



**ఉపవాస దినములలో ఏమి చేయకూడదు ? ఏమి చేయవలెను?**

**తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :-**

- |     |   |   |             |
|-----|---|---|-------------|
| 1.  | వ్యాపారము చేయకూడదు                      | - | యెషయా 58:3  |
| 2.  | పనివారి చేత కలిగిన పని చేయించకూడదు      | - | యెషయా 58:3  |
| 3.  | కలహపడకూడదు                              | - | యెషయా 58:4  |
| 4.  | వివాదము చేయకూడదు                        | - | యెషయా 58:4  |
| 5.  | అన్యాయముగా గుడ్డులాట ఉండకూడదు           | - | యెషయా 58:4  |
| 6.  | ఇతరులను బాధించకూడదు                     | - | యెషయా 58:9  |
| 7.  | వేలుపెట్టి చూపకూడదు                     | - | యెషయా 58:9  |
| 8.  | తిరస్కరించకూడదు                         | - | యెషయా 58:9  |
| 9.  | చెడ్డది ఏదికూడా మాట్లాడకూడదు            | - | యెషయా 58:9  |
| 10. | ఆశించిన దానిని ఆకలిగొనిన వానికి ఇవ్వాలి | - | యెషయా 58:10 |
| 11. | శ్రమపడిన వారిని తృప్తిపరచాలి            | - | యెషయా 58:10 |
| 12. | నీకిష్టమైన పని చేయకూడదు                 | - | యెషయా 58:13 |
| 13. | లోకవార్తలు చెప్పకొనకూడదు                | - | యెషయా 58:13 |
| 14. | దుఃఖ ముకులై ఉండకుడి                     | - | మత్తయి 6:16 |
| 15. | ముఖము వికారము చేసికొనకూడదు              | - | మత్తయి 6:16 |
| 16. | మనుష్యులకు కనబడవలెనని చేయకూడదు          | - | మత్తయి 6:17 |
| 17. | తల అంటుకోవాలి                           | - | మత్తయి 6:17 |
| 18. | ముఖము కడుక్కోవాలి                       | - | మత్తయి 6:17 |
| 19. | రోదనము చేయాలి                           | - | యోవేలు 1:13 |
| 20. | బతిమాలుకోవాలి                           | - | యోవేలు 1:14 |
| 21. | రాత్రి అంతయు గడుపుడి                    | - | యోవేలు 1:13 |
| 22. | కన్నీళ్లు విడుచుచు                      | - | యోవేలు 2:12 |
| 23. | దుఃఖించుచూ                              | - | యోవేలు 2:12 |

24. మనఃపూర్వకంగా దేవునివైపు తిరగాలి - యోవేలు 2:12
25. బాకా ఊడుడి (ఇతరులను హెచ్చరిక చేయాలి) - యోవేలు 2:15
26. ఉపవాసదినం ప్రతిష్ఠించుడి - యోవేలు 2:15
27. వ్రత దినంగా నియమించాలి - యోవేలు 2:15
28. జనులను సమకూర్చుడి - యోవేలు 2:16
29. సమాజకూటము ప్రతిష్ఠించుడి - యోవేలు 2:16
30. పెద్దలను పిలువనంపించుడి - యోవేలు 2:16
31. చిన్నపిల్లలను తోడుకొని రావాలి - యోవేలు 2:16
32. బూడిదపరచుకొని కూర్చుండుట - యెషయా 58:5
33. దుర్మార్గులు కట్టిన కట్లు విప్పట - యెషయా 58:6
34. కాడిమాను మోకులుతీయుట (13 టన్నుల పాప భారం) - యెషయా 58:6
35. బాధింపబడిన వారిని విడిపించుట - యెషయా 58:6
36. ప్రతి కాడిని విరుగగొట్టుట - యెషయా 58:6
37. నీ ఆహారం ఆకలిగొనిన వానికిపెట్టుట - యెషయా 58:7
38. నీ రక్తసంబంధికి ముఖము తప్పింపకుండుట - యెషయా 58:7
39. దిక్కుమాలిన బీదలను నీయింట చేర్చుకొనుట - యెషయా 58:8
40. వస్త్రహీనుడు నీకు కనబడినప్పుడు వానికి వస్త్రములిచ్చుట - యెషయా 58:8
41. పశ్చాత్తాప పడుట - లూకా 18:13
42. తిరుగుబాటు చేయుట మానివేయాలి - యెషయా 59:13
43. దేవుని వెంబడించుటలో వెనుదీయకూడదు - యెషయా 59:13
44. బాధాకరమైన మాటలు, విధికి వ్యతిరేకమైన మాటలు వచింపకూడదు - యెషయా 59:13
45. హృదయమున యోచించుకొని అసత్యపు మాటలు పలుకకూడదు - యెషయా 59:13
46. భోజనము పెట్టాలి (ఆత్మీయ ఆహారము-వాక్యము) - మత్తయి 25:34-40
47. దాహమివ్వాలి (జీవజలము) - మత్తయి 25:34-40
48. పరదేశిని చేర్చుకోవాలి (శత్రువుని) - మత్తయి 25:34-40
49. బట్టలివ్వాలి (రక్షణ వస్త్రాలు) - మత్తయి 25:34-40
50. రోగిని చూడవెళ్ళాలి - మత్తయి 25:34-40
51. చెరసాలలో ఉన్నవారిని చూడవెళ్ళాలి - మత్తయి 25:34-40