

11. డాక్టరు లూకా ఆహారం మరియు ఆరోగ్య మధ్య ఉన్న సంబంధం గురించి ఏమి చెప్పతున్నాడు

డాక్టరు లూకా ఈ రోజు ఆహారం మరియు ఆరోగ్య మధ్య ఉన్న సంబంధం గురించి మాట్లాడతాడు. మనం తినేది మరియు తిన్నది అనేక వేరు వేరు విధాలుగా ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందినేది ముఖ్యమైన విషయం. డాక్టరు లూకా ఇప్పుడు ఆహారం మరియు ఆరోగ్య గురించిన ప్రశ్నలు కలిగిన ఒక వ్యాక్సి యొక్క కథను చెప్పడం ప్రారంభిస్తాడు. చున్ తినే అనే 47 సంవత్సరాలు కలిగిన ఒక స్త్రీ చైనాలో అత్యధిక జనాభాకలిగిన రాష్ట్రాలలో ఒకటైన ఒక గ్రమీణ ప్రాంతంలో నివసించెను. ఆమెకు ఇద్దరు పిల్లలు ఉండెను. ఒక కొడుకు మరియు ఒక కూతురు ఆమె భర్త వలె ఒక స్థానిక కర్మాగారంలో పని చేస్తూఉండెను. చున్ లీన్ కు మరియు ఆమె భర్తకు వండటం అంటే చాలా ఇష్టం. వారు పెరుగుతున్న బరువును చూడమంటూ వాళ్ళ స్నేహితులకు చెప్పి నవ్వుకునేవారు. కాని వాళ్ళ బరువుకు కారణం వారికి వంట పై ఉన్న మక్కువ మరియు వండిన దాన్ని వారు వారి యొక్క స్నేహితులు ఎంతో ఇష్టంగా తినేవారు.

అయితే చున్ లీన్ కు మరియు ఆమె భర్తకు బరువు తగ్గితే మంచిదని తెలుసు. సమస్య ఏమిటంటే ఆహారం ఎక్కువగా తినడం తగ్గించాలి అన్న విషయం వారికి తెలియదు. అది చాలా కష్టం కూడా. ఇప్పుడు వారు ఏమి చేయాలి? ఈ పరిగణ లోనికి వచ్చిన వెంటనే వారి యొక్క స్నేహితుడు యొక్క ఆలోచన తిసుకోవాలనుకున్నారు. అతను ఒక వైద్యుడు మరియు పోషణ గురించి ప్రత్యేకమైన శీక్షణ పొందినవాడు. వారు అతనికి ఫోన్ చెయ్యగా అతను ఆహారం మరియు ఆరోగ్య గురించిన సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడానికి అతను ఉండే స్థానిక ఆసుపత్రికి రమ్మని సలహా ఇచ్చాడు. వారు ఆసుపత్రికి వచినప్పుడు డాక్టరు గారు వారితో తినే ఆహారం రెండు విభిన్న మార్గాలలో ప్రభావితం చేసుందని చెప్పెను. మొదట కాలక్రమేణా తింటున్న ఆహారం శరీరానికి ప్రభావితం చేస్తుంది. మరియు ఈ రోజు తిన్న ఆహారం కూడా ఈ రోజే ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆ విధంగా ఆహారం యొక్క దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలున్నాయి మరియు తీవ్రమైన ప్రభావాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యాక్సి రాత్రి పూట అధికంగా ఆహారం తీసుకున్నట్లయితే సాధారణంగా ఆ రోజు ఆహారం తిన్న వెంటనే నిద్రపోవాలనిపిస్తుంది మరియు ఏ పని కూడా చేయాలనిపించదు. మరియు అదే వ్యక్తి ఆ రోజంతా మూడుసార్లు అధికంగా ఆహారం తీసుకుంటే అతను అప్పుడు బరువు పెరుగుతాడు. మరియు డాక్టరు గారు వారితో ఎక్కువ మంది ప్రజలు వారి యొక్క 30 సంవత్సరాలు దాటేవరకు బరువు పెరగరని చెప్పాడు. డానికి కారణం ఆ వయసు దాటిన తర్వాతే వారి యొక్క శరీరంలో ఆహార మార్పులు జరుగుతాయి. వారికి ఎక్కువ ఆహారం కూడా అవసరం లేదు. రెండువది వారికి 30 సంవత్సరాలు రాగానే వారు వ్యాయమం చేయడానికి కూడా ఇష్టపడరు. చున్ లీన్ డాక్టరుతో. నాకు చాలా మంది స్త్రీలు తెలుసు వారు కూడా నా వయసు వారే మరియు వారే కొంచెం బరువుగా నాలానే ఉంటారు కాని నేను బరువు పెరిగినట్లుగా వారు బరువుపెరగలేదు మరియు పోట్లాడు ఉన్న స్త్రీలు కి కూడా తెలుసు కాని వారు మాత్రం అధికంగా బరువు పెరిగారు, అని చెప్పెను. అప్పుడు డాక్టరు ఆమెతో నిజానికి పోట్లాడు ఉన్నవారికంటే బారుగా ఉన్నవారు ఎక్కువగా ఆహారం తిసుకుంటారు, మరియు ఎంతగా ఆహారం తింటామో అంతగా వ్యాయమం చేయాలి. చాలా మంది నిదానంగా తింటూ ఎక్కువ తేనేస్తారు. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు. చున్ లీన్ కు మరియు ఆమె భర్తకు తరుచుగా వారు ఏమి చేస్తుంటారు తెలుసుకున్నారు.

