ခိုးများကို အကြီးအကျယ်ရရှိကြပေလိမ့်မည်။

MS, p. 113 (1901)

ဓမ္မဆရာများနှင့် ဓမ္မစာပေအမှုဆောင်များတို့၊ ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို တိကျစွာကျင့်စောင့်ကြပါ။ ‘ကျွန်ုပ်အသားမစားပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်အသားများကိုမစားသင့်ကြောင်း သိရှိထားသဖြင့် အသားမစားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အခုလိုကျွေးတာကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်’ ဟု ပြောရမည်ကို မရှက်ကြပါနှင့်။ သူတစ်ပါးက လက်ဖက်ရည်တိုက်လျှင်လည်း အကျိုးအကြောင်းများကိုပြောပြကာ မသောက်ပါဘူးဟုပြောလိုက်ပါ။ ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ ခဏတာသာကောင်းသလိုလိုခံစားရသော်လည်း မကြာမီမှာပင် အာနိသင်ကုန်ကာ တူညီသောဆိုးကျိုးကိုပေးတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

Letter, p. 135 (1902)

အသားနှင့်ပတ်သက်၍ ‘ရှိပါစေ’ ဟု လူတိုင်းပြောကြပါ။ လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီများကိုလည်း လုံးဝမသောက်သုံးဘဲ သိသိ

သာသာသက်သေခံကြပါ။ ထိုအရာများသည် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသည့် အရာများဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့်တကွ ဦးနှောက်ကိုပါထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြက်ဥနှင့်နွားနို့ကို မစားပါနှင့်ဟု ပြောရမည့်အချိန်မရောက်သေးပါ။ ၎င်းတို့ကို အသားနှင့် တတန်းတည်းမသတ်မှတ်သင့်သေးချေ။ တချို့ရောဂါများအတွက် ကြက်ဥသည် အကျိုးကျေးဇူးပြုလျက်ရှိပါသည်။

အသင်းသားများတို့၊ ခံတွင်းကိုအလိုမလိုက်ကြပါနှင့်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့်အသားများအတွက် ငွေကိုအသုံးပြုခြင်းသည် ဖြန့်တီးခြင်းထက်ပို၍ဆိုးပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအရာများသည် ကာယ၊ ဥာဏနှင့် ဝိဥာဏဖွံ့ဖြိုးမှုများကို အဟန့်အတားပြုနေပါသည်။

9T, pp. 156-160 (1909)

အသားစားလိုသည့်ဆန္ဒကိုလိုက်လျောခြင်းအားဖြင့် အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ဤတောင်းခံချက်ကို ကျွန်ုပ်ပြုမည်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အကျိုးမရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်သိထားပါသည်။ အသားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် အသားမစားဘဲ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျက်ကြရမည်။ သက်သတ်လွတ်စားရန် အခြေအနေပေးပါလျက် မိမိ၏အလိုအတိုင်း အသားစားရန် ရွေးချယ်သူများသည် ဘုရားသခင်ပေးအမှန်တရားများကို အမှုမထားကြသောကြောင့် အမှန်တရားကိုသိနိုင်စွမ်းမရှိကြတော့ဘဲ စိုက်သည့်အတိုင်းရိတ်ကြရလိမ့်မည်။

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းကျောင်းများတွင် တက်ရောက်ပညာသင်ယူနေကြသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အသားဟင်း

များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစာများကိုမကျွေးရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ထိုအစာများကို စာလိုစိတ်ဖြစ်စေမည့် မည်သည့်အစာကိုမျှလည်း မကျွေးကြရန်ဖြစ်သည်။ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်အပေါင်းတို့၊ သင်၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမည့်အစားအစာများကို မစားကြဖို့ ကျွန်ုပ်တောင်းပန်လိုပါသည်။ အနစ်နာခံ၍ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုကိုးကွယ်ကြပါ။

သားသမီးများလည်း ဤအမှုတော်တွင် လှုပ်ရှားပါဝင်ပါလေစေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်၏သားသမီးများဖြစ်ကြရာ လူကြီးလူငယ်အားလုံးတို့သည် ခံတွင်းအလိုကိုငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် လိုအပ်သောငွေကြေးများကိုချွေတာပြီး ခရစ်ယာန်သာသနာပြုများကိုထောက်ပံ့ကြဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်။

မိဘတို့၊ ဤကိစ္စတွင် ထာဝရဘုရားသခင်ဘက်တွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါရပ်တည်ကြပါ။ ကရုဏာတော်အချိန်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်၌ ကျွန်ုပ်တို့အစမ်းသပ်ခံနေရသည်ကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်နေပါသည်။ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် လောကအပျော်အပါးလိုက်စားမှုများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါလားမိတ်ဆွေ။ စွန့်လွှတ်ပါမည်ဟု ပါးစပ်နှင့်ပြောခြင်းသည် အလွန်လွယ်ပါသည်။ သင့်အား ထူးခြားသူတစ်ဦးဖြစ်လာစေသည့် ထာဝရဘုရားသခင်၏တောင်းဆိုမှုကိုလိုက်လျောကြောင်း ထင်ရှားစေသည့် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်လိုက်ပါ။ ထိုအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ခြင်းကြောင့် စုဆောင်းရရှိသည့်ငွေကြေးများကို ထာဝရဘုရားသခင်၏ဘဏ္ဍာတော်တိုက်ထဲသို့လှူလိုက်ပါ။ ထိုငွေကြေးများသည် အမှုတော်ကြီးကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

အသားမစားလို့မဖြစ်ဘူးဟု လူအများစုက အထင်ရှိနေကြပါသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဘုရားသခင်၏လမ်းပြမှုအောက်မှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ လုံးလုံးဆုံးဖြတ်လျက် ဘုရားသခင်ဘက်တွင် ရပ်ထကြမည်ဆိုလျှင် ဒံယေလနှင့်အဖော်များကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးနှင့်ပတ်သက်သောအစွမ်းခွန်အားများကို ရရှိကြလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းကြောင့် စုဆောင်းရမိသောငွေကြေးများသည် ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် မည်မျှထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သည်ကို တွေ့မြင်ရသူများသည် အံ့အားသင့်ကုန်ကြပါသည်။ ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပယ်ခြင်းကြောင့် စုဆောင်းရရှိသည့်ငွေကြေးအနည်းငယ်သည် ကြီးမားလှသောအခြားငွေကြေးပမာဏများထက် ဘုရားသခင်၏ အမှုတော်ပြီးမြောက်မှုအတွက် ပို၍ထိရောက်လှပါသည်။

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းသားများ၌ အလွန်အရေးပါသောအမှန်တရားများရှိနေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အလင်းတရားများကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ပေးတော်မူထားသည်ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့အသက်ရှင်ကျင့်သုံးနေကြပါသနည်း။ မည်မျှလောက်သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဘုရားသခင်ပေးအကြံပေးချက်များအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ငြင်းဆိုနေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမျိုးစုတစ်စုအနေဖြင့် မိမိတို့ရရှိထားသည့် အလင်းနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်ဆောင်ကြရပါမည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ရိုသေလိုက်လျှောက်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများ၏ရှေ့တွင်ရောက်နေသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တချို့ ဓမ္မဆရာများနှင့်တကွ သတင်းစကားရရှိထားသည့်အသင်းသားများ

သည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူထားသည့် သတင်းစကားများကို မရိုမသေပြုနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ဆန္ဒကိုဦးထိပ်ပန်ကာ ကြိုက်သလိုစားနေကြပါသည်။ ကြိုက်သလိုလုပ်နေကြပါသည်။

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ လိုက်လျှောက်ရမည့် တိကျသည့် ဖွင့်ဆိုချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သတ်မှတ်ထားကြသော်လည်း အသီးအနှံနှင့် အခွံမာအသီးများ အလျှံပယ်ပေါများသည့်နိုင်ငံများတွင် အသားသည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများအတွက် စားသင့်သော အစာမဟုတ်ပါချေ။ “သင်တို့သည် စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိစ္စကိုပြုကြလော့” ဟု ဘုရားသခင်၏စေတမန်များပီပီ လူများတို့အား မပြောလိုကြဘူးလား။ မှားယွင်းသောခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်လျက် သက်သေခံကြပါစို့။ သေမျိုးဖြစ်သောလူသားများအား ပေးတော်မူသည့်အမှန်တရားများတွင် အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်သောသတင်းစကားများကို ဟောကြားနေသောဓမ္မဆရာများတို့၊ အစားအသောက်တွင် ကောင်းသောပုံသက်သေကိုပြုကြပါစို့။ ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့စားနေကြသူများသည် လောကအပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏အသက် သွေးကြောများတွင် အဆိပ်သင့်အောင်လုပ်ဆောင်ကြမည်လား။ ထိုသူများသည် ဘုရားသခင်ပေးအလင်းနှင့်သတိပေးစကားများကို ဂရုမထားဘဲ နေကြတော့မှာလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာခြင်းကို ကရုဏာတော်တွင် ကြီးထွားရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစုံစမ်းမှုအတွက် အရေးပါသောအရာတစ်ခုအဖြစ် ဂရုထားကြရပါမည်။ အစာအိမ်ကို

ကောင်းမွန်စွာဂရုမစိုက်လျှင် ကောင်းမြတ်သောစာရိတ္တတည်ဆောက်မှုကို ထိခိုက်စေလိမ့်မည်။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများသည် အစာအိမ်ကျန်းမာမှု ထက်မြက်အားကောင်းကြလိမ့်မည်။ မှားယွင်းသောစားသောက်မှုများသည် လွဲမှားသောအတွေးအခေါ်နှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လူသားအားလုံးတို့သည် ယခုတွင် အစမ်းသပ်ခံကြရလျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၌ နှစ်ခြင်းမင်္ဂလာခံယူကြပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အသရေပျက်စေကာ ရှိသင့်ဖြစ်သင့်သည့် အခြေအနေတွင်မရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နေသောအရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကင်းကင်းနေကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးခေါင်းဖြစ်သော ခရစ်တော်၌ ကြီးပွားရန် တန်ခိုးများကိုပေးသနားတော်မူမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရဘုရားသခင်၏ ကယ်တင်ခြင်းဆုကျေးဇူးကို မြင်တွေ့ကြရလိမ့်မည်။

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်ဆေးရုံများတွင် အစားအစာပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများအဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာခြင်း

အချုပ်ပို- ခေတ်ဦးပိုင်းမြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်ဆေးရုံများတွင် လာရောက်အကူသခံလူနာများနှင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများအား အနည်းနှင့်အများဆိုသလို အသားဟင်းများကိုကျွေးခဲ့ကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းများရှိခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာအသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းကဏ္ဍများတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများရှိလာပါသည်။ ထိုရေးဆေးရုံများတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာကြီးစားရုန်းကန်ပြီးသည့်နောက် အဆုံးတွင် အသားကျွေးခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းခဲ့ကြပါသည်။

မမပိုက်၏အကြံပေးချက်များကို တုံ့ပြန်သောအားဖြင့် ဘက်တယ်ခရီးဆေးရုံတွင် ၁၈၉၈ ခုနှစ်မှစ၍လည်းကောင်း၊ စိန့်ဟယ်လင်နာဆေးရုံတွင် ၁၉၀၃ ခုနှစ်မှစ၍လည်းကောင်း အသားကျွေးခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်ပိုင်းတွင် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအသိပညာများလည်း ကျယ်ပြန့်စွာပျံ့နှံ့နေပါပြီ။ ထိုကြောင့် ဧည့်သည်များကို အသားမကျွေးခြင်းကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် ယခင်ကထက်ပို၍လွယ်ကူချောမောလာပါသည်။ ဆေးရုံသစ်များတွင် လူနာများအား အသားမကျွေးတော့ကြောင်းသိရသော ရှေးဆေးရုံများမှအုပ်ချုပ်သူများအတွက်လည်း ဝမ်းသာစရာဖြစ်လာပါသည်။

Letter, p. 3 (1884)

ကျွန်ုပ်သည် သင့်အတွက်စာအနည်းငယ်ရေးရန် မနက် (၄) နာရီအချိန်တွင် အိပ်ရာမှထခဲ့ပါသည်။ သင်အုပ်ချုပ်နေသော ဆေးရုံကို ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့်အညီ မည်ကဲ့သို့ဦးဆောင် နိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ်အလေးအနက်စဉ်းစားကာ အနည်းငယ်အကြံပေး လိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာ မူလအကြံအစည်အတိုင်း တတ်နိုင်သမျှအသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ကြိုးစားနေသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်ကြပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုသည်မှာ အရက်သေစာများနှင့် ဆေးလိပ်များကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုသည့် ဖွင့်ဆိုချက်ထက် လေးနက်သော အနက်ကိုဆောင်ပါသည်။ ထိုအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသော အရာများကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ပါသည်။

သင်သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလင်း တရားများနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိပြီးသားဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လူနာဆောင် များသို့ ကျွန်ုပ်သွားရောက်လည်ပတ်သောအခါ အသားစားခြင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေးထားသည့်အလင်းတရားနှင့် ထင်ထင်ရှားရှား ဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်နေကြသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ သင်စားသော အစာထဲတွင် အသားကအဓိကဖြစ်နေပါသည်။ ထိုကြောင့် အပြောင်း အလဲတစ်ခုကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပြီး ကျွန်ုပ်သဘောပေါက် သွားပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောလုပ်ဆောင်မှုကိုလုပ်ဆောင်ရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်လမ်းပြနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ လူနာများ၏အစာစားရင်းတွင် ထိုအရာများကိုထည့်ရန် ဆေးရုံတာဝန်ရှိသူများကိုလမ်းပြခြင်းဖြင့် မှားယွင်းသောအခြေခံတစ်ခုပေါ်တွင် အစားအစာမေးခွန်းများကို တည်ဆောက်ရန် စာတန်ကြီးစားနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဲဒုတ္တုပြည်မှ ဣသရေလများကိုထုတ်ဆောင်ခဲ့စဉ်က သန့်ရှင်းပျော်ရွှင်ပြီး ကျန်းမာသောလူမျိုးတစ်မျိုးကို ခါနာန်ပြည်တွင် တည်ထောင်ရန် ရည်ရွယ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ အကြံတော်ကိုသုံးသပ်က မည်မျှပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်ကို ကြည့်ရှုကြပါ။ ကိုယ်တော်သည် အစားအသောက်တွင် တင်းကျပ် စွာထိန်းချုပ်တော်မူခဲ့သည်။ များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့အား အသားကို ကျွေးတော်မမူခဲ့ပါ။ သို့ရာတွင် အဲဒုတ္တုပြည်တွင်စားခဲ့ရသောအရာ များကို ၎င်းတို့တောင့်တနေကြသဖြင့် အသားကိုကျွေးတော်မမူခဲ့ရာ ရောင်လွဲ၍မရသောအကျိုးဆက်ကို သူတို့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။

လူနာများကို ဆေးဝါးမသုံးဘဲကုသပေးရန် အကုန်အကျခံကာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများကိုတည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးရုံများကို

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ဦးဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ဆေးဝါး သုံးပြီးကုသခြင်းများကို လုံးလုံးမသုံးတော့သည်အထိ အမြန်ဆုံး ရောင်ရှားသင့်ပါသည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားတတ်၊ ဝတ်တတ်၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တတ်အောင် ပညာပေးကြရပါမည်။ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့်အညီ ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေတတ်ရန် အသင်းသားများကိုသာမက အပြင်လူများကိုလည်း ပညာပေးသင့် ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤကိစ္စတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်က အဆင့် မမီလျှင် ဤဆေးရုံများကိုတည်ထောင်ရန် ဤမျှငွေကုန်ကြေးကျ ခံဖို့လိုပါသေးသလား။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုသည် မည်သည့်နေရာမှ စ၍လုပ်ရမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏အစီအစဉ်အတိုင်း လှုပ်ရှား နေပါသည်ဟု ကျွန်ုပ်မပြောရဲချေ။ အပြောင်းအလဲတစ်ခုကိုလုပ်မှ ဖြစ်တော့မည်။ သို့မဟုတ်ပါက Health Retreat ဟူသောနာမည်ကို စွန့်လွှတ်သင့်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုနာမည်နှင့်လုံးလုံးမဆီလျော် သောအခြေအနေတွင်ရှိနေပါသည်။ ဆေးရုံများကို လူတစ်ဦး တစ်ယောက်၏သဘောထားနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက်သော်လည်း ကောင်း၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ခံတွင်းတွေ့စေရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း ပုံစံပြောင်းပစ်ရမည်မဟုတ်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြတော်မူခဲ့သည်။ အခြားအစာများကိုမကြိုက်ကြသည့် အပျော်အပါးလိုက်စားသူများရောက်နေသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံတွင် အသားစားခြင်းကိုထောက်ခံစောဒကတက်မှုများရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ် သိထားပါသည်။ ၎င်းတို့စားချင်သောအစာများကျွေးသည့် ဆေးရုံ များသို့ သွားကုခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဤဆေးရုံသည် မှန်ကန်သော

စည်းမျဉ်းများအတိုင်း ဧည့်သည်များအတွက်ပင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်ခဲ့လျှင် ရရှိထားသောနာမည်ကောင်းများ ပျက်ပြယ်သွားပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ယခုတွင် အသားစားခြင်းအတွက် စောဒကတက်မှုများ ယခင်ကလိုမရှိတော့ပြီ။ အကြောင်းမှာ ဆေးရုံသို့လာရောက်ကုသမှုခံယူသူများတွင် အပြင်လူဦးရေမှာနည်းလှပါသည်။

အသားကို အဆက်မပြတ်စားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းအတွက် ဖောက်ပြန်သောခံတွင်းတောင့်တမှုမှတစ်ပါး အခြားအရာများကို ဆင်ခြေမပေးနိုင်ပါချေ။ သင်သည် အသားကိုလုံးလုံးမစားတော့ဘူးလားဟုမေးလာလျှင် နောက်ပိုင်းမှာ လုံးလုံးမစားတော့သည့်အခြေအနေတွင်ရှိလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအဆင့်သို့ရောက်ရန် ယခုအချိန်တွင် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဟု ကျွန်ုပ်ပြောပါမည်။ အသားစားခြင်းကို အဆုံးတွင် လုံးဝစွန့်လွှတ်ကြလိမ့်မည်။ အသားကို အစာစာရင်းထဲတွင်မထည့်တော့ဘဲ အသားရောင်းသည့်ဆိုင်များကို ရွံမုန်းသောအကြည့်ဖြင့် နောင်တွင်ကြည့်ကြလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့စားသောအစာများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားကြပါသည်။ အသားစားခြင်းအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်ရမ္မက်များကို တိုးပွားစေကြမလား။ အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်တတ်အောင် မိမိကိုယ်ကို ပညာပေးရမည့်အချိန်သည် ဤအချိန်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင် အမှုဆောင်နေသူအားလုံးလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်မှာ ဤအရာပင်ဖြစ်သည်။ အသားကိုလုံးဝမစားတော့သည့်အထိ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပြီးစားသွားပါ။ အသားကိုလုံးဝဖြတ်ကာ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီး

ဟင်းရွက်များကိုအားပြုလာကြလျှင် ဘုရားသခင်၏အစအဦးအကြံအစည်သည် မကြာမီတွင် ဖြစ်မြောက်လာပါလိမ့်မည်။ အသားကို ဘုရားသခင်၏သားသမီးများကစားသုံးလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

အသားကိုယခင်ကလိုမစားတော့သောအချိန်တွင် သင်သည် ပို၍မှန်ကန်သောချက်ပြုတ်နည်းများကိုလေ့ကျက်ကာ အသားဟင်းနေရာတွင် အခြားဟင်းလျာများဖြင့် အစားထိုးလာပါလိမ့်မည်။ တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ တိရစ္ဆာန်အသားများမပါသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင်တတ်လာပါလိမ့်မည်။ အာဟာရရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်လုံးလုံးညီညွတ်သော ဟင်းလျာအမျိုးမျိုးကို အသားမပါဘဲ ပြင်ဆင်တတ်လာကြပါမည်။ စိတ်အားထက်သန်သူများသည် သက်သတ်လွတ်ဟင်းနှင့် သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားကြရမည်။ အသားမစားရလျှင် အားမရှိတော့ဘူးဟု အစွဲရှိနေသည့် အပြင်လူများအား တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသားကိုကျွေးလိုက ကျွေးနိုင်သော်လည်း အသားကို သူတို့ရှောင်နိုင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ပို၍ခံနိုင်ရည်ရှိလာကြလိမ့်မည်။

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်ဆေးရုံများတွင် အသားဖြတ်ခြင်းကို ဆရာဝန်နှင့်အမှုထမ်းများအနေဖြင့် ကန့်ကွက်နေခြင်း၏အဓိကအချက်မှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်က အသားကိုကြိုက်ကာ တောင်းစားနေကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် အသားကျွေးဖို့လည်း သူတို့အားပေးနေသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံတက်လာသည့်လူနာများကို အသားကျွေးခြင်းအား ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မူမမူပါ။ ပညာပေးဟောကြားမှုများဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသက်တာပုံသက်သေများအားဖြင့်ဖြစ်စေ သက်သတ်လွတ်စားဖို့ ပညာပေးကြပါ။ အာဟာရနှင့်

ပြည့်ဝသောသက်သတ်လွတ်ဟင်းများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အလွန်ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုသလို အလုပ်လည်းများပါသည်။ သို့ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်းပြီးမြောက်အောင်လုပ်ကြရပါမည်။ အသားကို အစားလျော့ကြပါ။ အချက်အပြတ်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရသူတို့၊ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီစားတတ်အောင် မိမိပါးစပ်ကို မိမိကျင့်ပေးကြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခါနာန်ပြည်ကိုလျှောက်လှမ်းကြရမည့်အစား အဲဂုတ္တုပြည်ကို ပြန်နေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြုပြင်ကြပါစို့။ သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများကို စားသုံးကြပါစို့။ အစာမကြေသည့် ဝေဒနာကိုဖြစ်စေသည့် ဘီစကွတ်များကိုဖြတ်ကြပါစို့။ ဘုရားသခင် ထားတော်မူသည့်စံနှင့် အနီးစပ်ဆုံးနေထိုင်အသက်ရှင်လိုသူများသည် အလိုတော်ကိုဆန့်ကျင်သောဆွေးနွေးမိတ်ဆွေအနည်းအများတို့၏ဆန္ဒကို ပမာမထားဘဲ မိမိတို့ရရှိထားသည့်အလင်းတရားနှင့်အညီ နေထိုင်အသက်ရှင်ကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော တင်းကျပ်သည့်စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ နေထိုင်စားသောက်ကာ အလိုတော်နှင့်အညီ ပါးစပ်ကိုကျင့်ပေးမည်ဆိုလျှင် စိတ်တော်နှင့်တွေ့သော ဩဇာသက်ရောက်မှုတစ်ခုကိုရကြလိမ့်မည်။ သို့သော် မေးစရာမေးခွန်းတစ်ခုမှာ “ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားအစစ်အမှန်များဖြစ်ဖို့ ဆန္ဒရှိပါသလား” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဟင်းတစ်မျိုးတည်းကို ထပ်ခါတလဲချက်မစားမိဖို့အရေးကြီးပါသည်။ ဟင်းအပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခြင်းသည် ခံတွင်းကိုပို၍လိုက်စေပါသည်။ ထိုသို့ဆိုသော်လည်း ထမင်းတစ်ခါစားတိုင်း ဟင်းအမည်

အများကိုလည်း မစားသင့်ပါ။ ငွေကြေးကဏ္ဍကိုလည်း သတိထားဖို့လိုပါသည်။ လူတို့အလိုရှိပါလျှင် ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်ပေးကြပါ။ ၎င်းတို့နှင့်အဆင်ပြေမှုမရှိလျှင်လည်း အမှားကိုရှာခွင့်ပြုကြပါ။ ဣသရေလများသည် မောရှေနှင့်အာရန်တို့ကို အမြဲလိုလိုပင် အပြစ်တင်စကားပြောတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစံကိုထိန်းသိမ်းရန်မှာ သင်၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ အစားအစာကိစ္စတွင် စည်းကမ်းတကျလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် ရေပေးချိုးနည်းအမျိုးမျိုးထက် နာမကျန်းသူများအတွက် ပို၍အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

အသားဝယ်စားမည့်ငွေကြေးများကို သစ်သီးဝလံကိုဝယ်စားရာတွင်အသုံးပြုကြပါ။ လူတို့အား မှန်ကန်သောအသက်တာပုံစံများကို ပြကြပါ။ ဤအရာကို ဆေးရုံများတွင်အစအဦးကတည်းက ကျင့်ဆောင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ထိုဆေးရုံများကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကာ ၎င်းတို့၏ကြိုးစားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပါလိမ့်မည်။

အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုသလို ကျွမ်းကျင်မှုရှိဖို့လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ထိုဆေးရုံတွင်ကျွေးသော အစားအစာများသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်ကိုက်ညီစေရန်အလို့ငှာ စားဖို့အားအကြံပေးရန် သူမအား ဆရာဝန်ကြီးက တာဝန်ပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ထားပါသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ၏ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ရန် စိတ်ယိမ်းနေသောကြောင့် သူ၏အသက်တာလမ်းစဉ်အပေါ် သူအပြစ်မြင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် မိမိကြိုက်သောအစာနှင့် လုပ်ဆောင်နေသောစရိုက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများကို

ပုံသွင်းရမည်တော့မဟုတ်ပါ။ ဆေးရုံရှိတာဝန်ရှိဝန်ထမ်းများသည် မကြာခဏတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ဟန်ချက်ညီညီဖြင့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင် သင့်ပါသည်။

အသားစားခြင်းသည် မှန်ရမည်ဟု မငြင်းဖို့ရန် ကျွန်ုပ် တောင်းပန်လိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ မိမိသည် အသားမစားရလျှင် ဆေးရုံမတက်နိုင်ပါဟု ခံတွင်းတောင့်တမှု၏ကျွန်တစ်ဦးက ပြောခဲ့ဖူး ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားများကို စားသုံးအသက်ရှင် နေထိုင်ခြင်းသည် ကြမ်းတမ်းယုတ်မာသည့်အသက်တာပုံစံတစ်ခု ဖြစ်နေရာ အသားထက် ကျန်းမာရေးခွန်အားများကိုပေးနိုင်သည့် သက်သတ်လွတ်စားနည်းများကိုသင်ပေးကာ အသက်တာပုံစံပြောင်းပစ် သင့်ပါသည်။

ဤခေတ်ဤအခါတွင် ကျူးလွန်နေသည့် အပြစ်မှာ စားသောက်ကြူးခြင်းဖြစ်သည်။ လူအများသည် ခံတွင်းတောင့်တမှု တည်းဟူသော ဘုရားသခင်ကိုကိုးကွယ်နေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိနေသူများသည် ဤကိစ္စတွင် မှန်သော ပုံသက်သေကိုပြသင့်ကြပါသည်။ သူတို့သည် မှားယွင်းသောခံတွင်း တောင့်တမှု၏ထိန်းချုပ်မှုအားဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့ သောစိတ်ဖြင့် အသိရှိရှိရွှေ့လျားလုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ကျန်းမာ ခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းကို ကျေကျေညက်ညက် သိရှိနားလည်သင့်ကြပြီး မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို ထိုအလံ အောက်တွင်ရပ်ထသင့်ကြပါသည်။

ဆရာဝန်ကြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောဟင်းများကို ပို၍ချက်တတ်လာအောင် သင်လေ့ကျက်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်

ပါသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစာများကို အလျှံပယ်စီစဉ်ပါ။ ဤကိစ္စတွင် ငွေကြေးကိုမမြီးခြံပါနှင့်။ အသားအတွက်ငွေကိုမသုံးဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားသုံးပါ။ ထိုစဉ်တွင် သင်ပြင်ဆင်ထားသောအစာများကို အားရပါးရလူအများ လာရောက်စားသုံးသည်ကို သင်မြင်ကာ ဝမ်းသာရလိမ့်မည်။ စားလိုက် သည့်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာကောင်းများသည် အရာမထင် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်ဟု မည်သည့်အခါမျှမထင်ပါနှင့်။ နေ့စဉ်အသုံးပြုရန် လိုအပ်သောခွန်အားများကို ထိုအစာများသည်ပေးစွမ်းကာ သွေးနှင့် သန်မာသောအသားမျှင်များကိုဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 2 (1884)

အရပ်ဒေသတစ်ခုမှ ဆေးရုံတစ်ရုံအကြောင်းကိုစဉ်းစားမိရာ အတွေးများစွာသည် ကျွန်ုပ်၏ဦးနှောက်ထဲသို့ဝင်လာပါသည်။ တချို့ကို သင်တို့အားဖော်ပြလိုပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလင်းတရားကို ကျွန်ုပ်မှတစ်ဆင့် သင်တို့အား ထာဝရဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူ နေပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကိုသိရှိနားလည်ရန် သင်ဂရုတစိုက်ဆုတောင်းကာ ကြိုးစား ခဲ့ဖူးပါသလား။ အပြင်လူတွေကတော့ အသားဟင်းကိုစားကြမှာပဲ ဆင်ခြေပေးနေကြသော်လည်း အသားဟင်းကို ၎င်းတို့စားခဲ့ဖူးသည် မှန်စေတော့၊ အသားဟင်းနေရာတွင်အစားထိုးရန် အခြားဟင်းလျာ များကို သေချာစွာချက်ပြုတ်ကျွေးမည်ဆိုလျှင် ထိုသူများကို အသားဟင်းအားဖြတ်နိုင်ရန် ပညာပေးနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ စားဖို့မူး ကိုယ်တိုင်က အသားကြိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်နေလျှင် အသားစားခြင်းကို သူအားပေးလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ပျက်ယွင်းနေသောခံတွင်း

တောင့်တမှုသည် အသားစားခြင်းအတွက် ဆင်ခြေပေးမှုများကို တွန်းလှန်ရပ်တည်ရန် ခိုင်ခံ့လာလိမ့်မည်။

အိမ်ရှင်မများသည် အသားဟင်းကိုပင်တိုင်ထား၍ စားသုံးနေကြသဖြင့် အသားဟင်းကိုမချက်ရလျှင် မည်သည့်ဟင်းကို အစားထိုးချက်ရမည်ကို မသိကြတော့ချေ။ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့သော အခါ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ် သိလိုက်ပါသည်။ အသားကိုဖြတ်မရလောက်အောင် တမ်းတမ်းစွဲဖြစ်နေသောချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါသည်များက အသားတောင်းစားလျှင် ၎င်းတို့အခန်းထဲမှာသာ သီးသန့်စားခွင့်ပြုပါ။ အသားကိုမစားသင့်သောသူများအတွက် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းတစ်ခုမဖြစ်ပါစေနှင့်။ အသားမစားလျှင် အသက်မရှင်နိုင်ဟု သင်ထင်မြင်ကောင်းထင်မြင်လိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်လည်း တစ်ချိန်က ထိုသို့ထင်ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် လူသားများ၏ အစာအတွက် ဘုရားသခင်၏ မူလအစီအစဉ်တွင် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်၏အသားမပါသည်ကို ကျွန်ုပ်သိထားပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်းတောင့်တမှုများကသာ ထိုအစာမျိုးကိုလက်ခံပါသည်။ ၎င်းပြင် အသားများတွင် များသောအားဖြင့် ရောဂါပိုးများရှိနေသည်ဆိုသည့်အချက်က ကျွန်ုပ်တို့အား အသားကိုဖြတ်နိုင်အောင် အသားကုန်ကြိုးစားစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ယခုအနေအထားမှာ အသားကိုလုံးလုံးဖြတ်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အရက်သမားများ အရက်ဖြတ်ရခက်သလို တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အသားဖြတ်ဖို့ခက်နေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဖြတ်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

Letter, p. 59 (1898)

မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်ဆေးရုံသည် ကောင်းသောအမှုကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အသားနှင့်ပတ်သက်သော

စိတ်ရှုပ်စရာမေးခွန်းများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရချေပြီ။ ဆေးရုံလာတက်သူများအား အသားကိုမကျွေးဘဲ တဖြည်းဖြည်းဖြတ်ဖို့ ညွှန်ကြားသင့်ပါသလား။ အသားအားလုံးကိုဖြတ်ကြရန် ရုတ်တရက်မလုပ်ဆောင်သင့်သေးကြောင်း လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တချို့ကိစ္စများတွင် ၎င်းသည် အချို့ပွဲများကိုစားခြင်းထက် ပို၍ကောင်းမွန်နေပါသည်။ ထိုအချို့ပွဲများသည် အစာအိမ်ကိုကောက်ကမဖြစ်စေပါသည်။ အသားဟင်းများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ဝိုင်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုများသောက်တတ်မှုများနှင့် အစာအိမ်ကိုဒုက္ခပေးသည့်ပိုင်မုန့်များကိုရောနှောကာ စားသောက်ခြင်းသည် လူ၏ပြုမူမှုတို့အတွက် ဖျားနာစေသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုခံစားစေကာ နာမကျန်းသည့်အခြေအနေကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဣသရေလများ၏ဘုရားသခင်ထံမှလာသော နှုတ်တော်ထွက်စကားများကို တင်ဆက်နေပါသည်။ အပြစ်ကျူးလွန်မှုများကြောင့် ဘုရားသခင်၏ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာများသည် မြေကြီးပေါ်သို့လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့်တကွ အသွေးအသားရှိသော သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်သို့ကျရောက်ခဲ့ပါသည်။ လူသားများသည် ဘုရားသခင်၏ပညတ်တော်များမှ လမ်းလွဲစွာလျှောက်လှမ်းခဲ့သည့် မိမိတို့၏လုပ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုးဆက်များကို ခံစားနေကြရပါသည်။ သားရဲတိရစ္ဆာန်အားလုံးတို့သည်လည်း ထိုကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကို ခံစားနေကြရပါသည်။

ဤအရာများကိုသိရှိထားသူများထဲမှ သမားတော်များသည် နာမကျန်းသူများအား အသားကျွေးရန် မညွှန်ကြားသင့်ပါ။ ထိုတိရစ္ဆာန်

များထဲတွင် ဖြစ်ပွားနေသောရောဂါများသည် အသားစားခြင်းကို အန္တရာယ်ရှိစေပါသည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာသည် ကမ္ဘာမြေကြီးအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ လူသားများအပေါ်တွင်လည်း ကောင်း၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်များအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ပင်လယ် ထဲရှိငါးများအပေါ်တွင်လည်းကောင်း ကျရောက်လျက်ရှိပါသည်။ မကောင်းမှုအပြစ်လွန်ကျူးမှုများသည် စကြဝဠာအတိုင်းအတာတမျှ ကျယ်ပြန့်စွာပျံ့နှံ့နေရာ ထိုကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာသည်လည်း ထိုလွန်ကျူး မှုများ၏အတိမ်အနက်အတိုင်း ကျရောက်နေပါသည်။ ရောဂါများ သည် အသားစားခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်နေပါသည်။ ရောဂါရှိနေ သောတိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှအသားများကို ဈေးထဲတွင်ရောင်းနေ သည်ဖြစ်ရာ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် လူတို့တွင် ရောဂါဘယများ ခံစားနေရပါသည်။

တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ၏အသားများကို မတို့ထိ၊ မစား သုံးမည့်အနေအထားတစ်ခုဆီသို့ မိမိ၏လူတို့အား ထာဝရဘုရားသခင် ဆောင်ယူသွားတော်မူလိမ့်မည်။ ခေတ်ကာလနှင့်ပတ်သက်သော အမှန်တရားကိုသိထားသောသမားတော်များသည်လည်း အသားကို ကျွေးရန် မညွှန်ကြားကြပါနှင့်။ အသားစားခြင်းသည် လုံခြုံမှုမရှိ တော့သည့်ပြင် ပညတ်တော်စောင့်သော ဘုရားသခင်၏သားသမီး များထဲတွင် မကြာမီမှာပင် နွားနို့ကိုလည်းမသောက်သုံးဘဲနေကြ လိမ့်မည်။ မကြာတော့မည့်ကာလအချိန်မှာ တိရစ္ဆာန်မှရသည့်အစာ အားလုံးသည် လုံခြုံတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ နှုတ်ထွက်စကားကို ဦးထိပ်ပန်ကာ ပညတ်တော်များကို စိတ်နှလုံး အကြွင်းမဲ့စောင့်ရှောက်သူများသည် ကောင်းချီးခံစားရလိမ့်မည်။

ကိုယ်တော်သည် ၎င်းတို့ကိုအကာအကွယ်ပေးသည့်ဒိုင်းလွှားဖြစ် လိမ့်မည်။ သို့သော် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကျီစယ်ခြင်းကို လက်ခံတော်မူလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့် လမ်းစဉ်ကိုမကိုးစားခြင်း၊ မလိုက်လျှောက်ခြင်းနှင့် စိမ်းကားခြင်းများ သည် အပြစ်သားတစ်ဦးအား မျက်နှာသာပေးမှုကို ဘုရားသခင် မပြုနိုင်တော့မည့်အခြေအနေသို့ရောက်သွားစေပါသည်။

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဖန်ကျွန်ုပ်ပြောကြားပါမည်။ အတိတ်တုန်းကစွန့်စားခဲ့သလို ယခုကျွန်ုပ်မစွန့်စားရဲတော့ချေ။ လူသား မိသားစုများအတွက် ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာဆိုတာရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့ရာတွင် လူတို့ကျူးလွန်သောအပြစ်မကောင်းမှုကြောင့် တိရစ္ဆာန် များအပေါ်တွင် အထူးသဖြင့် ဘုရားသခင်၏ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာ ကျရောက်နေပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များအပေါ်တွင် ကျရောက်နေသည့် ရောဂါများသည် ပို၍ပို၍များပြားလာရာ အသားကိုလုံးဝမစားခြင်း သည် တစ်ခုတည်းသောလုံခြုံခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်တရားကိုသိရှိ ထားသည့် ဆရာဝန်များက လူနာများအား အသားစားဖို့အကြံပေး နေခြင်းသည် အဆိုးရွားဆုံးကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသောရောဂါဆိုးများတွင် နောက်ဆုံးရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် စာရိတ္တ များပျက်ပြားသည်အထိ အသားကိုအကြီးအကျယ်စားနေကြသည်။ ထိုသူများ၏သွေးများသည် မသန့်ရှင်းတော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရောဂါပြန့်ပွားနေပါသည်။ အသားစားခြင်းကြောင့် လူအများသေဆုံး နေကြရသော်လည်း ထိုအကြောင်းရင်းကို သူတို့မသိကြချေ။ အကယ်၍သာအမှန်တရားကို သူတို့သိခဲ့ကြလျှင် သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အရာမှာ တိရစ္ဆာန်များ၏အသားများဖြစ်သည်ဟု

သက်သေခံကြပေလိမ့်မည်။ သေဆုံးနေသောအကောင်များ၏အသားကို စားခြင်းသည် ရွံရှာနှလုံးနာစရာဖြစ်ရုံသာမက ထိုအကောင်များရှိ ရောဂါပိုးများကိုလည်း မျှဝေခံယူနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းမျိုးစေ့ကို လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကြံ့ဖြန့်နေကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများတွင် အသားစားရန် ညွှန်ကြားချက်များကို နောက်ထပ်မပြုလုပ်ကြတော့ရန် သင့်ကို ကျွန်ုပ်စာရေးပြောကြားလိုက်ပါသည်။ ဤကိစ္စအတွက် ဆင်ခြေလုံးဝမတက်ပါနှင့်။ လူ၏စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်နောက်ပိုင်းအကျိုးဆက်များတွင် လုံခြုံမှုမရှိပါချေ။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာဘက်စုံပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်ကြပါစို့။ အဆောင်နေလူနာများမှအစ မည်သည့်လူနာကိုမျှ ဆေးရုံတွင် အသားမကျွေးတော့ကြောင်း အသိပေးကြပါ။ အသားစားခြင်းကိုစွန့်လွှတ်ရန် ပညာပေးရာတွင် အဟောအပြောနှင့်သာမက လက်တွေ့ကိုပါလုပ်ဆောင်ကြပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်သဖြင့် လူနာနည်းသွားခဲ့လျှင်လည်း နည်းသွားပါလေစေ၊ စည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်လာသောအချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ခရစ်ယာန်၏အသက်ကိုဆက်လက်ရှင်သန်စေရန် အသက်မရှိတော့သည်အရာကိုစားသုံးနေသည်ကို သိရှိသောအချိန်တွင်လည်းကောင်း ထိုစည်းမျဉ်းများသည် အတိုင်းထက်အလွန်တန်ဖိုးရှိလာပါလိမ့်မည်။

Letter, p. 84 (1898)

သင်၏စာကို ကျွန်ုပ်ရရှိသောကြောင့် အသားနှင့်ပတ်သက်၍ အတတ်နိုင်ဆုံးရှင်းပြလိုပါသည်။ သင်ရေးသားဖော်ပြထားသော စာသားများသည် ဆရာမကြီးတစ်ဦး ဤဆေးရုံတွင်ရှိနေစဉ်က

