

27 FUNGUO SABA ZA KUFIKIA KWENYE MAISHA YA KIAFYA



Mungu anataka tuwe wenye afya na kuishi wenye furaha.

3 Yohana 2.

- Furaha yetu inahusiana sana na afya yetu.
- Ni lazima tuwe waangalifu juu ya miili yetu, kwa sababu Mungu anatuchukulia sisi kama hekalu Lake. 1 Wakorintho 6:19, 20.
- Mungu anataka kutupatia hekima ili kwamba tuweze kuepa magonjwa ama kupona kutokana na kuumwa.

1. Biblia inasema ya kwamba mwili wetu ni hekalu la Roho Wake Mtakatifu. Je, Mungu atafanya nini juu ya wale ambao kwa hiari wanaliharibu hekalu? 1 Wakorintho 3:16, 17.

Tunapotafakari juu ya wajibu wetu mkuu katika kuitunza miili yetu, hebu na tuiangalie vipengee hivi saba muhimu. Tunapotafakari juu ya wajibu wetu mkuu katika kuitunza miili yetu, hebu na tuiangalie vipengee hivi saba muhimu:

- **Moja:** Tumia maji ndani na nje ya mwili. Madaktari wanashauri kutumia glasi sita hadi nane kwa siku, yanywewe katikati ya milo, ili kuusafisha mfumo wa mwili. Kuoga kwa kila siku pia ni jambo la faida sana, maana kunausisimua mfumo wa uondoaji wa sumu mwilini kwa njia ya vinyweleo, kwa jinsi hii kunachangia kuboresha afya ya mwili.
- **Mbili:** Pumzika vya kutosha. Tulale angalau kwa saa 8 kwa siku (japo watoto wanahitaji muda zaidi) kwa sababu ndipo mfumo wa neva unapoimarishwa. Zaidi ya hapo, kuwa na siku ya kupumzika ya juma, ndio Sabato, ni baraka kwa mwili na roho.
- **Tatu:** Timiliza mazoweza fulani. Jiwekee ratiba ya milo. Kula katikati ya mlo na mlo hulilemea tumbo. Tunapomaliza kula, na tulipumzishe tumbo kwa saa kama nne hadi sita, pasipo kuingiza kitu kingine tena ila vinywaji.
- **Nne:** Jizoeshe kuwa na kiasi. Unapasa kuwa na kiasi wakati ulapo, kazini na katika shughuli zote: kijinsia, kiakili, n.k. Hata kile chakula chenye afya zaidi, kikiliwa kwa kuzidisha kinaweza kuwa chenye madhara kwa afya yetu. Tuachane na mawazo ya kwamba tuwapo mezani tungekula zaidi. Umeng'en-yaji wa chakula huanzia kinywani, kwa hiyo unapasa kutafuna chakula chako vizuri. Kiasi humaanisha kuwiana. Tusile kwa sababu tu tunapenda chakula fulani bali pia ya kwamba ni chema kwetu.
- **Tano:** Ule vyakula vya asili. Tatalifafanua hili hapa chini:

2. Je, ni chakula cha aina gani alichopewa mwanadamu pale alipoumbwa kule Edeni? Mwanzo 1:29.

Matunda, mimea iliyo na mbegu ndani yake, pamoja na nafaka vilikuwa ndio chakula alichopewa mwanadamu pale mwanzo.

3. Je, ni lini pale mwanadamu alipopewa namna fulani ya nyama, zilizoitwa nyama safi? Mwanzo 7:2; 9:3, 4.

Kabla ya ile gharika, kiasi cha miaka 1,500 baada ya uumbaji, watu wa Mungu hawakula nyama. Wali-kuwa ni watu walioishi kufikia hata miaka 500; lakini mara baada ya nyama kuruhusiwa katika chakula cha mwanadamu, ule umri mrefu mara ukapungua.

Ijapokuwa mwanadamu aliruhusiwa kula nyama baada ya gharika, kamwe hakuruhusiwa kula damu, mafuta pamoja ama nyama najisi. Aliweza tu kula aina ya wanyama waliotajwa katika Walawi 11 na Kumbukumbu 14.

- 4. Wana wa Israeli walipokuwa jangwani kuelekea Kanaani, Nchi ya Ahadi, Mungu alitaka kuwapatia chakula maalumu bila ya nyama. Je, walikutana na adhabu gani kwa kuto-taka kutii maagizo ya Mungu? Hesabu 11:4, 19, 20, 33, 34.**

- 5. Je, ni nani ambao wangejifunza kutokana na mfano huu uliopo hapo juu, na ni amri gani ambao Bwana anawapatia watu wanaoishi katika wakati huu wa mwisho? 1 Wakorintho 10:5. 6, 11.**

Kusudi la Mungu lilikuwa kwamba watu Wake warejee kwenye chakula chenye kuleta afya alichopewa mwanadamu pale mwanzoni mwa ulimwengu; matunda, njugu, mboga mboga, pamoja na nafaka; milo ya asili bila ya nyama.

- 6. Je, nyama itakuja kuliwa mbinguni na katika umilele? Ufunuo 21:4; Isaya 25:8.**

Matunda matamu ambayo hukua kila mwezi yataliwa (Ufunuo 22:2). Kile chakula alichopokea mwanadamu katika paradiso, ambacho kilikuja kubadiliwa na dhambi, kitarejeshwa pale Yesu ajapo.

