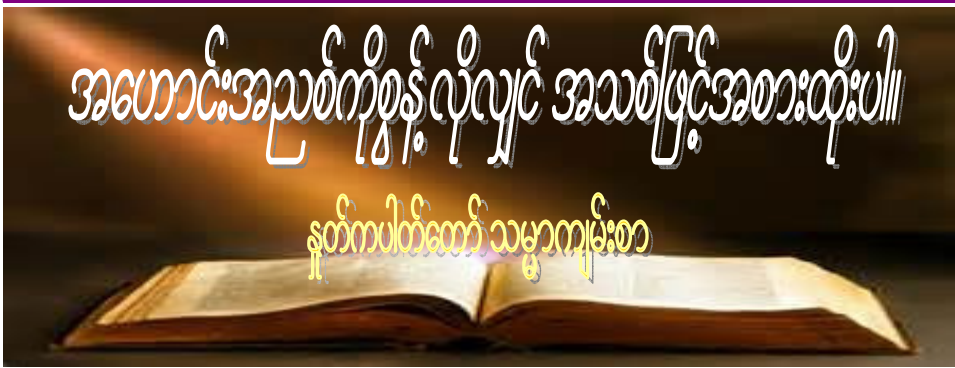


†Newsletter - သတင်းလွှာ

Enjoy free reading from B.C.F. ____ Volume 8/Issue 8/ August / 2015



= သူတစ်ပါးနှစ်သက်ဖွယ်သောအကျင့်၊ ချီးမွမ်းဖွယ်သောအကျင့် ရှိသမျှတို့ကိုငှင်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။ =

ကျွန်ုပ်တို့ လူအများသည် ထုတ်ဖယ်ပစ်၍ မရ။ မေ့ပစ်၍ မရ။ ဖျောက်ဖျက်ပစ်၍ မရ။ ဆိုသလို မေ့လို့မရနိုင်လောက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏နားထဲ၊ ခေါင်းထဲ၊ အသဲထဲ၌ စွဲမြဲနေသည့် အရာများရှိတတ်ကြသည်ဟုပြောလျှင် မမှားနိုင်ပါ။ တကယ်လည်းရှိပါပေ၏။ ထိုသို့ တခဏတာလေးနှင့် တိုတောင်းလှသောအချိန် အတွင်းမှာ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ပြီး ဖိစီးနှောင့်ယှက်နေတတ်သည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန် တခါတရံ လွန်စွာပင် ခက်ခဲလွန်းပါ၏။ သို့ရာတွင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မကြိုက် မနှစ်သက်တော့သဖြင့် ဖယ်ရှားထုတ်ပစ်လိုပါလျှင်၊ ထိုနေရာတွင် တစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုး ဖြည့်စီးပေးရန် ဖြစ်သည်။ တနည်းပြောရလျှင် အဟောင်းကို စွန့်ချင်လျက် နှင့်မစွန့်နိုင်ဖြစ်နေပါက၊ ထိုနေ ရာမတွင် ဟာကွက် မဖြစ်ရ လေအောင် အသစ်ဖြင့် အစားနိုင်ပါက အဟောင်းကို ဖယ်ထုတ်ပစ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုနည်းတူစွာပင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးခံယူချက်များဖြင့် လုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားနေသည့် ဘဝအသက်တာတွင်လည်း မကောင်းမသင့်တော့သည့် အကျင့်ဆိုး၊ ညာဉ်ဆိုး၊ အကျင့်ဟောင်း ညာဉ်ဟောင်းများကို စွန့်လိုလျှင်၊ ၎င်းတို့၏နေရာတွင် .. နူတ်ကပါတ်တော် သမ္မာကျမ်းစာဖြင့် အစားထိုး၍ အဆိုးကို အကောင်းအားဖြင့် အနိုင်ရယူနိုင်ပါ၏။

