

2019-10-14

บทความนี้มีอยู่ทั้งหมด ประมาณ 19 ย่อหน้าด้วยกัน จะพยายามแปล ทีละประโยค และทีละย่อหน้า เพื่อความถูกต้อง แม่นยำ และตรงตามแม่บท

จะไม่แปลแบบสรุปความ อย่างที่นิยมแปลกัน ที่ทำให้ความหมายที่แท้จริง ตกหล่น ผิดพลาด หรืออาจผิดเพี้ยนไป ส่วนใหญ่แล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ และความสามารถของผู้แปล แต่ละท่าน

พวกเราจำเป็นต้องชื่นชมผลงานแปลมากมาย เพราะถ้าทำผู้แปลเหล่านี้ ไม่เสียสละเวลา และชีวิตส่วนตัวแล้ว พี่ๆน้องๆเช่นพวกเรา ก็จะไม่ได้อ่าน และพัฒนาชีวิตตัวเอง ให้สอดคล้องกับพระประสงค์ของพระองค์ท่านได้

การแปลทีละประโยค ทีละวรรค ต้องให้ความสนใจกับความลึกซึ้ง และวลีของภาษา และใช้เวลามากกว่าปรกติมากมาย จึงต้องขอแปลไปมากบ้าง น้อยบ้าง ทีละวัน ตามแต่เวลาจะอำนวย นะครับ

ถ้ามีพี่น้องท่านใด มีเวลาก็เชิญแปลต่อ หรือแปลใหม่ ก็ได้ นะครับ ไม่ต้องเกรงอก เกรงใจอะไร นะครับ ผมไม่ถือ นะครับ แต่จะกลับ ขอขอบคุณมากมายด้วยซ้ำ ครับ

1--OCTOBER 1, 2019
Eating in the End time
Eschatological food
WINSTON J. CRAIG

ตุลาคม 1, 2019

การกินดื่ม ในวาระบั้นปลาย อาหารบั้นปลาย ที่เกี่ยวกับความเชื่อในองค์พระผู้เป็นเจ้า, โดย อาจารย์ วินสตัน เจ เกรก

2--Some Seventh-day Adventists ask:
Does our diet have anything to do with
our salvation? Yes and no. Or, perhaps, no and yes.

พี่น้องเซเว่นธ์-เดย์ แอดเวนติสท์บางท่าน ถามว่า: อาหารการกินการดีมของเรา เกี่ยวอะไรกับความรอดของเราด้วย? คำตอบ คือ.... เกี่ยว และ ไม่เกี่ยว. หรือว่า, อาจจะเป็น, ไม่เกี่ยว และเกี่ยว ก็เป็นได้.

3--More About No and Yes

ก่อนอื่นใด ขออธิบาย ว่าด้วยเรื่อง ไม่เกี่ยว และเกี่ยว

4--No first, because the greatest heresy about our salvation is giving or claiming human credit for it. Neither food, nor lifestyle, nor intellect, nor sweat till exhaustion helps anyone develop a pathway to salvation, or advance on some existing redemption road: salvation results from a positive response to the gift of Jesus and His redeeming grace. But even the capacity to believe we're saved is from outside of ourselves, a gift of God that precludes any creaturely boast (Eph. 2:8).

อาหารการกินดีม ไม่เกี่ยวกับความรอดของเรา เพราะว่า คำเล่าลือที่เคยเถิด ที่สุด เกี่ยวกับความรอด ได้แก่ การประกาศ และการเอ่ยอ้าง เอาคุณงามความดี ของมนุษย์เป็นหลักรากฐานของความรอด. อาหาร การกิน การดีม วิธีการ ดำเนินชีวิต ความเฉลียวฉลาด และความทุ่มเท พยายามจนสุดกำลัง, ทั้งหมดนี้ จะไม่ช่วยผู้ใดผู้หนึ่ง พัฒนาทิศทางไปสู่สวรรค์ได้, หรือแม้เดินหน้าต่อ บน เส้นทางที่มีอยู่ ไปสู่การไถ่ช่วยให้รอด ได้: ความรอด เป็นผลลัพธ์ จาก ปฏิบัติการฟังประสงค์ สอดคล้องกับพระพรขององค์พระเยซูเจ้า และพระ กรุณาคุณ ช่วยให้การรอดของพระองค์ท่าน. แม้กระทั่ง ความสามารถที่เชื่อว่า เรา ได้รับการไถ่ ช่วยให้การรอดแล้ว ก็บังเกิดจากภายนอกตัวเราเอง, เป็นสิ่งทรง ประทานจากองค์พระผู้เป็นเจ้า ที่ตัดตอนความโอหังโมเมของมนุษย์ใด.

