မြန်မာခရစ်ယာန်မိဿဟာယအသင်းတော်
Burmese Christian Fellowship

†Newsletter - သတင်းလွှာ

Enjoy free reading from B.C.F. Volume 9/Issue 7/ July / 2016

လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ဇူလိုင် ၄ ရက်

ကျွန်ုပ်တို့အလံတော်က

အနီ၊အဖြူ နဲ့ အပြာ

ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားက

ရဲရင့်ခြင်း နဲ့ အမှန်တရား

ကျွန်ုပ်တို့သိရမှာက

လွတ်လပ်ခြင်း နဲ့ လုံခြုံရာ

ဤအချက်ကို သတိရကာ

ဇူလိုင် ၄ မှာ ပျော်ရွှင်စွာ

ပါဝင်ဆင်နွှဲ .. ကျင်းပပါ။

2016, July Events

Independence Day

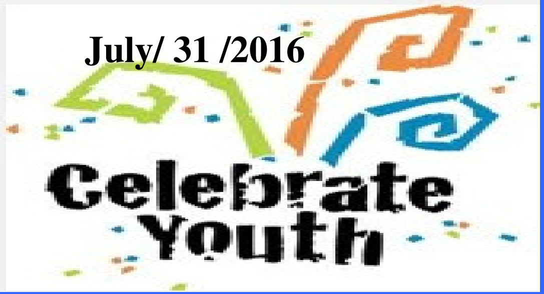
July/4 /2016

Graduate Sunday

July/ 17 /2016

BCF Youth Annual Sunday

July/ 31 /2016



7/ 05/ 2015 … Holy Communion
7/ 12/ 2015 … B.C.F. Official Board Meeting
7/ 19/ 2015 … Regular Sunday

Every Sunday Worship Service at 2:00PM ,
1337 Farmstead Ave. La Puente, CA 91745

PRAYER FOR OUR GRADUATES

Our Gracious and Awesome Heavenly Father,

We thank You for all our graduates. We thank You for the education, the wisdom and the talent they received. We present them before You. Please bless them and insert Your Words of life into their lives.

Fill their hearts with Your Love.

Fill their spirits with Your Holy Spirit.

Fill their minds with Your Thoughts.

Fill their bodies with Your strength so that, not only they would love You and serve You with all their hearts, all their souls, all their minds and all their strength, but also they would love others as themselves.

O Lord! You teach us to be "The Salt of the Earth".

Just like salt gives taste to food and prevents spoilage, infuse your saltiness into them and help them to be the salt of the earth so that they provide the taste of your love and salvation to others and prevent the spoilage of hatred and greed from expanding.

O Lord! You also teach us to be "The Light of the World".

Help them to be the light of this world so that their lives radiate Your Message of Love, Hope and Faith like a beacon leading to You those who are desperately in need of help.

Please help them to stay true to their faith and dreams, to use their gifted talent, knowledge and education wisely, and to walk into the future with faith, hope and love.

May the LORD bless them and keep them.

May the LORD make His face shine upon them, and be gracious unto them.

May the LORD lift up His countenance upon them, and give them peace.

In the precious name of Jesus Christ, we pray, Amen.

"လွှမ်းမောဖွယ်ရာထက်၊ စံနမူနာယူထိုက်သူ ဆရာယုဒသန်"

ဆရာယုဒသန်၏ ဝိညာဉ်သဘော

ခရစ်တော်နှင့်စပ်ဆိုင်သောသူတို့သည် ဇာတိပကတိကိုဇင်း၊ ဇာတိပကတိစိတ်များနှင့် အလိုဆန္ဒများကိုဇင်း၊ လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာ ရိုက်ထား ထားကြပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ငါတို့သည် ဝိညာဉ်ပကတိကြောင့် အသက်ရှင်လျှင်၊ ဝိညာဉ်ပကတိအတိုင်း ကျင့်ကြကုန်အံ့။
ဂလာတိ ၅း၂၄-၂၅

