కరోనా యాంటీవైరస్

మారియో కాషెల్ సిమోస్

కరోనా యాంటీవైరస్

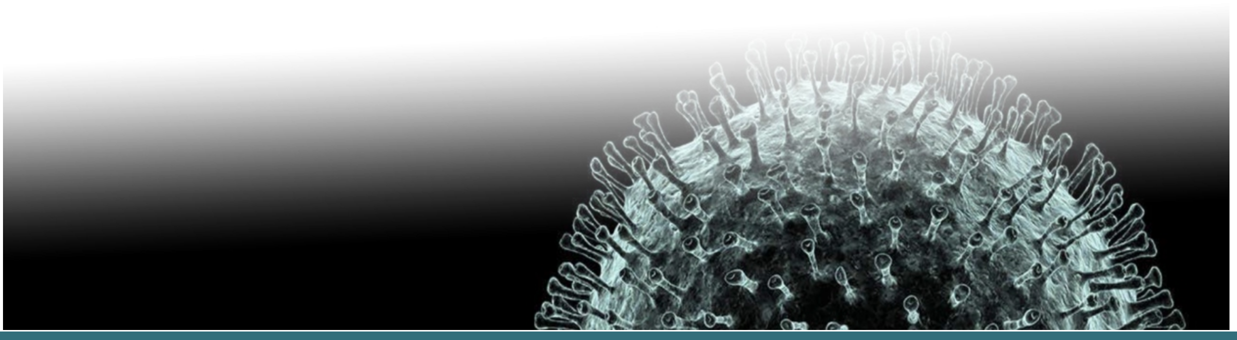
కరోనా యాంటీవైరస్ మీ ఆలోచనలు, భావాలను రక్షించడానికి మరియు ఈ మహమ్మారి ని అధిగమించడానికి ఒక ముఖ్యమైన విరుగుడు. ఈ రోజు, నేను మా కంపెనీ ఐటి మేనేజర్తో మాట్లాడుతూ " మీరు యాంటీవైరస్ను సిబ్బంది పై ఉపయోగిస్తున్నారా?" అని అడిగాను. అతను "లేదు, యంత్రాలలో మాత్రమే" అని సమాధానం ఇచ్చాడు.

ప్రజలపై యాంటీవైరస్ ఉపయోగించగలిగితే గొప్పగా ఉండేది కదా?

నేను ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాస్తున్నప్పుడు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రవేత్తలు వ్యాక్సిన్ను అభివృద్ధి చేయడానికి, COVID-19 ను ఓడించడంలో సహాయపడటానికి కృషి చేస్తున్నారు.

. ఈ మహమ్మారి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాదిమంది మరణాలకు దారితీసింది. అయితే, ఈ చిన్న వైరస్ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా ఈ వైరస్ మన శాంతి, ఆనందం మరియు సామాజిక సంబంధాలను దొంగలించింది. ఇది వర్తమానంలో భయాలు, సందేహాలను మరియు భవిష్యత్తు గురించిన అనిశ్చితులను కూడా తెచ్చిపెట్టింది.

వ్యాక్సిన్ సాధారణంగా వైరస్ ను బలహీనపరచే మోతాదును కలిగి ఉండి, శరీరంలోరోగనిరోధక అనుకూలతలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది మానవ శరీరంలో వైరస్ సంక్రమణ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలను అధిగమించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి ప్రతిరోధకాల ఉత్పత్తిని నిర్ధారిస్తుంది.



COVID-19 అనే పేరు ఈ మూడు పదాల నుండి వచ్చింది: కరోనా(COrona) వైరస్ (VIrus) వ్యాధి (DIsease) మరియు 19 ఈ వైరస్ వ్యాప్తి ప్రారంభమైన సంవత్సరంను (2019) సూచిస్తుంది.

ఈ పుస్తకంలో వైరస్ కు ఇచ్చిన ఐదు అక్షరాలపై దృష్టి పెడతాము: COVID. ఈ అక్షరాల కూర్పు మీ ఆత్మకు సమర్థవంతమైన టీకా మరియు మీ జీవితంలో ప్రేరణ సాధనంగా ఉంటుంది. సంఖ్య 19 ఈ పుస్తకాన్ని చదవడానికి మీకు ఎన్ని నిమిషాల సమయం పడుతుందో సూచిస్తుంది.

వీలైనంత జాగ్రత్తవహించాలి:

ఇది సెలవుదినం లేదా ఆటల కోసం సమయం కాదు. దీనికి విరుద్ధంగా, ఇది చాలా జాగ్రత్త వహించే సమయం!

దిగ్భంధానికి:

"కౌగలించుటకు, కౌగలించుటమానుటకు సమయము కలదు." ప్రసంగి 3: 5

ప్రపంచమంతటిలో బ్రెజిలియన్లు హృదయపూర్వకముగా వెచ్చని మరియు హత్తుకునే మనస్సుగల వ్యక్తులుగా ప్రసిద్ధి చెందారు. అయితే, ఈ సంక్షోభసమయంలో, కౌగిలింతలు మరియు ముద్దులు కరోనావైరస్ యొక్క వేగవంతమైన వ్యాప్తికి దోహదం చేస్తాయి.

"తీవ్రమైన పరిస్థితులలో, కొన్ని సమయాల్లో, ఒకరికి ప్రేమను చూపించడానికి ఉత్తమ మార్గం- దూరం పాటించడం." -మారియో కాపెల్ సిమోస్

ఇలాంటి సమయంలో, చివరికి జరిగేదేమిటంటే తెలియకుండానే మరొకరికి వ్యాధిసోకించడం. దురదృష్టవశాత్తు, ఇటలీలో చాలా మరణాలు యువకులనుండి వైరస్ వ్యాప్తి చెందినందున కలిగాయి. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్న యువత ఎటువంటి లక్షణాలను కూడా చూపించలేదు. అయినప్పటికీ, వారు దానిని వృద్ధులకు అంటించారు. వారి ఆరోగ్యం దెబ్బతింది. అందువల్ల, సూచనలను అనుసరించండి: ఇంట్లో ఉండండి! ఈ మహమ్మారి త్వరలోనే దాటిపోతుంది, అన్ని పరిస్థితులు సాధారణ స్థితికి తిరిగి వస్తాయి.