เอเฟซัส 2:8 -- เพราะว่า ท่านทั้งหลาย ได้รับความรอด โดยพระกรุณาคุณ ผ่าน ทางความเชื่อ ความรอดนี้ ไม่ได้มาจากตัวท่านเอง แต่เป็นสิ่งทรงประทานจาก องค์พระผู้เป็นเจ้า.

5--Yet Scripture's own explanation of our

อาหารการกิน ก่อนโลกจะพิเนศ Eschatological Food 4tison@gmail.com หน้า 2 / 11

**absolute dependence on God for salvation
explicitly connects human behavior with salvation:
God's salvation re-creates us in Christ Jesus
for good works He programmed beforehand,
“that we should walk in them” (verse 10, KJV).**

แต่ว่า คำอธิบายในพระคัมภีร์ เกี่ยวกับความจำเป็นที่สุด ที่เราจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัย ในองค์พระผู้เป็นเจ้า เพื่อการได้ช่วยให้รอด, ได้เชื่อมโยงอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งที่สุด ความประพฤติของมนุษย์ กับการได้บาปช่วยให้รอด: การได้บาปช่วยให้รอดขององค์พระผู้เป็นเจ้า ทรงสร้างมนุษย์อีกครั้ง ในตัวขององค์พระเยซูคริสต์เจ้า สำหรับผลงานต่างๆ ที่ดีเด่น ที่พระองค์ท่านได้ทรงวางแผนงาน ก่อนหน้าไว้แล้ว, “เพื่อว่าพวกเราจะได้อำนาจตามทางนั้น” (พระคัมภีร์ไบเบิล เอเฟซัส 2:10).

**6--We are not saved by fork and knife;
neither are we perfected by our pedometers.
But better behavior is part of God's salvation program.
Good works are part of God's expression,
through saved persons, of His miracle of salvation.
So while we are not saved by our diet,
once saved, our eating, drinking, and living
all reflect on God's name and character (1 Cor. 10:31).
He works in us the willing and
doing of His good pleasure (Phil. 2:13);
our choices for our bodies are enlightened and
will not dishonor or disrespect Him,
our Savior and Master (1 Cor. 6:19, 20).**

6--เราไม่ได้รับการได้บาป ช่วยให้รอด โดยช้อนช้อมและมีด; ทั้งยังไม่ได้ประสบความสมบูรณ์แบบ โดยวิธีการ อุปกรณ์ เครื่องไม้ เครื่องมือของเราเอง. แต่ ว่า ความประพฤติที่เลิศกว่า เป็นหลักเกณฑ์ส่วนหนึ่ง ของแผนงานได้บาปช่วยให้รอดขององค์พระผู้เป็นเจ้า. แผนงานต่างๆขององค์พระผู้เป็นเจ้า เป็น การสำแดงออกส่วนหนึ่ง ที่เรามองเห็นได้ ของพระองค์ท่าน, โดยผ่านบุคคลที่ ได้รับการได้ช่วยให้รอดแล้ว, ผลงานปาฏิหาริย์ของการได้บาป ช่วยให้รอดขององค์พระผู้เป็นเจ้า. เช่นนั้นแล้ว ขณะที่เราไม่ได้รับการได้บาป ช่วยให้รอด โดยอาหาร การกิน การดื่ม, แต่เมื่อได้รับการได้ช่วยให้รอดแล้ว, อาหารการกินของเรา, การดื่ม, และการดำเนินชีวิตทั้งหมดนี้ จะสะท้อนภาพพจน์ พระนาม

และพระอุปนิสัยขององค์พระผู้เป็นเจ้า (1 โครินธ์ 10:31). พระองค์ท่านทรงงานในตัวเรา ผู้ที่ยินยอม และผู้ที่ดำเนินงานตามพระทัยของพระองค์ท่าน (ฟิลิปปี 2:13); การเลือกสรรต่างๆของเรา สำหรับร่างกายของเรา จะเป็นทีโปรดปราน และจะไม่นำพาความอับอายขายหน้า หรือความเสื่อมเสีย ให้กับพระองค์ท่าน, พระผู้ไถ่ ช่วยให้อรอดของเรา, และเจ้าจอมทัพอโยธา (1 โครินธ์ 6:19, 20).