အထက်ပါကျမ်းချက်အရ – ဆရာယုဒသန် နေ့စဉ် အသက်ရှင်ခြင်း၌ ၊–

၁။ နံနက် နှင့် ညအချိန် များတွင် လုံ့လဝီရိယ ရှိစွာဖြင့် တိတ်ဆိတ်စွာ ဆုတောင်း ပဌာနာ ပြုသည်။

၂။ မည်သည့် အချိန်ကာလ၌မျှ အချိန်ကို အကျိုးမဲ့ ဖြုန်းတီးမှု မရှိ။

၃။ အပြစ်ဒုစရိုက် နှင့် ကင်းသော ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်စေသည်။

၄။ ထာဝရဘုရားသခင် မကြိုက်နှစ်သက်သောအရာများကို ဘယ်သောအခါမှ မပြုလုပ်။

၅။ ယုံကြည်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သူတပါးအတွက် မိမိကိုယ်ကို အနစ်နာခံသည်။

၆။ ဧဝံဂေလိတရား အတွက် အနစ်နာ ခံရသောအခါ ဝမ်းမြောက်သည်။

၇။ အာရုဏ်တက်သည် နှင့် အိပ်ရာမှ ထသည်။

၈။ တနင်္ဂနွေနေ့မှ လွဲ၍ မြန်မာစာကို တတ်နိုင်သရွေ့ နေ့စဉ်ဖတ်သည်။ သင်ယူသည်။

၉။ ကျမ်းစကား၊ တရားတော် နှင့် ဆိုင်သော စာပေတို့ကို အမြဲဖတ်ရှုသည်။

၁၀။ မကောင်းသောစိတ်၊ မကောင်းသောသဘော၊ မကောင်းသောအမြင် နှင့် မကောင်းသော အတွေးအခေါ် တို့ကို ချိုးနှိမ်သည်။

၁၁။ အနေအထိုင်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတို့ကို အမြဲတစေ စည်းကမ်း ထား၍ အသက်ရှင်သည်။

၁၂။ ထာဝရဘုရားသခင်ကို အမြဲဝတ်ပြုသည်။ စာပေ ကျမ်းဂန်များကို ဖတ်ရှုသည်။

၁၃။ မိမိလုပ်ချင်တာထက်၊ ဘုရားသခင် စေခိုင်းသည့်အရာကို လုပ်သည်။

၁၄။ ချမ်းသာသုခကို ပေးသော လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်ကြောင့် ခါးသီးစွာ ခံစားရခြင်းသည်ပင် ချိုမြလှပါတကားဟု ခံယူသည်။

၁၅။ ဆရာယုဒသန် ဘဝဝိညာဉ် သဘောရှိမှု၏ အထွဋ်အထိပ်မှုကား သူ၏ရင်ထဲ အရိုးထဲက ခံစားချက် ဖြစ်သော "ခရစ်တော်အတွက်သာမဟုတ်ခဲ့ရင်" ခံယူချက်ဖြင့် သူ၏ဘဝကို လုံးဝအပ်နှံထား၏။

In joy or sorrow, health or pain, Our course be onward still; We sow on Burma's barren plain, We reap on Zion's hill.	*ဒုက္ခ၊ သုခ ဘယ်လို တွေ့တွေ့၊ ရှေ့သို့ ဆောင်ရွက်မည်။ မြန်မာလွင်ပြင် ငါတို့ ကြဲ၍၊ ဇိအုန်ထိပ်၌ ရိတ်ရမည်။*

