

**ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း
လမ်းညွှန် (၁၈)**

ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်သော အသက်တာ

ခေတ်ပြိုင်သုတေသနပြုဆရာကြီးတို့၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော အမှန်တရားမှာ ကျမ်းစာတွင်းရှိပထမဆုံးဖော်ပြထားသော အမှန်တရားဖြစ်သည်။ လူ၏စိတ်၊ ကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံအနေအထားအားလုံးတို့သည် ရောယှက်ညှိတွယ်နေကြောင်း ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာအားဖြင့်သိရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော ကိုယ်ကာယ၊ စိတ်၏ဝိညာဉ်တို့သည် လူတစ်ကိုယ်တည်းအပေါ်တွင်တည်ရှိ၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုပေါင်းစပ်ဆက်သွယ်ညှိတွယ်ကာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍မရပါ။ အကြောင်းမှာ စိတ်ထိခိုက်လျှင် ကိုယ်ကိုထိခိုက်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးအခြေအနေသည် ကိုယ်ကာယအခြေအနေကို တုံ့ပြန်ယိမ်းယိုင်စေသည်။ ကိုယ်ကာယသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်မှီတွယ်လိုက်လျှောက်လုပ်ကိုင်မှသာလျှင် ပြည့်စုံသောလူတစ်ဦးဟုခေါ်တွင်နိုင်သည်။

ပုံမာအားဖြင့်ပြရသော် သိပ္ပံနည်းဖြင့်သုတေသနပြုသောဆရာကြီးများတို့၏ကျမ်းတွင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ရယ်မောခြင်းများတို့သည် လူ၏ကိုယ်ကာယအတွင်းခံနိုင်ရည်အစွမ်းသတ္တိကိုဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိသောသူသည် မိမိကိုယ်တွင်းရှိရောဂါများကိုအလိုအလျောက်တိုက်ထုတ်သတ်ဖြတ်နိုင်၍ ရောဂါကင်းဝေးစွာနေနိုင်ရေးကိုပြုပြင်ဖန်တီးပေးပါသည်။ ဤလက်တွေ့သုတေသနပြုစမ်းသပ်မှုအရ ကိုယ်နှင့်စိတ်နှစ်မျိုး၏ တွဲဖက်ဆက်စပ်မှုကိုသိရှိနားလည်နိုင်သည်။ နှစ်ပေါင်းထောင်ပေါင်းများစွာက နှုတ်ထွက်စကားတော်၏ သွန်သင်ဆုံးမချက်အရ ထိုသွန်ပြချက်များကိုလည်း ယနေ့ခေတ်ယနေ့အချိန်အခါ၌ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် သူ၏ ကျန်းမာခြင်းတွင်လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုကြီးသည် လက်တွေ့ဟုတ်မှန်သောချာသောနည်းစနစ်အဖြစ်လက်ခံလာပါသည်။ “စိတ်ကိုရွှင်လန်းခြင်းသည် ကျန်းမာစေတတ်၏။ စိတ်ပျက်ခြင်းမူကား အရိုးတို့ကိုသွေ့ခြောက်စေတတ်၏” (သု၊ ၁၇:၂၂)။ တမန်တော်ယောဟန်၏ မှတ်ချက်အရ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့သည် ဝိညာဉ်ရေးနှင့်ဆက်စပ်နေကြောင်းကို တင်ပြထားပါသည်။ “အချင်းချစ်သူ၊ သင်၏စိတ်နှလုံးသည် ကောင်းစားသကဲ့သို့ သင်သည် အရာရာ၌ကောင်းစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာခြင်းရှိမည်အကြောင်း ငါဆုတောင်း၏” (၃ယော ၂)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဖန်ဆင်းရှင်သည် ကျန်းမာခြင်းအပြည့်အဝခံစားဖို့ရန်အလိုရှိသည်။ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ထွက်စကားတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာခြင်းအတွက် ပန်းကလေးပမာ လှပတင့်တယ်စေလိုသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်ထာဝရအသက်ကိုရစေလိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာခြင်းတွင် စိတ်၊ ကိုယ်၊ ဝိညာဉ်ရေးအားလုံးတို့သည် လက်ယှက်ဒွန်တွဲကာရှိနေကြောင်းကိုလည်း ပေါ်လွင်သတိပေးခဲ့ပါသည်။ “သင်တို့သည် စားသော်လည်းကောင်း၊ သောက်သော်လည်းကောင်း မည်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်းကောင်း ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်ကိုထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိုပြုကြလော့” (၁ကော ၁၀:၃၁)။