လူတချို့ထံသို့ရေးခဲ့သောစာသားများပင်ဖြစ်နေပါသည်။ ဤစာများကို ကျွန်ုပ်ရှာထားပြီးပါပြီ။ တချို့စာများကို မိတ္တူကူးထားပြီး တချို့ကို တော့ကူးမထားပါ။ ထိုစာများကိုဖော်ပြသည့်နေ့စွဲများကိုရေးရန် သူတို့ကိုကျွန်ုပ်ပြောထားပါသည်။ ထိုစဉ်က အသားဟင်းများကို အကြီးအကျယ်ညွှန်ကြားကျွေးမွေးခဲ့ပါသည်။ ရောဂါဘယကင်းသော အသားများကိုချက်ချင်းကြီးဖြတ်ရမည်မဟုတ်သော်လည်း တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များမှအသားများအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဟောပြောပွဲများလုပ်ပေးရပါမည်။ သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စားသုံးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှလိုအပ်သည့်ကျန်းမာခြင်းခွန်အားများကို ရနိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှာကဲ့သို့ အသီးအနှံပေါများသောဒေသများတွင် အသားကိုစားသုံးရန်မလိုအပ်ကြောင်းများလည်းကောင်း ဖော်ပြဟောပြောကြရပါမည်။ သို့စေကာမူ အသင်းတော်ဆေးရုံတွင် အသားကိုအလျှံပယ်ကျွေးပြီးမှ ရုတ်တရက် သက်သတ်လွတ်ကျွေးရန်မှာ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါချေ။ အသားကို တဖြည်းဖြည်းချင်းလျော့ကျွေးကာ နောက်ဆုံးတွင် လုံးလုံးကြီးဖြတ်ပစ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာများအတွက် အသားကျွေးသောစားပွဲတစ်ပွဲသာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်စားပွဲအားလုံးတွင် အသားဟင်းကင်းရမည်ဖြစ်သည်။

အသားဖြတ်ဖို့ကိစ္စကို အားတက်သရောကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ်အသားဟင်းစားဖူးနေပြီဖြစ်သဖြင့် ဤခက်ခဲသောအရာကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလုပ်ဆောင်ရန်မဖြစ်ချေ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ လူနာများကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှနေ၍ ပညာပေးကြရမည်။

ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်သတိရသမျှအားလုံးပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် အလင်းများကိုတိုး၍တိုး၍ပေးလျက်ရှိပါသည်။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ရောဂါကျလျက်ရှိရာ အသားစားခြင်းကြောင့် လူသားမိသားစုများတွင် ရောဂါဘယအမျိုးမည်ရွှေ့မည်မျှကျရောက်နေကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသားများကိုစစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းကို နေ့စဉ်သတင်းစာများတွင် အမြဲတမ်းလိုလိုဖတ်နေရပါသည်။ အသားရောင်းသည့်ဆိုင်များကို စိုက်လိုက်မတ်တတ်ရှင်းထုတ်နေပြီး ရောင်းနေသောအသားများကိုလည်း စားသုံးရန်မသင့်လျော်ကြောင်း ပြစ်တင်ဖွင့်ဆိုကြရမည်။

အသားစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တအတွက်သော်လည်းကောင်း အကျိုးမပြုကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ အသားစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများကို ထပ်ဖန်တလဲရင်ဆိုင်နေရသဖြင့် ကျွန်ုပ်အတွက် ထူးဆန်းသလိုဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤအကြောင်းကို သမားတော်ကြီးများနှင့်ရင်းရင်းနှီးနှီးစကားပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဤကိစ္စကိုသုံးသပ်ခဲ့ဖူးကြသော်လည်း လူနာများကိုအသားကျွေးရန် ညွှန်ကြားနေကြပါသည်။ ဩစတြေးလျယူနိုက်တက်ကွန်ဖရင့်တွင် ကျွန်ုပ်ရောက်ရှိစဉ် စတန်းမိုး၌ ဥပုသ်စောင့်စဉ်တွင် ထိုအရပ်နှင့်များစွာမဝေးတော့သည့် ဆမ်းမားဟေးလ်တွင်တည်ထောင်ထားသည့် ကျန်းမာရေးဌာန၏အခက်အခဲကိုတင်ပြရန် ဝိညာဉ်တော်ကိုတိုက်တွန်းနေသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်ခံစားနေရပါသည်။

ဤဆေးရုံတွင် ရယူရမည့်အခွင့်အလမ်းများကို ကျွန်ုပ်တင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များကိုစားသုံးခြင်းကြောင့်

ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်များကိုစတေးခဲ့ရသည့် အစာစာရင်းထဲတွင်ပါဝင်သောအသားကို မည်သည့်အခါမျှမကျွေးကြရန် ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပြတ်သားပြီး စိတ်အားထက်သန်သည့် တောင်းပန်စကားမျိုးကို ကျွန်ုပ်တစ်သက်တွင်မပြောခဲ့ဖူးပါ။ လူနာများအတွက် အသားဟင်းကျွေးရန် ညွှန်ကြားခြင်းမပြုသည့်ဆေးရုံတစ်ရုံ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိနေသောကြောင့် ဘုရားသခင်ကိုကျေးဇူးတင်မိကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပါသည်။ သမားတော်များကိုဖြစ်စေ၊ မန်နေဂျာများ၊ အလုပ်သမားများ၊ လူနာများကိုဖြစ်စေ အသားတစ်ဖတ်ကိုမျှမကျွေးပါနှင့်ဟုပြောပါရစေ။ တိရစ္ဆာန်များ၏ရုပ်ကလာပ်များကို ခရစ်ယာန်များစားမည့်အစာထဲတွင် မထည့်သင့်ကြောင်း အမြဲတမ်းရှုမြင်လျက် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှနေ၍ ဤအသားအခက်အခဲကို သမားတော်ကြီးများရင်းလင်းပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးစဉ်းမျှကျွန်ုပ်မထိမ်ချန်ခဲ့ပါ။ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများသည် တိရစ္ဆာန်အသေကောင်မှအသားများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်၏အမျက်တော်ရှုလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကို ညစ်ညမ်းစေလျက်ရှိရာ “ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကိုဖျက်ဆီးသူအပေါင်းတို့ကို ထာဝရဘုရားသခင်ဖျက်ဆီးတော်မူလိမ့်မည်” ဟူသော စကားများကို ၎င်းတို့အား ပြောပြဖို့လိုနေပေပြီ။ ဘုရားသခင်ထံမှ ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာသည် မြေကြီးနှင့်တကွ ပင်လယ်မှအစ တိရစ္ဆာန်များအပေါ်၌ပါကျရောက်လျက်ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်အား ဘုရားသခင်အလင်းပေးထားပါသည်။ ကျွဲအုပ်၊ နွားအုပ် စသည်တို့ကိုပိုင်ဆိုင်

ထားခြင်းသည် လုံခြုံမှုမရှိသည့်အချိန် မကြာမီတွင်ရောက်လာတော့မည်။ ဤကမ္ဘာမြေကြီးသည် ဘုရားသခင်၏ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာအောက်တွင် ပုတ်သိုးပျက်ယွင်းလျက်ရှိပါသည်။

MS, p. 3a (1903)

မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဖြေရှင်းရန်မလွယ်သည့်အခြေအနေများကြောင့် ဆေးရုံသို့လာရောက်အကုသခံကြသည့် လူနာဦးရေမှာ အကြီးအကျယ်ကျဆင်းသွားပါသည်။ လူနာဦးရေကျဆင်းသွားရခြင်း၏အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ လူနာများကို အသားဟင်းမကျွေးတော့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ ဆေးရုံကြီးကို စတင်ဖွင့်လှစ်ကတည်းက လူနာများကိုအသားကျွေးခဲ့ပါသည်။ ဤအကျင့်လေ့ကို ခိုင်ခိုင်မာမာဆန့်ကျင်ဖို့အချိန်ကျပြီဟု ကျွန်ုပ်တို့သိထားပါသည်။ ၎င်းပြင် လူနာများအား အသားကျွေးခြင်းကိုလည်း ထာဝရဘုရားသခင်နှစ်မြို့တော်မူကြောင်းကို ကျွန်ုပ်သိထားပါသည်။

ယခုတွင်မူ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများကို ဤဆေးရုံများနှင့်ကျောင်းများတွင် လုံးဝမကျွေးတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်အမှန်တရားလမ်းအတိုင်းလျှောက်လှမ်းကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါသည်။ လူနာအလာနည်းသွားမှာစိုးရိမ်သဖြင့် ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများမဖြစ်လိုတော့ပြီ။ ယူထားသည့် အနေအထားကလေးတွင် ဘုရားသခင်ထံမှ အမအစတောင်းကာ အခိုင်အမာရပ်တည်ကြဖို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာများအတွက် ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသောအစားအစာများသည် သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအနှံများနှင့်အခွံမာအသီးများပါဝင်သည့် အာဟာရအရသာနှင့်ပြည့်ဝသော အစားအစာများဖြစ်ပါသည်။ ဤကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်တွင် သစ်သီးဝလံအမျိုးစုံသည် အလျှံပယ်ပေါကြွယ်လျက်ရှိပါသည်။

အသားမစားဘဲ အသက်မရှင်နိုင်ဟု အစွဲရှိနေသောလူနာများကို ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောပေါက်နားလည်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားကြပါမည်။ အကယ်၍ အခြေအနေမှာမထူးခြားလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ထိုအစာကို ဆက်၍စားရန် ၎င်းတို့ဆုံးဖြတ်ကြလျှင်သော်လည်းကောင်း အကျိုးဆက်များအတွက် စွန့်စားလိုသောဆန္ဒဖြင့် မိမိတို့၏အခန်းထဲ၌သာစားကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့အတွက် အသားဟင်းပြင်ဆင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ငြင်းဆိုလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်မှုအတွက် သူတို့ဘာသာသူတို့တာဝန်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ထိုလုပ်ဆောင်ချက်ကိုလုပ်ရန် ခွင့်ပြုမိန့်ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ရောဂါဘယကိုဖြစ်စေကာ သွေးကိုညစ်ညမ်းစေမည့် အစားအစာများကိုစားဖို့ အမိန့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဏ္ဍာစိုးအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့မရှုတ်ချရဲကြပါ။ ကိုယ်တော်မကြိုက်သောအရာမှန်းသိလျက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်အပေါ် သစ္စာစောင့်သိရာရောက်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ရယူခဲ့သည့်ရပ်တည်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသည်။ ဘုရားသခင်မစပါစေဟုသာ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းလိုပါသည်။

လူနာအရေအတွက်ပိုမိုများပြားလာအောင် စီမံကိန်းများချမှတ်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ လူနာများများလာဖို့ အသားပြန်ကျွေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရမည့်အရာဖြစ်နေသလား။ ဖျားနာစေသည့်အစာကို လူမမာများအားကျွေးကြမည်လား။ အဖျားတာရှည်စေမည့်အစားအစာကို

လူမမာများအား ကျွေးကြမည်လား။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်
ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် သန္နိဋ္ဌာန်
ချသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တည်ကြမည်လား။

MS, p. 73 (1908)

ထိုကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ယုံကြည်လက်ခံပါသည်ဟု
ကြွေးကြော်နေသည့် ဆေးရုံလုပ်သားတချို့သည် ကျန်းမာရေးကို
ထိခိုက်စေမှန်းသိရက်ဖြင့် အသားများကို ကြိုက်သလိုစားသုံးနေကြ
ပါသည်။ ဆေးရုံမှကျင့်သုံးနေသောစည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ရန်
သင်ငြင်းဆိုနေစဉ်တွင် ဆေးရုံ၌အလုပ်မလုပ်ဖို့ ဘုရားသခင်၏
နာမတော်၌ ကျွန်ုပ်ပြောကြားလိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ သင်သည်
ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မှန်ကန်သောအမှုတော်တစ်ခုကို
အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကြိုးစားနေသောဆရာများနှင့် ခေါင်းဆောင်
များ၏လုပ်ဆောင်မှုကို နှစ်ဆထိခိုက်စေလျက်ရှိပါသည်။ ထာဝရ
ဘုရားသခင်၏လမ်းတော်ကိုရှင်းလင်းထားပါ။ ကိုယ်တော်ပို့ဆောင်
နေသည့် သတင်းစကားသွားမည့်လမ်းပေါ်တွင် အဟန့်အတား
လုပ်ခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။

ရှေးအခါက ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးသနားတော်မူခဲ့သည့်
ဤစည်းမျဉ်းများသည် ယခုခေတ်ကာလတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်
သူများအတွက်လည်း အရေးပါသည်ဟု မှတ်ယူကြရမည်။ အစား
အသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပေးထားတော်မူသည့်အလင်းတရားအတိုင်း
လိုက်လျှောက်ခြင်းမရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တချို့ရှိနေပါသည်။ ခြုံပုတ်အောက်
တွင်ထားသောအလင်းများကိုယူကာ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာလင်းရမည့်
အချိန်သည် ယခုအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။



**အခန်းကြီး (၂၄)
အဖျော်ယမကာများ**

အပိုင်း (၁) ရေသောက်ခြင်း

ရေကောင်းရေသန့်သည် ကျန်းမာသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊
ဖျားနာသောအချိန်တွင်ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသည့်
အကောင်းဆုံးကောင်းချီးမင်္ဂလာများ၌ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။
ရေကိုလျှောက်ပတ်စွာအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်
စေသည်။ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များအတွက် အဆာအမွတ်ပြေစေရန် ဘုရား
သခင်စီစဉ်ထားသည့်အဖျော်ယမကာလည်းဖြစ်သည်။ ရေကို ကြိုက်
သလောက်သောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်း
ရာတွင် အထောက်အကူပြုကာ ရောဂါဘယများကိုတွန်းလှန်ရာတွင်
သဘာဝကိုအထောက်အပံ့ပြုလိမ့်မည်။

Health Reform, Jan., 1871.

အစာအိမ်၌ မလိုလားအပ်သောဝန်များကင်းလွတ်နိုင်ရန် အစား
အစာများကို မြိုးခြံစွာစားသုံးသင့်ပါသည်။ ထိုနောက် စိတ်လက်
ပေါ့ပါးခြင်းရှိအောင်လုပ်ဆောင်ကာ လဟာပြင်တွင် မိမိနှင့်သင့်လျော်
မည့်ကိုယ်လက်လှေကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပါ။ မကြာခဏရေချိုး
သင့်ပြီး ရေကောင်းရေသန့်များကို အလိုရှိသလောက်သောက်သုံး
သင့်ပါသည်။

Letter, p. 35 (1890)

ရောဂါသက်သာအောင် ရေကို နည်းမျိုးစုံဖြင့်အသုံးပြုနိုင်ကြ
ပါသည်။ အစာမစားမီ သန့်စင်သောရေနွေးတစ်ခွက်ခန့်သောက်ခြင်း

သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်အပြင် ကောင်းသောအကျိုးကိုဖြစ်စေပါသည်။

H to L, ch. 4, p. 56 (1866)

ရေကောင်းရေသန့်နှင့် လေကောင်းလေသန့်များမလုံလောက်မှုကြောင့် ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူသားများသေဆုံးနေပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန် ဤကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို လူသားများလိုအပ်နေပါသည်။ အကယ်၍သာ ၎င်းတို့သည် အသိဉာဏ်များပွင့်လင်းလာကြမည်ဆိုလျှင် ဆေးဝါးများကိုမသုံးတော့ဘဲ လဟာပြင်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်လာကြလိမ့်မည်။ နွေရာဆောင်းပါ အိမ်ထဲတွင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေကြလိမ့်မည်။ သောက်ရေနှင့် ချိုးရေအတွက် ရေကောင်းရေသန့်များကို အသုံးပြုလာကြလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် သူတို့သည် အထူးကျန်းမာပျော်ရွှင်လာကြပါလိမ့်မည်။

H to L, ch. 3, pp. 62-63 (1866)

ဖျားနာနေသောအချိန်တွင် ရေများများတိုက်ကာ ရေဖတ်တိုက်ပေးမည်ဆိုလျှင် အဖျားကျသွားပါလိမ့်မည်။ အသက်ချမ်းသာရသွားပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထောင်နှင့်ချီသောလူသားများသည် ၎င်းတို့၏တောက်လောင်နေသောရေငတ်ခြင်းကို အဆာပြေစေရန် ရေသောက်ခွင့်မရကြဘဲ ပူချစ်နေအောင်အပူချိန်တက်ကာ အားအင်များကုန်ခန်းသွားသည့်အခြေထိအောင် ဝေဒနာများကို ပြင်းထန်စွာခံစားပြီး သေပွဲဝင်နေကြပါသည်။ အာရုံမဲ့အဆောက်အအုံကြီးကို ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုများအား တိုက်ထုတ်ရန် အခွင့်ရသောရေသည် အားအင်များကိုလောင်ကျွမ်းသွားစေမည့်အပူဓာတ်ကို တိုက်ထုတ်ခွင့်မရပါချေ။

R & H, July 29, 1884.

လူများစွာတို့သည် ထမင်းစားတုန်း ရေခဲရေများကိုသောက်သည့်အကျင့်ကို မှားယွင်းစွာကျင့်သုံးနေကြပါသည်။ ရေခဲရေကို ထမင်းစားတုန်းသောက်လိုက်သည့်အတွက် သွားရည်ထွက်စေသည့် ဂလင်းများ၏ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုကို အားနည်းသွားစေပါသည်။ သောက်သောရေသည် ပို၍အေးသည်နှင့်အမျှ အစာအိမ်ကိုထိခိုက်မှုသည် ပို၍များလာပါသည်။ အစာကြေချက်ခြင်းအလုပ်ကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လုံလောက်သောအနွေးဓာတ်ပြန်လည်ရရှိသည့် အချိန်အထိ ထမင်းစားတုန်းသောက်လိုက်သောရေခဲရေ (သို့မဟုတ်) ရေခဲစိမ်လိမ္မော်ရည်များသည် အစာကြေချက်ခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေပါလိမ့်မည်။ ရေနွေးသောက်ခြင်းသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားများကို ထိခိုက်အားနည်းသွားစေပါသည်။ ၎င်းပြင် ထမင်းစားစဉ် ရေနွေးသောက်ကျင့်ရုံသူများသည် ထိုအကျင့်စရိုက်၏ ကျွန်ုပ်တို့သွားတတ်ပါသည်။ အစာများကိုစားနေစဉ် မည်သည့်အရာကိုမျှသောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းစွာစားပြီး သင်စားလိုက်သောအစာကို သွားရည်ဖြင့်ရောနှောသွားပါလေစေ။ လိုအပ်သည်ထက် အရည်များ အစာအိမ်ထဲသို့ပါသွားခြင်းကြောင့် အစာကြေရန် ပို၍ခက်ခဲသွားစေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအရည်များကို ရှေးဦးစွာစုတ်ပစ်ရဦးမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ဆားကို များများမစားပါနှင့်။ ချဉ်ဖတ်များကိုမစားပါနှင့်။ ပူစပ်စေသည့်ဟင်းမွှေးမဆလာများကိုမစားပါနှင့်။ ထမင်းစားနေစဉ် သစ်သီးဝလံများကိုစားပေးပါ။ ရေငတ်ခြင်းဝေဒနာကိုပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ရေငတ်ပြေစေရန် ထမင်းမစားမီ (သို့မဟုတ်) ထမင်းစားပြီး အချိန်အနည်းငယ်ခြားကာ

ရေသန့်အနည်းငယ်ကိုသောက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်အရက်များကို လုံးဝမသောက်ကြပါနှင့်။ အသားမျှင်များကို သန့်စင်မှုပြုလုပ်ရန် ရေသည် အကောင်းဆုံးအရာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (၂) လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီ

R & H, Feb. 21, 1888.

အားကြွစေသည့် အစားအစာများနှင့် အရည်များသည် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးကို မဖြစ်ပေါ်စေပါ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ဆေးလိပ်များသည် အဆိပ်ပါသည့်အားကြွဝတ္ထုများဖြစ် ကြသည်။ ထိုအရာများသည် မလိုအပ်သောအရာများဖြစ်သည်သာမက ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်ဖြစ်၍ မသုံးဆောင်သင့်သောအရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

2T, pp. 64-65 (1868)

လက်ဖက်ရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအဆိပ်သင့် စေသည်။ ခရစ်ယာန်များသည် ထိုအရာကိုမသောက်သုံးသင့်ချေ။ ကော်ဖီသည် လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်တွင် သြဇာသက်ရောက်နိုင်ပြီး လက်ဖက်ရည်ထက် ပို၍ဆိုးရွားပါသည်။ ကော်ဖီကြောင့် သာမန် အခြေအနေထက် ပို၍စိတ်ထကြွမှုရှိလာကာ မောပန်းမှုများကိုဖြစ်ပေါ် စေလျက် အဆုံးတွင် သာမန်အခြေအနေထက် အောက်သို့ကျဆင်း သွားစေပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏မျက်နှာပေါ်၌ ထင်ရှားသောဝိသေသများကိုဖော်ပြနေလေ

ရှိသည်။ အသားအရေသည် ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်လာကာ မလန်းဆန်း တော့ချေ။ ၎င်း၏မျက်နှာတွင် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှုများကို မတွေ့ရ တော့ချေ။

MS, p. 22 (1887)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဘိန်းနှင့်ဆေးလိပ် များကိုသောက်စားခြင်းကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံကို ခံစားနေကြရပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ဤအသောက်အစားအားလုံးကို တစ်ခု မကျန်စွန့်လွှတ်ကြရပါမည်။ အကြောင်းမှာ အထက်ပါအရာအားလုံး သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးနှင့်တကွ စာရိတ္တတန်ခိုးများကို ထိခိုက် ပျက်ယွင်းစေသည်ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှကြည့်ကာ ဆက်လက်မသုံးဆောင်သင့်တော့ပါ။

R & H, July 29, 1884.

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့်တကွ သေရည် သေရက်များကိုမသောက်ပါနှင့်။ အသားမျှင်များသန့်စင်ရန်အတွက် ရေသည် အကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

CTBH, pp. 34-36 (1890)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်များသည် အရက်သေစာ များကဲ့သို့ပင် လူသားများဖန်တီးထားသည့် အားကြွစေသောဝတ္ထု များတွင် မတူညီသောထူးခြားချက်များပါရှိနေသည်။

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့၌ပါဝင်သည့် ထိခိုက်စေသော သတ္တိသည် ဝိုင်၊ စီဒါ၊ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်များနည်းတူ ထိခိုက် စေပါသည်။

ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ ကော်ဖီသည် ခေတ္တခဏသာစိတ်အားတက်ကြွမှုကိုဖြစ်စေသော်လည်း

ထိုအကျိုးသက်ရောက်မှု၏နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလည်းကောင်း၊ အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်းနှင့်တကွ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံး၏ အာရုံဆုံးရှုံးမှုကိုလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးကိုအားနည်းသွားစေပါသည်။ ထိုအရာကိုပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုမရှိခဲ့လျှင် ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်မှုသည် အရှည်သဖြင့်အားနည်းသွားပါသည်။ ဤအာရုံကြောထိခိုက်မှုအပေါင်း အသက်တာအင်အားစုများကို ပျောက်လွင့်စေလျက် အာရုံကြောများ ပျက်စီးခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်း၊ စိတ်တန်ခိုးအားနည်းခြင်းများတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဂနာမငြိမ်မှုသည် ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တားသည့် အဖျက်အင်အားစုများဖြစ်လာပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများကို ထောက်ခံအားပေးနေသူများသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဤအရည်များ၏မကောင်းမှုကိုတွန်းလှန်ရန် မနိုးထသင့်ကြဘူးလား။ တချို့သူများအတွက် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကိုဖြတ်ဖို့ရန်အတွက် အရက်သမားအရက်ဖြတ်ရန်ခက်သလိုမျိုး အခက်တွေ့နေတတ်ပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီအတွက် အသုံးပြုသောငွေကြေးများသည် ဖြန့်ပစ်သောငွေကြေးများထက် ဆိုးရွားပါသည်။ ထိုငွေများသည် ထိုသောက်သုံးသူများအား ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကိုသာပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သူများ၊ ဘိန်းစားများနှင့် အရက်သမားများသည် အသက်ရှည်စွာနေထိုင်ရတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချက်ကြောင့် ဤအရာများကို သောက်သုံးသင့်သည်ဟု မယူဆသင့်ချေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည့်အရာများကို ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကြောင့်

မလုပ်မိဘဲ ပျက်ကွက်ခဲ့သည့်အခါများလည်းရှိခဲ့ပေမည်။ ဘုရားသခင်၏နေ့ကြီးတွင် ကိုယ်တော်သည် ထိုအရာများကို ပြန်လည်ဖော်ပြတော်မူလိမ့်မည်။

အလုပ်လုပ်စဉ်တွင် အားကြွစေရန်အတွက် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်တတ်သူများသည် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ရင်တုန်ခြင်း၊ စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်းများကို ခံစားကြရလိမ့်မည်။ နွမ်းနယ်နေသော အာရုံကြောများသည် ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ၌ အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ ကုန်ခန်းသွားသောခွန်အားများကို ပြန်လည်အားဖြည့်ရန် သဘာဝတရားအရ အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ သဘာဝတရား၏ အင်အားစုများကို အားကြွဆေးများအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အမြဲတစေ အလုပ်ပေးနေမည်ဆိုလျှင် အမှန်အကန်အင်အားစုများသည် မည်သို့ပင် အားဖြည့်စေကာမူ အားနည်းသွားကြပေလိမ့်မည်။ သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်သည့် အားကြွပစ္စည်းများကြောင့် ပို၍များပြားသည့်လုပ်ငန်းများကို အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပြီးမြောက်စေနိုင်မည်မှာမှန်သော်လည်း လိုအပ်သည့်အနေအထားသို့ရောက်သည်အထိ စွမ်းအင်များကိုမြှင့်တင်ရန်မှာ ပို၍ခက်ခဲလာမည်ဖြစ်ကာ အဆုံးတွင် နွမ်းလျသွားသော သဘာဝသည် မည်သည့်အခါမျှတုံ့ပြန်မှုပေးနိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

အခြားအကြောင်းရင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် မကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီသောက်သည့်အကျင့်သည် ထင်ထားသည်ထက် များစွာပို၍ဆိုးဝါးပါသည်။ ဤအကျင့်ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်တတ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများကို ခံစားကြရပါသည်။

ထိုအရာများကိုမသောက်ရလျှင် အသက်ရှင်ဖို့ခက်သည်ဟု သူတို့ ထင်ထားကြသော်လည်း ထိုအရာများ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများကို သူတို့မသိကြချေ။ ပို၍အန္တရာယ်ကြီးသောအရာမှာ ထိုဆိုးကျိုးများကြောင့် အခြားရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်နှင့်စာရိတ္တပိုင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများကိုသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အာရုံကြောများသည် ဟန်ချက်မညီတော့ပါ။ အသည်းသည် မိမိ၏လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွင် နှေးကွေးကာ ရောဂါရလာပါသည်။ သွေးအရည်အသွေးနှင့် လည်ပတ်မှုများ၌ ထိခိုက်မှုရှိလာပါသည်။ အသားအရေများ ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုနည်းအတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်လည်း ထိခိုက်မှုများရှိလာပါသည်။ ဤအရည်များကိုသောက်ခါစတွင် ဦးနှောက်များကြည်လင်နိုးကြားလာသော်လည်း ခဏတာအတွင်းမှာပင် အားနည်းလာကာ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်လျော့ပါးသွားပါသည်။ ကိုယ်၊ စိတ်နှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားများပါ ဆုတ်ယုတ်သွားပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ထိုသူများသည် ကြောက်လန့်တတ်သူများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မမှန်သူများ၊ စိတ်ထားဟန်ချက်မညီသူများ ဖြစ်လာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဒရောသောပါးလုပ်တတ်သူများ၊ စိတ်မရှည်သူများ၊ သူတစ်ပါး၏အမှားကို ပုံကြီးချဲ့ကာ အပြစ်ရှာတတ်သူများ၊ မိမိအမှားကို လုံးဝမမြင်တတ်သူများဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစွာတွေ့ရတတ်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သုံးသူများသည် လူမှုရေးဖျော်ဖြေမှုများအတွက် တွေ့ဆုံကြသောအခါ ၎င်းတို့၏အကျင့်ဆိုး

များ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြလာကြပါသည်။ သူတို့အားလုံးသည် အဖျော်ယမကာများကို ကြိုက်သလိုသောက်သုံးကြပြီး ထိုအရည်များ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံစားနေကြစဉ် အာသွက်လာကာ သူတစ်ပါးအကြောင်း မကောင်းသတင်းများကို စတင်ပြောဆိုပါတော့သည်။ စကားများများပြောလာကြပါသည်။ ပေါက်တတ်ကရာ စကားများကိုပြောလာပါသည်။ သူတစ်ပါးဒေါသထွက်စရာအတင်းအဖျင်းများကို သွားပုတ်လေလွင့်ပြောလာပါသည်။ အဆင်ခြင်မဲ့နေသော ဤအတင်းပြောသူများသည် သက်သေခံတစ်ပါးရှိနေကြောင်း မေ့လျော့နေကြပါသည်။ မျက်မြင်မရသောကိုယ်တော်သည် ၎င်းတို့ပြောဆိုသမျှကို ကောင်းကင်စာစောင်များတွင် မှတ်တမ်းတင်တော်မူပါသည်။ အကြင်နာကင်းသောဝေဖန်ပြစ်တင်မှုများ၊ ပုံကြီးချဲ့ကာပြောဆိုသတင်းပို့ခြင်းများ၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်များတို့ကို လက်ဖက်ရည်၏နိုးဆွမှုအောက်တွင် ၎င်းတို့ဖွင့်ဟကြပါသည်။ ထိုအရာအားလုံးကို မိမိအားဆန့်ကျင်ပြောဆိုသကဲ့သို့ ခရစ်တော်မှတ်တမ်းတင်တော်မူသည်။ ‘ညီအစ်ကိုတို့တွင် အငယ်ဆုံးသောသူအား ပြုကြသမျှတို့ကို ငါ့အားပြုကြပြီ။’

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖခင်များ၏ဝင်္ဂဆိုးများကြောင့် ဝေဒနာများကိုခံစားနေကြရသည်။ ၎င်းတို့ထက်ဆိုးရွားသောလမ်းစဉ်များကို လူပေါင်းမည်မျှလိုက်လျှောက်နေကြသလဲ။ ဘိန်း၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်တို့သည် လူသားမျိုးစုတွင် ရှိနေဆဲစွမ်းအင်မီးညွန့်ကလေးကို အလျင်အမြန်ငြိမ်းသတ်နေပါသည်။ သန်းနှင့်ချီသောဂါလန်ရှိအရက်များကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းသောက်သုံးနေကြသည်။ ဆေးလိပ်အတွက် ဒေါ်လာသန်းနှင့်ချီပြီးသုံးနေကြသည်။

အပျော်အပါးလိုက်စားမှုအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်ငွေကိုဖြုန်းတီးနေကြ သောကြောင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများမှာ အဝတ်အစားချို့တဲ့ကာ ပညာရေးကိစ္စတွင် နှောင့်နှေးလျက်ရှိကြပါသည်။ ဤအရာများကို သောက်သုံးနေသမျှကာလပတ်လုံး လူ့အဖွဲ့အစည်း၏မှန်ကန်သော အခြေအနေသို့ မည်သည့်အခါမျှရောက်ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

4T, p. 365 (1879)

သင်သည်လန့်တတ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုအလွန်မြန်ဆန်နေပါ သည်။ လက်ဖက်ရည်သည် အာရုံကြောများကို နိုးကြားထကြွစေ လျက် ကော်ဖီမှာ ဦးနှောက်ကိုထုံထိုင်းစေပါသည်။ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီနှစ်မျိုးစလုံးသည် ကျန်းမာရေးကိုအထူးထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် သင်စားသုံးသောအစားအစာများကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်သင့်ပါ သည်။ အာဟာရရှိပြီး ခွန်အားကိုဖွံ့ဖြိုးစေမည့်အစားအစာများကိုစားကာ စိတ်နှလုံးငြိမ်သက်မှုကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ အလိုရမ္မာများ နောက်သို့လိုက်ရန် စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်မလာမည့်နေရာတွင် သင့် စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထိန်းထားပါ။

MH, pp. 326-327 (1905)

လက်ဖက်ရည်သည် အားကြွပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့လှုပ်ရှားပါ သည်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မူးယစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကော်ဖီနှင့် တကွ အခြားရေပန်းစားနေသောဖျော်ရည်များသည်လည်း ထိုနည်း နှင့်နှင်ဖြစ်ပါသည်။ သောက်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မြူးကြွလာ သည်။ အစာအိမ်ရှိအာရုံကြောများနိုးထလာသည်။ ထိုကြောင့် ဦးနှောက်လည်းပူလာသည်။ ထို့ပြင် နှလုံး၌ များပြားသောလှုပ်ရှားမှု များဖြစ်လာကာ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ခဏတာခံသည့်စွမ်းအင်များ

ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မောပန်းမှုများပျောက်ကွယ်ကာ ခွန်အားများ တိုးပွားလာသလိုခံစားလာရပါသည်။ အသိဉာဏ်များထက်မြက်လာပြီး တွေးတောဆင်ခြင်တတ်မှုများသည် ပို၍ရှင်းလင်းထင်ရှားလာပါသည်။

ဤရလဒ်များကြောင့် လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီသည် လူသား များအတွက်ကောင်းသည်ဟု လူအများအထင်ရှိကြပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်သည် မှားပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို မဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါ။ အစာကိုခြေ၍ ခန္ဓာကိုယ်က မစုတ်ယူမီမှာပင် ၎င်းတို့အစွမ်းပြပါသည်။ အားရှိလာသည်ဟု ထင်ရ သောအရာသည်လည်း အာရုံကြောများကိုနိုးဆွခြင်းသက်သက်သာ ဖြစ်နေပါသည်။ အာနိသင်ကုန်သွားသောအချိန်တွင် သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်သော အင်အားစုများသည်လည်း ငြိမ်သွားကာ မောပန်း နွမ်းလျခြင်းသာအဖတ်တင်ခံစားရတော့သည်။

ဤအရာများကို စဉ်ဆက်မပြတ်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မှုမြန်လာခြင်း၊ အစာ မကြေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်နေခြင်းနှင့်တကွ မကောင်းသော ဝေဒနာများကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အကြောင်းမှာ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီသည် အသက်တာအင်အားစုများကို ပျက်ပြယ်စေပါသည်။ မောပန်းနေသောအာရုံကြောများသည် ငြိမ်သက်စွာအနားယူဖို့လိုအပ် ပါသည်။ ကုန်သွားသည့်အားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် အချိန်လိုပါသည်။ သဘာဝအတိုင်းရထားသည့်အင်အားများကို ထိုအားကြွဝတ္ထုများအား အဆက်မပြတ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နွမ်းနယ် စေသောကြောင့် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပိုပြီးအလုပ်ဖြစ်သယောင် ဖြစ်သော်လည်း လိုအပ်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ခွန်အားများကို

ထုတ်လုပ်နှိုးဆွရန် တဖြည်းဖြည်းပို၍ခက်ခဲလာပါသည်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ချင်စိတ်များသည် မည်သည့်အရာကမျှတားမရ သည်အထိ၊ မည်သို့မျှထိန်းမရသည့်အထိ ပြင်းထန်လာပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် နှမ်းလှထုံထိုင်းမှုကြောင့် တုံ့ပြန်ချက်မပေးနိုင်တော့ သည့်အခြေအထိ ပို၍ပြင်းသောအားကြွဆေးများကို ထိုသူများ တောင့်တလာကြပါသည်။

Letter, p. 69 (1896)

တစ်ခဏတာသာအားကြွစေသည့်ထိုအရာများကို စားသုံးခြင်း ကြောင့် ပို၍ကျန်းမာရေးကောင်းမလာစေနိုင်သည့်ပြင် ယခင်အခြေ အနေထက်ပင်ဆိုးရွားသွားအောင် နောက်ပိုင်းတုံ့ပြန်မှုများကဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီသည် ခွန်အားများကို တစ်ခဏတာနှိုးဆွပေးကြသော်လည်း အာနိသင်ကုန်သွားသောအခါ စိတ်မောလူပန်းအခြေအနေကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုအရာများ၌ အာဟာရဓာတ်လုံးဝမပါရှိပါ။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီတစ်ခွက်အားဖြင့် ရနိုင်မည့်အာဟာရမှာ ထိုလက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီထဲတွင်ပါသည့် နွားနို့နှင့် သကြားတွင်ပါရှိသည့် အာဟာရ ထက်မပိုပါချေ။

Sp. Gifts IV, pp. 128-129 (1864)

လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီသည် အားကြွစေသည့်အစားများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ကပေးနေသည့်ဆိုးကျိုးများသည် ဆေးလိပ်မှ ရရှိသည့်ဆိုးကျိုးထက် အနည်းငယ်သာလျော့နည်းပါသည်။ ဆေးလိပ် သမားများကဲ့သို့သော ဖြည်းဖြည်းချင်းအဆိပ်တက်စေသည့် အစား အသောက်များကိုသောက်သုံးသူများသည် ထိုအရာများကိုမသုံးရလျှင်

သေသွားနိုင်သည်ဟုပင်အထင်ရှိနေကြပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်း တောင့်တမှုကို အလိုလိုက်မိသူများသည် ထိုအစာအားဖြင့် ကျန်းမာရေး ကိုလည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေ လျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများကိုလည်း တန်ဖိုး မထားကြတော့ချေ။ အာရုံခံစားမှုများသည် ထုံထိုင်းနေပြီဖြစ်သဖြင့် အပြစ်ကိုအပြစ်မှန်းမသိတော့ဘဲ အမှန်တရားကို လောကစည်းစိမ် ထက်ပို၍ တန်ဖိုးမထားကြတော့ချေ။

Letter, p. 44 (1896)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည် အခြားမကောင်းမှု အပြစ်များကဲ့သို့ပင် ဝိညာဉ်ရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော၊ လောက၏ပျော်ရွှင်ခြင်းခံစားမှုတည်းဟူသော အပြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အများကတန်ဖိုးထားနှစ်သက်ခြင်းကိုခံရသော ဤအစာသည် စိတ်နှလုံးကိုမတည်ငြိမ်စေလျက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပျက်စီးစေသည်။ တစ်ခဏသာခံသည့် အာနိသင် ကုန်သွားသောအခါ ယခင်မူလရှိသည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေထက် ပို၍နိမ့်ကျသောအခြေသို့ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

1T, p. 222 (1861)

ဆေးလိပ်၊ ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်သောက်သူများသည် ထိုအရာကိုဖြတ်ကာ အသုံးပြုမည့်ကုန်ကျငွေများကို ဘုရားသခင်၏ ဘဏ္ဍာတော်တိုက်ထဲသို့ထည့်ကြပါ။ တချို့မှာ ဘုရားသခင်၏ အမှုတော်အတွက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အနစ်နာမခံဖူးသေးပါ။ ၎င်းတို့ထံမှ ဘုရားသခင်တောင်းဆိုသောအရာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍လည်း မသိကျိုးကျွန်လုပ်နေကြပါသည်။ အဆင်းရဲဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ တချို့

တို့သည် ဤအရာများကိုဖြတ်ရန် အသားကုန်ကြီးစားကြလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်၏အမှုတော်အတွက် ဘိုင်ကျနေသောကြောင့် အလှူငွေ ထည့်ဝင်ဖို့တောင်းဆိုနေခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် စိတ်နှလုံးအသီးသီးကို စမ်းသပ်မှုပြုလိမ့်မည်။ သို့ပြီးမှ စာရိတ္တအသီးသီးတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေ လိမ့်မည်။ ထိုအရာသည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများလုပ်ဆောင် သွားရမည့်စည်းမျဉ်းပင်ဖြစ်သည်။

R & H, Jan. 25, 1881.

လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီသည် ဆေးလိပ်ကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေသောဆိုးကျိုးများကိုပေးနိုင်သည်။ လက်ဖက်ရည် သည် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေပါသည်။ ၎င်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးများသည် အရက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောဆိုးကျိုးလောက်မများ စေကာမူ ထိရောက်မှုမှာ အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကော်ဖီသည် ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စကိုမှိုင်းဝေစေပြီး စွမ်းအင်များကိုထုံထိုင်းစေသည်။ ဆေးလိပ်လောက်မဆိုးပေမယ့် ဆင်တူဆိုးကျိုးများကို လူသားများ အား ခံစားစေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုတားမြစ်ရန် တောင်းဆိုသကဲ့သို့ ကော်ဖီနှင့်လက်ဖက်ရည်သောက်သုံးခြင်းကိုလည်း တားမြစ်ရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သုံးသူများ၊ ဆေးလိပ်သောက် သူများ၊ ဘိန်းစားများနှင့် အရက်သမားများသည် ထိုအရာများကို မသောက်သုံးရလျှင် ဘုရားသခင်အားဝတ်ပြုနိုင်ကြတော့ချေ။ မသောက်သုံးသည့် အခြေအနေဖြင့် ဘုရားသခင်အားဝတ်ပြုခိုင်းလျှင် ၎င်းတို့၏ဆုတောင်းချက်များနှင့် သက်သေခံချက်များကို အသက်ဝင် အောင် (သို့မဟုတ်) ဝိညာဉ်တန်ခိုးပါရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်

ကရုဏာတော်၌ အစွမ်းမရှိပါတော့ချေ။ ဤခရစ်ယာန်မျိုးတို့သည် ၎င်းတို့ခံစားရမည့်သာယာမှုလောက်ကိုသာ စဉ်းစားနေတတ်ကြသည်။ ထိုသဘောတရားသည် ကောင်းကင်မှလာသည့်အရာဖြစ်သလား၊ (သို့မဟုတ်) အောက်အရပ်ကလာသည့်အရာဖြစ်သလား။

CTBH, pp. 79-80 (1890)

ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အလိုမလိုက်သောသူများကို စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ရခြင်းသည် အပျော်အပါးလိုက်စားသူများကို စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ရခြင်းလောက်မလွယ်သည်ကို စာတန်တွေ့မြင်နေရာ လူတို့အား အပျော်အပါးလိုက်စားမှုကိုပြုကြရန် အမြဲတမ်း သူကြီးစားလုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစာများကိုစားမိသောကြောင့် မသိစိတ်သည် မှန်ဝါးစေပြီး စိတ်နှလုံးကို အမှောင်ကျစေပါသည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်တတ်မှုကို ပျက်စီးစေသည်။ သို့သော် ပညတ်တော်လွန်ကျူးသူ၏အပြစ်မကောင်းမှုများသည် အာရုံခံစားမှုပျောက်ကွယ်သည်အထိ မသိစိတ်ကိုလွန်ကျူးစော်ကား သောကြောင့် လျော့ပါးသွားမည်မဟုတ်ပါ။

အသက်ရှင်စေနိုင်သည့်အင်အားစုများ၏ သဘာဝအခြေအနေ အပေါ်တွင် စိတ်၏ကျန်းမာရေးသည် အခြေပြုနေသည်ဖြစ်ရာ အားကြွ အစားအစာများနှင့် မူးယစ်ဆေးများကိုမသုံးမိအောင် အထူးဂရုစိုက် သင့်ကြပါသည်။ သို့စေကာမူ ခရစ်ယာန်အများစုသည် ဆေးလိပ် သောက်နေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့နေရပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှု၏မကောင်းမှုများ ပူဆွေးသောကရောက်နေ ရပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် မကောင်းပါဟု သူတို့ပြော နေစဉ်မှာပင် ဆေးလိပ်များကိုသောက်နေကြပါသည်။ မကောင်းမှု၏

အရင်းအမြစ်သို့မရောက်ရှိသေးမီ ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် သဘောထားများကို သူတို့ပြောင်းလဲကြရမည်။ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီသောက်ခြင်းကြောင့် ပို၍ပြင်းထန်သောအားကြွပစ္စည်းများ စားလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်း အကျင့်ကို ကျင့်သုံးရမှာလား။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက် အဓိက ဖြစ်သော ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများကို ဤလောကတွင် အကောင် အထည်ဖော်ကြရမည်လားဆိုသည့်မေးခွန်းများကို အိမ်တွင် အစား အစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခါနီးတွင်မေးကြပါ။

စစ်မှန်သောခရစ်ယာန်တိုင်းသည် မိမိ၏ခံတွင်းတောင့်တမှုနှင့် ရမ္မက်များကို ချုပ်တည်းရမည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှု၏အနှောင်အဖွဲ့မှ မလွတ်ကင်းသရွေ့ကာလပတ်လုံး ထိုသူသည် ခရစ်တော်၏ တပည့်တော်အစစ်အမှန်တစ်ဦးမဖြစ်နိုင်သေးချေ။ ခံတွင်းအလိုလိုက် ခြင်းနှင့် ရမ္မက်ကြီးခြင်းသည် နှလုံးသားပေါ်တွင်ထပ်ဟပ်မည့် အမှန် တရား၏ဩဇာသက်ရောက်မှုများကို မှုန်ဝါးစေပါသည်။

3T, pp. 487-488 (1875)

ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း အားဖြင့် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ထမင်းစားပွဲမှ အစ ပြုတတ်ကြပါသည်။ ထိုအစားအစာများကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စဉ်ဆက်မပြတ်စားသုံးခဲ့ခြင်းအားဖြင့် အစာကြေချက်မှုအားနည်းလာ ပါသည်။ စားနေကျထိုအစားအစာများသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်တော့ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအခြေအနေ များသည် အတည်ဖြစ်လာကာ ပို၍အားကြွစေသည့်အစားအစာများကို တောင့်တလာပါတော့သည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသား

များသည် တစ်မဟုတ်အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုကိုဖြစ်စေကြပါသည်။ အဆိပ်ပါသည့် ထိုအကျိုးသက်ရောက်မှုအောက်တွင် အာရုံကြော များသည် နိုးထလာပါသည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုအရာများကို သောက်သုံးလိုက်ပြီးနောက် မကြာမီမှာပင် ဉာဏ်စွမ်းများထက်လာ သလိုလို၊ အတွေးအမြင်များပို၍ရှင်းလင်းလာသလိုလို ခံစားလာရ တတ်ပါသည်။ ထိုလက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများသည် သူတစ်ပါး သဘောကျသည့်အကျိုးဆက်များကို လတ်တလောဖြည့်ဆည်းပေး သဖြင့် ထိုအရာများသည် လိုအပ်သောအစားအသောက်များဟု ထင်ကာ ဆက်လက်အသုံးပြုနေကြပါသည်။ သို့ရာတွင် တန်ပြန် သက်ရောက်မှုတစ်ခုမှာ အမြဲတမ်းရှိနေတတ်ပါသည်။ အချိန်မတန်မီ လှုံ့ဆော်မှုကိုခံရသော အာရုံကြောစနစ်သည် လောလောဆယ် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သောစွမ်းအားများကိုရရှိရန် အနာဂတ်ခွန်အား အရင်းအမြစ်များမှချေးယူကာ ကြိုတင်အသုံးပြုရပါသည်။ ဤယာယီ အားအင်ပြည့်ဝမှု၏နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်အဖြစ် စိတ်အားကျမှုကို ခံစားလာရပါသည်။ ဤအားကြွစေသည့်အစားအစာများကြောင့် ယာယီ အားဖြင့် မြင့်တက်လာသောခွန်အားအတိုင်းအတာနှင့်အညီ ခွန်အား ဆုတ်ယုတ်မှုကို ထိုအရာများ၏အာနိသင်မရှိတော့သည့်အချိန်တွင် ခံစားကြရပါသည်။ နှစ်သက်ဖွယ် ပို၍ပြင်းထန်သောစိတ်ထကြွမှုကို ထိန်းပေးနိုင်မည့် ပို၍ပြင်းသည့်အားကြွအစားအစာများကိုတောင့်တရန် ခံတွင်းကိုပညာပေးနေကြပါသည်။ အဆုံးတွင် ထိုလောကအပျော်အပါး လိုက်စားမှုသည် အကျင့်တစ်ခုအလားဖြစ်လာကာ ပို၍ပြင်းသော အားကြွအစားအစာများဖြစ်သော ဆေးလိပ်၊ ဝိုင်နှင့်အရက်များကို အမြဲ ထာဝစဉ်တောင့်တနေပါတော့သည်။ ခံတွင်းကို ပို၍ပို၍အလိုလိုက်

လေလေ၊ ပို၍သောက်ချင်စားချင်လေလေဖြစ်ကာ ပို၍ပို၍ ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲလာပါတော့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပို၍အားအင် ချည့်နဲ့လာသည်နှင့်အမျှ ထိုအရာများကိုမစားသုံးဘဲ နေနိုင်ဖို့ပို၍ ခက်လာပါသည်။ ထိုအရာများပို၍စွဲလမ်းစိတ်များတိုးပွားလာရာ အဆုံးတွင် ထိုအရာများကိုသောက်ချင်သည့်ဆန္ဒကို မငြင်းဆန်နိုင် လောက်သည်အထိ စိတ်တန်ခိုးများလည်း အားနည်းလာပါသည်။

တစ်ခုတည်းသောလုံခြုံသည့်နည်းလမ်း

တစ်ခုတည်းသောလုံခြုံသည့်နည်းလမ်းမှာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဝိုင်၊ ဆေးလိပ်၊ ဘိန်းနှင့် အရက်သေစာများကို လုံးဝ မထိကြပါနှင့်၊ မတို့ကြပါနှင့်။ နည်းနည်းကလေးမျှမြည်းမကြည့်ကြ ပါနှင့်။ စာတန်၏စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုတွန်းလှန်ရန်နှင့် မှားယွင်း သောခံတွင်းတောင့်တမှုကို ဆန့်ကျင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ယခု ခေတ်လူသားများသည် ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် အားဖြည့်ထားသည့် စိတ်တန်ခိုးများကိုရရှိဖို့ ရှေးခေတ်လူသားများထက် ၂ ဆတိုး၍ ဆုတောင်းအသနားခံကြရပါမည်။

Sp. Gifts IV, pp. 36-37 (1864)

ထာဝရဘုရားသခင်ကိုလည်းကောင်း၊ မောရေနှင့် အာရန်ကို လည်းကောင်း ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ခဲ့ကြသော ကောရနှင့်အဖွဲ့တို့ အကြောင်းကို နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလတွင် အသက်ရှင်နေထိုင် ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သတိပေးဆုံးမရန် မှတ်တမ်းတင်ထား ပါသည်။ ကောရ၊ ဒါသန်နှင့် အဘိရံတို့ကို အတုခိုးကာ ဘုရားသခင် ၏လူတို့အကြား ပုန်ကန်ခြားနားမှုများပြုလုပ်အောင် စာတန်သည်

လမ်းပြနေပါသည်။ ရှင်းလင်းစွာတင်ပြထားသည့် ထိုသက်သေခံချက် များကို ဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်ရန် မိမိကိုယ်ကိုခွင့်ပြုခဲ့ကြသူများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်လှည့်ဖြားသူများဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းပြင် အမှုတော် အတွက် ဘုရားသခင်က တာဝန်ပေးအပ်ခြင်းခံရသူများသည် အခြား သူများထက် မြောက်စားခြင်းခံရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိုသူများ ပေးသောအကြံဉာဏ်များနှင့် ဆုံးမစကားများကိုလည်း မှတ်သား ထားစရာမလိုဟူ၍လည်းကောင်း ၎င်းတို့အမှန်တကယ်ယူဆနေကြ ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများအကြား မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုဆုံးမရန် ထိုတာဝန်ရှိသူများကပြသသည့် ရှင်းလင်းသောသက်သေခံချက်များကိုလည်း သူတို့ဆန့်ကျင်ခဲ့ ကြပါသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ် စသည်တို့ကို သောက်ခြင်း၊ ဆေးရှုခြင်းများမလုပ်ရန် ဖော်ပြသည့် သက်သေခံချက် များသည် လူတန်းစားတစ်ခုအတွက် စိတ်ဆိုးစရာဖြစ်နေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုဆုံးမစကားများသည် ၎င်းတို့၏ရုပ်တုကို ဖျက်ဆီးပစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ များစွာသောလူတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော ထိုအစာများကိုရှောင်ကြဉ်မည်၊ (သို့မဟုတ်) တိကျပြတ်သားသောသက်သေခံချက်များကို ငြင်းပယ်မည်ဟူ၍ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တိကျသောဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပြုနိုင်ကြသေးဘဲ ခံတွင်းအလိုလိုက်မှုတွင် မျောပါနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏အခြေအနေသည် မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေပါသည်။ အမှန်တရား အပေါ်ယုံကြည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလိုကိုလိုက်ခြင်းနှစ်ခု အကြားတွင် တိုက်လှန်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ပွားနေပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်သည့်အခြေအနေသည် ၎င်းတို့ကို အားနည်းစေလျက်

ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းသည် လူအများအပေါ်တွင် အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း အဆိပ်တက်စေသည့် ထိုအရာများကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကောင်းမြတ်သောအရာတို့ ၎င်းတို့မသိကြတော့ဘဲ ဖြစ်ချင်သည့်ရောဂါဖြစ်ပါစေဆိုကာ မိမိအလိုကို ငြင်းပယ်ခြင်းမလုပ်ကြတော့ချေ။ ကြောက်စရာကောင်းသည့် ထိုဆိုးဖြတ်ချက်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ညစ်ညမ်းမှုများကို ဘုရားသခင်၏ အမိန့်တော်နှင့်အညီ မိမိကိုယ်ကိုသန့်စင်စေကာ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းအားဖြင့် စုံလင်သောသန့်ရှင်းခြင်းကို ရအောင်ကြိုးစားနေသူများနှင့် ၎င်းတို့အကြားတွင် ခြားနားသည့်တံတိုင်းတစ်ခုပေါ်ထွန်းလာပါသည်။ မကွယ်ဝှက်တမ်းဖွင့်ဆိုထားသောသက်သေခံချက်များသည် ၎င်းတို့၏လုပ်ရပ်များကို အဟန့်အတားပြုကာ ၎င်းတို့အား စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်စေပါသည်။ ထိုကြောင့် မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများသည်သာ မှန်ကန်သည်ဟု အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်လက်ခံအောင် တွန်းအားပေးလျက် ထိုသက်သေခံချက်များကို တိုက်ခိုက်ဆန့်ကျင်ခြင်းတွင် စိတ်သက်သာရာရရှိမှုကို ၎င်းတို့တွေ့ခဲ့ကြပါသည်။ လူတွေ့လုပ်တာမှန်ကန်သော်လည်း ထိုသက်သေခံချက်များက အခက်အခဲဖြစ်အောင်လုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟုလည်း ၎င်းတို့က ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ထိုပုန်ကန်သူများက ၎င်းတို့၏အလံကိုလွှင့်ထူလိုက်သောအချိန်တွင် မကျေနပ်သူအားလုံးသည် ထိုအလံပတ်လည်တွင် စုရုံးလာကြကာ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအစွန်းအထင်းရှိသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ မျက်ကန်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ဩဇာအာဏာများကို ကြံဖြန့်ပြီး မညီညွတ်မှုများကို စိုက်ပျိုးကြပါသည်။

MH, p. 335 (1905)

ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကိုဖြိုခွင်းရန် အကြီးအကျယ်ကြိုးစားနေကြသော်လည်း ထိုကြိုးစားမှုအများသည် ထိရောက်မှုမရှိခဲ့ချေ။

ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ယုံကြည်လက်ခံနေသူများအား အာဟာရမဲ့သောအစာများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကိုသုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိမည့်ဆိုးကျိုးများကိုသိအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ မိမိတို့တိုက်လှန်နေသော မကောင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာကြည့်ကြရန်နှင့် မိမိတို့၏ အသက်တာနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကိုကပ်ညီမှုရှိမရှိကို သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ကြရန် ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်များအား တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါသည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားအကြား ချိန်ခွင်လျှာမှန်နေစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် အရေးပါကြောင်းကို လူအပေါင်းတို့အား ဖွင့်ဆိုကြရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သဘာဝကို နိမ့်ကျအားနည်းစေသည့် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသမျှအရာအားလုံးသည် အသိဉာဏ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားအဆင့်ကိုပါ နိမ့်ကျသွားစေပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့ခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်မြင်တွေ့နေရသော စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ခြစားခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်းတောင့်တမှုကိုလိုက်လျောခြင်းကြောင့် လူသားများသည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်မည့်တန်ခိုးများဆုံးရှုံးနေကြရပါသည်။

ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်များသည် ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ လူတို့အား ပညာပေးသည့်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ကျန်းမာခြင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တနှင့် အသက်များနွမ်းလျနေသောစွမ်းအင်များကို သဘာဝလွန်လှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်နိုင်အောင် နှိုးဆွသည့်အားကြွစေမည့်အစားအသောက်များက အန္တရာယ်ပြုနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့အားသွန်သင်ကြပါ။

ဇွဲရှိရှိလုပ်ဆောင်ပါလျှင် သဘာဝတရားသည် စုစည်းလာမည်

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သေစာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်ခုတည်းသောလုံခြုံသည့်လမ်းစဉ်မှာ ၎င်းတို့အား မတို့၊ မထိ၊ မမြည်းကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ အစရှိသောအားကြွအရည်များ၏ သဘောတရားမှာ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်တို့၏ဦးတည်မှုနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်ပြီး အရက်သမားတစ်ယောက် အရက်ဖြတ်ဖို့ခက်သလို ထိုအရာများကိုဖြတ်ရန် ခက်တတ်ပါသည်။ ထိုအရာများကိုဖြတ်ခါစတွင် အားနည်းသလိုလိုခံစားရပြီး မသောက်ဘဲ မနေတတ်အောင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဇွဲရှိရှိဖြင့် မသောက်ဘဲ နေလိုက်လျှင် သောက်လိုစိတ်များပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ပုံမှန် အနေအထားသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် အချိန်လိုအပ်မည်ဖြစ်သော် လည်း အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဇွဲရှိရှိဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ဆောင် မည်ဆိုလျှင် နဂိုပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မည်။

3T, p. 569 (1875)

စာတန်သည် စိတ်များကိုဖောက်ပြန်ပျက်စီးအောင်လုပ်ဆောင် ကာ ကောက်ကျစ်သောစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုသုံးကာ စိတ် ဝိညာဉ်များကိုဖျက်ဆီးနေပါသည်။ ဖောက်ပြန်သောခံတွင်းတောင့်တမှု ကိုလိုက်စားခြင်း၏အပြစ်ကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ကြပါသလား။ သူတို့ သည် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အသားနှင့် အခြားအားကြွအစား အသောက်များကိုဖြတ်ကာ ထိုအရာများအတွက် သုံးမည့်ငွေများကို အမှုတော်လုပ်ငန်းများအတွက်အသုံးပြုရန် ပေးလှူကြမည်လား။ မချုပ်တည်းခြင်းများကိုဟန့်တားရန် ဆေးလိပ်သမားများ၌ မည်သည့် တန်ခိုးရှိသနည်း။ သစ်ပင်ခြေရင်း၌ ပုဆိန်ချမထားမီ ဆေးလိပ်နှင့်

ပတ်သက်သောတော်လှန်ရေးတစ်ခုကို ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ရှိကို ရှိရတော့မည်။ လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီများသည် ၎င်းတို့ထက် ပို၍ အားကြွစေသည့် ဆေးလိပ်နှင့်အရက်များကို သောက်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။

Letter, p. 135 (1902)

အသားအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောရမည်ဆိုလျှင် အသား ကို လုံးဝဦးနှောက်ထဲမှာမထည့်ပါနှင့်။ ၎င်းပြင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သည် လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီများကိုလည်း လုံးဝမသောက်သုံးဘဲ အခြားသူများထံတွင်လည်း ထိုအရာများကိုမသောက်သုံးဖို့ သက်သေခံ ကြပါ။ ထိုအစားအစာများသည် ဦးနှောက်နှင့်တကွ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အခြား အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် မူးယစ်ဆေး များဖြစ်နေပါသည်။

အသင်းသားအပေါင်းတို့၊ အတ္တဆန်သောခံတွင်းအလိုကို မလိုက်ကြနှင့်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများအတွက် အသုံးပြုသောငွေကြေးများသည် ဖြန့်တီးပစ်သောငွေကြေးများထက် ပို၍ဆိုးရွားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအစားအစာများသည် ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်တန်ခိုးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အဟန့်အတားပြုကြပါသည်။

1T, pp. 548-549 (1867)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများကိုဖြတ်လိုက်လျှင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်သွားမည်ဖြစ်သဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟု တချို့ကအထင်ရှိကြသည်။ ဤအရာသည် စာတန်၏ အကြံပေးချက်သာဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်စက်ယန္တရားကြီးကို ပျက်ယွင်းစေကာ ရောဂါနှင့်အချိန်မတိုင်မီ ပျက်စီးခြင်းများကို အကာ အကွယ်ပေးထားသည့်အရာများကိုဖြိုချလျက် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ

ကိုယ်မ်းယိုင်စေပြီး နာတာရှည်ရောဂါရဖို့ လွယ်ကူအောင်ပြင်ဆင်ပေးသောအရာမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်မဆီလျော်သည့် ထိုအားကြွအစာများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအစာများကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက ထာဝရကာလနှင့်ဆိုင်သောအရာများကို တန်ဖိုးမထားနိုင်သည့်အခြေအနေရောက်အောင် ဦးနှောက်ကိုလည်း ထုံထိုင်းစေပါသည်။ လူသားများအား သေခြင်းမှကယ်တင်ရန် ကိုယ်အလိုကို ငြင်းပြီး ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့မှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ်ခံကာ နောက်ဆုံးတွင် မိမိ၏အပြစ်မဲ့သောအသက်တာကိုပင်ပေးသွားသော ခရစ်တော်ပြင်ဆင်ခဲ့သည့်ကယ်တင်ခြင်းကို ထိုရုပ်တုများကိုတွယ်တာ မြတ်နိုးနေသူများသည် မှန်ကန်စွာတန်ဖိုးမထားနိုင်ကြတော့ချေ။

အပိုင်း (၃) ဆီရီယယ် (ခေါ်) စပါး၊ ဂျုံများမှ ထုတ်လုပ်ထားသည့်အစာကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများ နေရာတွင် အစားထိုးစားသုံးခြင်း

Letter, p. 200 (1902)

လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီနှစ်မျိုးစလုံးကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ ဤအစာများအစား ဆီရီယယ် (ခေါ်) စပါး (သို့မဟုတ်) ဂျုံများကို အကောင်းဆုံးစီစဉ်ထုတ်လုပ်ထားသောအစာများကို အစားထိုးကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

MH, p. 321 (1905)

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့် ထမင်းတတ်ယအနပ်စားဖို့လိုကောင်းလိုလိမ့်မည်။ လိုအပ်သည့်အတွက်

စားလျှင်လည်း အစာကြေလွယ်မည့်အစာများကို အနည်းငယ်သာ စားသင့်ပါသည်။ ဘီစကွတ်၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ဆီရီယယ်များသည် ထိုညစာအတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာများဖြစ်ကြပါသည်။

Letter, p. 73a (1896)

ကျွန်ုပ်သည် အိမ်တွင်လုပ်သည့် ရိုးရိုးကော်ဖီ၊ နွားနို့ဆူဆူတွင် ရော၍ သောက်သုံးလေ့ရှိပါသည်။

Letter, p. 14 (1901)

ရေနွေးပူပူများကို ဆေးဖြစ်၊ ဝါးဖြစ်မှတစ်ပါး မသောက်သုံးပါနှင့်။ ပူသောအစာနှင့်အရည်များများစားသောက်ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နှင့်တကွ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထိခိုက်အားနည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း (၄) ပန်းသီးအရက် (ပန်းသီးခိုင်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့သောခေတ်တစ်ခုတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိကြရာ ပန်းသီးအရက်ကြိုက်သူများအတွက် ပန်းသီးအရက်ပြင်ဆင်ပေးခြင်းသည် ဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်၌ အပြစ်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ သင်သည် အလင်းတရားအတိုင်း မလိုက်လျှောက်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းတွင် အခြားသူများနှင့်ပါဝင်ပတ်သက်နေပါသည်။ အကယ်၍သာ သင်သည် အလင်းတော်တွင် ရပ်ထဲမည်ဆိုလျှင် ဤအလုပ်ကိုလုပ်ခဲ့လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ လုပ်နိုင်

လိမ့်မည်လည်းမဟုတ်ပါ။ သင်သည် အလုပ်မပြောင်းတော့ဘဲ ပန်းသီး အရက်ထုတ်လုပ်သည့်အဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေဦးမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်၏ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကို ခံရလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် ပြစ်ဒဏ် စီရင်ခြင်းမှကင်းလွတ်အံ့သောငှာ သင်သည် အလုပ်သစ်တစ်ခုကို ယခုချက်ချင်းအစပြုဖို့လိုအပ်နေပါပြီ။

ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုဆန့်ကျင်ကြောင်း ခိုင်မာစွာသင်ရပ်တည်သည့်နောက်ပိုင်း၌ သင်လက်ခံထားသည့် သန့်ရှင်းသောယုံကြည်ခြင်းနှင့်အညီ သတိပညာရှိရှိသင်လုပ်ဆောင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် အကောင်းဘက်တွင် ဆက်လက်၍သင်ဩဇာရှိနိုင်ကောင်းရှိနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ပန်းသီးအရက်ထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ဩဇာတန်ခိုးကို အများကြီးထိခိုက်စေသည့်အပြင် အမှန်တရားကိုလည်း သင်ထိခိုက်စေသောကြောင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အသက်ဝိညာဉ်သည်လည်း များစွာနစ်နာရပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းအမှုတော်နှင့်သင့်အကြားတွင် တံတိုင်းတစ်ခုကို သင်ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နေပါသည်။ သင်လျှောက်နေသောလမ်းစဉ်ကြောင့် သင်ပြောနေသည့်စည်းမျဉ်းများအပေါ် မယုံကြည်သူများက မေးခွန်းထုတ်လာပါသည်။ သင်သည် လျှောက်လှမ်းရန် ဖြောင့်မတ်သောလမ်းကို မတည်ဆောက်ခဲ့သဖြင့် အားနည်းသောသူများသည် သင့်အပေါ်သို့မှောက်လဲကြကာ ငရဲသို့ဦးတည်နေကြပါသည်။

ခရစ်ယာန်များသည် သိလျက်သားနှင့် ပန်းသီးအရက်ထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်းတွင် ပါဝင်နေကြသည်ကို ပညတ်တော်၏အလင်းတွင် ကျွန်ုပ်မမြင်တွေ့နိုင်အောင်ဖြစ်နေသည်။ ဤရေးသား

ဖော်ပြချက်များကို ကောင်းသောနေရာတွင်အသုံးပြုကာ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုရယူခံစားနိုင်သလို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် ကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပန်းသီးစိမ်ရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို သံဖြူဘူးများတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထည့်သို့ကာ ကစော်ပေါက်သည့်အချိန်ကျမှအသုံးပြုလျှင် ထိုအရည်သည် သင်၏ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်သည့်ဉာဏ်ကို ဖြိုချဖျက်ဆီးပစ်လိမ့်မည်။

နည်းနည်းပါးပါးသောက်ခြင်းသည် အရက်စွဲခြင်း၏လမ်းစဉ်

အရက်ပြင်းများကိုသောက်လျှင် မူးယစ်စေသလို ပန်းသီးအရက်နှင့်ပိုင်များသည်လည်း လူတို့ကိုအမှန်တကယ်မူးယစ်စေပါသည်။ အရက်စွဲစေသည့်အဆိုးဆုံးနည်းလမ်းမှာ အရက်အပျော့စားကလေးများဟုခေါ်သည့် အရက်များကို သောက်စပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအရက်များကိုသောက်ခြင်းကြောင့် အလိုရမ္မက်များသည် ဖောက်ပြန်လာသည်။ အကျင့်စာရိတ္တများ၏ပြောင်းလဲမှုသည် ကြီးမားလာသည်။ ပို၍ခေါင်းမာလာပါသည်။ ပန်းသီးအရက်အနည်းငယ်ကိုသောက်ခြင်းသည် ပို၍ပြင်းသောအရက်များကို သောက်ချင်စိတ်ပေါ်စေပြီး အရက်စွဲနေသူအများစုသည် ထိုကဲ့သို့အရက်သောက်ခြင်းတွင် အုတ်မြစ်ချခဲ့ကြပါသည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အိမ်တွင် ပန်းသီးအရက် (သို့မဟုတ်) ပိုင်များကိုသောက်ရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါချေ။ ၎င်းတို့သည် စာတန်၏အဆက်မပြတ်တောင်းဆိုချက်ကို လက်ခံအတည်ပြုကာ အားကြွအစာများကို စားချင်သည့်ခံတွင်းကို အမွေခံနေကြပါသည်။ ထိုစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုလိုက်ပါမိလျှင် ရပ်တန့်ရန်မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ

ခံတွင်းတောင့်တမှုမှာပြင်းထန်လာကာ ၎င်းတို့အား ပျက်စီးယိုယွင်း သွားသည်အထိ ခံတွင်းအလိုကိုလိုက်ကြပါတော့သည်။ ဦးနှောက် သည် ရီဝေထုံထိုင်းနေပြီး ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းလည်းမရှိ တော့ပေ။ ၎င်းတို့သည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုလောက်ကို သာသိရှိပါတော့သည်။ ပန်းသီးအရက်နှင့်ဝိုင်များကို သောက်သုံးခြင်း ကြောင့် ပေါက်လွှတ်ပဲစားနေထိုင်ပြုမူခြင်း၊ သူ့မယားကိုစော်ကားခြင်း မှစ၍ မကောင်းမှုအမျိုးစုံကိုကျူးလွန်လာကြပါသည်။ ဤအစားများကို နှစ်သက်ပြီး သောက်သုံးလေ့ရှိသော ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်မှ ကထိကတစ်ဦးသည် ကျေးဇူးတော်၌ မည်သည့်အခါမျှ မကြီးပွားနိုင်ချေ။ သူသည် လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကိုအသား ပေးကာ တိရစ္ဆာန်ရမ္မက်များက ၎င်း၏စိတ်စွမ်းရည်များကို ထိန်းချုပ်ထားသောကြောင့် သူ၏အကျင့်သီလများသည် နှစ်သက်ဖွယ် မကောင်းတော့ပါ။

အပေါ့စားအရက်များကိုသောက်ခြင်းသည် အရက်သမား ဘဝသို့ရောက်ရန် သင်ကြားပေးနေသောကျောင်းများဖြစ်ကြသည်။ အရက်သမားဘဝသို့ မမျှော်လင့်ဘဲရောက်သွားစေရန်အလို့ငှာ စာတန် သည် ချုပ်တည်းခြင်းကတတ်ကျင်းများမှ ကျွန်ုပ်တို့အား ထွက်ခွာ သွားစေလျက် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေသည့်ဝိုင်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရသာခံစားမှုအပေါ်လွှမ်းမိုးရန် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲစွာလုပ်ဆောင် နေပါသည်။ ထိုအားကြွအစားများအပေါ် အရသာခံစားမှုကို ပျိုးထောင် ပေးကာ အာရုံကြောများကို ကိုးရိုးကားရားဖြစ်စေလျက် ထိုပုဂ္ဂိုလ် များ၏စိတ်နှလုံးကို အမြဲတမ်းမငြိမ်မသက်ဖြစ်အောင် စာတန်ထိန်းချုပ် နေပါသည်။ သနားစရာကောင်းသော ထိုအရက်၏သားကောင်သည် မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် လုံးလုံးစိတ်ချယုံကြည်စွာဖြင့် စည်းမျဉ်း

အသီးသီးကိုစတေးကာ အကာအကွယ်မှန်သမျှပြုလဲသွားသည်အချိန် အထိ တိုး၍တိုး၍သာ ထိုအရာများကိုသောက်သုံးနေပါတော့သည်။ အခိုင်မာဆုံးသောသန္နိဋ္ဌာန်များလည်း ပြုလဲကုန်ကြပေပြီ။ ထာဝရ ကာလနှင့်ဆိုင်သောအရာများသည်လည်း နိမ့်ကျယုတ်ညံ့လျက်ရှိ ထိုခံတွင်းတောင့်တမှုကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုအောက်တွင် ထိန်းချုပ် ထားနိုင်လောက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ချေ။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ပန်းသီးအရက် (သို့မဟုတ်) ဝိုင်အရက် များ၏ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် အမြဲတမ်းမူးနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့ သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးတွင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကာ ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်နေရုံသာမက အခြေအနေမှာလည်း လုံးဝဆိုးရွားနေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်း၌ရှိခဲ့သော စိတ်၏မွန်မြတ်သောတန်ခိုးများသည် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးကုန်ပါသည်။ ဖေါရောင်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ကြောက်လန့်တတ်ခြင်း စသည့်ရောဂါများကို ဦးတည်သည့်အရာ တစ်ခုမှာ ပန်းသီးအရက်ကို ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပန်းသီးအရက်ကြောင့် လူအများသည် နာတာရှည်ရောဂါများကို ခံစားနေကြရသည်။ တချို့တို့မှာ ထိုအရက်များကိုသောက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သည့် ရောဂါဖြင့် သေဆုံးနေကြသည်။ တချို့မှာ အစာမကြေလေထိုးလေအောင်ရောဂါကိုခံစားနေကြရသည်။ အရေးပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီး၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် ရပ်တန့်ကုန်သဖြင့် ၎င်းတို့၌ အသည်းရောဂါဖြစ်နေပြီးဖြစ်ရာ ထိုအရက်များကိုမဖြတ်ကြလျှင် ဝေဒနာနှင့်ပြည့်ဝသောအသက်တာ သည် ဝေဒနာများကိုပိုမိုအားကောင်းလာလိမ့်မည်ဟု ဆရာဝန်များ ၎င်းတို့အားပြောကြပါသည်။

ပန်းသီးအရက်ကိုသောက်ခြင်းသည် အရက်ပြင်းများကို သောက်တတ်အောင် လမ်းပြပေးပါသည်။ အစာအိမ်သည် ၎င်း၏ သဘာဝခွန်အားများဆုံးရှုံးသွားသောကြောင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင် နိုင်ဖို့ နှိုးဆွပေးရန် ပို၍ပြင်းသောအရာတချို့ကိုလိုအပ်နေပါသည်။ အရက်ပြင်းသောက်ချင်သည့် ခံတွင်းတောင့်တမှုသည် လူသားများ အပေါ်စိုးမိုးနေပြီကိုလည်းကောင်း၊ ကြီးမြင့်သောရာထူးများနှင့် မြောက်စားခြင်းခံရသော ထူးမြတ်သည့်ဉာဏ်ပညာများနှင့်ပြည့်စုံသော၊ နူးညံ့သည့်စိတ်သဘောရှိသော၊ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသော၊ ကြီးမား သောအောင်မြင်မှုများကို ဆွတ်ခူးထားသော ထက်မြက်သည့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့်ပြည့်စုံသော လူသားများတည်းဟူသော ကြီးမားသည့်တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်နေကြသောလူများစွာ တို့သည် တိရစ္ဆာန်များသဖွယ် ရိုင်းစိုင်းသည့်အခြေအနေသို့ရောက် သွားသည်အထိ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန် အရာခပ်သိမ်း တို့ကို စတေးခဲ့ကြသည်ကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့နေရ ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ၎င်းတို့ဖြစ်ရခြင်း၏အရင်းအမြစ်မှာ ပန်းသီး အရက် (သို့မဟုတ်) ဝိုင်များကိုသောက်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက်ကျွန်ုပ်တို့ပြုရမည့်ပုံသက်သေ

ခရစ်ယာန်ဟုဖွင့်ဟဟစ်ကြွေးနေသည့် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများက ကစော်မပေါက်သောကြောင့် မူးယစ် စေခြင်းမရှိသည့် ပန်းသီးအရက်များကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်းသည် ထိခိုက်မှုကိုမဖြစ်စေပါဟုပြောသောအခါ ကျွန်ုပ်ဝမ်းနည်းမိပါသည်။ အားကြွစေသည့် ထိုအရာများကိုသောက်သုံးခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာမည့်

မကောင်းကျိုးများကိုမတွေ့မြင်ရန် အတ္တစိတ်က ၎င်းတို့၏မျက်စိ များကိုပိတ်ထားသဖြင့် ၎င်းတို့ကြည့်ရန်ငြင်းဆိုနေသည့် အကြောင်း အရာ၏အခြားရှုထောင့်တစ်ခုရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။

အဖျော်ယမကာများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖောက်ပြန်စေမည့် စာတန် ၏စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို အကာအကွယ်ပြုလျက်ရှိသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်ကြောင်း၊ လောကတွင် အလင်း ဆောင်သူများဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုရားသခင်အတွက် သစ္စာရှိကင်းစောင့် များဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပုံသက်သေနှင့် ဩဇာသက်ရောက်မှုများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် တန်ခိုးတစ်ခု ဖြစ်စေရမည်။ မသိစိတ်ကို မထက်မြက်စေမည့်အရာ (သို့မဟုတ်) စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို အားပေးရာရောက်မည့်အရာမှန်သမျှကို ကျွန်ုပ်တို့ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဘုရားသခင်၏သဏ္ဍာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းထားသည့် လူသားတစ်ဦးတစ်ယောက်၏စိတ်ကို စာတန် ချဉ်းကပ်လာမည့်တံခါးမှန်သမျှကို ကျွန်ုပ်တို့ပိတ်ကြရမည်။ ကျန်းမာရေး ကိုမထိခိုက်စေနိုင်ပါဘူးဟုအဆိုရှိသည့် ဝိုင်နှင့်ပန်းသီးအရက်များကို သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်ဝင်ပေါက်ကိုမျှ အနည်းငယ် လောက်ပင်ဟမပေးသော နိုးကြားသစ္စာရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ခဲ့ကြလျှင် အရက်သမားဘဝသို့ပို့ဆောင်မည့်လမ်းမကြီးသည် ပိတ်နေလိမ့်မည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတွင် လိုအပ်နေသောအရာမှာ ခိုင်မာသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မထိမတို့၊ မမြည်းလိုသည့်ဆန္ဒတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောဆန္ဒသည် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသောအချိန်တွင် ချုပ်တည်းခြင်း

ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်ကြီးသည် အားကောင်းလာလိမ့်မည်။ တည်တံ့ခိုင်မြဲလာလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြမည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေအနေကို ကောင်းမွန်စွာသိရှိတော်မူသည့် ကမ္ဘာ့ကယ်တင်ရှင်က စားသောက်ခြင်းအမှုကို ဤခေတ်လူသားများအား ပြစ်ဒဏ်စီရင်မည့်အပြစ်တစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ နောဇအချိန်ကဲ့သို့ ခရစ်တော်ပေါ်ထွန်းသောအချိန်တွင် လူသားများသည် စားသောက်ကြူးသူများဖြစ်မည့်အကြောင်း ဖွင့်ဆိုတော်မူခဲ့ပါသည်။ ‘ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမဖြစ်မီကာလ၌ နောဇသည် သင်္ဘောထဲသို့ ဝင်သောနေ့တိုင်အောင် လူများတို့သည် စားသောက်လျက်၊ ထိမ်းမြားစုံဖက်လျက်နေကြလိမ့်မည်’ ဟု ခရစ်တော်မိန့်တော်မူထားပါသည်။ နောက်ဆုံးသောခေတ်ကာလတွင် ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဤသတိပေးချက်ကို ယုံကြည်လက်ခံသူများသည် အပြစ်စီရင်ခြင်းကိုခံရမည့် ထိုအသက်တာလမ်းစဉ်ထဲသို့ ပါဝင်မသွားစေရန် အထူးသတိထားကြလိမ့်မည်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့၊ ဤကိစ္စကိုအမှန်တရားအလင်းတွင် ကြည့်ရှုကာ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းရှိအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။ ပန်းသီးနှင့်စပျစ်သီးများသည် ဘုရားသခင်ပေးတော်မူသည့် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ထိုအသီးများသည် ကျန်းမာရေးကို အထူးကောင်းမွန်စေမည့်အစားအဖြစ် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ မမှန်သောနည်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမည့်အစားအဖြစ်လည်းအသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် လူသားများ၏ မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက်များကြောင့် စပျစ်ခြံများနှင့်

ပန်းသီးများကို ဖျက်ဆီးတော်မူလျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများအဖြစ် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် ရပ်တည်နေသည်ဖြစ်ရာ မယုံကြည်သူများက ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းအပေါ် အပြစ်တင်ခွင့်စိုးစဉ်းမျှမရစေရန် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြပါစို့။ ‘သင်သည် လောက၏ဆားဖြစ်သည်’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘လောက၏အလင်းဖြစ်သည်’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခရစ်တော်ကမိန့်တော်မူထားရာ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးနှင့်မသိစိတ်သည် ကျေးဇူးတော်၏ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတန်ခိုးတော်အောက်တွင်ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ယာယီအကျိုးကျေးဇူးများကို အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်ရန် တောင်းဆိုကောင်းတောင်းဆိုမည့် ဘုရားသခင်ပေးသန့်စင်သည့်စည်းမျဉ်းများ၏ အုပ်စိုးမှုအောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဖော်ပြကြပါစို့။

အနီးကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့်ကြည့်ခြင်း

MH, pp. 332-333 (1905)

သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သည့် အားကြွအစားအသောက်များကို ခံတွင်းတွေ့ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိုင်အရက်များ၊ ဘီယာနှင့် ပန်းသီးအရက်များကို မြင်နိုင်သည့်နေရာ၊ လက်လှမ်းမီနိုင်သောနေရာများတွင် မည်သို့မျှမထားသင့်ကြချေ။ အကြောင်းမှာ ဤအရာသည် ၎င်းတို့၏ရှေ့မှောက်၌ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ များစွာသောလူတို့သည် ပန်းသီးအရက်များကို အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ယူဆလျက် စိတ်စနောင့်စနင်းမရှိဘဲ ကြိုက်သလောက် ဝယ်ယူနေကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုပန်းသီးအရက်များသည်

အချိန်တိုတစ်ခဏသာ လတ်ဆတ်သောအရည်တစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိ နေသော်လည်း မကြာမီမှာပင် ကစော်စ၍ပေါက်ပါသည်။ ထိုကစော် ပေါက်ပြီးချိန်တွင် ၎င်း၌ရှိသည့် စူးရှသောအရသာကို လူအများ ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ သို့သော် ထိုအရည်သည် ကစော်ပေါက် နေပြီဟု သောက်သုံးသူများကဝန်ခံရန် မလိုလားကြချေ။

