ဘာသာရေးဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းခြင်းရောက်မလာခင်က၊ သူမက “မြော်လင့်ခြင်းယုံကြည်သူများသည် “မိမိတို့အကျိုးအတွက်၊” “ရောဂါနှင့် ၎င်း၏ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ၊ ရောဂါကိုကြိုတင် ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ကုသခြင်းအကြောင်းတို့နှင့် ပက်သက်၍ အသိဥာဏ်ရှိသင့်သည်” ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ သုတ္တံကျမ်း ၂၇း၁၂

သူမက ဤသို့ပြောထားသည်မှာ - “ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သောသူများသည် ဘယ်နေရာမှာမဆို နေစရာ၊ သောက်စရာ၊ လုပ်ဆောင်စရာနေရာရှာတွေ့ကြလိမ့်မည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် အကူအညီလိုအပ်သောသူများ ရှိနေလိမ့်မည်။”

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ သခင်ယေရှုသည် လူနာများကို ကူညီပေးလေ့ရှိသည်၊ သူသည် မိမိနောက်လိုက်တော်များအားလည်း ထိုနည်းတူ လုပ်ဆောင်ရန် အလိုရှိပါသည်။ ရှင်မဿဲခရစ်ဝင် ၁၀:၁၊ ၇၊ ၈။ ဆရာဝန်များ မဟုတ်ကြသော်လည်း ရိုးရှင်းသောကုသမှုများကို ပေးရန် သင်ယူလေ့လာရရှိနိုင်ပါသည်။

သောကြာနေ့ ၊ ဝင်ပေါက်သပ် ၄

လူအုပ်ကြီးများကို ဧဝံဂေလိတရားဟောပြောခြင်းသည် သာသနာလုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းကို လူထုဧဝံဂေလိအမှုအဆောင်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် အခြားအရေးကြီးသော အလုပ် (သို့) လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိပါသည်၊ ထိုလုပ်ငန်း မပါရှိပါက လူထုဧဝံဂေလိတရားသည် များသောအားဖြင့် အလွန်အောင်မြင်ခြင်းမရှိပါ။ ၎င်းသည် အဘယ်နည်း။ တမန်တော်ဝတ္ထု ၂၀:၂၀။

သူတို့၏နေအိမ်များရှိ လူများထံလည်ပတ်ခြင်းအားဖြင့်၊ မြော်လင့်ခြင်းယုံကြည်သူများသည် ရိုးရှင်းသောရေကုထုံးကုသမှုဖြင့် သူတို့ကူညီနိုင်သော လူများစွာရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင်သာမက၊ ဤသည် လူများအား အမှန်တရားကိုစိတ်ဝင်စားစေရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

တစ်ကြိမ်တွင်၊ ဂျွန်လော့ဒ်ဘိုရော့ချ်သည် ဧဝံဂေလိအစည်းအဝေးများ ကျင်းပနေခဲ့သည့်နေရာ ကယ်လီဖိုးနီးယားမြို့တွင် ရေကျောက်ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ဒေသခံဆရာဝန်ထံ၌ ကုသခံယူသည့် လူနာငါးယောက်တွင် လေးယောက်သည် သေဆုံးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် လော့ဒ်ဘိုရော့ချ်နှင့် သူ့အပေါင်းအဖော် ဒေါက်တာ မာရစ်ခေးလော့ (Merritt Kelloggg) တို့သည် တရားဟောအစီအစဥ်ကို ရပ်ခဲ့ကြပြီး၊ လူနာများအတွက် ရိုးရှင်းသောရေကုထုံးကုသခြင်းများကို စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ ခေးလော့ ကုသခဲ့သော လူနာဆယ့်တစ်ယောက်တွင် တစ်ဦးတည်းသာ သေဆုံးခဲ့သည်။ လော့ဒ်ဘိုရော့ချ်သည် ထိုနည်းတူရလဒ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ သူတို့၏အောင်မြင်မှုသည် ပြည်သူ လူထုတို့၏လေးစားမှုကို ရရှိခဲ့သည်။

