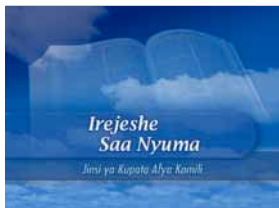


# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



Jinsi ya Kupata Afya Kamili



Ikiwa imekaa katika kilele cha genge litizamalo zumaradi ya maji ya buluu ya Mediterranean (Shamu) ni nyumba ya Kireno ya watawa.

Mandhari yanashangaza.

Sura ya mahali pale ni ya ajabu.

Lakini kuna tatizo moja.

Njia moja pekee ya kufikia juu katika genge lile ilikuwa ni ya njia ya kikapu kilichosukwa kwa matete kisha kikafungwa kwa kamba na kikapandishwa juu na mtawa mwenye umri mkubwa.



Siku moja kiongozi wa msafara wa utalii na mgeni wake waliondoka toka kwa nyumba hii.

Walipotoka tu na kuingia kwenye kile kikapu walishushwa taratibu na huyu mtawa, kamba ikayumba na kwenda juu ya miamba iliyoning'inia chini.

Katika mshtuko mtalii aliuliza, Je, ni mara ngapi wanabadilisha kamba hii?



Usiwe na wasiwasi, kiongozi alijibu katika sauti yenye kuthibitisha, kila mara moja inapokatika, tunaweka mpya.



Kama tu katika kisa hiki, maelfu ya watu wanajiweka mazingira yasiyo tabirika kuhusu afya.

Wanasubiri hadi afya zao zinapovunjika, kama ile kamba, kisha katika hali ya kutowaza sawasawa hung'ang'ania katika fundo la mwisho la afya. Afya iliyovunjika siyo rahisi kuweka nyingine badala yake kama kamba iliyovunjika! Afya siyo swala la nafasi, ni swala la uchaguzi--wa kutii sheria za asili.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



6

Rafiki, je waweza kumudu kuwa na afya mbovu? Watu hutumia mabilioni ya dola kila mwaka kwa ajili ya huduma ya tiba. Maradhi ni jambo lenye gharama zaidi katika dunia ambalo watu hutumia fedha yao kwa ajili yake!

Ina thamani gani basi kuwa mzima?

Muulize mtu anayeugua sarakani au mtu anayesumbuliwa na maradhi ya UKIMWI.



7

Uliza wazazi wa mtoto anayeugua sarakani ya damu ( leukemia ) au mzee ambaye ameathiriwa na baridi yabisi (arthritis).

Watakwambia ya kwamba afya njema inazidi thamani iwezayo kukadiriwa-- ya kwamba ni mbaraka ambao hatushukuru kiasi cha kutosha kuwa nao hadi tuwe tumeupoteza!



8

Je, thamani ya mwaka mmoja wa maisha -- au hata siku moja -- ni kiasi gani?

Malkia Elizabeth I anasemwa kuwa alilia katika kitanda ambapo mauti yalimkuta,

Vyote nilivyo navyo kwa wasaa mmoja tu wa maisha! Lakini hauwezi kununuliwa kwa fedha.

Je, unatambua, hata hivyo, ya kuwa waweza kuvuna zaidi na kuwa na maisha bora zaidi kwa miongozo mizuri iliyo rahisi, inayoeleweka ya afya?



9

Dk. Breslow wa UCLA (Chuo Kikuu cha California, Los Angeles) alifanya utafiti katika kipindi cha miaka tisa.

Alihoji watu 7,000 maswali saba yahusianayo na mazoea ya kiafya na kisha akachunguza wagonjwa hawa, akilinganisha wale waliofuata mazoea mazuri ya afya na wale ambao hawakufanya hivyo.



10

Hapa ni maswali saba aliyouliza:

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



11



12

1. Je, unavuta sigara?
2. Je, unakunywa vileo, na kama ndivyo, kiasi gani?
3. Je, kwa kawaida unafanya mazoezi?

4. Je, unalala masaa mangapi kila usiku?
5. Je, una uzito gani?
6. Je, kwa kawaida unakula kifungua kinywa ?
7. Je, una kawaida ya kula kula kati ya milo?

