

7 డాక్టరు లూకా గుండేపోటు గురించి ఏమి చెప్పాల్సి ఉంది?

లియు జా డాంగ్ ఒకరాత్రి ఆకస్మాత్తుగా మూడు గంటలకు మేలుకోన్నాడు. అతను తరచుగా రాత్రివేళలలో నిద్రపట్టక లేస్తూ ఉంటాడు. అయినప్పటికీ, ఆ రాత్రి ఛాతిలో తీవ్రమైన నొప్పి వచ్చి ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోలేనదందున నిద్రలేచాడు. అతడు ఇంతకుముందెన్నడూ ఈ విధంగా భావించలేదు మరియు నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంది. ముందుకు అతడు చెమట పట్టి చాలా వికారంగా ఉండెను. అతను కేవలం 69 సంవత్సరాలు నిండినవాడు. ఆ రాత్రి వరకు అతను బాగానే ఉన్నాడు. అతను అతని భార్యను పిలువగా భార్య అతని కుమార్తెను పిలిచి దగ్గర ఉన్న స్థానిక ఆసుపత్రికి తీసుకుని వెళ్లారు. వారు కేవలము దీనిని చేశారు. 30 నిమిషాలు నోప్పి పరిష్కరించబడింది కానీ వైద్యశాల వద్ద అది అంతకుముందు కంటే తీవ్రంగా తిరిగివచ్చెను. నొప్పి చాలా తీవ్రంగా తిరిగి వచ్చినప్పుడు అతడు నిలబడలేక పోయాడు. అప్పుడు అతని హృదయస్పందన పెరిగి, బాగా కళ్ళు తిరిగెను మరియు తల తేలికగా వచ్చెను. వైద్యులు అతని రక్త పోటును పరిశీలించగా అది చాలా తక్కువుగా ఉంది. అతనికి అనేక రకాల మందులు ఇచ్చినప్పటికీ ప్రయోజనం లేకపోయింది కొన్ని నిమిషాల తర్వాత లియు జా డాంగ్ మరణించాడు. మూడు గంటల ముందువరకు తన ఇంట్లో ప్రశాంతంగా పరుపుపై అతడు నిద్రపోతున్నాడు.

టాంగ్ మింగ్ 45 సంవత్సరాల ఒక వ్యాపారవేత్త, జియాన్ లో వ్యాపార పర్యటనలో ఉన్నాడు. అతడు తరచుగా ప్రయాణించాడు. అతను ఎప్పుడూ వ్యాయామం చేయలేదు కాని తాను ఆహారం భుజించేటప్పుడు ఎక్కువగా తినేవాడు కాదు. ఒకరోజు అతను తన బెడ్ రూంలో దూరదర్శన్ (TV) చూస్తుండగా అకస్మాత్తుగా తన ఛాతిలో నొప్పి వచ్చి క్రింద పడి పోయాడు. అతని గదిలో ఉంటున్న అతని తోటి వ్యాపార వేత్త అతనికి వెంటనే సహాయం చేయడానికి వచ్చి చూడగా అప్పటికే అతను మరణించడం గమనించారు. అప్పుడు అతడు వైద్యశాలకు ఫోను చేయగా వారు ఆంబులెన్స్ ను పంపించారు కాని వారు కూడా ఏమి చేయలేకపోయారు. టాంగ్ మింగ్ చనిపోయాడు. అతని స్నేహితుడు షాంఘై లో ఉంటున్న తన భార్యకు ఫోన్ చేసి, ఆమె భర్త యొక్క మరణాన్ని చెప్పెను. ఆమె ఫోనులో ఏడుస్తూ ఉండగానే తన 16 సంవత్సరాల కుమార్తె గదిలోనికి వచ్చింది మరియు జరిగిన దానిని విన్నది. ఫోను పెట్టే భర్త లేక తండ్రికి వీడ్కోలు చెప్పి అవకాశం కూడా లేదని ఆ రాత్రంతా ఏడుస్తూ ఉండిపోయారు.