- 7. Je, Danieli pamoja na rafiki zake walipata manufaa gani kutokana na kuepuka ulaji wa nyama pamoja na vinywaji vya ulevi? Danieli 1:8-20.**

- 8. Je, kuna faida zipi katika vyakula vya mboga na maziwa?**

KIMWILI:

- a) Pungufu mara kumi katika hatari ya magonjwa ya kuambukiza.
- b) Kuliwa kwa kiasi kidogo zaidi kwa kolestro, na hivyo kuepukana na magonjwa ya mishipa ya moyo.
- c) Kuliwa kwa kiasi kidogo zaidi vyakula vinavyokuja kutengeneza asidi mwilini, na hivyo kuepukana na magonjwa ya baridi ya bisi na yale yanayoshambulia mifupa.
- d) Kuwa na mfumo mzuri wa umeng'enyaji wa chakula tumboni na kupunguza hatari ya kupata saratani.

KIMAADILI:

- a) Kuwa na huruma juu wanya-ma.
- b) Kuwa na mwelekeo pungufu kwenye kufanya maasi na kutumia nguvu sana.
- c) Kuwa na upungufu wa wepesi wa hasira, maadamu nyama huwa na vichocheo.
- d) Hisia za maadili hazidhoofishwi.

KIROHO:

- a) Kupungua kwa hatari zenye kudhoofisha hisia safi za akili zetu.
- b) Kiasi na kujistahi.
- c) Kuwa na hali ya kiroho zaidi.
- d) Viumbe walioumbwa na Mungu hawauawi kwa kuridhisha uchu wetu wa chakula.

KIMWILI:

- e) Kuepuka homoni, chanjo, na madawa anayopewa mnyama yasiingie mwilini mwangu.
- f) Kuwa na kinga zaidi kwa vile mwili haujajawa na sumu mbali mbali.
- g) Kuwa na maisha marefu zaidi.

KIMAADILI:

- e) Gharama pungufu, na watu zaidi waweza kulishwa.
- f) Huepuka mielekeo ya ngono za jinsia moja, ambazo kwa sehemu hutokana na vyakula vyenye homoni zilizochochewa.
- g) Kuwa na huruma zaidi juu ya wengine.

KIROHO:

- e) Hakuna hatari ya kula damu za wanyama, ambazo Mungu amekataza.
- f) Tunamtukuza na kumsifu Mungu tunapoi-linda miili yetu.
- g) Tunarejea kwenye mfumo asilia wa chakula, hivyo tunatimiliza mpango wa Mungu kwa wakati wetu.

➤ **Sita:** Epuka vyakula vilivyokolezwa na madawa.

- Tumbaku ni muuaji asiye na rehema wa mamiloni ya watu. Mmoja katika wavuta sigara watano hufa kwa saratani. Wala tusiuharibu mwili wetu, kwa sababu ni hekalu la Mungu (1 Wakorintho 3:16, 17).

9. Je, Biblia inasema nini juu ya utumiaji wa vinywaji vyenye kileo? Mithali 20:1; 23:29-33.

10. Je, ni aina gani ya chakula ambacho Yohana Mbatizaji, aliyeiandaa njia ya ujio wa kwanza wa Yesu alikutumia tokea akiwa tumboni mwa mama yake? Luka 1:15.

Kwa kadiri tunavyoandaa njia kwa ajili ya ujio wa pili wa Kristo, je, unafikiri ya kwamba chakula chetu sio muhimu sana hivi sasa kuliko ilivyokuwa katika siku zile?

11. Je, ni vichocheo gani vingine vinavyodhuru afya yetu?

- Kahawa, chai, pamoja na vinywaji vyepesi vyote vilivyo na kafeini (mateini na theini vyote ni sawa), ambazo hudhuru mfumo wa fahamu na kuleta maumivu ya mwili. Hivi vyote tunapasa kuviepuka.
- Madawa kama vile LSD, morfaini, bangi, kokeini, pamoja na baadhi ya madawa yanayofanya mwili kuugua, huharibu akili, kuidhalilisha nafsi, na kumwudhi Muumba wetu.

➤ **Saba:** Kutumia madawa ya kiasili, na kuwomba Mungu atusaidie.

12. Je, mimea imeumbwa kwa kusudi gani? Zaburi 104:14.

Yesu alitumia tope ili kumponya mtu yule kipofu, Naye akashauri kutumia maji (Yohana 9:6-12). Mfalme Hezekia aliponywa kwa kutumia mkate wa tini (2 Wafalme 20:5-7), ikionesha ukubali wa Mungu juu ya njia za kiasili katika uponyaji.

13. Nasi tungefanyeje pale tunapougua? Yakobo 5:14, 15.

Biblia inasema kwa mapema ya kwamba kutakuwako na miujiza mingi ya uongo pamoja na maajabu katika wakati huu wa mwisho. Kunaweza kuwako na wokovu pasipo uponyaji na uponyaji pasipo na wokovu. Wengi watajikuta wamedanganywa katika ile hukumu ya mwisho (Mathayo 7:21-23).

Hebu na tukamtukuze Mungu katika miili yetu (1 Wakorintho 10:31). Bwana Yesu, katika upendo Wake usio na mfano, aliyatoa maisha Yake ili kuniokoa mimi; je, inafaa mie nipuuzie kuutunza mwili huu, ambao Yeye aliumba na tena akaufia?

14. Je, ningefanyeje katika kuitikia upendo Wake huu? Warumi 12:1, 2.

.....
Iwapo wale wanaotafuta utukufu wa dunia hii katika michezo huwa makini katika kuitunza miili yao, je ni zaidi kiasi gani ambavyo sisi tungefanya, maadamu tunamcha Mungu (1 Wakorintho 9:24-27)?

15. Je, tunawezaje kuendesha maisha ya kiasi, kulingana na amri za Mungu? Wafilipi 4:13.

.....
***Uamuzi wangu:** Nakusudia kuustawisha mwili wangu kwa njia za kiasili, kulingana na maelekezo ambayo Mungu aliyompatia mwanadamu pale mwanzo. ☐ Ndio ☐ Hapana*
.....