Wale waliofuata mazoea mazuri ya kiafya kwa uaminifu yahusianayo na haya maswali saba waliishi wastani wa miaka 11.5 zaidi ya wale ambao hawakufanya hivyo.



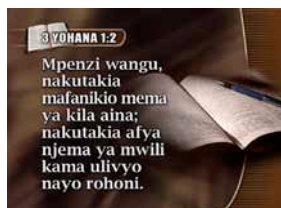
13

Ungetoa nini kwa ajili ya ongezeko la miaka 11.5 katika maisha yako?

Kile unachoelezwa sasa hivi katika ujumbe huu kinaweza kuongeza vizuri sana miaka katika maisha yako-- miaka yenye furaha na afya.

Je, wadhani itakuwa ni jambo la thamani kwako kusikiliza vyema?

Linakuja kama jambo la kushangaza kwa watu wengi ya kwamba Mungu anajihusisha na afya na furaha yetu hapa tulipo wakati huu .



14

(Fungu: 3 Yohana 1:2)

Mpenzi wangu, nakutakia mafanikio mema ya kila aina; nakutakia afya njema ya mwili kama ulivyo nayo rohoni. (3 Yohana 1:2 HNKK)



15

(Fungu: Yohana 10:10)

Yesu alisema, ...Mimi nalikuja ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele.

Yohana 10:10.



16

Yesu anatutaka tuwe na maisha ya furaha, ya shangwe, ya afya. Anatutaka tuishi maisha katika ukamilifu wake!

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



17

Je, yawezekana kujua jinsi ya kuwa na afya njema?  
Ndiyo yawezekana!  
Wengi hawajui ya kuwa katika Biblia, Mungu ametoa kanuni muhimu na miongozo ihusuyo maisha yenye afya.



18

Kwa miongo mingi mtindo wa maisha ya Wayahudi wa Orthodox umekuwa ukiwavutia sana watafiti wa mambo ya tiba.  
Tatizo la kufisha la sarakani kwao liko pungufu sana zaidi ya wengine, na wanaonekana kutokuwa na mwelekeo wa kuwa na maradhi mengine ya kutisha.  
Je, Wayahudi wanayo namna ya asili inayowafanya wawe huru toka kwa haya maradhi yanayoua, ambayo yanawapiga chini wengine?



19

Inapendeza kutambua ya kwamba Wayahudi waanzapo kula kile wengine wanaowazunguka wanachokula, kasi yao ya kupata sarakani, na ya maradhi mengine pia, ni sawa sawa na ile ya watu wengine.  
Imegunduliwa ya kwamba siri ya yote imo katika mazoea yao (taratibu) ya kiafya, lishe, na mtindo wa maisha.



20

Wakati Mungu alipowatoa wana wa Israeli toka Misri, aliwakumbusha juu ya kanuni muhimu sana na masharti yahusuyo maisha yenye afya.

Baada ya kutoa muhtasari wa mpango wake juu ya afya njema, alitoa ahadi ya pekee kabisa kwa wale ambao wangelifuata maelekezo yake.



21

(Fungu: Kutoka 15:26)  
Alisema: ....Kwamba utaisikiza kwa bidii sauti ya BWANA, Mungu wako, na kuyafanya yaliyoelekea mbele zake,



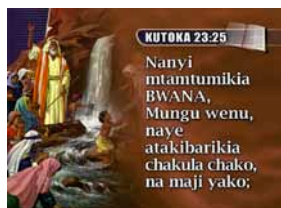
# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



na kutega sikio usikie maagizo yake, na kuzishika amri zake,



mimi sitatia juu yako maradhi yo yote niliyowatia Wamisri; kwa kuwa Mimi ndimi BWANA nikuponyaye.  
Kutoka 15: 26.  
Alisema pia,



(Fungu: Kutoka 23:25)  
Nanyi mtamtumikia BWANA, Mungu wenu, naye atakibarikia chakula chako, na maji yako;



nami nitakuondolea ugonjwa kati yako.  
Kutoka 23:25.  
Je, unaona umuhimu wa hili?  
Kama tukifuata maelekezo ya Bwana, madhara ya maradhi yanayotukabili mara kwa mara yanaweza kurudishwa nyuma!  
Hiyo ni habari isiyoweza kuelezeka thamani yake!



