2 బైబిల్, ఆరోగ్యం మరియు స్వస్థత

మొదటి రేడియో ప్రసారం ఈ సిరీస్ లో డాక్టర్ లూకా ఎవరు అనే విషయం గురించి మాత్రమే మాట్లాడటం జరిగింది. ఇతను ప్రస్తుతం ఉన్న ఇశ్రాయేలు దేశములో 2000 సంవత్సరాల క్రితం జీవించిన్నట్లుగా మనము నేర్చుకున్నాం. అతను తూర్పు మరియు పశ్చిమ రెండు సంస్కృతులను అర్థం చేసుకొన్నవైద్యుడు. ఆరోగ్యం మరియు స్వస్థత చాలా చేసిన యేసుని గురించి ఇతడు రెండు పుస్తకాలను కూడా రాశాడు. అయినప్పటికి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే డాక్టర్ లూకా రాసిన ఆ రెండు పుస్తకాలు వేరు చేయబడలేదు కాని ఆ రెండు పుస్తకాలు బైబిల్ అనే పెద్ద పుస్తకంలో పొందు పరచబడినవి. కాని దీనిని ఏది ప్రాముఖ్యముగా చేస్తుంది?

ఈ బైబిల్ 1500 సంవత్సరాల పాటు అనేక దేశాలలో మరియు అనేక సంస్కృతులలో మరియు అనేక రచయితల ద్వారా వ్రాసిన పుస్తకం. తూర్పు మరియు పశ్చిమ, రెండిటి అవగాహన కలిగిన ప్రజలు దీనిని రాశారు. ముందుకు వివిధ జాతులు మరియు బాషల సమూహాల ప్రజలు దీనిని వ్రాయటం జరిగింది. అందువలన ఇది తూర్పుకు లేక పశ్చిమంకు సంబంధించింది అని పరిగనించలేము కానీ ఇది రెండు. ఈ రేడియో ప్రసారము ఆరోగ్యము మరియు స్వస్థత గూర్చి కాబట్టి, బైబిల్ ఆరోగ్యం మరియు స్వస్థత గురించి ఏమి చెప్పున్నది? బైబిల్ ఒక వైద్యపరమైన పుస్తకమా? కాదు, కాని దీనిలో కొన్ని భాగాలు ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి చర్చించటానికి కలిగి ఉంది. ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైంది? ఎందుకంటే బైబిల్ యొక్క రచయిత దేవుడే మరియు అయన మన ఆరోగ్యం పట్ల ఆసక్తి కలిగిఉన్నాడని ఇది చూపిస్తుంది. అందుకే మనం మంచి ఆరోగ్యం కలిగి ఉన్నాము.

ఆరోగ్యం మరియు స్వస్థత గురించి ఏమి చెప్తుందో మనము బైబిల్ లో చూద్దాము. మొదటిగా బైబిల్ దేవుడు లోకమును సృష్టించిన తరువాత మానవులగు మనలను సృష్టించాడనే నిజాన్ని చెప్తుంది. డాక్టర్ లూకా వ్రాసిన రెండు పుస్తకాలతో బైబిల్ లో 64 ఇతర పుస్తకాలు ఉన్నాయి. దానిలో మొదటి పుస్తకము ఆదికాండంగా పిలువబడింది మరియు ఇది 3500 సంవత్సరాల క్రితం వ్రాయబడింది. ఆదికాండం అనగా "ప్రారంభం" లేక "చరిత్ర యొక్క మూలం" అని అర్థం.

ఆదికాండ ప్రారంభంలో దేవ దేవుడు భూమి యొక్క మట్టి నుండి మనిషిని చేసి అతని యొక్క నాసికా రంధ్రంలోకి జీవ వాయువును ఊదగా మనిషి జీవించే ఆత్మ అయ్యెను అని చెప్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటి? మొదట దేవుడు మనిషిని సృష్టించాడు. మనిషి కేవలము ఉండలేదు లేక పరిణామం చెందలేదు. రెండవది, మనిషికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు కలిగి ఉన్నప్పటికీ దేవుడు అతనిలోకి శ్వాసను ఊదు వరకు మనిషి సజీవంగా లేడు. ఆ విధంగా మనిషి ఒక భౌతిక శరీరం మాత్రమే కాదుగానీ, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిగా ఉన్నాడు, ఎందుకంటే మనిషి సజీవంగా ఉండటానికి అతనిలో దేవుని శ్వాస ఉంది. మనిషి ఆలోచించటానికి మెదడును కూడా కలిగి ఉన్నాడు. నిజానికి బైబిల్ లో మరొక పుస్తకమైన యెషయాలో దేవుడు మనిషితో రండి కలిసి ఆలోచన చేద్దాం" అని చెప్పెను.