ဆရာကြီးယုဒသန်နှင့်မမယုဒသန်
မြန်မာနိုင်ငံ၏ခရစ်ယာန်သာသနာ့မိခင်နှင့်ဖခင်

Rev. Dr. Adoniram Judson and Ann Judson

နှစ်စဉ်ဇူလိုင်လဒုတိယအပါတ်တနင်္ဂနွေနေ့ကိုမြန်မာပြည်ရှိနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်များအပြင်၊ကမ္ဘာအနှံ့အပြားသို့ရောက်ရှိနေကြသောအဝေးရောက်မြန်မာနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အများစုတို့သည်"ယုဒသန်နေ့"ဟူ၍သတ်မှတ်ကာအထူးဝတ်ပြုစည်းဝေးအစီအစဉ်များလုပ်ကြပါသည်။၁၈၁၃ခုနှစ်ဇူလိုင်လ၁၃ရက်နေ့တွင်ဆရာကြီးနှင့်မမယုဒသန်တို့သည်ယေရှုခရစ်တော်၏ကယ်တင်ခြင်းတရားဧဝံဂေလိသာသနာပြုရန်အတွက်မြန်မာပြည်သို့ရောက်ရှိလာကာ၊သာသနာ့မျိုးစေ့ကိုချခဲ့သောကြောင့်ခရစ်ယာန်တို့၏သာသနာ့မိခင်နှင့်ဖခင်ဟုတင်စားခေါ်ဆိုပါသည်။ယခုကဲ့သို့မိခင်များနေ့၊ဖခင်များနေ့ကျင်းပသည့်အချိန်အခါ၌ဆရာကြီးနှင့်မမယုဒသန်တို့အားသတိရအောက်မေ့လျှက်၊သူတို့၏မွန်မြတ်သောသာသနာလုပ်ငန်းကိုဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာဆက်လက်ထိန်းသိမ်းယင်းဖြင့်သိရှိသမျှအကြောင်းအရာကိုရေးသားအပ်ပါသည်။

၁၈၁၃ခုနှစ်၊ဇူလိုင်လ၊၁၃ရက်နေ့တွင်ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောကြီးတစ်စင်းသည်ရန်ကုန်မြစ်ဝအတွင်းသို့ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။မြန်မာပြည်တွင်ဇူလိုင်လသည်မိုးသည်းထန်စွာရွာသောလဖြစ်သည်။ထိုသင်္ဘောကြီးသည်လည်းမိုးရာသီ၏မုန်တိုင်းဒဏ်ကိုအလူးအလဲခံရပြီး၊အနောက်အန္ဒိယသမုဒ္ဒရာမှအရှေ့အန္ဒိယသမုဒ္ဒရာသို့ပင်ပမ်းကြီးစွာနှင့်ရောက်ရှိလာခဲ့ရာ၊ခရီးသည်များနှင့်အတူအိန္ဒိယသို့ခရီးပြုမည့်လူဖြူဇနီးမောင်နှစ်ဦးသည်ဘုရားရှင်ထံမှဝိညာဉ်တော်လမ်းပြမှုကိုခံယူကာ၊မြန်မာမြေပေါ်သို့ခြေချခဲ့ကြပါသည်။

ဆရာကြီး၏အမည်မှာအဒိုနီရမ်ဂျဒ်ဆင်(Adoniram Judson) ဖြစ်ပြီး၊မမ၏အမည်မှာအန်းဟေဇယ်လ်တင်း(Ann Hasseltine) ဖြစ်ပါသည်။ဆရာကြီးတို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၏ဦးတည်ချက်မှာရှေ့တိုင်းသို့သွားရောက်၍သာသနာပြုရန်ဖြစ်သည်။ရန်ကုန်မြို့တွင်အခြေကျပြီး၊၂နှစ်အကြာတွင်သားကလေးရော်ဂျာ(Rogers)ကိုမွေးဖွားခဲ့ရာ၊(၈)လသားအရွယ်တွင်အပြင်းဖျားကာသေဆုံးသွားပါသည်။