7--Redeemed individuals ask naturally, “How can I live a better life?” They want to know what they can do and say now that will further God’s kingdom; that will show their participation in the good works He ordained for them long ago. “What should I read or watch now? How should I engage my time now?” They feel the need to live more in harmony with how Jesus would live. Individuals who have accepted Jesus are new persons; old habits change (2 Cor. 5:17), including nutrition habits.

7--บุคคลทั้งหลาย ที่ได้รับการไถ่บาป ช่วยให้อรอดแล้ว จะซักถามตามธรรมชาติ ว่า, “ข้าพเจ้าจะดำเนินชีวิต ในระดับที่ดีกว่า ได้อย่างไร?” พวกเขาต้องการที่จะรู้ว่า พวกเขาจะพูด จะทำอะไรได้บ้าง ในปัจจุบัน เพื่อป่าวประกาศอาณาจักรแผ่นดินสวรรค์ขององค์พระผู้เป็นเจ้า; เพื่อจะได้สำแดงความร่วมมือร่วมใจ ในภาระการงานที่ดีต่างๆ ที่พระองค์ท่านได้ทรงจัดให้พวกเขากระทำ ก่อนหน้านานแล้ว. “ข้าพเจ้าควรจะทำอะไร หรือควรจะทำอะไร ขณะนี้? ข้าพเจ้าควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างไร ในปัจจุบัน?” พวกเขา รู้สึกถึงความจำเป็น ที่จะต้องดำเนินชีวิตให้สอดคล้องมากยิ่งขึ้น กับวิถีชีวิตขององค์พระเยซูคริสต์เจ้า ว่าพระองค์ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร. บุคคลต่างๆที่ได้ยอมรับองค์พระเยซูเจ้า ก็กลายเป็นบุคคลใหม่; อุปนิสัยต่างๆที่เก่าๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (2 โครินธ์ 5:17), ซึ่งรวมถึงอุปนิสัยต่างๆทางโภชนาการ เช่นกัน.

8--Good Works Eating Habits

Better nutrition is more than just eating wisely to lower blood pressure and cholesterol levels. The principal reason for Adventism's unique health message is not reducing health bills and living longer. It's to be more effective and productive in honoring God: the efficiency of our work for God depends largely upon our physical condition. 1 Eating right—quality, quantity, time[s]—often makes the difference between living to life's full potential or not.

8—การตรากตรำ นิสัยต่างๆที่

คุ้นเคยกับการรับประทานอาหาร

การดำเนินตามโภชนาหารที่ดีกว่า หมายถึงการรับประทานอาหาร ที่ชาญฉลาด ที่ไม่เพียงแต่ จะลดระดับความดัน และลดไขมัน. สาเหตุหลักของความเชื่อในกลุ่มผู้เชื่อ ที่รอคอยการทรงเสด็จกลับมา ที่ว่าด้วยเรื่องข่าวสารสุขภาพที่ดีเลิศนั้น ไม่ใช่เพื่อลดหย่อนรายจ่ายในเรื่องสุขภาพ หรือการให้มีชีวิตอยู่ยาวนานขึ้น.

มันหมายถึงประสิทธิภาพและการรับใช้ที่มีคุณภาพดีเด่น การผลผลิตของการทำงาน เพื่อถวายพระเกียรติแด่องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา: ประสิทธิภาพของการทำงานของเรานี้ถวายให้พระองค์ท่าน ส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับสถานะทางฝ่ายร่างกายของเรา. (1) การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง -- คุณภาพ, ปริมาณ, ระยะเวลา -- ดังเหล่านี้ บ่อยครั้งที่เดียว ให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน ระหว่างการดำรง ชีวิตที่ให้ผลประโยชน์สูงสุด หรือที่ไม่สูงสุด.

9--An unhealthy lifestyle can prevent us from enjoying the most meaningful relationships, especially our partnership with Christ.

Sleep deprivation, unmanaged stress, and the use of unhealthy substances can affect our memory and depreciate the quality of both our service to God and our relationships with others. Inactivity encourages the advancement of disease processes and alters the quality and length of our ministry.

