

† Newsletter - သတင်းလွှာ

Enjoy free reading from B.C.F. ____ Volume 8/Issue 6 / June / 2015



နေ့ရက်မပြတ် ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်မြင်ရနိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် အပိုင်းခံနေရသည်။ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း၊ ဖြားယောင်းနေောက်ယှက်ခြင်း၊ ယုတ်ညံ့စွာအပြောခံရခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အဆိပ်အတောက်၊ လူသားဖြစ်၍အားနည်းချက်ရှိခြင်း စသည်တို့က ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအသက်တာနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများကို အန္တရာယ်ပေးသည်။

သို့သော် မမြင်တွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များလည်းရှိပါ၏။ ထိုအန္တရာယ်များက ဓာတ်ငွေ့များကဲ့သို့ အပြင်မှလာခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်နှလုံးအတွင်းမှ လာခြင်းဖြစ်သည်။

ရှင်ယာကုပ်က “မိမိ၏တပ်မက်စိတ် ဆွဲငင်ဖြားယောင်းခြင်းကို ခံသောသူမည်သည်ကား အပြစ်သွေးဆောင်ခြင်းသို့ ရောက်တတ်၏” ဟု(ယာ၁၃:၁၄) ခြွေးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်လုပ်ချင်သော သဘောသဘာဝက မိမိအားနည်းချက်တို့ကို မမြင်တတ်သဖြင့် မှားယွင်းသော ရွေးချယ်မှုကိုပြုပြီး၊ မိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးစေပါသည်။ မနာလိုဝန်တိုခြင်း၊ ရန်လိုမုန်းတီးခြင်း၊ လတ်တလောလို အပ်ချက်များနှင့်လိုချင်တပ်မက်စိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွယ်တကူ လွှမ်းမိုးနေတတ်သဖြင့် ၎င်းတို့လျော့ပါးပပျောက်သွားစေရန်အလို့ငှါ၊ ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်ဖြင့်စောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် နေ့ရက်စဉ်တိုင်းကို အစပြု၍၊ ညစဉ်အဆုံးသတ်သင့်သည်။ ၎င်းသည် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၌ တည်လျှင် မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်းအဖြစ် လုံးဝမရှိပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာကိုရွှေ့တန်းတင်၍၊ ယုံကြည်ခြင်းနက်နဲခိုင်မြဲခဲ့ပါမူ၊ မျှော်လင့်ချက်အစဉ်ရှိပါ၏။ ဤသို့ဖြင့် သခင်ဘုရားနှစ်သက်သော အသက်တာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဝိညာဉ်တော်ဘုရား၊ စိတ်နှလုံးမှာကျန်းဝပ်လျှင်၊ မမြင်ရသော အပြစ်အန္တရာယ်များစွာအတွက် ဝိညာဉ်တော်သည် အကောင်းဆုံး အကွယ်အကာဖြစ်၏။ ။



Father's Day

2015, June Events

- Holy Communion
6/ 07/ 2015
- ~~~~~
- B.C.F. Official Board Meeting
6/ 14/ 2015
- ~~~~~
- Fathers' Day Sunday
6/ 21/ 2015
- ~~~~~
- Regular Sunday
6/ 28/ 2015
- ~~~~~
- Sunday 2:00PM
At
St. Luke's Episcopal Church.
122 S. California Ave.
Monrovia, CA 91016

Burmese Christian Fellowship.11410 Telechron Ave. Whittier, CA 90605 ☎ (662) 944-9091

Happy Father's Day

You are invited

What a wonderful time of the year!
We are coming up once again on that special day.
That is to honor our fathers.

Father's Day Special Worship Service
at
Burmese Christian Fellowship
St. Luke's Episcopal Church.
122 S. California Ave. Monrovia, CA 91016
on
Sunday, 2:00 PM
June 14, 2015

Please join us
Potluck Dinner will be served

အဖေ့သားသမီးများအဖေ့ကို တမ်းတမိပါသည် .. အဖေ!