ဧဝံဂေလိတရားတော်မြတ်တွင် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားပြန်လည်ပြုပြင်ရှင်သန်နှိုးကြားရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ ကျန်းမာချမ်းသာသောအသက်တာဖြင့် အဘက်ဘက်မှခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံသောခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်လာသည်။ သင်သည် သာ၍ကျန်းမာလိုသောအကျိုးသက်ရောက်မည့်အသက်တာကိုအလိုရှိပါလျှင် အောက်ပါစည်းကမ်းချက် (၈) ခုကိုအစဉ်သတိပြုရမည်။

၁။ လေသန့်

လေသန့်သည် အလွန်အရေးကြီးသောကျန်းမာခြင်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်ပတ်သက်သည်။ နေ့သော်လည်းကောင်း၊ ညသော်လည်းကောင်း၊ လေကောင်းလေသန့်သည် အိမ်၌သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်နေရာ၌သော်လည်းကောင်း ကိုယ်ကာယတွင်လိုသောလေ၌ရှိသည့်အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကို ကိုယ်တွင်းရှိသွေးကြောများတွင်နေရာအနှံ့ရောက်ရှိရမည်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကို သွေးကြောများမှတစ်ဆင့်ရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူသောလေသည် မည်ကဲ့သို့သောလေဖြစ်ကြောင်းအရေးကြီးလှသည်။ အခိုးအငွေ့ရှိသောနေရာကိုအထူးသတိပြုပါ။ ဓါတ်ငွေ့ရှိရာနေရာ၊ ပိုးမွှားရှိရာနေရာတို့ကိုရှောင်ရှားပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ယခုခေတ်အချိန်အခါတွင် လူကိုသေစေသောလက်နက်ကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များသုတေသနပြုလုပ်ရာတွင် အဆုတ်ကင်ဆာနှင့်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည် ဆက်စပ်နေကြောင်းသိရှိရသည်။ အဆုတ်ပွရောဂါ (အဆုတ်ရေနှင့်ပြည့်ခြင်း) နှင့်နှလုံးရောဂါတို့သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ရရှိသောရောဂါဆိုးများဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယအတွင်းဆေးလိပ်ကြောင့် နီကိုတင်းအဆိပ်ဓါတ်ရောက်ရှိခြင်းဖြင့် စွဲတတ်သောသဘောသဘာဝရှိသဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ခက်ခဲလှပေသည်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင်အနည်းဆုံးလူ ၁၂ သန်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်သေမည်ဟုသိပ္ပံပညာရှင်တို့တွက်ချက်လေ့လာပါသည်။

၂။ နေအလင်း

- နေ၏အလင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုအလွန်များလှသည်။
- (က) မိနစ် ၃၀ ခန့်နေ့စဉ်နှင့်အမျှနေနှင့်ထိတွေ့လျှင် “နံနက် (သို့မဟုတ်) ညနေခင်း” ဗိုက်တာမင်ဒီသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ကာယကိုပြုပြင်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဗိုက်တာမင်ဒီသည် အရေးကြီးသောအာဟာရဓါတ်တစ်ခုဖြစ်၍ အရေခွံရှိဟိုမုန်းဓါတ်ကိုပြုလုပ်ပေးသည်။ ဗိုက်တာမင်ဒီသည် ဓါတ်ဆားကိုလည်းကောင်း၊ မီးစုန်းဓါတ်ကိုလည်းကောင်း၊ အရိုး၏မာကြောမှု (တည်ဆောက်မှု) အနေအထားကိုလည်းကောင်းထိန်းသိမ်းပေးသည်။
- (ခ) နေအလင်းသည် ရောဂါပိုးများကိုသတ်ပေးသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကိုလည်း ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးသည်။
- (ဂ) နေရောင်သည် သစ်ပင်ဝါးပင်များကိုခွန်အားပေးသည်။ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓါတ်ကိုလည်း ရေနှင့်ကော်စာများအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲပေးသည်။ ဤဓါတ်ပြောင်းဓါတ်လွှဲများတို့သည်မရှိပါက လူသတ္တဝါများနှင့်တိရစ္ဆာန်များတို့သည်ငတ်ပြတ်၍ သေဆုံးနိုင်သည်။
- (ဃ) နေရောင်သည် လူတစ်ယောက်၏ညတာလုပ်ငန်းအတွက်ညှိပေးနိုင်သည်။ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းအထူးသဖြင့် ရာသီပြောင်းလဲပေးချိန်တွင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိပေးသည်။ သတိပေးစကားတစ်ချက်မှာ- နေရောင်သည် လူကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။ နေရောင်သည် မိမိအရေခွံကိုလောင်နိုင်၍ အရေခွံကင်ဆာကိုဖြစ်စေသည်။

