



నిరీక్షణ పునరుద్ధరించబడెను

మెరుసెని-ఫిజి

ఫిజిలోని సువా నగరం మధ్యలో, హోమ్ క్లినిక్ రూపాంతరమునకు చిహ్నంగా నిలుస్తుంది. పదమూడవ సబ్బాతు కానుకల సహాయము ద్వారా స్థాపించబడిన ఈ క్లినిక్ వైద్య సేవల కంటే మరి ఎక్కువ సేవలను అందిస్తుంది - చాలా మందికి ఈ క్లినిక్ ఒక జీవనాధారాన్ని అందిస్తుంది. విరిగి మనసులు, నలిగిన శరీరాలు మరియు అలసిపోయిన హృదయాలు పునరుద్ధరణను పొందే ప్రదేశం ఇది. ఈ క్లినిక్ ద్వారా వైద్య సేవలు పొందిన వారిలో మెరుసెని అనే 53 ఏళ్ల మహిళ ఒకరు. ఆమె అనేక సంవత్సరాలుగా, అధిక రక్తపోటుతో బాధ పడుచున్నది. ఆమె వైద్యులను సందర్శించింది, నమ్మకంగా తన మందులను తీసుకుంది మరియు సూచనలను పాటించింది. కానీ ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిలో మెరుగుదల కనబడలేదు. ఆమెకు ఆయాసం వస్తుండేది. ఆమెలో బలం నెమ్మదిగా క్షీణించింది.”తీసుకుంటున్న చికిత్స ఏమీ పని చేయలేదు. పరిష్కరించలేని సమస్యలో తాను చిక్కుకున్నట్లు అనిపించింది,” అని ఆమె పాత రోజులను గుర్తుచేసుకుంది.

ఒక రోజు, తన ఆరోగ్యంలో మార్పు కోసం ఆశతో, మరియు ఆసక్తితో మెరుసెని “హోమ్ క్లినిక్”కు వెళ్ళింది. అక్కడ నేను ఏమి ఆశించాలో కూడా నాకు తెలియలేదు. అయితే నేను భాగుపడాలని మాత్రం కోరుకున్నాను” అని ఆమె చెప్పింది.

హోమ్ క్లినిక్ లో , సిబ్బంది, ఆమెకున్న లక్షణాలకు చికిత్స చేయలేదు కాని సిబ్బంది ఆమె చెప్పింది విన్నారు మరియు ప్రోత్సహించారు. హోమ్ క్లినిక్ లో, పనిచేయు సిబ్బంది విద్యావంతులు. వారిలో డాక్టర్ అక్విలా కూడా ఉన్నారు, ఆయన ప్రశాంతంగా మాట్లాడిన తీరు, మెరుసెనికి ధైర్యాన్నిచ్చింది. సహజమైన, సరళమైన జీవనశైలి మార్పులు ఆమెకున్న అనారోగ్యం నయం కావడానికి ఎలా సహాయపడతాయో డాక్టర్ అక్విలా వివరించారు. “ఉప్పు వద్దు, మాంసం వద్దు, శుద్ధిచేసిన (ప్రాసెస్ చేసిన) ఆహారం వద్దు,” “భూమి మీద పెరిగే కాయగూరలు పండ్లు తినండి. మీరు మీకు ఉన్న ఆరోగ్య సమస్య నుండి మీరు కోలుకోవచ్చు, కానీ దానికి మీ సహాయం కావాలి.” అని ఆయన సున్నితంగా చెప్పారు.

మెరుసెని తల ఊపుతూ, డాక్టర్ అక్విలా ప్రతి మాటను గ్రహించింది.

డాక్టర్ చెప్పింది పాటించడం కష్టంగా అనిపించినను ఆమెలో ఏదో కదిలిక మరియు ఆశ కలిగింది. డాక్టర్ సలహా ప్రయత్నించాలని నిశ్చయించుకుని, ఆమె ఇంటికి తిరిగి వచ్చి తన కిచెన్ అల్మారాని శుభ్రం చేసింది. షెల్ఫ్ లో ఉన్న ఉప్పు డబ్బాను ముందుగా తొలగించింది. మాంసం, తెల్ల బియ్యం, కర్రపెండలం, చేమదుంపలను ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా తొలగించింది. వాటి స్థానంలో, ఆమె తన వంటగదిని చిలగడదుంపలు, అరటిపండ్లు మరియు ఆకుకూరలతో నింపింది.

ఆ తరువాత అసలు సమస్య వచ్చింది. డాక్టర్ అక్విలా 10 రోజుల నీటి ఉపవాసాన్ని మెరుసెని కి సూచించారు. కేవలం నీరు, మరియు నిమ్మకాయతో. నీటి ఉపవాసం చేయడానికి చాలా మంది సంకోచిస్తారు, కానీ మెరుసెని తన ప్రతిబింబాన్ని చూచుకొని, బిగ్గరగా, “నేను మరెవరి కోసం కాదు నా కోసం దీన్ని చేయబోతున్నాను” అని చెప్పుకునేది.

