

NISHANI YA AFYA NA KIASI

SOUTHERN HIGHLAND CONFERENCE

IDARA YA HUDUMA ZA VIJANA



KANISA LA WAADVENTISTA WA SABATO
IDARA YA HUDUMA ZA VIJANA
BY MASTER: YUSUPH LUCAS MWASIPOSYA

NISHANI YA AFYA NA KIASI

1. Afya ni nini?
 - ✓ Afya ni kuwa mkamilifu kimwili, kiroho na kiakili.
2. Kuna mambo makuu nane yanayokamilisha afya. Mambo hayo ni kama ifuatavyo. kwa ujumla wake mabo hayo yamepewa jina la kifupi **NEWSTART**
 - i. N – nutrition (lishe bora)
 - ii. E – exercise (mazoezi)
 - iii. W – water (maji safi na salama)
 - iv. S – sunlight (mwanga wa jua)
 - v. T – temperance (kiasi)
 - vi. A – air (hewa safi)
 - vii. R - rest (pumziko)
 - viii. T – trust in God (kumtegemea Mungu)

N.B: ili mtu akamilike katika afya ni lazima awe na mambo haya makuu. Wengine huziita kanuni kuu za afya, wengine huita madaktari bingwa nane. Nk.

3. NUTRITION (LISHE BORA)

- Baada ya Mungu kumuumba mwanadamu pale katika bustani ya Edeni, alimpatia matunda na miche kama chakula. ***Mwanzo 1:29 Mungu akasema, Tazama, nimewapa kila mche utoao mbegu, ulio juu ya uso wa nchi yote pia, na kila mti, ambao matunda yake yana mbegu; vitakuwa ndivyo chakula chenu;***
- Mungu alijua kuwa chakula hicho ndicho ambacho kingeweza kumpatia mwanadamu afya na nguvu. Hivyo basi binadamu wa sasa pia tunapaswa kutumia vyakula hivyo kwa kuwa ndivyo vyanzo bora vya afya na nguvu.
- Mara baada ya gharika Mungu alimruhusu mwanadamu kutumia nyama kwa kuwa baada ya gharika hakukuwa na mimea kwa ajili ya chakula, hivyo huo ndio ukawa mwanzo wa mwanadamu kutumia nyama kama chakula. Lakini mara baada tu ya kuanza kutumia nyama maisha ya mwanadamu yalianza kuporomoka kwa kasi kubwa mpaka sasa muda wetu wa kuishi ni miaka 70 na tukiwa na nguvu ni miaka 80.

Hivyo basi kwa wale wanaopenda kuishi na nguvu wanapaswa kula chakula cha asili alichikitoa Mungu pale Eden.

Namna bora ya ulaji:

Kwa kuwa miili yetu ni hekalu la Mungu ni lazima ilishwe kwa kanuni maalumu.