ဇွန်လ ရောက်လာလေတိုင်း အဖေ့ကို ပိုလိုသတိရ တမ်းတမိတယ်။ အမေရိကန်မှာ နှစ်တနှစ်ရဲ့ဇွန်လ တတိယတနင်္ဂနွေနေ့ကို ဖခင်များနေ့လို့ နိုင်ငံတော်ကအသိအမှတ်ပြုထားတာ။

‘အဖေ’ .. အဖေရဲ့သားသမီး ခို့တွေရဲ့အဖေ။ အဖေ့ကို အဖေရဲ့သားသမီးတွေက ဂုဏ်ပြုပါတယ် .. အဖေ။ ဂါဝရပြုပါတယ် .. အဖေ။ ဂုဏ်ယူဝါကြားလျက်ပါ .. အဖေ။

ညအိပ်ယာဝင် ပုံပြင်ပြောပြဖို့ တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟေး! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Story Teller** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

သင်္ချာပုစ္ဆာ အဖြေရှာလို့မရတိုင်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟင်! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Professor** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

အင်္ဂလိပ်စာ အမိပါယ်မသိလည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟယ်! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Dictionary** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

သမ္မာကျမ်းစာတွေ ရှင်းလင်းပြဖို့ တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟာ! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Preacher** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

တက္ကသိုလ်မြည်လို့ ထမင်းဆာလည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟဟ! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Top Chef** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

ဖျားနာလို့ နေထိုင်မကောင်းလည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟို! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Family Doctor** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

လိုချင်တာတစ်ခုခု ရှိနေရင်လည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟေဟေ့! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Provider** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

ပစ္စည်းပျောက်လို့ ရှာမတွေ့လည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟောတော့! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Magician** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

သွားစရာရှိလို့ အပေါ်လိုနေလည်း တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်လိုက်တယ် ‘အဖေ .. အဖေရေ’ ဟယ်! ... အဖေက ခို့ရဲ့ **Friend** - ဒါ ခို့ရဲ့အဖေ။

အဖေ .. အဖေ! .. အဖေရေ ...။

‘အဖေ’ လို့ခေါ်လိုက်တိုင်း အဖေ့ကို ချစ်သောစိတ်၊ အားကိုး သောစိတ်၊ အထင်ကြီးသောစိတ်၊ မှီတွယ်လိုသောစိတ် သဏ္ဍာန်တွေ တွယ်ညီခဲ့တယ်။

အဲဒါတွေအပြင် အဖေ့ထံက အကာအကွယ် .. မေတ္တာ .. လမ်းပြသွန်သင်မှု .. ဆုံးမလေ့ကျင့်မှု .. စည်းကမ်းစံနစ် .. မိသားစုဝယ် စသည်အမှုများ ထင်းလင်းစွာကျန်နေခဲ့တယ်။

အဖေ .. အဖေဟာ သားသမီးတွေပေါ် တာဝန်ကျေသူ သာမက ဝတ္တရားလည်းကျေပါတယ်။

စိတ်ထားဖြူစင်တဲ့ အဖေ့လို ဖခင်မျိုးက ရှာမှရှား ..။

ဘုရားကို ချစ်ကြောက်ရိုသေတာ ခို့ရဲ့အဖေ ..။

ဘုရားမေတ္တာကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေတာ ခို့ရဲ့အဖေ ..။

ဖခင်တာဝန် သက်ဆုံးတိုင် ကျေပွန်တာ ခို့ရဲ့အဖေ ..။

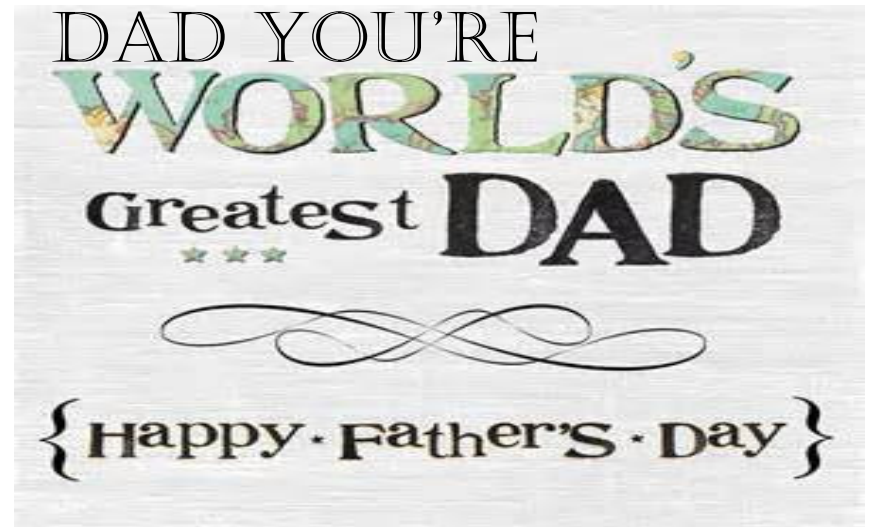
သားသမီးရတနာဆု အမွေဥစ္စာကို စောင့်ထိန်းခဲ့တာ ခို့ရဲ့အဖေ ..။