చివరగా మనిషి ఒక సామాజిక జీవి అయినప్పటికీ, ఇతరులతో సంభంధం కలిగి ఉండి వారితో సమతుల్యతతో జీవించడానికి దేవుడు అతనిని సృష్టించాడు. ఆదికాండ పుస్తకం లో "అయినను ఆదాముకు సాటియైన సహాయము అతనికి లేకపోయెను. అప్పుడు దేవుడైన యెహోవా ఆడామునకు గాఢనిద్ర కలుగజేసి అతడు నిద్రించినప్పుడు అతని ప్రక్కటెముకలలో ఒక దానిని తీసి ఆ చోటును మాంసముతో పూడ్చి వేసెను. తరువాత దేవుడైన యెహోవా తాను ఆదాము నుండి తీసిన ప్రక్క టెముకను స్త్రీనిగా నిర్మించి ఆమెను ఆదాము నోద్దకు తీసికొనివచ్చెను. అప్పుడు ఆదాము ఇట్లనెను నా ఎముకలలో ఒక ఎముక నా మంసములో మాంసము ఇది నరునిలోనుండి తీయబడెను గనుక నారి అనబడును. కాబట్టి పురుషుడు తన తండ్రిని తన తల్లిని విడిచి తన భార్యను హత్తుకొనును, వారు ఏక శరీరమైయుందురు.

ఈ సారాంశం తెలియజేసేది ఏమనగా మనిషి ఇతరులలో మరియు ముఖ్యంగా వివాహ సంబంధం కలిగి జీవించడానికి సృష్టించబడ్డాడు. ఆ విధంగా మనిషి అతను చేయునంతలో భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు సామాజిక జీవితం జీవించటానికి సృష్టించబడ్డాడు. ఎప్పుడైనా వీటిలో ఏ విభాగంలోనైనా కష్టం వస్తే అవి మన ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావితం ఇతర విభాగాలలో కూడా సమస్యలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మనకి భౌతిక సమస్యలు ఉన్నప్పుడు వ్యాధులు కలిగి ఉంటాము. ఆధ్యాత్మిక సమస్యలు ఉన్నప్పుడు మనం దేవునికి ఒక దూర సంభందం కలిగి ఉంటాము. దీని వలన ఊదాహరనగా కొన్ని సార్లు ఒంటరితనాన్ని అనుభవిస్తాము. మనస్సు సరిగ్గా లేనప్పుడు నిరూత్సాహము చెంది మానసిక సమస్యను కలిగి ఉంటాము. చివరగా సామూజిక సమస్యలు ఉన్నప్పుడు భయం లేదా అపనమ్మకం కలిగి ఉంటాము.

మీరు ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఇతర ప్రాంతాలలో ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో మీరు ఇప్పటికే చూసారు. ఉదాహరణకు మనం ఒక వ్యాధిని కలిగివుంటే మనము సరిగా ఉండకపోవచ్చు మరియు నిరూత్సాహమును పొందవచ్చు. అప్పుడు మనము ఇతరులతో ఉండడానికి ఇష్టపడం మరియు ఇది మనము జన సంచారంలో కలవకుండా ఉండవచ్చు. ఒక కారకము ఇంకో దానిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇంకో చేతిలో ఎక్కువ మంది దొంగిలించడం లేక అబద్ధమాడడం మరియు నిజామును చెప్పకపోవడం వలన నిరూత్సాహపడవచ్చు. ఈ నిరూత్సాహము గుండె లేక గుండెపోటు వంటి భౌతిక సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. నా జీవితంలో లేక ఇతర ప్రజల జీవితాలలో ఒక విభాగంలోని సమస్య వేరే విభాగాలపై ప్రభావమును కలిగి ఉంటాయి.