Akitoa maoni juu ya utimilifu wa ahadi hii, mtunga zaburi anatuambia,



(Fungu: Zaburi 105:37)  
Katika kabila zao asiwepo mwenye kukwaa.  
Zaburi 105:37.  
Naam wasema, pengine Wamisri hawakuwa na maradhi kama yale tuliyonayo leo. Umekosea!

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



28

Kundi la mabingwa toka pote duniani walikusanyika mwaka wa 1975 kwa makusudi halisi ya uchunguzi wa maiti zilizotunzwa kwa madawa za ki Misri katika jumba la makumbusho la Shule ya Tiba ya Manchester (Uingereza).

Hawa wamiani walionekana kuwa waliishi kama miaka ya 1900 K.K.



29

Ugunduzi ulikuwa wa kushangaza. Wamisri wa kale waliugua maradhi yaliyo ya kawaida kwa mtu wa kisasa:



30

maradhi ya moyo,  
sarakani,  
maradhi ya mishipa ya damu,  
baridi yabisi,



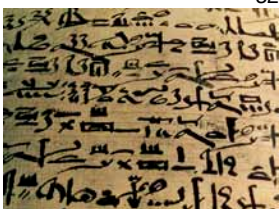
31

homa ya manjano,  
pepo punda,  
uti wa mgongo na mengine.



32

Ingawa Misri ilikuwa ni kituo cha elimu na tamaduni za dunia wakati wa maisha ya Musa, ujuzi wake wa tiba na uganga ulikuwa unafanana kwa kiasi kikubwa na ule wa mganga wa kienyeji wa Afrika leo!



33

Katika mwaka wa 1552 K.K., muda mfupi kabla ya kuzaliwa kwa Musa, kitabu kinachofahamika sana cha tiba kiliandikwa kule Misri kiitwacho Papyrus Ebers.

Kitabu hiki kinaorodhesha idadi kubwa ya uganga au madawa kwa ajili ya kundi la magonjwa, maambukizo, na ajali, ambazo chache tu ndizo labda ungelipenda kutumia!

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



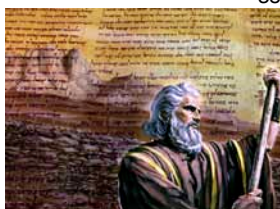
34

Kwa ajili ya kipande chembamba kilichopenya ndani sana (kwenye ngozi), kinashauri upachue kwa damu ya mnyoo na kinyesi cha farasi katika jeraha. Si ajabu pepo punda iliongezeka kiasi hicho! Ukiwa umeumwa na nyoka: kunywa maji yaliyomwagwa kwa mungu-sanamu.



35

Ukiwa na kipara? Chua katika upaa na mafuta yaliyotengenezwa kwa kwato za farasi, tende zinazochanua, na visigino vya mbwa vilivyochemshwa katika mafuta.



36

Biblia inatuambia ya kwamba Musa alielimishwa katika hekima ya Wamisri(Matendo 7:22). Maandishi yake yamejaza maelekezo yahusuyo usafi, kutengwa kwa mgonjwa ili kuepuka maambukizo, usafi wa mtu binafsi, na lishe, lakini hata mara moja hakueleza juu ya madawa haya kuorodheshwa katika Papyrus Ebers. Je, Musa alipata wapi hizi kanuni za afya au miongozo? Kutoka kwa Mungu!



37

Ukoma na maafa yafahamikayo kama Black Death na yalikuwa ni mapigo ya kutisha zaidi yaliyowahi kuwepo katika Zama za Kati.



38

Kanuni za afya, zilizotolewa na Mungu na kufundishwa na Musa baada ya Kutoka Misri, zilisaidia katika kuzuia hii misiba mikuu. Mamilioni ya maisha ya watu kama madaktari waliwageukia viongozi wa makanisa kwa ajili ya msaada wakati wa mapigo haya.



39

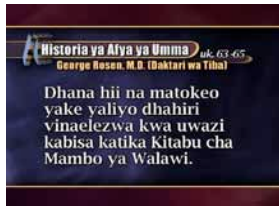
George Rosen aliandika: Uongozi ulichukuliwa na kanisa, wakati wauguzi wakiwa wameshindwa kufanya lolote.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



40

Kanisa lilichukua dhana ya maambukizo kama kanuni inayoongoza iliyopo katika Agano la Kale...