အလိုတော်နှင့်အညီ သြဝါဒပေး ပြုစုပျိုးထောင် ကျွေးမွေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးရှင် အဖေ ..။

အဖေ့စိတ်နဲ့ မတွေ့တာရှိလည်း ဝန်ချလိုတောင်းပန် ခွင့်လွှတ်ပါ .. အဖေ။

အဖေ့ကိုချစ်တဲ့ အဖေ့သားသမီးတွေ အဖေ့ကို သတိရတမ်းတလျက်ပါ .. အဖေ။

အဖေ .. အဖေ့ကို တကျော်ကျော် ဟစ်လို့ခေါ်ပါရစေ။ အဖေ .. အဖေရေ။ ။



ကောင်းကင်ဘုံရှင် အဘဘုရားထံ အပြစ်သားတစ်ယောက်၏

ဆတောင်းသံ



ကောင်းကင်ဘုံရှိတော်မူသော
အကျွန်ုပ်တို့၏အဘဘုရား...။

အကျွန်ုပ်သည် အပြစ်သားတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိဝန်ခံပါ၏။
ထာဝရအသက်ရရန် ကိုယ်တော်ရှင်၏ မျက်မှောက်တော်၌ နှစ်သက်စရာဖြစ်စေဖို့
အကျွန်ုပ်၏အစွမ်းအစဖြင့် မည်သို့မှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်းကို သိပါ၏။
အိုအဘ... ကိုယ်တော်သည် အကျွန်ုပ်ကို ချစ်၍၊ အကျွန်ုပ်၏ ပြစ်ကြွေးများတို့ကို
ကင်းစင်စေဖို့ ကားတိုင်ပေါ် အသွေးတော်သွန်း၍ ပြစ်ကြွေးဆပ်ရန် အတွက်
တပါးတည်းသောသားတော်ကို စေလွှတ်ခဲ့ကြောင်းကို အကျွန်ုပ်သည် သံသယမရှိ
အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ပါ၏။

အဘဘုရားသခင်အား ယုံကြည်ကိုးစားလျက် အကျွန်ုပ်ကို ကယ်လွှတ်ရန်
ကယ်တင်ရှင်သခင်ယေရှု ခရစ်တော်ထံ အပြည့်အဝ စိတ်ချအပ်နှံပါ၏။

အကျွန်ုပ်၏အပြစ် ဒုစရိုက်များမှ နောင်တရသောစိတ်နှင့် လှည့်ပြန်လိုလှပါ၏။

အကျွန်ုပ်၏အသက်တာကို ကိုယ်တော်ရှင် ထိန်းချုပ်တော်မူပါ။

အကျွန်ုပ်၏ စိတ်နှလုံးကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေတော်မူပါ။

အကျွန်ုပ်ကို လူသစ်၊ စိတ်သစ်နှင့် ဘဝသစ်သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတော်မူပါ။

ကိုယ်တော်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်အပေါင်းကို ချီးမွမ်းလျက်

ရိုကျိုးနှိမ်ချစွာဖြင့် အသနားခံ တောင်းလျှောက်ပါသည်။

အကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းသံကို နားညောင်းတော်မူပါ။

ကောင်းကင်ဘုံရှင် ... အဘဘုရား ။

အာမင်း ။

သင် ၏ မိဘ ကို ရိုသေစွာ ပြုလော့!

ထွက်မြောက်ရာကုန်း၊ ၂၀၁၂

ဘုရားသခင်၏ ဂရုဏာတော်ဖြင့် ပို့ဆောင်တော်မူသော ကျေးဇူးတော်ကြောင့်သာ
မေလကုန်ဆုံး၍၊ ဇွန်လသို့ရောက်ရှိလာပါပြီ။ နှစ်တစ်နှစ်၏ ယခုလို အချိန်အခါမျိုးမှာ မိခင်၊ဖခင်
တို့ကိုဂုဏ်ပြု၍၊ ကျေးဇူးဆပ်ရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်ကြောင်းကို မမေ့ရန်၊ မိခင်များနေ့၊ ဖခင်များနေ့၊
ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ထိုနေ့ရက်များတွင် မိဘများကို ဝတ်ကျေတန်းကျေ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ သမရိုးကျ သဘော
မထားဘဲ၊ မိခင်ဖခင်တို့၏ ကျေးဇူးကို သိမှတ်လျက်၊ ချစ်သောစိတ်ဖြင့် မေတ္တာနှင့် ပြုပါ။