ဩစတြေးလျ၌ အယ်လင်ဝှိုက်၏အတွေ့အကြုံသည်လည်း နောက်ထပ် ကောင်းသောဥပမာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ သူမသည် အာဗိုဒယ် (Avondale)၌ နေထိုင်ခဲ့စဥ် သူမ၏ အိမ်နီးချင်းတော်တော်များများသည် အလွန်ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြပြီး၊ ဆရာဝန် မငှါးနိုင်ခဲ့ကြချေ။ ထို့ကြောင့် သူမ၏သူနာပြုဖြစ်သော စာရမတ်အမ်တာဖာ (Sara McEnterfer) သည် ထိုသူတို့၏နေအိမ်များသို့ လည်ပတ်ပြီး၊ သူတို့အား အခမဲ့ကုသပေးခဲ့သည်။

ဆိုးဆိုးရွားရွားမီးလောင်ခံရသော လူငယ်လေးတစ်ယောက်သည် အလွန်နာကျင်စွာခံစားခဲ့ရသည်၊ သူသည် နေ့ညငိုကြွေးခဲ့သည်။ သူ့အနာကို သူမ ကုသပေးပြီးသောနောက် သူသည် တဖန် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်နိုင်ခဲ့လေသည်။ သူ့ကို စိတ်ပူနေရသော မိခင်သည်လည်း အိပ်ပျော်နိုင်ခဲ့သည်။ စာရမတ်အမ်တာဖာသည် သူ့ကို ဆက်လက်ကုသပေးခဲ့သည်၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့်အတူ ကုသပေးခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်သည် သူမ၏ဆုတောင်းသံများကို နားညောင်းပြီး၊ ထိုလူငယ်လေးကို လုံးဝကျန်းမာသက်သာလာစေခဲ့သည်။

နောက်ထပ်လူငယ်လေးတစ်ယောက်က သူ့ခြေထောက်မှာ မပျောက်ကင်းနိုင်သော ခါးထိသောနက်ရှိုင်းသည့်အနာ ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းအနာသည် အလွန်နာကျင်လာသည်၊ ရောင်ရမ်းလာပြီး၊ ရောဂါပိုးဝင်လာခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် စာရမတ်အမ်တာဖာအား ခေါ်သောအခါ၊ သူ့ခြေထောက်ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို သူမသည် သိခဲ့ရသည်။ သို့သော် သူမသည် ရိုးရှင်းသောရေကုသနည်းများကို ကုသပေးနေရင်း ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ ဒဏ်ရာအလွန်ဆိုးရွားလှသောကြောင့် အယ်လင်ဝှိုက်သည် ထိုလူငယ်လေးအား သူမသား၏ အိမ်သို့ ပြောင်းရွှေ့စေပြီး ကုသမှုကို ပိုမိုပေးလေ့ရှိ၏။ ဆယ်ရက်အတွင်း၌ သူသည် ပို၍သက်သာလာပြီး၊ မိမိနေအိမ်သို့ မကြာမီတွင် ပြန်သွားနိုင်ခဲ့သည်။

ဤသို့ကိုယ်ကျိုးမငဲ့သော ကျန်းမာရေးသာသနာပြုခြင်းသည် ရပ်ကွက်ထဲမှာ တစ်သက်တာလုံး ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင်၊ ဒေသခံအာဏာပိုင်များသည် အာဗိုဒယ်ရှိ မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်အပေါ်ဆန့်ကျင်သော တနင်္ဂနွေဥပဒေများကို ပြဌာန်းရန်ပင်ငြင်းဆန်ခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးနောက် သူတို့ပေးခဲ့သောကြင်နာသော ကုသမှုကိုဘယ်တော့မှ မမေ့သော ကလေးတစ်ယောက်မှ ကျောင်းသို့အလှူငွေများစွာ ပေးခဲ့သည်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ သခင်ယေရှုသည် မိမိသွားသောနေရာတိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်သည့်အရာသုံးခုမှာ အဘယ်နည်း။ ရှင်မဿဲခရစ်ဝင် ၉း ၃၅။ သူတို့သည် လူနာဖြစ်သောအခါ၊ သူတို့အားကူညီပေးခြင်းသည် ယုံကြည်အားကိုးမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်း တည်ဆောက်နိုင်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သခင်ယေရှုအကြောင်း သူတို့အားပြောပြရန် အခွင့်အရေးများကို ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကုသခြင်းသာသနာ