ఈ ఇద్దరు మనుష్యులు ప్రపంచంలో చాలా మంది పురుషులు మరియు స్త్రీల వలె గుండెపోటు నుండి మరణించారు. ప్రతిసంవత్సరం చైనా దేశంలో గుండెపోటుల ద్వారా మరణిస్తున్న ప్రజల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుంది మరియు పశ్చిమ దేశాలలో చనిపోతున్న వారి సంఖ్యకు చాలా దగ్గరగా ఉంది. పశ్చిమ దేశాలలో మరణిస్తున్న వారు చాలా మంది గుండెపోటుల ద్వారానే మరణిస్తున్నారు అనేది చాలా మూఖ్యమైన విషయం. అద్భుతమైన విషయం ఏంటి ఎంటంటి చైనా దేశంలో గుండెపోటు ద్వారా మరణిస్తున్న వారి శాతం దాదాపు పశ్చిమ దేశాలలో మరణిస్తున్న శాతానికి సమానంగా ఉంది.

ఎందుకు చైనా దేశంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలు గుండెపోటు ద్వారా మరణిస్తున్నారు? దీనిని నివారించడానికి ఏమి చేయబడగలదు? గుండెపోటు లు ఎలా కారణమవుతాయి?

గుండెపోటు ల ద్వారా మరణించేవారిలో సాధారణంగా గుండె వ్యాధిని అందించడానికి అనేక కారకాలు ఉన్నాయి. పరిశోధన వారు 20 సంవ సంవత్సరాల లోపు ఉన్నవారు చాలామంది ఒక పరంభం తేలికపాటి గుండె వ్యాధిని కలిగి ఉంటారుని చెప్పడం ఆశక్తికరం. ఈ క్రింది ప్రతి ప్రశ్నలవైపు చూద్దాం?

మొదటిది గుండెపోటును కలుగజేసింది ఏమిటి? సాధారణంగా గుండెపోటు రావడానికి ఈ క్రిందివి దోహదపడతాయి.

1. గుండె వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర
2. మధుమేహం
3. అధిక కొవ్వు
4. అధిక రక్తపోటు
5. అధిక బరువుగా ఉండడం
6. చురుకుగా లేక పోవుట
7. ధూమపానం
8. ఒత్తిడి, అందోళన మరియు వ్యాకులత
9. తక్కువ దంత పరిరక్షణ మరియు అనేక దంత కావిటీస్ ను కలిగి యుండుట. వీటిలో ప్రతి ఒక్కదాని వైపు చూద్దాము.

గుండెవ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ద్వారా భవిష్యత్తులో గుండెవ్యాధి కలిగి ఉంటారు అని తెలిపే విషయాలలో ఒకటి. మీ తల్లిదండ్రులు కాని లేక మీ సోదరులు కాని లేక మీ సోదరిమణులలో ఎవరైన 60 సంవత్సరాలకు ముందే గుండెవ్యాధి కలిగి చనిపోతే వారికిలాగే మీరు గుండె వ్యాధి కలిగి ఉండడం లేక గుండెవ్యాధితో చనిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఒక వ్యక్తి జన్మించినప్పటి నుండి కలిగియున్న గుండెవ్యాధి మరియు పెద్దవారిగా పొందుకున్న గుండెవ్యాధికి మధ్య కనుక్కోవడం ముఖ్యమైనది. ఇక్కడ మనం రెండువ దాని గురించి మాట్లాడుకుందాము.

రెండువది మధుమేహమును కలిగియుండుట. మధు మేహము ఉన్నవారు, మధు మేహము లేనివారి కంటే నాలుగు రెట్లు ఎక్కువుగా గుండెపోటు ద్వారా మరణించే అవకాశాలున్నాయి. అయితే నియంత్రించబడిన మధుమేహం కలిగియున్నవారు దానిని కలిగిలేని వారికంటే గుండెపోటువచ్చి చనిపోయే అవకాశాలున్నాయి. అయినప్పటికీ, నియంత్రించబడిన మధుమేహము, నియంత్రించబడని మధుమేహము కంటే సుఖవంతమైనది. మరియు ఎంత ఎక్కువ కాలమునుండి వ్యక్తి మధుమేహమును కలిగియున్నాడో ఎక్కువగా గుండెవ్యాధితో చనిపోయేవారుగా ఉంటారు.