దేవుడు పురుషుని మరియు స్త్రీని సమస్యలు కలిగి ఉండటానికే సృష్టించాడా? అని బహుశా మీరు ఇప్పటికే ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. కాదు, నిజానికి దేవుడు వారిని భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక లేదా సామాజిక సమస్యలు లేని ఒక ప్రదేశంలో నివసించటానికి సృష్టించాడు. అది అలా అయితే ప్రపంచములో ఈ సమస్యలు ఎలా ప్రారంభవమైనవి మరియు రెండవదిగా అవి తొలగించబడ్డగలవా? అది పురుషుడు మరియు స్త్రీ, దేవుడు ఏర్పాటు చేసిన మార్గాన్ని

విడిచి వారు సొంత మార్గంలో వెళ్ళాలని నిర్ణయించుకున్నపుడు ప్రారంభమైనవి. వారు చేసినది ఏమిటి? దేవుడు వారికి కావలసిన ప్రతిదానిని తినమని చెప్పెను కాని ఒక ప్రత్యేకమైన చెట్టు ఫలం తప్ప అని సూచించెను. వారు దేవునికి అవిధేయులైయారు. వారు ఈ చెట్టు ఫలము తినకమునుపే దేవుడు మరణము అనే పరిణామము ఉంటుందని చెప్పెను కాబట్టి వారికి ఏమి జరుగుతోందో తెలుసు. కాని వారు శోధించుట వలన తినవద్దని చెప్పిన చెడు ఫలమును వారు తిన్నారు. అప్పుడు ఏమి జరిగింది?

అపరాధం లేక పాపానికి ఫలితంగా దేవుడు వారిని పరదేసు అనే తోటలో నుండి బయటకు పారవేసెను. పాపము అనగా ఏమిటి? దేవుడు మనలను చేయమన్న దానికి విరుద్దంగా పోవడమే పాపం. పర్యావసానం భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు సామజిక అనారోగ్యం. తద్వారా ప్రపంచంయొక్క మొత్తం ఆనారోగ్యాలు దేవునికి మనిషి యొక్క అవిధేయతన నుండి లాగవచ్చు. మనిషి నేడు కూడా అవిధేయతను కొనసాగిస్తూ ఉన్నాడు. ఆ విధంగా అతను ఇప్పటికి భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు సామాజిక అనారోగ్యాన్ని కలిగి ఉంటున్నాడు.

భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు సామాజిక వ్యాధులు రాకుండా ఉండటానికి వేరే ఏదైనా మార్గం ఉందా అని మీరు అడగవచ్చు. అవును వాస్తవానికి ఉన్నాయి. మీరు అడిగినందుకు నేను సంతోశిస్తున్నాను. అయినప్పటికీ, ఇప్పుడే చెప్పిన దానిని నేను తిరిగి చెప్పాలనుకుంటున్నాను మరియు తిరిగిపెట్టాలనుకుంటున్నాను. మనిషి పాపం చేసినప్పుడు మొదటిగా అతను చనిపోతాడు. నేడు పుట్టే ప్రతి వ్యక్తికి దేవుడు ఈ వాగ్దానాన్ని ఉంచుతాడు. దేవుడు బైబిల్ లోని రోమా అనే పుస్తకంలో పాపం యొక్క జీతం మరణం అయితే దేవుని కృపావరం మన ప్రభువైన యేసు క్రీస్తు ద్వారా నిత్య జీవం అని చెప్పబడింది. ఈ భూమి మీద మనం భౌతికంగా చనిపోవచ్చు, కాని దేవుడు యేసుక్రీస్తు ద్వారా మనం చని పోయిన తరువాత శాశ్వత మరణాన్ని కాదు గాని శాశ్వతమైన జీవాన్ని ఇస్తాడు. ప్రస్తుతం ఉన్న రోమా నగరంలో 2000 సంవత్సరాల క్రితమే రోమియులకు వ్రాసిన పుస్తకం రాయబడింది. ఇది ఈ భూమి మీద ఏమి జరిగిన మరణాన్ని అధిగమించిన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తుతో మనము శాశ్వత జీవాన్ని పొందుకుంటాము అనే గొప్ప ఆదరణ వనరు.

