1.15. వైద్యుడైన లూకా మధుమేహమును గూర్చి ఏమి చెప్పాల్సి ఉంది

ఈ రోజు వైద్యుడైన లూకా చైనా ప్రజలలో బాధిస్తూ, పెరుగుతున్నటువంటి మధుమేహము అను వ్యాధి గురించి మాట్లాడతాడు. వైద్యుడైన లూకా మధుమేహమును కలిగియున్న ఒక స్నేహితుని కథతో ప్రారంభిస్తాడు.

ఝూంగ్ టింగ్ సొంత వ్యాపారాన్ని కలిగిన 51 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన వ్యాపారవేత్త. అతడు తన పనివద్ద అనేక ఎక్కువ గంటలు గడిపేవాడు మరియు వ్యాయామం చేయడానికి తక్కువ సమయాన్ని కలిగియున్నాడు. అతని పని ఒత్తిడి వలన గత పది సంవత్సరాల నుండి అతడు ధూమపానం చేయడం కూడా మొదలుపెట్టాడు. గత కొన్ని నెలలనుండి అతడు తన అలసట పెరుగుతుందన్న అనుభూతిని కలిగియున్నాడు. తన ఆయాసము ఎక్కువ గంటలు పనిచేయడానికి సంబంధించినదై ఉంటుందని ఆలోచించాడు. అతని భార్య కూడా అతడు సాధారణంగా కంటే ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నాడు అని వ్యాఖ్యానించినది.

రెండు నెలల క్రిందట ఝూంగ్ టింగ్ అలసట పెరుగుతుందని మరియు అతడు పెరుగుతున్న దప్పికను/దాహాన్ని మరియు ఆకలిని కలిగియున్నాడని గుర్తించెను. అతడు సహజంగా కంటే ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నాడని గమనించాడు. ఏమి చేయాలో అతనికి తెలియలేదు. అతని భార్య వైద్యశాలకు వెళ్లి వైద్యుని కలవమని సలహా ఇచ్చెను, అతడు దానిని చేయడానికి నిర్ణయించుకొన్నాడు.

వైద్యశాలకు చేరిన తరువాత వైద్యుడు అతని కథయొక్క చరిత్రను చూసి, అప్పుడు భౌతిక పరీక్ష చేశాడు. అప్పుడు అతడు రక్త పరీక్ష కూడా చేశాడు. రక్త పరీక్షల పని అయిపోయిన తరువాత వైద్యుడు తిరిగి వచ్చి అతడు మధుమేహమును కలిగియుండవచ్చని చెప్పాడు. అతని చరిత్ర, భౌతిక పరీక్ష మరియు రక్త పరీక్షల వలన అతనికి తెలుసు. అయినప్పటికీ, అతి ప్రాముఖ్యమైన రక్త పరీక్ష నుండి అధిక రక్తచక్కర. వైద్యుడు ఉదయమునే రక్త చక్కెరను ఉపవాసముంచుతూ రమ్మన్నాడు మరియు ఝూంగ్ టింగ్ దానిని చేశాడు. ఈ రక్త చక్కర పరీక్ష కొద్దిగా పెరిగింది. వైద్యుడు వారు నిర్ధారించుకోవడానికి తరువాతి వారంలో రెండవ పరీక్ష ఉపవాసంతో అనగా కేవలం నీటితో 12 గంటలు ఉండడం ఈ రక్త చక్కర పరీక్ష తీయబడును అని చెప్పెను.

ఝూంగ్ టింగ్ దానిని చేశాడు మరియు ఫలితంగా ఈ రక్త చక్కర కొంచెం పెరిగింది. వైద్యుడు రెండు ఉపవాస రక్త చక్కర పరీక్షలలో పెరిగింది కాబట్టి అది తప్పనిసరిగా మధుమేహవమును చూపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, వైద్యుడు ఈ పాయింట్ వద్ద మధుమేహము కోసం మందులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పాడు. ఇది ఝూంగ్ టింగ్ కు శుభవార్త మరియు అతడు తన ఆరోగ్యంపై మధుమేహం యొక్క ప్రభావాలను గూర్చి శ్రద్ధ కలిగియున్నాడు.

వైద్యుడు ఝూంగ్ టింగ్ తో మూత్రంలో ప్రోటీన్ లేక రక్తం ఉందేమో చూడడానికి అతడు ప్రత్యేకమైన మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోవాలని చెప్పాడు. మరియు తన రక్త కొవ్వును కూడా పరీక్షించుకోవాలి. చివరిగా, మధుమేహం యొక్క ప్రభావం అతని కన్నులపై ఉందేమోనని కంటి పరీక్ష చేయించుకోవాలి, ఇది జరుగవచ్చు.

