

14. డాక్టర్ లూకా మన ఆరోగ్యానికి ప్రయోజకరమైన వ్యాయామం ఎలా చెయ్యాలి అనే అంశంపై ఏమి చెప్పాలి ఉంది?

ఈ రోజు డాక్టర్ మన ఆరోగ్యానికి సహాయం చేయగల వ్యాయామం ఎలా చెయ్యాలి చెప్పాడు. చాలా మంది వ్యాయామం చేయాలనుకుంటారు కాని వారికి ఎలా చెయ్యాలి తెలియదు. అంటి వారందరికీ ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. డాక్టర్ లూకా వ్యాయామం నేర్చుకున్న ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎలా మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందుకోగలిగాడు అని అతని జీవిత చరిత్రను చెప్పాడు ఈ అంశాన్ని ప్రారంభించాడు.

మాతీ చైనా యొక్క పెద్ద నగరాలలో ఒకటైన ఒక కర్మాగారంలో పని చేసిన 43 సంవత్సరాల ఒక వ్యక్తి అతను చేసే ఆ పనిని బట్టి విసుగు చెందాడు. కాని వేరే ఎక్కడ అతనికి అవకాశం దొరకలేదు. అతను కేవలం తనకు ఉన్న పనిలోనే నిలిచి ఉండే దానినే చేసుకొనే వాడు. కాని అతనిని కలవర పెట్టిన ఒక విషయం ఏంటంటే గత 10 సంవత్సరాలుగా అతను బరువు అధికంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాడు. దానిని తగ్గించడానికి ఆహారాన్ని మితం చేసుకున్నాడు. వ్యాయామం చేసాడు. ఇంకా అనేక రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేశాడు. కాని అతనికి ఏమి చెయ్యాలి అర్థం కాలేదు. ఈ విషయాన్ని బట్టి అతను తన బార్యకు చెప్పగా ఆమె కూడా ఎంతో విచారం చెందింది. ఒక రోజు తన బర్త్ యొక్క బర్త్ యొక్క బరువు మరియు వ్యాయామం చేయటానికి కావాల్సిన సలహాలు ఒక స్థానిక ఆసుపత్రిలో ఉన్న డాక్టర్ గారు ఇవ్వగలరు అని విన్నది. అప్పుడు మాతీ మరియు అతని బార్య ఇద్దరు కలిసి ఆసుపత్రికి డాక్టరు గారిని కలవటానికి వెళ్లారు.

డాక్టర్ గారు అతని రక్తాన్ని పరీక్షించి బరువు తగ్గాలంటే ఒకే ఒక దారి ఉంది. అది బాగా కష్టపడి పని చెయ్యాలి. తానూ అధికంగా తినే వాటిని తగ్గించాలి. మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే మాతీ కి సరైన వ్యాయామం లేదు అని చెప్పాడు. మరియు డాక్టర్ గారు అతనికి వ్యాయామం యొక్క ప్రక్రియను వివరంగా తెలియ జేశాడు. మరియు నేడు చైనాలో కేవలం సుమారు 22% మంది మాత్రమే ఒక మోస్తరు స్థాయిలో చురుకుగా ఉన్నారు. మరియు కేవలం సుమారు 8% మంది మాత్రమే గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అవసరమైన తీవ్రమైన ఆరోగ్య స్థాయిలకు చురుకుగా ఉన్నారు. సుమారు 58% మంది సక్రమంగా లేదా వ్యాయామం కలిగి లేకుండా ఉన్నారు. సాధారణంగా చురుకుతనం ఆదాయం లో చదువులో ఎక్కువగా పెరుగుతున్నది. కాని వయసులో తగ్గిపోతున్నది.