ပန်းသီးအရက်အချိုများကို သောက်သုံးခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ဝယ်ထားသည့် ထိုအရက်များကို အနီးကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်ကြည့်လိုက်မည်ဆိုလျှင် ထိုအရက်ကို လူတို့မသောက်သလောက်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ပန်းသီး အရက်ကိုထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများသည် ၎င်းတို့ချက်လုပ်မည့်ပန်းသီး တွင် ပိုးပါမပါ၊ ပုတ်မပုတ်ကို အသေအချာမကြည့်ကြဘဲ ကြိတ်ချက် ကာ ဈေးသို့တင်ပို့ရောင်းတတ်ကြသည်။ မကောင်းသောပန်းသီး များကို အသုံးပြုချက်လုပ်ထားသည်ကိုမသိဘဲ သောက်သုံးသူများက ထိုအရက်ကို ဇိမ်ခံပစ္စည်းတစ်ခုဟု သမုတ်နေကြသော်လည်း အနီးကြည့်မှန်ဘီလူးများ၏ဖော်ပြချက်အရ ထိုအရက်သည် အသုံးပြုရန် မသင့်လျော်သောအရာတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

ပိုင်နှင့်ဘီယာများ၊ ပန်းသီးအရက်များသည် အရက်ပြင်းများ ကဲ့သို့ပင် မူးယစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုယမကာများကို သောက်သုံး ခြင်းကြောင့် ပို၍ပြင်းသောအရက်များကိုတောင့်တလာကာ အရက် သောက်ကျင့်ရသွားကြပါသည်။ အပေါ့စားအရက်များကိုသောက်ခြင်း သည် အရက်သမားဘဝသို့ရောက်ရန် သင်ကြားပေးနေသောကျောင်း များဖြစ်ကြသည်။ သောက်သုံးသူများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်ဖြစ်ဟု သံသယမဖြစ်မီမှာ အရက်စွဲသည့်ဘဝသို့ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်အထိ

ထိုအပေါ့စားအရက်များက မသိသာသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပြုလုပ်နေကြပါသည်။

အပိုင်း (၅) သစ်သီးပျော်ရည်

MS, p. 126 (1903)

ကစော်မပေါက်သေးသည့် စပျစ်ရည်အချိုသန့်သန့်သည် အာဟာရဖြစ်သောအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အယ်ကိုဟောလ် ပါသည့်အရက်များ၌ သေစေနိုင်သည့်ဆေးရည်များပါဝင်နေပါသည်။ ထိုအရာများကို လူအများက ယနေ့သောက်သုံးနေကြပါသည်။ ထိုအရာများကိုသောက်သုံးသူများသည် မကြာခဏရူးနှမ်းနှမ်းဖြစ်ကာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်သည့်အစွမ်းများဆုံးရှုံးကုန်ကြပါသည်။ ဆိုးရွား သောဤအရာများ၏ဩဇာသက်ရောက်မှုအောက်တွင် လူတို့သည် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လူသတ်ခြင်း စသည့်ရာဇဝတ်မှုများကို ကျူးလွန် နေကြပါသည်။

Letter, p. 72 (1896)

သင်၏အစားအစာစာရင်းတွင် သစ်သီးဝလံများကိုထည့်သွင်း ပါ။ သစ်သီးပျော်ရည်များကို ပေါင်မုန့်နှင့်ရော၍စားလျှင် အလွန် အရသာရှိပါသည်။ အနာအဆာကင်းသည့် အသီးကောင်း၊ အသီး မှည့်များအတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကျေးဇူးတင်သင့် ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအရာများသည် ကျန်းမာရေးကို အထူး အကျိုးပြုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။



အခန်းကြီး (၂၅)
ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုသွန်သင်ခြင်း

အပိုင်း (၁) ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းညွှန်ကြားခြင်း၊
ကျန်းမာခြင်းပညာပေးရန်လိုအပ်ခြင်း

MH, pp. 125-126 (1905)

ယခုခေတ်သည် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ပညာပေးဖို့ အလိုအပ်ဆုံးသောခေတ်ကာလဖြစ်ပါသည်။ ဆေးရုံလုပ်ငန်းများနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများအပါအဝင် ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် လူသားများသက်သာပျော်မွေ့စွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အံ့ဩဖွယ်တိုးတက်မှုများရှိနေသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအားနှင့် ခံနိုင်ရည်အားများ ကျဆင်းနေမှုမှာလည်း အံ့အားသင့်စရာကောင်းလှပါသည်။ လူသားအချင်းချင်း၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသူအပေါင်း၏ ဂရုထားမှုကို ဤအခြေအနေများကတောင်းဆိုနေပါသည်။

လူသားများတီထွင်ထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှုသည် ကောင်းမြတ်ခိုင်မာသောစည်းမျဉ်းများကို ဖျက်ဆီးပစ်မည့်မကောင်းမှုများကို အားပေးအားမြှောက်ပြုလုပ်နေပါသည်။ အကျင့်မလေ့များနှင့် ဖက်ရှင်များသည် သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်တိုက်လှန်နေပါသည်။ ၎င်းတို့ကျင့်သုံးနေသော အကျင့်စရိုက်များနှင့် ၎င်းတို့လိုက်စားနေသော လောကပျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုများသည် လူအမျိုးနွယ်စုအပေါ်သို့ သည်းမခံနိုင်လောက်သည့်ဝန်တစ်ခုကိုတင်လျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ခွန်အားများကို တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးစေလျက်ရှိပါသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုနှင့် ရာဇဝတ်မှုများသည်လည်းကောင်း ရောဂါဘယများနှင့် အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းများသည် နေရာတကာတွင်တွေ့မြင်နေရပါသည်။

များစွာသောလူတို့သည် မသိနားမလည်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်နေကြသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့အား သွန်သင်ညွှန်ကြားပေးဖို့လိုအပ်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် လူအတော်များများမှာ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာထက် ပို၍ သိရှိနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သိရှိထားသည့်အရာများကို ၎င်းတို့၏ ဘဝလမ်းပြဖြစ်အောင် ထိုသူများအတွက်လုပ်ပေးရန်အရေးကြီးလှပါသည်။

MH, p. 146 (1905)

အထူးသဖြင့် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များပေးရန်လိုအပ်နေပါသည်။ မှားယွင်းသောစားကျင့်သောက်ကျင့်များနှင့် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူမပြုသည့်အစားများကို စားသောက်ခြင်းသည် ဤကမ္ဘာကြီးအား ကျိန်စာသင့်စေမည့် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများ၊ ရာဇဝတ်မှုများ၊ အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းများနှင့် ပြည့်ဝစေခြင်း၌ များစွာတာဝန်ရှိနေပါသည်။

CH, p. 505 (1892)

ကျွန်ုပ်တို့သွားရောက်အမှုဆောင်ရမည့်နိုင်ငံများရှိ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာစံကိုမြှင့်တင်လိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာအကျင့်မလေ့များကို မှန်ကန်အောင်ပြင်ဆင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အစပြုကြရပါမည်။ အကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာကောင်းမှုသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏အစွမ်းများကို မှန်ကန်အောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်းအပေါ်တွင် အခြေခံနေပါသည်။

6T, pp. 378-379 (1900)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ပိုမိုဆိုးရွားသွားမည့်အခြေအနေမှ လူများစွာတို့အား ကယ်ဆယ်နိုင်

လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်အလင်းပေးတော်မူပါသည်။ ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲများကိုကျင်းပကာ ကျန်းမာရေးစာစောင်များကို ပိုမိုဖြန့်ချိကြလိမ့်မည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး စည်းမျဉ်းများကို အားတက်သရောလက်ခံလာကြကာ လူများစွာတို့မှာ အသိဉာဏ်များထွန်းလင်းလာကြလိမ့်မည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်အတူပါရှိလာသော ဩဇာသက်ရောက်မှုများ သည် အလင်းတရားကိုလိုလားသူများအားလုံးကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ရန် ထိုအရာကိုထောက်ခံပါလိမ့်မည်။ ထိုနောက် ထိုသူများသည် ဤခေတ်ကာလ၏ အထူးသောအမှန်တရားကိုလက်ခံရန် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်တိုးတက်လာကြလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် အမှန်တရားနှင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်းတို့သည် အတူတကွတွေ့ဆုံသွားကြလိမ့်မည်။

ဧဝံဂေလိတရားဟောကြားခြင်းနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအမှုတော် လုပ်ငန်းများသည် အတူတကွတိုးတက်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။ ဧဝံဂေလိ တရားတော်ကို ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာစစ်မှန်သောပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး စည်းမျဉ်းများနှင့်အတူ ပူးတွဲတင်ဆက်ရန်ဖြစ်သည်။ အခြေအမြစ် မှစ၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာအမှုတော်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာစစ်မှန်သောခရစ်ယာန် ဘာသာတရားသည် ကျဆုံးနေသောလူသားများအပေါ်ထားရှိသည့် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်၏ပိုလျှံယိုစီးလာသောအရာပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် အမှန်တရားကိုရှာဖွေနေသူများနှင့် အမှန်အတိုင်းကျင့်ဆောင်အသက်ရှင်လိုသူများ၏နှလုံးသားကို ထိုအရာ နှင့်ဖြည့်ဆည်းရန် ရှေ့သို့တည့်မတ်စွာချီတက်ကြရပါမည်။ ထိုစည်းမျဉ်း များ၏အထူးအရေးပါပုံကိုတွေ့မြင်သွားစေရန်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံး

နိုင်ရန်အတွက် လူအပေါင်းတို့အားလမ်းပြဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ထိုအရာအားလုံးကိုလိုက်လျှောက်လျက် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို တင်ဆက်ကြရပါမည်။

MS, p. 27 (1906)

ဘယ်တယ်လ်ခရိတွင် နိုင်ငံတော်ပြုပြင်သစဉ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် ရေနံဆီမီးဖိုများကိုယူဆောင်သွားကာ သက်သတ် လွတ်ဟင်းကောင်းများပြင်ဆင်ပုံကို လက်တွေ့ချက်ပြုခဲ့ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံးအစာများကို ပြင်ဆင်ပေးခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါသည်။ အစည်းအဝေးကြီးများကျင်းပသောအခါတိုင်းတွင် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ကာ ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို သင်တို့ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးရရှိပါလိမ့်မည်။

လူသားများအားဖြင့်လည်း ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မျက်နှာသာပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့သည့်ရောဂါ သည်များအား ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်း များကိုအသုံးပြုလျက် ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြရန် အံ့ဩဖွယ်အခွင့်ကောင်းများ ရှိနေပါသည်။

တောစခန်းနှင့်တစ်အိမ်တက်ဆင်း

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို လူအပေါင်းတို့အားသွန်သင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အထူးကြိုးစားကြရပါမည်။ အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အခွံမာအသီးများနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို အာဟာရပြည့်ဝပြီး ခံတွင်းတွေ့စေမည့်သက်သတ် လွတ်ဟင်းချက်နည်းများကို တောစခန်းကျင်းပတိုင်း သရုပ်ပြသင်ကြား

ပေးသင့်ပါသည်။ အသင်းသားအသစ်များဝင်လာသည့်ဒေသတိုင်း၌ လည်း အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောဟင်းချက်နည်းများကို သင်ကြား ပေးသင့်ပါသည်။ ဤပညာပေးလုပ်ငန်းကို တစ်အိမ်တက်ဆင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အလုပ်သမားများကို ရွေးချယ်ခန့်ထားသင့်ပါသည်။

တောစခန်းမှဆေးကုသပေးသည့်တဲကလေး

ကပ်ကာလအဆုံးသို့ရောက်လုဆဲဆဲအချိန်တွင် အသက်ရှင် နေထိုင်သောကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းကို ပို၍ထုတ်ရုံသာမက ခိုင်မာ၍ လက်ခံနိုင်မည့်နည်းစနစ်ကိုအသုံးပြုကာ ခရစ်ယာန်ချုပ်တည်းခြင်း အကြောင်းကိုတင်ပြကြရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဟောကြားခြင်း များနှင့်သာမက လက်တွေ့လုပ်ငန်းများအားဖြင့်လည်း ပညာပေးရန် စဉ်ဆက်မပြတ်ကြိုးစားသွားရပါမည်။ အပြောနှင့်အလုပ်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါလျှင် ကြီးမားသောဩဇာသက်ရောက်မှုတစ်ခုကိုဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

တောစခန်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ညွှန်ကြား ချက်များကို ပေးသင့်ကြပါသည်။ ဩစတြေးလျတွင်ကျင်းပသော အစည်းအဝေးကြီးများ၌ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်း အရာများကို နေ့စဉ်ဟောကြားရာ စိတ်ဝင်စားမှုများအထူးတိုးတက် ခဲ့ပါသည်။ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများထိုင်ရန် တဲတစ်လုံးစီစဉ်ပေးပြီး လူနာကိုအလကားကြည့်ပေးခဲ့ရာ လူနာတော်တော်များများလာရောက် အစမ်းသပ်ခံခဲ့ကြပါသည်။ ထောင်နှင့်ချီသောလူထုကြီးသည်လည်း ကျန်းမာရေးဟောကြားချက်များကို လာရောက်နားထောင်ခဲ့ကြရာ

အထူးစိတ်ဝင်စားကြသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ မြို့ကြီးများတွင် တောစခန်းများကျင်းပစဉ် မိမိတို့လည်း ပါဝင်ကူညီပါမည်ဟုဆိုကာ ဆေးခန်းများဖွင့်ရန် မြို့ခံများကတောင်းဆိုခဲ့ကြပါသည်။

6T, p. 112 (1900)

ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းသားများ ထောင်နှင့်ချီ၍စုရုံးခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစည်းမျဉ်းများအတွက် ပုံသက်သေ ပြရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ် အနည်းငယ်က ကျင်းပခဲ့သောအစည်းဝေးကြီးများတွင်လည်း ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် သက်သတ်လွတ် စားခြင်းတို့၏အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းကို များစွာဟောကြားခဲ့ ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ထမင်းစားဆောင်တွင် အသားဟင်းများကိုကျွေးကာ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစား အစာများကို ရောင်းခဲ့ကြပါသည်။ အကျင့်မပါသောယုံကြည်ခြင်း သည် အသေဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဟောကြားချက်များကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့်ငြင်းပယ်ခဲ့ကြရာ များစွာမထိရောက်ခဲ့ ပါချေ။ နောက်ပိုင်းကျင်းပသောအစည်းအဝေးပွဲကြီးများတွင် ဦးစီး ဦးဆောင်ပြုခဲ့ကြသူများမှာမူ စာတွေ့ကော၊ လက်တွေ့ပါပညာရထား သူများဖြစ်ရာ အသားဟင်းများကို ထမင်းစားဆောင်တွင်မကျွေး တော့ဘဲ သစ်သီးဝလံ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ အလှုံ့ပယ်ကျွေးမွေးခဲ့ပါသည်။ ဧည့်သည်များက အသားဟင်းမကျွေး ရခြင်းအကြောင်းကို မေးလာကြသောအခါတွင် အသားသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သဖြင့် မကျွေးကြောင်း ရှင်းရှင်းပြောပြခဲ့ ကြပါသည်။

Letter, p. 79 (1905)

ဆေးရုံတစ်ရုံကိုတည်ထောင်သင့်ကြောင်း ထိုဆေးရုံတွင် ထုတ်လုပ်သောဆေးဝါးများကိုမသုံးဘဲ ရိုးရိုးဆင်ခြင်တုံတရားကို အခြေပြုသည့်ကုသနည်းများဖြင့် လူနာကိုကုသပေးသင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးတော်မူပါသည်။ ထိုဆေးရုံတွင် မှန်ကန်သော အသက်တာပုံစံဖြင့်နေထိုင်ကာ အဖျားအနာများကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ဝတ်ဆင်ပုံ၊ အသက်ရှူပုံနှင့် လျှောက်ပတ်စွာစားပုံများကို သင်ကြား ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

Letter, p. 233 (1905)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများသည် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ရောက်ရှိ လာသည့် လူနာများအား အလင်းပေးသည့် နေရာဖြစ်ရပါမည်။ မြေထွက်အသီးအနှံများဖြင့် စီရင်ထားသည့်အစားအစာများသည် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြောင်းကို လူနာများအားပြသရမည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဟောပြောပွဲများကိုလည်း ပုံမှန်လုပ်ပေးသင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အားညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ခရစ်တော်ကိုယ်တော်တိုင် အသက်ပေးကာကွယ်ခဲ့သော လူသားများ၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်ခွန်အား များကို အားနည်းသွားစေမည့်အစားအစာများကိုဖြတ်ပစ်ရန် လူတို့ အား သွန်သင်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။ အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေမည့်အစာ များကို မည်သို့ရှောင်ကြဉ်ရမည်ကိုလည်း သွန်သင်ပေးကြရမည်။ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လိုလျှင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်း များကိုကျင့်သုံးခြင်းသည် အရေးပါကြောင်းကို လူနာများအားဖော်ပြ ကြပါ။ စားသောက်ခြင်း၌ ချုပ်တည်းခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လဟာပြင်တွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာနိုင်ကြောင်းကို လူနာများအားဖော်ပြကြ ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဆေးရုံ၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် အနာရောဂါများသက်သာ သွားကာ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်ဖြစ်ပါသည်။ အစား အသောက်တွင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ရှိခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်း လာနိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အသားကိုရှောင်သောသို့ အကျိုး ကျေးဇူးခံစားရကြောင်းကိုလည်းကောင်း သွန်သင်ကြရမည်။ အစား အစာနှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းသည် စိတ်ဝင်စားစရာအကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ လူတို့သည် စားဖို့အသက်ရှင်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှင်ဖို့စားနေကြခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို လူတို့အား သင်ကြား ပေးရန် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံကိုတည်ထောင် ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Letter, p. 204 (1906)

လူနာများအား တတ်နိုင်သမျှအခန်းထဲတွင်မနေပါစေနှင့်။ ဝိညာဉ်ခွန်အားဖြစ်စေပြီး နားလည်ရလွယ်ကူသည့် ကျမ်းစာသင်ခန်းစာ နှင့် ရိုးရိုးစာပေများကိုဖတ်စေပါ။ ဧည့်ခန်းထဲတွင် စိတ်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်စေရန် စကားစမြည်များပြောကြစေပါ။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များအကြောင်းကိုလည်းပြောပြပါ။ ရှုပ်ထွေးစေမည့် ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းများကိုမပြောပါနှင့်။ ဆေးရုံ လာတက်သည့် ထိုလူနာများသည် ဆေးရုံဆင်းသွားသောအခါ ၎င်းတို့၏မိသားစုများကို ပြန်လည်ပြောပြတတ်စေမည့် ရိုးရိုး ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုသင်ပေးကြပါ။

လူနာများအိမ်သို့ပြန်ရောက်သောအခါ အသုံးမပြုနိုင်မည့် စက်ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များအတွက် ငွေကြေးများကိုသုံးသည့်

အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါသည်။ အသက်ရှင်နေသော ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ် ယန္တရားကြီး ဟန်ချက်ညီညီအလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ မည်သည့် အစာများကို စည်းကမ်းတကျစားရမည်ကိုသာ သင်ပေးသင့်ကြပါသည်။

Letter, p. 145 (1904)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများနှင့် ဆေးကျောင်းများတွင် ချုပ်တည်း ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာသင်ကြားပေးသင့်သည်။ မူးယစ်စေသည့်အရက်သေစာများ၏မကောင်းကျိုးများနှင့် ထိုအရာ များကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိမည့်ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအကြောင်း ကို လူနာများအားပြောပြသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် အရာများကိုမစားသုံးဘဲ ထိုအစာများအစား သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားသုံးကြရန် အားပေးသင့်ပါသည်။ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက် သီး၊ ဆီးသီး၊ မက်မန်းသီးမှစ၍ အသီးမျိုးစုံကိုရရှိနိုင်ရာ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ကြမည်ဆိုလျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ဤကမ္ဘာ မြေကြီးအား အသီးအပွင့်များနှင့်ပြည့်ဝစေတော်မူလိမ့်မည်။

MH, pp. 176-177 (1905)

ခံတွင်းတောင့်တမှု၏တန်ခိုးမှ ရုန်းကန်နေကြသောသူများအား ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းစည်းမျဉ်းများအကြောင်းကို သွန်သင်သင့်ပါသည်။ သဘာဝနှင့်မလျော်ညီသော ခံတွင်းတောင့်တ ခြင်းနှင့် ရောဂါဘယရရှိစေမည့်အခြေအနေများကိုဖန်တီးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်ခြင်းသည် အရက်သမား ဘဝကိုရောက်စေမည့် အခြေခံအုတ်မြစ်များကိုတည်ဆောက်နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့အားဖော်ပြသင့်ပါသည်။ ထိုကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း များနှင့်အညီ နေထိုင်အသက်ရှင်ခြင်းသည်သာလျှင် သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်သည့် ထိုအားကြွစေမည့်အစာများကို စားချင်သောကံချင်စိတ်

မရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှု၏အနှောင်အဖွဲ့မှ ရုန်းထွက်ရန် ဘုရားသခင်ထံမှခွန်အားယူနေကြစဉ်တွင် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာပညတ်ထားသည့် ကိုယ်တော် ၏မိန့်မှာချက်များကို နားထောင်လိုက်လျှောက်ကာ ထာဝရဘုရားသခင် နှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။

MS, p. 1 (1888)

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် မည်သည့်အထူးတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားခန့်ထားပါသည်။ မှားယွင်းသောခံတွင်း တောင့်တမှုကိုလိုက်စားရန် စာတွေ့လက်တွေ့အားဖြင့် ပညာပေးခြင်း မပြုဘဲ ထိုအရာနှင့်ကင်းရှင်းအောင် ပညာပေးကြရန်ဖြစ်သည်။ ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုစံနှုန်းကို အဘက်ဘက်မှမြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။ “ညီအစ်ကိုတို့၊ အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင် နှစ်သက်တော်မူဖွယ်သောလက္ခဏာနှင့်ပြည့်စုံသောယဇ်ကို သင်တို့သည်ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ဘုရားသခင်အားအပ်နှံခြင်း တည်းဟူသော သင်တို့ပြုအပ်သောဝတ်ကိုပြုမည်အကြောင်း ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်ကိုထောက်ထား၍ သင်တို့ကို ငါတို့ကံတွန်းနှိုးဆော်ပေး၏။ သင်တို့သည် လောကပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင်အလိုရှိသောအရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်နိုင်မည်အကြောင်း စိတ်နှလုံးအသစ် ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ရောက်ကြလော့” ဟု တမန်တော်ပေါလုကလည်း အသံမြှင့်၍ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာ များနှင့်စပ်ဆိုင်သည့်စည်းမျဉ်းများကိုတင်ဆက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံ၊ ဆေးကျောင်းများကိုတည်ထောင်ထားပါသည်။ ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာများကိုမျှဝေကြရမည်။ ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိလာသူများရှေ့တွင် လူသားများကိုဖန်ဆင်းရုံသာမက ကယ်တင်တော်မူခဲ့သည့်ခရစ်တော်ကို မြှောက်တင်ပြသကြရမည်။ လူအပေါင်းတို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လိုအပ်ကြောင်း မြင်တွေ့နိုင်ရန်အလို့ငှာ အသက်တာငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောလမ်းစဉ်များကို တစ်ခုချင်းအသိပေး တင်ပြကြရမည်။ မကောင်းမှုအပြစ်များကြောင့် ဘုရားသခင်ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမတိုင်မီ ကမ္ဘာကြီးနှင့်သောခုံမြို့များတွင် နေထိုင်သူများကျင့်ဆောင်ခဲ့သည့် ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျသောအကျင့်စရိုက်များကို လူအများငြင်းပယ်အောင် လမ်းပြကြရမည်။

ဆေးရုံသို့လာရောက်လည်ပတ်သူအပေါင်းတို့ကို ပညာပေးကြရမည်။ ဇာတ်နိမ့်၊ ဇာတ်မြင့်၊ လူဆင်းရဲ၊ လူချမ်းသာအားလုံးတို့၏ရှေ့မှောက်တွင် ကယ်တင်ခြင်းစီမံကိန်းအကြောင်းကိုဖွင့်ဟကြရမည်။ အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့စွာဖြင့် ကိုယ်အလိုကိုလိုက်ခြင်းသည် ရောဂါဘယများနှင့် အကျိုးဆက်တစ်ခုအဖြစ် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသည့် မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်များ၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ကိုမြင်တွေ့လာအောင် ဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ထားသည့်ညွှန်ကြားချက်များဖြင့် ဟောပြောတင်ဆက်ရမည်။

အသက်ပင်မှအရွက်များ

9T, p. 168 (1909)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကဏ္ဍတွင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဖို့လိုသည့်အရာများကို နှောင့်နှေးမှုမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်ကြရန်

ကျွန်ုပ်အားညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ဤအမှုတော်လုပ်ငန်းအားဖြင့် လမ်းကြိုလမ်းကြားရှိလူအများထံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများသို့ရောက်ရှိလာသူများစွာတို့သည် ယနေ့အမှန်တရားကိုလက်ခံလိုက်လျှောက်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်အား အထူးအလင်းပေးတော်မူထားပါသည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို မည်သို့ဂရုစိုက်ပြုစုရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ယုံကြည်ခြင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရမည်ကိုလည်းကောင်း ဆေးရုံတွင်ရောက်ရှိနေကြသူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကိုသွန်သင်ရန်ဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်၏အသားကိုစားခြင်းနှင့် အသွေးကိုသောက်ခြင်းတို့၏အနက်ကိုလည်း သွန်သင်ပေးကြရပါမည်။ ‘ကိုယ်ကာယသည် အလျှင်းမတတ်နိုင်၊ ငါပြောသောစကားသည် ဝိညာဉ်ဖြစ်၏’ ဟု ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်မိန့်တော်မူခဲ့ဖူးပါသည်။

MH, pp. 227, 228 (1905)

ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသောအကျင့်စရိုက်များကို စွန့်လွှတ်ဖို့ မသင်ကြားခဲ့လျှင် ဘုရားသခင်အား အနာပျောက်ကင်းစေတော်မူသူ တစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း သွန်သင်နေခြင်းသည် အချိန်ကုန်လူပန်းသာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဆုတောင်းထားသည့်အတိုင်း ဘုရားသခင်ထံမှ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုခံစားနိုင်ရန်အလို့ငှာ မကောင်းမှုလုပ်ရပ်များကိုရပ်တန့်ကာ ကောင်းမှုများကိုလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်သည်သန့်စင်ပြီး ၎င်းတို့၏စရိုက်အကျင့်များသည် မှန်ကန်ကြရပါမည်။ ၎င်းတို့သည် သဘာဝတရားနှင့်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာပညတ်များနှင့်လည်းကောင်း ညီညွတ်စွာအသက်ရှင်နေထိုင်ကြရပါမည်။

MS, p. 22 (1887)

လူနာများအတွက်ဖွင့်လှစ်ထားသည့်ဆေးရုံများသည် သဘာဝ တရားနှင့်အညီနေထိုင်ကာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် လောက ဆန်သောဝတ်စားဆင်ယင်မှုများကိုပစ်ပယ်စေရန် ပညာပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးရုံများသည် လောကကို အလင်းပေးရန် ကောင်းသောအလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

ယခုတွင် ရောဂါများကိုကုသသည့်ဘက်မှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သမားများဖြစ်သော ဆရာဝန်များ၌ လိုအပ်ချက်ရှိနေပါသည်။ မိမိတို့ လုပ်ရမည့်တာဝန်များကို ရှေ့သို့ဆက်၍လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား အားထုတ်ရန် လိုအပ်သလိုရောဂါများကိုကုသရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု အပြည့်ဖြင့်ကုသရန် ၎င်းတို့အား မျှော်လင့်နေသူများကို စိတ်ဝင်တစား သွန်သင်ပေးရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ထိုသူများသည် ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ချိုးဖောက်လို့မရသည့် ဘုရားသခင်ပေးပညတ်ချက်စည်းမျဉ်းများကို အထူးအာရုံထားဂရုပြုသင့်ပါသည်။ သူတို့သည် ရောဂါကိုကုသဖို့ လောကီသာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြသော်လည်း ရောဂါမဖြစ် အောင်ကာကွယ်ရန် ထိုစည်းမျဉ်းများကို ရိုရိုသေသေဖြင့်သတိထား လိုက်လျှောက်ဖို့ မလွှဲဆော်ကြချေ။ ဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်က အစား အစာပိုင်းတွင် မှားယွင်းနေသောသက်သတ်လွတ်ဟင်းများထက် အသားဟင်းကိုပို၍နှစ်သက်နေဦးမည်ဆိုလျှင် အစာကိုစားရန် သူတစ်ပါးကိုလည်း သူပညာပေးပျိုးထောင်နေဦးမည်သာဖြစ်သည်။ သူ၏အတွေးအခေါ်များသည် ကျဉ်းမြောင်းပြီး မကြာမီမှာပင် သူကြိုက်သည့်အစားအစာများကိုစားရန် သူ၏လူနာများကို သူပညာပေး စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ခွန်အားကိုမပေးဘဲ အားကြွမှုကိုသာဖြစ်စေသည့်

အဆိုးရွားဆုံးသောအစာဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်အသားများကိုစားရန် လူနာအား သူညွှန်ကြားလိမ့်မည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏စားသောက် ကျင့်အဟောင်းများကို မစူးစမ်းတော့ရုံသာမက ရောဂါဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာအုတ်မြစ်ချပေးခဲ့သည့် မှားယွင်းသောအကျင့်စရိုက် များကိုလည်း အထူးဂရုမထားကြတော့ချေ။

သတိပညာနှင့်ပြည့်စုံသောဆရာဝန်များမှာ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ သူများအား အလင်းတရားပေးရန် အဆင်သင့်ရှိကြရုံသာမက မကောင်းမှန်းသိသောအစားများကိုမစားဖို့တားမြစ်လျက် ညွှန်ကြားချက် များကို ပညာသတိပြည့်စုံစွာဖြင့်ပေးတတ်ပါသည်။ သူတို့သည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူရသောအရာမှန်သမျှကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြကာ လူနာအား မိမိတို့လုပ်နိုင်သမျှကို သတိ ပညာရှိရှိနှင့်လုပ်စေကာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများဖြင့် လူနာများကို မှန်ကန်စွာဆက်စပ်စေကြပါသည်။

2T, pp. 74-75 (1902)

ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် စားမှားသောက်မှားကြောင့် ဖျားနာ နေသောလူနာတစ်ဦးကိုတွေ့ရှိသောအခါတွင် ဖျားနာခြင်း၏အကြောင်း ရင်းပြောကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ကြောင်းထောက်ပြရန် လျစ်လျူရှု ခဲ့လျှင် သူသည် ထိုလူနာအား ထိခိုက်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရက်သမားများ၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကြောင့် ရူးနှမ်းနှမ်းဖြစ်နေသူများက ရောဂါဝေဒနာများသည် အပြစ်၏အဖိုးအခ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြတ်ပြတ်သားသားဖွင့်ဟကြရန် ဆရာဝန်များအားတောင်းဆိုနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ မဟာအလင်းတရားကိုရရှိထားကြပြီဖြစ်ရာ

ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းရင်းများကို ဆန့်ကျင်တိုက်လှန်ရာ တွင် အဘယ်ကြောင့် ခိုင်မာစွာဖြင့်ကြီးစားလုပ်ဆောင်မှုမရှိကြရ သနည်း။ ဝေဒနာများနှင့် အမြဲတမ်းတိုက်လှန်နေသည်ကိုမြင်တွေ့ နေရပြီး ထိုဝေဒနာများကို သက်သာစေရန် အမြဲတမ်းလုပ်ဆောင် နေရသောကျွန်ုပ်တို့၏ဆရာဝန်များသည် အဘယ်သို့ငြိမ်သက်မှု ရနိုင်ကြပါမည်နည်း။ သတိပေးစကားများကိုမပြောဘဲ ၎င်းတို့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြမည်လား။ ရောဂါကိုကုစားသည့်နည်း တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်သော တိကျသောချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို မသင်ကြား ပေးဘဲ သူတို့သည် စေတနာ၊ ကရုဏာနှင့်ပြည့်ဝသောဆရာဝန်များ ဖြစ်နိုင်ကြပါမည်လား။

CH, pp. 451-452 (1890)

လူနာများကို ဆေးကုသခြင်းသာမက ရောဂါများကိုတားဆီး ပေးခြင်းအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်နီးစပ်သော သူအားလုံးကို အလင်းတရားပေးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ် သောအစာသွတ်ဘူးမြောက်မြားစွာကို ထုတ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းသဘာဝနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရောဂါရှင်များ အားပညာပေးရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါမရအောင် ရှောင်ရှားသောနည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးရန်အတွက်သော်လည်း ကောင်း ကြီးစားလုပ်ဆောင်နေသောဆရာဝန်များသည် ပြင်းထန် စွာလုံ့လဝီရိယစိုက်ကောင်းစိုက်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူသည် သတိ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် သူသည် ကိုယ်အလိုကိုလိုက်သည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတို့၏ဆိုးကျိုး

များကိုလည်းကောင်း၊ လူနာများအား ဆေးရုံသို့ရောက်လာစေသည့် (အရေးပါသည့်အင်အားစုများကို) ဝန်နှင့်အားမမျှလောက်အောင် အင်အားစုများကိုအလုပ်လုပ်စေခြင်းများကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဆိုဟောပြောကြလိမ့်မည်။ လူနာ၏သဘာဝခွန်အားများသည် ရုန်းကန်မှုကိုစွန့်လွှတ်သည့်အခြေရောက်အောင် အားကုန်သွားသည် အထိ ဆေးဝါးများကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မကောင်းသောအရာများကို တိုးပွားစေမည်မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်သောအကျင့်စရိုက်တည်ဆောက်ပုံကို သွန်သင်ပေးကာ၊ သဘာဝကုထုံးများကိုအသုံးပြုကာ နဂိုအနေအထား သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားအောင် ကူညီမစပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံနှင့်ဆေးကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးသည့် အထူးအစီအစဉ်များကို ကျင်းပပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို လူနာများနှင့် ဆေးရုံ လုပ်သားအားလုံးရှေ့တွင် ဂရုတစိုက်အိပ်သွန်ဖာမှောက်ဖော်ပြသင့် ပါသည်။ ဤအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရဲစွမ်းသတ္တိ များလိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤလုပ်ဆောင်မှုကြောင့် လူအများအကျိုးရှိမည်မှာသေချာသော်လည်း ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်မှု များကိုလည်း ရင်ဆိုင်ကြရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏ စိတ်တော်နှင့်အညီ အသက်ရှင်သောတပည့်တော်အစစ်အမှန်များမှာ လူသားများကို လောကအနှံ့တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောအပြစ်မကောင်းမှု များနှင့် ဝေးရာအထက်အရပ်သို့ပို့ဆောင်နေကြသကဲ့သို့ အထက် အရပ်နှင့်ဆိုင်သောအရာများကိုလုပ်ဆောင်ရန် သွန်သင်နေကြမည် ဖြစ်သည်။

Letter, p. 82 (1908)

ပညာသင်ကျောင်းများသည် ဆေးရုံဆေးခန်းများနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်းတွင် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အားရှင်းလင်းစွာညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ဤအရာနှစ်ခု၏အမှုတော်လုပ်ငန်းများကို ရောယှက်ပေါင်းဖက်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ လိုမာလင်ဒါ၌ ကျောင်းတစ်ကျောင်းရှိနေသည့်အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာပြုများကို မွေးထုတ်ပေးနေသောကျောင်းများတွင် ထူးချွန်ထက်မြက်သော သမားတော်ကြီးများ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာအစွမ်းတန်ခိုးသည် အရေးပါလှပါသည်။ ထိုကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူနေကြသည့် ကျောင်းသားများအား ခိုင်မာသောကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်လာအောင် သင်ကြားပေးရမည်။ ရောဂါများနှင့် ၎င်းတို့၏ဇာစ်မြစ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ပုံများနှင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါရှင်များအား ကုသသည့်နည်းများနှင့်လည်းကောင်း စပ်လျဉ်းသည့်သင်ကြားပို့ချချက်များသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့်ပညာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းသားအားလုံးရရှိရမည့်ပညာပင်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းနှင့်ဆေးရုံတို့ရောယှက်၍ အမှုတော်ထမ်းဆောင်ခြင်း၌ များစွာအခွင့်သာစေပါသည်။ ဆေးရုံကပေးလိုက်သည့်ညွှန်ကြားချက်များအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသောက်ခြင်းအကျင့်ကို ရှောင်ကြဉ်တတ်လာပါလိမ့်မည်။

9T, p. 112 (1909)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို လူအများသိရှိအောင်လုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားတာဝန်ပေးထားပါ

သည်။ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောပညာပေးလုပ်ငန်းများသည် ဧဝံဂေလိတရားတော်ဟောကြားခြင်းလုပ်ငန်းထဲတွင် ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ရလောက်အောင် အရေးမပါဟု တချို့ကထင်ကြသည်။ ထိုသို့ထင်မြင်ယူဆခြင်းသည် မဟာအမှားကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ‘စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်းသော အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတန်ခိုးကိုထောက်၍ လုပ်ဆောင်ကြလော့’ ဟု နှုတ်ထွက်စကားကဖွင့်ဆိုထားရာ အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ချုပ်တည်းခြင်းအမှုသည် ကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ အမှုတော်တွင် အရေးပါသောကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

မြို့ကြီးများတွင်လုပ်ဆောင်နေသောခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်နွှယ်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိသောလူများအား သင်တန်းပေးရန်စုရုံးနိုင်လောက်အောင် ကျယ်ဝန်းသည့်အခန်းများပါရှိသင့်သည်။ လူတို့၏စိတ်ထဲတွင် အထင်သေးစိတ်ပေါ်သွားအောင်ဖြစ်သလိုနည်းလမ်းများဖြင့် ဤအရေးပါသောအမှုတော်ကိုလုပ်ဆောင်ရန်မဟုတ်ပါ။ လုပ်ဆောင်နေသမျှအမှုတော်အားလုံးသည် အမှန်တရား၏အရှင်ဘုရားသခင်ကို နှစ်သက်ဖွယ်သောသက်သေခံဖြစ်သင့်သည့်ပြင် ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားတွင် ဖော်ပြထားသောတရားတော်၏သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အရေးပါမှုများကို လျောက်ပတ်စွာကိုယ်စားပြုသင့်ပါသည်။

CH, pp. 449-450 (1890)

ကျွန်ုပ်တို့၏ခရစ်ယာန်သာသနာနယ်များတွင်ရှိနေကြသော ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သည့်အမျိုးသမီးများ၌ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းတာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့်

ထမင်းဟင်းကောင်းကောင်းချက်တတ်သည့် အမျိုးသမီးသည် ထိုတာဝန်များကိုလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး အစာများကို ပြင်ဆင်တတ်ကြရပါမည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဟင်းမွှေးမဆလာနှင့်မကောင်းသောအစာများကို စားချင်သူများ ရှိနေပါလျှင် ၎င်းတို့ကိုပညာပေးကြပါ။ ၎င်းတို့သဘောပေါက်နားလည် လာအောင် ကြိုးစားကြပါ။ သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားသည့် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ၎င်းတို့အားပြောပြကြပါ။

CH, p. 449 (1890)

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် အတွက်သာမက ပို၍ကောင်းသောအသက်တာလမ်းစဉ်ကို သူတစ်ပါး အားညွှန်ပြနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုပညာပေးသင့် ကြပါသည်။ ဤခေတ်ကာလနှင့်ပတ်သက်သည့် အမှန်တရားကို ယုံကြည်ပါသည်ဟုဖွင့်ဆိုထားသူများပင်လျှင် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ချုပ်တည်းခြင်းအကြောင်းများကို မသိနားမလည်ကြသေးချေ။ ၎င်းတို့ကို ထိုအကြောင်းအရာများအကြောင်း ဂဗနဏပညာပေးသင့် ပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို ၎င်းတို့ရှေ့တွင် ထပ်ခါတလဲပြောပြ သင့်ပါသည်။ ထိုအရာကို အရေးမကြီးသောအကြောင်းအရာတစ်ခု အဖြစ်ပစ်ထားရမည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဤအကြောင်းအရာကို အိမ်ထောင်အသီးသီးအား ပညာပေးဖို့လိုပါသည်။ မှန်ကန်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်တာဝန် ရှိကြောင်း သိရှိလာရန် မသိစိတ်ကိုနှိုးဆွပေးကြရမည်။ အရာ ခပ်သိမ်းတို့တွင် ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကိုကျင့်ကြရန် မိမိလူတို့အား ထာဝရဘုရားသခင်တောင်းဆိုတော်မူသည်။ ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်