41

Dhana hii na matokeo yake yaliyo dhahiri vinaelezwa kwa uwazi kabisa katika Kitabu cha Mambo ya Walawi.

- George Rosen, M.D., Historia ya Afya ya Umma, uk. 63-65.



42

Ni aibu kubwa kiasi gani ya kwamba watu milioni 60 walikufa katika mapigo haya wakati kanuni za Biblia za afya ya umma zilikuwepo wakati wote



43

Mungu aliisanii miili yetu.

Anajua jinsi tuwezavyo kuepuka magonjwa na

kuitunza miili yetu katika utendaji ulio bora sana!

Mungu alimpatia mwanadamu mwili wa pekee wenye uwezekano wa kuwa mambo mengi sana.

Una sehemu nyingi zilizo nyeti.



44

Mungu alitutengeneza, na anajua wazi kabisa kilicho muhimu ili kututunza afya zetu na katika utendaji wa hali ya juu zaidi.



45

Kijana alinunua gari jipya linalong'aa ambalo kwa ajili yake alikuwa amedunduliza fedha kwa miaka mingi.



46

Alipewa kijitabu cha maelekezo toka kwa mtengenezaji ambacho kilimwambia wazi namna ya kulitunza gari lake jipya katika njia iliyo bora zaidi, kulifanya litembee katika hali ya ubora zaidi kwa miaka mingi.



## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



47

Hili lilikuwa ni gari aghali, na ungefikiri mwenye gari mpya angelisoma haidhuru maelekezo juu ya namna ya kuitunza.

Lakini hakufanya hivyo.

Jambo pekee ambalo aliliwazia lilikuwa ni jinsi gani angeliweza kufikia maili 60 kwa saa kwa sekunde chache tu.

Alipenda kulifanya liende kwa kasi kadiri alivyoweza, kisha akakanyaga breki ili aone lingesimama kwa haraka kiasi gani.

Alipenda kusikia mlio wa tairi.



48

Hakuangalia mafuta wala maji wala pumzi katika tairi - hili lilikuwa likimsumbua na kwake lilikuwa linachukuwa muda mrefu sana.

Hakuweza kupoteza muda wake wa thamani katika mambo madogo madogo hivyo.

Alipenda tu kuwa nyuma ya usukani, akiendesha alipopenda kwenda -- hasa zile sehemu ambapo watu wengi wangelimuona akiendesha kwa kasi akiwa ndani ya gari yake iliyong'aa.



49

Waweza kuhisi sehemu inayosalia ya kisa hiki.

Ndiyo, gari halikudumu kwa muda mrefu kabla ya kuhitaji ukarabati wa gharama kubwa.

Je, tunafanya vivyo hivyo na mwili huu wa ajabu Mungu aliotupatia?

Ni hakika tunataka kufuata maelekezo yake!



50

Safari moja tu ya kwenda hospitali yaweza kufuta akiba yetu ya maisha yote.

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



51

Ni dhahiri basi ni jambo la thamani kwetu kurejea bustanini Edeni, kurejea katika Uuumbaji, na kugundua baadhi ya mambo ambayo Mungu alimwambia Adamu na Hawa ambayo yanajenga afya njema.

Lishe yenye Afya

Kabla dhambi haijaingia, Mungu alimpatia Adamu na Hawa lishe kamili ili kuwatunza na kujenga afya zao.



52

(Fungu: Mwanzo 1:29)

Mungu akasema, Tazama, nimewapa kila mche utoao mbegu, ulio juu ya uso wa nchi yote pia,



53

na kila mti, ambao matunda yake yana mbegu; vitakuwa ndivyo chakula chenu; Mwanzo 1:29.



54

Katika lugha ya kisasa tungelisema walipewa matunda, nafaka, na namna za njugu.



55

Hiki kilikuwa chakula chao.

Mungu aliwapatia Mti wa Uzima, ambao ulikuwa badala ya lishe yao kwa namna iliyo hakiki ujana wa milele na afya.

Baada ya Adamu na Hawa kutenda dhambi, Mungu aliwatenganisha na Mti wa Uzima na kuongeza mboga kwa lishe yao.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



56

(Fungu: Mwanzo 3:18)

....Nawe utakula mboga za kondeni.