NISHANI YA AFYA NA KIASI

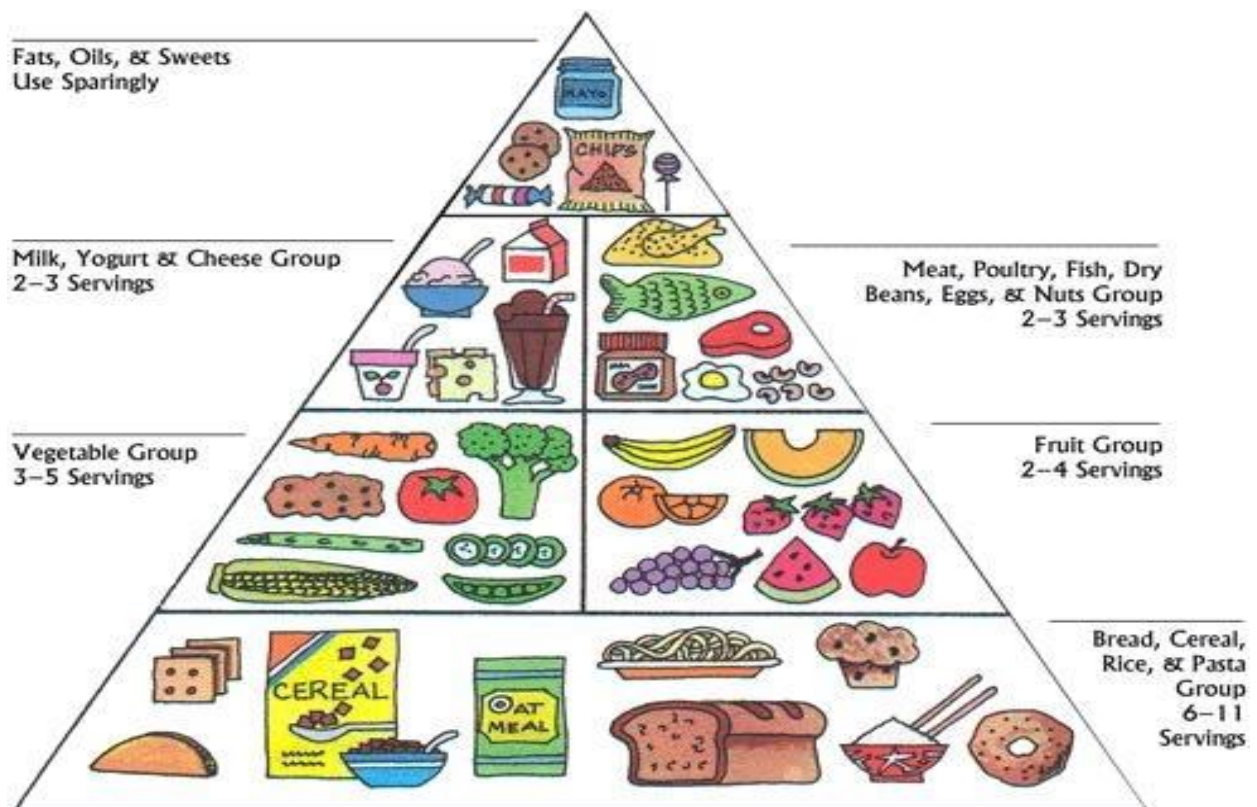
Kuna aina Fulani za vyakula vinavyotakiwa kutumiwa na mwanadamu, na kuna aina zingine za vyakula hazikubaliki kabisa kutumika kwa miili yetu, na pia kuna aina nyingine za vyakula ambavyo vinapaswa kutumiwa, lakini kwa kiasi kidogo sana, kwa kuwa mahitaji yake katika mwili ni madogo pia.

Tunapaswa kula vyakula vya wanga kwa wingi kwa kuwa miili yetu huhitaji wanga kwa wingi ili kukua na kuwa na nguvu. Pia wanga husaidia kuupatia mwili joto.

Kazi zingine za wanga katika mwili.

- i. Kurekebisha kiwango cha sukari mwilini.
- ii. Nafaka kamili huzipa seli nguvu ya kujikinga na magonjwa

PIRAMIDI YA MLO KAMILI WA KIAFYA (FOOD PYRAMID)



Lakini tunapaswa kula kidogo sana vyakula vilivyo na mafuta mengi kwa kuwa havihitajiki sana mwilini, na pindi vinapoliwa kwa wingi hulundikana mwilini na kusababisha matatizo mengi mwilini kama shinikizo la damu na mengineyo mengi.

4. **EXERCISES (MAZOEZI):**

Mazoezi ni lazima kwa ukuaji bora wa mwili. Kila kiungo chenye msuli kinapaswa kufanyishwa mazoezi ili kikue katika uwiano sawa na mwili.

Faida za mazoezi:

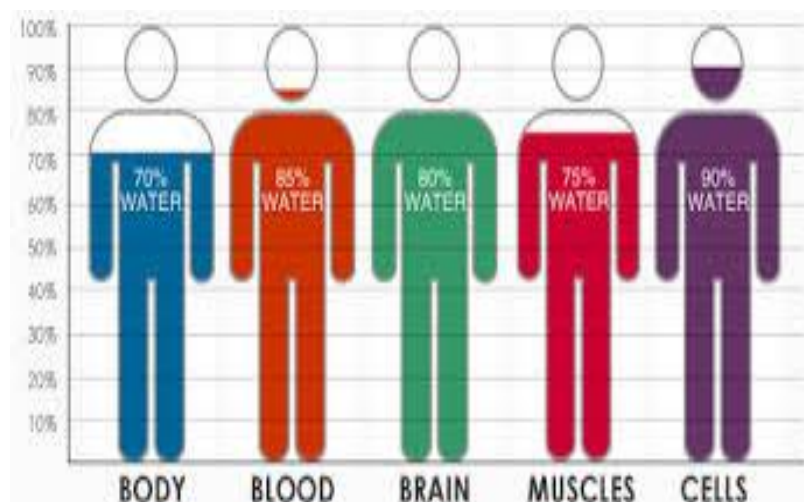
- i. Hufanya mwili kukua kwa uwiano
- ii. Husaidia mapigo ya moyo kwenda sawia.
- iii. Hukinga mwili dhidi ya magonjwa. Kama mafua nk.
- iv. Husaidia mzunguko wa damu kwenda sawia.
- v. Husaidia ubongo kufanya kazi yake kwa usahihi zaidi.

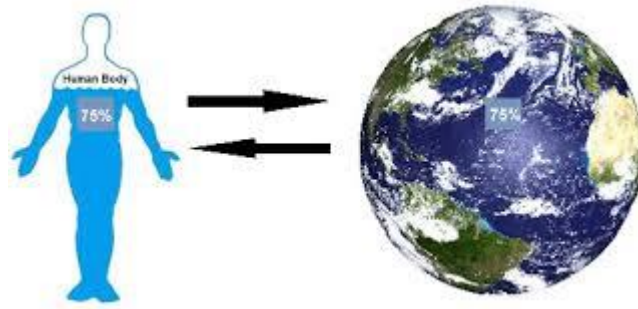
5. **WATER (MAJI SAFINA SALAMA):**

Zaidi ya 75% ya mwili wa mtu mzima ni maji, na zaidi ya 80% ya mwili wa mtoto mchanga ni maji, hivyo maji ni lazima yatumike kwa usahihi katika mwili kwa kuwa hakuna shughuli yoyote katika mwili isiyohitaji maji ya kutosha.

Kwa kiwango cha chini kabisa unapaswa kunywa kuanzia glasi 8 hadi 12 kwa siku, lakini ukiendelea zaidi ni vizuri zaidi.

Mungu aliona umuhimu wa maji katika mwili wa binadamu na ndio maana alipoiumba dunia akaweka 2/3 ya dunia hii kufunikwa na maji, na sehemu iliyobaki ndio inafunikwa na chakula na vinginevyo.





6. SUNLIGHT (MWANGA WA JUA)

Mwanga wa jua ni muhimu pia katika ukuaji na maendeleo ya mwili wa binadamu. Tunashauriwa kukaa katika mwanga wa jua kwa muda usiozidi dakika 30.

Jua lina vitamin D ambayo haipatikani popote pale isipokuwa katika mwanga wa jua. Vitamin D husaidia katika kuimarisha mifupa.

Jua lenye manufaa ni lile jua la asubuhi na jioni (jua teta), jua la mchana halina manufaa kwa kuwa ukali wake hunyonya maji mwilini na kuuchosha mwili, pia kukaa sana katika jua hili husababisha matatizo kama vile dehydration, na saratani ya ngozi.

Faida za mwanga wa jua.

- i. Hutupatia vitamin D.
- ii. Huua baadhi ya wadudu katika ngozi.
- iii. Huupa mwili joto.

7. TEMPERANCE (KIASI):

Kiasi ni nini?

- Kiasi ni hali ya kuwa na mipaka kwa kila jambo.

Tunaposema kiasi tunamaanisha kufanya litakiwalo, kwa namna itakiwayo, kwa wakati utakiwao, mahali patakiwapo, kwa mtu/watu watakiwao, na kwa jinsi itakiwavyo. Biblia huonya sana kuhusu dhambi ya kukosa kiasi. Na kwa kuwa watu wengi hupuuza na kuona kuwa si dhambi, hawataingia mbinguni kwa kuwa wameshindwa kutunza hekalu la Mungu