ကို မကျင့်ကြလျှင် အမှန်တရား၏သန့်စင်စေနိုင်သောတန်ခိုးတော်ကို ၎င်းတို့သိနိုင်စွမ်းရှိကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာများသည် ဤအကြောင်းအရာ ကို နားလည်သဘောပေါက်လာသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ထိုအကြောင်းအရာကို မသိကျိုးကျွန်မပြုသင့်သလို ၎င်းတို့အား အစွန်းရောက်သူများဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်သူများ၏ဘေးဖယ်ထား ခြင်းကိုလည်းမခံသင့်ပါချေ။ မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကိုဖော်ထုတ်ကာ ၎င်းစည်းမျဉ်းများကို သူတစ်ပါးအား ဂဗနဏသင်ပေးရုံသာမက ကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်သုံးပြီးပုံသက်သေပြကြပါ။ အစည်းဝေးကြီးများတွင် ကျန်းမာခြင်း နှင့်ချုပ်တည်းခြင်းအကြောင်းကို သွန်သင်သင့်ပါသည်။ နားလည် သဘောပေါက်လာအောင် နှိုးဆွဖို့ကြိုးစားကြပါ။ မိမိတို့၌ရှိသော အစွမ်းသတ္တိများကို အမှုတော်တွင် အသုံးချကြပါ။ ‘ပညာပေးပါ၊ ပညာပေးပါ၊ ပညာပေးပါ’ ဟူသောသတင်းစကားသည် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲတွင် အမြဲတမ်းသတိရအောက်မေ့နေသည့် ဘုရားသခင် ပေးသတင်းစကားတစ်ခုဖြစ်သည်။

6T, p. 112 (1900)

ကပ်ကာလအဆုံးသို့ရောက်လုဆဲဆဲအချိန်တွင် အသက်ရှင် နေထိုင်သောကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဆိုင်သောပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးမေးခွန်းကို ပို၍ထုတ်ကြရုံသာမက ခိုင်မာ၍လက်ခံ နိုင်မည့်နည်းစနစ်ကိုအသုံးပြုကာ ခရစ်ယာန်ချုပ်တည်းခြင်းအကြောင်း ကိုတင်ပြကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဟောကြားခြင်းများနှင့်သာမက လက်တွေ့လုပ်ငန်းများအားဖြင့်လည်း ပညာပေးရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားသွားရပါမည်။ အပြောနှင့်အလုပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါလျှင် ကြီးမားသောဩဇာသက်ရောက်မှုတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

6T, pp. 376-378 (1900)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာများသည် ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်သင့်ကြပါသည်။ ခန္ဓာဗေဒနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအကြောင်းများနှင့်လည်း ရင်းနှီးထားဖို့လိုပါသည်။ ၎င်းပြင် ခန္ဓာကိုယ်အသက်တာကို စိုးမိုးထားသည့် စည်းမျဉ်းများကိုလည်းကောင်း၊ ထိုစည်းမျဉ်းများနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေးအကြားဆက်စပ်မှုများကိုလည်းကောင်း နားလည်သင့်ပါသည်။

ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူတို့သည် ၎င်းတို့အား ဘုရားသခင်ပေးသနားထားသည့် အံ့ဩဖွယ်ရာခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ထိုခန္ဓာကိုယ်အား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပုံများကို လည်းကောင်း မသိနားမလည်ကြချေ။ ဤနေရာတွင် ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာများလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိပါသည်။ သူတို့သည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်စွာရပ်တည်သည့်အချိန်တွင် များစွာ အကျိုးထူးပါလိမ့်မည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ အသက်တာနှင့် အိမ်ထောင်များတွင် မှန်ကန်သောစည်းမျဉ်းများကိုကျင့်သုံးကာ ကျန်းမာစွာနေထိုင်အသက်ရှင်လျက် အသက်တာ၏စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်သင့်ကြပါသည်။ ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့သည် လူတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်ပို့၍မြင့်မားအောင် လမ်းပြလျက် ဤအကြောင်းအရာများကို မှန်ကန်စွာပြောနိုင်လာကြလိမ့်မည်။ သူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အလင်းတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်လျက် တန်ဖိုးကြီးသော ထိုသတင်းစကားမျိုးကို ကြားချင်သူများထံသို့သွား၍ ဟောကြားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍သာ ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာများသည် ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို အသင်းတော်လုပ်ငန်းများနှင့်

ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် မွန်မြတ်သောကောင်းချီးမင်္ဂလာများနှင့် ကောင်းမြတ်သောဗဟုသုတများကိုရရှိကြပါမည်။ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအလင်းတရားများကို လူအပေါင်းတို့ သိထားကြရပါမည်။ ဤလုပ်ငန်းကို လျစ်လျူရှုခဲ့ကြပါသည်။ သိသင့်သိထိုက်သောအရာများကို မသိကြရသေးသဖြင့် လူအများ တို့သည် သေဆုံးကုန်ကြတော့မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အတ္တ ဆန်သောအပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကိုမစွန့်လွှတ်မီ ထိုအလင်းတရား များကို ၎င်းတို့ရရှိထားကြရပါမည်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်သည့်ဘက်မှာရပ်တည်ရန် အရေး ပါသောအချိန်ဖြစ်ကြောင်း ကွန်ဖရင့်ဥက္ကဋ္ဌများသဘောပေါက်ဖို့လိုပါ သည်။ ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာများနှင့် ကျောင်းဆရာများသည်လည်း မိမိတို့ရရှိထားသည့်အလင်းတရားကို အခြားသူများအားမျှဝေကြရန် ဖြစ်သည်။ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်း များသည် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ခိုင်မာစွာရပ်တည် နေသူများနှင့်ကိုယ်အလိုကိုလိုက်နိုင်ရန် အမှန်တရားနှင့်ဖြောင့်မတ်ခြင်း လမ်းစဉ်မှ သွေဖည်မသွားမည့်ယုံကြည်သူတပည့်တော်များကို ကိုယ်တော်သည် မစကူညီကာ ခွန်အားပေးတော်မူလိမ့်မည်။

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းများတွင် ပညာပေးခြင်းအမှုတော်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ပတ်သက်သော ဝတ္တရားများအကြောင်းကို လူသားများအားနှိုးဆော်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသောခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာ များသည် ဘုရားသခင်ပေးသနားသည့် အလင်းတရားများနှင့်အညီ ဤလုပ်ငန်းကိုမိမိလုပ်ဆောင်နေသော ကဏ္ဍအသီးသီးတွင်ထည့်ပြီး

ထမ်းဆောင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် စားသောက်၊ ဆင်ယင်ခြင်းများတွင် ခိုင်မာသောပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပေါ်ထွန်းခဲ့ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် တချို့ခရစ်ယာန်မိမိများသည် ထိုအမှုတော်တိုးတက်မှုကိုပင် အဟန့်အတားလုပ်နေကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော မှတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) ပြစ်တင်ပြောဆိုမှုများ၊ ပြက်ရယ် ပြုခြင်းများအားဖြင့် လူတို့ကို ရှေ့သို့မတိုးနိုင်အောင်လုပ်ဆောင် နေကြသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်သာမက များပြားစွာသောလူအပေါင်း တို့သည် သေတော့မည့်ရောဂါသည်များဖြစ်နေကြပြီဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့အားလုံးသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာအသိတရားများကို မလေ့ကျက်ရသေးပါချေ။

လက်ဦးမှုရယူနိုင်ခြင်းကြောင့်သာ အောင်မြင်မှုအနည်းငယ်ကို ခံစားခဲ့ကြရပါသည်။ လူတို့သည် ကိုယ့်အလိုကိုငြင်းလိုစိတ်မရှိကြ ရုံသာမက မိမိ၏အလိုကို ဘုရားသခင်၏အလိုတော်၌အပ်နှံဖို့လည်း ဆန္ဒမရှိကြချေ။ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရသော ဝေဒနာများနှင့် မိမိတို့ကြောင့် အခြားသူများဝေဒနာခံစားမှုများ၏ သေချာသောရလဒ်ကိုလည်း သိရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတော်သည် ကိုယ့်သမိုင်းကို ကိုယ်တိုင်ရေးနေပါသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တိုက်ပွဲဝင်နေပါသည်။ စစ်ချီနေပါသည်။ မျက်မြင် မရသောရန်သူများသည် ပတ်လည်ဝိုင်းထားကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဘုရားသခင်မစသည့်အတွက် မထိုက်တန်ဘဲ အောင်ပွဲဆင် ကောင်းဆင်ကြမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ကြရမည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိစ္စများတွင် ကြားနေဝါဒ ကျင့်သုံးသူများကို ပြောင်းလဲကြပါတော့ဟု ကျွန်ုပ်တို့ကိုးကွယ်လိုက်ပါ

သည်။ ဤအလင်းတရားသည် အလွန်မွန်မြတ်လှပါသည်။ အမှုတော်ရှိ ကဏ္ဍအသီးသီးကို တာဝန်ယူထမ်းဆောင်နေသူအားလုံးသည် ထိုအမှန် တရားကိုဂရုထားခြင်းအားဖြင့် စိတ်နှလုံးနှင့်အသက်တာတွင် ဩဇာ အာဏာများကြီးထွားလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဟတိုက်တွန်းရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူပါသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေသို့ရောက်မှသာ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ကြ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းစည်းမျဉ်းများကိုကျင့်သုံးရန်ပျက်ကွက်သူများသည်
အမှုတော်ဆောင်ရန်အရည်အချင်းမမီ

အဘယ်ကြောင့် တချို့ခရစ်ယာန်မိမိများသည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများတွင် စိတ်မဝင်စားကြရ သနည်း။ အကြောင်းမှာ ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် ၎င်းတို့၏လက်တွေ့ အသက်တာနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအချက် သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းတိုးတက်မှုကို အကြီးအကျယ်အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။ အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်း ပြီး မိမိလူတို့အားပေးထားတော်မူသည့်သက်သေခံချက်နှင့် ဆန့်ကျင် သောပုံသက်သေ (သို့မဟုတ်) ဆန့်ကျင်သောသွန်သင်ချက်များကို ပို့ချနေသူများသည် လူအပေါင်းတို့၏ဆရာတစ်ဦးအဖြစ် သီးသန့် သတ်မှတ်ထားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမဖြစ်သင့်ချေ။ အကြောင်းမှာ ဤအချက်သည် ရှုပ်ထွေးမှုများကိုဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာ ခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ဂရုမထားခြင်းကြောင့် ထိုသူ သည် ဘုရားသခင်၏စေတမန်တစ်ဦးအနေဖြင့်ရပ်တည်ရန် မသင့်လျော် ပါချေ။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ နှုတ်ထွက်စကားတွင် ကိုယ်တော်ဖွင့်ဆိုထားသည့်အလင်းတရားသည် ရှင်းလင်းပါသည်။ လိုက်နာမှုရှိမရှိမြင်တွေ့ရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့်စမ်းသပ်တော်မူလိမ့်မည်။ ချုပ်တည်းခြင်းအကြောင်းကို အသင်းတော်တိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအား သွန်သင်ပေးဖို့လိုသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ စားသောက်ရမည်ကို လူတိုင်းသိရှိထားသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာ့ရာဇဝင်၏ နောက်ဆုံးသောအချိန်တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက် ရှိကြရာ ဥပုသ်စောင့်သူများ၏ အဆင့်အတန်းနှင့်လျော်ညီအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ဤသတင်းစကားကို လူတို့ထံ သွားရောက်ဟောကြားခြင်းအလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားသောသူများသည် ခရစ်တော်ပြုသည့် လမ်းကိုလိုက်လျှောက်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ‘ငါ၌ အပ်နှံလိုသောသူဖြစ်လျှင် ကိုယ်ကိုယ်ငြင်းပယ်ရမည်။ ကိုယ် လက်ဝါးကပ်တိုင်ကိုထမ်း၍ ငါ့နောက်သို့လိုက်ရမည်’ ဟု ခရစ်တော် မိန့်မှာထားပါသည်။

MH, p. 386 (1905)

မိဘများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများထက် မိမိတို့၏သားသမီး များအတွက် အလေးထားအသက်ရှင်သင့်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေး နှင့်စပ်ဆိုင်သောအကြောင်းများကိုလေ့လာကာ လက်တွေ့အသုံးပြု ကြပါ။ အကျိုးအကြောင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်အောင် သားသမီး များကိုသင်ပေးကြပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်လိုလျှင် သဘာဝတရားနှင့် အညီ အသက်ရှင်ကြဖို့ သားသမီးများကိုသွန်သင်ကြပါ။ ၎င်းတို့၏ တိုးတက်မှုသည် ထင်သလောက်မမြန်သည်ကိုတွေ့မြင်လျှင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဇွဲရှိရှိဖြင့် သားသမီးများကိုသွန်သင်ကြပါ။

ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း အကြောင်းများက ငယ်စဉ်အရွယ်မှစ၍ သားသမီးများကိုသွန်သင်ပါ။ သဘာဝ၏အလှကို ခံစားတတ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအတွက် အချိုးကျကျလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေသည့် အသုံးဝင်သောအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်တတ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း သွန်သင်ကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ကာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရုံ သာမက သဘောကောင်းသောသူများဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လတ်တလောအရသာခံစားမှုများအတွက်သာ အသက်ရှင်ကြရန်မဟုတ်ဘဲ အဆုံးစွန်တွင်ကောင်းစားစေရန်ရည်စူး၍ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိနေသည်ဆိုသည့် အမှန်တရားကို ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင်စွဲနေပါလေစေ။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက် ခြင်းနောက်သို့လိုက်ပါခြင်းသည် အားနည်းခြင်းသက်သက်၊ ဆိုးယုတ်မှု သက်သက်သာဖြစ်သောကြောင့် စုံစမ်းခြင်းကိုတွန်းလှန်ကြဖို့ ၎င်းတို့အားသွန်သင်ကြပါ။ ဤအရာများသည် မြေဩဇာကောင်း သောမြေထဲသို့ကြဲလိုက်သောမျိုးစေ့ကဲ့သို့ဖြစ်ကာ သင်၏နှလုံးအား ကြည်နူးစေမည့်အသီးများကို သီးပေးကြလိမ့်မည်။

6T, pp. 370-371 (1900)

အသင်းတော်တိုင်း၌လည်းကောင်း၊ စာသင်ကျောင်းတိုင်း၌ လည်းကောင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကား များကိုမျှဝေကြရမည်။ ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို လက်တွေ့ကျကျ မသိနားမလည်သူများကို လူငယ်များကိုပညာပေးသည့်ကျောင်းဆရာ တာဝန်နှင့် ကျောင်းအုပ်တာဝန်ကိုမပေးကြပါနှင့်။ တချို့မှာ ဤအကြောင်းအရာကို ဗဟုသုတမရှိဘဲ ပြစ်တင်ဝေဖန်နေကြသည်။

မေးခွန်းထုတ်နေကြသည်။ အပြစ်ရှာနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်သော ဤလုပ်ငန်းကြီးကိုလုပ်ဆောင်နေသူများနှင့် ပခုံးချင်းစပ်၊ ရင်ချင်းအပ်ပြီးရပ်တည်သင့်ကြပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားများကို အသင်းတော်များတွင် တင်ပြခဲ့ဖူးသော်လည်း လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ လက်မခံခဲ့ကြချေ။ အတ္တလွန်ကဲပြီး ကျန်းမာရေးကိုဖျက်ဆီးမည့် လောကလျော်မွေ့ခြင်းခံစားမှုကို မြတ်နိုးတွယ်တာကြသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများတို့က ဘုရားသခင်၏နေ့ကြီးအတွက် လူသားများကို ပြင်ဆင်ပေးမည့် ဤသတင်းစကား၏ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ဆန့်ကျင် တိုက်လှန်ခဲ့ကြပါသည်။ အသင်းတော်များသည် ခွန်အားပြည့်ဝစွာဖြင့် အသက်ရှင်လှုပ်ရှားလိုလျှင် ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်ပေးသနား တော်မူသည့် အမှန်တရားနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရပါမည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဤအလင်းတရားကို အသင်းသားများ အလေးမထားခဲ့ကြလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝိညာဉ်ရေးနှစ်ခုစလုံး၏ သိမ်ဖျင်းနိမ့်ကျခြင်းရလဒ်ကို သေချာပေါက်ရိတ်သိမ်းကြရလိမ့်မည်။ ဤအသင်းသားဟောင်းကြီးများကြောင့် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် အသင်းတော်သို့ရောက်ရှိလာကြသည့် အသင်းသားအသစ်များသည် အကျင့်ပျက်လာကြလိမ့်မည်။ အမှန်တရားလမ်းထဲသို့ လူများစွာ ရောက်ရှိလာအောင် ယခုအချိန်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် ပြုတော်မမူပါ။ အကြောင်းမှာ တစ်ခါမျှမပြောင်းလဲသေးသည့် အသင်းသားများ တစ်ခဏသာပြောင်းလဲပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဖောက်ပြန် သောအသင်းသားများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အပ်နှံမှုမရှိသော ဤအသင်းသားများသည် အသင်းသားအသစ်များအပေါ်တွင်

မည်သည့်ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကို လုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်နည်း။ ၎င်းတို့ ဖြန့်ဝေရမည့် ဘုရားသခင်ပေးထိုသတင်းစကားကို အကျိုးသက်ရောက် အောင် သူတို့လုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်လား။

7T, p. 62 (1902)

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းတွင် အသင်း သားတိုင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချိန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ဤကမ္ဘာကြီးသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်နှစ်ခုစလုံးတွင် ရောဂါ ရရှိထားသည့်ရောဂါသည်များနှင့်ပြည့်နေသော ဒုက္ခသည်အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်နေပါသည်။ နေရာတကာတွင် လူအပေါင်းတို့သည် ၎င်းတို့ အတွက်ပေးထားသောသတင်းစကားကိုမသိသောကြောင့် ပျက်စီး ဆုံးပါးနေကြရပါသည်။ ထိုအမှန်တရားသတင်းစကားကို ဖြန့်ချိဖို့ တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည့်အသိနိုးကြားလာရန် အသင်းသားတိုင်းကို နှိုးဆော်ဖို့လိုအပ်နေပါသည်။ အလင်းတရားရရှိထားသူများသည် လောကအတွက်အလင်းဆောင်သူများဖြစ်ကြရမည်။ အလင်းကို မလင်းအောင်ဖုံးထားခြင်းသည် ကြောက်စရာကောင်းသည့် မှားယွင်းမှု တစ်ခုကိုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ထလော့၊ လင်းလော့၊ သင်၏ အလင်းရောက်လာပြီ။ ထာဝရဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးသည် သင့်အပေါ်မှာပေါ်ထွန်းလျက်ရှိ၏။

အလင်းတရားနှင့်အသိပညာများများရရှိထားသူများသည် အကောင်းကိုလုပ်ဆောင်ရမည့်အစား အဆိုးကိုလုပ်ဆောင်နေသည်ကို အဘက်ဘက်၌ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရန် မကြိုးစားကြတော့သဖြင့် ဆိုးသည်ထက် ပို၍ဆိုးလာပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများသည် အမှောင်ထဲတွင်

လျှောက်လှမ်းကြရမည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သမားများဖြစ်ကြသောကြောင့် အလင်းတွင်လျှောက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဌာနအသစ်များတည်ထောင်ခြင်း

8T, p. 148 (1904)

ဝေးလံသောဒေသများသို့ သွားရောက်အမှုတော်ဆောင်ရန်မှာ ဘုရားသခင်သားသမီးများ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ ပွင့်နေသောနေရာ တိုင်းတွင် ဌာနအသစ်များတည်ထောင်ဖို့ မြေသစ်များကိုရှင်းနိုင်ရန် အင်အားများကိုစိုက်ထုတ်၍ လုပ်ဆောင်ကြပါ။ ခရစ်ယာန်သာသနာပြု စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်သူများအားစုရုံးကာ ရပ်ဝေးရပ်နည်းတွင် အလင်း တရားနှင့်အသိပညာများကိုဖြန့်ဝေပါ။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို မသိနားမလည်သေးသူများထံသို့ သွားရောက်ကာ ထိုစည်းမျဉ်းများကိုပြောပြကြပါ။ ရောဂါကုထုံးများကို အတန်းအသီးသီးဖွဲ့စည်းကာ သင်ကြားပေးကြပါ။

9T, pp. 36-37 (1909)

အမျိုးသားများအတွက် အမှုတော်ဆောင်စရာရှိသလို အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း အမှုတော်ဆောင်စရာများစွာရှိပါသည်။ စားဖိုမှုများ၊ စက်ချုပ်သမားများနှင့် သူနာပြုဆရာမများတို့၊ အကူ အညီလိုသူများထံသွား၍ကူညီကြပါ။ ဆင်းရဲသားမိသားစုများထံသွား၍ ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ စက်ချုပ်နည်းများ၊ လူနာကိုပြုစုနည်းများနှင့် အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းနည်းများကို သင်ပေးကြပါ။ မိမိတို့ထက် ချို့တဲ့သူများထံသွား၍ မေတ္တာပြတတ်အောင်၊ ကရုဏာထားတတ် အောင် ကလေးငယ်များကိုပင် သင်ပေးကြပါ။

ပညာရှိများရှေ့သို့ထွက်ကာလုပ်ဆောင်ကြပါ

9T, pp. 112-113 (1909)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းများသည် ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ရောဂါဘယနည်းသွားကာ အသင်းတော်ကြီး ပို၍သန့်စင်လာရန်အတွက် ဘုရားသခင်အသုံးပြုသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူသားများ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝိညာဉ်ရေးများ မူလအခြေ အနေသို့ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်နှင့်ပူးပေါင်းလျက် ဘုရားသခင်၏မစလက်များသဖွယ် သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း လူတို့ကိုသွန်သင်ကြပါ။ ဤအမှုတော်သည် ဘုရားသခင်၏တံဆိပ် လက်မှတ်ကိုဆောင်ကာ အခြားအမှန်တရားများအတွက် လမ်းဖွင့် ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် ဤအမှုတော်ကြီးကိုတတ်သိနားလည်စွာဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားသူများအတွက် အမှုတော်ဆောင်စရာနေရာများ ရှိနေပါသေးသည်။

ဤအမှုတော်ကြီးကို အမြဲတမ်းရှေ့တန်းတင်ပါဟူသော သတင်းစကားသည် ကျွန်ုပ်အားဟောပြောရန် ညွှန်ကြားတော်မူသည့် သတင်းစကားပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို နေရာအများတွင် လိုအပ် နေသည့်လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်အလို့ငှာ ၎င်း၌ရှိသော အဖိုးတန်အချက်များကို ရှင်းလင်းစွာတင်ပြကြပါ။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အစားအသောက်များကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျင့်သည် စစ်မှန်သောခရစ်ယာန်ဘာသာတရား၏အသီးအပွင့်ဖြစ်သည်။ အမှန် တကယ်ပြောင်းလဲပြီးသူများသည် မကောင်းသောအကျင့်နှင့် အစား အသောက်များကိုစွန့်လွှတ်ကြလိမ့်မည်။ ထိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျင့် ကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် လောကအပျော်အပါး လိုက်စားမှုများကို စွဲလမ်းသည့်စိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်စေနိုင်လိမ့်မည်။

ရှေ့သို့ချီတက်ကြပါဟု ကျန်းမာရေးပညာပေးသူများအား ပြောရန် ကျွန်ုပ်တို့ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ မကောင်းမှုရေလှိုင်းကြီးကို ဟန့်တားတွန်းလှန်ရန် သင်ဖွင့်ဆိုသော စကားလုံးတိုင်းကို ဤကမ္ဘာကြီးကလိုလားနေပါသည်။ ကောင်းကင် တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကို သွန်သင်နေကြသောသူအပေါင်းတို့၊ မိမိတို့၏ယုံကြည်ချက်အတိုင်းရပ်တည်ကြပါ။

အပိုင်း (၂) ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုတင်ဆက်ပုံ

MH, pp. 146-147 (1905)

အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ညွှန်ကြား ချက်ကိုဖွင့်ဆိုရန် အထူးလိုအပ်နေပါသည်။ မှားယွင်းသောစားကျင့်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားတတ်သည့်အကျင့် များကြောင့် ဤကမ္ဘာကြီးကို ကျိန်ဒဏ်သင့်စေသည့် ချုပ်တည်းခြင်း ကင်းမဲ့မှုများ၊ ရာဇဝတ်မှုများနှင့် အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းများဖြစ်ပေါ်ဖို့ အားကောင်းလာပါသည်။

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို သွန်သင်သည့်အခါတိုင်းတွင် စိတ်ထဲ၌ အမြဲမှတ်သားထားရမည့်အရာမှာ ‘ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ် သုံးပါးစလုံး၏ အမြင့်ဆုံးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုရရှိရန်မှာ ဤစည်းမျဉ်း များ၏ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်’ ဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရား သခင်သတ်မှတ်ပေးထားသည့် သဘာဝတရားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အကောင်းရလဒ်များပေးဖို့ တည်ရှိနေသည်ကိုဖော်ပြကြပါ။ ထိုသဘာဝတရားများအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ယခု

ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားရမည်သာမက နောင်လာမည့်ဘဝ အသက်တာအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း အကူအညီများရရှိပါသည်။

သဘာဝတွင်တွေ့မြင်နေရသော ဘုရားသခင်၏မေတ္တာတော် နှင့်ဉာဏ်တော်များကိုလေ့လာရန် လူတို့အားပို့ဆောင်ပါ။ အံ့ဖွယ်ရာ များနှင့်ပြည့်ဝသော လူ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ ၎င်းအားအုပ်စိုးနေသည့် စည်းမျဉ်းများကိုလေ့လာရန်လည်း ပို့ဆောင်ကြပါ။ မေတ္တာတော် ဆိုင်ရာအထောက်အထားများကိုသိရှိသွားသူများ ဉာဏ်တော်ကို လည်းကောင်း၊ ပညတ်တော်ကြောင့်ရရှိခံစားရသောကောင်းကျိုးများ ကိုလည်းကောင်း၊ နားထောင်လိုက်လျှောက်ခြင်း၏ရလဒ်များကိုလည်း ကောင်း သိရှိနားလည်သူများသည် မိမိတို့ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန် ဝတ္တရားများကို မှန်ကန်သောရှုထောင့်မှတွေ့မြင်လာကြပါလိမ့်မည်။ ထိုကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းအား အနစ်နာခံမှု (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းကဲ့သို့မမြင်ကြတော့ဘဲ မခန့်မှန်းနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားသောကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုအဖြစ် အမှန်အတိုင်းမြင်တွေ့လာကြပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို သွန်သင်ဟောကြားခြင်း သည် မိမိတို့ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်များတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာတိုင်း သဘောထားသင့်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရန် များစွာလိုအပ်နေပြီး ထိုလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် တံခါးပွင့်နေပါသည်။

MH, p. 130 (1905)

ထာဝရဘုရားသခင်၏ခိုင်းစေချက်များကို မြဲမြံမှတ်သားထား ကြရမည်။ မိမိကိုယ်ကို ထက်မြက်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ သန့်စင် သောအသက်တာဖြင့်နေထိုင်ခြင်း၊ မကောင်းသောနေထိုင်စားသောက်မှု

များမှကင်းရှင်းခြင်း စသည့်တာဝန်များ၊ အသိစိတ်ဓာတ်ရှိရှိထမ်းဆောင်နိုင်ရန် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအပေါင်းတို့အား နှိုးဆော်ကြရမည်။ မိမိတို့၌ရှိထားသည့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏စွမ်းအားများသည် ဘုရားသခင်ကပေးသနားသောဆုလက်ဆောင်များဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအရာများကို အမှုတော်အတွက်အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏စိတ်နှလုံးတွင် စွဲမြဲစွာသိရှိနေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ခရစ်တော်အသုံးပြုခဲ့သည့်နည်းလမ်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ

MH, pp. 143-144 (1905)

ခရစ်တော်အသုံးပြုတော်မူခဲ့သောနည်းလမ်းအားဖြင့်သာ လူသားများထံချဉ်းကပ်ရာတွင် အောင်မြင်မှုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကောင်းစားလိုသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ရောနှောကာ ကိုယ်တော်နေထိုင်လေ့ရှိပါသည်။ ကိုယ်တော်သည် ၎င်းတို့အပေါ်ထားရှိသည့် ကြင်နာသနားမှုများကိုပြတော်မူသည်။ ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ထိုနောက် ၎င်းတို့၏စိတ်ချယုံကြည်မှုကိုရယူသည်။ ထိုနောက်မှ ‘ငါ့နောက်ကိုလိုက်လော့’ ဟု ၎င်းတို့အားဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလိကကြီးစားမှုအားဖြင့် လူတို့နှင့်နီးနီးကပ်ကပ်နေဖို့လိုပါသည်။ တရားဟောသည့်အချိန်ကိုလျော့ပြီး လက်တွေ့ကျသော ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျအမှုတော်ဆောင်သည့်အချိန်ကိုပို၍အသုံးပြုခဲ့ပါလျှင် ပို၍ကြီးမားသောအောင်မြင်မှုများကို တွေ့မြင်ခံစားကြရလိမ့်မည်။ ဆင်းရဲသားများကိုသက်သာစေပါ။ လူနာများကိုပြုစုကြပါ။ ဝမ်းနည်းနေသူများကိုနှစ်သိမ့်ပါ။ မသိနားမလည်သူများကိုသွန်သင်ပါ။

ဗဟုသုတနည်းပါးသူများအား အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ ငိုကြွေးသူများနှင့် အတူငိုကြွေးပြီး ဝမ်းမြောက်သူများနှင့်အတူဝမ်းမြောက်ကြပါ။ ဆွဲဆောင်နိုင်သည့်အစွမ်း၊ ဆုတောင်းခြင်းတန်ခိုး၊ ဘုရားသခင်မေတ္တာတော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ဤအမှုတော်ကိုဆောင်ရွက်လျှင် မအောင်မြင်ဘဲ နေမည်မဟုတ်ပါချေ။

အပြစ်နာကျနေသောလူသားများအား လောက၏အပြစ်များကို ယူဆောင်သွားသည့် ကရာနီကုန်းထက်မှ ထိုလူသားကိုပြညွှန်ရန်မှာ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတမ်းသတိရသင့်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ကိုယ်တော်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တော်နှင့်တူလာကြလိမ့်မည်။ ခရစ်တော်ကိုကြည့်၍ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြရန် လူနာများအား ကျွန်ုပ်တို့အားပေးကြရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတွင် ရောဂါကျရောက်နေသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေသော ထိုသူများ၏ရှေ့တွင် ခရစ်တော်အား အမြဲတမ်းမြောက်တင်ပြသကြပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်တို့၏ ရောဂါများကို ကုသပေးနိုင်သည့် ခရစ်တော်ကိုပြညွှန်ကြပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာသည်များ၏ ခံစားချက်များကိုသိမြင်သော ခရစ်တော် အကြောင်းကို ပြောပြကြပါ။ ၎င်းတို့ထာဝရအသက်ရစိမ့်သောငှာ မိမိ၏အသက်တော်ကိုစွန့်သွားတော်မူသည့် ခရစ်တော်၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုအပ်နှံကြရန် ၎င်းတို့ကို အားပေးကြပါ။ ကိုယ်တော်၏မေတ္တာတော်နှင့် ကယ်တင်နိုင်သည့် တန်ခိုးတော်အကြောင်းကို ဖွင့်ဟကြပါ။

MH, pp. 156-157 (1905)

သင်သည် ကယ်တင်ခြင်းစီမံကိန်း၏ ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်သမျှတိုင်းတွင် ခရစ်တော်နှင့်ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့နေသည်ကို သတိရကြပါ။ ရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေကာ အသက်ပေးပိုင်သော

ခရစ်တော်၏မေတ္တာတော်ကို သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် စီးဆင်းစေရမည်။ အခြားသူများအား ခရစ်တော်၏မေတ္တာတော်ပရိဂုဏ်ထံသို့ ဆွဲယူရန် သင်ကြားစားသောအချိန်တွင် သင်ပြောသောစကားများသည် သိမ်မွေ့ပါစေ။ သင်၏လုပ်ဆောင်မှုတွင် အတ္တကင်းပါစေ။ နှစ်လို ဖွယ်သောအမှုအရာများဖြင့် ကျေးဇူးတော်တန်ခိုးအတွက် သက်သေခံ တစ်ဦးဖြစ်ပါစေ။ သန့်စင်ဖြောင့်မတ်သောကိုယ်စားပြုသူတစ်ဦးအဖြစ် လောကရှေ့တွင်ရပ်တည်ပါ။ သို့ပြုလျှင် လူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်တော်၏တင့်တယ်လှပမှုများကို မြင်တွေ့ကြလိမ့်မည်။

မှားယွင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆသောအကျင့်ဆိုးများကို ထောက်ပြကာ အခြားသူများအား ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ကြိုးစားခြင်းသည် အသုံးမတည့်လှပါ။ ထိုသို့သောကြိုးစားမှုများသည် တည်ဆောက်မှု ကိုဖြစ်စေခြင်းထက် ပျက်စီးမှုများကိုပို၍ဖြစ်စေပါသည်။ ရှမာရိ အမျိုးသမီးနှင့်တွေ့ဆုံစဉ် ယာကုပ်ရေတွင်းအကြောင်း နိမ့်၍ပြောဆို မနေတော့ဘဲ ပို၍ကောင်းသောအရာတချို့ကို ခရစ်တော်တင်ဆက်ခဲ့ ပါသည်။ ‘ယေရှုကလည်း ဘုရားသခင်ကျေးဇူးတော်ကိုလည်းကောင်း၊ ငါသောက်ဖို့ရေပေးပါဟုဆိုသောသူကား အဘယ်သူဖြစ်သည်ကို လည်းကောင်း သင်သည်သိလျှင် ထိုသူကိုတောင်းလိမ့်မည်။ ထိုသူ သည်လည်း အသက်ရေကိုပေးလိမ့်မည်ဟု ပြန်၍မိန့်တော်မူ၏။’ ကိုယ်တော်သည် စကားကိုလွဲလိုက်ကာ ဧဝံဂေလိတရားတော်၏ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းဖြစ်သောအသက်ရေတည်း ဟူသော သူမပိုင်ဆိုင်ထားသောအရာများထက် ပို၍ကောင်းသော မိမိပေးတော်မူထားသည့်အရာကို ပြည့်စုံတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤအရာသည် အမှုတော်ဆောင်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ကျင့်သုံးရမည့် နည်းလမ်းအတွက် သာဓကတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့ထက်

သာလွန်ကောင်းမွန်သည့် ခရစ်တော်၏ငြိမ်သက်ခြင်းတည်းဟူသော ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်ထားသည့်အရာများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အရာများကို လူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ပေးကြရမည်။ ကိုယ်တော်၏ စာရိတ္တတော်၏ပုံတူဖြစ်သော သန့်ရှင်းသည့်ပညတ်တော်အကြောင်း ကိုလည်း ပြောပြကြရမည်။ ထိုပညတ်တော်သည် လူသားများအပေါ် ဘုရားသခင်ဖြစ်စေလိုသည့်ဆန္ဒကိုဖော်ပြထားသည့်အရာပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလောကတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြသူများအနက် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးသမားများသည် အတ္တအကင်းဆုံး၊ အကြင်နာတတ်ဆုံး၊ အယဉ်ကျေးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သင့်ကြသည်။ အတ္တကင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများ၏စစ်မှန်သောကောင်းမြတ်ခြင်းကို ၎င်းတို့၏ အသက်တာတွင်တွေ့မြင်နေသင့်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုနည်းပါးပြီး မသိ နားမလည်သူများအပေါ်စိတ်မရှည်ဘဲ စကားကိုရိုင်းရိုင်းပြောကာ မစဉ်း မစားလုပ်ဆောင်တတ်သောအမှုဆောင်များသည် လူတို့ထံသို့ချဉ်းကပ် လို့မရအောင် ၎င်းတို့၏စိတ်နှလုံးတံခါးများကို ပိတ်နေကြပါသည်။

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေရမည့်အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု

7T, pp. 132-135 (1902)

လူတို့အားပညာပေးဖို့လိုအပ်နေသည်ကို ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ကိုစတင်လုပ်ဆောင်ကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိထားပါသည်။ ပညာ ပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်အလိုရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားဧဝံဂေလိအမှုတော်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်း

ကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် လူတို့၏အခြေအနေမှန်နှင့်လျော်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ၎င်းတို့အား အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံပြီး အရသာ ရှိရုံသာမက အကုန်အကျသက်သာသောသက်သတ်လွတ်ဟင်းချက် နည်းများကိုမသွန်သင်နိုင်မီ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအစားအစာအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဆင့်မြင့် အကြံပေးချက်များကို အထိန်းအကွပ်မဲ့တင်ဆက်ကြရမည်မဟုတ်ပါ။

အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပါလေစေ။ ထောပတ်နှင့်နွားနို့ကိုမသုံးဘဲ အစားအစာချက်ပြုတ်တတ်အောင် လူတို့အား သင်ကြားပေးကြပါ။ လူသားများအလယ်တွင် ဆိုးယုတ်မှု များတိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ တိရစ္ဆာန်များ၌လည်း ရောဂါဘယများ တိုးပွားနေသောကြောင့် နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ မလိုင် (သို့မဟုတ်) ထောပတ်များကိုစားသုံးခြင်းအတွက် အန္တရာယ်မကင်းသောအချိန် သည် မကြာမီမှာပင်ရောက်လာတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကို ပြောပြကြပါ။ အပြစ်တွင်ကျဆုံးနေသောလူသားများ၏မကောင်းမှု များကြောင့် တိရစ္ဆာန်လောကတစ်ခုလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာကြီးအား ကျိန်စာသင့်စေသည့် ရောဂါဘယများကိုခံစားလျက် ညည်းတွားငိုကြွေး နေရမည့်အချိန်သည် မဝေးတော့ပြီ။

ထိုတိရစ္ဆာန်အသားများမပါဘဲ အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောဟင်း များကိုပြင်ဆင်တတ်အောင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိလူတို့အား အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပါးနပ်မှုများကို ပေးတော်မူလိမ့်မည်။ အာဟာရမရှိ သောအစာများကိုဖြတ်ကြပါစို့။ မိမိတို့သင်ယူထားသည့်အရာများကို အခြားသူများအား သင်ကြားပေးလျက် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီညွတ် အောင်နေထိုင်တတ်ရန် လေ့ကျက်ကြပါ။ ကျမ်းစာသင်တန်းများ

ပို့ချယင်း ဤအရာများကိုလည်းမျှဝေကြပါ။ ကမ္ဘာကြီးအား နာတာ ရှည်ရောဂါသည်များနှင့်ပြည့်ဝနေစေမည့် အချက်အပြုတ်များကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းခွန်အားများနှင့်ပြည့်စုံစွာနေထိုင်တတ် အောင် လူတို့အားသင်ကြားပေးပါ။ အပြစ်ကင်းသည့်နဂိုမူရင်းအခြေ အနေသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ရန် အာဒံအား ဘုရားသခင်ကျွေးသည့် အစာသည် အကောင်းဆုံးအစာဖြစ်ကြောင်း အပြောနှင့်အလုပ်နှစ်ခု စလုံးအားဖြင့်ရှင်းပြကြပါ။ အသက်တာစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးသည် လှုပ်ရှားသင့်ကြောင်း သိရှိ နားလည်လျက် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို သွန်သင်နေကြသူများ သည် ရောဂါ၏အခြေအမြစ်နှင့် ရောဂါအကြောင်းများကိုသိရှိထား သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကား များသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တကွ တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိန်းဝပ်ရာနေရာတစ်ခုအဖြစ် ဘုရားသခင်သဘောထားသောကြောင့် သစ္စာရှိသောဘဏ္ဍာစိုးများ အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တည်ရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိကြောင်း အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအပေါင်းတို့ကိုပြောပြကြပါ။ “ဘုရားသခင် မိန့်တော်မူသည်ကား၊ သူတို့တွင်ငါကိန်းဝပ်မည်။ သူတို့တွင် လှည့်လည်၍ သူတို့၏ဘုရားသခင်ဖြစ်မည်။ သူတို့သည်လည်း ငါ၏လူဖြစ်ကြလိမ့်မည်။” ၂ကော၊ ၆း၁၆။

ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုကိုင်စွဲထားပါ။ ထာဝရဘုရား သခင်သည် စိတ်နှလုံးများကိုလမ်းပြပို့ဆောင်ပါလေစေ။ ချုပ်တည်း ခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို စွဲမက်စရာအကောင်းဆုံးနည်းဖြင့် တင်ဆက်ကြပါ။ ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်ခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် ညွှန်ကြား ချက်များရေးထားသောစာအုပ်များကိုဖြန့်ချိကြပါ။

ကျန်းမာရေးစာစောင်များ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှု

လူအများသည် ကျန်းမာရေးစာစောင်နှင့် စာအုပ်များထွန်းလင်းနေသည့်အလင်းတရားများကို လိုအပ်နေကြပါသည်။ လူသားများအား ကောင်းကင်တမန်သုံးပါးသတင်းစကားကိုလိုက်လျှောက်နိုင်စေရန်အတွက် အလင်းပေးဖို့ ထိုစာအုပ်စာစောင်များကို ကြားခံပစ္စည်းများကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသခင်အသုံးပြုလိုပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ ပြင်ဆင်ရာနေ့ကြီးတွင် ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများရရှိထားရမည့်အလင်းကိုဖြန့်ဝေပေးသည့် အထူးတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရန် ဤစာအုပ်စာစောင်များသည် လက်နက်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည်။

ကျန်းမာရေးလက်ကမ်းစာစောင်များ

R & H, Nov. 4, 1875.