Mwanzo 3:18.

Hizi, pamoja na matunda, nafaka, na njugu, vilikuwa lishe ya jumla ya mwanadamu hadi wakati wa Gharika Kuu.

Je, kilikuwa chakula cha kutosha? Ndiyo, hakika!Tafakari juu ya watu waliokuwa katika mpango wa asili wa Mungu wa lishe waliishi hadi kufikia umri wa miaka mamia.



57

(Fungu: Mwanzo 5:27)

Mtu aliyepata kuishi umri mkubwa kuliko wote hapa duniani alikuwa Methusela: Siku zote za Methusela ni miaka mia kenda na sitini na kenda, akafa.

Mwanzo 5:27.



58

Baada ya Gharika, urefu wa maisha ya mwanadamu ulipunguzwa kiasi kikubwa.

Mwana wa Nuhu, Shemu, aliishi miaka 600;

mjukuu wake aliishi miaka 239;

kitukuu chake miaka 175.

Ilipofikia wakati wa Mfalme Daudi, urefu wa maisha ya mwanadamu ulikuwa umeshuka hadi kufikia miaka 70!

Na huo ni upungufu mkubwa, je, usingelisema hivyo?



59

Uhai wa mimea hapa duniani ulikuwa umezuiwa sana na Gharika Kuu.

Akiba ya chakula ya Nuhu ilikuwa imekwisha baada ya familia yake kuishi katika safina kwa zaidi ya mwaka mmoja. Mungu alikuwa hajaruhusu hadi hapo kwamba mtu ale wanyama kama hatua ya wakati wa hatari.

Si mimea yote wala wanyama wote ambao walistahili kuwa chakula kizuri.

Mungu alitoa miongozo kwa ajili ya chakula iliyofikirika kuwa mizuri kwa mtu kula.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



60

Tofauti ilifanywa kati ya wanyama safi na wasio safi. Mungu alitoa pia maelekezo kwa Nuhu wanyama gani waingie safinani naye na kiasi na wangapi wa kila aina:



61

(Fungu: Mwanzo 7:2)

Katika wanyama wote walio safi ujitwalie saba saba, mume na mke.



62

na katika wanyama wasio safi wawili wawili mume na mke.

Mwanzo 7:2



63

Inaonekana ya kwamba Nuhu alijua wanyama wa namna gani ambao Mungu aliwahesabu kuwa safi au wasiosafi.



64

Baadaye, Mungu alipowaleta Wana wa Israeli kutoka utumwani Misri, alipatia Israeli kanuni za lishe ili kuwalinda afya zao na kuwapa maisha marefu. Mungu aliwatambua wanyama ya kwamba wapi walikuwa safi na wapi hawakuwa safi kwa chakula:



65

(Fungu: Kumbukumbu la Torati 14:6)

na kila mnyama aliyepasuliwa ukwato,



66

ukapasuka ukwato wake zikawa mbili, naye ni mnyama mwenye kucheua akatafuna tena, katika wanyama wote, Kumbukumbu 14:6.

Tambua muongozo ulio rahisi sana kukumbuka: Mambo mawili tu: 1) Kwato zilizogawanyika, na 2) Mwenye Kucheua na kutafuna tena.



# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



67

Wanyama wachache kati wanyama wanaofahamika walio safi kulingana na mafungu 4-6: madume ya ng'ombe, kondoo, kulungu, mbuzi, mbuzi mwitu, swala, na ng'ombe.



68

Wanyama wasio safi ambao sasa wanatumika kama chakula kwa kawaida, kulingana na mafungu 7 na la 8 yangehusisha ngamia, sungura, nguruwe, na mbweha.

Unakumbuka miongozo miwili?

Kama mnyama ana kwato zilizogawanyika na anacheua na kutafuna tena, huyo ni salama kwa chakula. Ni muhimu kukumbuka ya kwamba kwa sababu baadhi hutafuna walichocheua wakati hawana kwato zilizogawanyika.