အသက်အရွယ်ကိုလည်းအိုစေနိုင်သည်။ မျက်စိကိုလည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ မျက်စိတိမ်ကိုလည်း နေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃။ နားနေခြင်း

ကိုယ်ကာယကြီးသည် အနားယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအနားယူနေသောအချိန်တွင် ကိုယ်တွင်းရှိ ချို့ယွင်းနေသောအင်္ဂါများကိုပြုပြင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်နားနေမှုကိုရယူရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနားယူရာတွင် စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာငြိမ်သက်စွာအနားယူနိုင်မှသာ ပျော်ရွှင်မှုကိုရနိုင်မည်။ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်အနားယူမှုသည် အလုပ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေးအခက်အခဲများကြောင့် စိတ်သောကကိုယ်သောကဖြစ်ခြင်းကိုပပျောက်စေသည်။ လိုအပ်လျက်ရှိသော နားနေမှုမရှိလျှင် စိတ်သောကကိုယ်သောကဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ၎င်း၏လက္ခဏာများမှာ စိတ်ခါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့စိတ်ခံစားရမှုကြောင့် ကိုယ်ကာယကြီးဖျားနာတတ်သည်။ နားနေခြင်း၏ အကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုမှာ တစ်ညလုံးငြိမ်သက်စွာအိပ်စက်အနားယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့နားနေခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဘက်ထရီဖြည့်သကဲ့သို့ ကျန်းမာခြင်းဘက်ထရီပါပြည့်လာနိုင်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်များသည် နေ့စဉ်အချိန်ယူကာ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယ၏ချို့ယွင်းချက်တို့ကိုရွှင်လန်းရှင်သန်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အလုပ်မှအနားယူရသောအချိန်ကိုသတိပြုရမည်။ တစ်ပတ်တစ်ခါနားနေသောနေ့ရက်၊ တစ်နှစ်တစ်ခါအပန်းဖြေသွားလာခြင်းများပြုရမည်။

၄။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက်များစွာအရေးကြီးပါသည်။
- (က) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် သွေးသွားလာမှုကိုညှိမျှစေသည်။
- (ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိအင်္ဂါများသို့သွေးရောက်စေ၍ ခြေဖျားလက်ဖျား၊ နားရွက်ဖျားများကိုနွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်စေသည်။
- (ဂ) ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုများသည် ကိုယ်ကာယအတွင်းတွင် စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြစ်စေ၍ အသက်တာအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သောခံစားမှုကိုလျော့ပါးစေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် စိတ်သောကခံစားမှုကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သောဆေးတစ်ခုဖြစ်သည်။
- (ဃ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ကိုယ်တွင်းရှိလျှပ်စစ်ခါတ်အားကိုမြှင့်တင်ပေး၍ အစွမ်းတန်ခိုးကိုဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောတို့၏ကလာပ်စည်းများထဲသို့ပို့ပေးသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ခံနိုင်ရည်အားရှိသောအင်္ဂါရပ်များထဲသို့ ခွန်အားတန်ခိုးပေးသည်။ ကိုယ်ကာယသည် သင့်လျော်သောလှုပ်ရှားမှုမရှိလျှင် အတွေးအခေါ်တို့သည်အစွမ်းထက်လာသည်။
- (င) ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုသည် သင်၏အရည်အသွေးနှင့်ခန္ဓာအချိုးအစားကိုလှပတောက်ပြောင်စေသည်။
- (စ) ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုသည် သွားလာလုပ်ကိုင်သောအခါ ခွန်အားတန်ခိုးကိုပေး၍ ကိုယ်ကာယနှင့်စိတ်ခါတ်မောပန်းခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေသည်။
- (ဆ) ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားခြင်းသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိခါတ်သတ္တုများကိုပြုလုပ်ပေး၍ သင်၏ကိုယ်ကာယကျန်းမာခြင်းနှင့်နာကျင်ခြင်းခံနိုင်ရည်ကိုပေးသည်။