9—การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกหลักสุขภาพที่ดี กีดกันเราให้ห่างจากการได้รับความสุขสำราญที่มีความหมายที่สุด ในความสัมพันธ์ต่างๆ, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความสัมพันธ์ของเรากับองค์พระคริสต์เจ้า. การหลับนอนไม่พอเพียง, ความเครียดที่คุมไม่อยู่, และการใช้สารเคมีที่มีโทษ สามารถมีผลต่อความจำของเรา และมีผลลดหย่อนคุณภาพทั้งในการรับใช้องค์พระผู้เป็นเจ้า และความสัมพันธ์กับผู้อื่นๆ. การไม่ทำการอะไร ส่งเสริมการเผยแพร่ของเชื้อโรคต่างๆ และลดหย่อนคุณภาพ รวมทั้งระยะเวลากิจกรรมการรับใช้ของเราด้วย.

10--In the same way, unhealthy food choices may impact our physical and mental health and limit our useful service to God. Moreover, our bodies are God's temple/sanctuary (1 Cor. 3:16). They deserve the best care.

10 - - ในทางเดียวกัน, การเลือกสรรอาหารที่ไม่ถูกสุขภาพต่างๆ อาจมีผลกระทบต่อร่างกายของเรา และสุขภาพทางจิตใจ รวมทั้งการดำเนินงานผลผลิตที่เป็นประโยชน์ของเรา ถวายแด่องค์พระผู้เป็นเจ้า. ยิ่งกว่านั้น, ร่างกายของเรา ยังเป็นวิหารขององค์พระผู้เป็นเจ้า (1 โคริน 3.16). ร่างกายที่ควรได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด.

11--So as we prepare for the coming of Jesus, diet does matter. Whatever promotes physical health (healthy diet, regular exercise, adequate sleep, etc.) promotes the development of a strong mind and a well-balanced character. Therefore, we are encouraged to preserve all our powers in a condition that will enable us to give the best possible service, the most glory, to God (1 Cor. 6:19, 20).

11 - - ขณะที่เราเตรียม สำหรับการทรงเสด็จกลับมาขององค์พระเยซูเจ้า, อาหารการกินดีมีความสัมพันธ์สำคัญ. อะไรก็ตามที่ส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย (อาหารส่งเสริมสุขภาพ, การออกกำลังกายสม่ำเสมอ, การหลับนอนเพียงพอ, ฯลฯ.) ทุกสิ่งเหล่านี้ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่ง และ

อุปนิสัยที่สมควร. เช่นนั้นแล้ว, เราได้รับการสนับสนุนให้รักษาไว้ ซึ่งภาวะ
อำนาจทุกอย่างของเรา ให้อยู่ในสถานที่ที่ดีที่สุด เพื่อที่เราจะได้ถวายผลงานที่
ดีเด่นที่สุด, ที่ประเสริฐเจิดจ้าที่สุด, แด่องค์พระผู้เป็นเจ้า (1 โครินธ์ 6:19, 20).

**12--And who doesn't want the best for their bodies?
If certain foods are known to undermine good health and
increase the risk of disease and death, it would only make
good sense to avoid them, thus possibly lengthening and
increasing the quality of our productive lives.**

12 - - แล้วใครบ้างเล่า ที่ไม่ปรารถนาสิ่งดีที่สุดสำหรับร่างกายของพวกเขาเอง
เล่า? ถ้าหากอาหารบางอย่างบางประการ เป็นที่รู้จักกันแล้วว่า บ่อนทำลาย
สุขภาพ และเพิ่มความเสี่ยงอันตรายกับการติดเชื้อโรค และความเป็นความ
ตาย, มันควรเป็นสามัญปัญญาที่ควรหลีกเลี่ยงพวกนี้, เพื่ออาจจะได้เพิ่มพูน
ความยาวนาน และคุณภาพของชีวิตแห่งการรับใช้ต่างๆของเรา.

**13--For example, scientific data shows an increased risk
of heart disease, high blood pressure, some cancers,
obesity, and diabetes from the consumption of meat.
Hundreds of research papers show the value of a regular
use of fruit and vegetables, whole grains, beans, nuts, and
seeds, to significantly lower the incidence of those
chronic diseases. No wonder that among those who are
waiting for Jesus' return meat eating will cease to
form a part of the diet.²**

13 - - ตัวอย่างเช่น, ข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ แสดงให้เห็นว่า ความ
เสี่ยงเพิ่มมากขึ้นกับ โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, มะเร็งบางชนิด, น้ำหนัก
อ้วนเกินผิดปกติ, และการเป็นโรคเบาหวาน, เมื่อมีการบริโภคเนื้อสัตว์. มี
รายงานผลวิจัยจำนวนร้อยๆ ที่แสดงถึงผลประโยชน์คุณภาพของการบริโภค
ผลไม้และผักนานา, ธัญพืชต่างๆ, ถั่วเมล็ดต่างๆ, และเมล็ดต่างๆ, เพื่อลด
เหตุการณ์ การเป็นโรคเรื้อรังต่างๆอย่างประจักษ์ชัด. ไม่แปลกเลย ที่ท่ามกลาง
กลุ่มชนที่รอคอยการทรงเสด็จกลับมาขององค์พระเยซูเจ้า ส่วนประกอบ
อาหารการกินของพวกเขา จะปราศจากเนื้อสัตว์.