မိဘ၏ကျေးဇူးသည် အလွန်နက်ရှိုင်းပါသည်။ မိဘကျေးဇူးကို သိမှတ်၍ အလေးထား
ကြောင်းကို နှုတ်ဖြင့်ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ရိုသေခြင်း၊ ငွေကြေး/ပစ္စည်းပေးခြင်း
တို့ဖြင့် တုန့်ပြန် နိုင်သော်ငြားလည်း၊ မိဘတို့မည်သည် သား/သမီးများ၊ အဘဘုရားသခင်နှင့်
သခင်ယေရှုခရစ် တော်ကို သိကျွမ်း၍၊ ပညတ်တော်တို့ကို ကျင့်စောင့်ပြီး၊ လိမ္မာရေးခြားရှိပါလျှင်
ကျေနပ်နေပါသည်။ ထိုသို့သော သား/သမီးများကို မြင်တွေ့ရလျှင် ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်နေတတ်
ပါသည်။

မိဘ၏သွန်သင်ဆုံးမမှုကို နာခံလိုက်လျှောက်ခြင်းဖြင့် သင်၏မိဘ ကျေနပ်နှစ်သက်၍
စိတ်နှင့်တွေ့သော သား/သမီးများ ဖြစ်ရန်၊ ဘုရားသခင် အလိုတော်ရှိကြောင်းကို ပညတ်တော်
များအားဖြင့် သိရှိနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သားသမီးတို့ ... ၊

သခင်ဘုရား၏အလိုတော်နှင့်အညီ မိဘစကားကို နားထောင်ကြလော့။

မိဘစကားကို နားထောင် ခြင်းအမှုသည် တရားသောအမှုဖြစ်၏။

မိဘကို ရိုသေစွာပြုလော့။

ဤပညတ်တော်ကား ... ၊

သင်သည် ပြည်တော်၌ ကောင်းစား၍ အသက်တာရှည်မည်အကြောင်း ဟူ၍

ဂတိတော်နှင့်ဆိုင်သော ပဌမပညတ်ဖြစ်၏။ ဖေက်၊ ၆း၁-၃

- ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကို လွမ်းဆွတ် သတိရခြင်း -

John Ma

ကျွန်တော်၏ဖခင်သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ဗတ္တိဇံကိုခံ၍ သာသနာပြုကျောင်းတွင် ပညာဆည်းပူးသင်ကြားခဲ့သော်လည်း အထက်တန်းကျောင်းပညာကို အောင်မြင်သည်အထိ မတက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါ။ သို့ပေမဲ့လည်း တကယ့်လက်တွေ့ကျသော ဘဝအတွေ့အကြုံ နှင့် ဦးလည်မသုန်၊ ဇွဲကောင်းကောင်း၊ လုံ့လဝီရိယရှိရှိဖြင့် ဘဝသင်ခန်းစာကို သူ့ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ သင်ယူလေ့လာခဲ့သည်။ ပညာယူဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ‘အနာခံမှ၊ အသာစံရ’ ဟူသော အဆိုအတိုင်း ဖခင်သည် အင်္ဂလိပ်စာ နှင့် တရုတ်စာတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးတတ် ဖတ်တတ်သည်။ သူ့အရေးအသားသည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းအောင်မြင်ပြီးဆုံးသော ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်ညီအစ်ကိုတို့ အားလုံးထက် ပို၍ကောင်းမွန် သာလွန်ပါသည်။ တရုတ်စကားများဖြစ်သော Mandarin, လက်တို၊ လက်ရှည်စကားများကို ကျွန်တော့်ဖခင်ကဲ့သို့ ကျွန်တော်ပြောနိုင်သော်လည်း အိန္ဒိယလူမျိုးများပြောသည့် “ဟင်တီ Hindi” ဘာသာစကားကိုမူ ကျွန်တော့်ဖခင် ကဲ့သို့ ကျွန်တော် မပြောနိုင်ပါ။ မိခင်ရော၊ ဖခင်ပါ စာဖတ် ဝါသနာပါကြသည်။ သို့သော်လည်း ဖခင်သည် ကျွန်တော့်ကို စာဖတ်ရန် ကြိမ်လုံးကိုင်ပြီး အတင်းအကြပ် အဓမ္မ စာဖတ်ခိုင်းပေ။ ပညာသားပါပါ နည်းပရိယာယ် ကြွယ်ဝစွာဖြင့် စာဖတ်အောင် စာပေကျမ်းဂန် များကို လေ့လာသော အကျင့်ကောင်းရအောင် ကြံဖန်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကျွန်တော်သည် အိမ်တွင်းမှအိမ်ပြင်သို့ ထွက်ခွင့်မရပါ။ လမ်းပေါ်၌လည်း ကစားခွင့် မရခဲ့ပါ။ အိမ်ထဲ၌သာ မိခင်ဖခင်တို့၏မျက်မှောက်ဝယ် မျက်ခြေမပြတ် ကျွေးမွေးပြုစု ဂရုစိုက်ခြင်းကို ခံရသည်။ ကစားစရာများနှင့် ကစားရသော အကြိမ်ပေါင်းများလာသောအခါတွင် အချိန်ကြာညောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ပျင်းစရာ ပြီးငွေ့စရာ ဖြစ်လာပါတော့သည်။ ထိုအခါ အိမ်မှာရှိသော တရုတ် နှင့် အင်္ဂလိပ် သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်းများ၊ ဝတ္ထုများ ဖတ်သောအလေ့အထ ကောင်းကို အမွေခံ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် တရုတ်စာနှင့် အင်္ဂလိပ်စာတို့တွင် အခြေခံ ကောင်းလာသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့် အင်္ဂလိပ်စာ အရေးအသားမှာ အလွန်ပြေပြစ် ချောမောကောင်းမွန်လာသည်။