သင်သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုအမြဲလုပ်ပေးလျှင် ယခုမှစ၍ တဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ကာ သင်၏ခံနိုင်ရည်သည်လည်း ဖြည်းဖြည်းတိုးလာမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုမစမီ သင်၏ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်

ပါ။ သင်၏ပန်းတိုးတိုင်အတွက် မည်ကဲ့သို့သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို အောက်ပါအတိုင်းအတာနှင့်လျော်ညီ သောလမ်းလျှောက်လျှင် တစ်မိုင်ကို (၁၅) မိနစ်အတွင်း တစ်ပတ်လျှင် (၄) ကြိမ်၊ (၅) ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

၅။ ရေ

- ကိုယ်တွင်ရှိသောကလာပ်စည်းများတို့သည် ရေမရှိမဖြစ်သောကြောင့် ရေကိုများများသောက်ရမည်။
- (က) ကိုယ်အလေးချိန်အားဖြင့် ရာခိုင်နှုန်း ၇၀% သည်ရေဖြစ်သည်။
- (ခ) ကိုယ်ကာယသည် ကိုယ်တွင်းရှိအင်္ဂါရပ်များမှန်တမ်းအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ရေ ၂^၃/_၂ ကွတ်လိုသည်။ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းကြီးများမှာ သွေးသွားလာမှု၊ မစင်ထုတ်မှု၊ အစားအစာသယ်ဆောင်မှုနှင့် အစာခြေမှုများဖြစ်သည်။
- (ဂ) ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ထဲတွင် ကလာပ်စည်းပေါင်း ၁၅ မှ ၄၀ ဘီလီယံအထိဦးနှောက်ကလာပ်စည်းများ ရှိသည်။ ၎င်းကလာပ်စည်းတစ်ခုထဲတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၇၀% မှ ၈၅% အထိရေဖြစ်သည်။ ထိုကလာပ်စည်း တွင်လိုလျက်ရှိသောရေအချိန်မှန်ရှိလျှင် သင်၏အတွေးအခေါ်သည်နိုးနိုးကြားကြားရှိသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျမှုနှင့် စိတ်တိုမှုများကိုကာကွယ်ပေးသည်။
- (ဃ) သင်သောက်သောရေသည် အရေးကြီးရုံမျှမကဘဲ ရေချိုးသောအခါအေးသော်လည်းကောင်း၊ ပူနွေးသော်လည်းကောင်း သွေးသွားလာမှုကိုပြုပြင်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကိုခွန်အားပြည့်တည်းစေသည်။ ရေချိုးပေးခြင်းသည် လျော့တင်းနေသောအာရုံကြောများကိုပြန်လည်ချိန်ဆညှိနိုင်ပေးသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ၎င်းချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ရောဂါစွဲကပ်လာကာ ခံနိုင်ရည်အားကိုပျော့ညံ့စေသည်။ ရေချိုးပေးခြင်းသည် ကိုယ်အရေပြားပေါ်ရှိအညစ်အကြေး များကိုပယ်ရှား၍ ကိုယ်ပူခြင်းကိုလည်းလျော့နည်းစေသည်။