వైద్యులు ఈ పరీక్షలన్నీ అయిపోయిన తరువాత చికిత్స ప్రణాలికను నిర్ణయించడానికి తిరిగి వైద్యున్ని కలువమనెను. ఇదంతా ఝూంగ్ టింగ్ కు మంచిగా వినిపించినది.

ఝూంగ్ టింగ్ వైద్యశాలను విడిచిన రీతిగా అతడు ఇంకా తన ఆరోగ్యంపై మధుమేహం యొక్క ప్రభావాలను గూర్చి శ్రద్ధ కలిగియున్నాడు. అతడు మధుమేహం ఆరోగ్యంపై అనేక చెడు ప్రభావాలను చూపిన మరియు ఇంకా చనిపోయిన వారి కథలను విన్నాడు. తరువాత రోజు అతడు ఒక స్నేహితుని దగ్గరకు పరిగెత్తుకు పోయి, తను ఇప్పుడే మధుమేహంను పరీక్షించుకన్నాడని చెప్పెను మరియు ఆ స్నేహితుడు శ్రద్ధ కలిగియున్నాడు. ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు కూడా వైద్యుడు. అతడు ఝూంగ్ టింగ్ తో వైద్యుడు ఏమి చెప్పాడో శ్రద్ధగా వినడం చాలా ప్రాముఖ్యమని చెప్పెను. ఎక్కువ మంది వారి వైద్యుల సలహాను సరిగ్గా అనుసరించక పోవడం వలన సమస్యలు కలిగియున్నారు.

ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు అతడు కొంతకాలం కోపంతో కూడా బాధపడినట్టు చెప్పాడు. కారణమేమంటే మధుమేహం ప్రస్తుతం నయం కాని ఒక తొలగించబడని వ్యాధి. సాధ్యమైతే భవిష్యత్ లో నయం కావచ్చు కాని ఇప్పుడు కాదు. ఫలితంగా ప్రజలు వారి ఆలోచనను మరణించేవరకు ఈ రోగంతో బ్రతకాలని సరిచేసుకోవాలి. రెండవది, సాధారణ వ్యక్తి కంటే రోగి ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు పెట్టడానికి కారణమయ్యే వైద్యున్ని తరచూ కలవాలి. కాలక్రమేనా ఇవన్నీ చాలా కోపానికి కారణమవవచ్చు.

ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క వైద్యుడైన స్నేహితుడు వైద్యులందరి కంటే అతనికి సహాయం చేయగల వ్యక్తి ఉన్నాడని అతడు నమ్మాడు. అతడు కేవలం అతని మధుమేహం గూర్చి సహాయం చేయడం కాదుకాని, భవిషత్ లో ఎదుర్కొనే మానసిక సవాలులతో ఎలా చేయాలో కూడా సహాయం చేయగలడు. మున్ముందు అతడు ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క జీవిత మొత్తం ఉద్దేశం మరియు అర్థం ఇప్పుడు ఇవ్వడమే కాకుండా చనిపోయిన తరువాత కూడా ఇవ్వగలడు. ఝూంగ్ టింగ్ ఇదంతా ఆసక్తికరంగాను కనుగొనెను మరియు ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాడు.

అతని స్నేహితుడు బైబిల్ తీసి 'యెహోవా నా దేవా, నేను నీకు మొర్రపెట్టగా నీవు నన్ను స్వస్థపరచితివి. యెహోవా, పాతాళములోనుండి నా ప్రాణమును లేవదీసితివి నేను గోతిలోనికి దిగకుండ నీవు నన్ను బ్రదికించితివి (కీర్తనలు 30:2,3) భాగమును చూపించెను. మన బాధలలో కూడా దేవుడు మనపట్ల దయగలిగియున్నాడు. మన బలహీనతలలో కూడా ఆయన మనల్ని ఓదార్చుతాడు. ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు బైబిల్ లోని ఈ విధంగా చెప్పే వేరొక భాగాన్ని 'కనికరము చూపు తండ్రి, సమస్తమైన ఆదరణను అనుగ్రహించు దేవుడు, మన ప్రభువైన

యేసుక్రీస్తు తండ్రియునైన దేవుడు స్తుతించబడునుగాక! దేవుడు మమ్మును ఏ ఆదరణతో ఆదరించుచున్నాడో, ఆ ఆదరణతో ఎట్టి శ్రమలలో ఉన్నవారినైన ఆదరించుటకు శక్తిగలవారమగునట్లు, ఆయన మా శ్రమ అంతటిలో మమ్మును ఆదరించుచున్నాడు (2 కొరింథీ 1:2-3) చూపించెను. దేవుడు మనకు ఆదరణను ఇస్తాడు అని ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు చెప్పెను. అయినప్పటికీ, ఈ ఆదరణను కలిగియుండడానికి మనం దేవునిని తెలుసుకోవడం ప్రాముఖ్యము. అది అంతా అపరిచితుని నుండి ఆదరణను పొందుకోవడంవలె ఉంటుంది. అది వింతగా కనబడుతుంది.