కోలెస్ట్రాల్ రక్తంలోని కొవ్వు. మనందరం దీనిని కలిగియున్నము మరియు నిజానికి మన కాలేయం కొవ్వును చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఎవరైతే వారి యొక్క రక్తంలో అధిక మోతాదులో కొవ్వును కలిగియుంటారో వారు సాధారణ మోతాదులో కొవ్వు కలిగిన వారికంటే ఎక్కువగా గుండెపోటు కలిగి మరణిస్తారు. ఈ కొవ్వును మనం పెల్లిప్, గుడ్డులు, మాంసాహారం, వెన్న పండు (అవోకాడో) మరియు కొన్ని వంటనునెలు మరియు కొన్ని ఇతర ఆహారపదార్థాల నుండి పొందుకుంటాము. సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క బరువు అతిని కోలెస్ట్రాల్ కు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి యొక్క అధిక కోలెస్ట్రాల్ మరియు అధిక బరువుకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది. సాధారణమైన సత్యమునకు సంబంధించిన అధిక కోలెస్ట్రాల్ కలిగి యున్న ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువుగా తీసుకోవడం వలన ఈ కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. మన శరీరంలోని కాలేయంలో కొవ్వు చేస్తున్నపట్టికినీ, అది అధిక మోతాదు, అది తినబడిన గుండెపోటుకు కారణమయే లేక తోడ్పడుతుంది.

అన్ని కారణాల వలన కలిగే అధిక రక్తపోటు గుండెపోటులకు కారణమవడానికి చాలా తక్కువ అనుసంబంధం కలిగి ఉంది. సాధారణంగా అధిక రక్తపోటు వలన స్త్రోకులు కలిగి ఉండడానికి సంబంధం ఉంది. అయినప్పటికీ, రక్తపోటు రావడానికి గల వేరొక కారణాలు అవి ఆందోళన, ఒత్తిడి, ధూమపానం, సోమరితనం, మరియు అధికబరువు ఇవన్నీ కూడా గుండెపోటు రావడానికి దోహదపడతాయి.

ఉబకాయం లేదా అధిక బరువు సాధారణంగా గుండెపోటులు కలిగి ఉండడానికి సంబంధం ఉంది. అత్యధిక బరువు కూడా ఒకరు ఎక్కువగా గుండెపోటును కలిగి ఉన్నట్లు ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ముందు పేర్కొన్న విధంగా లీయు జా డాంగ్ 10 సంవత్సరాలనుండి అధిక బరువు ఉన్నప్పటి కి అది కేవలం 5 కిలోలు మాత్రమే ఉంది. కాని అతడు చనిపోయే ముందటి రెండు సంవత్సరాలలో అతడు మరొక 10 కిలోలు పెరిగాడు. ఎక్కువగా ఇది అతనికి గుండెపోటు కలగడానికి దోహదపడింది. మీరు ఎంత ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారో అంత ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

సోమరులుగా ఉన్న ప్రజలు లేదా ఎప్పుడు వ్యాయామం చేయని ప్రజలు ఎక్కువగా గుండెపోటులు కలిగిఉంటారు. ఇది ఎక్కువగా రోజంతా వారి పనిలో కూర్చోనే వారిగా వర్ణించబడింది. విరమణ చెందిన ప్రజలు కూడా ఎక్కువగా గుండెపోటుల పీడితులవుతారు. ఎవరైతే వారానికి రెండు సార్లు 20 నిమిషాల పాటు నడవటం లేదా వ్యాయామం చేస్తుంటారో ఈ వ్యాయామం నుండి లాభాన్ని పొందుతారు. ఖచ్చితంగా ఎక్కువ వ్యాయామం చేసేవారిలో ఎక్కువగా గుండెపోటులు లేనివారిగా ఉంటారు.