၆။ သင့်လျော်သောအစာအာဟာရ

ဖန်ဆင်းစအချိန်က ဘုရားသခင်သည် အာဒံနှင့်ဧဝအတွက်စားသောက်ရန် အဆီအနှစ်ရှိသောသစ်သီး၊ ဆန်စပါးနှင့်အသီးအနှံကိုပေးခဲ့သည် (ကမ္ဘာ ၁:၂၉)။ အာဒံနှင့်ဧဝအပြစ်ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ အာဒံနှင့်ဧဝအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အစာအဖြစ်ထပ်မံပေးခဲ့သည် (ကမ္ဘာ ၃:၁၈)။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းပြီးဆုံးသောအခါ ဖန်ဆင်းရှင် သည်ထပ်မံ၍သန့်ရှင်းသောသားငါးတို့ကိုအစာအဖြစ်ပေးခဲ့သည်။ (ကမ္ဘာ ၇:၂၊ ၃။ ၉:၁-၆)။ တိရစ္ဆာန်၏အသား တွင်အဆီခဲနှင့်ခဲတတ်သောအဆီများပါဝင်သည်။ ထိုအဆီများသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများပါဝင်တတ်သည်။ ယနေ့ခေတ်အချိန်၌ ဆရာဝန်ကြီးများတို့သည် အသားသုံးဆောင်သောသူများတို့အား အဆီမပါသောအသား၊ ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ် သောအသားနှင့်ငါးတို့ကိုခြီးခြံ၍ စားသုံးရန်အကြံပြုခဲ့သည်။ အကြောင်းမှာ သက်သတ်လွတ်အစာစားသောသူတို့ သည်ပိုမိုကျန်းမာ၍ ပိုမိုအသက်ရှည်သည်။ အစာနှင့်ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပါရဂူဆရာကြီးများတို့သည် လူ၏မူရင်း အစာဖြစ်သောအဆီရှိသောသစ်သီးများ၊ ဆန်စပါးများ၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးရန်တိုက်တွန်း ပါသည်။ သင်သည် သက်သတ်လွတ်အစာသို့စားသုံးရန်ကြံစည်ပါလျှင် သင့်တော်ညီမျှသောစားသုံးမှုကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ရန်နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုပေမည်။ ဟင်းခွက်ငယ်ဖြင့် သစ်သီးဝလံများတစ်ခွက်၊ အဆီရှိသောသစ်သီး သစ်ဥများတစ်ခွက်၊ ဆန်စပါးတစ်ခွက်၊ ပဲများတစ်ခွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတစ်ခွက်လိုပေမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အဝါနှင့်အစိမ်းရော၍ ချဉ်ချိုသောသစ်သီးများအထူးအရေးကြီးပေသည်။ ဆန်၊ ဂျုံလုံးတီးအမှုန့်များကိုအသုံးပြုပါ။ ၎င်းကော်စာများပါသောဆန်၊ ဂျုံနှင့်အခြားအနှံများဖြစ်သောအရာများကို ဟင်းလွတ်တစ်ခွက်ထက်မကလိုပေမည်။ တိရစ္ဆာန်အဆီများနေရာတွင် သစ်သီးများမှလာသောထောပတ်နှင့်ဆီများကိုအစားထိုးပါ။ သင်သည် နို့ကိုအသုံးပြုလျှင် အသားသုံးရန်မလိုပါ။ အသားကြိုက်နှစ်သက်တတ်သောသူအတွက် ကျမ်းစာသတ်မှတ်ထားသောသန့်ရှင်း၍ လူနှင့်

သင့်တော်သည့်အသားကိုသာစားပါ။ ဘုရားသခင်သည် ရေလွမ်းမိုးခြင်းပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အသားစားခွင့်ပြုသည်။ (ကမ္ဘာ ၇း၂၊ ၃။ ဝတ်ပြု ၁၁း၄၇)။ ဘုရားသခင်သည် သန့်ရှင်းသောအသားငါး၊ မသန့်ရှင်းသောအသားငါးဟုသတ်မှတ် ခွဲခြားထားသည်။ ဝတ်ပြုရာကျမ်းအခန်းကြီး ၁၁ နှင့်တရားဟောရာကျမ်းအခန်းကြီး ၁၄ တွင်သတ်မှတ်ထားသော ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ ငါးတို့သည် လူစားရန်မသင့်တော်ကြောင်းပြထားသည်။ ထိုကျမ်းချက်အရ သန့်ရှင်းသောသတ္တဝါသည် ခွါကွဲ၍စားမြို့ပြန်ရမည်။ သန့်ရှင်းသောငါးသည် အကြေးနှင့်အယပ်ရှိရမည်။ အသေကောင်အသားများကိုစားသောငှက် များကိုတားမြစ်ထားသည်။ မသန့်ရှင်းသောတိရစ္ဆာန်တွင် ဝက်သားမစားရန်တားမြစ်ထားသည် (တရား ၁၄း၈)။ ၎င်းအသားစားသောသူများတို့၏ကိုယ်ကိုစစ်ဆေးသောအခါ ထရေးချနိုး (ခေါ်) ဆိုးရွားသောပိုးများစွဲကပ်နေကြောင်း သိရသည်။ ၎င်းပိုးများသည်သေးငယ်၍ ဝက်သားစားသူများသို့ တစ်ဆင့်ကူးစက်သည်။ ဘုရားသခင်သည် မသန့်ရှင်း သောအသားဟုသတ်မှတ်ရာတွင် ၎င်းအသားများတွင် ရောဂါပိုးနှင့်ပြည့်ဝသောကြောင့်ဖြစ်မည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ မပျော်ဆီ (အဆီခဲ) များသည်အစာခြေရန်ခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်မည်။