69

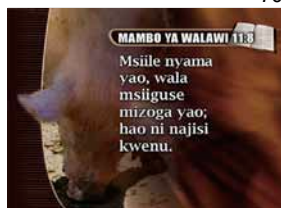
Kwa mfano, nguruwe, ana kwato zilizogawanyika, na hali hacheui na kutafuna tena, yeye si safi. Biblia ina maelekezo ya moja kwa moja kuhusu nguruwe:



70

(Fungu: Mambo ya Walawi 11:7,8)

Na nguruwe, kwa sababu yeye anazo kwato, ni mwenye miguu iliyopasuka kati, lakini hacheui, yeye ni najisi kwenu.



71

Msiile nyama yao, wala msiiguse mizoga yao; hao ni najisi kwenu.

Mambo ya Walawi 11:7,8.

Wengi wa wanyama ambao Mungu aliwaorodhesha kama wasio safi wako katika kundi la 'wafagiaji.' Mungu hakuzuia kitu chochote kilicho kizuri wakati alipotoa miongozo hii.

Anajua ni wapi walio na afya na ni wapi wawezao kusababisha magonjwa ama maradhi.



72

(Fungu: Zaburi 84:11)

...Hatawanyima chema hao waendao kwa ukamilifu.

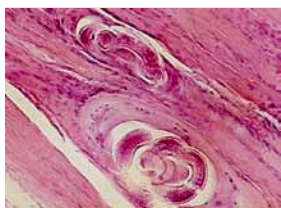
Zaburi 84:11.

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



73

Nguruwe ni mfagiaji. Chakula, takataka zikiwemo, kikiliwa na nguruwe hugeuka na kuwa chakula katika muda wa masaa. Ng'ombe, kwa upande mwingine, anawo mfumo wenye sehemu nyingi wa usagaji wa chakula. Inachukua masaa 48 kwa chakula chake kugeuzwa na kuwa sehemu ya mwili. Anawo pia mfumo wenye sehemu nyingi wa uondoshaji wa visivyohitajika miwilini, anaondoa sehemu nyingine zisizo safi toka katika mfumo mzima ndani ya mwili.



74

Nyama ya nguruwe mara kwa mara huathiriwa na trichina larvae, au minyoo. Wakati mtu anapokula nguruwe iliyoathirika, utando mgumu unaoifunika larva huyeyuka. Mnyoo ufahamikao kama trichina hujichimbia katika kuta za utumbo na kuzaliana.



75

Minyoo hii huingia katika mishipa ya damu na hubebwa hadi kufikia sehemu zingine za mwili. Trichinosis yaweza kuwa ugonjwa wa kufisha, ikitegemea idadi ya minyoo iliyoliwa. Mara kwa mara ugonjwa huu hukosewa na kufikirika kuwa baridi yabisi au tatizo dogo tu la uchafu kwenye chakula.



76

Uchunguzi wa maiti pia umeonyesha ya kwamba wengi wa wamiani kati ya watu walioishi siku za Musa walikuwa wameathiriwa na minyoo ya trichina! Mungu ajua kwa ubora zaidi -- liache hilo! Mungu alitoa pia maelekezo juu ya samaki:



77

(Fungu: Kumbukumbu la Torati 14:9,10)  
Mtakula hawa katika wote walio majini; kila kilicho na mapezi na magamba mtakula.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



78

Na kila kisicho na mapezi na magamba msile; ni najisi kwenu.  
Kumbukumbu la Torati 14:9,10.



79

Hilo li wazi kabisa, na hebu tambua tena ya kwamba kuna miongozo miwili inayorahisisha kukumbuka:



80

1) Wana mapezi, na



81

2) wana magamba.

Je, waweza kufikiria juu ya vyakula vya baharini ambavyo huliwa kuzunguka dunia nzima ambavyo havina mapezi wala magamba?



82

Dk. Bruce Hallsted, wa Chuo Kikuu cha Loma Linda, aliombwa na serikali kufanya utafiti kwa ajili ya jeshi ili kujua ni aina gani ya samaki walikuwa salama kwa ajili ya watu kula na samaki gani walikuwa na sumu.