గుండెపోటు కలగడానికి కుటుంబ చరిత్ర, మధుమేహంతో పాటు ధూమపానం కూడా ఒక చేతైన దోహద కారకం. చైనా దేశంలో ఎక్కువగా సిగరెట్ ధూమపానం చేయడం వలన ప్రాథమికంగా ఎక్కువ గుండెవ్యాధులను కలిగి ఉన్నారు. ఆ దేశంలో ప్రస్తుతం 300 మిలియన్ల పురుషులు ధూమపానం చేస్తూ ఉన్నారు. ఈ సంఖ్య ప్రాథమికంగా పెరుగుతుండడానికి కారణం ప్రస్తుత యవ్వన స్త్రీలు కూడా ధూమపానాన్ని మొదలుపెడుతున్నారు. ఇది ప్రాముఖ్యమైనది ఎందుకంటే ఇది భవిష్యత్తులో చైనాలో గుండెపోటులకు బలంగా దోహదపడుతుంది. మరియు సిగరెట్లలో ప్రధానమైన హాని కలిగించే పదార్థం నికోటిన్. ఈ నికోటిన్ ప్రజలకు మత్తును కలిగించి సిగరెట్టుకు మరింత బానిసలుగా చేస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలామంది యవ్వన స్త్రీలు ధూమపానాన్ని మొదలుపెట్టి, రాబోవు సంవత్సరాలలో దానిని ఆపడం చాలా కష్టమైనది. సాధారణంగా దాని వలన వచ్చే నష్టం అనేక సంవత్సరాలుగా ధూమపానం చేస్తున్న వారికి గుండె వ్యాధులు మరియు గుండెపోటులు కలిగిస్తాయి. అయినప్పటికీ ఒక సంవత్సరం ధూమపానం చేసి తరువాత ఆపవచ్చనే ఆలోచనతో ప్రజలు అవివేకులవకూడదు. సిగరెట్ యొక్క వ్యసనకరమైన లక్షణాలు దీనిని చాలా కష్టంగా చేస్తుంది.

ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరూత్సాహం కూడా గుండెపోటులు కలగడానికి దోహదపడతాయి. దానికి సరైన కారణం ఏమిటో తెలియదు కాని వారు చేస్తారని మనకు తెలుసు. గుండెపోటు తరువాత నిరూత్సాహం కలిగియుంటే అది ఇంకా ఎక్కువ గుండెపోటులకు దోహదపడుతుంది.

చివరగా, దంతక్షయం మరియు తక్కువ దంత పరిశుభ్రత. ఈ సమస్య కలిగియున్నవారికి ఎందుకు గుండె పోటులు వస్తాయో కాని మనకు తెలిసి ఈ దంత సమస్యలు కలిగియున్నవారికి దంత సమస్యలు లేనివారి కంటే ఎక్కువుగా గుండెపోటు కలిగే అవకాశం ఉంది. అందువలన పళ్ళను ప్రతిరోజు తోముకోనుట మరియు సంవత్సరానికే ఒక్కసారి వైద్యుని యొద్దకు వెళ్ళి దంతములను శుభ్రం చేయించుకోనుట చాలా మంచింది.

గుండెపోటులకు ఇవి కారణాలు. మనం స్పష్టంగా గుండెపోటులకు దోహదపడే పలు కారకాలను చూశాము. మనం ముందుకు వెళ్లేముందు గుండెపోటు కలిగియుండడం ఒక రకమైన గుండె వ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి. గుండెపోటు కలిగిన వ్యక్తులు నయం అవవచ్చు లేదా మనం టాంగ్ మింగ్ ను చూసిన విధంగా అకస్మాత్తుగా మరణించవచ్చు. అయినప్పటికీ శాశ్వతమైన నష్టం లేదా ఫలితాలను కలిగియున్న మరొక రకమైన గుండె వ్యాధి ఉంది. అది ఆత్మీయ గుండెవ్యాధి. ఈ రకమైన గుండెవ్యాధిని ఇవి కలుగజేస్తాయి?