మీ శరీరం విషయం జాగ్రత్త వహించండి

మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో తినండి. ఒకరి నిరోధక శక్తి తగ్గడంతో, వైరస్ బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాస్తవానికి, కోరోనావైరస్ ద్వారా మిలియన్ల మంది ప్రజలు కలుషితమవుతారు, అయినప్పటికీ బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కల వారు లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయరు. విటమిన్ సి తీసుకోవడం ఒకరి ప్రతిఘటనను పెంచడానికి మంచి మార్గం. ఇది నారింజ, నిమ్మ, అసిరోలా చెర్రీ రసం లేదా మాత్రలలో చూడవచ్చు. మరొక మార్గం ఏమిటంటే, ఆహారం లో తేనె మరియు బహుళ విటమిన్లను కలిగి ఉండటం. మన భోజన సమయంలో అవసరమైన అన్ని విటమిన్లు లభించవు కాబట్టి బహుళ విటమిన్లతో భర్తీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మా కుటుంబం ఈ విటమిన్లను ముప్పై సంవత్సరాలు కి పైగా తీసుకుంటోంది, మరియు ఇది సమగ్ర ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి దోహదపడింది.

వీలైతే, ఉదయం 15-20 నిమిషాలు సన్ బాత్ చేయండి. మీ శరీరంలో విటమిన్ డి, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను మరియు అనారోగ్యం ఇతర వాటిని ఓడించడంలో దోహదం చేస్తుంది. ఈ దిగ్బంధాన్ని, నిద్రించడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అవకాశంగా ఉపయోగించండి. శరీరం ప్రతిరోజూ తనను తాను పునరుద్ధరించుకోవడానికి ఇది సహజ మార్గం.

శారీరక వ్యాయామం చేయడానికి సమయం కేటాయించండి. మీ గదిని జిమ్గా మార్చండి. కుర్చీలు, స్టెప్స్ మరియు రోజువారీ ఉపకరణాలు ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు వ్యాయామం చేయడానికి ప్రజలకు నేర్పే చాలావీడియోలు ఇంటర్నెట్లో ఉన్నాయి. పని చేయడానికి ముందు మరియు తరువాత శరీరాన్నిఆయా భంగిమలలో కదిలించండి.

పునరుద్ధరణకు అవకాశం

మీరు ఇలా ఆలోచిస్తున్నారా: "నేను దీన్ని చేయాలనుకుంటున్నాను!" "ఓహ్, నాకు సమయం ఉంటే, నేను అలా చేస్తాను!" "నేను బాగా బిజీగా లేనప్పుడు మరొకదాన్ని చేస్తాను."

ఆ రోజు రానేవచ్చింది!, అకస్మాత్తుగా మీరు బయటకు వెళ్ళలేక ఇంట్లోనే ఉండడం చూస్తారు. ప్రశ్న ఏమిటంటే మీ చేతుల్లో ఈ విలువైన సమయాన్ని మీరు ఏమి చేయబోతున్నారు? మీరు చేయకూడని ఒక విషయం ఏమిటంటే, మీ సమయాన్ని టీవీ చూడటం, రేడియో వినడం మరియు సోషల్ మీడియాలో మునిగిపోవడం వంటి వాటికి కేటాయించడం. చెడు వార్తలకు ఎక్కువగా బహిర్గతంకావడం ఒక వ్యక్తిలో భావాలు మరియు ఆలోచనల పైన హానికరమైన ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది.

మీ ఖాళీ సమయాన్ని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చు?

ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి.

మీ కుటుంబంలో నాణ్యమైన సమయాన్ని పెట్టుబడి పెట్టండి.

మీరు మరియు మీ కుటుంబం కలిసి ఆడి, మాట్లాడటం లేదా కలిసి భోజనం చేసి ఎంతకాలం అయ్యింది? మీకు పిల్లలు ఉంటే, వ్యక్తిగతంగా మరియు సమూహంగా వారి జీవితంలో నాణ్యమైన సమయాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టండి. పాత ఫోటో ఆల్బమ్లను చూడండి, పిల్లలు చిన్నవయసులో ఉన్నప్పటి నుండి వీడియోలను చూడండి, మీ గతాన్ని పునరుద్ధరించండి మరియు మీ జీవితంలో మీ పిల్లల ప్రాముఖ్యతను బలోపేతం చేయండి.

మీ జీవిత భాగస్వామికి సమయాన్ని కేటాయించండి.

మీ వివాహం, కుటుంబం, పిల్లలు మరియు కలల గురించి మాట్లాడటానికి ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. భవిష్యత్తు కోసం ప్రణాళిక. ఏది మంచిది కాదో మరియు ఏది మార్చాలో అనేది తెలుసుకోండి మరియు చాలా పారదర్శకంగా, ఓపెన్గా ఉండండి.

కలిసి సరదాగా కార్యకలాపాలు చేయండి, కలసి వంట చేయండి, వ్యాయామం చేయండి, ఒకరికొకరు మసాజ్ చేసుకోండి, మరొకసారి ప్రేమలో పడండి. అంతేకాక, ఒకరికొకరు మీ వివాహ ప్రమాణాలు మరియు మీ నిబద్ధతను పునరుద్ధరించండి. మీరు కలిసి ఈ మహమ్మారిని అధిగమించగలరు. ఇవన్నీగడిచిన తర్వాత, మీరు మరింత బలంగా మరియు గతంలో కంటే మరింత నూతనంగా ఉంటారు.