ဥပမာအားဖြင့် ... လိုဘရမက်ကြီးသော၊ မနာလိုမုန်းတီး၊ ရန်ငြိုးကြီးသောအတွေးများ စိတ်၌ ခိုဝင်လာလျှင် ဘုရား၏နှုတ်ကပတ်တော်ကို ဖတ်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆိုးအဟောင်း မကောင်းစိတ်ထား များကို သန့်စင်ရာ၌ အထောက်အကူ ဖြစ်လိမ့်မည်။

သမ္မာကျမ်းစာ၌-

ထာဝရဘုရားသခင်ကို ချစ်ရန်-

ရှင်မသဲခရစ်ဝင်၊ ၂၂:၃၇၊
သင်၏ ဘုရားသခင် ထာဝရ ဘုရားကို စိတ်နှလုံး အကြွင်းမဲ့ ဉာဏ်ရှိသမျှနှင့် ချစ်လော့၊ ဟူသော ပညတ်သည် ပဌမပညတ်ဖြစ်၏။ ကြီးမြတ်သောပညတ်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုမှတစ်ပါး ကိုယ်နှင့် စပ်ဆိုင်သောသူကို ကိုယ်နှင့်အမျှ ချစ်လော့ ဟူသော ဒုတိယပညတ်သည် ပဌမပညတ်နှင့် သဘောတူ၏။ ဤပညတ် နှစ်ပါးတို့ကား ပညတ္တိကျမ်းနှင့်အနာဂတ္တိကျမ်း ရှိသမျှတို့၏ အချုပ်အခြာပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်နှလုံးကိုအသစ်ပြင်ဆင်၍ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲရန်-

ရောမဩဝါဒစာ၊ ၁၂:၂။
သင်တို့သည် လောကီပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဘွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာဟူတည်းဟူသော ဘုရားသခင် အလိုတော်ရှိသော အရာသည် အဘယ်အရာ ဖြစ်သည်ကို သင်နိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံး ကို အသင့်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ ရောက်ကြလော့။

ကောင်းသောအတွေးအကျင့်အကြံများကိုတွေးရန်-

ဖိလိပိုဩဝါဒစာ၊ ၄:၈
ညီအစ်ကိုတို့၊ သမ္မာတရားနှင့်ဆိုင်သော အကျင့်၊ လျောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်၊ စင်ကြယ်သောအကျင့်၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်ဘွယ်သော အကျင့်၊ ချီးမွမ်းဘွယ်သော အကျင့် ရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ ပါရမီတစ်ပါးပါး၊ ကောင်းသောသီတင်း တပါးပါးနှင့်ဆိုင်သော အကျင့်တို့ကို၎င်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။ သင်တို့သည် အထက်ကသင်ယူ၍ငါ၌ကြားမြင်ခဲ့ပြီးသမျှတို့ကို ကျင့်ကြလော့။ ထိုသို့ကျင့်လျှင်၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၏ အရှင်ဘုရားသခင်သည် သင်တို့နှင့်အတူ ရှိတော်မူလိမ့်မည်။

ပညတ်တော်နှင့်သွန်သင်ချက်တို့ကိုလိုက်နာရန်-

ဒု-တိမောသေဩဝါဒစာ၊ ၃:၁၇
ဘုရားသခင်၏ လူသည်စုံလင်သောသူ၊ ကောင်းသောအမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုစုခြင်းအလိုရှိပြင်ဆင်သောသူဖြစ်မည် အကြောင်း၊ ဩဝါဒပေးခြင်း၊ အပြစ်ကိုဘော်ပြခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်စွာပြုပြင်ခြင်း၊ တရားကိုသွန်သင်ခြင်း ကျေးဇူးများကိုပြုတတ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထားက ဆိုးညစ်မှုဒုစရိုက်သို့ ဦးတည်နေလျှင် သမ္မာကျမ်းစာရှိ ဘုရားသခင်၏ ပညတ်တော်နှင့် မိန့်မှားတော်မူချက်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေး နှင့် စိတ်နှလုံးထဲ၌ ပျံ့နှံ့လွှမ်းမိုးရန် အခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ၊ ဘုရားသခင်ကို စိုးမိုးခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ၎င်းသည် အကောင်းဆုံးသော သန့်စင်စက် ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ၊ ထာဝရဘုရားသခင်၏ တရားတော်၌ မွေ့လျော်၍ တရားတော်ကို နေ့ည၌ မပြတ်ဆင်ခြင် အောက်မေ့သော် မြစ်နားမှာ စိုက်လျက် မိမိအချိန်တန်မှ အသီးကိုသီး၍ အရွက် မညှိုးနွမ်းတတ်သော အပင်ကဲ့သို့ မင်္ဂလာရှိ၍ ပြုလေသမျှတို့၌ အောင်နိုင်လိမ့်မည်။

ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုစရိုက်ဆိုးညစ်မှုသို့ ခြေဦးမလှည့်အောင် နှုတ်ကပတ် တော်က ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေး၊ စကား၊ အပြုအမူ အားလုံးကို ကောင်းသောရလဒ်သို့ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မည်။



2015, August Events

- 08/ 02/ 2015 ... Holy Communion
- 08/ 9/ 2015 ... B.C.F. Official Board Meeting
- 08/ 16/ 2015 ... Regular Sunday Service
- 08/ 23/ 2015 ... Regular Sunday Service
- 08/ 30/ 2015 ... Worship through Music Service

Every Service on Sunday 2:00PM at St. Luke's Episcopal Church.
Address ... 122 S. California Ave. Monrovia, CA 91016

Children Sunday School and Youth program ... 2:12 PM



Worship through Music Service

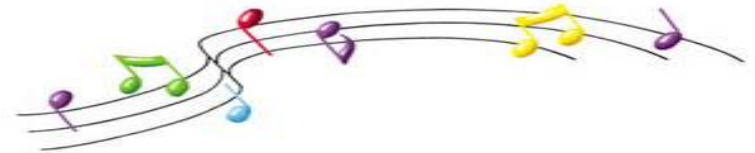
08/ 30/ 2015

Sunday 2:00PM

at

St. Luke's Episcopal Church.

122 S. California Ave. Monrovia, CA 91016



Praising God in one spirit, one purpose and one body is a great thing before God and all the witnesses.

Psalm 150

*Praise ye the LORD. Praise God in his sanctuary:
Praise him in the firmament of his power.*

*Praise him for his mighty acts:
Praise him according to his excellent greatness.*

*Praise him with the sound of the trumpet:
Praise him with the psaltery and harp.*

*Praise him with the timbrel and dance:
Praise him with stringed instruments and organs.*

*Praise him upon the loud cymbals:
Praise him upon the high sounding cymbals.*

*Let every thing that hath breath praise the LORD.
Praise ye the LORD.*

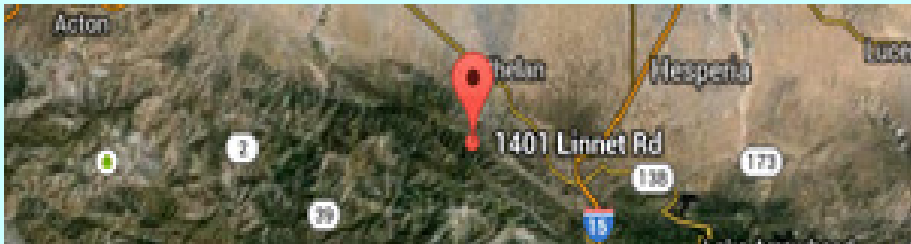


Southern California Burmese Christian Family Camp



Camp Place... Camp Wrightwood
Camp Address San Bernardino National Forest,
1401 Linnet Rd, Wrightwood, CA 92397
Contact Number ... 760-249-3453
Camp Theme ... "Young at Heart"
Bible Scripture ... Matthew 15:13-15
Ezekiel 18:31-36

Make you a new heart and a new spirit!



