

8 అద్భుతమైన సూత్రములు

లేక మెట్లు!

మీ ఆరోగ్యమును

నిలకడగాను

అనుకూలముగాను

ఉంచుటకు!



అమెజింగ్ ఫ్యాక్ట్స్

కరపత్రములు

మిమ్మల్ని ప్రభావితము చేయు వాస్తవ సత్యములు

బైబిలు

మానవులకు దేవుని “యజమాని మార్గదర్శి పుస్తకం”
లాంటిదని మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా? దీనికి

అర్థముంది! అన్నిటికంటే, మీరు దాని గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీకు
ఏది అవసరమో మీ సృష్టికర్త కంటే ఎవరికి బాగా తెలుస్తుంది?

చాలామందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే, దేవుని వాక్యంలో
ఆశ్చర్యకరమైన సమాచారం ఉంది, అది మీకు సుదీర్ఘమైన, ఆరోగ్యకరమైన
జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది నిజం, మరియు ఇది తాజా
వైద్య పరిశోధన ద్వారా కూడా ధృవీకరించబడింది!

బైబిలు ఇలా చెబుతోంది, “ప్రియుడా, నీ ఆత్మ వర్ధిల్లుచున్న ప్రకారము
నీవు అన్ని విషయములలోను వర్ధిల్లుచు సౌఖ్యముగా ఉండవలెనని
ప్రార్థించుచున్నాను” (3 యోహాను 2). మీ జీవితానికి కూడా మీరు
కోరుకునేది ఇదే కాదా - వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభించండి? కానీ మీరు
ఎక్కడ నుండి ప్రారంభిస్తారు? శుభవార్త ఏమిటంటే, బైబిలు సరైన మరియు
మెరుగైన ఆరోగ్యము కొరకు ఎనిమిది సాధారణ మెట్లను అందిస్తుంది,
మీరు ఏ వయస్సులోనైనా వాటిని పాటించడం ప్రారంభించవచ్చును. కాబట్టి
చదువుతూ ఈ రోజే మీ ఆరోగ్యానికి శ్రీకారం చుట్టుకోండి!

**ఉత్సాహమైన జీవనానికి ఎనిమిది సరళమైన, శాస్త్రీయంగా
నిరూపించబడిన మరియు బైబిలు ఆధారిత మెట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి!**

1

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము తినండి :

సరైన, మెరుగైన ఆరోగ్యం కొరకు ఏమి తినాలో దేవుడు ఆదిలోనే ప్రజలకు
చెప్పాడని మీకు తెలుసా? “దేవుడు ఇదిగో భూమిమీదనున్న విత్తనములిచ్చు
ప్రతి చెట్టును విత్తనములిచ్చు వృక్షఫలముగల ప్రతి వృక్షమును మీకిచ్చి

యున్నాను అవి మీ కాహారమగును” అని చెప్పెను (అదికాండము 1:29).

సహజమైన పండ్లు, కాయలు, ధాన్యాలు మరియు కూరగాయల ఆహారం ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు మరెన్నో నేటి “జీవనశైలి” లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులను నివారించి నిరోధించవచ్చును. ప్రసిద్ధ “బ్లూ జోన్స్” అధ్యయనంతో సహా దశాబ్దాల శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు, బైబిలు యొక్క శాఖాహార ఆహారాన్ని అనుసరించే వారు అదనంగా ఆరు నుండి ఏడు ఆరోగ్యకరమైన సంవత్సరాలు జీవించగలరని నిరూపిస్తున్నాయి! మీరు కూడా ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు?

2 పరిశుద్ధమైన నీరు త్రాగండి :

“నేను ఏర్పరచుకొనిన ప్రజలు త్రాగుటకు ... నీళ్ళు పుట్టించుచున్నాను” (యెషయా 43:20). మానవ శరీరంలో దాదాపు 60 శాతం నీరు అని మీకు తెలుసా? మీ ఆరోగ్యానికి H₂O (నీరు) తప్పనిసరి అని సూచించే మంచి సూచన ఇది! (H₂O, నీరు రసాయన సంకేతం). ఎప్పటికప్పుడు తగువిధంగా నీరు తాగుతూ ఉండటం రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మీ శరీరం నుండి ప్రమాదకరమైన టాక్సిన్స్ (విష పదార్థాలను) తొలగిస్తుంది.