ဖခင်သည် အကောင်းကိုမြင်တတ်သူ၊ မျှော်လင့်ချက်ထားတတ်သူ၊ ပျော်ပျော်နေတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အခြေအနေမည်မျှ ဆိုးစွားသည်ဖြစ်စေ၊ အခြေအနေမည်မျှ ကြီးလေးစိုးရိမ်သည် ဖြစ်စေ၊ ဖခင်သည် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ရဲရဲရင့်ရင့်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးတတ်သူ ဖြစ်သည်။ ဖခင်သည် ကျွန်တော့်ကို အော်ကြီးဟစ်ကျယ်နှင့် မည်သည့် အခါမျှ ဆူပူကြိမ်းမောင်း

ခြင်းမရှိပါ။ ဆုံးမသောအခါ ညင်သာသော်လည်း တည်ကြည်၊ ခိုင်မာစွာ ဆုံးမတတ်ပါသည်။ သူသည် ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲပညာပေး ပုံစံပြ ဆုံးမခဲ့သည်မှာ -

မည်သည့်အရာမှ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာကိုင်သွယ်ခြင်းထက် သာလွန်၍ အင်အားပိုမကြီးနိုင်။
မည်သည့်အရာမှ စစ်မှန်သောအင်အားထက် သာလွန်၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ မကိုင်သွယ်နိုင်။

နေပူမိုးရွာမရှောင် နံနက်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် ချွေးမြေတတောက်တောက်ကျသည်အထိ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သောကြောင့် အသက် ၉၀ အထိ ဖခင်သည် ကျန်းမာ သန်စွမ်းသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဝပြုံးလာခြင်းမရှိ။ အစာရှောင်ရန်မလို။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာသော ဖခင်သည် အသက် ၉၀ ကျော်သောအခါ အင်အား ချိနဲ့လာသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ညီအစ်ကိုတို့နှင့် အတူတူ အားရပါးရ ဓမ္မသီချင်းဆိုကြသည်။ အထူးတဖြင့် “မိတ်ဆွေယေရှုကျူး /What a Friend we have in Jesus” ကိုအလွန် ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ ဖိုးဖွားရိပ်သာ၌ ဧည့်သည်အချိန် ကုန်လွန်ခါနီး၍ အိမ်ပြန်ရန် အချိန်တိုင်း လိုလိုပင် ဆုတောင်းဖို့ရန် သူ့အမြဲပြောသည်။ သူသည် မျက်စိကို ပိတ်ပြီး၊ လက်အုပ်ချီလျက် ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုအားလုံးနှင့် အတူဆုတောင်းသည်။ အထူးသဖြင့် အသင်းတော်မှ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အသင်းတော်မှ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ နှင့် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ သူ့ထံလာရောက်၍ သာကြောင်းမာကြောင်းမေးမြန်းပြီး ဆုတောင်းပေးသောအခါ ဝမ်းသာအားရသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ ခွန်အားအလွန်ရသည်ဟု ပြောသည်။ ဖိုးဖွားရိပ်သာ၌ ပြုလုပ်သော ဝတ်ပြုအစည်းအဝေး၌ ပါဝင်သည်။ ရိပ်သာ၏အစီအစဉ်များ၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားသည်။ ဘုရားသခင်ကို သူယုံကြည်ကိုးစားသည်။ စိတ်အားညှိုးငယ်ခြင်း မရှိ။ စိတ်ခါတ်ကျဆင်းခြင်းမရှိ။ ရိုးရိုးကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြိုခြင်းဖြင့် သူဘဝကို ကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်ချက်၊ ဝိညာဉ်လိုအပ်ချက်များ မည်ကဲ့သို့ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ နှင့် ကောင်းမွန်စွာ အလေးထား၊ ဂရုစိုက်သွားရမည်ကို ပုံသက်သေကောင်းဖြင့် အသက်ရှင်ပြသွားခဲ့ပါသည်။ ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကိုအောက်မေ့သတိရလျက် ဤဖခင်ကို ပေးသော အဖဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းပါသည်။