ထိုခေတ်ကမြန်မာနိုင်ငံတွင်ဘုရင်စံနစ်အုပ်ချုပ်သည့်အချိန်ဖြစ်၍၊တစ်ပါးအမျိုးသား၏ဘာသာသာသနာကိုမျိုးစေ့ချရန်အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ဘာသာစကားမပေါက်ရောက်မှု၊ယဉ်ကျေးမှုကွာဟချက်များအပြင်နေထိုင်စားသောက်ရေးမှအစအခက်အခဲများစွာရှိခဲ့ကြပါသည်။သာသနာပြုရာတွင်အသက်အန္တရယ်အတွက်လည်းစိုးရိမ်ကြရသည်။ထို့ကြောင့်ခရစ်ယာန်သာသနာမှာခရီးမတွင်ကျယ်ခဲ့ပေ။၆နှစ်ကြာပြီးမှယုံကြည်သူတပည့်တော်တစ်ဦး(ဦးနော)ကိုစတင်ရရှိပါသည်။

ဆရာကြီးသည်မြန်မာလူမျိုးများကြားတွင်သာသနာပြုရမည်ဖြစ်သောကြောင့်မြန်မာစာတတ်ဖို့ရန်အဓိကဖြစ်လာသည်။ဆရာကြီးသည်မြန်မာလူမျိုးပညာတတ်ဆရာဦးအောင်မင်းနှင့်မြန်မာစာကိုသဒ္ဒါနည်းကျကျသင်ကြားခဲ့သည်။တတ်မြောက်သောအခါအင်္ဂလိပ်မြန်မာအဘိဓါန်ကိုပုံနှိပ်ခဲ့သည်။ဆရာကြီးသည်မြန်မာတို့၏ရိုးရာဓလေ့၊ကိုးကွယ်မှု၊ဘာသာတရားစသည်တို့ကိုလေ့လာပြီးခရစ်ယာန်ဘာသာနှင့်မည်သို့ကွာခြားသည်ကိုတင်ပြကာဆွေးနွေးခဲ့သည်။ယေရှုခရစ်တော်တစ်ပါးတည်းသာလျှင်အပြစ်မှကယ်တင်နိုင်ကြောင်းကိုနားလည်လာအောင်ပြောပြသည်။ရှင်မဿဲခရစ်ဝင်ကျမ်းစောင်ကိုရှေးဦးစွာမြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုပြီးစိတ်ဝင်စားသူကိုဝေငှသည်။မနားမနေကြိုးစားပြီးသမ္မာကျမ်းစာကိုမူရင်းဟေဗြဲဘာသာမှမြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုသည်။ဆရာကြီး၏ရည်ရွယ်ချက်မှာသမ္မာကျမ်းစာတစ်အုပ်သည်ရွာတစ်ရွာသို့ရောက်ရှိသွားလျှင်၊သာသနာပြုဆရာတစ်ပါးရောက်သွားသည်ဟုခံယူပါသည်။

မြန်မာဘာသာဖြင့်သက်သေခံခြင်း၊သီချင်းကျူးဧခြင်း၊ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းစသည်တို့ကိုလည်းပြုလုပ်ခဲ့သည်။မမယုဒသန်သည်လည်းအိမ်ထောင့်တာဝန်များနှင့်မအားလပ်သည်ကြားမှမြန်မာစကားကိုသင်ကြားခဲ့သောကြောင့်ကျွမ်းကျင်စွာပြောဆိုနိုင်သည်။မမယုဒသန်၏ဆက်ဆံရေးဖေါ်ရွေမှု၊စကားကျွမ်းကျင်မှုတို့ကြောင့်နန်းတွင်းသူ/ သားများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ကာနန်းတော်တွင်းသို့ဝင်ထွက်သွားလာနိုင်ခဲ့ပါသည်။သူမသည်အမျိုးသမီးအချို့ကိုလည်းစာသင်ပေးပါသည်။