ఝూంగ్ టింగ్ అతడు దేవునిని ఎలా కనుగొనగలడని అడిగెను. ఆయన కుమారుడైన యేసుక్రీస్తు ద్వారా మనము దేవునిని తెలుసుకోగలమని అతని స్నేహితుడు బదులిచ్చెను. అతని స్నేహితుడు బైబిల్ లోని వేరొక భాగాన్ని 'దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను. కాగా ఆయన తన అద్వితీయకుమారునిగా పుట్టిన వానియందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడును నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను అనుగ్రహించెను (యోహాను 3:16) చూపించెను. దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను కాబట్టి ఆయన తన ఏకైక కుమారుడైన యేసుక్రీస్తును అనుగ్రహించెను. యేసును మనము నమ్మినట్లయితే మనకు ఇప్పుడు మరియు ఎల్లపుడు జీవాన్ని ఇస్తాడు, అది నిత్యజీవము.

ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు బైబిల్ ను వేరొక భాగానికి తెరచి, యేసు చెప్పిన మాటలను చూపించెను. 'నా మాట విని నన్ను పంపినవానియందు విశ్వాసముంచువాడు నిత్యజీవము గలవాడు; వాడు తీర్పులోనికి రాక మరణములో నుండి జీవములోనికి దాటియున్నాడని మీతో నిశ్చయంగా చెప్పుచున్నాను. మృతులు దేవుని కుమారుని శబ్దము విను గడియ వచ్చుచున్నది, ఇప్పుడే వచ్చియున్నది; దానిని వినువారు జీవింతురని మీతో నిశ్చయంగా చెప్పుచున్నాను. తండ్రి ఏలాగు తనంతట తానే జీవముగలవాడై యుండుటకు కుమారునికి అధికారము అనుగ్రహించెను. మరియు ఆయన మనుష్యకుమారుడు గనుక తీర్పుతీర్చుటకు (తండ్రి) అధికారము అనుగ్రహించెను (యోహాను 5: 24-27). ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు దేవుడు జీవము కలిగియున్నాడు, దానిని తన కుమారుడైన యేసుకు ఇచ్చెను మరియు యేసు మనకు జీవాన్ని ఇస్తాడని అర్ధమని చెప్పెను. యేసు చెప్పునది వినడం మరియు నమ్మడం ముఖ్యమైనది.

అన్నింటికంటే ఝూంగ్ టింగ్ తన స్నేహితుడు ఏమి చెప్తాడో, అది మరింత ఆసక్తికరంగా ఉన్నదని ఆలోచించాడు. ఝూంగ్ టింగ్ తరువాత వారం తిరిగి వచ్చి యేసును గూర్చిన విషయాలన్నింటి గురించి చర్చించుదామని తన స్నేహితునితో చెప్పెను.

మరుసటి వారము ఝూంగ్ టింగ్ వైద్యుని దగరకు తిరిగి వెళ్ళెను. ఆ సందర్శనంలో వైద్యుడు ఝూంగ్ టింగ్ తో అతని పరీక్షల ఫలితాలను గురించి చెప్పెను. ఎక్కువ పరీక్షలు మంచిగా ఉన్నాయని అతడు చెప్పెను. కంటి పరీక్ష మరియు కొవ్వు రెండు మంచిగా ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో అతడు రక్త చక్కెరను తగ్గించుకోవడానికి మందులు వాడనవసరం లేదు. రక్త చక్కర వ్యాయామం మరియు సరియైన ఆహార సేకరణ ద్వారా తగ్గించబడాలి. వైద్యుడు ఝూంగ్ టింగ్ తో

రోజుకు 30 నిమిషాల వ్యాయామం అతడు చేయడం ముఖ్యమని చెప్పెను. ఎన్నుకున్నట్లుగా ఇది ఈదడం, పరిగెత్తడం లేక బైక్ నడపడం. అయినప్పటికీ, అతడు దీనిని చేయలేకపోతే అతడు రోజుకు 30 నిమిషాలు నడవడం ప్రయత్నించాలి. అయినప్పటికీ, ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యము.