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို လူသားများနားလည်သဘောပေါက်အောင် ယခုထက်ပိုကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။ စာရွက် (၄) ရွက်မှ (၁၆) ရွက်အထိ ပါဝင်သည့်ဝေစာများ၌ ဤအကြောင်းအရာများကို သေချာစွာရေးသားဖော်ပြလျက် နွေဦးသစ်ရွက်များကဲ့သို့ကြံဖြန့်သင့်ကြပါသည်။

အသားကိစ္စက သတိပညာရှိရှိဖြင့်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ

Letter, p. 102 (1896)

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် သက်သတ်လွတ်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကိုဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ သို့ရာတွင် အဖွဲ့ဝင်ဦးရေမှာ ပြောပလောက်အောင် မများလှပါ။ လူတန်းစားအားလုံးတွင် အသားကိုများစွာစားသုံးနေ

ကြပါသည်။ အသားသည် ဈေးနှုန်းအချို့သာဆုံးအစားအစာဖြစ်နေရာ ဆင်းရဲသားလူတန်းစားများသည် အသားကိုစားသုံးလေ့ရှိကြရာ အသားစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်ကိစ္စကို သတိပညာရှိရှိဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့လိုပါသည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အလျင်စလို မလုပ်သင့်ကြဘဲ တစ်သက်လုံးအကျင့်ပါလာသည့် အရာတစ်ခု၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုနှင့် လူတို့၏အခြေအနေများကို ခြုံငုံသုံးသပ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းပြင် အသားများစားသောသူအား အကြီးဆုံးသောအပြစ်သားတစ်ဦးအဖြစ် စမ်းသပ်သောမေးခွန်းတစ်ပုဒ်အလား သူတစ်ပါးသဘောပေါက်မသွားအောင် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

လူအပေါင်းတို့သည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အလင်းတရားရသင့်ကြသော်လည်း ထိုအလင်းတရားကို ဂရုတစိုက်ဖြင့်တင်ဆက်ကြပါ။ မှန်သည်ထင်ပြီး တစ်သက်လုံးကျင့်ဆောင်လာသောအရာတစ်ခုကို ရုတ်တရက်ချက်ချင်းပြောင်းလဲပစ်ရန်မှာ ခက်ခဲလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တောစခန်းများနှင့် အခြားအစည်းအဝေးကြီးများတွင် အသင်းသားများကို ပညာပေးကြရပါမည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုသွန်သင်နေကြစဉ်မှာပင် အသက်တာများအားဖြင့် ပုံသက်သေကိုလည်းပြကြပါ။ ထမင်းစားဆောင်များတွင် အသားကိုမကျွေးဘဲ သက်သတ်လွတ်ဟင်းများနှင့် သစ်သီးဝလံများကိုအစားထိုးကျွေးကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သွန်သင်သလို ကျင့်ဆောင်ကြရမည်။ အသားစားသောသူများနှင့် တစ်စားပွဲထဲတွင်အတူစားသောအချိန်များ၌ အသားစားခြင်းအတွက် ၎င်းတို့ကိုတိုက်ခိုက်ပြောဆိုခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင့်အား သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုမေးလာလျှင် အသားမစားရခြင်း၏အကြောင်းများကို လေးစားကြင်နာစွာဖြင့်ရှင်းပြကြပါ။

ငြိမ်ငြိမ်နေရမည့်အချိန်

Letter, p. 76 (1895)

အသားကိုမည်သည့်အခြေအနေမှာဖြစ်ဖြစ် မစားသင့်ဘူးဟု ပြောရန် ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ရှိသည်ဟု မည်သည့်အခါကမျှ ကျွန်ုပ်မခံစား ခဲ့ဖူးပါ။ အသားစားပြီးအသက်ရှင်ရန် အကျင့်ရထားပြီးသူများအား အသားမစားနှင့်ဟုပြောခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အား အစွန်းသို့ရောက်သွား စေနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ရှိသည်ဟုလည်း မည်သည့်အခါကမျှ ကျွန်ုပ်မထင်ခဲ့ပါ။ တာဝန်ရှိသည်ဟုထင်ပြီး ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့သောအရာများရှိခဲ့ဖူးသော်လည်း ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူတစ်ပါးအတွက် ထိမိ လဲစရာဖြစ်သွားရန် အခွင့်အလမ်းပေါ်သွားမည်ကို မလိုလားသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ရှိနယ်သစ်များတွင် ကြုံတွေ့ရသောအဖြစ်မျိုးကို ဤသြစတြေးလျနိုင်ငံတွင်လည်း ကျွန်ုပ်ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအာဟာရများကို စားနိုင်လောက်အောင် အခြေ အနေမပေးသည့်မိသားစုများကို ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်နေရသည်။ အိမ်နီးချင်း အသင်းသားမဟုတ်သူများက လောလောဆယ်သတ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်မှ အသားအနည်းငယ်ကို ၎င်းတို့အတွက်ပို့ပေးသဖြင့် သားသမီးများ ပေါင်မုန့်နှင့်စားရန် ထိုအသားကိုစွပ်ပြုတ်ပြုတ်၍ စားသုံးကြပါသည်။ အသားစားခြင်း၏မကောင်းမှုများအကြောင်းကို ထိုမိသားစုထံသွားရောက်ကာ သင်တန်းပို့ချရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏တာဝန် မဟုတ်သလို မည်သူ၏တာဝန်မှလည်းမဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းလက်ခံပြီးစပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ထမင်းနောက်တစ်နပ်ကို မည်သို့စားရမည်ကိုမသိနိုင်လောက်အောင် ဆင်းရဲမွဲတေသည့်မိသားစု

များကို ကျွန်ုပ်သနားမိပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစာ များအကြောင်း ၎င်းတို့အားသင်တန်းပေးရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏တာဝန် မဟုတ်ပါ။ ပြောရဟောရသည့်အချိန်ရှိသလို တိတ်ဆိတ်စွာနေရသည့် အချိန်လည်းရှိသည်။ တစ်သက်တာလုံးအသားစားလာသူများသည် အသား၏ဆိုးကျိုးများကို မသိမြင်ကြချေ။ ထိုကဲ့သို့သောသူများကို နူးညံ့စွာကိုင်တွယ်လမ်းပြကြရပါမည်။

9T, p. 163 (1909)

အစားကြူးခြင်းနှင့်ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုကိုတိုက်ဖျက်နေ ကြစဉ်တွင် လူသားမိသားစုများရပ်တည်နေသည့်အခြေအနေကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရှုမှတ်ကြရမည်။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ် တွင်နေထိုင်ကြသူများအတွက် စားစရာသောက်စရာများကို ပြင်ဆင် ထားတော်မူပြီးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အစာကိုစား၍ မည်သည့်အစာ ကိုရှောင်မည်ဟုမသတ်မှတ်မီ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ အမှုဆောင်လိုသူ များသည် သေချာစွာသုံးသပ်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန် အလုပ်သမားလူတန်းစားနှင့်ထိတွေ့ဆက်စပ်ကြရန်ဖြစ်သည်။ အခြေ အနေကြောင့် လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမရှိသူများအား အစွန်းရောက် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုသွန်သင်မိလျှင် အကောင်းထက်အဆိုး ဖြစ်ဖို့များပါသည်။ ဆင်းရဲသားများထံသွားပြီး ကျွန်ုပ်တရားဟောသည့် အခါတိုင်း၌ အာဟာရရှိမည့်အစားအာဟာရကိုသာစားကြပါဟု ကျွန်ုပ် ပြောလေ့ရှိပါသည်။ 'ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်တို့ကိုမစားကြနှင့်။ ထောပတ်ကိုမသုံးနှင့်' ဟု သူတို့ကိုကျွန်ုပ်မပြောဆိုရက်ပါ။ ဧဝံဂေလိ တရားတော်ကို ဆင်းရဲသားများထံသွားရောက်ဟောကြားရမည်မှာ မှန်သော်လည်း အစားအစာစာရင်းကိုညွှန်ကြားပေးဖို့ အချိန်မရောက် သေးပါချေ။

မှားယွင်းသောလုပ်နည်းလုပ်ဟန်

CTBH, pp. 119-120 (1890)

မိမိနှင့်သဘောထားမတိုက်ဆိုင်သူများ၏ အကျင့်စရိုက်များကို ဝေဖန်ပြစ်တင်လျက် ထူးဆန်းသည့်အတွေးအခေါ်များကိုကိုင်စွဲမထားပါနှင့်။ ထိုအတွေးအခေါ်များကို စမ်းသပ်မှုတစ်ခုအဖြစ်အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဤအကြောင်းအရာကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာကာ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်၊ အကျင့်စရိုက်များကို ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့် လုံးလုံးညီညွတ်သွားအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

မိမိတို့မှားသည်ထင်သည့်အရာများကို ထောက်ပြတိုက်ခိုက်ကာ အခြားသူများ၏ အသက်တာကိုပြင်ပေးရန် ကြိုးစားနေသူများစွာရှိပါသည်။ မှားယွင်းစွာလုပ်ဆောင်နေသူများဟု ၎င်းတို့မှတ်ယူထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များထံသွားကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အမှားများကို ထောက်ပြနေကြသော်လည်း မှန်ကန်သောစည်းမျဉ်းများအပေါ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ စွဲလမ်းလာအောင် ၎င်းတို့မကြိုးစားကြပါ။ ထိုကဲ့သို့သောလုပ်ရပ်များသည် လိုလားသောရလဒ်များကိုရခဲ့လှသည်။ အခြားသူများကို အမှားပြင်ပေးဖို့ကြိုးစားသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့၏တိုက်ခိုက်လိုသည့် သဘောများကို နှိုးဆွပေးရာရောက်သဖြင့် အကောင်းထက်အဆိုး ရလဒ်များကိုရင်ဆိုင်ရတတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ၎င်းပြင် သူတစ်ပါးကိုဆုံးမတတ်သူများ၌ အန္တရာယ်တစ်ခုရှိနေပါသည်။ သူတစ်ပါးကိုအမှားပြင်ပေးရင်း အပြစ်ရှာတတ်သည့်အကျင့်ကိုရလာတတ်ပါသည်။ မကြာမီမှာပင် ထိုသူသည် သူတစ်ပါး၏အပြစ်အနာအဆာများထောက်ပြရသည်ကို စိတ်ဝင်စားလာပါသည်။ အခြား

သူများကိုစောင့်ကြည့်မနေပါနှင့်၊ အပြစ်မရှာပါနှင့်၊ အမှားလုပ်ရပ်များကိုမထုတ်ဖော်ပါနှင့်။ သင်၏ကောင်းသောအသက်တာပုံစံအားဖြင့် ပို၍ကောင်းသောအကျင့်စရိုက်များကို ၎င်းတို့နားလည်ကျင့်သုံးလာအောင် ပညာပေးပါ။

ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံးတွင် အဖြစ်နိုင်ဆုံးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်ကို အမြဲတမ်းစွဲမှတ်ထားကြပါ။ ဘုရားသခင် သတ်မှတ်ထားသည့် သဘာဝတရားအလုံးစုံတို့သည် လူသားများ ကောင်းကျိုးအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသဘာဝတရားများအတိုင်း နေထိုင်အသက်ရှင်ခြင်းသည် ဤလက်ရှိဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရမည်သာမက တမလွန်ဘဝအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။

သူတစ်ပါး၏အမှားများ၊ အားနည်းချက်များကိုပြောသည်ထက် ပို၍ပြောစရာကောင်းသောအရာတချို့ရှိပါသည်။ ထိုအရာမှာ ဘုရားသခင်အကြောင်းနှင့် ကိုယ်တော်၏လက်ရာတော်များအကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ သဘာဝတွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသည့် ကိုယ်တော်၏ မေတ္တာတော်နှင့် မဟာဉာဏ်တော်များအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူကြပါ။

ပုံသက်သေအားဖြင့်သွန်သင်ပါ

6T, p. 336 (1900)

သင်သည် မယုံကြည်သူများနှင့် အပေါင်းအသင်းဖြစ်နေပါလျှင် မှန်ကန်သောစည်းမျဉ်းများမှ သင့်ကိုယ်သင်တိမ်းယိမ်းမသွားပါစေနှင့်။ သူတို့နှင့် တစ်စားပွဲတည်းမှထိုင်စားမိလျှင် သင်၏စိတ်နှလုံးကို

ရှုပ်ထွေးမသွားစေမည့်အစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာစားပါ။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုများနှင့် ကင်းရှင်းပါလေစေ။ ဝိညာဉ်ရေး ကိစ္စများကို အမှားအမှန်သင်မခွဲခြားနိုင်မှာစိုးသဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကိုအားနည်းသွားစေမည့်အစာများကို သင်မစားပါနှင့်။ နှုတ်ထွက်စကား မှအမှန်တရားများအားဖြင့် သင့်စိတ်ကို ဘုရားသခင်ပုံသွင်းပေးနိုင် မည့်အခြေအနေမျိုး၌ သင့်စိတ်ရှိနေအောင်ထိန်းသိမ်းပါ။ အပြစ်ရှာဖွေ သူတစ်ပါးကိုမကြည့်ပါနှင့်။ သင့်အသက်တာပုံစံအားဖြင့် သွန်သင် ပေးပါ။ သင်ဖော်ပြသည့်ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းအကျင့်နှင့် ခံတွင်း တောင့်တမှုအပေါ် သင်အောင်ပွဲဆင်ခွဲမှုများသည် မှန်ကန်သော စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်လျှောက်ခြင်း၏ သာဓကတစ်ခုဖြစ်ပါလေစေ။ အမှန်တရား၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ကာ မြင့်မြတ်သောသက်သေကို သင့်အသက်တာအားဖြင့်ဖော်ပြကြပါ။

ချုပ်တည်းခြင်းသတင်းစကားကိုစိတ်ထဲတွင်
အစွဲလမ်းစေနိုင်ဆုံးနည်းလမ်းဖြင့်တင်ဆက်ပါ

Letter, p. 135 (1902)

အချိန်မတိုင်မီပြုလုပ်သောစမ်းသပ်မှုတစ်ခုဖြစ်စေမည့် ရုတ်တရက် အစာပြောင်းစားခြင်းပြုရန်အတွက် မယုံကြည်သူများအား မတိုက်တွန်း မိဖို့ ခရစ်ယာန်မိမိဆရာ၊ သမားတော်နှင့် အသင်းသားအသီးသီး တို့၂၀ ရှိစွာ ကြံရန် ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစည်းမျဉ်းများကိုသာ စွဲကိုင်ထားပါ။ ထိုနောက် ရိုးသားမှုရှိသူများ၏စိတ်နှလုံးကို ထာဝရဘုရားသခင်လမ်းပြပါလေစေ။ သူတို့သည် ကြားနာကာ ယုံကြည်လာကြလိမ့်မည်။ အခြားသူများ၏စိတ်ထဲတွင် အာယာတစိတ်

ပွားစေမည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဤစည်းမျဉ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ပို့ချဖို့ ထာဝရဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူပါ။ မသိနားမလည်ခြင်း အမှောင် ထုတွင် လျှောက်လှမ်းနေသူများရှေ့၌ ထိမိလဲစရာများကို ချမထားကြပါနှင့်။ ကောင်းကွက်များကိုချီးမွမ်းစကားပြောရာ၌ပင် လိုသည်ထက်ပိုပြီးမပြောမိအောင် ကြိုးစားကြပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် သတင်းစကားကိုနားထောင်ရန် ရောက်ရှိလာသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုကျောခိုင်းသွားတတ်ပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး ပုံစံမျိုးဖြင့် ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို တင်ဆက်ကြပါ။ ရဲရင့်သောယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ကြရန် မဟုတ်ပါ။ နယ်သစ်များ၌ အသင်းတော်များတည်ထောင်ရန် လုပ်ဆောင်နေကြသူများသည် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော ထူးထူးခြားခြားမေးခွန်းများကိုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို မဖန်တီးကြပါနှင့်။ အခက်အခဲပေါ်မည့်အရာများကိုမလုပ်မိအောင် သူတို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ ဤသို့သောနည်းများဖြင့် အဟန့်အတားဖြစ်မည့် အရာများကို အခြားသူများ၏အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ချတတ် ကြပါသည်။ လူတွေကိုနောက်ကမတွန်းဘဲ ရှေ့မှာဆွဲပါ။ ခရစ်တော် ယေရှုထံမှ တရားစကားများကိုဟောကြားကြပါ။ အရာခပ်သိမ်းကို တစ်ခဏအတွင်းမှာလေ့ကျက်လို့မရနိုင်သည်ကို သတိရအောက်မေ့ လျက် အမှုဆောင်များသည် စိတ်ရှည်ရှည်၊ ဇွဲရှိရှိဖြင့် အမှုဆောင် ကြရမည်။ လူတို့ကိုစိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် သည်းခံလျက် သင်ကြားပေး မည်ဟူသော ခိုင်မာသောဆုံးဖြတ်ချက်သည် ၎င်းတို့၌ရှိကြရမည်။

MS, p. 1a (1890)

ကျွန်ုပ်တို့အသီးသီး၌ လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်တစ်ခုရှိနေသည်ကို သတိရကြပါ။ ၎င်းမှာ အစားအစာစာရင်းကိုစမ်းသပ်မေးခွန်းအဖြစ်

အသုံးချရန်မဟုတ်ဘဲ ရောမ ၁၃း၈-၁၄။ ၁ကော ၉း၂၄-၂၇။
၁တိ ၃း၈-၁၂ တို့တွင် ပေါလုမိန့်ဆိုထားသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး
စည်းမျဉ်းများကိုကိုင်ဆွဲအသုံးပြုရန် အသိစိတ်ပေါ်လာစေဖို့ ပညာတတ်
များအား ကြိုးစားပြီးပညာပေးကြရန်ဖြစ်သည်။

Letter, p. 363 (1907)

ဒိုရာခရိတွင်နေထိုင်သည့် မိသားစုတစ်စုမှာ အားလုံးဖျားနာ
နေကြသည်။ ထိုမိသားစုက စာရာကိုဖုန်းဆက်ပြီးခေါ်ပါသည်။
ဖခင်ကြီးမှာ မြင့်မြတ်သောမိသားစုမှဆင်းသက်လာသူတစ်ဦးဖြစ်သော်
လည်း အရက်စွဲသွားပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် တစ်မိသားစုလုံး ချို့တဲ့
စွာအသက်ရှင်ခဲ့ကြရပါသည်။ တစ်အိမ်သားလုံးဖျားနာနေသည့်
ဤအချိန်တွင် ၎င်းတို့ဦးစားစရာဆိုလို့ ဘာမျှမရှိချေ။ ကျွန်ုပ်တို့
ယူသွားပေးသည့်အရာများကိုလည်း သူတို့မစားချင်ကြပါ။ သူတို့သည်
အသားစားနေကျဖြစ်သဖြင့် တစ်ခုခုစီစဉ်ပေးရန်လိုကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့
သိပါသည်။ ထိုကြောင့် ‘စာရာရေ၊ အိမ်ကြက်တစ်ကောင်ယူပြီး
ချက်ကျွေးလိုက်ပါ’ ဟု စာရာကိုကျွန်ုပ်ပြောလိုက်ပါသည်။ သို့ဖြင့်
စာရာသည် ၎င်းတို့အား ကြက်သားဟင်းချက်ကျွေးပြီး ဆေးကု
ပေးခဲ့ရာ မကြာမီမှာပင် တစ်အိမ်သားလုံးပြန်လည်ကျန်းမာလာကြ
ပါသည်။

ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်လျှောက်ရမည့်လမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်
သည်။ ‘အသားမစားပါနှင့်’ ဟု လူများကိုကျွန်ုပ်တို့ပြောရန်မဟုတ်ပါ။
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အသားမစားသော်ငြားလည်း ဖျားနာနေသော
မိသားစုအတွက် ကျွေးဖို့လိုအပ်နေပြီဟုထင်သည့်အခါတွင် ၎င်းတို့
အား အသားကိုကျွေးခဲ့ပါသည်။ လူတို့ကို ၎င်းတို့ရှိသည့်အခြေအနေ

နှင့်လိုက်လျှောက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အခါမျိုးလည်းကြုံရ
တတ်ပါသည်။

ဤမိသားစု၏ဖခင်ကြီးသည် အကင်းပါးသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။
ကျန်းမာလာသောထိုမိသားစုကို ကျွန်ုပ်တို့ကျမ်းစာသင်ပေးရာ
ထိုသူသည် အမှန်တရားကိုလက်ခံယုံကြည်ကာ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လာ
ပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကိုသူဖြတ်လိုက်ရာ
တစ်သက်လုံးတစ်ခါမျှမသောက်သုံးတော့ချေ။ သို့ဖြင့် သူ့ကို
ကျွန်ုပ်တို့၏လယ်ထဲသို့ခေါ်လာကာ အလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့
နယူးကာဆယ်၌ကျင်းပသောအစည်းအဝေးကြီးကိုတက်ရောက်နေစဉ်
သူဆုံးသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်သမားများက သူ့ကို
အစွမ်းကုန်ကုသပေးခဲ့ကြသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာတလွဲအသုံးချ
ထားခြင်းခံရသော သူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ထိုသူများ၏ကြိုးစားမှုကို
မတုံ့ပြန်တော့ချေ။ သို့ရာတွင် သူသည် ပညတ်တော်ကိုစောင့်ရှောက်
သောခရစ်ယာန်တစ်ဦးအနေဖြင့် သေဆုံးသွားခဲ့ပါသည်။

အစွန်းရောက်အမြင်များကို

3T, pp. 18-21 (1870)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ၁၈၇၀ ခုနှစ်၊ ဇွေအနှောင်းဆောင်းအကူး
ကာလမှာ ကင်ဆတ်ကပြန်လာစဉ်က အစ်ကိုကြီးဦးဘီဖျားနာနေ
သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ သူခံစားနေရသောရောဂါမှာ ပြောဆိုစရာ
တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နားချိန်မရှိလောက်အောင် အလုပ်များနေကြ
ပါသည်။ The Review, The Reformer နှင့် The Instructor စာစောင်များ

ကိုတည်းဖြတ်ကြရပါမည်။ အယ်ဒီတာများမှာဖျားနာနေကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ခင်ပွန်းသည် သူလုပ်ရမည့်အလုပ်ကို စပြီးလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း သူ့ကိုတတ်နိုင်သမျှကူညီခဲ့ပါသည်။

The Reformer စာစောင်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းသည် ရပ်တန့်သွားတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ အစ်ကိုကြီးဦးဘီသည် ဒေါက်တာထရော၏အစွန်းရောက်အခြေအနေများကို တိုက်တွန်းထောက်ခံခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုထောက်ခံအားပေးမှုကြောင့် ဒေါက်တာထရောသည် နွားနို့၊ သကြားနှင့် ဆားများကိုဖြတ်ခြင်းတွင် ၎င်းတတ်နိုင်သည်ထက် ပို၍ပြင်းထန်သောအရာများကို ထိုစာစောင်တွင် ရေးသားထုတ်ဝေလာပါသည်။ ထိုအစာများကို လုံးလုံးရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ဆိုသည်မှာမှန်သော်လည်း ဤအချက်အပေါ်တွင် အများစုရပ်တည်ကျင့်သုံးရမည့်အချိန်သည် မရောက်သေးပါချေ။ နွားနို့၊ သကြားနှင့် ဆားများကိုမစားသင့်ကြောင်း ကြွေးကြော်ထောက်ခံနေသူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုအစာများကိုရှောင်သင့်ပါသည်။ အစ်ကိုကြီးဦးဘီသည် ထိုအစာများ၏ဆိုးကျိုးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဒေါက်တာထရောနှင့်အတူ The Reformer တွင်ရပ်တည်ခဲ့သော်လည်း သူ့ကိုယ်တိုင်ကမူ မကျင့်သုံးပါချေ။ ထိုအစာများကို နေ့စဉ်သူစားသုံးနေပါသည်။

လူများစွာတို့သည် The Reformer စာစောင်ကို စိတ်မဝင်စားကြတော့ချေ။ ‘The Reformer စာစောင်ကို ကျေးဇူးပြုပြီး မထုတ်ဝေပါနှင့်တော့’ ဟု စိတ်ပျက်စရာစာများကိုလည်း နေ့စဉ်ရရှိခဲ့ပါသည်။ The Health Reformer စာစောင်ကိုထုတ်ဝေပေးမည့်သူကိုရရှိဖို့ အနောက်နိုင်ငံအနွဲ့တွင် စိတ်ဝင်စားလာအောင် ကျွန်ုပ်တို့မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ The Reformer မှာရေသားနေသည့် ကလောင်ရှင်များကလည်း ၎င်းတို့၏

စာမူများကိုမပို့ပေးကြတော့သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြရပါသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများဖြစ်သော သတိပညာနှင့်ပြည့်စုံသည့် ခရစ်ယာန်များပင် လက်ခံမကျင့်သုံးနိုင်သည့်အနေအထားတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေလျှင် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်တစ်ခုကသာ ကျွန်ုပ်တို့လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် ထိုလူတန်းစားကိုအကျိုးပြုဖို့ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့မျှော်လင့်နိုင်ပါမည်နည်း။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလှုပ်ရှားမှုတွင် အရေးပါသောအချက် (၃) ချက်- သည်းခံခြင်း၊ သတိရှိခြင်းနှင့် မမှိတ်မသုန်လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကြွေးကြော်လိုက်သောအမှန်တရားအားဖြင့် စိတ်နှလုံးပါပါသဘောပေါက်သောသူများကိုခေါ်နိုင်ခြင်းထက် ပို၍လုပ်နိုင်သောအရာမရှိပါ။ လူတို့အား ၎င်းတို့ရှိနေသည့်အခြေအနေကိုလိုက်၍ ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှတချို့မှာ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုလက်ရှိအခြေအနေသို့ရောက်ရှိနေသည်မှာကြာပြီဖြစ်သည်။ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် နှေးကွေးသောလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤကမ္ဘာကြီးသည် အစားကြူးသော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်နေသဖြင့် ပြင်းထန်သောခံတွင်းတောင့်တမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လူများကို ယခုအခြေအနေရောက်အောင် အချိန်ကြာကြာစောင့်ခဲ့ကြရသည်ဖြစ်ရာ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများတွင် ၎င်းတို့အခြေခိုင်အောင် တစ်လှမ်းခြင်းတိုးတက်လာစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အများကြီးသည်ခံကြရလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် လာရာလမ်းအတိုင်းပြန်မိမည်စိုးသဖြင့် ရှေ့သို့ တစ်ဟုန်ထိုးမလုပ်ဆောင်မိစေဖို့ အများကြီးသတိပြုသင့်ပါသည်။ ပြုပြင်

ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်လှမ်းဦးအောင် လုပ်ခြင်းထက် တစ်လှမ်းနောက်ကျအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းပါသည်။ အမှားအယွင်းများရှိခဲ့လျှင် ထိုသူများ၌မဖြစ်ပါစေနှင့်။

အချုပ်ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့အိမ်ထောင် တွင် လက်တွေ့မကျင့်သုံးသောအရာများကို စာဖြင့်ရေးပြီး တိုက်တွန်း အားပေးခြင်းမပြုသင့်ချေ။ ဤအရာသည် သူတော်ကောင်း ယောင်ဆောင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်နေပါသည်။ အသီးအနှံများရှားပါးသည့် ကမ္ဘာ့အရှေ့ဖျားနှင့် အနောက်ဖျားဒေသများမှာထက် မက်ဆီကန် ပြည်နယ်တွင် ဆား၊ သကြားနှင့် နွားနို့မပါဘဲ စားလျှင်ပိုကောင်း ပါသည်။ ဤအရာများကို အထိန်းအကွပ်မဲ့စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။ ထိုအရာ များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမည်ကို လည်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိထားပါသည်။

သို့ရာတွင် ယခုလောလောဆယ်တွင် ဤအရာများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်မပူပါ။ လူအများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများမလုပ်ဘဲ နောက်ကျကျန်ခဲ့ကြပြီဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ၎င်းတို့စားသုံးနေသည့် ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အသား၊ ထောပတ်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် များ၊ အချိုများသောက်စားမှုများ၊ ပိုင်မုန့်များနှင့် ဆားများစား စားခြင်းနှင့်တကွ စိတ်ကြွစေသည့်အစားအစာများ၏ဆိုးကျိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့ သက်သေခံနေကြပါသည်။

ကျန်းမာရေးသတင်းစကားများကို မကြားဖူးသေးသူတစ်ဦးထံ သို့ ကျွန်ုပ်တို့ရောက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ပြင်းထန်သောရပ်တည်မှုများကို

ပထမဦးစွာတင်ပြတတ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ထိုသူသည် မိမိစွန့်လွှတ် ရမည့်အရာများကိုတွေ့မြင်ကာ စိတ်ဓာတ်ကျမည့်အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါ သည်။ သို့ဖြင့် သူသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် မကြိုးစားလိုတော့ပေ။ ၎င်းတို့ကို မည်သည့်အခြေအနေမျိုးမှကယ်ဆယ်နေသည်ကို သတိရ အောက်မေ့ကာ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းကျွန်ုပ်တို့လမ်းပြ ကြရပါမည်။

အပိုင်း (၃) အချက်အပြုတ်ကျောင်းများ

7T, p. 55 (1902)

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယန်သာသနာလုပ်ငန်းကိုဆောင်ရွက် သည့် မြို့ကြီးတိုင်း၌ အချက်အပြုတ်သင်တန်းများကိုပေးသင့်သည်။ မစ်ရှင်ကျောင်းများဖွင့်သောနေရာတိုင်း၌ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်းကို လက်တွေ့သာမကပြသည့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုတည်ထောင်သင့်ပါသည်။

9T, p. 112 (1909)

အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်းများကိုဖွင့်လှစ်ကြရမည်။ အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို မည်သို့ပြင်ဆင်ရကြောင်း လူတို့ကို သင်ပေးကြရမည်။ ၎င်းပြင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့်အစား အစာများကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုကြောင်း ဖော်ပြကြရမည်။ သို့သော် မသေရုံတစ်မည်စားသည့်အစားအစာမျိုးကိုစားရန် မတိုက်တွန်းသင့် ပါချေ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အသားများမပါဘဲ အရသာ ရှိပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကိုပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စားလျှင်စားချင်း ခံတွင်းတွေ့ပြီး အာဟာရကိုဖြစ်စေမည့်အစားအစာမျိုးကို

ပြင်ဆင်တတ်အောင်သင်ကြားပေးခြင်းသည် အရေးအပါဆုံးလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

7T, p. 126 (1902)

တချို့မှာ သက်သတ်လွတ်စားပြီးမှ အသားကိုပြန်စားတတ်ကြပါသည်။ ဤလုပ်ရပ်သည် ပညာမဲ့ရာရောက်ပါသည်။ ၎င်းပြင် အသားနေရာတွင်အစားထိုးကာ ကောင်းသောအစားများကိုပြင်ဆင်ရန် ဉာဏ်မမီကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်းများ၊ အမြော်အမြင်ရှိသော ဆရာများဦးစီးလျက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့်တကွ အခြားနိုင်ငံများတွင်ဖွင့်လှစ်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအစားအစာများ၏တန်ဖိုးရှိပုံကိုဖော်ပြရန် ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သမျှလုပ်ဆောင်ကြရမည်။

MH, pp. 320-321 (1905)

အစာအာဟာရပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းကြီးသည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေသင့်သည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါဘယများကျရောက်နေသည်နှင့်အမျှ နွားနို့နှင့်ကြက်ဥများကိုစားသုံးခြင်းသည် ပို၍အန္တရာယ်များလာပါသည်။ ထိုအစားအစာများ၏ နေရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဈေးနှုန်းသက်သာသည်။ အခြားအစားအစာနှင့်ထိုးဖို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အာဟာရရှိပြီး အရသာနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို နွားနို့နှင့်ကြက်ဥမပါဘဲ ချက်တတ်အောင် ဒေသအသီးသီးမှလူတို့အား သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

CTBH, p. 119 (1890)

ထိုအချက်အပြုတ်ကျောင်းများတွင် သင်တန်းတက်ခွင့်ရသူများသည် မိမိတို့၏လက်တွေ့လုပ်ငန်းအတွက်သာမက သူတစ်ပါးတို့အား

သင်ကြားပေးရာတွင်လည်း ကြီးမားသောအကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်းတွေ့ရလိမ့်မည်။

MH, p. 149 (1905)

အသင်းတော်တိုင်းသည် ခရစ်ယာန်အမှုဆောင်များအတွက် သင်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်သင့်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာဖတ်နည်းများ၊ ဥပုသ်စာဖြေကျောင်းများတွင်သင်ကြားပုံ၊ ဆင်းရဲသားများနှင့်လူမမာများကိုပြုစုပုံနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာထဲသို့ဝင်လာသူများအတွက် လုပ်ဆောင်ပုံများကို အသင်းတော်များကသင်ကြားပေးသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးသင်တန်းကျောင်းများ၊ အချက်အပြုတ်ကျောင်းများနှင့်တကွ ခရစ်ယာန်လူမှုဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများကိုသင်ကြားပေးသည့် ကျောင်းများလည်းရှိသင့်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံရှိသောသင်တန်းဆရာများအကူအညီဖြင့် စာတွေ့သာမက လက်တွေ့ပါသင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

MS, p. 79 (1900)

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ဖွင့်လှစ်ရောင်းချနေသောစားသောက်ဆိုင်များသည် ၎င်းနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့်အမှုဆောင်တစ်ဦးအတွက် ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်သင့်သည်။ ဤလုပ်ငန်းကို မြို့ငယ်ကလေးများမှာထက် မြို့ကြီးများတွင် ပို၍ကြီးကျယ်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အသင်းတော်တစ်ခုရှိသောနေရာတိုင်းနှင့် အသင်းတော်ကျောင်းတစ်ကျောင်းရှိနေသောနေရာတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်းနေထိုင်အသက်ရှင်လိုသူများအတွက် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီညွတ်သည့် ရိုးရိုးအစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သင်တန်းများကိုပေးသင့်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန်သာသနာနယ်အားလုံး၌လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သစ်သီးဝလံများ၊ အစေ့များ၊ အခွံမာအသီးများနှင့် သစ်ဥများကို အာဟာရရှိသောအစားအစာများနှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်းသည် ထာဝရဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ အသင်းတော်တည်ထောင်ပြီးသည့်နေရာတိုင်းရှိ အသင်းသားများသည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် နိမ့်ချစွာအသက်ရှင်ပါလေစေ။ အခြားလူများကို ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများဖြင့်အလင်းပေးဖို့ ကြိုးစားကြပါ။

6T, pp. 44-45 (1900)

တောစခန်းအစည်းအဝေးများကို ဝိညာဉ်ရေးကိစ္စများအတွက် လုံးလုံးလျားလျားဖြစ်နိုင်သလောက်အပ်နှံသင့်ပါသည်။ အခြားအသင်းတော်ကိစ္စများကို အထူးခန့်အပ်တာဝန်ပေးထားသူများက တက်ရောက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အသင်းတော်လုပ်ငန်းကိစ္စများကို တောစခန်းမှာထက် အခြားအချိန်များတွင် အသင်းသားများထံတင်ပြလျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။ မေ့စားပေ ဖြန့်ချိရေးကိစ္စများ၊ ဥပုသ်စာဖြေကျောင်းကိစ္စများနှင့် အခြားခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းများကို မိခင်အသင်းတော်များတွင်လည်းကောင်း၊ ထိုကိစ္စများအတွက်သတ်မှတ်ထားသော အစည်းဝေးများတွင်လည်းကောင်း တင်ပြသင့်ပါသည်။ ချက်နည်းပြုတ်နည်းသင်တန်းကိုလည်း ထိုနည်းအတူကျင်းပသင့်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ကြလျှင် တောစခန်းအစည်းဝေးပွဲကျင်းပသည့်အချိန်များတွင် ထိုအစီအစဉ်များကြောင့် အချိန်ပို၍ကုန်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

7T, pp. 113-114 (1902)

အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်းများကို နေရာဒေသများများတွင်ဖွင့်လှစ်ကြရမည်။ ဤကျောင်းများကို ရိုးရိုးပုံစံကလေးဖြင့် အစပျိုး

နိုင်ပါသည်။ ထက်မြက်သောစားဖိုမှုများက လူတို့ကိုပညာပေးရန်အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြသည်နှင့်အမျှ ထာဝရဘုရားသခင်သည် ၎င်းတို့အား ကျွမ်းကျင်နားလည်မှုများကိုပေးသနားတော်မူလိမ့်မည်။ ‘သူတို့ကိုမတားဆီးကြနှင့်။ ငါသည် ၎င်းတို့၏သင်တန်းဆရာတစ်ပါးကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုထင်ရှားစေတော်မူမည်’ ဟု ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူထားပါသည်။ အဖိုးနှုန်းချိုသာပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းအားဖြင့် အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ဆောင်ပုံများကို သင်ကြားပေးကာ ကိုယ်တော်၏အကြံအစည်တော်များကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးသူများနှင့်အတူ ထာဝရဘုရားသခင်လုပ်ဆောင်တော်မူလိမ့်မည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ဤကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ဆင်းရဲသားများလက်ခံကျင့်သုံးလာရန် အားပေးလျက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သူများဖြစ်လာအောင် မစကူညီလိမ့်မည်။

အစွမ်းအစရှိသော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကို အရသာနှင့်လည်းကောင်း၊ အာဟာရနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော သက်သတ်လွတ်ဟင်းချက်ပုံချက်နည်းများကို သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ ထိုသူအများစုမှာ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေသောဒေသတိုင်းတွင် အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်းများကိုလည်း ဖွင့်လှစ်သင်ကြားရန် ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ၎င်းတို့၏ရှေ့မှောက်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို စိတ်ဝင်စားစေမည့်အရာခပ်သိမ်းကိုပြုလုပ်ကြရမည်။ သူတို့အားတတ်နိုင်သမျှအလင်းပေးကြပါ။ သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ

ပြင်ဆင်ရာတွင် အဘက်ဘက်မှတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ၎င်းတို့အားသွန်သင်ပါ။ သင်ယူရရှိသမျှကို အခြားသူများထံ ပြန်လည် မျှဝေကြဖို့လည်း အားပေးကြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့ကြီးများတွင် ဤအမှုတော်ကြီးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး လာအောင် အစွမ်းရှိသမျှကြိုးစားကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့၏အနီးပတ်ဝန်းကျင် ရှိလူပေါင်းများစွာတို့သည် အကူအညီများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လိုအပ် နေကြပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာအပေါင်းတို့၊ “သင်တို့သည် ဤလောက၏အလင်းဖြစ်ကြ၏။ တောင်ထိပ်၌တည်သောမြို့ကို မကွယ်နိုင်။ ဆီမီးထွန်း၍ တောင်းဇလားအောက်၌ဖုံးထားလေ့မရှိ။ သင်တို့သည် ဤလောက၏ဆားဖြစ်ကြ၏။ ဆားမူကား အငန် ကင်းပျောက်လျှင် ငန်သောအရသာကို အဘယ်သို့ပြန်ရမည်နည်း” ဟူသောဘုရားသခင်၏ နှုတ်တော်ထွက်စကားများကို သတိရ အောက်မေ့ကြပါ။

R & H, June 6, 1912.