మీరు నీరు తాగే అవసరాలు వేరుగా ఉండవచ్చును, సాధారణంగా, చాలా మంది ప్రజలు రోజుకు కనీసం రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పురుషులకు సాధారణంగా మహిళల కంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం, మరియు మీరు శారీరకంగా చురుకుగా ఉంటే మీకు ఎక్కువ అవసరం. ఎప్పటికప్పుడు తగువిధంగా నీరు తాగుతూ ఉండటం మీ లక్ష్యంగా చేసుకోండి. మీ శరీరం మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది!

3

సూర్యరశ్మిని పొందండి :

“ఆకాశములు దేవుని మహిమను వివరించుచున్నవి” (కీర్తన 19:1). అధిక శాతం మంది భారతీయులకు ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మరియు ఎముకలకు అవసరమైన విటమిన్ డి (Vitamin D) అందట్లేదని మీకు తెలుసా? దీనికి అసలైన కారణం మనకు తగినంత సూర్యరశ్మి అందకపోవడమే.

వారానికి మూడు రోజులు కనీసం 30 నిమిషాలు నేరుగా సూర్యకాంతిని పొందడానికి ప్రయత్నించండి. మీ శరీరం ముదురు రంగు అయితే, మీకు సూర్యకాంతి ఇంకా ఎక్కువ అవసరం. మీ శరీరానికి సూర్యకాంతి ఎంత ఎక్కువ అవసరమో లేదా తక్కువ అవసరమో అని నిర్ణయించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు.

4

స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకోండి :

“జీవాత్మ (దేవుని శ్వాస లేక ఊపిరి లేక జీవవాయువు) వారిలోనికి వచ్చెను, వారు సజీవులై లేచి ... నిలిచిరి” (యెహెజ్కేలు 37:10). మీ శరీరం యొక్క సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శుభ్రమైన, నాణ్యమైన గాలి చాలా ముఖ్యమైనది. తాజా గాలిని పీల్చడం మీ కణాలు మెరుగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మీరు కూడా ఉత్తేజితమవుతారు మరియు ఉపశమనం పొందుతారు.

సాధ్యమైనప్పుడల్లా, పరిశుభ్రమైన బహిరంగ ప్రదేశాలలో ప్రతిరోజూ మీకు వీలైనంత లోతైన శ్వాస లేదా గాలి పీల్చుకోండి. ప్రకృతి ప్రదేశాలు - అడవులు, జలపాతాలు మరియు సముద్ర తీరంలో స్వచ్ఛమైన తాజా గాలి లభిస్తుంది. కాలుష్య స్థాయిని బట్టి, మీ ఇంటిలో కొన్ని కిటికీలు తెరవడం కూడా సహాయపడుతుంది.

5 వ్యాయామము చేయండి :

“ఆమె నడికట్టుచేత నడుము బలపరచుకొని చేతులతో బలముగా పనిచేయును” (సామెతలు 31:17). శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటానికి దేవుడు మిమ్మల్ని రూపొందించాడు మరియు మీ వయస్సు లేదా శారీరక పరిమితులు ఉన్నా, మీ శారీరక కార్యాచరణ స్థాయిని పెంచడానికి మీరు వ్యాయామముగా ఏదొక పనిని చేయవచ్చును.

వాస్తవానికి, వారానికి మూడుసార్లు 30 నిమిషాల పాటు తగినంత వ్యాయామం చేయడం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది, మీకు ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తుంది మరియు మరెన్నో విధాలుగా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ప్రారంభించడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు మీరు కొంతకాలంగా వ్యాయామం చేయకపోతే, నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి. మీరు ఆదా చేసే జీవితం మీ సొంతం కావచ్చును!

6 మితానుభవము కలిగి ఉండండి :

“నా శరీరమును నలగగొట్టి, దానిని లోపరచుకొనుచున్నాను (క్రమశిక్షణ చేసుకొనుచున్నాను)” (1 కొరింథీయులకు 9:27). ఆహారం నుండి నిద్ర వరకు, మీరు ఆయన సృష్టిని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నాడు, కాని మితిమీరి వెళ్లడం కూడా అంతే ప్రమాదకరం. అతిగా తినడం మరియు నిద్రించడం మానుకోండి మరియు ఎల్లప్పుడూ ప్రమాదకరమైన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి.