14--Furthermore, God has assigned us the stewardship of earth's resources (Gen. 1:26-30; 2:8-15).

Science recognizes that a diet with a rich focus on plant products is more sustainable of life on earth with a low environmental impact. A plant-based diet consumes less of the earth's resources and produces fewer greenhouse gas emissions. The health of the planet, as well as our own health, depends upon the food choices we make.

14 - ยิ่งกว่านั้นอีก, องค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงมอบหมายให้พวกเรา เป็นผู้ดูแล รับผิดชอบทรัพยากรทั้งหลายบนแผ่นดินโลก (ปฐมกาล 1:26-30; 2:8-15).

ทางฝ่ายวิทยาศาสตร์ยอมรับรู้ว่า การกินดีที่ประกอบด้วยความมั่นคง สมบูรณ์ของผลผลิตต่างๆ นานาประเภทจากพืชพันธุ์ธัญญาหารนั้น เป็นที่ เหมาะสมยั่งยืน ต่อยอดชีวิตบนโลกนี้ ที่มีผลกระทบปริมาณน้อย ต่อ ถึงแวดลอมทรัพยากรของโลก แล้วอาหารจากพืชพันธุ์ธัญญาหารนานา ยัง ผลิตก๊าซเรือนกระจกในปริมาณน้อยกว่าด้วย. สุขภาพของโลก ดาวเคราะห์ใบ นี้, ทั้งสุขภาพของพวกเรา, ขึ้นอยู่กับการเลือกสรรต่างๆ ของพวกเราในการ บริโภค.

15--A diet based mainly upon whole plant foods with the use of some minimally processed and fortified foods has strong scientific support. Heavily processed and refined foods, especially those containing large amounts of fat, salt, and/or sugar are not the healthiest choices.

15 - - การบริโภคอาหารส่วนใหญ่จากพืชพันธุ์ธัญญาหารต่างๆ ประกอบด้วยการใช้ปริมาณเพียงเล็กน้อย จากอาหารที่ ประุงเสริมแต่ง แล้วนิดหน่อย, การปฏิบัติเช่นวิธีนี้ ได้รับการสนับสนุนมากมายทาง หลักการวิทยาศาสตร์. ส่วนอาหารประเภทที่ปรุงแต่งเสริม ผสมผสาน มากมาย, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โภชนาหารที่ผสมผสานด้วยปริมาณสูง ด้วย ไขมัน, เกลือ และ/หรือ น้ำตาลต่างๆ ไม่ใช่เป็นอาหารเลือกสรรที่ ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ.

16--God chose a plant-based diet for our parents in the Garden of Eden. Ellen White saw that discarding the use of all animal products, dairy included, is in our future, because of increasing disease in animals.³

Where fortified plant foods are yet unavailable, or poverty limits food choices, discretion should dictate the pace of dietary reform.⁴

16 - - องค์พระผู้เป็นเจ้า ได้ทรงเลือกสรรอาหารบริโภครวมจากพืชพันธุ์ธัญญาหารสำหรับบรรพชนของเรา ในสวนเอเดน. ท่าน แอลเลน ไวท์ (Ellen White) ได้มองเห็นการละทิ้งการใช้ ผลผลิต ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกประเภท, รวมทั้งนมเนยครีมทั้งหลาย, ในอนาคตของเรา, เพราะการทวีคูณของโรคภัยต่างๆในสัตว์ทั้งหลาย. ในพื้นที่ต่างๆที่ผลผลิตจากพืชพันธุ์ธัญญาหารล้วนๆ ยังแพร่หลายไม่เพียงพอ, หรือว่า ภาวะการเงินขัดสนไม่พร้อมพอ ทำให้การเลือกสรรจำกัด, ควรดำเนิน ใช้วิจักษ์ญาณที่เหมาะสม ในการก้าวอย่างผู้การปฏิรูปอาหาร การบริโภค.