၇။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအာဟာရများကိုရှောင်ပါ

ကျမ်းစာ၏သတိပေးချက်တွင် သေရည်သေရက်အကြောင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ဖော်ပြထားသနည်း။ “စပျစ်ရည်သည် လှည့်စားတတ်၏။ သေရည်သေရက်သည် ရုန်းရင်းခတ်ပြုခြင်းအမှုကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ထိုသို့သောအားဖြင့် မှားယွင်း သောသူသည်ပညာမရှိ (သု၊ ၂၀း၁)။ သူ့ဥစ္စာကိုခိုးသောသူ၊ လောဘလွန်ကျူးသောသူ၊ သေရည်သေရက်နှင့်လွန်ကျူး သောသူ၊ ဆဲရေးကဲ့ရဲ့သောသူ၊ အနိုင်အထက်လူယူသောသူတို့သည် ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ကိုအမွေမခံရကြ” (၁ကော ၆း၁၄)။ သေရည်သေရက်သည် အောက်ပါကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုထိခိုက်ဖျက်ဆီးသည်။

- (က) ခံနိုင်ရည်အားကိုဖျက်ဆီးသည်။ အရက်သည် သွေးဖြူကလာပ်စည်းများကိုနည်းသွားစေ၍ ရောဂါကိုဖျက်နိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိနည်းသွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် အဆုတ်ရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ ပေါင်းစုံဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။
- (ခ) အကျိတ်များတို့၏လုပ်ကိုင်မှုခွန်အားကိုထိခိုက်သည်။ တစ်ရက်လျှင်တစ်ခါနှစ်ခါသောက်ခြင်းဖြင့် ကလေးပျက် ကျတတ်သည်။ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။ ရက်မစေ့သောကလေးမွေးသည်။
- (ဂ) သွေးကြောများကိုထိခိုက်သည်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ သွေးတွင်းရှိအချို့သောခါတ်ကိုလျော့နည်းစေသည်။ သွေးတွင်းရှိအဆီကိုများစေသည်။ သွေးတိုးဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါများ ရရှိတတ်သည်။
- (ဃ) အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စေသည်။ အရက်သည် အစာအိမ်အတွင်းရှိနံရံများကိုနာစေခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် အစာချဉ် ရောဂါဖြစ်စေ၍ အစာအိမ်အတွင်းသွေးထွက်စေသည်။ အမြဲတမ်းသောက်စားတတ်သူသည် အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်အသည်းခြောက်ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်သည်။ အရက်သည် သေကြောင်းကြံ့မှုကိုသော်လည်း ကောင်း၊ ကားတိုက်မှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကလေးသူငယ်များကို ကြမ်းတမ်းရက်စက်စွာဆုံးမခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ မိသားစုအိမ်ထောင်သားများတွင် အကြမ်းဖက်မှုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေသည်။

၈။ ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်ကိုကိုးစားပါ

လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏အပြစ်နှင့် အပြစ်၏ရလဒ်ဖြစ်သောကြောက်ရွံ့ခြင်းများကြောင့် သူပြောပြခဲ့သော ကျန်းမာခြင်းကျင့်စဉ်များကိုလိုက်လျှောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ကိုးစားသော သူသည် စိတ်သက်သာချမ်းသာမှုကိုနောက်ဆုံးတွင်ရရှိမည်။ “အိုငါ့ဝိညာဉ်၊ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုကောင်းချီးပေးလော့၊ ကျေးဇူးတော်အပေါင်းကိုမမေ့လျော့နှင့်။ သင်၏အပြစ်အလုံးစုံတို့ကိုဖြေလွှတ်၍ သင်၏အနာရောဂါရှိသမျှတို့ကိုလည်း