ప్రారంభంలో 5-10 నిమిషాలు సహజమైన వ్యాయామం కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యమైనది. తరువాత క్రమంగా ఈ వ్యాయామాన్ని పెంచుకోవటం ద్వారా కండర, అస్థిపంజర మరియు గుండె సమస్యలు నిరోధించటానికి సహాయ పడుతుంది. మరియు డాక్టర్ గారు అతనితో చాలా మందికి వ్యాయామం చేయటానికి సమయం లేదని ఒక వేళ సమయం ఉన్న చేయటానికి ఇష్ట పడుట లేదు అని చెప్పాడు. అయితే మాతీతో డాక్టర్ గారు లిఫ్ట్ ఎక్కి పైకి వెళ్ళటం కంటే మెట్లు ఎక్కి వెళ్ళాలి లేదా నడవగలిగిన దూరానికి బస్సు ఎక్కుత కంటే నడుచుట చాలా మంచిదని చెప్పారు. వ్యాయామం చేయటం కంటే మరొకటి ఆరోగ్యానికి మంచిది ఏదీ లేదని తెలిపారు. రోజుకు 30 నిమిషాల పాటు నడుచుట అలవాటు చేసుకోవాలని ఒక నెల లేదా రెండు నెలలు గడిచిన తరువాత జీవితంలో కలిగే మార్పులు పరిశీలించమని తెలిపాడు. ఆ రెండు నెలలు గడిచిన ఇంకా సమస్యలు కలిగి ఉంటే తిరిగి ఆసుపత్రికి రమ్మని చెప్పాడు. వీటన్నిటికి మాతీ అంగీకరించి డాక్టర్ గారిని కలుసుకొని ఈ విషయాన్ని నేర్చుకున్నందుకు ఎంతో సంతోషపడి తన బార్యతో కలిసి ఇంటికి వెళ్ళాడు.

కొన్ని వారాలు గడిచిన తరువాత మాతీ తన బరువును బట్టి కోపంగానే ఉన్నాడు. ఎందుకంటే డాక్టర్ గారు చెప్పిన విధంగా కొన్ని వారాలు మాత్రమే చేసి తరువాత దానిని చేయటం ఆపివేశాడు. అందువలన అతని బరువు అలాగే ఉండిపోయింది. అందుకతను వ్యాయామం చేయటంలో తను తప్పు చేశానని భావించాడు. అయితే అతని బార్య మాత్రం అతని వెనుకే ఉండి వ్యాయామం చేయటానికి మద్దతును ఇచ్చింది.

ఒక నెల తరువాత మాతీ డాక్టర్ గారిని కలిసి నిరాశ చెంది ఇంటికి వస్తు ఉన్నప్పుడు అతని స్నేహితుడు మార్గ మద్యలో కనపడి అతనిని కారులో ఎక్కించుకొని తన ఇంటి దగ్గర దిగబెట్టాడు. మాతీ తన స్నేహితుడని చూసి దాదాపు ఒక సంవత్సరం అయింది. అతను చూడటానికి పోయిన సారి కంటే ఈ సారి చాలా