17--Whatever dietary preferences we choose (omnivore, pescatarian, dairy-free, gluten-free, vegetarian, etc.), diet should not be used as a standard for measuring others. Paul admonishes clearly enough: “Let not him who eats despise him who does not eat,” and vice versa. For “the kingdom of God is not eating and drinking” (Rom. 14:3, 13, 17).

17 - - ไม่ว่าเราจะเลือกการบริโภคอาหารประเภทใด ชนิดไหน อย่างเช่น รับประทานเนื้อทุกประเภท, รับประทานแต่เนื้อปลา และอาหารทะเล, รับประทานอาหารที่ปลอดนมเนย, รับประทานอาหารปลอดกลูเต็น, รับประทานอาหารประเภทมังส เป็นต้น, วิธีการบริโภค การโภชนาการ ไม่ควรใช้เป็นมาตรฐาน ในการวัดการตวงผู้ใด. ท่านเปาโล ห้ามปรามคริสตจักรสมัยแรกเริ่ม: “อย่าให้ผู้ใด ที่รับประทาน หมิ่นประมาทผู้ที่ไม่,” และในลักษณะทางกลับกัน เช่นกัน. เพราะว่า “อาณาจักรของแผ่นดินสวรรค์ ไม่ใช่การกินและการดื่ม” (โรมัน 14:3, 13, 17)

18--For the early church, eating provided a venue for fellowship (Acts 2:42; Rev. 3:20) that did much to promote unity. While God's kingdom is not defined by eating patterns, we should make every effort to do what leads to peace and mutual edification, and not allow food choices to create chaos in the church (Rom. 14:19, 20), at potlucks or elsewhere.

18 - - สำหรับคริสตจักรยุคแรก, การนั่งรับประทานอาหารด้วยกันได้เปิดโอกาสสำหรับการผูกมิตรไมตรี (กิจการ 2:42; วิวรรณ์ 3:20) ที่ส่งเสริมความเป็นปึกแผ่น. ขณะที่แผ่นดินสวรรค์ขององค์พระผู้เป็นเจ้า ไม่ได้อยู่ ภายใต้ นิยาม ระบบการกินการดื่มใด, เราควรพยายามทุกสิ่งอย่าง เพื่อนำไปสู่ สันติภาพ และการชำระ ซึ่งกันและกัน ให้ศักดิ์สิทธิ์, และไม่ยินยอม ปล่อยให้ การเลือกบริโภคอาหารต่างชนิด สร้างความสับสนวุ่นวายในคริสตจักร (โรมัน 14:19, 20), ในที่แบ่งปันอาหารร่วมกัน หรือในที่อื่นใด.

19--One Last Word.

A good diet is not the only ingredient of a healthy lifestyle. Along with good food choices, one must get regular and adequate sleep, engage in regular physical activity, drink plenty of clean water (colas won't work), properly manage stress, have meaningful relationships with God, friends, and family, and much more. When our total lifestyle honors God, it backs up every argument in favor of His kingdom and soon return.

19 - - คำฝากอำลา

โภชนาการที่ดี ไม่ได้เป็นเพียงส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ของระบบชีวิตที่ สมบูรณ์เท่านั้น. พร้อมด้วย การเลือกสรรอาหารการกินที่เหมาะสมถูกต้อง, บุคคลนั้น ต้องหลับนอนตามปรกติ และเพียงพอ, เข้าร่วมออกกำลังกาย

อาหารการกิน ก่อนโลกจะพินาศ Eschatological Food 4tison@gmail.com หน้า 10 /

สม่ำเสมอเพียงพอ, ดื่มน้ำสะอาดมากพอเพียง (โคคา-โคล่านั้น ไร้ประโยชน์), ควบคุมความเครียดอย่างเหมาะสม, เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง ที่มี ความหมายกับองค์พระผู้เป็นเจ้า, กับเพื่อนสหายทั้งหลาย, และกับสมาชิกใน ครอบครัว และกับสิ่งอื่นๆอีกมากมาย. เมื่อระบบวิถีการดำรงชีวิตทั้งสิ้น เป็นที่ ถวายพระเกียรติแด่องค์พระผู้เป็นเจ้าแล้ว, วิถีชีวิตนั้นก็ จะ ให้คำตอบกับทุก ข้อความโต้แย้งทุกกรณี, และให้การสนับสนุนแผ่นดินสวรรค์ขององค์พระผู้ เป็นเจ้า และการทรงเสด็จกลับมาในเร็ววัน.