YR C
NO. 48

အလွတ်ကျမ်းချက်။ ။ ရှင်မဿဲခရစ်ဝင် ၉း၃၅

“ယေရှုသည် တရားစရပ်တို့၌ ဆုံးမဩဝါဒပေးလျက်၊ နိုင်ငံတော်နှင့်ယှဉ်သော ဧဝံဂေလိတရားကို ဟောလျက်၊ လူများခံရသောအနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ငြိမ်းစေလျက်၊ မြို့ရွာရှိသမျှတို့ကို ဒေသစာရီ လှည့်လည်တော်မူ၏။ လူအစုအဝေးတို့ကို မြင်တော်မူလျှင် သနားခြင်းစိတ်ရှိတော်မူ၏။”

တနင်္ဂနွေနေ့ ၊ အနောက်တိုင်းကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဌာန ၁

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတ္တမနေ့မြော်လင့်ခြင်း ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏ အစပြုခြင်းအကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အနောက်တိုင်းကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဌာနကို ၁၈၆၆ ခုနှစ်၌ ဖွင့်လှစ်သောအခါ ၎င်းတွင် ဆရာဝန်နှစ်ဦး၊ ရေချိုးကန် ၂ ခု၊ အကူအညီပေးသူများစွာနှင့် လူနာ ၁၂ ယောက် အတွက် အခန်းရှိခဲ့သည်။ ရေချိုးကန်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤရေချိုးကန်သည် နေ့စဥ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ရေချိုးနေသည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဤရေချိုးကန်၌ ရေချိုးခြင်းသည် အမှန်တကယ်တွင် ရေကုထုံးဟုခေါ်သော ဆေးကုသမှု ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို ဤအပတ်နှောင်းပိုင်းမှာ လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် သေးငယ်သောအစပြုခြင်းဖြစ်သော်လည်း များစွာသောသူတို့ကို သူတို့ရရှိသောစောင့်ရှောက်ကုသမှုအားဖြင့် ကူညီခဲ့သည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ကျန်းမာရေးစည်းမျဥ်းလမ်းစဥ်များနှင့်အညီ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းသည် သူတို့အား ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ကူညီပေးသည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သောအရာများကို သင်ယူခဲ့ရကြသည်။

သို့သော် သူတို့သည် ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူရရှိကြရုံသာ မဟုတ်ပေ။ ဂွတ်လိုဘဲလ် (Goodloe Bell) သည် သူ ကျန်းမာရေးဌာနတွင်ရှိနေစဥ် အမှန်တရားအကြောင်းကို အဘယ်သို့ သင်ယူလေ့လာရရှိခဲ့သည်ကို သတိရပါ။ သူတစ်ဦးတည်းသာမကပါ။ များစွာသောအခြားသူတို့သည်လည်း ထိုနေရာတွင် သူတို့သင်ယူလေ့လာရရှိသောအရာများ၏ ရလဒ်အနေဖြင့် သတ္တမနေ့မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်သို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့ကြသည်။

ပထမနှစ်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးဌာနသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားတိုးတက်လာခဲ့သည်။ အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များက အကယ်၍ သင့်တော်သောသူသည် ထိုအရာကိုသာ တာဝန်ခံပါက ကျန်းမာရေးဌာနသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုသို့သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှာတွေ့ရန်မှာ မလွယ်ကူခဲ့ပေ။ သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်မှုခံယူနေသူတစ်ဦးကို သူတို့သည် မည်သည့်နေရာ၌ ရှာတွေ့နိုင်သနည်း၊ ထို့ပြင် ထိုသူသည် သိပ္ပံပညာ၏ပြောင်းလဲနေသောအတွေးအခေါ်များထက် ဘုရားသခင်ကို ပို၍ ယုံကြည်ကိုးစားနေဆဲဖြစ်မည်လော။

