

Hatua Kupata Afya Bora

Kuwa na afya ni zaidi ya kutokuwa mgonjwa. Afya bora ni maisha yanayodhihirika katika uwezo wako wote—kimwili, kiakili, kijamii, na kiroho. Biblia huita afya ya namna hii uzima “tele” (angalia Yohana 10:10), na ndiyo hasa kile Mungu anachohitaji uwe nacho. Anasema, “naomba ufanikiwe katika mambo yote na kuwa na afya yako, kama vile roho yako ifanikiwavyo” (3 Yohana 1:2).

Ili kukusaidia upitie uzoefu wa hii afya tele, Mungu ametupatia hatua kadhaa rahisi na zinazoweza kufuatwa ili kupata afya bora. Huwezi kudhibiti mambo yote yanayosababisha magonjwa au ajali, lakini unaweza kufanya chaguzi zinazokupunguzia hatari na kukuza afya. Hapa kuna hatua nane rahisi za kupata afya bora unazoweza kuanza kuzifuata kila siku.

Hatua ya 1: Lishe

Chakula unachokula huathiri namna unavyojisikia na uwezo wako wa kuyafurahia maisha. Kwa hiyo kupika chakula kizuri chenye virutubisho ni muhimu. Chakula cha awali katika Bustani ya Edeni kilikuwa ni matunda, nafaka, jamii ya karanga, na mbegu. Baada ya kuanguka dhambini, mboga za kondeni (aina nyingine ya mimea), ambazo zilikuwa chakula cha wanyama, ziliongezwa katika mlo wa wanadamu. Jambo la kustaajabisha, chakula toka kwa wanyama (ambacho ni chanzo cha lehemu na kiwango kikubwa cha mafuta) havikuhusika. Endapo watu wangelichagua chakula cha mimea au majani, magonjwa mengi ya kufisha, kama vile magonjwa ya moyo yangelikoma. Utafiti baada ya utafiti umeonesha kuwa lishe itokanayo na mimea aliyotoa Mungu wakati wa Uumbaji ni bora zaidi kuliko nyingine yoyote (angalia Mwanzo 1:29, 30).

Hatua ya 2: Mazoezi

Mwili wako uliumbwa kwa lengo la kufanya shughuli. Kuwa imara kimwili, kwa maneno rahisi, humaanisha kuwa na uwezo wa kufanya mambo yote unayopaswa kuyafanya kila siku—na nguvu itabaki kwa ajili ya familia na kujiburudisha.

Ratiba rahisi ya mazoezi ya kila siku itakusaidia kupata kiwango hiki cha nguvu za kimwili. Kutembea ni njia bora ya kuanza nayo. Anza kufanya mazoezi taratibu na hatimaye ongeza muda na ukubwa wa zoezi. Unaweza kuwa umewahi kusikia: “bila maumivu; hakuna mafanikio,” lakini hilo siyo sahihi. Maumivu yanaweza kudhihirisha kuwa unafanya mazoezi kupita kiasi. Fanya mazoezi hadi utakapokuwa umepumua kwa nguvu, lakini siyo mpaka utakapoishiwa pumzi. Dakika thelathini kila siku ni lengo bora, lakini kwa kuwa faida za mazoezi huongezeka, hata vipindi vifupi, mara tatu au tano kwa juma, vinasaidia.

Huwezi kupata muda wa kufanya mazoezi? Mara nyingi katika jamii yetu, muda wa ziada wa mtu husongwa na burudani za aina nyingi za kutulia bila kazi kama vile TV, michezo ya video, na mtandao.

Mtu anapochagua kuzima kompyuta, TV, na michezo ya video na kutumia muda huo katika mazoezi yenye faida mara zote huishia kupata manufaa bora ya kiafya! Utagundua kuwa mazoezi yana faida nyingi-kudhibiti uzito, kutawala msongo wa mawazo, kuongeza mfumo wako wa kinga ya mwili, na kupunguza hatari ya magonjwa. Mazoezi yanaweza kuongeza miaka katika maisha yako, lakini jambo la msingi zaidi, huongeza maisha katika miaka yako.

Hatua ya 3: Maji

Maji ni muhimu kwa uhai. Watu wengi hutumia kiu kama kiashiria cha kuamua kiwango cha maji wanachopaswa kunywa, lakini kiu ni ishara ya kwanza ya mwili ya kukosa maji. Sisi sote hupoteza maji kila siku kupitia mkojo, haja kubwa, jasho, na upotevu kama mvuke katika mapafu yetu. Kwa hiyo watu wazima huhitaji kunywa takriban glasi sita hadi nane (kama lita mbili hivi) za maji kila siku—na hata zaidi katika mazingira ya joto au wakati wa mazoezi. Maji ni muhimu kwa ajili ya utendaji mzuri wa figo, kurekebisha joto la mwili, na kudumisha kiwango cha vimiminika mwilini. Kwa hiyo kunywa maji mengi. Maji yana manufaa kwako. Kumbuka, kahawa, soda, na pombe siyo mbadala wa maji! Vina madhara makubwa sana kwa afya yako. Kwa kweli utafiti umeonesha kwamba hakika kahawa huunyang'anya mwili wako vimiminika kuliko jinsi vinavyoupatia!