రెండవది సరియైన ఆహారం తీసుకొనుట. మంచి ఆహారం తీసుకొనుట అతనికి మంచిది. అతడు 10 కిలోల బరువు తగ్గి సాధారణ శరీర బరువుకు రావాలి. అతడు ప్రయత్నించి నెలకు 2-3 కిలోలు బరువు కోల్పోవాలి. వైద్యుడు అతడు తక్కువ మోతాదులలో తినాలని, కొవ్వు తక్కువ మరియు ప్రోటీన్, పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినాలని చెప్తుండెను. నిద్ర పోయేసమయంలో తినుబండారాలు తీసుకోవడము మరియు భోజనాలకు మధ్యలో తినకపోవడం అతడు ప్రయత్నించాలి. వైద్యుడు ఇది కష్టంగా ఉంటుంది మరియు రక్త చక్కర, శరీర బరువును కోల్పోవడానికి దీనిని చేయాలని చెప్పెను. బరువును కోల్పోవుట అతని రక్త చక్కెరను కోడా మంచిగా తగ్గిస్తుంది.

వైద్యుడు అతని రక్త చక్కెరను సాధారణ స్థాయికి తగ్గించడానికి ఒక మంచి కారణం ఉందని చెప్పాడు. అతి ముఖ్యంగా అతను తగ్గించుకోగలిగితే కంటి మరియు మూత్రపిండాల సమస్యలు రాకుండా 40% అవకాశం ఉంది. ఝూంగ్ టింగ్ మనస్సులో ఉంచుకోవడానికి ఈ గుర్తు చాలా ముఖ్యమైనదని ఆలోచించెను.

వైద్యుడు ఝూంగ్ టింగ్ తో రక్త చక్కర సాధారణ స్థాయికి వచ్చేంతవరకు ప్రతిరోజు పరీక్షించడం ముఖ్యమని చెప్పెను. వైద్యుడు స్థానిక మందుల దుకాణంలోకి వెళ్లి రక్త చక్కర యంత్రాన్ని కొనడానికి చీటిని ఇచ్చెను.

వైద్యుడు ఝూంగ్ టింగ్ కు ఇంతకుముందే తెలిసినది కూడా చెప్పాడు, అది సరియైనది, అతడు ధూమపానం ఆపాలి. మధుమేహంతో ఉన్న రోగులకు గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ స్థాయిలో ఉంది.

ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క వైద్యుడు ప్రతిరోజు అతని పాదం క్రింది భాగము మరియు షూ యొక్క లోపలి భాగమును పరీక్షించడం ముఖ్యమని చెప్పెను. కారణమేమంటే అతని పాదాలకు పగులకు కారణమయ్యే చిన్న రాళ్ళు లేక వేరేవి షూ లో ఉన్నవేమో చూడాలి. ఇవ్వన్నీ ఎలా చేయాలనే గమనికను ఝూంగ్ టింగ్ తీసుకొనెను.

చివరిగా, అతని మధుమేహం పరిశీలనగా చూడడానికి ప్రతి 3 నెలలకు తిరిగి రావాలని ఝూంగ్ టింగ్ తో చెప్పెను. ఝూంగ్ టింగ్ మధుమేహము మందులు లేకుండా వ్యాయామం, తన భోజనమును గమనించుట మరియు బరువును కోల్పోవుట ద్వారా తగ్గించబడుతుందని బలపర్చబడ్డాడు అని భావించాడు.

ఝూంగ్ టింగ్ తన వైద్యుడైన స్నేహితుని యొద్దకు వెళ్లి తన వైద్యుడు మధుమేహం గూర్చి చెప్పిన దానిని చెప్పెను మరియు తన స్నేహితుడు పూర్తిగా ఒప్పుకొనెను. మధుమేహమును ఆధీనంలో ఉంచడానికి భోజనము మరియు వ్యాయామం చాలా ముఖ్యమని ఒప్పుకున్నాడు.

వారు యేసుక్రీస్తు అనే వ్యక్తి గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడడం ప్రారంభించెను. ఝూంగ్ టింగ్ తన క్రీస్తులో ఈ నూతన జీవం ఎలా కలిగియుండగలడని అడిగెను. అతని స్నేహితుడు బైబిల్ ను వేరే భాగమునకు త్రిప్పి, 'దొంగ దొంగతనమును హత్యను నాశనమును చేయుటకు వచ్చును గాని మరి దేనికిని రాడు; గొర్రెలకు జీవము కలుగుటకును అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితినని మీతో నిశ్చయంగా చెప్పుచున్నాను (యోహాను 10:10) చదివెను. దేవుడు మనము ఇప్పుడు మరియు ఎల్లపుడు నూతన జీవము కలిగియుండడానికి యేసుక్రీస్తును లోకమునకు పంపడానికి గల ముఖ్యోద్దేశమైయున్నది.