ఈ జీవితంలో మనకి తక్కువ భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు సామాజిక సమస్యలు మరియు వ్యాధులు కలిగి ఉంటామని కూడా బైబిల్ చెప్తున్నది. ఇది ఖచ్చితంగా ఒక కొత్త మంచి, అవునా? కాదా? ఇది ఎలా జరిగింది? మొదట, సమస్యలు రావటానికి కారణం మనము చేసే చెడు విషయాలు అని తెలుసుకొనుట ప్రాముఖ్యమైనది. "మన శరీరం దేవుని ఆలయమై ఉన్నదని" బైబిల్ లో ఉన్న మరొక పుస్తకమైన కోరంధీయులో తెలియజేస్తుంది. అది మన శరీరాల గురించి శ్రద్ద వహించాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నాడు. కోరింథి అనే నగరం ప్రస్తుతం ఆధునిక పేరుతో పిలవబడే గ్రీసు నగరం మరియు ఈ పుస్తకం డాక్టర్ లూకా రాసిన వెంటనే 2000 సంవత్సరాల క్రితం రాయబడింది. మొదటగా మనకు మనము చేసుకొనే ఆరోగ్య సమస్యలు కలిగించే బౌతిక విషయాలు గూర్చి చూద్దాము. ఉదాహరణకు పొగ త్రాగుట

ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్ లేదా గుండె జబ్బులు కలుగజేస్తుంది, ఇది అర్ధం చేసుకోవడానికి చాలా స్పష్టంగా ఉంది. మరొక ఉదాహరణ మద్యం సేవించటం. ఎరుపు ద్రాక్ష రసాన్ని రోజుకి ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు తీసుకుంటే గుండె జబ్బు నిరోధించడంలో చాలా సహాయకారి అని నిరూపించ బడింది. అయినప్పటికీ దానికంటే ఎక్కువ మరియు పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవటం వల్ల ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్యలు కారణం అవుతుంది, ముఖ్యంగా కాలేయం వ్యాధి మరియు గుండె వ్యాధిని ఇంకా దారణంగా చేస్తుంది.

రెండవది మనం చేసే ఆధ్యాత్మిక విషయాల ద్వారా మనకు ఆరోగ్య సమస్యలు. దేవుని నుండి వేరై మనం ఏమి చేయలేము అని బైబిల్ చెప్తుంది. మనం నిస్సహాయులము, నిస్సహాయస్థితి భయ్యాని కలిగిస్తుంది. ఖచ్చితంగా స్థిరమైన భయం కలిగి ఉండుట మంచిది కాదు.

మూడవదిగా మనం చేసే మానసిక విషయాల ద్వారా కలిగే సమస్యలు. మీకు జరిగిన విషయాన్ని బట్టి మీరు ఎప్పుడైనా నిరూత్సాహం చెందారా? ఉధహరణకు మీ పాటశాలలో మీకు తక్కువ శ్రేణి వచ్చింది లేదా మిమ్మల్ని ఉద్యోగం నుండి తొలగించారు లేదా నీవు ఉద్యోగంను కోల్పోయావు. ఈ నిరూత్సాహము మీరు కొంత కాలం కోన సాగించి ఉన్నట్లయితే అది ఒక అలవాటుగా మారుతుంది మరియు దానిని నిలిపివేయటం కష్టం అవుతుంది. మీరు పరీక్ష కొరకు బాగా చదివి ఉండలేరు లేదా అబద్దం చెప్పారు లేదా మీ పని వద్ద మోసం చేయడం ద్వారా తొలగించబడ్డారు. ఖచ్చితంగా ఇది మీ తప్పై ఉంటుంది.