30 సంవత్సరాల తక్కువగా తిని ఎక్కువగా వ్యాయమం చాలా ముఖ్యమైన విషయం అని డాక్టరు వారితో చెప్పెను. ఇంకా చాలా మంది ఎక్కువగా తింటారు మరియు కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా ఎక్కువగా తినడమే వారు చేసే పెద్ద తప్పు కొవ్వును ఆహారంతో పోలిస్తే కూరగాయలు మరియు మాంసం పోషకపదార్థాలు మరియు రొట్టె , పిండి పదార్థాల ద్వారా బరువు త్వరగా పెరుగుతారు. చ్యేనియులకు ఉన్న సమస్య ఏమిటంటే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలను ఎక్కువగా వాడతారు .చున్ లీన్ కు మరియు ఆమె భర్తకు తెలుసు వారు చాలా సార్లు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న నూనె వాడారని. ప్రజలుకు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ వారు వ్యాయమం చేయడం కూడా ఆపివేస్తూంటారు. డాక్టరు గారు వారికి మరెన్నో సలహాలు ఇచ్చి ఇంకా కొన్ని పుస్తకాలు కూడా ఇచ్చారు. వారు వాటిని ఇంటి దగ్గర చదవడానికి తీసుకున్నారు మరియు డాక్టరు గారు వారితో ఇంకా వేరే ఏమైన ప్రశ్నలు ఉంటే ఫోన్ చేయండి లేకపోతే వీలున్నప్పుడు ఇంకోకసారి రండి అని సలహా ఇచ్చాడు. అప్పుడు. వారు సంతోషపడి

నవ్వుతూ డాక్టరుతో వీలున్నప్పుడు మీరు మీ భార్య మాయింటికి భోజనానికి రండి అని ఆహ్వానించారు డాక్టరుకు కూడా వారి వంట అంటే చాలా ఇష్టం అందకు అతడు తప్పకుండా వస్తాము అని చెప్పెను.

ఆ రోజు రాత్రి డాక్టరు గారు కుటుంబంతో కలిసి వారింటికి భోజనానికి వేళ్ళి వారితో మన జీవితంలో ఆహారం కంటే మరొకవిషయం చాలా ముఖ్యమైనదని చెప్పెను . అప్పుడు వారు ఆహారం కంటే ముఖ్యమైనది వేరే ఏముంటుందిని ఆలోచిస్తుందేను . అప్పుడు డాక్టరు గారు ఏసుక్రీస్తు గురించి చెప్పెడం ప్రారంభించెను . మరియు ఆయన బైబిలు తీసి యేసు చెప్పిన మాటలను వారికి చుపించెను. అది నేనే జీవహారము, నా యొద్దకు వచువాడు ఎన్నటికీ ఆకలిగోనడు, మరియు నా యందు నమ్మిక యుంచువాడు దప్పిక గోనాడు, మీరు నన్ను చూచి యుండియు విశ్వసీంపక యున్నారని మీతో చెప్పితిని. తండ్రి నాకు అనుగ్రహించువారందరును నా యొద్దకు వత్తురు: నా యొద్దకు వచ్చు వానిని నే నెంత మాత్రమును బయటికి త్రోసీవేయను. నా ఇష్టము నెరవేర్చు కొనుటకు నేను రాలేదు: నన్ను పంపిన వాని చిత్తము నెరవేర్చుటకే పరలోకమునుండి దిగి వచ్చితిని,