မမယုဒသန်သည်ဆရာကြီးရခိုင်သာသနာခရီးစဉ်အတွက်ဘင်္ဂလားသို့ခရီးထွက်သွားရာ၊ ဘင်္ဂလားသို့မရောက်ဘဲလမ်းတွင်ပျောက်ဆုံးနေသည်ဟု သတင်းရသည့်အပြင်အင်္ဂလိပ်တို့မြန်မာပြည်ကိုစစ်တိုက်မည့်သတင်းကြားရသောအခါ၊အခြားလူဖြူများနည်းတူရန်ကုန်မှထွက်ခွါမသွားဘဲ၊မိမိခင်ပွန်းသည်ပြန်လာမည့်နေ့ရက်ကိုမရေရာသည့်အချိန်၌ပင်ရန်ကုန်မြို့၌သစ္စာရှိစွာစောင့်နေခဲ့သည်။

ဆရာကြီးရန်ကုန်သို့ပြန်ရောက်လာပြီးမကြာမီပင်ဆရာကြီးနှင့်တကွနိုင်ငံခြားသားဟူသမျှကိုဖမ်းဆီးကာ၊အင်းဝလက်မရွှဲ့ထောင်တွင်အကျဉ်းချခံရသည်။ဆရာကြီးသည်ထောင်ထဲတွင်နှိမ့်စက်ညှဉ်းပမ်းခြင်းကိုခံရသည်။ မမယုဒသန်မှာဆရာကြီး၏ပင်ပမ်းခက်ခဲစွာဘာသာပြန်ထားသော သမ္မာကျမ်းစာအုပ်မပျောက်ဆုံးရန် အဝတ်နှင့်အထပ်ထပ်ပတ်၍ခေါင်းအုံးသဏ္ဍာန်ချုပ်ပြီး၊ထောင်တွင်းမှဆရာကြီးထံသို့ပို့ပေးခဲ့ပါသည်။ဆရာကြီးသည်ထိုကျမ်းစာကိုကိုယ်နှင့်ထပ်ချပ်မကွာစောင့်ရှောက်ခဲ့သည်။မည်သို့ပင်အခက်အခဲအနှောက်အယှက်ကြုံတွေ့ခဲ့သော်လည်းကျေးဇူးတော်ကြောင့်သမ္မာကျမ်းစာကိုမြန်မာဘာသာဖြင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့၏။

အင်းဝထောင်တွင်းဆရာကြီးရှိစဉ်ပင်မမယုဒသန်မှာသမီးလေးမာရီယာ(Maria)ကိုမွေးဖွားသည်။တိုင်းရေးပြည်ရေးမညိမ်မသက်ဖြစ်နေသော်လည်းမမယုဒသန်သည်တစ်လမပြည့်သေးသောရက်သားသမီးငယ်လေးကိုချီကာဆရာကြီးသို့သွားတွေ့ရာဆရာကြီးမှာရင်ကွဲမတတ်ခံစားရသည်။ဆရာကြီးသည်အင်းဝလက်မရွှဲ့ထောင်မှာ(၁၁)လကြာနေပြီး၊အောင်ပင်လယ်ထောင်သို့ပြောင်းရွှေ့အကျဉ်းခံရသည်။(၆)လကြာသောအခါအောင်ပင်လယ်ထောင်မှ

အမရပူရသို့ထပ်မံ၍ပြောင်းရွှေ့ခံရပြန်သည်။ဆရာကြီးသည်အင်္ဂလိပ်နှင့်မြန်မာစစ်ပွဲတွင်စစ်ပြေငြိမ်းရေးစာချုပ်(ရန္တပိုစာချုပ်)အတွက်စကားပြန်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။၂နှစ်ခန့်ကြာပြီးသော်ဆရာကြီးတို့မိသားစုသည်ရန်ကုန်သို့ပြန်လာခဲ့သည်။