Happy Father's Day



What Makes a DAD

God took the strength of a mountain,
The majesty of a tree,
The warmth of a summer sun,
The calm of a quiet sea,
The generous soul of nature,
The comforting arm of night,
The wisdom of the ages,
The power of the eagle's flight,
The joy of a morning in spring,
The faith of a mustard seed,
The patience of eternity,
The depth of a family need,
Then God combined these qualities,
When there was nothing more to add,
He knew His masterpiece was complete,
And so, He called it ... Dad

*Dad,
Love you Always,
Khushi !!*

Wishing You A Happy Father's Day

A Simple Pineapple



The pineapple is a member of the bromeliad family. It is extremely rare that bromeliads produce edible fruit. The pineapple is the only available edible bromeliad today. It is a multiple fruit. One pineapple is actually made up of dozens of individual flowerets that grow together to form the entire fruit. Each scale on a pineapple is evidence of a separate flower. Pineapples stop ripening the minute they are picked. No special way of storing them will help ripen them further. Color is relatively unimportant in determining ripeness. Choose your pineapple by smell. If it smells fresh, tropical and sweet, it will be a good fruit. The more scales on the pineapple, the sweeter and juicier the taste.

After you cut off the top, you can plant it. It should grow much like a sweet potato will. This delicious fruit is not only sweet and tropical; it also offers many benefits to our health.

Pineapple is a remarkable fruit. We find it enjoyable because of its lush, sweet and exotic flavor, but it may also be one of the most healthful foods available today. If we take a more detailed look at it, we will find that pineapple is valuable for easing indigestion, arthritis or sinusitis. The juice has an anthelmintic effect; it helps get rid of intestinal worms.

Let's look at how pineapple affects other conditions. Pineapple is high in manganese, a mineral that is critical to development of strong bones and connective tissue. A cup of fresh pineapple will give you nearly 75% of the recommended daily amount. It is particularly helpful to older adults, whose bones tend to become brittle with age. Bromelain, a proteolytic enzyme, is the key to pineapple's value.

Proteolytic means "breaks down protein", which is why pineapple is known to be a digestive aid. It helps the body digest proteins more efficiently.

Bromelain is also considered an effective anti-inflammatory.

Regular ingestion of at least one half cup of fresh pineapple daily is purported to relieve painful joints common to osteoarthritis. It also produces mild pain relief.

In Germany, bromelain is approved as a post-injury medication because it is thought to reduce inflammation and swelling. Orange juice is a popular liquid for those suffering from a cold because it is high in Vitamin C. Fresh pineapple is not only high in this vitamin, but because of the Bromelain, it has the ability to reduce mucous in the throat. If you have a cold with a productive cough, add pineapple to your diet. It is commonly used in Europe as a post-operative measure to cut mucous after certain sinus and throat operations.

Those individuals who eat fresh pineapple daily report fewer sinus problems related to allergies. In and of itself, pineapple has a very low risk for allergies.

Pineapple is also known to discourage blood clot development. This makes it a valuable dietary addition for frequent fliers and others who may be at risk for blood clots.

An old folk remedy for morning sickness is fresh pineapple juice. It really works! Fresh juice and some nuts first thing in the morning often make a difference. It's also good for a healthier mouth. The fresh juice discourages plaque growth.