ఆమె నిశ్శబ్దంగా ఎటువంటి సమస్య లేకుండా తన ఉపవాసం ప్రారంభించింది. ప్రతిసారి భోజన సమయంలో, ఆమె పిల్లలు టేబుల్ వద్ద కూర్చుండగా ఆమె తన గదికి వెళ్లిపోతుండేది. “నేను పిల్లలకు వారి ఆహారాన్ని ఎప్పటిలాగే వండుతున్నాను,” “కానీ ఆహారం తినే సమయం వచ్చినప్పుడు నాకు సహాయం చేయమని దేవునిని నేను ప్రార్థించాను”. అని ఆమె చెప్పింది,

రోజులు గడుస్తున్నాయి. ఆమెను పిల్లలు గమనించడం ప్రారంభించారు. అమ్మా, నువ్వు చాలా బరువు తగ్గుతున్నావు, “నువ్వు తినాలి” అని వారిలో ఒకరు ఆందోళనతో ఆమెను అడిగారు.

“నేను తింటాను,” ఆమె మెల్లగా వారికి బదులిచ్చింది. “నేను ఆరోగ్యం కోసం చేరుకోవాల్సిన గురిని దాదాపు చేరుకున్నాను.” మెరుసెని గత నెలల కంటే బలంగా ఉన్నట్లు అనిపించింది, కాబట్టి నీటి ఉపవాసం ఆమె కొనసాగించింది.

తరువాత ఆమె గుర్తుచేసుకుంది. “నాకు ఆకలిగా అనిపించలేదు, బలహీనంగా కూడా అనిపించలేదు. నేను ఇల్లు శుభ్రం చేసాను, చుట్టూ తిరిగాను, ప్రార్థించాను. దేవుడు నన్ను మోయుచున్నట్లు అనిపించింది. గతంలో నేను ఒక రోజు ఉపవాసం ఉండి, ఎన్ని గంటలను తినకుండా ఉండగలనో లెక్కించేదానను” అని ఆమె నవ్వింది. “కానీ ఈసారి భిన్నంగా ఉంది. ఈసారి ఉపవాసం ఉండటంలో నాకు ప్రత్యేక ఉద్దేశ్యం ఉంది.”

ఆమె ఉపవాసం చివరి రోజున, మెరుసెని హెూప్ క్లినిక్ కు తిరిగి వచ్చింది. నర్సులు ఆశ్చర్యంగా ఆమె వైపు చూశారు. ఆమె నవ్వి, ఆమెకు ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయనిచ్చింది. ఒక్కొక్కరుగా, వారు ఆమె బరువు, నాడి, రక్తపోటు తనిఖీ చేశారు. ఫలితాలు అన్నీ సాధారణంగా ఉన్నాయి.

“నేను ఉపవాసం ఉన్న సమయంలో ఒక్కసారి కూడా నా మందులు తీసుకోలేదు,” అని మెరుసెని వారితో చెప్పింది. మెరుసెని అప్పటినుండి మందులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదు. ఆమె ఆహారం ఇప్పుడు ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఎంపిక చేసుకుంది: ఉప్పు, మాంసం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం తీసుకోవడంలేదు. ఆమె చిలగడదుంపలు, అరటిపండ్లు, కూరగాయలు మరియు పండ్లు తింటుంది. ఈ మార్పు ఆమె జీవితంలోని ప్రతి భాగాన్ని తాకింది.

“నేను మళ్ళీ చర్చికి వెళ్తాను, నేను నా మనవరాళ్లను పాఠశాల నుండి తీసుకువస్తాను. నేను అలసిపోకుండా నడుస్తాను. నేను మళ్ళీ జీవిస్తాను.” అని ఆమె చెప్పింది. ఆమె విశ్వాసంతో ఇలా మాట్లాడుతుంది, తన సొంత వైద్యం గురించి మాత్రమే కాదు, ఆమె నేర్చుకున్న పాఠాల గురించి కూడా. “మనం ఏమి తింటామో తెలివిగా ఎంచుకోవాలి,” “దేవుడు మనకు ఆహారాన్ని ఇచ్చాడు. అది మనకు హాని చేయకూడదు. నేను ప్రజలకు ఏమి చేయాలో చెప్పడం లేదు, కానీ నేను ఇలా జీవించాను. మనం దేవుణ్ణి విశ్వసించి మన శరీరాలను జాగ్రత్తగా చూసుకున్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో నేను చూశాను” అని ఆమె చెప్పింది.

హెూప్ క్లినిక్ మెరుసెనికి సాధారణ సమాచారం కంటే ఎక్కువ ఇచ్చింది - అది ఆమెకు కొత్త జీవన విధానాన్ని మరియు ఆమె ప్రతిరోజూ గర్వంగా నడిచే మార్గం ఇచ్చింది. మనం వినడానికి, నమ్మడానికి మరియు మార్పుచెందడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు నిజమైన స్వస్థత తరచుగా ప్రారంభమవుతుందని ఆమె కథ మనకు గుర్తు చేస్తుంది.

“నిరీక్షణ నిజమైనది,” “నేను ఆ నిరీక్షణ ద్వారం గుండా నడిచినప్పుడు దాన్ని కనుగొన్నాను.” అని ఆమె చెప్పింది.

మైకా తుయిమాకు మెరుసెనిగలువకడువా చెప్పిన సాక్ష్యం