၁၈၂၆တွင်တနင်္သာရီတိုင်း၊ကျိုက္ခမီမြို့သို့ခရစ်ယာန်သာသနာအခြေစိုက်ရန်ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ကြသည်။ဆရာကြီးသည်မြန်မာလူမျိုးများကြားလွတ်လပ်စွာသာသနာပြုနိုင်ရန်အခွင့်တောင်းခံလိုသောကြောင့်အင်းဝသို့အင်္ဂလိပ်စစ်ဗိုလ်များနှင့်အတူပြန်လိုက်သွားသည်။ထိုအချိန်၌မမယုဒသန်သည်အပြင်းအထန်ဖျားရာမှကွယ်လွန်သွား၏။ယခုအခါမမယုဒသန်၏အုတ်ဂူကိုကျိုက္ခမီမြို့မြန်မာနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်လက်အောက်ရှိတနင်္သာရီနယ်သာသနာမှထိန်းသိမ်းထားပါသည်။ဆရာကြီးမှာမြန်မာပြည်မှအပြန်ခရီးတွင်အန္တိယသမုဒ္ဒရာတွင်းပင်လယ်ကူးသင်္ဘောပေါ်၌ကွယ်လွန်ခဲ့၏။

မြန်မာပြည်၏နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်သာသနာမိခင်နှင့်ဖခင်ဖြစ်သောဆရာကြီးနှင့်မမယုဒသန်သည်သခင်ယေရှုခရစ်တော်၏မဟာစေခိုင်းချက်(မဿဲ၊၂၈း၁၉–၂၀)သည် ယုံကြည်သူတိုင်း၏တာဝန်ဖြစ်ကြောင်းကိုနှစ်ခြင်းသာသနာသမိုင်းတွင်လေးနက်စွာစိုက်ထူကာလက်ဆင့်ကမ်းရှင်သန်စေခဲ့၏။

ရှိသမျှစွန့်၍ နောက်တော်သိုလိုက်ခဲ့သောဆရာကြီးနှင့်မမယုဒသန်တို့ စိုက်ခဲ့သောခရစ်ယာန်သာသနာ့မျိုးစေ့သည်ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့၏အဘိုးအဖွားတို့၌ပင်မြစ်ပေါက်ခဲ့ပြီး၊ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့မှာအောင်မြင်သောအသီးအပွင့်များဖြစ်ကြပါသည်။ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့မှတဆင့်မျိုးဆက်သစ်များထပ်မံပွားကာခရစ်ယာန်သာသနာနယ်ကျယ်ပြန့်ရန်နှင့်ဝင်းမှည့်နေသောအသီးများရိတ်သိမ်းရန်ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့၏တာဝန်ပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်မသည်မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းအင်းဝမြို့ရှိ၊ယုဒသန်အောက်မေ့ဖွယ်ရာကျောက်တုံးကြီးသို့ငှင်း(ယခုမရှိတော့ပါ)၊ကျိုက္ခမီမြို့ရှိမမယုဒသန်၏အုတ်ဂူသို့ငှင်းရောက်ရှိခဲ့သည်။ယခုပြန်လည်စဉ်းစားယင်းဝမ်းနည်းမိသည်။ဒီလိုအခွင့်အရေးမျိုးဘယ်သောခါမှမရနိုင်တော့ပေ။ ခရစ်ယာန်သာသနာမျိုးစေ့ချပေးခဲ့သောဆရာကြီးနှင့်မမယုဒသန်တို့အားအထူးကျေးဇူးတင်လျက်ငှင်း၊ ကျွန်မ၏ဘိုးဘွားမိဘတို့၏ ယုံကြည်ခြင်း၊ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊သစ္စာရှိခြင်းတို့ကိုငှင်း၊ဂုဏ်ပြုပါ၏။

ကောင်းသောအကျင့်...စကားအားဖြင့်
ယုံကြည်ခြင်းတရားဟောပြောမည်။
ဘိုးဘေးတို့၏ယုံကြည်ခြင်းကြောင့်
တည်ကြည်ပါမည်....သေသည်တိုင်အောင်။

(ကျွန်မ၏အဘိုးနှင့်ရှေးလူကြီးများရွတ်ဆိုခဲ့သောဆရာကြီးယုဒသန်၏ဆောင်ပုဒ်ကိုအမှတ်တရရေးလိုက်ပါသည်။)