ఇంట్లో పాఠశాల

మీ పిల్లలు సెలవులలో లేరు! వీడియో గేమ్స్ మరియు నెట్ఫ్లిక్స్ మాత్రమే కాలక్షేపంగా ఉండటానికి అనుమతించవద్దు. మీ కుటుంబం, మీ పిల్లలు సమయాన్ని కేటాయించే విధంగా అధ్యయనంకొరకు, చదవడం, మరియు నేర్చుకోవడంకొరకు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించేలాచేయండి. చాలా పాఠశాలలు ఆన్లైన్ తరగతులు మరియు ఇంటర్నెట్ అభ్యాసాన్ని తక్షణమే అందుబాటులో ఉండేలాచేశాయి.

సృజనాత్మకంగా ఉండండి మరియు ప్రతి బిడ్డ వారు నేర్చుకున్న వాటిని మీకు నేర్పించమని అడగండి. మీరు పాఠశాలలో ఉన్నారు అనేలా ప్రవర్తించి, ఆనందించండి! మీరు కూడా సెలవులో లేరు, కాబట్టి, మీ వ్యక్తిగత అభివృద్ధికోసం ప్రతి రోజు సమయాన్ని కేటాయించండి.

కొత్త ప్రాజెక్టులను సృష్టించండి.

సమయం లేక మీరు చేయలేకపోయినా ఆ క్రొత్త విషయాల గురించి ఆలోచించండి. ఇంటిని చక్కగా నిర్వహించుకోండి, అసంపూర్ణ పనులను ముగించండి లేదా పెయింట్ చేయండి ఏదో, ఒక సంగీత పరికరాన్ని అభ్యసించండి లేదా భాషను నేర్చుకోండి. ఆన్లైన్ అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ లేదా గ్రాడ్యుయేట్ ప్రోగ్రామ్ ప్రారంభించడం, లేదా మీరు ఎప్పుడైనా కలలుగన్న పుస్తకం రాయడం, మీరు మీ వ్యాపారాన్ని విస్తరించడం, క్రొత్తదాన్ని ప్రారంభించడం లేదా క్రొత్త ఆలోచనను అభివృద్ధి చేయడం గురించి ఆలోచించారా? ఈ పుస్తకం రాయాలనే ప్రారంభ ఆలోచన నాకు వచ్చినప్పుడు, అది మిమ్మల్ని ఉత్తేజకరమైన మరియు ఆచరణాత్మకంగా ప్రోత్సహించే మార్గంగా భావించాను. నేను ఇంటర్నెట్ డొమైన్ను సంపాదించాను, పుస్తకం కొరకు వెబ్సైట్ను అభివృద్ధి చేసాను. పుస్తకం లోని సంగతిని వ్రాసి, సవరించింది, కవర్ను సృష్టించి, లేఅవుట్ చేసి, కళాత్మకంగా అట్టను రూపొందించాను. చివరకు పుస్తకం వ్రాయాలనుకున్న కల సాకారం అయ్యింది.

మీ సంగతి ఏంటి? మీ ఇంటి వెలుపల, లోపల ఉన్నవారికి సహాయం చేయడానికి మీ సృజనాత్మకత, ప్రత్యేకత మరియు ప్రతిభను మీరు ఎలా ఉపయోగించగలరు?

“ప్రతి సంక్షోభం ఒక కొత్త అవకాశం, మరియు దానిని చూసి ప్రయోజనం పొందేవారు ఈ కొత్త వాస్తవిక ప్రపంచంలో నాయకులుగా ఉంటారు!” - మారియో కాపెల్ సిమోస్

నా స్నేహితుడు, ఉపాధ్యాయుడు మరియు వ్యాపార సలహాదారుడైన డాక్టర్ క్లాడిని ఫుల్మాన్ ఈ ఇతివృత్తంపై ఇలా స్పందించారు:

"మనం వాస్తవికతను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది, అది మనం అనుకున్నట్లుగా కాకపోయినా ఎలా ఉండాలో అలా అంగీకరించాల్సి ఉంటుంది. . ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండడం అనేది నిరుపయోగమైనదని కాదు గానీ ఈ కాలంలో మనం చేసేది, సాధారణ స్థితికి తిరిగి వచ్చే వరకు చాలా చేయాల్సి ఉంటుంది.”

సంగీతంలో ఏమి జరుగుతుందో గమనించేటప్పుడు మనము ఈ విరామాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు: విరామాలలో సంపూర్ణ నిశ్శబ్దం ఉండాలి. పాట యొక్క కొన్ని “విభాగాలలో”, ఎటువంటి శబ్దం రాకూడదు. సంగీతంలో విరామం మరియు మానసిక విశ్లేషణలో నిశ్శబ్దం రెండూ తదుపరి ఏమి సంభవించనైయున్నది అనే పనిని కలిగి ఉంటాయి. శబ్దం ఉన్నప్పుడు నిశ్శబ్దం లేదు; నిశ్శబ్దం లేకుండా ధ్వనిని సృజించడం సాధ్యం కాదు. దీనికి మన జీవిత శ్రావ్యతతో సంబంధం ఉంది. స్వరకర్తలుగా, విరామం అని మాకు తెలుసు, అది శ్రావ్యత ముగిసినట్లు కాదు. పని పునఃప్రారంభించడానికి, ప్రతిబింబించడానికి, ప్రణాళిక కలిగియుండడానికి మరియు సామరస్యం కనుగొనడానికి జీవితంలో విరామం ముఖ్యం.

మీరు కలలుగన్న మీ క్రొత్త ప్రాజెక్ట్ యొక్క ముగింపు అనేకమంది కళలను సాకారం చేసి, ప్రస్తుత మరియు భవిష్యత్ అక్కరలను తీర్చగలదేమోఎవరికి తెలుసు?