ပျောက်ကင်းစေတော်မူ၏။ သင်၏အသက်ကိုဖျက်ဆီးခြင်းထဲကရွေး၍ ကျေးဇူးတော်ကရုဏာတော်များဖြင့် သင်၏ခေါင်းကိုပတ်ရစ်တော်မူ၏” (ဆာလံ ၁၀၃:၂-၄)။ ဒေးဗစ်လာစင်သည်အမျိုးသားစိတ်ရောဂါဆေးရုံတွင် အကြိပေးအရာရှိကြီးဖြစ်၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဘာသာရေးပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများကိုအထူးလေ့လာသူဖြစ်သည်။ သူ၏လေ့လာချက်အရ ခရစ်ယာန်၏ ယုံကြည်အပ်နှံမှုနှင့်ကျန်းမာခြင်းသည် ဆက်နွယ်နေကြောင်းပြထားသည်။ မိမိလေ့လာချက်ကိုအံ့ဩစွာသိရသည်မှာ- ဘုရားကျောင်းမှန်မှန်တက်သောသူနှင့်မတက်သောသူတို့မှာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကွာခြားပုံကိုသိရသည်။ ဘုရားကျောင်းမှန်မှန်တက်သောသူသည် အသက်ရှည်ရှည်နေရ၏။ ဘုရားကျောင်းမှန်မှန်မတက်သောသူသည် အသက်တိုကြောင်းကိုခွဲခြားသိရှိရသည်။ ဘုရားကျောင်းမတက်သောသူသည် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ထောင်နှုတ်ခမ်းပေါ်လျှောက်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုမရှိကြောင်းသိခဲ့ရသည်။ ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်ကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၏အဓိကသော့ချက်ဖြစ်၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းအသက်တာကိုပေး၏။

လူပေါင်းငါးသောင်းခန့် သတ္တမနေ့အသင်းသားများတို့ကိုလေ့လာသောအခါ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်အတွင်း အမေရိကန် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်တွင် အောက်ပါအဖြေကိုရခဲ့ပါသည်။ အဖြေမှန်တွေ့ရှိရသည်မှာ- အမျိုးသမီးတို့၏သက်တမ်းသည် အမျိုးသားတို့ထက် ၈.၉ နှစ်အသက်ရှည်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးတို့မှာ- ၇.၅ သာမန်ရှိလူဦးရေထက်အသက်ရှည်ခဲ့သည်။ အခြားတိုင်းပြည်တွင်ရှိသောသတ္တမနေ့ဥပုသ်အသင်းသားများကိုလေ့လာသောအခါ ဥပမာ- ဟော်လန်၊ နော်ဝေး၊ ပိုလန်၊ အမေရိကန်ရှိအလားတူအဖြေကိုရရှိခဲ့သည်။ ဤစာလမ်းညွှန်ပါကျန်းမာခြင်းစည်းကမ်းနည်းလမ်းများကိုလိုက်လျှောက်ကျင့်စောင့်သောသူတို့သည် ပို၍အသက်ရှည်ရုံမျှမက ကျန်းမာခြင်းအဆင့်အတန်းမြင့်မားပါသည်။ ကျမ်းစာ၏အမြင်ကိုဖော်ပြရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည် သူများတို့နှင့်ထူးခြားကွာခြား၍ ဤသာဓကများသည် လက်တွေ့ကျင့်သုံးသောခရစ်ယာန်ဘာသာတွင်အကောင်းဆုံးယုံကြည်လောက်သည့်အသက်တာလမ်းသစ်ပြသည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ်နီးကပ်စွာယှဉ်တွဲနေသောကြောင့် နှုတ်ထွက်စကားတော်အတိုင်း အသက်ရှင်သောသူများကျန်းမာခြင်းစည်းကမ်းနည်းလမ်းများကိုလိုက်လျှောက်လိုမည်။ သူတို့သည် ဒုတိယကြွလာခြင်းကိုပြင်ဆင်စောင့်ဆိုင်းနေရုံမျှမကဘဲ (၁ယော ၃:၁-၃) ဘုရားသခင်စီမံထားသောအခြေခံကျန်းမာခြင်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်လျှောက်ကာ ဘုရားသခင်နှင့်တွဲဖက်ကာကျင့်သုံးနိုင်မည်။ ခရစ်တော်၏ကတိတော်မှာ မကောင်းသောအကျင့်မလေ့များအတွက် သူ၏တန်ခိုးခွန်အားကိုပေး၍ (ဧဖက် ၃:၂၀) အောင်နိုင်သောအခွင့်ကိုပေးတော်မူသည်။ သင်သည် ကိုယ်ကာယပျက်စီးစေသောအကျင့်မလေ့များကိုအောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားလျှင် အကျိုးမရှိချေ။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးဖြင့် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ပါက အောင်နိုင်ခြင်းခွန်အားကိုရမည်။ နှုတ်ထွက်တရားတော်အရ ငါသည်ခရစ်တော်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာကိုအောင်နိုင်သည်ဟုလာသည် (ဖိလိပ္ပိ ၄:၁၃)။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းလမ်းညွှန် (၁၈) အဖြေလွှာ
ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်သောအသက်တာ