နှလုံးသားတံခါးများကို အာဇာတစိတ်များဖြင့်ပိတ်ထားကြ သောကြောင့် များစွာသောလူအပေါင်းတို့မှာ ကျန်းမာစွာအသက်ရှင် ရေးစည်းမျဉ်းများကို မသိရှိကြချေ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာချက်နည်းများကို လူတို့အား သင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမြတ်သောအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။ ဤအလုပ် သည် အလွန်အရေးကြီးသောကြောင့် အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်း များကိုဖွင့်လှစ်၍လည်းကောင်း၊ တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်၍ လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ဤကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါး၏ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျ

ခြင်းမှ လူများစွာတို့အား ကယ်တင်ပါလိမ့်မည်။ အလင်းတရားကို ရှာဖွေနေသူများသည် ဤစည်းမျဉ်းများကိုလက်ခံကျင့်သုံးကာ ထိုမှတစ်ဆင့် ဤခေတ်ကာလအတွက် ပေးတော်မူသည့်အမှန်တရား အလုံးစုံတို့ကို လက်ခံယုံကြည်လာကြလိမ့်မည်။

သူတစ်ပါးအားမျှဝေဖို့ မိမိလူတို့အနေဖြင့်ရယူကြရန် ထာဝရ ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသည်။ မိမိတို့ရရှိထားသောအရာများကို မခြင်းချန်ဘဲ သူတို့မျှဝေကြရမည်။ သင်သည် ဤအမှုတော်ထဲတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သောအခါ အာဇာတစိတ်များကိုမတိုးပွားစေဘဲ ဖယ်ရှားသွားစေမည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုကာ လူတို့၏စိတ်နှလုံးကို ထိတွေ့နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ခရစ်တော်၏အသက်တာကို စိုက်လိုက်မတ်တတ်လေ့လာလျက် ကိုယ်တော်ပြခဲ့သည့်ပုံသက်သေ အတိုင်း ကိုယ်တော်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်နည်းတူ လုပ်ဆောင်ကြပါ။

Letter, p. 166 (1903)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအလင်းတရားများကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိစေချိန်က ရုံးပိတ်ရက်အချိန်၊ လူအများစုရုံးသည့်နေရာ များသို့ မီးဖိုများကိုယူသွားကာ တဆေးမပါသောပေါင်မုန့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ဖုတ်ကြပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည့်ချက်ပြုတ် နည်းများကို ထိုစဉ်ကမရှိသေးစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့၏ကြိုးစားမှုသည် အောင်မြင်မှုရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ ထိုစဉ်က အသားမပါဘဲ မည်သို့ချက်ပြုတ်စားသောက်မည်ကိုလေ့ကျက်ရန် အစပျိုးနေတုန်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဧည့်ခံပွဲများကျင်းပရာ အရသာ ရှိသောအစားအစာများဖြင့် ဂရုတစိုက်ချက်ပြုတ်ကာ တည်ခင်းကျွေးမွေး ခဲ့ပါသည်။ အသီးများကိုရနိုင်သည့်ရာသီတွင် ဘလူးဘယ်ရီသီး၊

ရက်စက်ဘယ်ရီသီးနှင့် စတော်ဘယ်ရီသီးများကိုရနိုင်ရာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စားပွဲကို သက်သတ်လွတ်အစာများနှင့်ပြင်ဆင်ထားသော်လည်း ညံ့သောအစားအစာများမဟုတ်သောကြောင့် လက်တွေ့သင်ခန်းစာ တစ်ခုအဖြစ် ကြွရောက်လာသူများကို ကျွန်ုပ်တို့ပြခဲ့ကြပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုညှိခံပွဲနှင့်ဆက်နွယ်ကာ ချုပ်တည်းခြင်းဆိုင်ရာသင်တန်းအတိုကလေးများကိုပေးခဲ့ရာ လူအများတို့သည် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သောစည်းမျဉ်းများနှင့် ရင်းနှီးခွင့်ရခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သိရသလောက်ပြောရလျှင် တက်ရောက်လာသူ အပေါင်းတို့သည် ကြားနာမြင်တွေ့ရသမျှကို ကြိုက်နှစ်သက်ရုံသာမက အလင်းတရားလည်းရရှိသွားကြပါသည်။ စားသုံးရသူများ အရသာ ရှိရှိ၊ ခံတွင်းတွေ့တွေ့နှင့် ကျေကျေနပ်နပ်စားသောက်နိုင်စေဖို့ အစားအစာများကို ရိုးရိုးနှင့်အာဟာရရှိရှိပြင်ဆင်ခြင်း၏အရေးပါပုံအကြောင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတမ်းပြောဟောကြရမည်။

ဤကမ္ဘာကြီးသည် ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုအလိုလိုက်ရန် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများဖြင့်ပြည့်နှက်နေရာ မှန်ကန်သောဦးတည်ချက်ကို ပြည့်စုံသည့်သတိပေးစကားများသည် လူတစ်ဦးချင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိသားစုများကိုလည်းကောင်း အံ့ဩစရာကောင်းအောင် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။

MS, p. 27 (1906)

ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်တယ်ခရိတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာမျိုးကို မြို့ကြီးများတွင်လည်းလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်အား အလင်းပေးပါသည်။ ဤအလင်းတရားအတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောစားသောက်ဆိုင်များကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်

သည်။ သို့ရာတွင် လူအများလိုအပ်နေသောအလင်းကိုမျှဝေရန် ပျက်ကွက်ပြီး အမှုဆောင်များသည် စီးပွားရေးစိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်လာသည့် အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ ထိုစားသောက်ဆိုင်များက ကျွန်ုပ်တို့အား လူအများနှင့်ထိတွေ့ခွင့်ပေးသော်လည်း ငွေကြေးအမြတ်အစွန်းကိုဦးစားပေးလုပ်ဆောင်မိလျှင် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ လူသားအပေါင်းကို ထာဝရသေခြင်းမှ ကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာအမှန်တရားကိုတင်ဆက်ဖို့ပေါ်လာသည့်အခွင့်အရေးတိုင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးချရန် ထာဝရဘုရားသခင်လိုလားတော်မူသည်။

ထိုစားသောက်ဆိုင်ကြောင့် အမှန်တရားကိုလက်ခံယုံကြည်လာသူအရေအတွက်ကို ကျွန်ုပ်ကြိုးစားဆန်းစစ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ တချို့မှာ ကယ်တင်ခြင်းခံရနိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းအားဖြင့် ဆက်လက်ပြီးကြိုးစားကာ အလင်းတရားထွန်းလင်းမည်ဆိုလျှင် များစွာသောအခြားပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း ကယ်တင်ခြင်းခံနိုင်စရာအကြောင်းရှိပါသည်။

စားသောက်ဆိုင်တွင် အမှုတော်ဆောင်နေကြသူများသည် ယခုလုပ်ကိုင်နေသည့်ပုံစံမျိုးကို ဆက်ပြီးမလုပ်ကြဖို့ရန် ကျွန်ုပ်ပြောလိုပါသည်။ ထိုစားသောက်ဆိုင်များကို ယနေ့အမှန်တရားအလင်းအား အခြားသူများထံမျှဝေရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုတတ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ဤရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းအားဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စားသောက်ဆိုင်များကို တည်ထောင်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။

စားသောက်ဆိုင်တွင် အမှုတော်ဆောင်နေသူများနှင့် ထိုအသင်းတော်တစ်ခုမှအသင်းသားများသည် လုံးလုံးလျားလျား

ပြောင်းလဲသူများဖြစ်ဖို့လိုအပ်နေပါသည်။ လူအသီးသီးတို့အား အသိဉာဏ်စွမ်းအားများပေးသနားထားတော်မူပြီးဖြစ်ရာ ဘုရားသခင် နှင့်အတူ အောင်ပွဲဆင်ရန်တန်ခိုးကို သင်ရရှိထားပြီလား။ ‘ကိုယ်တော် ကိုလက်ခံယုံကြည်သူများနှင့် နာမတော်ကိုယုံကြည်သူများအား ဘုရားသခင်၏သားသမီးဖြစ်ရသောအခွင့်ကို ပေးသနားတော်မူမည်’ ဟု သမ္မာကျမ်းစာတွင်မိန့်တော်မူထားပါသည်။

9T, p. 161 (1909)

ကျန်းမာခြင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို ပညာပေးဟောပြောရာတွင် အထူးကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါသည်။ အချက်အပြုတ်သင်တန်းကျောင်းများကို တည်ထောင်သင့်ပါသည်။ အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသော သက်သတ်လွတ်ဟင်းချက်နည်းများကို တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ရိုးစင်း သောချက်ပြုတ်နည်းများကို လူကြီး၊ လူငယ်အားလုံးလေ့လာသင့်ပါ သည်။ ဧဝံဂေလိတရားကိုဟောကြားသောနေရာတိုင်း၌ ခံတွင်းလိုက် စေမည့်ရိုးရိုးအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်းများကို သင်ကြားပေးသင့် သည်။ အသားမပါဘဲ အာဟာရရှိသောသက်သတ်လွတ်ဟင်းများကို ချက်ပြုတ်လို့ရနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားဖြစ်ဖို့ လေ့ကျက် နေကြသည့်စားနေကျအစားအစာများနေရာတွင် အစားထိုးမည့်အစားများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ပါးနပ်မှုနှင့် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို အသုံးပြု ဖို့လိုပါသည်။ ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၊ ရည်ရွယ်ချက် အပေါ်တွင် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းရှိမှုနှင့် သူတစ်ပါးကိုကူညီလို သည့်ဆန္ဒများလည်းလိုအပ်လှပါသည်။ လုံလောက်သောအာဟာရ

ဓာတ်များ မစုံလင်သောအစားအစာတစ်ခုကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်ကြီးကို ကဲ့ရဲ့စရာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေမျိုးများဖြစ်ကြသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်မည့်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့သုံးဆောင်ကြရမည်။

CT, pp. 312-313 (1913)

အချက်အပြုတ်သင်တန်းပေးနိုင်သူများ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်း များ၌ရှိသင့်သည်။ အချက်အပြုတ်သင်ပေးသည့်အတန်းများလည်း ရှိသင့်ပါသည်။ အမှုတော်အတွက် သင်တန်းတစ်ခုအောင်မြင်ထား သူများသည် အာဟာရနှင့် အရသာရှိသည့်ဟင်းများမချက်တတ်လျှင် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကိုခံစားရတတ်သည်။

အချက်အပြုတ်ပညာသည် ပေါ့သေးသေးအရာတစ်ခုမဟုတ် ပါ။ ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းသည် အရေးအပါဆုံးသော ပညာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုပညာသည် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် အနီးစပ် ဆုံးဆက်စပ်နေသောကြောင့် ပညာရပ်အပေါင်းတို့တွင် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ပညာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ခွန်အား များသည် ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစာအပေါ်တွင် များစွာအခြေပြုနေရာ အစားအစာစီမံပေးသူတစ်ဦးသည် အရေးပါ၍ အမြင့်မားဆုံးသော ရာထူးတစ်ခုကိုရရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအစာများကို ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့်ပြင်ဆင် တတ်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အသားဟင်းများကိုရှောင်ကြဉ် ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူငယ်မောင်မယ်များကိုသင်ကြား ပေးသင့်ပါသည်။ အသားဟင်းများသည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုဦးမတည်ဘဲ အဲဂုတ္တုပြည် (အီဂျစ်ပြည်) ၏ အမှောင်ထုနှင့် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့မှုများကိုဦးတည်နေသောကြောင့်

အသားပါသည့် မည်သည့်ဟင်းလျာအစားအစာများကိုမှပြင်ဆင်ရန် အားမပေးကြပါနှင့်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် အချက်အပြုတ်တတ် ထားသင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ယူရမည့်အရာများတွင် ဤအရာကဲ့သို့ မည်သည့်အရာအရေးပါပါသနည်း။ မည်သည့်ဘဝ အခြေအနေတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ဤအရာသည်သာ သူမအနေဖြင့် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သောအရာဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာ သည် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပျော်ရွှင်ခြင်းအပေါ် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုပေးနိုင်သည့် ပညာရေး၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်ကောင်း တစ်လုံးဖုတ်တတ်ခြင်း၌ လက်တွေ့ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးပါရှိနေ ပါသည်။

6T, p. 182 (1900)

လက်မှုပညာဆိုင်ရာသင်တန်းတစ်ခုခုကိုတက်ရန် လူငယ် များသည် ကျောင်းသို့ရောက်လာကြလိမ့်မည်။ လက်မှုပညာထဲတွင် စာရင်းကိုင်ခြင်း၊ လက်သမားအတတ်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးပညာများ ပါဝင်သင့်သည်။ ပန်းပဲ၊ ပန်းချီ၊ ဖိနပ်ချုပ်၊ ထမင်းချက်၊ ပေါင်မုန့် ဖုတ်၊ ပင်းမင်း၊ စက်ချုပ်၊ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ခြင်း၊ ပုံနှိပ်စက်လုပ်ငန်း များအတွက်လည်း ပြင်ဆင်မှုများလုပ်သင့်ပါသည်။ ကျောင်းသား များသည် လက်တွေ့ဘဝတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တန်ခိုးစွမ်းအားများကို ဤသင်တန်းများအတွက် အသုံးပြု သင့်ပါသည်။

MS, p. 95 (1901)

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးရုံများ၊ စာသင်ကျောင်းများနှင့်ရောဂါ ကောင်းမွန်သောချက်ပြုတ်နည်းများကိုသင်ပေးသည့် အချက်အပြုတ်

သင်တန်းကျောင်းများရှိသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စာသင်ကျောင်း များတွင် ကျောင်းသားများကို အချက်အပြုတ်ပညာပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များလည်းရှိသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် အချက်အပြုတ်တတ်ထားသင့်ပါသည်။

7T, p. 113.

ကျွန်ုပ်တို့၏စာသင်ကျောင်းများမှ ကျောင်းသားများကို အချက် အပြုတ်ပညာများသင်ပေးသင့်သည်။ ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဤပညာရပ်ကိုပေါင်းစပ်ပါ။ စာတန်သည် လှည့်ဖြားမှုအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုကာ လူငယ်များအား ပျက်စီးရာလမ်းသို့ပို့ဆောင်မည့် စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းလမ်းကြောင်းထဲသို့ဦးလှည့်ပေးရန် ကြိုးစားနေပါသည်။ ခံတွင်းအလိုလိုက်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်စုံစမ်းခြင်းများကို တွန်းလှန် နိုင်ဖို့ ၎င်းတို့ကိုအားပေးကူညီကြရမည်။ ၎င်းတို့အား ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးပညာကို သင်ကြားပေးခြင်းသည် ဘုရားသခင် အတွက် ခရစ်ယာန်သာသနာလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

Ed., p. 218 (1903)

လက်မှုပညာသင်တန်းများကို ယခုထက်ပို၍အလေးထား သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လက်မှုပညာသင်တန်းများကို အကောင်းဆုံးပေးစွမ်းနိုင်သည့်စားသင်ကျောင်းများကို တည်ထောင် သင့်ပါသည်။ ကုန်သွယ်ရေးအတွက် အသုံးအဝင်ဆုံးကဏ္ဍများဖြစ် သည့် စိုက်ပျိုးရေးကုန်ထုတ်လုပ်မှုများနှင့်တကွ အိမ်တွင်းစီးပွားရေး၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီသောချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စက်ချုပ်ပညာ၊ အချုပ်အလုပ် ပညာ၊ လူနာကုသခြင်းအတတ် စသည်တို့ကို သင်ကြားပို့ချသင့် ပါသည်။

ပုံမှန်တာဝန်များအပေါ်တွင်သစ္စာရှိခြင်း

Ed., p. 216 (1903)

ကျောင်းသားများ၏အချိန်ကို များစွာကုန်လွန်စေသည့် လေ့လာမှုကဏ္ဍများစွာသည် အသုံးဝင်မှု (သို့မဟုတ်) ပျော်ရွှင်မှု များအတွက် မရှိမဖြစ်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ်ထမ်းဆောင် ရမည့်တာဝန်များနှင့် လုံးလုံးလျားလျားအကျွမ်းတဝင်ရှိထားရန်မှာ လူငယ်တိုင်းအတွက် အဓိကကျပါသည်။ အပျိုကလေးများအတွက် ပြင်သစ်ဘာသာစကား၊ အက္ခရာသင်္ချာနှင့် စန္ဒရားအတီးပညာများကို သင်ယူခြင်းထက် ပေါင်မုန့်ကောင်းကောင်းဖုတ်တတ်ခြင်း၊ အဝတ် အထည်များကို ပုံစံတကျချုပ်တတ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းမှုအလုပ်များကို သေသေသပ်သပ်လုပ်တတ်ခြင်းများက ပို၍အရေးကြီးပါသည်။

မိသားစုကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းထက် ပို၍အရေးပါသောအရာမရှိပါ။ အာဟာရ ရှိသောအစားအစာများကို မပြင်ဆင်တတ်ခြင်းကြောင့် အိမ်ရှိကလေး၊ လူကြီးနှစ်မျိုးစလုံး၏တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအသုံးဝင်မှုများကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပြင်ဆင်ထား သည့် အာဟာရနှင့် အရသာများဖြင့်ပြည့်ဝသောအစားအစာများကို ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်သည် များပြားစွာသော ကောင်းကျိုးများကို မိသားစုအပေါ်တွင်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်တာ၏ပျော်ရွှင်မှုသည် နေ့စဉ်ထမ်းရွက်ရသောသာမန်တာဝန် များအပေါ် သစ္စာစောင့်သိမှု၌ရစ်ပတ်နေပါသည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကြီးများသည် အိမ်ထောင် တည်ဆောက်မှုတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုရှိနေသလို ယောက်ျားပျိုများသည်

လည်း မိန်းမပျိုကလေးများကဲ့သို့ပင် အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းမှုတာဝန် များကို တတ်မြောက်ထားသင့်သည်။ အိပ်ရာခင်းခြင်း၊ အခန်းသန့်ရှင်း ခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ ထမင်းချက်ခြင်း၊ အဝတ်များကိုဖွပ်လျော် မီးပူထိုးခြင်း စသည့်အလုပ်များသည် ယောက်ျားပျိုများအား ယောက်ျားတန်ဖိုးကျစေသည့်အတတ်ပညာများမဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့အား ပို၍ပျော်ရွှင်စေကာ ပို၍အသုံးဝင်သောလူသားများဖြစ်စေသောအရာ များဖြစ်ပါသည်။



နောက်ဆက်တွဲ

နောက်ဆက်တွဲ (၁)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ်ဦးအနေဖြင့်

မမဂ္ဂိုက်ရရှိထားသည့် ပုဂ္ဂလိကအတွေ့အကြုံများ

အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မမဂ္ဂိုက်ရေးသားသည့်စာများတွင် အောက်ပါစည်းမျဉ်းများကိုတွေ့ကြရလိမ့်မည်။

ပထမစည်းမျဉ်း- ‘အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမှုတော်သည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသင့်ပါသည်။’ (MH, p. 320.) ရှေးဦးပထမတွင် အလင်းတရားကိုအရှိအတိုင်း အပြည့်အဝပေးတော်မမူခဲ့ပါ။ ထိုသတင်းစကားကိုနားလည်လိုက်လျှောက်ရန် လူအများအဆင်သင့်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ အလင်းတရားကို ရံဖန်ရံခါတိုး၍ပေးတော်မူခဲ့ရာ ဤညွှန်ကြားချက်ကိုပေးသောအချိန်တွင် အစားအစာစားသုံးခြင်းဆိုင်ရာ အထွေထွေအကျင့်စရိုက်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေပါသည်။

ဒုတိယစည်းမျဉ်း- ‘အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ လိုက်လျှောက်ရမည့် တိကျသည့်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သတ်မှတ်ထားကြပါ။’ (9T, p. 159.) သို့သော် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် အစားအစာများကိုမစားရန် ထပ်ခါတလဲသတိပေးကာ အထွေထွေစည်းမျဉ်းများကိုချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို အသေးစိတ်အသုံးချရန်အတွက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကောင်းဆုံးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ရနိုင်သမျှ ဖွင့်ဆိုချက်များအားဖြင့်လည်းကောင်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်။

တတိယစည်းမျဉ်း- ‘ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် မိမိကိုယ်ကို စံတစ်ခုဖြစ်စေဖို့မလုပ်ဆောင်ပါ။’ Letter, p. 45 (1903). မမဂ္ဂိုက်သည် လက်တွေ့လေ့လာစမ်းသပ်ပြီးမှ မိမိအတွက် တချို့စည်းမျဉ်းများကိုချမှတ်ကာ မိမိ၏အိမ်ထောင်အတွက် အစားအသောက်စည်းမျဉ်းများကိုဖော်ပြတတ်သော်လည်း ထိုအရာများသည် ဥပဒေတစ်ခုအနေဖြင့် အခြားသူများကို တင်းကျပ်စွာစိုးမိုးထားရန် မဟုတ်ချေ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပထမအလင်းတရား

R & H, Oct. 8, 1867.

၁။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပထမအလင်းတရားကို မက်ချီကန်ပြည်နယ်၊ အော့ဆီဂိုဒေသရှိ A. Hilliard ၏အိမ်တွင် ၁၈၆၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၆ ရက်နေ့မှာရရှိခဲ့ပါသည်။

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသောအမှုတော်အဖြစ်ဖော်ပြခြင်း

(General Conference Bulletin, Apr. 12, 1901) CH, p. 531.

၂။ ချုပ်တည်းခြင်းကင်းမဲ့မှုသည် ထိတ်လန့်စရာကောင်းလောက်အောင် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် အောင်ပွဲဆင်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဘုရားသခင်၏သားသမီးတိုင်းသည် အကျင့်စရိုက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မြင့်မြတ်သောရပ်တည်မှုတွင်ရှိကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ၁၈၆၃ ခုနှစ်တွင် ပေးခဲ့သောအလင်းတရား၌ ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ အထွေထွေစီမံကိန်းတစ်ခုကိုလည်း ကျွန်ုပ်အား ထာဝရဘုရားသခင်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပညတ်တော်ကိုစောင့်ရှောက်နေသူများအား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအစားအစာကို ထာဝရဘုရားသခင်ပေးတော်မူမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဤအရာကို ၎င်းတို့ရရှိသည်နှင့် ရောဂါဘယ

များအကြီးအကျယ်လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြတော်မူပါသည်။ ဤအမှုတော်ကြီးသည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလိမ့်မည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြတော်မူပါသည်။

ဤသတင်းစကားကို ပုဂ္ဂလိကလက်ခံမှု

MS, p. 50 (1904)

၃။ ထိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုသတင်းစကားကို ကျွန်ုပ်အားဖော်ပြသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်ခံယုံကြည်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက် ထိုသတင်းစကားသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ် နေပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကထက် ယခု ၇၆ နှစ်အရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးပို၍ကောင်းလာပါသည်။ ထိုကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများ အတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

တစ်နှစ်ကြာအစမ်းသပ်ခံပြီးနောက်အကျိုးကျေးဇူးများခံစားရခြင်း

Sp. Gifts IV, pp. 153-154 (1864)

၄။ အားရှိဖို့ အသားဟင်းများအပေါ်တွင်အားထားနေရသည်ဟု နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်ထင်မြင်ခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သည့်လအနည်းငယ် အထိ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းသုံးကြိမ်ကျွန်ုပ်စားခဲ့သည်။ ထမင်းစားချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၌ ဗိုက်ထဲမှာဟာတာတာဝေဒနာကိုခံစားရသလို ခေါင်းထဲမှာလည်း ရီဝေဝေဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ စားလိုက်မှ ထိုဝေဒနာများပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ ကြားချိန်များတွင် အစာ စားခဲ့ပြီး ညနှောင်းစာမစားဘဲ အိပ်ရာဝင်ဖို့လည်း မကြာခဏအကျင့် လုပ်ခဲ့ပါသည်။ နံနက်စာမှညစာအထိ အစာစားရန်လိုနေသည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားရကာ မကြာခဏရင်ထဲမှာဟာတာတာဝေဒနာကို ခံစား ဖူးပါသည်။ အသားဟင်းများကိုစားလိုက်မှ ထိုဝေဒနာများပျောက်ကင်း

သွားတတ်ရာ အသားသည် မစားလို့မဖြစ်သည့်အစာတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ၁၈၆၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် ဘုရားသခင်က မြင်ခြင်း (vision) ပေးတော်မူခဲ့ကတည်းက ကျွန်ုပ်သည် အသားကိုရှောင်ခဲ့ပါ သည်။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပေါင်မုန့်စားရသည်ကို အရသာမတွေ့ တော့ချေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် စိတ်မလျော့ဘဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့ရာ တစ်နှစ်နီးပါးအသားကိုရှောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ တဆေးမပါသည့် ဆား နည်းနည်းဖြင့်စီရင်ထားသည့် ကိတ်မုန့်များကို ခြောက်လကြာမျှ စားခဲ့ပါသည်။ အသီးအနှံနှင့်သစ်သီးဝလံများကို အလျှံပယ်စားကာ ရှစ်လကြာမျှ တစ်နေ့လျှင် ထမင်း ၂ ကြိမ်သာစားခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး စာကိုသာအားပြုပြီးရေးခဲ့ပါ သည်။ (၈) လလုံးလုံးအိမ်ပြင်မထွက်ဘဲ စာကိုသာရေးခဲ့ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ဦးနှောက်များသည် အမြဲတမ်း ပူလောင်အလုပ်များနေခဲ့ပါသည်။ သို့စေကာမူ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေး မှာ (၆) လအတွင်း အကောင်းဆုံးအနေအထားမျိုးတွင်ရှိနေပါသည်။ ယခင်ခံစားခဲ့ရသောဟာတာတာဖြစ်ခြင်း၊ ရီဝေဝေဖြစ်ခြင်းများလည်း ယခုတွင်မရှိတော့ပြီ။ နွေဦးကာလတိုင်း၌ဖြစ်တတ်သည့် ခံတွင်းပျက် သောဝေဒနာလည်း လွန်ခဲ့သောနွေဦးကာလမှစ၍ ကျွန်ုပ်၌မရှိတော့ပြီ။

တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်သာစားသည့် ရိုးစင်းသောအစာ အာဟာရများသည် အရသာတွေ့လှပါသည်။ အသား၊ ကိတ်မုန့်နှင့် အချိုများသောအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့မစားကြတော့ပါ။ ဝက်ဆီအစား နွားနို့၊ မလိုင်နှင့် ထောပတ်ကိုအသုံးပြုကာ ဆားကိုအနည်းငယ်သာ စားပါတော့သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အားလုံးကိုရှောင်လိုက်ကာ

နံနက် (၇) နာရီတွင် နံနက်စာကိုစားပြီး ညနေတွင် ညစာစားပါသည်။ ဟာတာတာဝေဒနာကို မခံစားရသလောက်ဖြစ်ပြီး စားရသမျှနှင့် အာသာပြေပါသည်။ အလျင်တုန်းကထက်ပို၍ အစာစားရသည်မှာ ခံတွင်းတွေ့လှပါသည်။

အောင်ပွဲခံရန်တိုက်ပွဲဝင်ခြင်း

2T, pp. 371-372 (1870)

၅။ ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများကို လက်ခံကျင့်သုံးသည့်အချိန်မှစ၍ ယခုအချိန်အထိ စိုက်လိုက်မတ်တတ်လိုက်လျှောက်ခဲ့ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အလင်းတရားကိုရသည့်အချိန်ကတည်းက နောက်ကိုတစ်လှမ်းမျှ မဆုတ်ခဲ့ဖူးပါ။ အသားနှင့်ထောပတ်စားခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်စားခြင်းကိုလည်းကောင်း ချက်ချင်းစွန့်လွှတ်ကာ မနက်စောစောမှ ညနေနေဝင်သည်အထိ စားရေးပြီး ဦးနှောက်ကိုပြင်းထန်စွာအလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ အလုပ်ကို မလျော့သော်လည်း တစ်နေ့ထမင်း ၂ ကြိမ်သာစားခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရောဂါဝေဒနာများကို ပြင်းထန်စွာခံစားခဲ့ရပါသည်။ သွက်ချာပါဒ (၅) ကြိမ်ဖြစ်ဖူးပြီး လပေါင်းများစွာဘယ်ဘက်လက်ကပ်သည့်ဝေဒနာကိုခံစားခဲ့ရပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးနာကျင်မှုသည် ပြင်းထန်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစားအစာများကိုပြောင်းပြီးစားသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ယခင်ကအရသာတွေ့ခဲ့သောအစာများကို မြည်းမကြည့်တော့ပါ။

ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ဆာတတ်သူ၊ အသားစားကြူးသူတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝမ်းထဲမှာ ဟာတာတာကြီးခံစားရသောအခါ ကျွန်ုပ်၏

ဗိုက်ပေါ်တွင် လက်နှစ်ချောင်းကိုယှက်ပြီးတင်ကာ ‘အသားတစ်ဖတ်ကိုမျှမစားတော့ဘူး၊ ရိုးရိုးအစာတွေကိုပဲစားမယ်၊ အသားကို လုံးလုံးမစားတော့ဘူး’ ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ ပေါင်မုန့်ကိုစားရသည်မှာ အရသာမတွေ့ပါ။ အနည်းငယ်ကိုပင်စားခဲ့လှပါသည်။ အစားအစာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးမှာ တချို့အစာများကို ကျွန်ုပ်စားရန် အခက်အခဲမရှိလှသော်လည်း ပေါင်မုန့်ကိုတော့ စားလို့မရပါ။ ဤသို့အစာပြောင်းစားသောအချိန်တွင် ပြင်းထန်သောတိုက်ပွဲတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။ ပထမနှစ်နပ်၊ သုံးနပ်တွင် ကျွန်ုပ်စားမဝင်ခဲ့ပါ။ ထိုကြောင့် ‘ပေါင်မုန့်ကိုစားလို့ဝင်သည့်အချိန်အထိ မင်းစောင့်နေဦး’ ဟု ကျွန်ုပ်၏ဗိုက်ကို ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပါသည်။ မကြာမီရက်ပိုင်းအတောအတွင်းမှာပင် ဂရေဟမ် ပေါင်မုန့်အပါအဝင် ပေါင်မုန့်များကိုစားလို့ဝင်လာပါသည်။ ယခင်က စားလို့မဝင်သည့်ဤအရာများကို ယခုစားလို့ဝင်ရုံသာမက ခံတွင်းလည်းတွေ့လာပါသည်။ ခံတွင်းလည်း ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှမပျက်ဖူးခဲ့ပါ။

စည်းမျဉ်းအတိုင်းလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်သည် "Spiritual Gifts" အတွဲ ၃ နှင့် ၄ ကို ရေးသားနေစဉ် (၁၈၆၃-၆၄) လွန်ကဲစွာလုပ်ဆောင်မှုကြောင့် အားယုတ်လာခဲ့ပါသည်။ လုပ်ပုံကိုပုံပြောင်းရတော့မည်ကို ကျွန်ုပ်သိသဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အနားယူလိုက်ရာ တစ်ဖန်ပြန်ကောင်းလာပါသည်။ စည်းကမ်းနှင့်မကိုက်ညီသောအရာများကို ကျွန်ုပ်မလုပ်တော့ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ကျွန်ုပ်ရပ်တည်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိစ္စများတွင် အချိန်မတန်ဘဲ ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို သင်တို့မကြားကြရတော့ပါ။ ယနေ့ရပ်တည်

နေသောအနေအထားမှလွဲ၍ မည်သည့်အပိုအလုပ်များကိုမျှမလုပ် တော့ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကိုသာ စားကြဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကံတွန်းပါသည်။

ပါးစပ်၌အရသာဆိုးကာ အာပုပ်နဲ့ထွက်စေသည့်အစားအစာများကို မစားသုံးတော့ခြင်းကို မဟာဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်မမှတ်ယူပါ။ ထိုအရာများကိုရှောင်ကြဉ်ကာ ခံတွင်းမချဉ်၊ ဝမ်းမဟာ၊ ခပ်သိမ်း သောအရာတို့သည် ပျားရည်အလား ချိုမြသောအခြေအနေသို့ဦးတည် နေခြင်းသည် ကိုယ်အလိုကိုငြင်းပယ်ခြင်းဖြစ်ပါသလား။ ဤအရာ များကို အချိန်အကြာကြီးစားသုံးခဲ့ဖူးပါသည်။ ကလေးချီရင်း မူးလဲ ခါနီးဖြစ်ခဲ့သည့်အကြိမ်ပေါင်းလည်းမနည်းပါ။ ယခုတွင်မူ ထိုအရာ များကို ကျွန်ုပ်မစားသုံးတော့ပါ။ ယခုကဲ့သို့ သင်တို့ရှေ့မှာ ကျွန်ုပ် ရပ်ထနေစဉ်မှာ ဤအရာကို ချို့တဲ့မှုတစ်ခုဟု ကျွန်ုပ်ခေါ်နိုင်ပါမည် လား။ ယခုကျွန်ုပ်လုပ်နေသောအလုပ်မျိုးကို အမျိုးသမီး (၁၀၀) ယောက်မှာ (၁) ယောက်ပင်မလုပ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းမျဉ်း အပေါ်တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ပါသည်။ ခံစားချက်ကိုဦးစားမပေးပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်ပေးသနားထားသည့် ဤကိုယ်၌စိတ်ဖြင့် ဘုန်းတန်ခိုးနာမတော်ကိုချီးမွမ်းထောမနာပြုနိုင်ပါမည့်အကြောင်း ဤသို့သောကျန်းမာရေးအခြေအနေမျိုးကို ပို့ဆောင်ပေးမည့်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ခြင်းသည် ထာဝရဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူမည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။

ရှုလကာရည်စားသင့်အကျင့်နှင့်တိုက်ပွဲဝင်ခြင်း

Letter, p. 70 (1911)

၆။ သင့်စာကို အခုပဲကျွန်ုပ်ဖတ်ပြီးပါသည်။ သင်သည် ကယ်တင် ခြင်းရဖို့ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စွာဖြင့်လုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိနေပုံပေါ်ပါ

သည်။ သင်ဤသို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်အားပေးပါသည်။ ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံတော်ကိုရှာဖွေရာတွင် သင့်အား လမ်းတစ်ဝက် သာပို့ဆောင်မည့်အရာခပ်သိမ်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါဟု ကျွန်ုပ်အကြံ ပေးလိုက်ပါသည်။ အောင်ပွဲဆင်စေမည့်အကျင့်များကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေမည့် အပျော်အပါးလိုက်စားမှုအသီးသီးကို မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။ သင်၏လိုအပ်ချက်များကိုသိထားသူများအား သင့်အတွက် ဆုတောင်း ပေးရန်တောင်းခံပါ။

ကျွန်ုပ်လည်း သင့်အခြေအနေမျိုးကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ရှုလကာရည်ကို ကျွန်ုပ်အလွန်ကြိုက်ပါသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင် ၏အမအစဖြင့် ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဤအကျင့် စရိုက်က ကျွန်ုပ်အားမစိုးမိုးသွားစေရဘူးဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချလျက် ထိုစုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တိုက်လှန်ခဲ့ပါသည်။

ရက်သတ္တပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်ဖျားနာခဲ့ပါသည်။ ထိုအကြောင်း ကို ထာဝရဘုရားသခင်အလုံးစုံသိတော်မူသည်ဟု ကျွန်ုပ်တဖပွ ပြောခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သေမည်ဆိုလည်းသေပါလေစေ။ ဤဆန္ဒကို တော့ ကျွန်ုပ်ဖြည့်ဆည်းတော့မည်မဟုတ်ပါ။ ရက်ပေါင်းများစွာ အကြီးအကျယ်ဆက်၍ဖျားနာနေရာ အသက်ရှင်ဖို့မလွယ်တော့ဟု လူအများကထင်နေကြပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဘုရားသခင်ထံ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းကြတော့မည်ကို သင်အတတ်သိနေလိမ့် မည်။ ကျွန်ုပ်ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန် အကြီးအကျယ်ဆုတောင်း ခဲ့ကြပါသည်။ ရှုလကာရည်ကိုသောက်ချင်သည့်ဆန္ဒကို ဆက်လက် တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ခဲ့ရာ အဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအချိန်၌ ထိုအရာမျိုးများကို စားချင်စိတ် ကျွန်ုပ်၌မရှိတော့ချေ။

ဤအတွေ့အကြုံသည် ကျွန်ုပ်အတွက်အလွန်တန်ဖိုးရှိရာ ကျွန်ုပ်သည် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်အောင်ပွဲဆင်ခဲ့ပါပြီ။

သင့်ထံမှရခဲ့သည့်အကူအညီနှင့် အားပေးစကားများအတွက် ယခုကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ဗဟုသုတများကိုရေးပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သင်လည်း ဤစုံစမ်းမှုမျိုးကိုအောင်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ခက်ခဲသောကာလတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် မိမိသားသမီးများကိုကူညီမစေကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြကြပါ။ ဤအကျင့်ဆိုးမျိုးအပေါ် ဇွဲရှိရှိဖြင့်တိုက်ခိုက်အောင်ပွဲဆင်လျှင် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ဗဟုသုတတစ်ခုကို သင်ရရှိလိမ့်မည်။ ဤလောကဓမ္မလျော်ခြင်း ခံစားမှုမျိုးကို ဖြိုဖျက်ပစ်ရန် ခိုင်မာစွာသင်ဆန္ဒပြုလုပ်ဆောင်လျှင် သင်လိုအပ်သောအမအစများကို ထာဝရဘုရားသခင်ထံမှ သင်ရရှိလိမ့်မည်။ ကြိုးစားကြည့်ပါမောင်နှမတို့။

ဤအကျင့်ဆိုးကိုလိုက်စားခြင်းအားဖြင့် သင်အသိအမှတ်ပြုခဲ့လျှင် စာတန်သည် သင်၏အလိုဆန္ဒများကိုချုပ်ကိုင်ကာ သူ၏စကားကိုနာခံသူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် သင့်ကိုထိန်းချုပ်လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာကို အောင်မြင်ကျော်လွှားရန် သင်သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့လျှင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် သင့်အား စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းအသီးသီးကို တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ ခွန်အားပေးကာ မစကူညီတော်မူလိမ့်မည်။ ခရစ်တော်သည် သင်၏ကယ်တင်ရှင်၊ သင့်အားစောင့်ရှောက်သူတစ်ပါးဖြစ်သည်ကို အမြဲတမ်းသတိရအောက်မေ့ကြပါ။

ခြိုးခြံစွာစားပါ။ သို့သော်လုံလောက်အောင်စားပါ

2T, pp. 373, 374 (1870)

၇။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့ လုံလောက်အောင် ကျွန်ုပ်စားပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်၏ခံတွင်းသည် ထမင်းစားပွဲမှ

ထသွားသောအချိန်၌ စထိုင်သည့်အချိန်ကကဲ့သို့ပင် ကောင်းနေပါသည်။ နောက်တစ်နပ်ထမင်းစားသောအချိန်တွင် ယခင်တစ်ခါ စားသလောက်သာစားပါသည်။ ပို၍မစားပါ။ စားကောင်းသလောက် ကျွန်ုပ်စားလိုက်မည်ဆိုလျှင် အစားကြားခြင်းကြောင့် အတွေးအခေါ်တစ်ခုမှမရနိုင်သည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ရေးသားနေသောစာများကို ကောင်းချီးပေးပါဟု အဘယ်သို့ဘုရားသခင်ထံတွင် ဆုတောင်းခြင်းအမှုပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ ဗိုက်ထဲတွင် မချိမဆန့်ထည့်ထားသောအစာများကို စောင့်ရှောက်မစပါဟု ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းရပါမည်လား။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ်တော်အား မလေးစားရာရောက်ပါသည်။ ထိုကြောင့် မှန်သည်ထင်သည့်အတိုင်းအတာလောက်သာစားသဖြင့် ခိုင်းစေထားတော်မူသည့်အမှုတော်ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါဟု ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းနိုင်ပါတော့သည်။ ထိုသို့ ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းသည်ကို ထာဝရဘုရားသခင်နားညောင်းကာ မစတော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ်သိခဲ့ရပါသည်။

ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားသည့်ထမင်းပိုင်း

2T, p. 487 (1870)

၈။ ကျွန်ုပ်သည် အချိန်အခါတိုင်းတွင် ထမင်းပွဲကို ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်လေ့ရှိသည်။ ဧည့်သည်ကိုကျွေးသည်ဖြစ်စေ၊ ကျွေးမည့်ဧည့်သည်မှာ ယုံကြည်သူဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ပုံမှန်အတိုင်းပင် ထမင်းပွဲကိုပြင်လေ့ရှိသည်။ ဧည့်သည် (၆) ယောက်လောက် ရုတ်တရက်ရောက်လာသော်လည်း အံ့အားသင့်ဖို့ မည်သည့်အခါမျှစိတ်မကူးမိပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရနှင့်ပြည့်ဝသည့်ရိုးရိုးအစားအစာများ ကျွန်ုပ်၌အလုံအလောက်ရှိပါသည်။

သို့ရာတွင် ထောပတ်နှင့်အသားများကဲ့သို့သောအစားအစာများကို ကျွန်ုပ် မကျွေးသည့်အတွက် ထိုအရာမျိုးကိုစားချင်လျှင်မူ အခြားမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားစားနိုင်ပါသည်။ ကိတ်မုန့်များကိုလည်း ကျွေးခဲ့ပါသည်။ များသောအားဖြင့် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များနှင့် ပေါင်မုန့်ကောင်းကောင်းတွေကိုစားလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ထမင်းပွဲကို ပုံမှန်အတိုင်းခပ်ရိုးရိုးကလေးပြင်ဆင်တတ်သော် လည်း ထိုအစားအစာများကိုစားသုံးသူများမှာ ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာ ကြပါသည်။ ထူးဆန်းသောအရသာများကိုတောင့်တခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ထမင်းပွဲတွင် ထိုင်စားသူများသည် ဖန်ဆင်းရှင်က ကျွေးသည့်အစားအစာများကို အားရပါးရစားကြပါလိမ့်မည်။

ကားများပေါ်၌

Health Reformer, December, 1870.