విజయవంతమైన ముందు చూపు

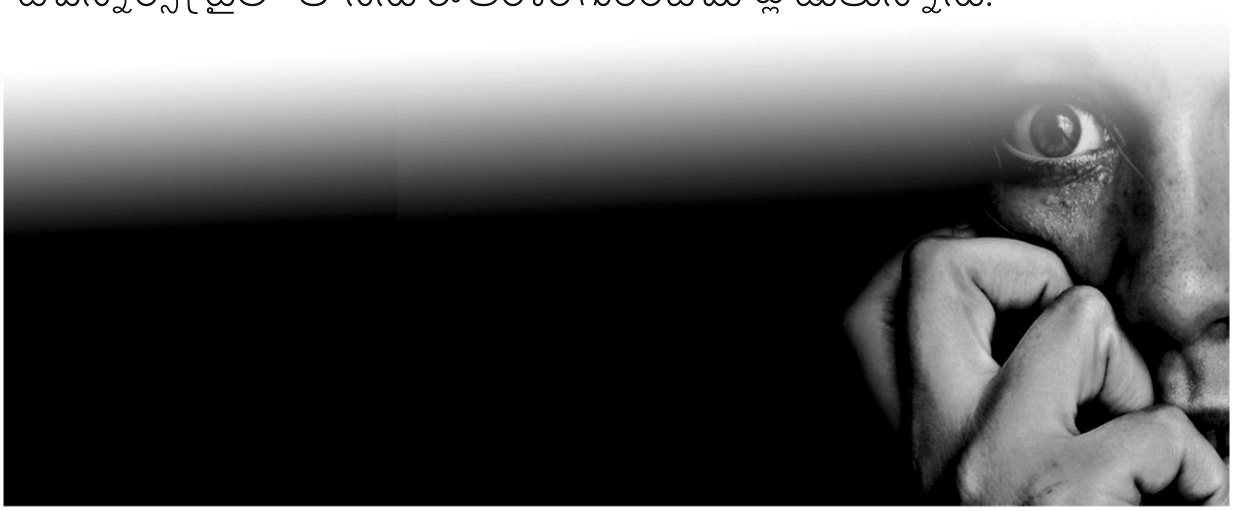
వార్తలు, ఇంటర్నెట్ మరియు సోషల్ మీడియాతో అన్ని సమయాలలో కనెక్ట్ కావడం హానికరమైనదని మనకు తెలుసు. దీనిలో మరణం, వ్యాధి, విషాదం మరియు ఆర్థిక గందరగోళం గురించి స్థిరమైన సమాచారం ఉంటుంది ఇది మీ జీవితంలో చాలా ప్రతికూలంగా ఉంటుంది. మీరు నష్టాన్ని అనుభవించినట్లయితే, నేను "వదిలివేయడం ఒక ఎంపిక కాదు" (Giving up is Not an Option) అనే నా పుస్తకాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నాను:! ఇది నిస్సందేహంగా ఇలాంటి సమయంలో గొప్ప ప్రేరణగా ఉంటుంది.

వేలాది మందికి COVID-19 ద్వారా వ్యాధి సోకింది; అయితే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది, వారి మనస్సులు మరియు హృదయాలకు ఈ మహమ్మారి యొక్క ప్రతికూల ఫలితాలతో నింపబడ్డాయి. ప్రతికూల ఆత్మ యొక్క లక్షణాలు: భయం, నిరుత్సాహం, ఆందోళన, భయం, నిరాశ మరియు నిస్సహాయత.

చాలా శతాబ్దాల క్రితం, తూర్పున ధనవంతులలో ఒకరైన యోబు అసాధారణ పరీక్షల ద్వారా వెళ్ళాడు. అతను తన వస్తువులు, ఆస్తులు, పిల్లలు మరియు అతని స్వంత ఆరోగ్యాన్ని కూడా కోల్పోయాడు. ఆయన ఇలా ప్రకటించాడు:

"ఏది వచ్చునని నేను బహుగా భయపడితినో అదియే నాకు సంభవించుచున్నది" - యోబు *3:25*.

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, యోబు స్వీయ-సంతృప్త ప్రవచనం చెప్పాడు. అంటే, అతను భయపడినది జరిగింది. భయంకు చాలా విధ్వంసక శక్తి ఉంది. నా పుస్తకం "ది విన్నర్స్ ట్రైబ్" లో నేను ఈ అంశం గురించి మాట్లాడుతున్నాను.



"మీరు దేనిని నమ్ముతారో దానినే ఆలోచిస్తారు, మీరు ఏమాలోచిస్తున్నారో అది మీ మాటలలో వ్యక్తీకరించబడుతుంది. మీరు చెప్పేది మీరు చేసే పనిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు తత్ఫలితంగా, మీరు చేసేది మీ విధిని నిర్ణయిస్తుంది. ” - మారియో కాపెల్ సిమోస్.

ఈ క్రమం యొక్క ఫలితం మంచి లేదా చెడు కావచ్చు, ఎలా ఉంటుందో దానిని ఉపయోగించేదానిని బట్టి ఉంటుంది. మీ నమ్మకం, ఆలోచించడం, మాట్లాడటం మరియు నటించే విధానాన్ని నిర్ణయించడానికి భయాన్ని అనుమతించవద్దు. దీనికి విరుద్ధంగా, మీ విశ్వాసాన్ని అభ్యసించండి. మీ కుటుంబం, ఇల్లు మరియు వ్యాపారం మీద జీవం, ఆరోగ్యం, రక్షణ మరియు ఆశీర్వాదాన్ని ప్రకటించండి, ఈ పదాలను నమ్మండి.

భయం (FEAR)అంటే గుర్తుంచుకోండి: తప్పుడు(F-False) సాక్ష్యం(E-Evidance) వాస్తవంగా(R-Real) కనిపిస్తుంది(A-Appear). తాను ఎదుర్కొన్న సవాళ్ళ కారణంగా, యోబు చాలా పాఠాలు నేర్చుకున్నాడు. అతని స్నేహితుడు ఎలిఫజు ఈ క్రింది సూత్రం అతనితో పంచుకున్నారు:

"మీరు దేనినైనా యోచన చేయగా అది స్థిరపరచబడును మరియు మీ మార్గాల్లో వెలుగు ప్రకాశించును." -యోబు 22:28.