Hatua ya 4: Mwanga wa Jua

Unaweza usifikirie mwanga wa jua kama kitu fulani kinachoathiri afya yako. Lakini watu hufadhaishwa kwa urahisi na kuvunjwa moyo kwa kiwango kidogo wakati wanapokuwa katika mwanga hafifu wa jua kuliko vile wanapokuwa katika hali ya hewa yenye mawingu na mvua. Mwanga wa jua pia huusaidia mwili wako kuzalisha vitamini D. Kiinilishe hiki cha msingi husaidia kudhibiti homoni za mwili na ukuaji wa seli; huusadia mwili wako kufyonza na kutumia kalsiamu inayohitajika kwa ajili ya mifupa na meno imara; na husaidia kukuza mfumo wenye afya wa kinga na neva.

Hata hivyo mwanga mwingi wa jua kwa watu kama albino na wazungu unaweza kuwa na madhara, na kusababisha kansa ya ngozi. Kwa hiyo epuka kukaa kwenye jua kali kwa muda mrefu hasa ikiwa una ngozi nyeupe; vaa kofia na nguo yenye mikono mirefu ili kujikinga na jua kali kupita kiasi.

Hatua ya 5: Ulinganifu au Kiasi

Mtindo wa maisha yenye ulinganifu ni mtindo bora wa kiafya. Mtindo kama huo haumaanishi “kila kitu kwa kiasi.” Badala yake, humaanisha kuwa makini na vile vitu vyote vizuri na mazoea yanayokuza afya wakati ukiepuka kabisa vile vitu vyote na mazoea yote yanayoharibu afya bora. Ulinganifu huhusisha mtindo wa maisha unaoleta ubora wa maisha. Kwa mfano, kulala kupita kiasi husababisha maumivu ya tumbo au kitambi. Kula chakula pungufu husababisha utapiamlo. Kufanya kazi kupita kiasi husababisha uchovu au madhara mwilini. Kufanya kazi pungufu husababisha uvivu na udhaifu wa misuli. Kiasi ni kiini cha kuishi maisha yenye afya na furaha.

Hatua ya 6: Hewa

Ni dhahiri kuwa hewa ni ya msingi sana; hata hivyo, tunaweza kuishi kwa dakika chache tu bila kupumua. Lakini ubora wa hewa tunayoivuta pia ni muhimu. Uchafuzi wa hewa husababisha maradhi na vifo endapo uchafu ukijikusanya kwa siku au majuma kadhaa—hasa watoto wachanga na wazee sana au kwa wale wenye maradhi ya ugonjwa wa moyo wa kuviliwa damu au magonjwa hatari ya mapafu.

Huenda uchafuzi wenye hatari kubwa kabisa kuliko zote hutokana na kuvuta sigara. Matokeo mabaya ya kuvuta sigara yamethibitishwa vizuri kabisa kiasi kwamba hakuna swali kuwa huua. Ili kusaidia kudumisha afya bora, vuta kwa nguvu, hewa safi na salama. Epuka kuvuta moshi wa aina yoyote.

Hatua ya 7: Pumziko

Utafiti unaendelea kuonesha kuwa watu wazima huhitaji saa nane za usingizi mzuri kwa usiku mmoja ili kutenda kazi vizuri kwa ufanisi. Tunaweza kujidanganya kwa kusema kuwa tunaweza kuendelea na maisha kama kawaida wakati tukipata usingizi pungufu ya kiwango hicho, lakini kujinyima usingizi ni tatizo kubwa siku hizi.

Mbali na kupata usingizi wa kutosha, unahitaji kuhusisha burudani katika maisha yako. Kutembea ili kuzuru mazingira asili kwa siku moja, kutembea milimani au kwenye ufukwe mrefu, unaweza kuburudisha na kukusaidia kuumudu vyema msongo wa mawazo. Mungu hutambua hitaji letu la pumziko na utulivu kwa kutupatia siku moja kila juma kwa ajili ya pumziko—Sabato ya siku ya saba (angalia Kutoka 20:8–11).

Hatua ya 8: Kumwamini Mungu

Kipengele cha kiroho cha afya ni cha msingi sana kwa ajili ya ubora kamili wa afya yako kuliko zilivyo sababu zingine za kimaumbile. Msongo wa mawazo, hofu, na hatia hupunguza nguvu yako ya kiafya na huweza kusababisha magonjwa. Kumtumaini Mungu, Muumba wako, huyapatia maisha yako hisia za kuwa na malengo yanayoweza kukusaidia kushinda matokeo hasi ya msongo wa mawazo, hofu, na hatia.

Unaweza kuongeza imani yako kwa Mungu kwa kulisoma Neno Lake, Biblia, kila siku (angalia Warumi 10:17). Mungu anasema, “bali wao wamngojeao Bwana watapata nguvu mpya. . . watapiga mbio, wala hawatachoka; watakwenda kwa miguu, wala hawatazimia” (Isaya 40:31). Kumwamini Mungu ni kipengele cha msingi sana kwa afya bora. Endapo unahitaji kujifunza kwa kina zaidi kuhusu Mungu na Biblia, omba masomo ya Biblia kutoka katika Kanisa la Waadventista wa Sabato.

Hitimisho

Hatua hizi nane rahisi kuelekea kwenye afya bora zinaweza kuonekana za kawaida sana, lakini zina maana kubwa sana. Anza kuzifanyia mazoezi katika maisha yako leo—na uone utofauti!