ဂျိမ်းစ်နှင့် အယ်လင်ဝှိုက်သည် ပါရမီရှိသောမြော်လင့်ခြင်းယုံကြည်အသင်းသားလူငယ်တစ်ဦးဖြစ်သော ဂျွန်ဟာဖေခေးလော့ (John Harvey Kellogg) ကို သိခဲ့ပြီး၊ ဆေးပညာကို လေ့လာရန် သူ့အား အားပေးတိုက်တွန်းရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် အမေရိကတွင် အကောင်းဆုံးဆေးကျောင်းများထဲမှ တစ်ကျောင်းကနေ သင်တန်းဆင်းခဲ့ပြီး၊ ၁၈၇၆ တွင် သူသည် ကျန်းမာရေးဌာန၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဒါရိုက်တာဖြစ်လာရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ ဘုရားသခင်၏အမှုတော်လုပ်ငန်းသည် မကြာခဏ သေးငယ်သောအရာမှအစပြုသည်။ သို့သော် သူ၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာအားဖြင့် ၎င်းသည် သာ၍၊ သာ၍ ကြီးထွားတိုးတက်လာသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသည် အစတွင်သေးငယ်သည်မှာ အရေးမကြီးလှပါ။ ၎င်းသည် မုန်ညင်းစေ့ကဲ့သို့ပင် ကြီးထွားလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၄း၃၁၊ ၃၂။

တနင်္လာနေ့ ၊ ဒေါက်တာ ခေးလော့ (၁) ၂

ဒေါက်တာခေးလော့သည် မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်သမိုင်းတွင် စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးသောလူများမှ တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ သူသည် အလွန်ပါရမီရှိသူဖြစ်ပြီး၊ သူသည် သူ့လုပ်ငန်းများတွင် အများကြီးအောင်မြင်ခဲ့သည်။ သို့သော် မနက်ဖြန်၌ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရမည့်အရာများအတိုင်း၊ သူ၌လည်း အားနည်းချက်များ အချို့ရှိခဲ့သည်။

ခေးလော့သည် ကျန်းမာရေးဌာန၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာဖြစ်လာသောအခါ၊ သူ့အသက်သည် ၂၄ နှစ်သာရှိသေးသည်။ ထိုအချိန်၌ ဆေးကုသရုံဌာနတွင် လူနာ ၂၀ ယောက်သာရှိပြီး၊ ၈ ယောက်မှာ မကြာမီတွင် ဆင်းရတော့မည်သူများဖြစ်သည်။ တချို့သောလူများက ဤကဲ့သို့အစပြုပြီးနောက် အရှုံးပေးကောင်း ပေးခဲ့ကြမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ခေးလော့သည် စွန့်လွှတ်အရှုံးမပေးပေ။ အချိန်မီချက်ချင်းပင်၊ သူသည် များစွာသောအထောက်အကူပြုစေသည့် အပြောင်းအလဲများကို စတင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ပထမဆုံးမှာ အနောက်တိုင်း ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဌာန၏နာမည်ကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ၎င်းကို ဘတ်တာခရီးခ်စင်နီတာရီယမ် (Battle Creek Sanitarium) ဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် “စင်နီတာရီယမ်” ဟူသောစကားသည် အဘိဓာန်၌ပင် မရှိပေ။ ဒေါက်တာခေးလော့က စင်နီတာရီယမ်သည်

© ၂၀၂၃ - My Bible First www.mybiblefirst.org sales@mybiblefirst.org

“ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စွာ အသက်ရှင်နေတာရီယမ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လူများ သင်ယူလေ့လာရရှိသောနေရာတစ်ခု” ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

မကြာခင်မှာပင် ဒေါက်တာ ခေးလော့သည် ဆရာဝန်နှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဖြစ်သည်နှင့်အမျှ သူ၏ကျွမ်းကျင်မှုကို အလွန်လေးစားလာခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်တုန်းက ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိလှပါသည်၊ ဝမ်းဗိုက်ခွဲစစ်ဆင်ရေး ငါးကြိမ်တိုင်းတွင် တစ်ကြိမ်နီးပါးသည် လူနာ၏ သေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ သို့သော် ၁၈၉၀ ခုနှစ်ပြည့်များတွင် ဒေါက် တာခေးလော့သည် ဝမ်းဗိုက်ခွဲစိတ်မှုပေါင်း ၁၆၅ ခုကို လူနာတစ်ဦးမျှ သေဆုံးခြင်းမရှိဘဲ ကမ္ဘာ့စံချိန်တင် သတ်မှတ်ခံခဲ့ရသည်။