అయినప్పటికీ, మనము దేవుని యెదుట పాపము చేశామని తెలుసుకొని మరియు ఆయనకు అప్పగించుకొనిన యెడల మాత్రమే ఈ నూతన జీవితమును కలియుంటాము. బైబిల్ లో 'ఇట్లుండగా ధర్మశాస్త్రమునకు వేరుగా దేవుని నీతిబయలుపడుచున్నది; దానికి ధర్మశాస్త్రమును, ప్రవక్తలును సాక్షమిచ్చుచున్నారు. ఇది యేసుక్రీస్తునందలి విశ్వాసమూలమైనదై, నమ్మువారందరికి కలుగు దేవుని నీతియైయున్నది. ఏ భేదమును లేదు; అందరును పాపముచేసి దేవుడు అనుగ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు. కాబట్టి నమ్మువారు ఆయన కృపచేతనే, క్రీస్తుయేసునందలి విమోచనము ద్వారా ఉచితముగా నీతిమంతులని తీర్చబడుచున్నారు. పూర్వము చేయబడిన పాపములను దేవుడు తన ఓరిమివలన ఉపేక్షించినందున, ఆయన తన నీతిని కనుపరచవలేనని క్రీస్తుయేసు రక్తమందలి విశ్వాసము ద్వారా ఆయనను కరుణాధారముగా బయలుపరచెను. దేవుడిప్పటికాలమందు తన నీతిని కనబరచునిమిత్తము, తాను నీతిమంతునిగా తీర్చువాడునై యుండుటకు ఆయన ఆలాగు చేసెను (రోమా 3:21-26) అని చెప్తుంది. దీన్నంతటి అర్థమేమనగా దేవుడు నీతి, మనము తప్పు. ఈ తప్పు లేక పాపము కొరకు మనం శిక్షింపబదులమై యున్నాము. మనము యేసులో మరియు ఆయన చేసిన దానిలో విశ్వాసించినయెడల యేసు ఈ పాపమును మనం ఏ మాత్రము భరించకుండా ఆయనపై తీసుకొని మనలను దేవుని యెదుట నీతిమంతులుగా చేశాడు.

ఝూంగ్ టింగ్ దీనిని నమ్మాలనుకున్నాడు. దీనంతటిని అతడు ఎలా నమ్మగలడు? అతని స్నేహితుడు బైబిల్ లో క్రింది భాగమును నమ్మాలని చెప్పాడు. 'అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయమందు విశ్వసించినయెడల, నీవు రక్షింపబడుదువు (రోమా 10:9). యేసు మన పాపముల కొరకు చనిపోయి, చనిపోయిన తరువాత పాపము మరియు మరణంపై విజయమును చూపించడానికి మూడు రోజుల తరువాత తిరిగి లేచాడని విశ్వసించినయెడల మనము మన పాపములనుండి రక్షింపబడతాము మరియు ఇప్పుడు, ఎల్లపుడు యేసుతో సదాకాలము జీవిస్తాము.

ఝూంగ్ టింగ్ యొక్క స్నేహితుడు ఈ క్రింది ప్రార్థనను తనతో ప్రార్థించమనెను మరియు నీ జీవితంలో యేసుని నమ్మి అడగాలి, 'ప్రియ యేసూ, నేను తప్పు చేసిన పాపినని నాకు తెలుసు. నా రక్షకునిగా నీవు కావాలని నాకు తెలుసు. నీవు నా పాపములకొరకు సిలువపై మరణించి, సమాధి చేయబడి మరియు తిరిగి మూడవ రోజున లేచావని

నమ్ముతున్నాను. నా పాపముల నుండి రక్షించడానికి నిన్ను నా జీతితంలోకి రమ్మని అడుగుతున్నాను. రక్షణను అనుగ్రహించినందుకు కూడా నేను నీకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. ఆమేన్.'

ఝూంగ్ టింగ్ దీనిని ప్రార్థించి యేసుక్రీస్తులో నూతన జీవితాన్ని కలిగియుండెను. ఈ కొత్త జీవితము అతనికి కొత్త ఉద్దేశ్యాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా అతని మధుమేహం యొక్క భయములను కూడా ఎక్కువగా ఆధీనంలో ఉంచుకోవడానికి సహాయపడింది.

ఝూంగ్ టింగ్ వలె ఈ ప్రార్థనను అర్థవంతముగా నీవు చేసినట్లయితే యేసుక్రీస్తులో నీవు కూడా నూతన జీవితమును కలిగియుందువు.