သုခ–ဒုက္ခဘယ်သို့တွေ့တွေ့
ရှေ့သို့ဆောင်ရွက်မည်။
မြန်မာလွင်ပြင်ငါတို့ကြဲ၍
ဇိုအုန်ထိပ်၌ရိတ်သိမ်းမည်။

မဆိုရှယ်(မော်တင်လိန်း)

Adoniram Judson Quotes

Adoniram Judson

The Future is a bright as the promise of God.
~Adoniram Judson~

Our prayers run along one road and
God's answers by another,
and by and by they meet.
~Adoniram Judson~

Let us then each morning resolve to spend
the day into eternity in such a grab
as we shall wish it to wear forever.
~Adoniram Judson~

~~~~~~

Can you believe!

Drinking Cold water after a meal = Cancer! Can you believe this? For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup, tea or warm water after a meal, much like Asians do.

Honey is the only food on the planet that will not spoil or rot. It will do what some call turning to sugar. In reality honey is always honey. However, when left in a cool dark place for a long time it will do what I rather call "crystallizing".
When this happens I loosen the lid, boil some water, and sit the honey container in the hot water, turn off the heat and let it liquefy. It is then as good as it ever was. Never boil honey or put it in a microwave. To do so will kill the enzymes in the honey.
~~~~~~

ကိုယ်ကဘာယ်လောက်ဆိုးညစ်သောသူ၊ ရွံ့ရှာဖွယ်ရာကောင်းသလဲဆိုတာကို နားလည်ဗယ်ဆိုရင် ...

(Douglas)

သမ္မာကျမ်းစာဖတ်ရင်းနဲ့ **"ကိုယ်ကဆိုးညစ်ပြီး၊ ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး။"** ဆိုတဲ့ အရာကို ခံစားဘူးပါ သလား။ ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို အဲဒီအရာ ဖေါ်ပြ ပေးပါတယ်။ ရွံ့ရှာဖွယ်ရာကောင်းတဲ့အရာကို သိရှိနားလည်တဲ့သူ ဆိုတာ စိတ်နှိမ့်ချပြီး ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့ နှုတ်ပိတ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ **'ငါ'** ဆိုတဲ့အရာကနေ လွတ်မြောက်လာချင်ကြတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ စာတန်ရဲ့လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း ခံရမယ်ဆိုရင်၊ မှားယွင်းတဲ့အရာတွေကို စိတ်ကြမ်းပြင်မှာ မြှုပ်ထားပြီး၊ ကောင်းတဲ့လူ၊ တော်တဲ့လူ၊ လိမ္မာတဲ့လူ လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထင်ပါတယ်။ အဲဒီလူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွန့်ပစ်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ မိမိမှားတယ်လို့ ထင်တဲ့အပိုင်းကိုပဲ နည်းနည်းပါးပါး ပြုပြင်ချင်တယ်။ အလုံးစုံကို လုံးဝစွန့်ပစ်တာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။

ရှင်မဿဲခရစ်ဝင်ကျမ်း အခန်းကြီး၂၂ တွင် ၊ မင်းကြီး၏သား မင်္ဂလာဆောင်ပွဲမှာ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲအဝတ်ကို မဝတ်ဘဲ ပွဲဝင်လာတဲ့သူ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မင်းကြီးက"အဆွေ၊ ဘာကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်ပွဲအဝတ် မဝတ်တာလဲ။" လို့မေးတဲ့အခါ၊ ထိုလူက ပြောစရာစကား မရှိဘူးဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုအခါ၊ မင်းကြီးက အခြံအရံတို့အား"ထိုသူရဲ့လက်ခြေကိုတုပ်နှောင်လော့။ ငိုကြွေးခြင်း၊ အံသွားခဲကြိတ်ခြင်းရှိရာ၊ ပြင်အရပ် မှောင်မိုက်ထဲသို့ ယူသွားချလိုက်ကြ။ " ဖို့ပြောပါတယ်။ သစ္စာရှိပြီး တော်တဲ့လူ ၊ ရပါတယ်ဆိုတဲ့ လူအားလုံးက ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘဲ ကောင်းမွန်စွာ .. ပြင်ဆင်မွမ်းမံပြီး၊ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲရဲ့အဝတ်ကို မဝတ်သောသူ .. ဖြစ်တယ်။