သူ၏အရည်အချင်းများ တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်ဟု သူယုံကြည်ခဲ့သည်။ ၎င်းအကြောင်းကြောင့် သူသည် အမေရိကနိုင်ငံများနှင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသောအရေးကြီးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဂျာနယ်များအားလုံးအပြင် ပြင်သစ်နှင့် ဂျာမနီနိုင်ငံတို့မှ ထုတ်လုပ်သောစာအုပ်အချို့ကိုလည်း သစ္စာရှိစွာဖတ်ရှုခဲ့သည်။ သူသည် အကောင်းဆုံးဆရာဝန်များထံမှ သင်ယူလေ့လာရန် ဥရောပသို့ပင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ခရီးနှင်ခဲ့သည်။

ဒေါက်တာ ခေးလော့သည် မိမိ၏သိထားသောအသိပညာဗဟုသုတအားလုံးကို သူကိုယ်တိုင်အတွက် ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သလား။ မထားခဲ့ပါ။ သူသည် ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး၊ စာအုပ်ငါးဆယ်ကျော်နှင့် ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းများအတွက် ဆောင်းပါးများစွာကို ရေးသားခဲ့သည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အကျွမ်းတဝင်ရှိသည့်ကျန်းမာရေးအစားအစာများဖြစ်သည့် ပြောင်းဖူးအချပ်များ၊ မြေပဲ ထောပတ်များနှင့် ဂရန်နိုလာအချို့ကို တီထွင်ခဲ့သည်။ သူသည် လေ့ကျင့်ခန်းစက်များနှင့် အခြားဆေးပစ္စည်းကိရိယာများကိုလည်း တီထွင်ခဲ့သည်။

တစ်ချိန်က ဒေါက်တာ ခေးလော့ သည် သူ၏အောင်မြင်မှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မျှဝေခဲ့သည်။ သူက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်အသစ်တစ်ခုကိုကြားသိသည့်အခါ သူသည်အယ်လင်ဝှိုက်၏အရေးအသားများတွင် တွေ့ရသောအရာများအားဖြင့် ၎င်းကို အမြဲတမ်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခဲ့သည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ သူ့ကို သတိထားသည့်ဆရာဝန်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သောအချိန်တွင် ဒေါက်တာ ခေးလော့သည် ၎င်းကို ငါးနှစ်လုံး အသုံးပြုခဲ့လေသည်။ ငါးနှစ်လွန်သောနောက်၊ သူသည် သူတို့အများများကို အဘယ်သို့ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သည့်အကြောင်းကို သူ၏ ဆရာဝန်မိတ်ဆွေများသည် အံ့သြကြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ ငယ်ရွယ်သောသူများမည်သူကိုမဆို ဘုရားသခင်၏အမှုတော်ဆောင်ခြင်းမှ တားဆီးသင့်ပါသလား။ တိမောသေဩဝါဒစာ ပဌမစောင် ၄း၁၂။ စစ်မှန်သောဉာဏ်ပညာသည် မည်သည့်နေရာမှ လာသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းကို အဘယ်သို့ရရှိနိုင်မည်နည်း။ ရာဇဝင်ချုပ် ဒုတိယစောင် ၂၀:၂၀၊ သုတ္တံကျမ်း ၁၅း၃၂၊ ၃၃။

အင်္ဂါနေ့ | ဒေါက်တာ ခေးလော့ (၂) ၃

ဒေါက်တာခေးလော့သည် စွမ်းရည်များနှင့် ထူးချွန်တောက်ပသောအကြံဉာဏ်များရှိခဲ့သော်လည်း သူ၌အားနည်းချက်များစွာ ရှိခဲ့သည်။ ပြဿနာတစ်ခုမှာ သူသည် အမြဲတမ်း “နံပါတ်တစ်” ဖြစ်ချင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် အခြားသူများအား ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားခဲ့သည်၊ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို သူတို့အားပြောဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် သူသည် အခြားသူများက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကိုလုပ်ရန် သူ့အား ပြန်ပြောခြင်းကို မနှစ်သက်ခဲ့ပေ။

ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့်၊ ၁၉၀၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ဘတ်တာခရီးခ်စင်နီတာရီယမ်၏အဓိကအဆောက်အဦးများသည် မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့သည်၊ ထိုနေ့၌ပင် သူသည် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် စတင်စီစဉ်ခဲ့သည်။ အယ်လင်ဝှိုက်က အခြားနေရာများတွင် ပို၍သေးငယ်သော စင်နီတာရီယမ်ကို တည်ဆောက်လျှင် ပိုကောင်းလိမ့်မည်ဟု သူ့အား အကြံပေးခဲ့သည်။ သို့သော် သူသည် သူမ၏အကြံပေးခြင်းကို လျစ်လျူရှုပြီး ပို၍ကြီးစွာပင် ၎င်းကို ပြန်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် အဘယ်ညွှန်ကြားချက်ကို သူသည် လိုက်နာသင့်သနည်း။ ဖိလိပ္ပိဩဝါဒစာ ၂း၃၊ ရောမဩဝါဒစာ ၁၂း၃၊ ၁၀။

အခြားသောပြဿနာတစ်ခုမှာ ဒေါက်တာခေးလော့သည် ဘုရားသခင်၏ရှင်းလင်းသောမိန့်မှာချက်များထဲမှ တစ်ခုကို လျစ်လျူရှုခဲ့သည်။ ကောရိန္သုဩဝါဒစာ ဒုတိယစောင် ၆း၁၄-၁၈။ ၁၈၇၉ ခုနှစ်တွင် သူသည် အလွန်အရည်အချင်းရှိသောမိန်းမပျိုလေး အယ်လာအီတင် (Ella Eaton) ကို လက်ထပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူမသည် သတ္တမနေ့နှစ်ခြင်းအသင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သူမ၏အသင်းတော်သည် ဥပုသ်နေ့ကို စောင့်ထိန်းသော်လည်း သူတို့သည် အခြားများစွာအရေးကြီးသောအမှန်တရားများကို လက်မခံခဲ့ကြပေ။ အချိန်တန်သော် ဒေါက်တာခေးလော့၏ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းသည် သူသည် အသင်းတော်မှထွက်ခွာရခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

ထို့အပြင် သူသည် သူ့ဇနီး၏သတ္တမနေ့နှစ်ခြင်းအသင်းတော်မှ ကောလိပ်ဆရာမဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါက်တာလူးဝစ် (Dr. Lewis) နှင့်လည်း ရင်းနှီးလာပြီး မိတ်ဆွေများဖြစ်လာကြခဲ့သည်။ ဒေါက်တာလူးဝစ်သည် သဘာဝလောကတွင်ရှိသော အရာခပ်သိမ်းကို ဘုရားအဖြစ်ကိုးကွယ်မှု (patheism) ကို ယုံကြည်သူဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နေရာတိုင်းနှင့် အရာအားလုံးတွင် ဘုရားရှိခြင်း၊ လူများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ သစ်ပင်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့စားသောအစားအစာများ၌ပင် ဘုရားရှိသည်ဟုယုံကြည်သော ဟိန္ဒူယုံကြည်ချက်ဖြစ်သည်။ အတိုချုပ်အားဖြင့် သဘာဝလောကတွင်ရှိသော အရာခပ်သိမ်းကို ဘုရားအဖြစ်ကိုးကွယ်မှုက သဘာဝတရားသည် ဘုရားဖြစ်သည်ဟု သွန်သင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောသွန်သင်ချက်များကို ယုံကြည်သောသူများအကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ သမ္မာကျမ်းစာက ဘာပြောဆိုထားသနည်း။ ရောမဩဝါဒစာ ၁း၂၀-၂၃၊ တိမောသေဩဝါဒစာ ပဌမစောင် ၄း၁။

ဒေါက်တာခေးလော့သည် သဘာဝလောတွင်ရှိသောအရာခပ်သိမ်းကို ဘုရားအဖြစ်ကိုးကွယ်မှုကို လက်ခံခဲ့ပြီး၊ ၎င်းအကြောင်း ကို မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးခဲ့သည်။ သို့သော် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမည့်အချိန်မတိုင်ခင်မှာပင် ပုံနှိပ်တိုက်ကို မီးလောင်ကျွမ်းပျက်စီးရန် ဘုရားသခင် ခွင့်ပြုပေးခဲ့သည်။ သမ္မာကျမ်းစာကို အသေအချာလေ့လာခဲ့ကြပြီးနောက် အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များနှင့် အသင်းသားအများစုသည် ဤအန္တရာယ်ရှိသောယုံကြည်ချက်များကို ငြင်းပယ်ခဲ့ကြသည်။