చక్కగా ఉన్నాడు.మాతీ ప్రత్యేకముగా అతనితో గమనించింది ఏంటంటే అతను ఇంతకూ ముందు ఉన్న బరువు కంటే ఇప్పుడు చాలా తగ్గిపోయి సంతోషంగా ఉన్నాడు.అప్పుడు మాతీ తన మనసులో బరువు తగ్గితే ఎవ్వరైనా సంతోషంగానే ఉంటారు.ఇతను ఒక్కడేన ఏమిటి?మాతీ మరియు అతని భార్య వెంటనే అతనిని నీవు బరువు తగ్గటానికి గల కారణం ఏమిటని అడిగారు.అప్పుడు తన స్నేహితుడు డాక్టర్ గారిని కలిసిన తరువాత అయిన కొన్ని సలహాలు వ్యాయామం చేయటానికి ఇచ్చారు.నేను వాటిని గత సంవత్సరం అతి కటం మీద పాటించి దాదాపు 20 kg ల బరువు తగ్గానని చెప్పాడు.మాతీ వాప్ .ఇది నిజంగా అద్భుతం .నేను కూడా నీలాగే అవ్వాలనుకుంటు న్నాను అని చెప్పాడు.మరియు ఇది నీవు ఎలా చేయగలిగావు.నేను కూడా వ్యాయామం చేయటానికి ప్రయత్నించాను .కాని విజయం సాదించలేక పోయానని మాతీ అన్నాడు. తన స్నేహితుడు చేసిన వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని మాతీ తో పంచుకున్నాడు.అది కూడా ముందుగా మాతీ తో డాక్టర్ గారు చెప్పిన విధానమే.అది మెట్లు ఎక్కటం నడిచి వెళ్ళటం రోజుకు ఒక 30 నిముషాలు పాటు నడుస్తూ వ్యాయామం చేయటం 2,3 నెలల గడిచిన అదే 30 నిముషాలు పరిగెత్తుట అలవాటు చేసుకోవటం.అప్పుడు మాతీ తన స్నేహితుడిని దీనిని ఎలా ఇంత సరిగ్గా అవలంబించామని అడిగాడు.అందుకు తన స్నేహితుడు ఇది నా సొంత ప్రయత్నం కాదు.నేను కూడా ఒక స్నేహితుడి సహాయం తీసుకున్నానని చెప్పాడు.మాతీ తన స్నేహితుడితో అలాఅతనికి చదివి వినిపించెను.గైతే నేను కూడా 20 kg లు బరువు తగ్గటానికి నాకు సహాయం చేయగల ఆ స్నేహితుడిని ఈ రోజే కలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను అని చెప్పాడు.తప్పకుండా అలాగే కలుద్దామని అని చెప్పి తన దగ్గర ఉన్న బైబుల్ తీసి అందులో రాయబడిన కొన్ని మాటలను చూపించి అతనికి చదివి వినిపించెను.అది ఎంత గొప్ప సాక్షి .మేఘముల వాల్ మనలను ఆవరించి ఉన్నందున మనం కూడా ప్రతి భారమును సులువుగా చిక్కుల బెట్టు పాపమును విడిచి పెట్టి విస్వసమునకు కర్తయు దానిని కొనసాగించు వాడునైన యేసు వైపు చూచుచు మన యెదుట ఉంచబడిన పందేములలో ఓపికతో పరిగెత్తుదము.ఆయన తన ఎదుట ఉంచబడిన ఆనందము కొరకై అవమానమును నిర్లక్ష్య పెట్టి సిలివను సహించి దేవుని సింహాసనం యొక్క కుడి పార్శ్వమున ఆసీనుడై యున్నాడు.మీరు అలసట పడకయు.మీ ప్రాణములు విసుకయు ఉండునట్లు పాపాత్ములు తనకు వ్యతిరేఖముగా చేసిన తిరస్కార మంతయు ఓర్పు కొనిన ఆయనను తలంచు కొనుడి.(హీబ్రు 12:1-3)

మాతీ స్నేహితుడికి సహాయం చేసిన వ్యక్తి ఈ యేసు క్రీస్తు.ఈ యేసు అతనికి బరువును తగ్గించటానికి కావల్సిన ప్రేరణను ఇచ్చాడు.అతను దీనిని ఎలా చేయగలిగాడు.ఇంతకి ఈ యేసు క్రీస్తు ఎవరు?అని మాతీ తన స్నేహితుడిని అడిగాడు.మొదట యేసు క్రీస్తు మన జీవితాల యొక్క రచయిత .మరియు మనలను ,ఈ సృష్టిని సృష్టించినవాడు .ఈ ప్రపంచం మరియు విశ్వం యొక్క దేవుడు.మనలను ప్రేమించే దేవుడు కూడా ఆయనే.మాతీ స్నేహితుడు బైబుల్ లో మరొక చోట రాయబడిన వాటిని తీసి అతనికి చూపించెను.నిత్యడగు ఆత్మ ద్వారా తన్ను తానూ దేవునికి నిర్దోషిగా అర్పించుకోనిన క్రీస్తు యొక్క రక్తము నిర్దీవ క్రియలను విడిచి జీవము గల దేవుణ్ణి సేవించుటకు మీ మనసాక్షిని ఎంతో మెక్కువుగా సుద్ధి చేయును.హీబ్రు 9:14.ప్రాథమిక సమస్య ఏంటంటే అందరు కూడా దేవుని ఎదుట పాపం చేశారు.బైబుల్ లో రాయబడిన మరొక వాక్యాన్ని మాతీ స్నేహితుడు అతనికి చూపించెను.అది "అందరును పాపం చేసి దేవుడును గ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు.ఈ పాపానికి ప్రతి ఫలం దేవుని నుండి విభజన మరియు శిక్ష.ఒక కోణంలో ఈ విభజనకు కారణం మనం తినే ఆహారం మరియు వ్యయమ అలవాట్లు.మన శరీరమునకు లాభదాయకం కాని విద్యంసక పనులు చేస్తున్నాము.అయితే మాతీ స్నేహితుడు అక్కడ నుండి మరొక పేపర్ ను బిబ్లె నుండి తిప్పి పాపం వలన వచ్చు జీతం మరణం కాని యేసు క్రీస్తు ద్వారా దేవుడను గ్రహించు బహుమానం నిత్య జీవం.రోమా 6:23 .అని చదివి వినిపించాడు.మనమందరం పాపం చేయటం వలన దానికి వచ్చే ప్రతి ఫలం శిక్ష.అది మనల్ని దేవుని నుండి దూరపరుస్తుంది.అయితే యేసు క్రీస్తు యొక్క మరణం అయిన సిలువలో కార్చిన రక్తం ద్వారా మనమందరం ఒక కొత్త జీవితాన్ని సుబ్రమైన మన సాక్షి తో శాస్వితంగా దేవునితో కలిగి ఉంటాము.యేసు క్రీస్తు మన కొరకు చేసిన ఆ గొప్ప త్యాగాన్ని బట్టి మనం చేసిన చెడ్డ చేర్యలన్ని దేవుని ఎదుట శుద్ధి చేయబడినవి.