Arrival ... September 05, Saturday 11:00
Departure ... September 07, Monday 2:00 PM
Camp Registration Fees ... \$75 / person (2 nights & meals)
Contact Persons ... Rev. Livingstone Zan (909) 816-0822
Sayama Hsimu Shein (909)
U Kyi Shinn (626) 633-0065

Notes: - Please bring your own soap, tooth brush, tooth paste, towel, bed sheet and pillow. Bed and mattress will be provided.

Adoniram Judson: Paving the Way



Born

August 9, 1788
[Malden, Massachusetts](#)

Died

April 12, 1850
[Indian Ocean](#)

I will not leave Burma until the cross is planted here forever!
Adoniram Judson

Myanmar's history of protestant mission work began with American Baptist missionary Adoniram Judson. Judson and his wife Ann arrived in Burma (now Myanmar) in 1813 and labored for nearly 40 years to see the people of Burma come to Christ.

It was hard work; it was six year before he saw his first convert to Christianity. Judson later spent 17 months in Burmese prison where he was subjected to severe torture. as a husband and father, he outlived five children and three wives.

Through it all, Judson's passion for the lost of Burma remained strong. He translated the Bible into Burmese and wrote English-Burmese dictionaries and Grammar books. His pioneering work laid the foundation for grater success. As his son Edward later said, suffering and success go together. if you are succeeding without suffering, it is because other before you have suffered; if you are suffering without succeeding, it is that others after you may succeed

today there are nearly 4 million Christians in Myanmar, In July 2nd Sunday , many of them celebrate "Adoniram Judson Day " Commemorating Adoniram Judson's arrival in Myanmar.

Adoniram Judson was the first Christian missionary to Burma. He was called to serve the God in Burma. He became the first foreign missionary from the United States. When he was serving the Lord in Burma, he translated the whole Bible to Burmese. He also compiled dictionary.

Adoniram Judson, (born Aug. 9, 1788, Malden, Mass., U.S.—died April 12, 1850, at sea, Indian Ocean), American linguist and Baptist missionary in Myanmar (Burma), who translated the Bible into Burmese and wrote the standard Burmese dictionary.

In the word, “COMMISSION”, just remember this.



If we take **C**hrist, our **M**aster,
out of our lives, then
“THE GREAT **C**OMMISSION”
becomes
“THE GREAT OMISSION”.
If we always put **C**hrist,
our **M**aster, in the first place, then
“THE GREAT OMISSION”
becomes
“THE GREAT **C**OMMISSION”.