သမ္မာကျမ်းစာက၊ **"သင်တို့အထဲ၌၊ ယေရှုခရစ်တော်၏စိတ်သဘော ရှိစေကြလော့။"**လို့ ပြောပါတယ်။ **'ငါ'**ကနေ လွတ်မြောက်ချင်လို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုစွန့်ပစ်ပြီး၊ သခင်ယေရှုရဲ့စိတ်ကို ခံစားမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ယေရှုခရစ်တော်က ကျွန်တော်တို့ကို ဆွဲခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် မဟုတ်ဘဲ၊ အသစ်သောစိတ်ဝင်လာပြီး၊ အလုပ်လုပ်တာ တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အသက်တာမှာ တန်ဖိုးရှိသော အသီးသီးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ❑

သနားစရာ့ ဒို့လူသား

❖ အများအမြင်မှာတော့ ... လူ့မလိုင်အထက်တန်းစား
ပါးစပ်ကဘုရားဘုရား ... လက်ကကားရားကားရား၊

❖ ငါတည်းဟူသောအတ္တ... ငါနှင့်ငါသာနိုင်းစရာ ... ငါသာလျှင်အဓိက
ငါ့ကိုယ်ငါသာကိုးကွယ်ရာ ... ငါကလွဲရင် ... ဖွဲနှင့်စကွဲ

❖ ဘုရားကိုမမြင် ... တရားကိုလည်းမကြင်၊
ဘုရားကိုမကြောက် ... တရားကိုလည်းမထောက်၊
ဘုရားကိုမလေးစား ... တရားကိုလည်းအရေးမထား၊

❖ ဘုရားနဲ့လွဲ ... တရားနဲ့လည်းကွဲပြီမို့
သူ့အသက်တာလည်းမွဲနေပြီ။
ဘုရားလည်းမရှိ ... တရားလည်းမသိလေတော့ ... သူ့ဘဝကနတ္ထိ။

❖ ဘယ်ဘုရားမှငါမသိ ... ငါကဒိဋ္ဌိ ... အစဥ်ဟစ်ကြွေးဘိ၊
ဒိဋ္ဌိတို့သွားရာလမ်း ... သူကမသိ ... အော်! သနားပါဘိ။

❖ ဒို့အများမှာ ... တာဝန်ရှိ ... ဒါကိုဒို့ကမသိ
အော် ! သနားစရာ ... ဒို့လူသား။

♠ *Smile*

ကမ္ဘာလောကကြီးအမှန်ပြောင်းလဲရန်

ဒို့တတွေရဲ့ဝန်းကျင်မှာ၊ မှားနေတာကို .. ပြုပြင်လိုက၊
ဒို့တတွေကိုယ်တိုင် .. အရင်စ၍ပြုပြင်ကြ။

ဒို့တတွေရဲ့ဝန်းကျင်မှာ၊ ဖေါက်ပြန်တာကို .. ပြုပြင်လိုက၊
ဒို့တတွေကိုယ်တိုင် .. အရင်စ၍ပြုပြင်ကြ။

ဒို့တတွေရဲ့ဝန်းကျင်မှာ၊ မသင့်တာကို .. ပြုပြင်လိုက၊
ဒို့တတွေကိုယ်တိုင် .. အရင်စ၍ပြုပြင်ကြ။

တစ်ယောက်စီက .. အရင်စ၍ပြုကြပြင်ကြ .. တရားကျလျှင်
ကမ္ဘာလောကကြီး .. အမှန်ပြောင်းလဲလာမည်တည်း။

♠ *Smile*