అయితే ఇది తనకి వ్యాయామం చేయటానికి మరియు బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఎలా సహాయపడుతుందని మాతీ తన స్నేహితుడిని అడిగాడు.మొదటిగా విధేయత మరియు క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండాలని చెప్పాడు.రెండవది బరువు తగ్గాలి అనే కోరికను నీలో కలుగ జేస్తాడు.అయితే యేసుక్రీస్తును నీ సొంత రక్షకుడిగా అంగీకరించే వరకు ఈ శక్తిని లేదా కోరికను కలిగి ఉండలేవు.ఆయనను అంగీకరించిన

తరువాతే శక్తిని మరియు కోరికను కలిగి ఉంటావు.మరియు డాక్టర్ గారు చెప్పిన విధంగా చేయటానికి కోరిక కలిగి ఉంటావు అని చెప్పాడు.మరియు ఒక సారి ఆసుపత్రికి వెళ్లి డాక్టర్ గారిని ఇంకొక సారి కలవమని సలహా ఇవ్వగా అతను ఆ విధంగానే చేశాడు.

మాతీ డాక్టర్ యొద్దకు తిరిగి వచ్చినప్పుడు డాక్టర్ అతనికి చేసే వ్యాయామ స్థాయిని బట్టి బరువు ఎంత తగ్గుతాము అనే సమాచారాన్ని గ్రాఫ్ మీద చూపించి వ్యాయామంలో ప్రధానంగా 5 రకాల స్థాయిలు ఉన్నాయని చెప్పాడు.మొదటిది నిద్రపోవటం ద్వారా గంటకు 50 కేలరీలు తగ్గుతాయని అది కూడా మనిషి ఎంత బరువు ఉన్నాడో సంబంధం లేకుండా అందరికీ సమానంగా తగ్గుతాయి.ఒక సాధారణమైన రోజు మనలో దాదాపు 2000-2500 కేలరీలు తగ్గుతాయి.అయితే ఒక రాత్రి మనం నిద్ర పోయే సమయంలో 400 కేలరీలు తగ్గుతాయి.అయితే మనం కూర్చున్నప్పుడు సగటున ఒక గంటకు 100 కేలరీలు కరుగుతాయి. అయితే ఇది మీకు ఉన్న శరీరాన్ని బట్టి మీరు తక్కువ బరువు ఉంటే కేలరీలు కూడా తక్కువుగా ,మరియు మీరు అదిక బరువు ఉంటే కేలరీలు కూడా అదికంగా కరుగుతాయి.మూడవది సాధారణంగా నడవటం ద్వారా సగటున 200 కేలరీలు కరుగుతాయి.నల్లీవధిగా బారిగా నడవటం ద్వారా దాదాపు గంటకు 300 కేలరీలు కరుగుతాయి.ఆకరిగా ఐదవ స్థాయి బారిగా వ్యాయామం చేయటం అనగా పరిగెత్తడం ,ఈదడం,ఆడటంద్వారా దాదాపు ఒక గంటకు 500 కేలరీలు కరుగుతాయి.డాక్టర్ అతనితో రోజుకు ఈ ఐదవ స్థాయిలో ఉన్న బారీ వ్యాయామాన్ని 30 నిమిషాలు పాటు చేసిన 250 కేలరీలు కరుగుతాయని చెప్పాడు.అవి కూడా అంత ఎక్కువేమీ కాదు.కాబట్టి వీలైన ప్రతి చోట నడుచుట అలవాటు చేసుకోవాలి.మాతీ ఇప్పుడు నిజంగా తానూ ఏమి చెయ్యాలో ఎందుకు వ్యాయామం చేయాలో అర్థం చేసుకున్నాడు.ఎందుకంటే తను వ్యాయామం చేయకపోతే తన బరువును తగ్గించుకోలేడు.ఇప్పుడు మాతీ తన బరువును తగ్గించుకోవటానికి పునరుద్ధరించబడిన దృష్టి తో తిరిగి వచ్చి ఇంతకు ముందు కంటే ఇప్పుడు మిన్నగా చేయటానికి ప్రయత్నం చేశాడు.కాని అనుకున్న విధంగా చేయలేకపోతున్నందుకు నిరాశ చెందాడు.