కొంతకాలం విషాదం తరువాత, యోబు స్వస్థత పొందాడు మరియు ఆ సమయంలో అతను కోల్పోయిన ప్రతిదానిలో రెట్టింపు పొందాడు. ఇది సాధ్యమేనని మీరు నమ్ముతున్నారా? త్వరలో, కరోనావైరస్ సంక్షోభం ముగుస్తుంది, కానీ ప్రశ్న మిగిలి ఉంది; "మీరు ఈ సంక్షోభాన్ని ఎలా ఎదుర్కొంటారు?" మీరు ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయాన్ని తప్పక చేయాలి.

ప్రపంచం తీవ్ర నష్టాలద్వారా పతనానికి గురవుతోంది. “ది 4 సీజన్స్ ఆఫ్ లైఫ్” అనే నా పుస్తకంలో, నేను పతనం అనేది చెట్ల నుండి ఆకులు పడే ఆకురాలుకాలం అని వివరించాను. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, పతనం అనేది ఒక నష్ట సమయం: ఆరోగ్యం, జీవితం, డబ్బు మరియు వ్యాపార నష్టాలు మాత్రమే కాదు, ఆశను కూడా కోల్పోతాము. పతనం అన్నింటిని పరీక్షించేసమయం.

ప్రశ్న ఏమిటంటే : మీరు ఆమోదించిన లేదా నిందించబడిన ఈ సంక్షోభం నుండి బయటకు వస్తారా? ఇది మీరు ఈ సవాలును ఎలా ఎదుర్కొంటున్నారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శుభవార్త ఏమిటంటే ఏ మంచి లేదా చెడు కాలం శాశ్వతంగా ఉండదు.

"అవకాశం మరియు సిద్ధపాటు కలిస్తే విజయం సిద్ధిస్తుంది."- జిగ్ జిగ్లార్

కొరోనావైరస్ ప్రభావంతో చాలా మంది అనారోగ్యానికి గురవుతారు మరియు కొందరు చనిపోతారు. చాలా కంపెనీలు ఈ మహమ్మారి యొక్క ఆర్థిక ప్రభావాల వల్ల బాధపడతారు మరి కొందరు దివాళా తీస్తారు. అయినప్పటికీ, చాలామంది బాధితులు అవుతారు, కొందరు విజేతలు అవుతారు. బాధితులు (VICTIMS) లేదా విజేతలు (VICTORS)అనే ఆంగ్ల పదాలను గమనించండి. VICT అనేది రెండు పదాలకు సాధారణం: VICTims మరియు VICTors. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ప్రజలు ఇలాంటి పరిస్థితులను భరిస్తారు, అయినప్పటికీ సవాళ్లకు వారి ప్రతిస్పందన, వారు సంక్షోభం నుండి ఎలా బయటపడతారో నిర్ణయిస్తుంది. మార్పుకు, తదనుగుణంగా పని చేయడానికి ఎంత త్వరగా నేర్చుకుంటారో, అంతేవేగంగా జీవితం యొక్క శీతాకాలము వదలిపోతుంది.

శీతాకాలం తరువాత వసంతకాలం వస్తుంది, ఇది సిద్ధపాటు కాలం. ఈ సీజన్లో కొత్త చర్యల కోసం ప్రణాళిక చేయండి, కొత్త విత్తనాలను నాటండి మరియు కొత్త భవిష్యత్తు కోసం కొత్త ఆలోచనలను సిద్ధం చేయండి. అప్పుడు, ఒకరు వారి ఉద్యోగాన్ని పునః ప్రారంభించడానికి సామర్థ్యం మరియు ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు. ఇది సులభం కాదు, కానీ అది సాధ్యమవుతుంది! చుట్టుపక్కల వారిని సానుకూల మార్గంలో ప్రభావితం చేయడానికి మీరు ఈ గందరగోళ పరిస్థితుల్లో బాగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం., ఇతరులను ప్రోత్సహించడానికి మీ ప్రేమ మరియు ఆశ అనే జీవిత పదాలను ఉపయోగిస్తూ ఈ మహమ్మారి యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయండి.

భయపడే హృదయాలతో ఉన్నవారికి ఇలా చెప్పండి, ' **భయపడక ధైర్యముగా ఉండుడి, ప్రతిదండన చేయుటకై మీ దేవుడు వచ్చుచున్నాడు. ఆయన వచ్చి తానే మిమ్మును రక్షించును. ' - యెషయా 35: 4**.

ప్రోత్సాహము ఆవశ్యకము

మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా చూసుకోవడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన ప్రేరణతో మీ మనస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అవసరం, ఎందుకంటే ఒకరి ఆలోచనలు మరియు భావాలకు మనస్సు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఎవరైనా కారుకు, నీరు, సోడా, ద్రావకం లేదా లాండ్రీ డిటర్జెంట్ను ఇంధనంగా వాడితే ఏమి జరుగుతుంది? మొదట, కారు కదలదు. రెండవది, అది ఎప్పటికీ దెబ్బతింటుంది. అదే విధంగా, మీరు తప్పక మీ మనస్సు మరియు హృదయాన్ని పోషించే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఒక వ్యక్తి నిరంతరం ప్రతికూల వార్తలను చదివి వింటుంటే, అతని / ఆమె నిరాశావాద ప్రసంగం మరియు చర్యల ద్వారా మరింత ప్రతికూల మరియు నిస్సహాయ వైఖరి రుజువు అయినట్లే, స్ఫూర్తిదాయకమైన సమాచారం వినడం మరియు చూడటం ఒక వ్యక్తిని పూర్తిగా మారుస్తుంది. అతను / ఆమె మాట్లాడే సానుకూల పదాలు మరియు అతను / ఆమె ప్రవర్తించే ఆశాజనక విధానం ద్వారా చూపిస్తుంది!