အမှန် (သို့မဟုတ်) အမှားအဖြေမှန်တစ်ခုကိုစက်ဝိုင်းခတ်ပါ။

- ၁။ မှန် - မှား ကိုယ်ကာယကျန်းမာခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးကောင်းစားခြင်းသည်ယှဉ်တွဲနေသည်။
 မှန် - မှား ဧဝံဂေလိတရားတွင် ကိုယ်ကာယနှင့်ဝိညာဉ်ရေးပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းပါရှိသည်။
 မှန် - မှား ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာခြင်းအပြည့်အဝရရှိရန်လိုလားသည်။
- ၂။ မှန် - မှား ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လေကိုညစ်ညမ်းစေ၍ ယနေ့အချိန်အခါတွင်လူသတ်သမား အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။
- ၃။ မှန် - မှား နေအလင်းသည်ကိုယ်ကာယတွင်ဗိုက်တာမင်စီပြုလုပ်ပေးသည်။
- ၄။ မှန် - မှား ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသက် ၅၅ နှစ်အောက်အတွက်သာအကျိုးရှိသည်။
- ၅။ မှန် - မှား ကိုယ်ကာယထဲတွင် ရေ ၂^၂/_၂ ကွတ်နေ့စဉ်လိုသည်။

မှန်သောစာကြောင်းရှေ့တွင် ကြက်ခြေခတ် (x) ပေးပါ။

- ၆။ ဖန်ဆင်းခြင်းပြီးသောအခါတွင် အောက်ပါအစားအစာများကိုပေးသည်။
 ----- အဆီရှိသောအသီး၊ အညှ၊ အနှံ၊ သစ်သီး။
 ----- အသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
 သန့်ရှင်းသောအသားကိုနောက်ထပ်၍ လူ၏အစာအတွက်ပေးသည်။
 ----- အာဒံနှင့်ဧဝံအပြစ်လုပ်ပြီးခဲ့သည့်အချိန်။
 ----- ရေလွှမ်းမိုးပြီးသည့်အချိန်။
 ဘုရားသခင်သည် မသန့်ရှင်းသောသတ္တဝါများကိုမစားရဟုတားမြစ်သည်။
 ----- သူတို့၏အသားသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
 ----- စတိအဖြစ် နောင်တတရားကိုလက်ခံခြင်း။
- ၇။ သေရည်သေရက်ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်၊
 ----- ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်သည်။ အရေးကြီးသောအကျိတ်များကိုထိခိုက်သည်။ သွေးသွားလာမှုနှင့် အစာအိမ်ကိုထိခိုက်သည်။
 ----- ကျမ်းစာကပြုလုပ်ရန်အားပေးသည်။

- ၈။ ကျန်းမာခြင်း၏ စည်းကမ်းများကိုလိုက်လျှောက်သောသူသည်၊
 - အသက်ရှစ်နှစ်၊ လူအများစုထက်အသက်ရှည်သည်။
 - အသက်ပို၍မရှည်ပါ။ သို့ရာတွင် ပို၍ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောအသက်တာရှိသည်။
- ခရစ်တော်သည်စိတ်ပါဝင်စားသည်။
 - သူ၏ကြွလာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တွေ့ဆုံရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။
 - လက်ရှိအသက်တာကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရန်နှင့် ကြွလာသောအခါအဆင်သင့်ရှိရန်ဖြစ်သည်။

ဆုတောင်းရန်တောင်းဆိုခြင်း

မကောင်းသောအကျင့်လေ့များမှကယ်တင်ရန် ခရစ်တော်ကတိပေးသည်။ သင်၏သောက်စားခြင်းအတွက် ကူညီခြင်းလိုလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအကျင့်ကိုအောင်မြင်လိုလျှင် (သို့မဟုတ်) အသက်တာ၏ အခက်အခဲများအတွက်ဖြေရှင်းပေးရန်လိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဆီသို့စာရေးအကြောင်းကြားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော် ကူညီမစရန်နှင့် သင့်အားကူညီရန်ဆုတောင်းပေးပါမည်။

ထင်ရှားသေသပ်စွာရေးပါ

- အမည်-----
- လမ်းနှင့်အိမ်အမှတ်-----
- မြို့-----
- နယ်-----
- ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ-----