83

Watumishi wa umma wameharibikiwa na mashua ama wamekwama katika maeneo pweke na wanahitaji kujua aina gani ya samaki wana sumu na aina gani wanaweza kula ili kuendelea kuishi. Wakati kazi yote hii ilipomalizika, Dk. Hallsted alihitimisha ya kwamba kanuni rahisi kutumia kwa ajili ya jeshi na wapiganaji wa majini ni ile ile ambayo Mungu aliwapatia Wana wa Israeli yapata kama miaka 3,500 iliyopita:

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



84

(Fungu: Kumbukumbu la Torati 14:9)  
Mtakula hawa katika wote walio majini; kila kilicho na mapezi na magamba mtakula; Mungu alijua kwa nini waliumbwa na kwa nini twaweza kula au kutokula vitu fulani.



85

Vipi kuhusu ndege, waweza kuuliza.  
Biblia inatoa maelekezo haya yaliyo muhimu:



86

(Fungu: Kumbukumbu 14:11, 12)  
Mna ruhusa kula katika nyuni wote walio safi.



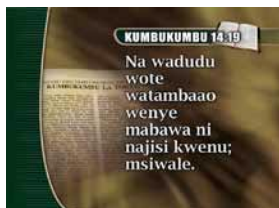
87

Lakini hawa msiwale:.....  
Fungu la 11,12.



88

Mungu anaendelea kuwaorodhesha:  
tai, furukombe, kipungu; kengewa, kozi, mwewe, kunguru, mbuni, kirukanjia, dudumizi, kipanga, bundi, mumbi, bundi mkubwa, mwari, nderi, mnandi, membe, koikoi, hudihudi na popo kwa aina zake.



89

(Fungu: Kumbukumbu la Torati 14:19)  
Kisha Mungu akasema, Na wadudu wote watambao wenye mabawa ni najisi kwenu; msiwale. Fungu la 19.



90

(Fungu: Mambo ya Walawi 3:17)  
Mungu alitoa maelekezo zaidi: Neno hili litakuwa amri ya daima, katika vizazi vyenu vyote, ndani ya nyumba zenu zote:



# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



91

hamtakula mafuta wala damu kabisa.  
Mambo ya Walawi 3:17.



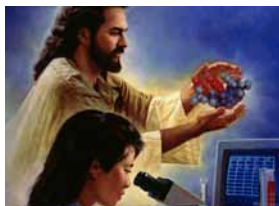
92

Wayahudi wa Orthodoxy wangaliwakifuata maelekezo haya hadi leo. Wanapochinja mnyama, humning'iniza juu chini ili damu idondoke yote. Kisha mnyama hukatwa katwa na kulowekwa katika maji yenye chumvi ili kuondoa damu yote iliyosalia.



93

Mafuta hukatiliwa mbali na hayaliwi. Kwa miaka mingi watu walidhani ya kwamba hii amri ikatazayo ulaji wa mafuta na damu ilikuwa tu ni moja ya zile zilizohusu sherehe za ibada zilizokuwa na makatazo fulani toka kwa Mungu.



94

Hata hivyo, utafiti wa kisasa unaithibitisha hekima ione kanayo katika amri ya Mungu.



95

Sasa tunajua ya kwamba damu inabeba uchafu ndani yake, vijidudu, virusi na taka za mwili. Maradhi mengi hupitishwa kwa njia ya damu.



96

Tunajua pia ya kwamba mafuta mazito kabisa kama yale yapatikanayo katika vyakula vitokanavyo na maziwa na nyama husababisha muongezeko wa kiwango cha cholestrol katika damu -- jambo muhimu katika ugonjwa wa mishipa ya damu na moyo.

Maradhi mengi kiasi gani yangekwepwa kama mtu angemtegemea Muumbaji wake katika kuamua juu ya kile kilicho cha muhimu kwa kula!

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



97

Mazoezi kwa ajili ya Afya  
Biblia yasema ya kwamba baada ya Mungu kumuumba Adamu na Hawa, aliwapatia kazi ya kufanya -- shughuli ya maana na itoayo mazoezi:



98

(Fungu: Mwanzo 2:15)  
BWANA Mungu akamtwaa huyo mtu, akamweka katika bustani ya Edeni, ailime na kuitunza.  
Mwanzo 2:15.



99

Mazoezi huulinda mwili usipate maradhi mengi!  
Mwili usioshughulika huchakaa.



100

Mazoezi huimarisha misuli na mishipa ya damu.



101

Mapafu hutenda kazi kwa ufanisi zaidi, na kuiwezesha kuchuja hewa kwa wingi zaidi kwa jitihada kidogo.