“ప్రేరేపించబడని వ్యక్తి అంటువ్యాధి కావచ్చు, అయితే ప్రేరేపించబడిన వ్యక్తి రోగగ్రస్తునిగా కావచ్చు! ” -మారియో కాషెల్ సిమోస్

రోగగ్రస్తునిగా ఉండండి కానీ అంటువ్యాధిగా కాదు. మీరు చుట్టుప్రక్కల నివసించే వారిలో మీ వైఖరి యొక్క పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయో దానికి మీరు భాద్యత వహిస్తారు.

“మీరు ఐదేళ్ళలో ఎక్కడ ఉంటారో అది, మీరు వినే సందేశాల, మీరు చదివిన పుస్తకాల మరియు మీ స్నేహితుల యొక్క ప్రత్యక్ష ఫలితం.” -చార్లెస్ జోన్స్

మంచి స్నేహితులను కలిగి ఉండటం, గొప్ప సందేశాలను వినడం మరియు అద్భుతమైన పుస్తకాలను చదవడం ఎంత ముఖ్యమైనది! ఇది మీ జీవితంలో తేడాను కలిగిస్తుంది!

మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి చేసుకోండి

మంచి పుస్తకాలను చదవడానికి మరియు అంతర్జాలంలో ఆడియో సందేశాలను వినడానికి ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోండి. ఆన్లైన్ కోర్సులు తీసుకోండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి చేసుకోండి.

"మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మీరు ఒక ధరను చెల్లిస్తారు, అయితే, మీరు మీలాగే ఉండటానికి ఎక్కువ ధర చెల్లిస్తారు! ” -మారియో కాషెల్ సిమోస్

ఇప్పుడు సమయం మిగిలి ఉంది, సాకులు లేవు! మీరు చాలా ముఖ్యమైన వ్యక్తి. మీ కలలను సాధించడానికి మీదే బాధ్యత. అందువల్ల, మీ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి పూర్తిగా పెట్టుబడి పెట్టండి.

సానుకూల వైఖరి

విక్టర్ ఫ్రాంక్ల్, ఒక ప్రఖ్యాత యూదు ఆస్ట్రియన్ మానసిక వైద్యుడు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం సమయంలో కాన్సంట్రేషన్ క్యాంప్స్ నుండి బయటపడ్డాడు. ఈయన ఇలా వ్రాశారు:

"ఒక మానవునినుండిదేనినైనా తీసేవేయవచ్చు కానీ ఎదుర్కొనే పరిస్తితులలో తన వైఖరిని ఎన్నుకునే స్వాతంత్ర్యమును మాత్రం తీసివేయలేము."

ఇది అతని గొప్ప రహస్యం మాత్రమే కాదు, చరిత్ర ప్రకారం మానవులలో ఆ విషాద సమయంలో బయటపడిన అనేకమంది రహస్యం కూడా. యుద్ధ సమయంలో బంధించబడటం కంటే ఇంట్లో నిర్బంధంలో ఉండటం అనంత ఏక్రాగత శిబిరం! అందువల్ల, ప్రతిరోజూ సానుకూల వైఖరిని కలిగి ఉండాలని నిర్ణయించుకోండి, ఎందుకంటే ఇది మీరు కలిగియుండె జీవిత నాణ్యతను నిర్ణయిస్తుంది!

"ప్రపంచంలో మూడు రకాల వ్యక్తులు ఉన్నారు. పనులు చేసే వారు, ఆ పనులు జరుగుచున్నపుడు చూసేవారు మరియు జరిగిన పనులను చూసి ఆశ్చర్యపడేవారు:"

సానుకూల వైఖరి ఉన్నవారు మాత్రమే వర్తమాన మరియు భవిష్యత్తులో కార్యములు జరిగిస్తారు. మీ వైఖరి, మీ చుట్టూ ఉన్నవారి జీవితాల్లో తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుందని మర్చిపోవద్దు.

"మన జీవితం ఇతరులకు నిరాశ బకెట్ లేదా ప్రేరణ యొక్క ఫౌంటెన్ కావచ్చు!" -మారియో కాషెల్ సిమోస్

మీ జీవిత భాగస్వామి, మీ పిల్లలు, మీ తోబుట్టువులు లేదా తల్లిదండ్రులలో మీరు చూడాలనుకునే వైఖరి ఏమిటి? అటువంటి వైఖరినే మీరు వ్యక్తపరచవలసిఉంటుంది. సానుకూలంగా, ఆనందంగా మరియు ఆశాజనకంగా ఉండండి. మీరు ప్రస్తుతం దేనిని విత్తుతారోదానినే మీరు భవిష్యత్తులో ఆ పంటనే కోస్తారు.

వైద్యులు, నర్సులు, పోలీసులు, అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, సైనికులు, పైలట్లు, విమాన సహాయకులు, విద్యావేత్తలు, పాత్రికేయులు, వ్యవస్థాపకులు, ఉద్యోగులు, నాయకులు, అధికారులు మరియు ప్రభుత్వ అధికారులు చేసే అన్ని పనులకు ప్రతి దేశ ప్రజలు శాశ్వతంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు, ప్రస్తుతం చేస్తున్నారు. మన సమాజ శ్రేయస్సు కోసం అవసరమైన విధులను నెరవేర్చడానికి ప్రతిరోజూ వారు తమ జీవితాలను పణంగా పెడుతున్నారు. వారు తమను తాము మూడవ స్థానంలో ఉంచుకొని, ఇతరులను రెండవ స్థానంలో ప్రవేశపెట్టినందుకు మేము దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెల్లిస్తున్నాము, ఈ విధంగా, మొదటి వ్యక్తి అయిన దేవుడు స్థాపించిన ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నారు.