తరువాత అతను అతని స్నేహితుడిని పిలిచి నేను అనుకున్న విధంగా వ్యాయామం చేసి నా బరువును తగ్గించుకోనలేకపోతున్నాను.నాకు ఆ యేసు క్రీస్తు గురించి మరింత తెలియ జేయమని అడిగాడు.అప్పుడు తన స్నేహితుడు మాతీ తో కేవలం నీ బరువును తగ్గించుకోవటానికి యేసుక్రీస్తు యొద్దకు రావటం కాదు కాని నీ జీవితంలో ఇప్పుడు మరియు ఎప్పటికీ కావలసిన రక్షణను పొందటానికి యేసు యొద్దకు రమ్మని చెప్పాడు.యేసు భూలోకానికి రావటానికి కారణం కూడా అదే కేవలం బరువు తగ్గించు కోవటానికి కాదు .మన పాపాలను ఆయన మోసి మనకు క్షమాపణ ఇచ్చి ఇతర అంశాలపై మన జీవితంలో ఒక ఉద్దేశాన్ని మరియు శక్తిని సహాయం చేస్తాడు.ఇది మాతీ కి అర్థమైంది.

మాతీ స్నేహితుడు ఇంతకు ముందు యేసు క్రీస్తు గురించి చెప్పిన విషయాలను మరల అతనికి జ్ఞాపకం చేశాడు.మాతీ తన పాపం దేవుని నుండి దూరం పరిచిందని మరియు కేవలం యేసు క్రీస్తు మాత్రమే వారిద్దరిని ఏకం చేయగలడని తెలుసుకునే అంతట వరకు అతను దేవుని యొక్క ఉద్దేశాన్ని అర్థం చేసుకోలేడు.

మాతీ స్నేహితుడు బైబుల్ లో రాయబడిన మరొక మాటను అతనికి చూపించెను.అది ఈయనైతే పాపముల నిమిత్తమై సదకాలం నిలుచు ఒక్క బలిని అర్పించి అప్పటి నుండి తన శత్రువులు తన పాదములకు పాద పీటముగా చేయబడు వరకు కానీ పెట్టుచు దేవుని కుడి పార్శ్వమును ఆసీనుడాయను.ఒక్క అర్పణ చేత ఈయన పరిశుద్ధ పరచబడు వారిని సదాకాలమునకు సంపూర్ణులుగా చేసి ఉన్నాడు.హిబ్రు 10:12-14 .పరిశుద్ధత అనగా యేసుక్రీస్తు ఈ లోక ప్రజలందరి పాపముల కొరకు ఆయన ఒక్కసారే చనిపోయి దేవుని కుడి పార్శ్వమున కూర్చుండి ఉండి మన అందరి పాపా క్షమాపణ కొరకు విజ్ఞాపన చేయుచు ఉన్నాడు.ఆ విధంగా మా పాపాలన్నీ కూడా యేసు క్రీస్తు ద్వారా క్షమించ బడ్డాయి.మరియు ఇప్పుడు మనం క్షమించ బడ్డాము అనే పూర్తి విశ్వాసంతో దేవునికి దగ్గర కావచ్చు.ఈ క్షమాపణ మనకు దేవునితో సమాధానం ఇస్తుంది.మరియు దీని ఫలితంగా మనం చనిపోయేంతట వరకు ఒక ఉద్దేశ పరమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని కలిగి ఉంటాము.ఇంకా చని పోయిన తరువాత శాశ్వత జీవితాన్ని దేవునితో కలిగి ఉంటాము.