దేవుని యెదుట పాపం లేదా తప్పు చేయడమే దీనికి కారణం అని బైబిల్ చెప్తున్నది. అయితే మనం ఎందుకు ఈ అపరాధాలు/తప్పులు చేస్తాము? 'హృదయము అన్నిటికంటే చెడ్డది మరియు మోసకరమైనదని' బైబిలు చెప్తున్నది. ఇది మన ఛాతీ గోడలో ఉన్న భౌతికపరమైన గుండె కాదుగాని . మన ఆలోచన మరియు నమ్మకము మధ్యగా ఉన్నది. పాపము మనలను దేవునివైపు ఇష్టంగా తిరగడానికి మరియు ఆయనను తెలుసుకోవడానికి సామర్థ్యం కలుగకుండా చేస్తుంది. కాని ఇది ఏ రకమైన వ్యత్యాసాన్ని కలుగజేస్తుంది? 'అందరును పాపంచేసి దేవుడు అనుగ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు (రోమా:3:23). ఈ పాపం మనందరం కలిగియున్న కామము, దురాశ, ద్వేషం , స్వార్థం మరియు గర్వం రూపాలలో ఉంటుంది. నిజానికి వీటిని చేయడానికి ఎవరూ కూడా ఇష్టపడరు కాని మనం ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆ పనులు చేయకుండా ఉండలేము. ఈ పాపం యొక్క ఫలితం మరణం అని బైబిలు చెప్తున్నది. క్రీ.శ. 70 వ సంవత్సరంలో రోమాలో ఉన్న ప్రజలకు పౌలు రాసిన పుస్తకంలో 'పాపంవల్ల వచ్చు జీతం మరణం, కాని యేసుక్రీస్తు ద్వారా దేవుడిచ్చు బహుమానం నిత్యజీవం' అని బైబిలులో ఉన్న రోమా పుస్తకంలో ఉన్నది (రోమా 6:23). పాపంనకు చెల్లింపు మరణం. ఇదే లిన్ జా డాంగ్ మరియు టాంగ్ మింగ్

కు జరిగినది. వారిద్దరు మరణించారు. మనమందరం ఒక రోజు గుండె పోటు ద్వారా కాదుగాని మనం జీవితంలో ఉన్న పాపం ద్వారా చనిపోతాము. మన జీవితాలలో ఈ పాపాన్ని ఎలా అధిగమించగలం?

సుమారు క్రీ. పూ. 580 యిర్మీయా రాసిన పుస్తకంలో 'వారి మనుసులో నా ధర్మవిధి ఉంచెదను, వారి హృదయము మీద దాని వ్రాసెదను. నేను వారి దేవుడుగా ఉండెదను. వారు నా ప్రజలుగా ఉండెదరు... అప్పుడు వారందరు తక్కువ నుండి ఎక్కువ వరకు నన్ను తెలుసుకోనేదరు (యిర్మీయా 31:33) అని బైబిలు చెప్తున్నది. మనకొచ్చే గుండెపోటునుండి మనంతట మనం ఏవిధంగా స్వస్థత పొందలేము, పాపమునుండి కూడా రక్షించుకోలేము. మన గుండెపోటులకు స్వస్థతనివ్వడానికి వైద్యుడు అవసరమైన విధంగా మన పాపాలనుండి రక్షణ పొందడానికి దేవుడు మనకు అవసరం. దేవుడు దీనిని ఆయన కుమారుడైన యేసును సిలువపై ఉంచడం ద్వారా చేశాడు.

ఇప్పుడు మన హృదయనికి దాడి చేసే భౌతిక గుండెపోటునకు మరియు ఆధ్యాత్మిక గుండెపోటుకు గల కారణాలును చూశాము. కాని మన హృదయాలకు ఎందుకు గుండెపోటు వస్తుంది? మనం ఒకసారి ధూమపానం చేసిన లేదా వ్యాయామం చేయకపోయిన గుండెపోటు రావడానికి కారణం ఏమిటి? శరీరం యొక్క ప్రతి ధమని లోపల ఒక చిన్న ప్రారంభం ఉంది. గుండె వెలుపల కూడా ధమనులు ఉన్నాయి. ఈ ధమని శరీరంలోని అన్ని ఇతర భాగాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. గుండెచుట్టు ఉన్న ధమనులు మిగిలిన గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ ధమనులలో ఏదైనా ఒకటి రక్తాన్ని గుండెభాగమునకు సరఫరా చేయకపోతే అప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. ఇది అంత సులభము.