Biblia husema katika **Mhubiri 3:1 Kwa kila jambo kuna majira yake, Na wakati kwa kila kusudi chini ya mbingu.** Huongeza kusema katika **1Petro 5:8 Mwe na kiasi na kukesha; kwa kuwa mshitaki wenu Ibilisi, kama simba angurumaye, huzunguka-zunguka, akitafuta mtu ammeze.** Kiasi kinachosemwa hapa pia ni tunda la roho alilolossema Paulo katika **Wagalatia 5:22, 23 Lakini tunda la Roho ni upendo, furaha, amani, uvumilivu, utu wema, fadhili, uaminifu, upole, kiasi; juu ya mambo kama hayo hakuna sheria.**

Kama mkristo ni lazima uwe na kiasi kwa kila jambo unalofanya chini ya jua. Kwa kuwa kutokuwa na kiasi ni kujiumiza mwenyewe, na kujiumiza mwenyewe ni kuliumiza hekalu la Mungu, na Mungu atamharibu mtu aliumizaye hekalu lake. Hivyo basi KUWA MAKINI SANA.

8. AIR (HEWA SAFI):

Hewa safi ya oksijeni ni chakula bora sana kwa ubongo. Ili ubongo wako ufanye kazi kwa usahihi ni lazima upate chakula hiki kwa kiwango cha kutosha. Tatizo huja kwa wale wanaopenda kukaa ndani kwa mda mrefu sana, ikiwa wanaangalia TV au wana kazi nyingi kiasi cha kushindwa kutoka nje hata kwa mda mfupi tu, au wale wanaoshinda wamelala muda wote. Watu wa jinsi hii hifika mahali wakaanza kuvunda ndani hewa chafu waliyoitoa nje, hii huathiri ubongo wao, hivyo uwezo wao wa kufikiria huathirika, na hatimaye hushindwa kutoa maamuzi yaliyo sahihi, au kumbukumbu zao kuwa na matatizo. Na ndio maana tunaonywa kuwa na kiasi kwa kila jambo.

9. REST (PUMZIKO):

Mwili huu unapaswa upumzishwe vya kutosha baada ya kazi za kuuchosha mwili au akili. Kama mashine za kibinadamu zinafika mahali zinachoka kufanya kazi mfululizo, na inafika mahali zinatakiwa kupumzika vipi kuhusu wanadamu? Muda ni miongoni mwa zawadi muhimu ambayo Mungu ametupatia wanadamu wote. Wanadamu wote tumepewa masaa 24 kwa siku na hivyo yanatakiwa kutumika vema ili siku ya kutoa hesabu Yesu atuambie **'Vema, mtumwa mwema na mwaminifu; ulikuwa mwaminifu kwa machache, nitakuweka juu ya mengi; ingia katika furaha ya bwana wako.'** Mathayo 25: 23.

Mpangilio mzuri wa masaa kwa siku

- Masaa 8 = kupumzika kwa usahihi
- Masaa 8 = kufanya kazi mfano: kusoma
- Masaa 2 = pumziko dogo.
- Masaa 6 = kazi ndogondogo pamoja na ushuhudiaji.

10. TRUST IN GOD (KUMTEGEMEA MUNGU):

Katika kila jambo ni lazima tumtegemee yeye ambaye ana nguvu kuliko uwezo wowote wa kibinadamu. **Isaya 26:3 Utamlinda yeye ambaye moyo wake umekutegemea Katika amani kamilifu, kwa kuwa anakutumaini.**

Ikiwa tungejua kuwa miongoni mwa dawa muhimu sana dhidi ya magonjwa na matatizo chungu nzima tunayokutana nayo katika maisha ya leo ni kumtegemea Mungu. Tusingekubali kumwacha kwa wakati wowote, kwa lolote, kwa vyovyote, kwa yeyote, na popote pale tulipo sisi tungependa kuwa naye kikamilifu.

NISHANI YA AFYA NA KIASI

Yeye ndiye mlinzi, daktari, askari mwaminifu, ngome imara, maji ya uzima, Bwana na Mkombozi, na zaidi ya yote ni MFALME WA WAFALME.

KWA MAANA UPENDO WA KRISTO WATUBIDISHA 2KOR 5:14

NAYAWeza MAMBO YOTE KATKA YEYE ANITIAYE NGUVU. FILIPI 4:13