దైవ సన్నిధి:

మానవజాతి చరిత్రలో, కరోనావైరస్ వంటి మహమ్మారి ఎప్పుడూ లేదు. ఈ రోజు మనం అందరం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను ఈ గ్రహంలోనివారు ఎవరూ ఎప్పుడూ ఎదుర్కోలేదు. వ్యాధి సోకిన ప్రజల సంఖ్య మరియు వారి మరణాలు రోజువారీ పెరుగుతున్నాయి. ఎవరూఆపలేని ప్రశ్న: "ఈ ప్రపంచ విషాదంలో దేవుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? " మీ శరీరాన్ని (భౌతికఆరోగ్యం) , మీమనస్సును (ఉద్రేకాలకు సంబంధించిన మరియు మానసిక ఆరోగ్యం) రక్షించడంలో సహాయపడే యాంటీవైరస్ సూత్రాలను ఈ పుస్తకంలో ఇప్పటివరకు చూసారు. ఏదేమైనా, మీ జీవితానికి మూడవ భాగం అయిన ఆత్మ ఉంది. విశ్వానికి, మీ జీవితానికి సృష్టికర్త అయిన దేవునితో మీరు కలిగియుండే సంబంధానికి భాద్యత వహిస్తుంది.

ఇప్పుడు, మీ ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించగల యాంటీవైరస్ గురించి మాట్లాడుదాం.

దేవుని కుమారుడైన యేసుక్రీస్తు ఇలా ప్రవచించాడు: “ఈ లోకములో మీకు శ్రమ కలుగును, అయినను ధైర్యము తెచ్చుకొనుడి, నేను లోకమును జయించియున్నాను! ” -యోహాను 16:33.

బాధలు, యుద్ధాలు, విపత్తులు, అంటువ్యాధులు, గాయాలు, ఇబ్బందులు అన్నీ జీవితంలో ఒక భాగం. ప్రజలందరూ చాలా సవాళ్లు ఎదుర్కొంటారు, అయితే తేడా ఏమిటంటే ఏది భరించామనేది కాదు, ఎవరితో భరిస్తున్నాం అనేది ముఖ్యం. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు ఎవరితో ఉన్నారో తెలుసుకోవడం కంటే మీరు ఎలా అధిగమిస్తారో అనేది నిర్ణయిస్తుంది.

యేసు ఇలా అన్నాడు: "నాయందు మీకు సమాధానము కలుగునట్లు మీకు ఈ సంగతులను తెలియజేయుచున్నాను."

సంక్షోభం మధ్యలో శాంతిని కలిగి ఉండాలని ఇది నొక్కిచెబుతోంది! యేసుక్రీస్తు సమాదానకర్త అని తెలుసుకోవడం ఇంకా మంచిది!

చాలా సంవత్సరాల క్రితం, పబ్లిక్ స్పీకర్ల కోసం ఒక సమావేశానికి హాజరు కావాలని నన్ను ఆహ్వానించారు. నా గొప్ప స్నేహితులలో ఒకరైన, డాక్టర్ రాబర్టో ఇల్మెర్ కూడా అదే ఆహ్వానాన్ని అందుకున్నారు మరియు నన్ను “ మీరు హాజరవుతున్నారా? " అని అడిగారు. నేను ఇంతకు ముందే వేరే పని కలిగి ఉన్నందున “లేదు” అని సమాధానం ఇచ్చాను. అప్పుడు అతను, "మీరు వెళ్ళకపోతే, నేను కూడా వెళ్ళను." అన్నాడు. అతని మాటలకు నేను తబ్బిబ్బులైపోయాను.

"ఎవరూ అక్కడ లేనట్లయితే, ఏమి అనేదానికి అర్థం లేదు!" -మారియో కాపెల్ సిమోస్

నా స్నేహితుడి కోసం, నేను అక్కడ లేకుంటే, సమావేశానికి అర్థం ఉండదు. నా కోసం, నా భార్య ప్రిస్సిలా లేకపోతే, నా వివాహానికి అర్థం లేదు. నా కుమారులు, ఫిలిప్ మరియు డేవి లేకుంటే, అప్పుడు నా కుటుంబానికి అర్థం లేదు. మరీ ముఖ్యంగా, దేవుడు లేకపోతే ప్రస్తుతం, జీవితానికి అర్థం లేదు.

దేవుడు చాలా అద్భుతమైన దయగలవాడు, అతను తన సంబంధాన్ని బలవంతం చేయడు. అతను ఒక పెద్దమనిషి, సున్నితమైన వ్యక్తి. కొత్త సంబంధాన్ని ప్రారంభించడానికి, ఆహ్వానించబడటానికి వేచి ఉంటాడు. మన గ్రహం లో జరుగుతున్న అన్ని విషయాల గురించి దేవునికి తెలుసు. మీ జీవితం ఆయనకు తెలుసు మరియు అతని నియంత్రణ లోనుండి ఏమీ తప్పించుకోలేదు.

"తనఎడల యథార్థహృదయముగలవారిని బలపరచుటకైయెహోవా కనుదృష్టి లోకమందంతటా సంచారము చేయుచున్నది. " 2 దినవృత్తాంతములు 16: 9

పరిస్థితులవిషమై శ్రద్ధగా ఉండటమే కాకుండా, దేవుడు ప్రజల పట్ల కూడా శ్రద్ధగలవాడు. వారు తమ స్వంతంగా సంక్షోభాన్ని భరించలేరని, వారికి తండ్రి సహాయం కావాలనేది గుర్తించాలనిదేవుడు ఎదురు చూస్తున్నాడు.

"మీరు పూర్ణమనస్సు తో నన్ను వెదకిన యెడల నన్ను కనుగొందురు." యిర్మీయా 29:13

మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ చేయని విధంగా దేవుణ్ణి వెతకాలని నేను మిమ్మల్ని సవాలు చేయాలనుకుంటున్నాను. దీనికి కొంత సమయం కేటాయించి దేవునితో మాట్లాడండి. మీ బైబిల్ చదివే ముందు, ఈ క్రింది ప్రార్థనను ప్రార్థించండి: "దేవా, నేను ఈ పుస్తకాన్ని మీ మాటగా గుర్తించాను. ఈ పఠనంలో నాతో మాట్లాడండి!"