အကြင်သူသည် ငါ့ကြောင့်အသက်ရှုံး၏။ ထိုသူသည် အသက်ကိုတွေ့လိမ့်မည်။

သာယာသောနေ့တနေ့တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ North Carolina ပြည်နယ်၊ Kannapolis မြို့၊ Mercy Independent နှစ်ခြင်း အသင်းတော်၏ခြံရံ၌ ရံပုံငွေရှာသော ဈေးရောင်းပွဲကို ကျင်းပလျက် ရှိသည်။ ဓမ္မသီချင်းသံများကိုလည်း ကြားရသည်။ သာယာ ငြိမ်ညောင်း၍ ငြိမ်သက် စေသည့်အပြင် ခွန်အားရစေသော ဤသီချင်းသံ၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ကြေးစားနပန်းသမား အဖြစ်မှ ဓမ္မသီချင်းအဆိုတော်ဖြစ်လာသော Don Herbert သည် ဇနီးနှင့်အတူ ဤဈေးရောင်းပွဲ သို့ရောက်ရှိလာသည်။ ခရီးဦးကြိုဆို နှုတ်ဆက်သော သင်းအုပ်ဆရာ Tim Jones နှင့် အလာဟု တလာပ စကားပြော ဖြစ်သည်။ ဆရာက Herbert ကိုအသင်းတော်၌ ဓမ္မသီချင်းဆိုပေးရန် ဖိတ်ခေါ်လိုက်သည်။ ၃ ရက်ကြာ သွားပြီးနောက်၊ ဆရာ Jones က Facebook ၌ Herbert ၏ဇနီးမှ ခင်ပွန်း သယ်အတွက် အရေးတကြီး အရေးပေါ် ကျောက်ကပ်ပေးလှူရန် အကူအညီ တောင်းသော မေတ္တာရပ်ခံချက်တစ်ခုကို တွေ့လိုက်သည်။ Herbert သည် အခြေအနေ ဆိုးသော ကျောက်ကပ်ယိုယွင်းပျက်စီးသည့်ရောဂါ အဆင့် ၅ သို့ ရောက်ရှိ နေပြီဖြစ်သဖြင့် ချွတ်ယွင်းနေ သောကျောက်ကပ်ကို ဖြတ်ထုတ်၍ ကောင်းသော ကျောက်ကပ် တစ်ခုဖြင့် အစားထိုးကုသရန် အရေးပေါ်လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်က အသက် ဆုံးရှုံးမည်။ ဆရာ Jones သည် ကူညီလိုသော်လည်း ချီတံ့ချတံ့ ဖြစ်နေသည်။ စိတ်ငြိမ်ရန်၊ အမှုတော်ဆောင်ပြီသ၍ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ရှိ သော ကိုယ်ကျိုးစွန့်သည့် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မှန်ကန်စွာချနိုင်ရန် ဆုတောင်းသည်။ နှစ်ရက်ကြာသောအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာမှ ကျောက်ကပ် ၂ ခုမှ တစ်ခုကို ပေးလှူရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ငြိမ်သက်ခြင်းရရှိသည့်အပြင် ဇနီးသည်၏ သဘောတူညီမှုကိုပါ ရရှိသည်။ Herbert တို့လင်မယားကို အကြောင်းကြားလိုက်သော်လည်း ကျောက်ကပ် လျှာချင်တိုင်း လှူ၍မရပါ။ ဆရာ Jones ၏ကျောက်ကပ်သည် Herbert ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုက်ညီမှု လိုက်ဖက်မှု ရှိမရှိ ဆေးရုံမှ ဆေးစစ်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ လိုက်ဖက်ကိုက်ညီမှု သာလျှင် ပေးလှူနိုင် မည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ လိုက်ဖက်ကိုက်ညီနိုင်မှု ဖြစ်နိုင်စွမ်းရာနှုန်းမှာ ညီရင်းအစ်ကို မောင်ရင်း နှမအရင်းများ၌ ပင်လျှင် ဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ဆွေမတော် မျိုးမစပ်သောသူစိမ်းများ နှင့်ဆိုလျှင် ပို၍ပင် ခက်ခဲသည်။ မျှော်လင့်ချက်နည်းသော်လည်း ဆေးစစ် လိုက်သောအခါ တကယ်လိုက်ဖက် ကိုက်ညီ ကြောင်းကို အံ့ဩစွာတွေ့ရသဖြင့် ကျောက်ကပ် အစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသသောအစီအစဉ် ကိုပြုလုပ်လိုက်သည်။ ခွဲစိတ်သောနေ့၌ ကောင်းသောကျောက်ကပ်ကိုထုတ်ရန် ဆရာ Jones ကို ခွဲလိုက်သောအခါ မမျှော်လင့်ဘဲ သူ၏ကျောက်ကပ်ကို သွေးပို့ပေးသော အဓိက သွေးလွှတ်ကြော တနေရာ၌ အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းသော ဖောင်းထွက်နေသည့်အဖု Aneurym တစ်ခုကို တွေ့ လိုက်သည်။ ဤအဖု Aneurym သည် သွေးကြောနံရံ၏ အားအနည်းဆုံး၊ အပါးဆုံးအပိုင်း ဖြစ်နေ သဖြင့် အချိန်မရွေး ကွဲအက်ပေါက်ပြဲ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ကာ အသက်ပါဆုံးရှုံး သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးသည် တချက်ခုတ်၊ နှစ်ချက်ပြတ်၊ ဆရာ Jones ၏ ကျောက်ကပ်ကို ခွဲထုတ်ရင်း ဒုက္ခမပေးနိုင်အောင် ဤအဖုကိုလည်း ခွဲထုတ်လိုက်ပြီး Herbert ကို ဆရာ Jones ၏ကျောက်ကပ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ အစားထိုးကုသပေးလိုက်သည်။ ခွဲစိတ်ချိန်သည်