အယ်လင်ဝှိုက်သည် ဒေါက်တာခေးလော့ကို သူမ၏သားပမာခံယူခဲ့ပြီး သူမှားကြောင်းသိမြင်လာဖို့ရန် ကူညီဖို့ကြိုးစားခဲ့သည်။ “ဒေါက်တာ ခေးလော့ကို အကျွန်ုပ်မည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်း လေ့လာခြင်းအားဖြင့် တစ်ညပြီးတစ်ညအိပ်ရာဝင်နောက်ကျခဲ့သည်။ … အကျွန်ုပ်သည် သူ့အတွက် ဆုတောင်းပေးရန် ညလုံးပေါက်နီးပါးအချိန်ယူခဲ့သည်” ဟု သူမက ပြောဆိုခဲ့သည်။

သို့သော် သူသည် သူမှားကြောင်းဝန်ခံရန် ငြင်းဆိုခဲ့သည်။ ၁၉၀၉ ခုနှစ်တွင်၊ သူသည် သတ္တမနေ့မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်မှ စွန့်ခွာခဲ့ပြီး၊ ဘတ်တာခရီးခ်စင်နီတာရီယမ်သည် မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်အဖွဲ့အစည်း မဟုတ်ခဲ့တော့ချေ။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ မာနသည် အန္တရာယ်ရှိသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ “နံပတ်တစ်” ဖြစ်အောင်အတွေးရှိဖို့ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။ သို့ဆိုလျှင် ၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏စကားကို နာခံရန်နှင့် သူတစ်ပါးထံမှအကြံဉာဏ်ကို လက်ခံရန် ခက်ခဲစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ထံ နေ့စဉ်အပ်နှံခြင်းမရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် မာန်မာနဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားလာလိမ့်မည်။ သုတ္တံကျမ်း ၁၆း၁၈။

နောက်ဆုံးသောအချိန်ကာလတွင် မှားယွင်းသောဩဝါဒများအားဖြင့် သွေးဆောင်လှည့်စားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်သို့ ရှောင်ရှားနိုင်မည်နည်း။ တိမောသေဩဝါဒစာ ဒုတိယစောင် ၃း၁၅-၁၇။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ | ဟိုက်ဒရိုသရပီ (Hydrotherapy) ၄

များစွာသောနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများအတွက် ဘတ်တာခရီးခ်စင်နီတာရီယမ်သည် ဟိုက်ဒရိုသရပီ (သို့) ရေကုထုံး ဟုခေါ်သည့် ကုသနည်းအမျိုးအစားတစ်ခုကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဤကုသမှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ဆေးကြောရန် ရေ (“ဟိုက်ဒရို” အဓိပ္ပယ်မှာ ရေ) ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။

ထိုအရာကို ရေက အဘယ်သို့လုပ်နိုင်စွမ်းသနည်း။ အမှန်တကယ်မှာ နည်းလမ်းများစွာရှိသည်၊ သို့သော် ဟိုင်ဒရိုသရပီ၏အဓိက အခြေခံသဘောမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပတ်လည်၌ရှိသော သွေးများနှင့် သွေးဖြူဆဲလ်များပါရှိသည့် ကိုယ်တွင်းထွက် အရည်ကြည်များကို ရွေ့လျားဖို့ရန်ရေအပူချိန်အမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ရေသည် သွေးများကို အဘယ်သို့ ရွေ့လျားနိုင်သနည်း။ သင်သည် ပန်းကန်များကို ရေပူထဲသို့နှစ်၍ ဆေးကြောဖူးပါသလား။ သင့်လက် အဘယ်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သနည်း။ သင့်လက်သည် တောက်ပသောပန်းရောင်ဖြစ်လာမည်မှာ သေချာပါသည်၊ သို့သော် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုရေနွေးသည် သင့်လက်ထဲမှာရှိသော သေးငယ်သောသွေးကြောများအားလုံးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖွင့်ဆန့်စေပြီး သွေးများဖြင့်လည်း ပြည့်စေခဲ့သည်။