చున్ లిన్ తో డాక్టరుగారు ఇవన్నీ కూడా యేసు క్రీస్తును స్టూచిస్తున్నాయి అని చెప్పెను, ఎప్పటికీ అకలి గోనడు మరియు దప్పిగోనడు అనగా యేసు మనకిచ్చే ఇప్పటి జీవితం మరియు మనం చనిపోయిన తరువాత జీవితం. మనం అతినివైపు చూసి ఆయనను నమ్మిన యెడల ఆయన మనకు శాశ్వతమైన జీవితాన్ని ఇస్తాడు. ఏసుక్రీస్తు ఏ విధంగా చేయగలడు అని వారు డాక్టరుని అడిగారు. కేవలం ఆయనను నమ్మడం ద్వారా ఏలా ఒక వ్యాక్తి శాశ్వత జీవితాన్ని పొందుకుంటాడు? అప్పుడు డాక్టరు వారితో ఒక అద్భుతమైన విషయాన్ని చెప్పాడు. అది కేవలం ఈ రోజు యేసు క్రీస్తును ఎవరైతే తన సొంత రక్ష కూడుగా అన్ధికిరిస్తారో వారు ఈ రోజు నుండే కొత్త జీవితాన్ని పొందుకుంటారు, మరియు ఆ వ్యాక్తి చనిపోయిన తరువాత నుండి కాదు. యేసుక్రీస్తు చెప్పెను మరికొన్ని మాటలను డాక్టరు గారు వారికి చూపించెను అది ' మరియు అతడు తన సొంత గొర్రెలనన్నిటిని వెలుపలికి నడిపించునపుడెల్ల వాటికి ముందుగా నడుచును: గొర్రెలు అతని స్వరమెరుగును గనుక అవి అతనిని వెంబడించును. అన్యుల స్వరము అవి యెరుగవు గనుక అన్యుని ఎంతమాత్రమును వెంబడింపక వారి యొద్ద నుండి పారిపోవునని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నానని వారితో అనెను. ఈ సడుశ్రమము యేసు వారితో చెప్పెను గాని ఆయన తమతో చెప్పిన సంగతులెట్టివో వారు గ్రహించుకోనలేదు.

కాబట్టి యేసు మరలా వారితో ఇట్లనెను. గోర్రెలు పోవు ద్వారమును నేనే. నాకు ముందు వచ్చిన వారందరు దొంగలును దోచుకోనువారునై యున్నారు: గొర్రెలు వారి స్వరమును వినలేదు. నేనే ద్వారమును: నా ద్వారా ఎవడైన లోపల ప్రవేశించిన యెడల వాడు రక్షింపబడిన వాడై, లోపలికి పోవుచు బయటికి వచ్చుచు మేత మేయుచునుండును.(యేహూను 10 :4.9)

అప్పుడు వారు డాక్టరుతో ఎలాగు యేసుక్రీస్తు తన ప్రాణాన్ని పెట్టి మరలా తిసుకుంటాడు. అని అడిగెను. అప్పుడు డాక్టరు వారితో యేసు తన పాపముల కోసం చనిపోయి మరలా తిరిగి లేచెను. ఆయన మనుషుల చేత చంపబడినప్పటికీ అది ఆయన యొక్క ఇష్టపూర్వక ఎన్నిక. మరియు మన పాపముల కొరకు చనిపోవడానికే వచ్చాడు. అది ఇశ్రాయేలు వారలారా, యీ మాటలువినుడి. దేవుడు నజరేయుడగు యేసుచేత అద్భుతములను మహత్కార్యములను సూచక క్రీయలను మి మధ్యను చేయించి, ఆయనను తన వలన మెప్పు పొందిన వానిగా మీకు కనబరచెను ఇది మీరే ఎరుగుదురు. దేవుడు నిశ్చయించిన సంకల్పమును ఆయన భవిష్యత్ జ్ఞానమును అనుసరించి అప్పగింపబడిన యీయనను మీరు దుష్టులచేత సులువ వేయించి చంపితిరి. మరణము ఆయనను బంధించియుంచుట అసాధ్యము గనుక దేవుడు మరణవేదనలు తొలగించి ఆయనను లేపెను. (అపోస్త 2:22-24) యేసు మరణించడానికే భూమి మీద కొచ్చాడని తరువాత మరణాన్ని జయించి తిరిగిలేచాడుని వారికి చుపించెను.