မူလခန့်မှန်းထားသည်၏ နှစ်ဆဖြစ်သွားသော်လည်း အသက်တချောင်းကို ကယ်မည့် အစားတွင် အသက်နှစ်ချောင်း ကယ်ပြီးသားဖြစ်သည်။

“အကြင်သူသည် ငါ့ကြောင့်အသက်ရှုံး၏။ ထိုသူသည် အသက်ကိုတွေ့လိမ့်မည်။” ဟူ သော ရှင်မသဲခရစ်ဝင် - ၁၆ : ၂၅ တွင်ပါသည့်အတိုင်း ဆရာ Jones သည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော် အတိုင်း လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် တပါးသူ၏အသက်ကို ကယ်တင်ရန် အလွန် အဖိုးထိုက်တန်သော ကိုယ့်ကျောက်ကပ်ကို ပေးလှူလိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်သည် မိမိ၏အသက်ကိုပင် ကယ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားသည်။

ထို့ကြောင့် ဟေရှာယအနာဂတ္တိကျမ်း၊ ၅၅: ၈-၉ တွင်ပါသည့်အတိုင်း ထာဝရဘုရား မိန့်တော်မူသည်ကား၊ “ငါ၏အကြံအစည်သည် သင်တို့၏ အကြံအစည် နှင့်မတူ။ ငါ၏အကျင့် သည်လည်း သင်တို့၏အကျင့်နှင့်မတူ။ မိုဃ်းကောင်းကင်သည် မြေကြီးထက်သာ၍မြင့်သကဲ့သို့၊ ငါ၏အကျင့်သည်လည်း သင်တို့၏အကျင့် ထက်၎င်း၊ ငါ၏အကြံအစည်သည် သင်တို့၏ အကြံ အစည်ထက်၎င်း၊ သာ၍မြင့်၏။”

~~~~~  
**PAPAYA IS A STOREHOUSE OF  
CANCER-FIGHTING LYCOPE**



The gorgeous Fruit Papaya.... Make sure that you have some as often as possible. Read all about it.

Papaya was the only studied food found to halt breast cancer. Scientists studied 14 plant foods commonly consumed in Mexico to determine their ability to halt breast cancer cell growth. These included avocado, black sapodilla, guava, mango, prickly pear cactus (nopal), pineapple, grapes, tomato, and papaya. They also evaluated beta-carotene, total plant

phenolics, and gallic acid contents and antioxidant capacity. They found that only papaya had a significant effect on stopping breast cancer cell growth. (International Journal of Food Science and Nutrition, May issue).

Papaya is a store-house of cancer-fighting lycopene. The intense orangey-pink colour of papaya means it is chock full of cancer fighting carotenoids. Not only beta carotene, but lycopene is found in abundance. The construction of lycopene makes it highly reactive towards oxygen and free radicals. Scientists at the University of Illinois think this anti-oxidant activity contributes to its effectiveness as a cancer fighting agent. Epidemiological studies have indicated an inverse relationship between lycopene intake and prostate cancer risk. They showed that oral lycopene is highly bio available, accumulates in prostate tissue, and is localised in the nucleus of prostate epithelial cells. In addition to antioxidant activity, other experiments have indicated that lycopene induces cancer cell death, anti-metastatic activity, and the up-regulation of protective enzymes. Phase I and II studies have established the safety of lycopene supplementation. (Cancer Letter, October 8, 2008).

Prostate cancer was the subject of a study in Australia that looked at 130 prostate cancer patients and 274 hospitalized controls. The scientists found that men who consumed the most lycopene-rich fruits and vegetables such as papaya were 82% less likely to have prostate cancer. In this study, green tea also exerted a powerful anti-cancer effect. When lycopene-rich foods were consumed with green tea, the combination was even more effective, an outcome the researchers credited to their synergy. (Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2007). \*\*\*\*

\*\*\*\*  
Isothiocyanates found in papaya restore the cell cycle to eliminate cancer. Organo-sulphur compounds called isothiocyanates are found in papaya. In animal experiments, isothiocyanates protected against cancers of the breast, lung, colon, pancreas, prostate, as well as leukaemia, and they have the potential to prevent cancer in humans. Isothiocyanates have shown themselves capable of inhibiting both the formation and development of cancer cells through multiple pathways and mechanisms. (International Journal of Oncology, October, 2008).