దావీదు రాజు మనల్ని ఇలా ప్రోత్సహించాడు: **"ఊరకుండుడి, నేనే దేవుడననితెలుసుకొనుడి." కీర్తన 46:10**

దేవుడిగురించి మరింత తెలుసుకోవటానికి ఈ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. దేవుని ప్రేమ, శక్తి మరియు బోధనల గురించి తెలుసుకోండి. మీరు దేవునితో మాట్లాడాలి, ఎందుకంటే దేవుడు మీతో కొంతకాలంగా మాట్లాడాలనుకుంటున్నాడు!

ముగింపు

వైరల్ సంక్రమణను అధిగమించడానికి ఉత్తమ మార్గం యాంటీవైరస్ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం.

COVID-19 కు వ్యతిరేకంగా యాంటీవైరస్ యొక్క క్రియాశీల అంశాలు ఇవి:

Caution to the Max – వీలైనంత జాగ్రత్త వహించాలి

Opportunity for renewal- పునరుద్ధరణకు అవకాశం

Victorious Anticipation – విజయవంతమైన ముందుచూపు

Inspiration is Necessary- ప్రేరణ అవసరం

Divine Presence- దైవ సన్నిధి

ఈ బలమైన యాంటివైరస్, ఒకరి భౌతిక, ప్రాణ మరియు ఆత్మ లను బలపరచడానికి ఎంతో ప్రభావశీలంగా పని చేస్తుంది.

"దేవునికి విధేయత చూపేవాడు ఆశీర్వాదమైన జీవితాన్ని పొందుతాడు! ఎవరైతే దేవునికి అవిధేయత చూపిస్తారో వారికి ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం ఉంటుంది." -మారియో కాషెల్ సిమోస్

మీ దేహమునుగూర్చి ఆలోచన కలిగి యుండండి.

మీ రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఉండునట్లు ఆరోగ్య కరమైన ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి యుండండి. ఆరోగ్యకరమైన సంగతేమిటంటే, రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి వైరస్ బారినపడే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. వాస్తవికముగా లక్షలాదిప్రజలు కరోనావైరస్ బారినపడే అవకాశం ఉంది. ఏదిఏమైనా ధృఢమైన శరీరతత్వం కలవారిలో వైరస్ రోగలక్షణాలు బహిర్గతమవ్వవు.

ఈ పుస్తకాన్ని కనీసం ఆరుసార్లు చదవండి. మీరు చదివిన ప్రతిసారీ మీరు క్రొత్తదాన్ని నేర్చుకుంటారు! మనం చూడగలిగినట్లుగా, ఈ వైరస్ వంటి హానికరమైన విషయాలు వేగంగా మరియు ప్రయత్నం లేకుండా వ్యాప్తి చెందుతాయి. అయినప్పటికీ, చాలా విషయాలు అంటే, మంచి విషయాలు, బోధనలు, టీకాలు మరియు ఇతర పరిష్కారాలు సహజంగా వ్యాప్తి చెందవు. అవి ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రసారం కావాలి. అందువల్ల, ఈ వెబ్సైట్ను మీ స్నేహితులు మరియు పరిచయస్తులకు ఫార్వార్డ్ చేయమని నేను మీకు మనవి చేస్తున్నాను:

antivirus-corona.com నందు వీరు ఈ ఉచిత ఇ-బుక్కి, దీనికి సంబంధించిన ఇతర విలువైన వనరులను చూడడానికిఅనుమతి ఉంటుంది. నా కోరిక మరియు ప్రార్థన ఏమిటంటే, మీరు మరియు ఈ పుస్తకం చదివిన మీ అందరి జీవితాలు దేవుని చేత ఆశీర్వదించబడి, రక్షించబడాలనేదే. ఇక్కడ పేర్కొన్న సూత్రాలు మీ జీవితంలో కొత్త ప్రారంభం కావొచ్చు! డాక్టర్ రాబర్ట్ ఐల్మెర్, (సైకియాట్రిస్ట్ మరియు లీడర్షిప్ లో పిహెచ్.డి) మాటలతో నేను ఈ పుస్తకాన్ని ముగించాను.

"మా ఆర్థిక వ్యవస్థ, అలాగే మా వ్యక్తిగత ఆర్థిక పరిస్థితులు కదిలించబడ్డాయి. మా ఉద్యోగం అనిశ్చితం, కానీ మన జీవితం దీని కంటే చాలా ఎక్కువ. ఈ రోజు మనం చూసే గొప్ప సామ్రాజ్యాలు ఎక్కువగా యుద్ధ శరణార్థులు, హోలోకాస్ట్ ప్రాణాలుకాపాడబడ్డవారు మరియు మరణం ఖచ్చితంగా ఉన్నందున వారి స్వదేశాన్ని విడిచిపెట్టిన ప్రజల చేత నిర్మించబడ్డాయి. ప్రశ్న రేపు ఏమి జరుగుతుందో అనికాదు, కానీ ఈ గొప్ప అల్లకల్లోలం తర్వాత మనం ఏమవుతాము అనేదే. తమ మనుగడకోసం జీవించాలనుకునేవారు, లేదా స్థిరమైన అణుకువగల జీవితం గలవారు తమ జీవితాలలో ఉదారస్వభావముతో ఎవరికీ అచ్చి ఉండకుండా ఉండగలరు."

భగవంతుడు సృష్టించిన అద్భుతమైన వ్యక్తిగా ఎదగడం మీరు కొనసాగించండి!

దేవుడు నిన్ను గొప్పగా ఆశీర్వదించునుగాక!

-మారియో

రచన: మారియో కాపెల్ సిమోస్

అనువాదం: ఫెలిపే గాట్జ్ సిమోస్

సంపాదకీయం: రోజర్ మరియు ఎస్తేర్ ప్రాజ్

ఇ-బుక్: © మార్చి, 2020

రచయిత, అతని పుస్తకాలు మరియు ఇతర వనరుల గురించి మరింత సమాచారం కోసం

www.mariosimoes.com