သူသည် အမှန်တကယ်အေးနေသောအခါတွင် သင့်လက်သည် အဘယ်သို့ဖြစ်နေမည်နည်း။ ပထမဆုံး၊ သင့်လက်သည် သွေးများဖြင့်အနီရောင်ဖြစ်လာသည်၊ သင့်လက်နွေးနေသည့်အချိန်နှင့် တူညီလုနီးပါးဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်ခန္ဓာက “ဟေ့၊ ဒီမှာ အေးနေပြီ၊ ပူနွေးသောအရာအချို့ကို သွေးသွင်းပါ” ဟု ပြောနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်လက်သည် မိနစ်အနည်းငယ်အထက် အေးခဲနေတုန်း ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် သွေးကြောတို့သည် ပို၍ ကျဉ်းမြောင်းလာလေသည်။ ဤအရာသည် သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့ကျစေပြီး၊ သင့် လက်များသည် မနွေးတော့ပေ။

ထိုအရာသည် ဥပမာ ရိုးရိုးလေးတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းက ရေပူနှင့် ရေအေးသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏သွေးလည်ပတ်မှုကို မည်သို့ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်ကို ပြသပေးသည်။ ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးပြုထားသော၊ သွေးစီးဆင်းမှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် ရေကုထုံး၏အစွမ်းသည် ဆေးကုသမှုအတွက် အားကောင်းသော နည်းတစ်နည်း ဖြစ်သည်။

ဆေးဘက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သာသနာပြုသူများအတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်ကိရိယာဖြစ်စေသည့် ရေကုထုံးနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားအရာတစ်ခု ရှိသည်- ၎င်းသည် အမြဲတမ်းအချိန်ယူရသည်။ ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာကြီးတွင် ပိုမိုမြန်ဆန်သည်ဟု အမြဲတမ်း မှတ်ယူကြသည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးသည် လူနာနှင့် ဧဝံဂေလိတရားကိုဝေမျှရန် ကြိုးစားသောအခါ အမြန်နည်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မကောင်းသောအကြံဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ ယုံကြည်မှုကိုရရှိရန် အချိန်ယူရပြီး၊ ရေကုထုံးသည်လည်း အချိန်များစွာယူရရန်မှာ သေချာပါသည်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်။ အယ်လင်ဝှိုက်က “စုံလင်သောကျန်းမာရေးသည် ပြည့်စုံသောသွေးလည်ပတ်ခြင်းလိုအပ်သည်” ဟု ရေးသားခဲ့သည်။ ထိုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတိုင်း နွေးထွေးစေသည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ဖို့ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည် သွေးလည်ပတ်မှုပိုကောင်းစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ကြာသပတေးနေ့ | ရောဂါကုသခြင်း ၅

နှစ်များကုန်လွန်သွားသည်နှင့်အမျှ သတ္တမနေ့မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်သည် အခြား စင်နီတာရီယမ်များစွာကို စတင်တည်ဆောက်ခဲ့လေသည်။ ၎င်းတို့ကို သူတို့၏ရေကုထုံးအတွက်အသုံးပြုမှုကြောင့် လူသိများခဲ့သည်။ အမှန်တကယ်ပင်၊ သူတို့သည် ပဋိဇီဝ ဆေးများကို မတီထွင်မီ ထိတိုင် ရေကုထုံးကို ပုံမှန်သုံးလေ့ရှိသည်။ ထို့နောက် ၎င်းကို မေ့လျော့နီးပါးဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆေးပြားအနည်းငယ်ကို ညွှန်းရန်မှာ အလွန်လွယ်ကူလှပါသည်။

သို့သော်မကြာသေးမီက သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ရေကုထုံးကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသောကုသနည်းများကို ပို၍ အာရုံစိုက်လာခဲ့ကြသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘက်တီးရီးယားများသည် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ဤရိုးရှင်းသောကုသမှုများသည် ယနေ့ထိတိုင် တန်ဖိုးရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဘက်တီးရီးယားများသည် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ အနာဂတ်တွင် ၎င်းသည် ပိုမိုတန်ဖိုးမြင့်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အယ်လင်ဝှိုက်မှ ဤအတွေးအမြင်များကိုသတိပြုပါ - “ဘုရားသခင်၏လူများသည် စစ်မှန်သောဆေးဘက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သာသနာပြုများ ဖြစ်ရမည်… နာကြင်မှုကိုသက်သာစေရန်နှင့် ရောဂါကိုဖယ်ရှားရန် ဤမျှလောက်လုပ်ဆောင်သော ရိုးရှင်းသော ကုသနည်းများကို သူတို့သိသင့်သည်။”