చివరగా, మనము చేసే సామాజిక విషయాల ద్వారా కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు. మీకు నచ్చని పనిని చేయడం ద్వారా మీరు ఎప్పుడనా స్నేహితున్ని పట్ల పెత్రిగా చేశారా? నిజానికి ఇది పెద్ద పని కాక పోవచ్చు కాని మీరు పెర్రిగా మరియు తరువాత కోపము మరియు అప్పడు చెడు మరియు అ స్నేహము ఇప్పుడు నాశనమయింది. స్నేహాన్ని కోల్పోవడం భౌతిక వ్యాధి వలె బాధ మరియు నొప్పికి కారణం అవ్వొచ్చు, అది చేయలేదా?

పైన చెప్పబడిన నాలుగు విషయాలలో మనము ఒక్కటి సాధారణంగా కలిగి ఉన్నామని గుర్తించండి. అవి మనం చేయకూడని విషయాలు కాని చేస్తూనే ఉంటాము. నిజానికి అన్నిసార్లు ఇది జరుగుతుందా? ఏది ఏమైనా నేను అది మరలా చేయను, నేను మద్యం సేవించను, నేను ధూమపానం చేయను, పిచ్చివాడిగా ప్రవర్తించను,మోసం చేయను అని కాని మనము చేస్తూనే ఉంటాము. ఎందుకు అలా? మనం చేయాలనుకున్న దానిని ఎందుకు నియంత్రించలేము? మనం పాపానికి బానిసలము అని బైబిల్ చెప్తుంది. దాని అర్ధం ఏమిటి? దీని అర్ధం ఏమిటంటే మనం తప్పు లేదా దేవునికి వ్యతిరేకంగా పాపం చేయ కూడదు అనుకుంటాము, కాని చేయకుండా ఉండలేము. పాపం

లేదా దేవునికి వ్యతిరేకంగా చేయడం అనేది మన యజమాని. వాస్తవానికి మన యజమాని దగ్గర ఉండలేదు కాని పాపము మనలను నియంత్రిస్తుంది.

దీనిని గురించి ఏమి చేయవచ్చు. యేసుక్రీస్తు ద్వారా ఈ హాని కరమైన కోరికలను అధిగమించ వచ్చు అని బైబిల్ చెప్తున్నది. కాని కేవలము మన జీవితాలు యేసుక్రీస్తుకు కట్టుబడిన తరువాత మాత్రమే ఈ హానికరమైన కోరికలను అధిగమించ టానికి శక్తి కలిగి ఉంటాము. మన జీవితాలను యేసు ప్రభువుకు సమర్పించిన తరువాత మాత్రమే, మద్యం పెద్ద మొత్తంలో తాగటం లేదా ధూమపానం చేయటం హానికరమైన విషయాలను స్నేహితులకు చెప్పటం లేదా అబద్ధం లేదా మోసం చేయటం లాంటివి ఆపగల శక్తిని కలిగి ఉంటాము.

మనం చేసే ఈ విషయాలను హానికరమైనవి. మనకు ఆరోగ్యం కలిగించే విషయాలు చేయడం గురించి ఏమిటి. వాటి గూర్చి బైబిల్ చెప్పడానికి ఏముంది? చెప్పటానికి అది చాలా విషయాలు కలిగి ఉంది. మొదటిదిగా, మనము నివసించే ప్రపంచంలో మనము మరణము మరియు బాధను అనుభవిస్తామని చెప్తుంది. దానికి కారణం మన పాపాలు మరియు ఇతరుల పాపాలు మనల్ని మరియు ఇతరులను కూడా బాధను కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు యుద్ధం లో అనేక అమాయక ప్రజలు బాధపడతారు. మరియు కరువుల వలన అనేక మంది అమాయక ప్రజలు ముఖ్యంగా స్త్రీలు మరియు పిల్లలు భాదపడుతున్నారు. తరచుగా మనిషి యొక్క దురాశ యుద్ధములకు మరియు కరువులకు కారణమాయెను. రెండవది మనం చేసే పని చాలా ముఖ్యమైనది అని బైబిల్ లో ఉన్న రెండు ముఖ్య మైన పురాతన పుస్తకాలు చెప్తున్నాయి. పురాతన పుస్తకాలైన నిర్గమకాండం మరియు లేవీయకాండం చేతులు కడుక్కొనుట, ఆహారం సిద్దపరుచుకొనుట ద్వారా అనారోగ్యాన్ని పొందుకోమని మరియు పంటలను తిప్పి పెట్టటం వల్ల మట్టి గింజలకు అంటకుండా ఉంటుందని మరియు అనేకమైన ఆరోగ్య విషయాలు గురించి రాయటం జరిగింది. నీ పొరుగు వానిది ఏది కూడా కోరకూడదు మరియు ఆశింపకూడదు అని కూడా అది చెప్తుంది. ఇది ఎలాంటి వ్యత్యాసాన్ని కలిగిస్తుంది? నీ పొరుగువానిది కోరుకోవటం లేదా ఆశించటం అసూయకు దారితీస్తుంది. అసూయ ఇతర భౌతిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