మాతీ స్నేహితుడు మాతీ తో నీవు కూడా ఈ ఉద్దేశ పరమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటున్నావా.అని అడిగెను.అందుకు మాతీ అవును కాని నేను ఎలా ఈ జీవితాన్ని సంపాదించుకోగలను.అని అడిగాడు.అందుకు అతని స్నేహితుడు బైబుల్ లో రాయబడిన మరొక మాటను తీసి అతనికి చదివి వినిపించెను."అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని ,దేవుడు మ్రుతులలో నుండి రక్షింప బడుదువు .రోమా 10:9 .దీనికి అర్థం మన పాపములను ఆయన భరించి సిలువలో మరణించెను.ఆయన దీనిని చేయటానికి కారణం ఆయన మన ప్రభువు.మరియు యేసు మన పాపముల నిమ్మిత్తం మరణించి తిరిగి సమాది నుండి లేచి ఇప్పుడు జీవించే ఉన్నాడని నమ్మాలి.ఈ పునరుద్ధానం యేసు క్రీస్తు కు పాపం మరియు మరణం మీద ఉన్న అధికారాన్ని తెలియజేస్తుంది.ఆ విధంగా ఆయన మన జీవితాల యొక్క ప్రభువుగా ఉండటానికి సామర్థ్యను మరియు ఒక కొత్త జీవితాన్ని మరియు ఒక ఉద్దేశ పరమైన మరియు అర్థవంత మైన జీవితాన్ని మనం కలిగి ఉండటానికి ఆయన సహాయం చేస్తాడు.

మాతీ తన స్నేహితుడితో దీనిని నేను నమ్ముతున్నాను.అని చెప్పాడు.అప్పుడు తన స్నేహితుడు నీవు దీనిని నమ్మితే నేను ప్రార్థించిన తరువాత నాతో కలిసి ప్రార్థించుము అని చెప్పాడు.

"ప్రియ ప్రభువైన యేసు నేను పాపం చేసి నీ యెదుట తప్పు చేశానని తెలుసు కున్నాను.నీవు నా రక్షకుడిగా అవసమై ఉన్నదని నాకు తెలుసు.నీవు నా పాపముల కొరకు సిలువలో మరణించి సమాధి చేయబడి తిరిగి మూడవ రోజున పాపం మీద మరియు మరణం మీద అధికారం కలిగిఉన్నావని నిరూపించుకోవటానికి సమాదినుంచి లేచావని నమ్ముతున్నాను.నా రక్షకుడిగా నా ప్రభువుగా నా జీవితంలోకి రమ్మని ఆహ్వానిస్తూన్నాను.దన్యవాదములు.ఆమెన్

మాతీ ఈ ప్రార్థన చేసిన తరువాత యేసుక్రీస్తు లో ఒక కొత్త జీవితాన్ని కలిగి ఉన్నాడు.యేసు క్రీస్తు కూడా అతనికి అతని జీవితంలో ఒక క్రమ శిక్షణ కలిగి ఉండటానికి శక్తిని ఇచ్చాడు.మరియు సరి అయిన వ్యాయామం చేయటానికి తన బరువును తగ్గించటానికి కావల్సిన కొత్త ప్రాదాన్యతలను అవలంబించటానికి సహాయం చేశాడు.

"మీరు కూడా ఈ కొత్త జీవితాన్ని యేసు క్రీస్తు లో కలిగి ఉండాలనుకొంటే మాతీ ఎలా విశ్వసించి ప్రాదించాడో మీరు కూడా అలానే ప్రార్థించండి ..