మరియు డాక్టరు వారితో ఆహారం గురించి మాట్లాడుట ప్రారంభించెను. ఒక వ్యాక్తి నెలకు 2.5 kg ల బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించాలి. మరియు డానికి కావలసిన పౌష్టికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇది ఒక స్థిరమైన మార్పుగా ఉంటే జీవన శైలిలో కూడా మార్పు వస్తుంది. వారు బరువు తగ్గేటంత వరకు వారు తినే ఆహారం మరియు వ్యాయమం మీద ప్రాథమిక మార్పులు కొనసాగించాలి.

మరియు డాక్టరు వారితో అధికంగా తినుట వలన మరియు అధిక బరువు కలిగియుండుట వలన మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోకులు, కిళ్ళ వ్యాధులు వస్తాయి అని తెలియజేశాడు కొంతమంది వారి అధిక బరువును బట్టి అందోళన చెందుతూంటారు. ఎవరికైన ఒక వ్యక్తికి ఒక్కసారి వీటిలో ఏ వ్యాధి వచ్చిన వారి యొక్క ఆరోగ్య ఖర్చు పెరుగుతుంది మరియు తరుచుగా డాక్టరును సందర్శించాల్సి ఉంటుంది. చున్ లిన్ స్నేహితుడు ఆయన ఆ డాక్టరు వారితో నేను ప్రతిరోజు అధిక బరువుతో బాధపడే చాలా మంది చైనీయుల రోగులను చూస్తుంటాను అని చెప్పెను.

మరియు ఆ డాక్టరు వారితో పాపం కూడా ఇలాంటదే. ఇది నియంత్రణలో ఉంది ఆనుకుంటాము కాని ఒక రోజు ఆలస్యము అయిపోతుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి ఎక్కువుగా తింటూ తక్కువుగా వ్యాయమం చేస్తున్నట్లయితే అధిక బరువు కలిగి అకస్మాత్తుగా ఒక రోజు మధుమేహం లాంటి వ్యాధికి కారణంకావచ్చు. అయితే సమస్య కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందింది.

మనం మన పాప విషయము లో నియంత్రణ లో ఉన్నామనుకుంటాము కాని నిజానికి అలా ఉండము. దీనికి సరైన వాక్యాని ఆ డాక్టరు బైబిలులో నుండి వారికి చూపించెను. అది అందరూ పాపం చేసి దేవుడనుగ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు.(రోమా:3:23) అయితే మన పాపానికి ధర చెల్లించవచ్చు. ఆ ధర మరణం మరియు మరొక చోట రాయబడిన వాక్యాని కూడా తీసి చూపించి వారికి చదివి వినిపించెను. అది పాపమువల్ల వచ్చు జీవితం మరణం కాని దేవుడిచ్చు బహుమానం యేసు క్రీస్తు ద్వారా నిత్యజీవం (రోమా 6:23)

అయితే యేహను సువార్తలో రాయబడిన వాక్యాలను వారికి చూపించి ఏసుక్రీస్తు మనకు బదులు ఇంతకుముందే పరిత్యాగం చెల్లించాడని చెప్పాడు. మరలా వేరొక చోట బైబిలులో రాయబడిన వాక్యాన్ని చూపించాడు అది మనముయనయందు

దేవుని నీతి అగునట్లు పాపమేరుగని ఆయనను మనకోసము పాపము గా చేసెను.

(2 కోరింధి 5 :21) యేసు మనకోసము పాపము అయి సీలువలో మరణించాడు.