၉။ အခြားမိဘများနှင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများသည် စားကောင်း သောက်ဖွယ်များကိုစားသောက်နေကြစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့လင်မယား နှစ်ယောက်မှာ ဂရေဟမ်ပေါင်မုန့်ကို ထောပတ်မသုတ်ဘဲ သစ်သီးဝလံ များနှင့် စားနေကျအချိန်ဖြစ်သော နေ့လယ် ၁ နာရီတွင်စားကြပါသည်။ ခံတွင်းတောင့်တမှုကိုဖြည့်ဆည်းရန် ထွေရာလေးပါးအစားအစာများကို သယ်လာစရာမလိုဘဲ ထိုအစားအစာနှင့်ခံတွင်းတွေ့ကာ အားရပါးရ စားနိုင်သည့်အတွက် ထာဝရဘုရားသခင်ကို အထူးကျေးဇူးတင်မိပါ သည်။ စားလို့ကောင်းသဖြင့် နောက်တစ်နေ့နံနက်စာစားသည်အထိ မဆာကြတော့ပါ။ လိမ္မော်သီး၊ အခွံမာသီး၊ ပြောင်းဖူး၊ ပေါက်ပေါက်နှင့် သကြားလုံးကိုသယ်ဆောင်လာသည့်ယောက်ျားကလေးက ကျွန်ုပ်တို့ အား ဆင်းရဲသည့်ဖောက်သည်များအဖြစ် မြင်တွေ့နေလိမ့်မည်။

အခက်အခဲများနှင့်တွေ့ကြုံခြင်းကြောင့်အလျော့ပေးလိုက်ခြင်း

Letter, p. 83 (1901)

၁၀။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၃၀) လောက်က ကျွန်ုပ်သည် မကြာ ခဏခွန်အားနည်းသွားတတ်ရာ လူအများက ကျွန်ုပ်အတွက်ဆုတောင်း ပေးကြပါသည်။ အသားစားလျှင် အားပြန်ရှိလာလိမ့်မည်အထင်နှင့် အသားကိုအဓိကထားပြီးစားပါသော်လည်း အားပြန်ရှိမလာသည့်ပြင် ပို၍ပင်အားနည်းသွားခဲ့ပါသည်။ အားနည်းလွန်းသဖြင့် မကြာခဏ မေ့မြောသွားတတ်ပါသည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတို့သည် အသားစားခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါးစလုံး၏စွမ်းအား များကို ဖျက်ဆီးနေကြသည်ဟု ကျွန်ုပ်အားအလင်းပေးတော်မူပါသည်။ ထိုအစားအစာကြောင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အဆောက်အအုံကြီးသည် ထိခိုက်နေရုံသာမက တိရစ္ဆာန်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို အားကောင်းစေကာ အရက်သောက်ချင်စိတ်များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အသားကိုယတိပြတ်ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အခြားအစားအစာများမရနိုင်သည့်နေရာ များသို့ရောက်ရှိသွားသောအခါများ၌ အသားကိုအနည်းငယ်စားရမည့် အခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသည်။

(မှတ်ချက်- မမဂ္ဂိုက်သည် ငယ်ရွယ်စဉ် မိန်းမပျိုဘဝမှစ၍ ဝိညာဉ်တော်စာစောင်များကိုရေးသားခြင်းနှင့် လူထုရှေ့တွင် ဧဝံဂေလိ တရားဟောခြင်းအမှုတို့ကိုဆောင်ရွက်နေရာ အိမ်မှုတာဝန်များကို အိမ်စေများ၊ ထမင်းချက်များနှင့်လွှဲထားရသည်ကများပါသည်။ ထမင်းချက်ကောင်းများကို အမြဲတစေငှားလို့ရနိုင်သည်မဟုတ်ရာ မိမိနေအိမ်မှာပင် အကောင်းဆုံးစံနှုန်းနှင့် ထမင်းချက်အသစ်၏

အတွေ့အကြုံဗဟုသုတ၊ ၎င်း၏အဆင့်တို့အကြားညှိယူရသောအခါ များလည်းရှိခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် ခရီးသွားသောအခါများတွင်လည်း တည်းခိုသည့်အိမ်မှ အိမ်ရှင်ကျွေးမွေးသည့်အပေါ်တွင် အခြေပြုကာ စားခဲ့ရသောအခါများလည်းရှိခဲ့ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်အစာများ ကိုသာစားသင့်သည်မှာမှန်သော်လည်း အကောင်းဆုံးအစာမဟုတ် မှန်းသိလျက်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်သည့်အစာမဟုတ်ဘဲလျက် အသားကိုစားဖို့လိုအပ်သည့်အခါများလည်းရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

စားဖို့မှူးတစ်ဦးအလိုရှိနေခြင်း

Letter, p. 19c (1892)

၁၁။ ကျွန်ုပ်စားနိုင်သည့်အစာများကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်မည့်အချက် အပြုတ်အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူတစ်ဦးကို ယခုအချိန်တွင် ပို၍ပင် လိုအပ်နေပါသည်။ စားကောင်းရုံအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ အာသာပြေ စေရန်အတွက်လည်း အစာကိုပြင်ဆင်ရပါသည်။ အခြားအိမ်မှုကိစ္စ များကိုလုပ်သောအလုပ်သမားများထက် စားဖို့မှူးလခကို ကျွန်ုပ်ပိုပြီး ပေးခဲ့ပါသည်။

သက်သတ်လွတ်စားရန်နောက်ဆုံးကတိဝန်ခံချက်

Letter, p. 76 (1895)

၁၂။ ၁၈၉၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ဘရိတ်တန်မှာကျင်းပသည့် တောစခန်းအစည်းအဝေးအချိန်ကတည်းက ကျွန်ုပ်သည် အသားကို လုံးလုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံခြား၌ရောက်နေသည် ဖြစ်စေ မိသားစုအတွင်း၌ အသားကိုလုံးဝမစားရန် နားလည်မှုရခဲ့ ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ဖော်ပြချက်များကိုလည်း ညအချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်ရခဲ့ဖူးပါသည်။

MS, p. 25 (1894)

၁၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နွားနို့၊ သစ်သီးနှင့် ပေါင်မုန့်များကို အလှူပယ် စားခဲ့ကြပါသည်။ အသားကိုအရှင်းမစားတော့ပါ။ အသားမစားခြင်း ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးမှာ ပို၍ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာပါသည်။ ဘုရားသခင်ကျွေးတော်မူသည့် နဂိုမူရင်းအစာကို တတ်နိုင်သမျှ ပြန်၍စားကာ အသားနှင့်တကွ အချိန်ကုန်လှပန်းပြင်ဆင်ရသည့် အချို့ပွဲများကို ထိုအချိန်မှစ၍ဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ်သီးဝလံများကို ကြိုက်သလောက်စားနိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ ရောဂါ ရှိနေသောတိရစ္ဆာန်အသားများကိုစားသောကြောင့် ရရှိနိုင်သည့်ရောဂါ များအတွက်လည်း မစိုးရိမ်ရတော့ချေ။ အာသာပြေစေပြီး အာဟာရ ရှိသောရိုးရိုးအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့ကြိုက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံတွင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းချုပ်ကြရမည်။

ရှေ့သို့တစ်လှမ်းတက်ပြီးနောက်ပထမနှစ်

Letter, p. 76 (1895)

၁၄။ ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်ထောင်မှာ လူဦးရေများရုံသာမက ဧည့်သည် ကလည်းမနည်းသော်လည်း အသားနှင့်ထောပတ်ကို ကျွန်ုပ်မကျွေး ပါ။ ကိုယ်တိုင်မွေးထားသည့်နွားမမှရသော နွားနို့မှမလိုင်များကိုသာ စားသုံးပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသည့်နွားခြံများမှရောင်းသော ထောပတ်များကိုမူ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဝယ်လေ့ဝယ်ထ ရှိပါသည်။

ရှေ့သို့တစ်လှမ်းတက်ပြီးနောက်ဒုတိယနှစ်

Letter, p. 73a (1896)

၁၅။ ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်ထောင်မှာ လူဦးရေ ၁၆ ယောက်အထိရှိ တတ်သောမိသားစုကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် လယ်လုပ်သူများ

နှင့် သစ်ပင်လှဲသူများပါဝင်ပါသည်။ ထိုအလုပ်များသည် ခွန်အား သုံး၍လုပ်ရသောအလုပ်များဖြစ်လင့်ကစား ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်အသား မကျွေးပါ။ ဘရိုက်တန်အစည်းအဝေးကတည်းက အသားကိုကျွန်ုပ်တို့ မစားကြတော့ပါ။ အသားကိုကျွေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ဆန္ဒမရှိခဲ့သော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်က ဟိုဟာမစားနိုင်၊ ဒီဟာမစားနိုင်ဖြစ်နေသော အခါများတွင်လည်းကောင်း၊ အခြားအစားအစာများထက် အသားကို သူ့အစာအိမ်ကပိုပြီးကြေချက်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောလာသောအခါ များတွင်လည်းကောင်း အသားကိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပေးရသည့်အချိန် များတော့ရှိခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ထံသို့လာ၍ ထမင်းစားကြသူများကိုကြိုဆိုပါသည်။ သို့သော် အသားဟင်းကိုမူ ကျွေးမည်မဟုတ်ဘဲ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများနှင့်တည်ခင်းကျွေးပါမည်။ ယခု လောလောဆယ်တွင် အကောင်းဆုံးသောလိမ္မော်သီးနှင့်ရှောက်သီးများ အလှူပယ်ပေးနေပါသည်။ ဤရာသီမှာ ဤနှစ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရယူစားသုံးနိုင်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်အသက်ရှင်ပုံနှင့်ပတ်သက်သည့်သဘော တရားအနည်းငယ်ပေးလိုသောကြောင့် ဤစာကို သင့်ထံသို့ရေးရခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခုလောလောဆယ်အချိန်မှာလောက် မည်သည့်အချိန် ကမျှ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမကောင်းခဲ့ဖူးချေ။ ယခုအချိန်မှာလောက် စာလည်းမရေးနိုင်ခဲ့ချေ။ နံနက် (၃) နာရီတွင် အိပ်ရာထပြီး နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် တစ်ခါမျှအိပ်လေ့မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်အား ရေးသားဖို့ တိုက်တွန်းမှုများအတွက် စိတ်ထဲတွင်ဝန်လေးမိသည့်အခါများတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ သန်းခေါင်ကျော် (၁) နာရီမှာအိပ်ရာထပြီး တစ်ခါ တစ်ရံ၌လည်း ညသန်းခေါင် ၁၂ နာရီလောက်မှာအိပ်ရာထကာ

စာရေးလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုပေးသနားတော်မူသည့် ကရုဏာတော် အတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထာဝရဘုရားသခင်အား ချီးမွမ်းမိပါသည်။

အခွံမာအသီးများကိုအသင့်အတင့်စားသုံးခြင်း

Letter, p. 73 (1899)

၁၆။ အသားနှင့်ထောပတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့လုံးလုံးမစားတော့ပါ။ နွားနို့ကိုမူချက်ပြုတ်ရာတွင် အနည်းငယ်အသုံးပြုသည်။ ဤရာသီတွင် သစ်သီးဝလံများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မရနိုင်ပါ။ သို့သော် ခရမ်းချဉ်သီးများစွာစုဆောင်းထားနိုင်ခဲ့သည်။ အခွံမာအသီးများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်စားသုံးရန်လည်း စဉ်းစားထားသည်။ စားသုံးနေကျ ထက် ငါးပုံလေးပုံလျော့၍စားပါသည်။

လုံလောက်သောအာဟာရတစ်ခု-အသားတော့မဟုတ်ပါ

MS, p. 82 (1901)

၁၇။ ကျွန်ုပ်သည် Cooranbong ဒေသတွင်ရောက်ရှိနေစဉ် အသား အလွန်ကြိုက်သောလူများသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုထံရောက်လာပြီး သက်သတ်လွတ်ဟင်းများဖြင့် ထမင်းအတူစားကြပါသည်။ ‘ကောင်းတယ်၊ ဒီလိုဟင်းမျိုးနဲ့ဆိုရင် အသားမပါဘဲစားလို့ရတာ ပေါ့’ ဟု သူတို့ကပြောကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်ထားသော ထမင်းဟင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ခံတွင်းတောင့်တမှုကို အာသာပြေစေခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ “ဘယ်အစာကိုပဲပြင်ပြင် လုံလောက်တဲ့အာဟာရရနိုင်မယ့်အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေး ပါ။ တစ်ချိန်လုံးလေ့လာဖန်တီးပြီး အာဟာရဖြည့်ဆည်းရာတွင် အကောင်းဆုံးဟင်းလျာကို သင်ရရှိနိုင်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်” ဟု လည်း မိသားစုများကိုပြောခဲ့ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်နှင့်ကော်ဖီ

Letter, p. 12 (1888)

၁၈။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီအတွက် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ပြား တောင်မှကျွန်ုပ်မသုံးစွဲဖူးပါ။ မကောင်းမှန်းသိသဖြင့် သောက်သုံး ရမည်ကိုမရဲသော်လည်း အကြီးအကျယ်အော့အန်သောအခါများတွင် ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်အသုံးပြုတတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လက်ဖက်ရည်သောက်သည့်အပြစ်ကို မကျူးလွန် ပါ။ အကယ်၍ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ဝိုင်များကို ကျွန်ုပ်ကြိုက် လျှင်လည်း ကျန်းမာရေးကိုလည်းကောင်း၊ ကျန်းမာသောအသက်တာ ပုံစံကိုလည်းကောင်း တန်ဖိုးထားသောကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက် စေမည့်ထိုအစားအစာများကို ကျွန်ုပ်စားသုံးမည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ချုပ်တည်းခြင်းနှင့်တကွ ကောင်းသောအကျင့်သီလများအတွက် စံနမူနာတစ်ခုအဖြစ် သူတစ်ပါးရှေ့တွင် အသက်ရှင်နေထိုင်လိုပါသည်။

ရိုးရိုးအစာ

Letter, p. 150 (1903)

၁၉။ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှာ ကောင်းမွန်ပါသည်။ ခံတွင်း လည်း ကောင်းပါသည်။ အစာကရိုးလေလေ၊ အမည်နည်းလေလေ၊ ပိုပြီးကျွန်ုပ်သန်မာလေလေဖြစ်သည်ကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။

၁၉၀၃ ခုနှစ်တွင်ရရှိသည့်အလင်းတရားကိုလိုက်လျှောက်ခြင်း

Letter, p. 45 (1903)

၂၀။ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုများသည် မနက်စာကို နံနက် ၆း၃၀ နာရီတွင်စားပြီး ညနေစာကို မွန်းလွဲ ၁း၃၀ နာရီတွင်စားပါသည်။ ညစာမစားပါ။ တချို့မိသားစုဝင်များအတွက် ဤစားချိန်များသည် အဆင်မပြေလျှင် စားချိန်များကို အနည်းငယ်ပြောင်းပါသည်။

လွန်ခဲ့သောအနှစ် (၃၅) ကရရှိခဲ့သောအလင်းတရားအတိုင်း တစ်နေ့လျှင် ထမင်း (၂) နပ်သာစားပါသည်။ အသားမစားပါ။ ထောပတ်ကိုမစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ဂျာစီနွားမတစ်ကောင်နှင့် ဟိုစတိန်း နွားမတစ်ကောင်ရှိရာ မလိုင်များလုပ်၍စားကြပါသည်။

Letter, p. 62 (1903)

၂၁။ ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၇၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း ယခင် တုန်းကကဲ့သို့ပင် စာရေးနိုင်ပါသေးသည်။ အစာကြေချက်မှုကောင်း နေဆဲဖြစ်သလို ဦးနှောက်လည်းကြည်လင်နေပါသေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့စားသည့်အစားအစာများမှာ ရိုးရှင်းပြီး အာဟာရ ရှိလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စားပွဲပေါ်၌ ထောပတ်၊ အသား၊ ဒိန်ခဲနှင့် တကွ အဆီပါသောအစားအစာများကိုမတွေ့နိုင်ပါ။ လွန်ခဲ့သောလ အနည်းငယ်က တစ်သက်လုံးအသားစားလာပြီး ယုံကြည်သူမဟုတ် သည့်လူငယ်တစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ကိုရောက်လာပါသည်။ သူရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် အစာအပြောင်းအလဲမလုပ်တော့ဘဲ စားနေကျအစားအစာနှင့်ပင် သူ့ကိုကျွေးမွေးဧည့်ခံခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နေထိုင်စဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၀ တိုးလာပါသည်။ သူ့အား ကျွန်ုပ်တို့ကျွေးခဲ့သောအစားအစာများသည် ၎င်းစားနေကျအစား အစားထက် အများကြီးကောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူတူစားဖူး သည့်လူတိုင်းက စားရသည့်အစားအစာများအတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိကြောင်းပြောကြပါသည်။

Letter, p. 127 (1904).

၂၂။ ကျွန်ုပ်သည် အရိုးဆုံးအစာကို အရိုးဆုံးနည်းဖြင့်ချက်ထား သည့်ထမင်းဟင်းများကို စားလေ့ရှိပါသည်။ လပေါင်းများစွာ အဓိက

ထားပြီးစားခဲ့သည့်အစာမှာ မုန့်ဟင်းခါးနှင့် ဘူးများဖြင့်ထည့်ရောင်းသည့်ခရမ်းချဉ်သီးများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်မျိုးကိုရောပြီးချက်စားပါသည်။ ဇွဲဘက်ဆိုသည့်အစာနှင့်လည်း ရောပြီးစားပါသည်။ ၎င်းပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေါင်းထားသည့်သစ်သီးများနှင့် ရှောက်သီးပေါင်းမုန့်များကိုလည်းစားကြပါသည်။ ပြောင်းဖူးစေ့ခြောက်ကို နွားနို့ (သို့မဟုတ်) မလိုင်နှင့်ရောပြီးချက်ထားသည့်ဟင်းကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာစားပါသည်။

သို့သော် မိသားစုထဲမှ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျွန်ုပ်စားသည့်အစာများကိုမကြိုက်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်စားသလို အခြားသူများလိုက်စားဖို့ ကျွန်ုပ်မတောင်းဆိုပါ။ ကိုယ့်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အစာကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ပြီးစားသုံးခွင့်ပြုထားပါသည်။ သူတစ်ပါးကို ကျွန်ုပ်ချုပ်ချယ်လေ့မရှိပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြိုက်ချင်းမတူကြသဖြင့် အများလိုက်လျှောက်ရန် စည်းမျဉ်းတစ်ခုတည်းချမှတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုထဲမှ တချို့သည် ပဲသီးကိုသိပ်ကြိုက်ကြသော်လည်း ထိုပဲသီးများမှာ ကျွန်ုပ်နှင့်မတည့်ပါ။ ထောပတ်ကို ကျွန်ုပ်မစားသော်လည်း တချို့မိသားစုဝင်များသည် ထောပတ်အနည်းငယ်ကိုစားတတ်ကြရာ သူတို့၌ လွတ်လပ်စွာစားသောက်ခွင့်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့ထမင်း (၂) ခါသာစားသော်လည်း မိသားစုထဲမှ တချို့တို့မှာ ညစာစားချင်ကြသေးရာ မစားပါနှင့်ဟု ကျွန်ုပ်ပဥပဒေထုတ်ကာ တားမြစ်ခြင်းမပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ထမင်းစားသူများသည် စိတ်မကျေမနပ်ဖြစ်ခါ ထသွားရသောသူမရှိသလို အာသာမပြေဘဲနှင့် ထသွားသောသူလည်းမရှိခဲ့ဖူးပါ။ ရိုးစင်းသော်လည်း အာဟာရနှင့်အရသာပြည့်စုံသော စားသောက်ဖွယ်ရာမျိုးစုံကို အမြဲတမ်းပြင်ဆင်စားသုံးလေ့ရှိပါသည်။

မမဋ္ဌိုက်၏ စားသောက်ပုံအပေါ်မေးခွန်းထုတ်သူများအတွက်
ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခု

Letter, p. 50 (1908).

၂၃။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းများကို ကျွန်ုပ်ရေးသားသလို နေထိုင်ပြုမူခြင်းမရှိဟု တချို့ကပြောလာပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သိရှိသမျှကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကို ကျွန်ုပ်မချိုးဖောက်ခဲ့ဖူးပါဟုပြောရပါသည်။ ကျွန်ုပ်အသားမစားဘူးဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်နှင့်ထမင်းအတူစားဖူးသူများသိကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အသားမစားကြသည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့ပါပြီ။ ကော်ဖီနှင့်လက်ဖက်ရည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့မသောက်ပါ။ ကလိုဘာရွက်ခြောက်ဟုခေါ်သည့် အလှေကျပေါက်ပြီး နွားစားသော သုံးရွက်ဆုံအခြောက်များကို ရေနွေးတွင်ထည့်၍ အနွေးဓာတ်ရရန် တစ်ခါတစ်ရံသောက်တတ်ပါသည်။ သို့သော် မိသားစုများသည် ထမင်းစားတုန်း ရေနွေးမသောက်တတ်ကြပါ။ ထောပတ်ကိုမစားခဲ့သည်မှာလည်း နှစ်အတော်ကြာပြီဖြစ်သဖြင့် ဧည့်သည်များရှိလင့်ကစား ထောပတ်အစား မလိုင်ကိုသာအသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

သို့စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစာများသည် အာဟာရမချို့တဲ့ပါ။ သို့ထားသည့်သစ်သီးများနှင့် သံဖြူဘူးသွတ်သစ်သီးများလည်း ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိထားပါသည်။ ထိုအရာများနှင့်မလောက်ငလျင်လည်း တချို့ကိုဈေးမှာဝယ်ပါသည်။ ဒေါ်ဂရေက အစေ့မပါသည့်စပျစ်သီးများကိုပို့ပေးပါသည်။ အလွန်အရသာရှိပါသည်။ စတော်ဘယ်ရီကို ကျွန်ုပ်တို့ဒေသတွင် ကောင်းစွာစိုက်ပျိုးမရသဖြင့် လိုဂင်ဘယ်ရီများကိုစိုက်ကြပါသည်။ ဘလက်ဘာရီနှင့် ရက်စ်ဘာရီ

သီးများကိုလည်း အိမ်နီးချင်းများထံမှဝယ်ပါသည်။ ပန်းသီးနှင့် သစ်တော်သီးများကိုလည်းဝယ်စားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ခရမ်းချဉ်သီး အများကြီးရှိထားပြီး အချိုစားပြောင်းဖူးတစ်မျိုးကိုစိုက်ကာ ဆောင်းတွင်းစာအတွက် အများကြီးသိုထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်နားမှာ အစာစက်ရုံတစ်ရုံရှိထားသဖြင့် အသီးအနှံများဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အစာများကို ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အစာများကို ရောစပ် စားသုံးဖို့ ဦးနှောက်ကို အများကြီးအသုံးပြုကြရပါသည်။ စားသောက်ခြင်းအကျင့်နှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်ရန် လေ့ကျက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း သတိပညာရှိရှိလုပ်ဆောင်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ ကျန်သောအပိုင်းကဏ္ဍများကို ထာဝရဘုရားသခင်မစတော်မူပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ် တစ်နေ့ထမင်း ၂ ကြိမ်စားလာခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်စရာ ရှိသောအချိန်များတွင် အစာကိုအနည်းငယ်လျော့စားလိုက်ပါသည်။ အစာအိမ်ထဲတွင် ဒုက္ခပေးမည်ဟုထင်သောအစာများကို ကျွန်ုပ်စားလေ့ မရှိပါ။ ဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်တွင် စိတ်ကြည်လင်စွာ အမှုတော်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်၏အသိဉာဏ်စွမ်းအားများကိုလျော့ပါးစေမည့်အရာမှန်သမျှကို ဂရုတစိုက်ကာကွယ်ရပါမည်။

ယနေ့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်အသက် ၈၁ နှစ်ရှိပါပြီ။ အီဂျစ်ပြည်မှာစားခဲ့ရသောအသားဟင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မလွမ်းကြပါဟု သက်သေခံရပါသည်။ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိခံစားရသည့်အကျိုးကျေးဇူးတချို့ကို ကျွန်ုပ်သိထားပါ

သည်။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားဖြစ်လာရန် ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ဖြစ်သကဲ့သို့ အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မှတ်ယူထားပါသည်။

သို့စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှလူများစွာတို့သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအလင်းတရားကိုရရှိထားပါလျက် တင်းကျပ်စွာမလိုက်လျှောက်သည်ကိုတွေ့ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်ဝမ်းနည်းမိပါသည်။ ပေးသနားတော်မူသည့်အလင်းတရားအတိုင်း လိုက်လျှောက်ခြင်းမပြုဘဲ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများကိုချိုးဖောက်သူများသည် အကျိုးဆက်ကို သေချာပေါက်ခံစားကြရလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်၏စားသောက်ပုံများအပေါ် မေးခွန်းထုတ်လာသူများအား ပြန်လည်ဖြေကြားနိုင်ရန်အလို့ငှာ ယခုကဲ့သို့ သင့်ထံသို့ အသေးစိတ်ရေးသားပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဟောကြားရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရေးသားရာတွင်လည်းကောင်း များစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အစားအသောက်တွင် တင်းကျပ်စွာခြိုးခြံခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အမည်အမျိုးမျိုးကိုတည်ခင်းကျွေးမွေးကြစေကာမူ ကျွန်ုပ်သည် မိမိနှင့်တည့်သည့်အစာတချို့ကိုသာ စားသုံးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအားများကို ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ အစာအိမ်ကို အချဉ်ပေါက်စေမည့်အစာများကို သိလျက်နှင့် မည်သည့်အခါမျှစားလေ့မရှိပါ။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတိုင်း ဤတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျိုးနှင့်အကြောင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့တွင်ချုပ်တည်းရန် တာဝန်ရှိကြပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက်အထွေထွေစည်းမျဉ်းများ

MS, p. 29 (1897).

၂၄။ ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာအလင်းတရားကို ထာဝရဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်များစွာရရှိထားပါသည်။ အလင်းရဖို့ မကြိုးစားခဲ့သလို ထိုအလင်းကိုရဖို့ လေ့လာမှုများကိုလည်းမပြုလုပ် ခဲ့ပါ။ ထာဝရဘုရားသခင်သည် သူတစ်ပါးအားမျှဝေရန် ထိုအလင်း တရားကို ကျွန်ုပ်အားပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ အထွေထွေစည်းမျဉ်းများ အပေါ်အခြေခံလျက် လူများတို့အား ဤသတင်းစကားကို ကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မေးခွန်းများမေးလာသောအခါ အမှန်တရားနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်ဖြေဆိုခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် သူတစ်ပါး၏ အစားအသောက်များကို မည်သည့်အခါမျှ ကျွန်ုပ်အပြစ်ရှာတိုက်ခိုက် ခြင်းမလုပ်ခဲ့ဖူးပါ။ ဤလုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ယဉ်ကျေးသော၊ လျောက်ပတ်သောအပြုအမူဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်သတ်မှတ်ထားပါ။

သူတစ်ပါးကိုသည်းခံခြင်း

Letter, p. 45 (1903).

၂၅။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများအတွက် စံနမူနာတစ်ခု ဖြစ်ဖို့ကြိုးစားလေ့မရှိပါ။ ဤအစားအစာများသည် ကြီးမားသောရောဂါ ဝေဒနာမခံစားရဘဲ စားသုံးနိုင်သည့်အစာများမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အစာကို ကျွန်ုပ်ကြိုးစားရွေးချယ်ပြီး သူတစ်ပါး အား စကားတစ်လုံးမှမပြောဘဲ ကျွန်ုပ်၏အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးမည့် ထိုအစာ ၂ မျိုး (သို့မဟုတ်) ၃ မျိုးကို ကျွန်ုပ်စားပြလိုက်ပါသည်။

Letter, p. 199 (1891).

၂၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စိတ်သဘောထားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များတွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်

တစ်ဦးအတွက် ကောင်းသောအစာသည် အခြားသူတစ်ဦးအတွက် အဆိပ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမည်။ ထိုကြောင့် လူအားလုံးအတွက် တိကျ သောစည်းမျဉ်းတစ်ခုချမှတ်ဖို့ရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပါ။ ပဲသီးများကို ကျွန်ုပ် မစားပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုအသီးသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဆိပ်ဖြစ် နေပါသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ပဲသီးကိုမစားရဟု ဥပဒေပြု လိုက်မည်ဆိုလျှင် ရယ်စရာဖြစ်နေချေတော့မည်။ ကျွန်ုပ်သည် နွားနို့ ဆန်ပြုတ်အနည်းငယ်စားမိလျှင်ပင် ဝေဒနာတစ်ခုကိုမခံစားဘဲမနေရ ပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်၏အိမ်ထောင်ရှိ အခြားလူများမှာ နွားနို့၊ ဆန်ပြုတ်ကိုသောက်လျှင် အဆင်ပြေကြပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့် တည့်သောအစာကို ကျွန်ုပ်စားပြီး သူတို့နှင့်အဆင်ပြေသောအစာကို သူတို့စားကြပါသည်။ ဘယ်သူကို ဘယ်သူကမှစောင်းချိတ်အပြစ်တင် စကားမပြောကြပါ။ ဟိုဟာမစားနဲ့၊ ဟိုဟာကိုစားပါဆိုပြီး အမိန့် လည်းမပေးတတ်ကြရာ မိသားစုကြီးတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အားလုံး အဆင်ပြေစွာနေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

“ကျွန်ုပ်သည် သစ္စာရှိသောကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်”

9T, pp. 158-159 (1909).

၂၇။ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသတင်းစကားကို ပထမဦးစွာကျွန်ုပ်ရရှိသောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် အားအင်ချည့်နဲ့ကာ မောပန်းနွမ်းလျနေပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်ထံတွင် အမအစ များကိုတောင်းလျှောက်ခဲ့ရာ ကိုယ်တော်သည် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်အားဖွင့်ပြခဲ့ပါသည်။ ပညတ်တော်စောင့်ရှောက်သူများအား ကိုယ်တော်နှင့် သန့်ရှင်းသော

ဆက်သွယ်မှုရှိအောင်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်တွင် ချုပ်တည်းခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အမှုတော်အတွက် အကောင်းဆုံးအခြေအနေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်စေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်ကို ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။ ဤအလင်းတရားသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ကြီးမားသောကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထာဝရဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အား ခွန်အားပေးတော်မူမည်ကိုသိနေသောကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ်ဦးအဖြစ် ကျွန်ုပ်ရပ်တည်ခဲ့ပါသည်။ အသက်ရလာပြီဖြစ်သော်လည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကထက် ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ပို၍ကျန်းမာနေပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအကြောင်းများကို ကျွန်ုပ်ရေးသားသလို နေထိုင်မှုမူဝါဒခြင်းမရှိဟု တချို့ကပြောလာပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် သစ္စာရှိသောပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်ဟု ပြောရပါသည်။ ကျွန်ုပ်ပြောသည့်စကားမှန်သည်ကို ကျွန်ုပ်၏မိသားစုဝင်အားလုံးသိရှိကြပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၂)

ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသွန်သင်ချက်များအပေါ်

ဂျိမ်းဂိုက်၏ ဖွင့်ဆိုချက်

R & H, Nov. 8, 1870.

မမဂိုက်သည် ကျန်းမာရေးမေးခွန်းများကို လူတိုင်းကျေနပ်မှုရှိအောင် အဖြေပေးခဲ့ပါသည်။ ပရိသတ်ကြီးတစ်စုလုံးကို သူမနှင့်

အတူ ခံစားလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်အထိ သူမပေးသော မှတ်ချက်များသည် ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး ထိရောက်ရုံသာမက အမြင်ကျယ်လှပါသည်။ သူမသည် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အစွန်းရောက်မှုများကိုရှောင်ရှားပါသည်။ အာဇာတစိတ်များမဖြစ်ပေါ်စေရန်လည်း အထူးဂရုပြုလုပ်ဆောင်ပါသည်။ မပြောသင့်သောနေရာတွင် မပြောသင့်သည့်ပုံစံဖြင့် ဤအကြောင်းကိုတင်ဆက်မိလျှင်လည်းကောင်း၊ အစွန်းရောက်သူများပုံစံဖြင့် လူအများရှေ့တွင်ရပ်ထမိလျှင်လည်းကောင်း လူအများ၏ အာဇာတစိတ်ကို အလွယ်တကူဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ 'Solitary vice' ကဲ့သို့မျိုး နက်နဲသောမေးခွန်းများကို လုံလောက်သော ကိုးကားဖွင့်ဆိုချက်များမပါဘဲ မဆွေးနွေးသင့်ပါချေ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းများကို လူထုရှေ့မှောက်တွင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာသတင်းပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း ခံရသူအရေအတွက်မှာ တရားဟောဆရာ (၁၀) ယောက်တွင် (၁) ယောက်မရှိပါ။ ဤအကြောင်းအရာကို မသင့်လျော်သောနေရာတွင် မသင့်လျော်သည့်နည်းစနစ်ကိုအသုံးပြုပြီးတင်ပြမိသဖြင့် ထိခိုက်သွားသည့်အရေအတွက်မှာ ရေတွက်ရန်ပင်မဖြစ်နိုင်ကြောင်းများလှပါသည်။

'ငါ့မှာ သင့်အတွက်ပြောစရာအများရှိသော်လည်း သင်တို့သည် ထိုအရာများကို ယခုတွင်မခံယူနိုင်ကြသေး' ဟု ယေရှုခရစ် မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တော်သည် မိမိတမန်တော်များ၏ စိတ်ကို မည်သို့ပို့ဆောင်ပေးရမည်ကိုသိရှိတော်မူသကဲ့သို့ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်အား ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို မည်သို့အစပျိုးပေးရမည်ကိုသိရှိတော်မူပါသည်။ ဤသတင်းစကားကို ခံယူနိုင်စေရန်အလို့ငှာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ဟောကြားလျက် လူအများ

စိတ်ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ ထိုသတင်းစကား၏အသုံးဝင်တန်ဖိုးရှိပုံကို လက်တွေ့ပြလျက် ဤအမှုတော်ကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မမဂ္ဂိုက်၏ သက်သေခံချက်များအားဖြင့် ဆေးလိပ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့၏ ဆိုးကျိုးများကို သတိထားရှောင်ကြဉ်ရန် ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်မှာ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၂ နှစ်မှ ယခုဆောင်းဦးကာလအထိပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းအဖွဲ့ကြီးတစ်ခုလုံးအနေဖြင့် အောင်ပွဲဆင် နိုင်ရန်အလို့ငှာ ထိုအရာများကိုရှောင်ကြဉ်ရန် ကြိုးစားမှုများအပေါ်တွင် ထာဝရဘုရားသခင်အထူးကောင်းချီးပေးတော်မူပါသည်။

ထိုအစားအပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အောင်ပွဲဆင်သောအချိန်တွင် ထိုသတင်းစကားကို ကျွန်ုပ်တို့ခံယူနိုင်ကြောင်း ကိုယ်တော် မြင်တွေ့လာပါသည်။ ထိုအခါတွင် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း သည့်အလင်းတရားကို ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာအမှုတော်ကြီးသည် ယုံကြည်သူများအလယ်တွင် တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးတက်လာရာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးနှင့်အဟောကို မမဂ္ဂိုက် ရပ်နားလိုက်သောအချိန်တွင် ဝက်သားစားခြင်းအပါအဝင် အခြား အစားအသောက်ကိစ္စများတွင် အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ် ခဲ့ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သောလူတစ်စုအနေဖြင့် မမဂ္ဂိုက်၏ လုပ်ဆောင်မှုရပ်ဆိုင်းလိုက်သောနေ့ရက်သည် မှားယွင်းမှု နှင့်အကြောင်းမလှမှုများအစပြုသည့်နေ့ရက်ဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည်လှုပ်ရှားလာကတည်းက ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ၏အစွန်းရောက်မှုများရှိနေသော ကြောင့် မမဂ္ဂိုက်အနေဖြင့် ဤသတင်းစကားဟောပြောရန် ဆင့်ဆို

ခြင်းခံရသလို ခံစားနေရပါသည်။ သူမ၏အရည်အသွေးမရှိသော ခွင့်ပြုချက်များကို လူအများရရှိခဲ့သောကြောင့် ထိုသို့သောအစွန်း ရောက်မှုများဖြစ်ရသည်ဟု အထင်ရှိနေကြသောကြောင့်လည်း သူမ၏ သဘောထားမှန်ကိုတင်ပြဖို့လိုလာသည်ဟု ခံစားလာရပါသည်။ လူအပေါင်းတို့သည် ဤကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သူမ၏ရပ်တည်ချက်ကိုသိရှိမှဖြစ်တော့ပေမည်။

ဆေးလိပ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အသား၊ ဝတ်ဆင်မှု များနှင့်ပတ်သက်၍ အကြမ်းဖျင်းသဘောတူညီမှုကိုရရှိထားပြီးဖြစ် သည်။ သို့ရာတွင် လောလောဆယ်တွင် ဆား၊ သကြား၊ နွားနို့ နှင့်ပတ်သက်၍ အစွန်းရောက်ရပ်တည်မှုပြုရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေး ချေ။ ဤအစားအပေါ်ကို အများစုအသုံးပြုနေကြသောကြောင့် ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သောသတင်းစကားကို လူအများလက်ခံရန် အဆင်သင့် မရှိသေးဟူသောအချက်ကို သတိထားဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းနှင့်တကွ အသင်းတော်ကြီးတစ်ခုလုံးကိုထိခိုက်စေနိုင် သည့်အကြောင်းကိုရှာလျှင် The Review စာစောင်တွင် ယခုအချိန် အထိဖော်ပြနေသည့်အစွန်းရောက်ရပ်တည်မှုများကို ခြေရာကောက် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုဖော်ပြချက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရလဒ်များမှာ ဆိုးရွားပါသည်။ ဆိုးရွားစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုကြောင့် တချို့မှာ ဤသတင်းစကားကိုငြင်းပယ်ခဲ့သလို လက်ခံခဲ့သူများမှာ လည်း ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကိုသာမက ဤကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းကြီးကိုပါ ထိခိုက်စေသည်အထိ အစွန်း ရောက်အနေအထားများတွင် ရပ်တည်နေကြပါသည်။

လက်ရှိအခြေအနေသည် မည်သို့ပင်ဆိုးရွားစေကာမူ မိမိ၏ ရှုထောင့်ကို လူအများရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်နားလည်လာစေရန်

ဤအမှုတော်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ဖို့ ခေါ်တော်မူခြင်းခံရသည်ဟု သူမခံစားနေရပါသည်။ အကောင်းဆုံးအစာဖြစ်သော ပေါင်မုန့်နှင့် နွားနို့များများစားသုံးခြင်းကို သူမဂရုမထားခဲ့သော်ငြားလည်း သောက်သုံးသောနွားနို့သည် ကျန်းမာသောနွားမကြီးမှရသောနွားနို့ ဖြစ်ဖို့အရေးကြီးကြောင်း သူမ၏စိတ်တွင်ခံယူသည်ကိုမူ ဤနေရာ တွင်တင်ပြသင့်သည်ဟုထင်သည်။ လောလောဆယ်ရရှိထားသည့် အလင်းတရားအရ နွားနို့နှင့်ပတ်သက်၍ အစွန်းရပ်တည်မှုကိုဖော်ပြ သည့်စာစောင်များကိုဖြန့်ချိရာတွင် သူမအနေဖြင့်ပါဝင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာသတင်းရထားသည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဘယ်တယ်ခရီးရှိဆေးရုံမှ စားဖိုဌာန၏လမ်းပြမှု အားဖြင့်လည်းကောင်း ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် နွားနို့ကိုလုံးလုံးရှောင်ကြဉ် ပြီးမှ ထိုလုပ်ငန်းမျိုးကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာများကိုယ်တိုင် နွားနို့များကိုဖြတ်ပြလျှင် ထိုလုပ်ငန်း မျိုးသည် ပို၍အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အားနည်းချက်များကိုတွေ့ရပါ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့မကျင့်သုံးမီ ကျွန်ုပ်တို့ရေးသား သည့်စာများက လုံးဝသွန်သင်ခြင်းမခံရသေးသူများနှင့် အာဇာတ ထားတတ်သူများထံသို့ အလျင်ရောက်သွားတတ်ပါသည်။ လက်ရှိ လုပ်ဆောင်ပုံကို ပြောင်းပြန်လုပ်ဆောင်ကြဖို့ မမရှိကတောင်းခံပါ သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများကိုယ်တိုင်၊ ကျန်းမာရေးပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများကို အလျင်ကျင့်သုံးပြီးမှ ကျွန်ုပ်တို့၏စာစောင်များကို ဖြန့်ဝေကာ သွန်သင်ခြင်းမခံရသေးသူများ ခံယူနိုင်လောက်အောင် ညင်သာစွာဖွင့်ဆိုကြရန်ဖြစ်သည်။

အသားစားခြင်းကိုစွန့်ပယ်ကာ သကြားကိုများများစားခြင်း သည် ‘အဆိုးမှပို၍ဆိုးခြင်း’ သို့ဦးတည်သောပြောင်းလဲမှုဖြစ်သည်ဟု မမရှိကထင်ပါသည်။ ဆားနှင့်သကြားကို ခြိုးခြိုးခြံခြံစားရန် မမရှိက ထောက်ခံပါသည်။ ဤအရာနှစ်ခုအား အသင့်အတင့်စားခြင်းကို ခံတွင်းလက်ခံလာအောင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဆားငန်ငန်စားတတ်သူ တစ်ဦးအတွက် အငန်အရသာမရှိလောက်သည်အထိ ဆားကိုလျော့ ထည့်ထားသောအစားအစာများသည် ရက်ပေါင်းများစွာချုပ်တည်းခြင်း အကျင့်ကိုကျင့်ပြီးသည့်နောက်တွင် မခံနိုင်လောက်အောင်ငန်နေသည်ဟု ထင်ရလိမ့်မည်။

ဆေးလိပ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများကို တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ခုဖြတ်ပစ်လိုရသလို အခြားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ရာတွင်လည်း တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ခုစီကိုရှောင်ကြဉ်ကာဖြတ်ပစ်သင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မြန်မြန်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၌ အန္တရာယ်ရှိသကဲ့သို့ နှောင့်နှေးစွာရှောင်ကြဉ် ခြင်း၌လည်း အန္တရာယ်မကင်းပါ။ မကောင်းသောအစာများကိုဖြတ် ခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများတွင် အရှင်းလင်းဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်သွားလောက်အောင် မြန်မြန်ကြီးမလုပ်ဆောင် မိဖို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