195 దేశాలలో 2018 సంవత్సరం నాటి అధ్యయనం ఈ ఆశ్చర్యకరమైన

నిర్ణయానికి వచ్చింది : మద్యం తాగడానికి “సురక్షితమైన ఏ స్థాయి లేదు.” (తక్కువ ఎక్కువ అని లేదు, ఎంత తీసుకున్న మద్యపానము ఆరోగ్యానికి హానికరమే.) కానీ మద్యానికి దూరంగా ఉండటం మితానుభవములో ఒక అంశం. పొగాకుతో సహా హానికరమైన మత్తు పదార్థాలను నివారించడమని కూడా దీని అర్థం. మీ దేహము దేవుడిచ్చిన బహుమానము. మీరు దానితో ఏమి చేయాలో తెలివిగా ఎన్నుకోండి - మరియు ధైర్యంగా ఉండండి, మీ ప్రియమైనవారికి సాటి మనుష్యులకు మంచి ఉదాహరణగా మాదిరికరమైన జీవితాన్ని జీవించండి.

7 విశ్రాంతిని పొందండి :

“కష్టజీవులు ... సుఖనిద్ర నొందుదురు” (ప్రసంగి 5:12). మీ శరీర ప్రక్రియలను పునరుద్ధరించడానికి మరియు సరిచేయడానికి దేవుడు నిద్రను రూపొందించాడు. మీరు తగినంత నిద్రిస్తున్నారా? మంచి విశ్రాంతి మీకు మెరుగైన మానసిక పనితీరును సాధించడంలో సహాయపడుతుంది, మంచి నిర్ణయాలకు దారితీస్తుంది మరియు ఆటో ప్రమాదాలకు యాక్సిడెంట్లకు మీ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది!

చాలా మందికి ప్రతి రాత్రికి కనీసం ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటల నిద్ర అవసరం. ఆయనతో మరియు మీ కుటుంబ సభ్యులతో సమయాన్ని ఆస్వాదిస్తూ గడపడానికి వారం వారం ఒక రోజు పని నుండి సెలవు తీసుకోవడానికి దేవుడు మిమ్మల్ని రూపొందించాడని మీకు తెలుసా? విశ్రాంతిదినమును కనుగొనండి - అది మిమ్మల్ని సమృద్ధిగా దీవించబడేలా చేస్తుంది!

8

విశ్వాసము కలిగి ఉండండి :

“యెహూవా నా ఆశ్రయము” (కీర్తన 28:7). మీరు బలమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉండాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నాడు, అంతేకాదు, మీరు ఆధ్యాత్మికంగా కూడా బలంగా ఉండాలని ఆయన కోరుకుంటున్నాడు. ఆయనపై, ఆయన వాక్యంపై నమ్మకం ఉంచండి. విశ్వాసాన్ని పాటించేవారు తక్కువ ఆత్రుతగా ఉన్నారని మరియు విశ్వాసాన్ని పాటించని వారి కంటే సంతోషంగా ఉన్నారని పరిశోధన రుజువు చేస్తుంది!

ప్రతిరోజూ ప్రార్థించడం దేవుని వాక్యాన్ని చదవడం అలవాటు చేసుకోండి, మరియు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంతో సహా అన్ని విషయాలలో ఆయనకు విధేయత చూపాలని కోరుకోండి. అన్నిటి కంటే ముఖ్యమైన విషయం, మీ దేహము దేవుని ఆలయమని మరచిపోకండి

(1 కొరింథీయులకు 6:19).

ఇప్పుడే ప్రారంభించండి!

యేసు ప్రభువు, “గొట్టెలకు (ఆయన మాటవినే బిడ్డలకు) జీవము కలుగుటకును అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితినిని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను” అనెను (యోహాను 10:10). సరైన చక్కని ఆరోగ్యం కొరకు మీరు ఈ బైబిలు సూత్రాలను లేక మెట్లను అనుదినం ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు మీరు ఆ జీవమును కలిగి ఉంటారు. అవును! దేవుడు మీ గురించి మరియు మీ ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాడు. కానీ దేనిని ఎంపిక చేసుకోవాలన్నది మీ చేతుల్లోనే ఉన్నది. మీరు యేసును విశ్వసించి, ఈ రోజే ఒక మంచి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ప్రారంభిస్తారా?



ఇంకా మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

అయితే “దేవుని ఉచిత ఆరోగ్య ప్రణాళిక” అనే స్టడీ గైడ్ పత్రిక మీరు బలమైన మరియు సుధీర్ఘమైన జీవితమును జీవించడానికి గొప్పగా మీకు సహాయపడుతుంది! మీ ఉచిత ఆన్‌లైన్ డిజిటల్ కాపీని Diet13.AFTV.in అనే వెబ్‌సైట్ నందు డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి.



India
www.AFTV.in

Post Box No 51

Banjara Hills, Hyderabad 500034

+91 916 916 4480 | Bookstore.AFTV.in