ఒకరు చేసిన తప్పుకు ఇంకొకరు ఎవేరైన చనిపోతారా అని చున్ లిన్ మరియు ఆమె భర్త ఆశ్చర్యపోయిరి. వారు పాపము చేశారని తెలుసుకున్నారు. ఇంకా వారికి ఆ డాక్టరు బైబిలులో మరొక చోట రాయబడిన మాటలను చూపించెను అవి మీరు దానిని బట్టి ఆ క్రీస్తు మర్మమును గూర్చి నాకు కలిగిన జ్ఞానము గ్రహించుకొన గలరు.ఈ మర్మమిప్పుడు ఆత్మములముగా దేవుని పరిశుద్ధులగు అపోస్తలులకును ప్రకటకును బయలుపరచబడి యున్నట్లుగా పూర్వకాలములయందు మనుష్యులకు తెలియపరచబడలేదు, (ఎఫేసీ 3:4,5)

అప్పుడు వారు ఆ డాక్టరుగారిని ఈ ప్రేమ మరియు జీవితం గురించి ఎలా తెలుసుకోగలమని అడిగారు. దానికి డాక్టరుగారు కేవలం విశ్వాసం చేతనే. దేవుడు యేసుక్రీస్తు ద్వారా చేసినవాన్ని నమ్మడం వలెనే అని చెప్పెను.

ఎఫేసీయులకు రాసిన పుస్తకంలోనుండే మరికొన్ని విషయాలు చూపించాడు 'మీరు విశ్వాసము ద్వారా క్రపచేతనే రక్షింపబడియున్నారు. ఇది మీ వలన కలిగినది కాదు, దేవుని

వారమే. అది క్రియలవలన కలిగినది కాదు గనుక ఎవడును ఆతిశయింప విలులేదు,

(ఎఫేసీ 2:8,9). దేవుడు మనందరం చేయాల్సింది ఏమనగా యేసు క్రీస్తు ఈ భూమిమీదకొచ్చాడుని. మన పాపముల కొరకు సీలువలో మరణించాడని. మరియు మరణం మీద అధికారం కలిగియున్నాడని. నిరూపించుకోవడానికి తిరిగి మూడువ రోజున సమాధినుండి లేచాడని నమ్మాలి. ఇది గనుక మనం నమ్మినట్లయితే మనం ఇప్పుడు మరియు ఎప్పటికీ కొత్త జీవితాన్ని కలిగియుంటాము.

మరియు డాక్టరు గారు వారికి బైబిలులో రాయబడిన మరికొన్ని విషయాలు చూపించెను అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని. దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయమందు విశ్వసించినయెడల నీవు రక్షించబడుదువు, (రోమా :10:9)

డాక్టరు గారు వారితో మీరు కూడా ఈ కొత్త జీవితాన్ని కావాలని కొరుకుంటున్నారా అని అడిగెను. వారు అవునని చెప్పినారు. అందుకు డాక్టరు గారు అలాగయితే మీరిద్దరు పశ్చాత్తాపడి నాతో పాటు ఈ ప్రార్థన చేయండి అని చెప్పినారు.

“ప్రియమైన యేసు నేను పాపిని, నీ యెదుట పాపం చేశానని తెలుసుకున్నాను. నీవు నా రక్షకుడుగా అవసరమై యున్నదని నాకు తెలుసు. నీవు నా పాపముల కొరకు సిలువలో మరణించావని, మూడురోజుల తరువాత తిరిగి లేచావని నమ్ముతున్నాను. నా రక్షకుడుగా,నా ప్రభువుగా నా జీవితంలో కి రమ్మని ఆహవనిస్తున్నాను.ఆమెన్”

చున్ లిన్ మరియు ఆమె భర్త ఈ ప్రార్థన చేయడం వలన యేసు చేత వారు ఒక కొత్త జీవితాన్ని ఇప్పుడు మరియు ఎప్పటికీ ఉండేలా పొందుకున్నారు. మరియు వారి యొక్క తిండిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మరియు మంచి వ్యాయామం చేయడానికి శక్తిని కూడా పొందుకున్నారు.

యేసు క్రీస్తులో మీరు ఒక కొత్త జీవితాన్ని పొందుకోవాలంటే పైన చేసిన ప్రార్థన మీరు కూడా చేయండి.