అనేక దశాబ్దాల క్రితం టోరెంటో కెనడా డాక్టరైన హన్స్ సేల్యే శరీరంపై ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాల గురించి విస్తృతంగా అధ్యయనం చేశాడు. అతను బాహ్య మరియు అంతర్గత ఒత్తిడికి గల కారకాలు అడ్రినల్ గ్రంధులపై పనిచేస్తాయని అతడు కనుగొన్నాడు. అడ్రినల్ గ్రంధులనుండి అత్యవసరమైన పరిస్థితుల కొరకు ఈ రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. అయితే స్థిరంగా ఈ రసాయనాలు కోపము, భయము లేక అసూయ అనే కారకాలనుండి విడుదలవడం వలన దీర్ఘకాలిక బలహీనత లేక ఉదర సమస్యలకు కారణం అవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి అధికరక్త పోటు మరియు కడుపు పూతలు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు.

మనము చేయనిదానివలె మనము చేసేది కూడా ప్రాముఖ్యమైనది. హానికరమైన ప్రవర్తనలకు దూరంగా ఉండటమే కాదు కాని మంచి అలవాట్లను అభ్యసించడం మరియు ఒక శాంతియుత మనస్సు కలిగివుండాలి. శాంతి యుతమైన మనస్సు ఎలా నేను కలిగి ఉండగలనని? ఒక్కరు అడగవచ్చు. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే సమాధానంతో ఉన్న మనస్సు కోపం, ద్వేషం, అపవాదం, అసూయలను మరియు ఇతర వాటిని కలిగి ఉండదు. మరలా బైబిల్ సమాధానాన్ని కలిగి ఉంది. కాబట్టి విశ్వాసమూలమున మనము నీతిమంతులముగా తీర్చబడి, మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తుద్వారా దేవునితో సమాధానము కలిగి ఉన్నామని ఇది చెప్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటి? మన పాపముల కొరకు యేసు సిలువపై మరణించాడు. మనము దేవునితో సమాధానపరచబడడానికి మనము భరించాల్సిన పాప జీతమును ఆయనపై తీసుకున్నాడు. దాని ఫలితంగా మన హృదయం మరియు మనసులో సమాధానం కలిగి ఉన్నాము. ఫలితంగా మన ఆరోగ్యానికి హానిచేసే భయం లేదా అసూయ లేదా ఇతర విషయాలు కలిగి ఉండలేము, మరియు ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి శక్తిని కూడా మనము కలిగి ఉంటాము.

మీరు కూడా దేవునితో సమాధానం ఉండి మరియు ఫలితంగా మంచి ఆరోగ్యం కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటున్నారా? మీరు/నీవు చేయవలసిందల్లా ఈ క్రింది ప్రార్థన చేయడమే.

ప్రభువా నేను పాపం చేసి తప్పు చేశాను. నా పాపానికి శిక్ష పొందటానికి నేను అర్హుడను. యేసు నా పాపాలను ఆయన మీద వేసుకొని నా కొరకు యేసు సిలువపై మరణించాడు అని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. నాకు క్రొత్త జీవితం ఇవ్వటానికి ఆయన సమాధి చేయబడి తిరిగి లేచాడని నేను నమ్ముతున్నాను. మీరు గనుక ఈ ప్రార్థన చేసియున్నట్లైతే ఇప్పుడు మరియు ఎప్పటికి యేసుక్రీస్తులో మీరు కొత్త జీవితాన్ని కలిగి ఉన్నారు.

****