\*\*\*\*

Researchers in Japan clarified the mechanisms of action in a type of isothiocyanate found in papaya known as BITC, which underlies the relationship between cell cycle regulation and appropriate cell death. When cancerous cells die on schedule, they are no longer a problem.

The researchers established that BITC exerted cancer cell killing effects that were greater in the proliferating cells than in the quiescent cells. Cancer cells that are proliferating are much more dangerous than cancer cells that are in a state of dormancy. (Forum of Nutrition, 2009).

\*\*\*\*

Enzymes from papaya digest proteins including those that protect tumours.

The fruit and other parts of the papaya tree, also known as the paw paw tree, contain papain and chymopapain, powerful proteolytic enzymes that facilitate chemical reactions in the body. They promote digestion by helping to break down proteins from food into amino acids that can be recombined to produce protein useable by humans. Proteolytic enzymes protect the body from inflammation and help heal burns. They do a good job of digesting unwanted scar tissue both on the skin and under its surface. Being a proteolytic enzyme, papain is able to destroy intestinal parasites, which are composed mostly of protein. To rid the body of intestinal parasites, half a cup of papaya juice can be alternated each hour for twelve consecutive hours with the same amount of cucumber or green bean juice.

\*\*\*\*

Research has shown that the physical and mental health of people is highly dependent on their ability to produce proteins they can use effectively.

However, as people age, they produce less of the enzymes needed to effectively digest proteins from food and free needed amino acids. They are left with excessive amounts of undigested protein which can lead to overgrowth of unwanted bacteria in the intestinal tract, and a lack of available amino acids. Eating papaya after a meal promotes digestion, and helps prevent bloating, gas production, and indigestion. It is quite

helpful after antibiotic use to replenish friendly intestinal bacteria that were the casualties in the war against the unwanted bacteria. When the intestinal tract is well populated with friendly bacteria, the immune system is strengthened, and can protect better against flu and cancer.

\*\*\*\*

Papaya contains fibrin, another useful compound not readily found in the plant kingdom. Fibrin reduces the risk of blood clots and improves the quality of blood cells, optimising the ability of blood to flow through the circulatory system. Fibrin is also important in preventing strokes.

Proteolytic enzymes containing fibrin are a good idea for long plane rides to minimize the potential of blood clots in the legs. People who sit at a desk all day might want to use proteolytic enzymes too. Proteolytic enzymes are able to digest and destroy the defence shields of viruses, tumours, allergens, yeasts, and various forms of fungus. Once the shield is destroyed, tumours and invading organisms are extremely vulnerable and easily taken care of by the immune system. Undigested proteins can penetrate the gut and wind up in the bloodstream where they are treated by the immune system as invaders. If too many undigested proteins are floating around, the immune system becomes overburdened and unable to attend to the other tasks it was meant to do. Proteolytic enzymes can digest these rogue proteins, freeing up the immune system.

**Let's ensure a slice of papaya every day in our diet. Papaya juice will be great. Have a great day.....along with a slice of papaya. . . . .**

