

Tabia Makini Huhakikisha Afya Bora

Maana nitakurudishia afya, nami nitakuponya jeraha zako, asema Bwana—**Yeremia 30:17.**

Akili haichoki wala haivunjiki mara kwa mara kwa sababu ya kutumiwa kwa bidii na kusoma kwa bidii, kama inavyokuwa kwa sababu ya kula chakula kisichofaa kwa wakati usiofaa, na kutojali sheria za afya... Kula na kulala kwa wakati usiopangiliwa hudhoofisha nguvu za ubongo. Mtume Paulo anatangaza kwamba ili mtu afanikiwe kufikia kiwango cha juu cha uchaji Mungu lazima awe na kiasi katika mambo yote. Kula, kunywa, na kuvalaa vyote vina uhusiano wa moja kwa moja na ukuaji wetu wa kiroho.

Afya ni baraka ambayo wachache wanaiithamini... Wengi wanakula wakati wo wote, bila kujali kanuni za afya. Kisha utusitusi huifunika akili. Watu wanawezaje kuheshimiwa kwa kuangaziwa nuru ya Mungu wakati wao ni wazembe sana katika tabia zao, wasiojali sana nuru ambayo Mungu ametoa kuhusiana na mambo haya.... Uzima ni amana takatifu ambayo Mungu pekee anaweza kutuwezesha kuitunza na kuitumia kwa ajili ya utukufu Wake. Lakini Yeye aliyeunda muundo wa ajabu wa mwili atajali kwa namna ya pekee kuutunza vyema ikiwa wanadamu hawafanyi kazi kwa makusudi tofauti parmoja Naye.

Afya, uzima, na furaha ni matokeo ya utii kwa sheria za asili zinazoongoza miili yetu. Ikiwa mapenzi na njia zetu vinapatana na mapenzi na njia ya Mungu; tukifanya mapenzi ya Muumba wetu, Yeye atamtunza mwanadamu katika hali nzuri na kurejesha nguvu za kimaadili, kiakili, na za kimwili, ili kwamba Afanye kazi kupitia kwetu kwa utukufu Wake... Ikiwa tunashirikiana Naye katika kazi hii, afya na raha, amani na ufanisi, vinakuwa matokeo thabiti.

Yesu hakutufia ili tuwe watumwa wa tabia za uovu, bali ili tupate kuwa wana na binti za Mungu, tukimtumikia Yeye kwa nguvu zote za ubinadamu.

Rafiki zangu wapendwa, songeni mbele hatua kwa hatua, hadi tabia zetu zote zipatane na sheria za uzima na afya.