అప్పుడు గుండెకు రక్తం అందకపోవడానికి గల కారణాలు ఏమిటి? 99'/. దీనికి కారణం గుండెలో ఉండే నాళము యొక్క దారి మూయబడడం ద్వారా. ఈ నాళం మూయబడటానికి గల కారణం ఈ రోజు మనం మాట్లాడుకున్న అన్ని విషయాలు, అవి అధిక కోలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, ధూమపానం, వ్యాయామం చేయకపోవుట, స్థూలకాయం, అధిక రక్తపోటు, దంత క్షయం, ఆతురత మరియు ఒత్తిడి. గుండెపోటులో ఏమి జరుగుతుంది అంటే ఈ రక్తనాళం పగిలిపోయి మరియు ధమనిలోని నాళాలు కూడా మూసుకుపోయి వాటి ద్వారా ఇంకా రక్తం ప్రసరించదు. దీనిద్వారా కొన్ని నిమిషాల తర్వాత గుండెకు అందాల్సిన రక్తం అందక గుండె చిన్నగా చనిపోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది గుండెపోటు, గుండె చిన్నగా చనిపోవడం. ఇది నొప్పి అంటే.

మీ చేతికి కట్టు కట్టి రక్త ప్రసరణ కలుగకుండా చేసే కొన్ని నిమిషాల తర్వాత మీ చేతిని గమనించండి అది బులుగు (బ్లూ) రంగులోకి మారిపోయి నిదానంగా చనిపోతుంది. గుండెలో ఉండే ధమనులు కూడా మూసుకుపోవడం వలన ఇలానే జరుగుతుంది.

నాళాలు పగిలిపోవడానికి మరియు నాళము మొత్తం మూసుకుపోవడానికి గల గల కారణాలు ఏమిటని? ఎవరైనా అడుగవచ్చు. నిజానికి చాలా ఆలోచనలు ఉన్నాయి కాని ఈ ప్రశ్నకు జవాబు మనకు తెలియదు. మన ఆధ్యాత్మిక హృదయంలో వ్యాధికి కారణం పాపం మరియు దీనిని స్వస్థపరచగలగిన సామర్థ్యం మనము కలిగిలేము గనుక మన ఆశను మరియు నమ్మకాన్ని యేసు మిద పెట్టాలని మాత్రం మనకు తెలుసు . అది మనం చేసేది కాదు. క్రీ. పూ. 70 లో బైబిలులో రాయబడిన పుస్తకం 'ఏమనగా మీరు విశ్వాసము ద్వారా క్రుపచేతనే రక్షింపబడియున్నారు. ఇది మీవలన కలిగినది కాదు దేవునివరమే అని చెప్పుంది. (ఎఫేసీ 2:8,9).'

లియు జా డాంగ్ మరియు టాంగ్ మింగ్ ఇద్దరు భౌతికమైన గుండెపోటులు కలిగి యున్నారు. వారిద్దరూ దీని ద్వారా చనిపోయారు. అయినప్పటికీ మనకు లాగానే వారు కూడా ఆధ్యాత్మిక గుండెపోటు కలిగి దేవుని నుండి వారి హృదయలు వేరుపరచబడినవి. మీరు కోరుకుంటే ఈ క్రింది ప్రార్థనను ప్రార్థించడం ద్వారా ఒక కొత్త ఆధ్యాత్మిక హృదయాన్ని కలిగియుండవచ్చు.

'ప్రియమైన యేసు, నేను పాపం చేసే తప్పు చేశానని నాకు తెలుసు. నాపాపాల కొరకు నీవు సీలువపై మరణించావు అని నేను నమ్ముతున్నాను. నీవు సమాధి చేయబడి తిరిగి మరణమును జయించావని చూపించడానికి తిరిగి లేచావని మరియు ఇప్పుడు మరియు ఎల్లపటికీనీ జీవిస్తూ ఉంటావని నమ్ముతున్నాను.'

మీరు గనుక ఈ ప్రార్థన చేసినట్లయితే మీకు అభినందనలు మరియు మీరు ఇప్పటినుండి నూతన హృదయంతో దేవుని పిల్లలుగా జీవిస్తారు.