102

Moyo una kuwa na ufanisi zaidi, ukisukuma damu zaidi katika kila pigo. Nguvu (Nishati) --itengenezayo oxygen huchukuliwa hadi kwenye tishu, ambazo huimarisha hali ya jumla ya mwili.

Baada ya Adamu na Hawa kutenda dhambi, Mungu aliongeza kazi na zaidi sana kazi ihitajiyo nguvu za mwili.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



103

(Fungu: Mwanzo 3:19)

Mungu alisema, Kwa jasho la uso wako utakula chakula, hata utakapoirudia ardhi.....

Mwanzo 3:19.

Alisema pia ya kwamba ardhi ingelaaniwa kwamba kungekuwa na miiba na michongoma na kwamba kwa uchungu utakula mazao yake siku zote za maisha yako. Fungu la 17, 18.



104

Mungu alijua ya kwamba mwanadamu alihitaji kufanya mazoezi na kwamba aliyahitaji si tu kwa ajili ya mwili wake, lakini ili kumzuia asiingie kwenye matatizo.

Mtu mmoja alisema, Uvivu ni karakana ya mwovu.



105

(Fungu: Kutoka 20:9)

Mungu alisema, Siku sita fanya kazi, utende mambo yako yote, Kutoka 20:9.

Kama kila mmoja angelifanya kazi siku sita kwa juma, pengine wangelikuwa wachovu mno kiasi cha kutoweza kuingia matatizoni!



106

Miili yenu ni Hekalu la Roho Mtakatifu.

Umuhimu wa kuijali miili yetu waweza kueleweka pale tu tunapoelewa jinsi ilivyo muhimu kwa Mungu.



107

(Fungu: 1 Wakorintho 6:19,20)

Mtume Paulo alisema, Au hamjui ya kuwa mwili wenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu,



108

mliyepewa na Mungu? Wala ninyi si mali yenu wenyewe;

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



maana mlinunuliwa kwa thamani. Sasa basi, mtukuzeni Mungu katika miili yenu.  
1 Wakorintho 6:19,20.



Mwanadamu ni mali ya Mungu kwa uumbaji na tena kwa ukombozi.

Gharama ambayo Mungu aliilipa kwa ajili yetu ilikuwa kafara ya Mwanae wa pekee katika Kalvari.

Kwa sababu mwanadamu amekombolewa kwa gharama kubwa kiasi hicho, anapaswa amtukuze Mungu kwa kila alitendalo.



(Fungu: 1 Wakorintho 10:31)

Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lolote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu.  
1 Wakorintho 10:31

Kila mtu ambaye anampenda Mungu kweli atakuwa mwangalifu na ataepuka jambo lolote ambalo litaharibu au kuchafua mwili wake.



(Fungu: 1 Wakorintho 3:17)

Kama mtu akiliharibu hekalu la Mungu, Mungu atamharibu mtu huyo.



Kwa maana hekalu la Mungu ni takatifu, ambalo ndilo ninyi.

1 Wakorintho 3:17.

Pengine unashangaa ni kwa njia gani mtu huuharibu mwili wake.

Paulo anaorodhesha mambo kadhaa tunayotakiwa kuyaepuka:

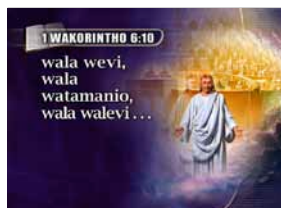


(Fungu: 1 Wakorintho 6:9,10)

...Msidanganyike; waasherati hawataurithi ufalme wa Mungu, wala waabudu sanamu, wala wazinzi, wala wafiraji, wala walawiti,



# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



115

wala wevi, wala watamano, wala walevi, .....

1 Wakorintho 6:9,10.

Biblia inaorodhesha uasherati na upotofu kama mazoea yanayochafua mwili.

Inaorodhesha pia ulevi.



116

(Fungu: Mithali 20:1)

Sulemani aliandika: Mvinyo hudhihaki, kileo huleta ugomvi; Na akosaye kwa vitu hivyo hana hekima.

Mithali 20:1.



117

(Fungu: Mithali 23:31-33)

Na tena: Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu;



118

Mwisho wake huuma kama nyoka; huchoma kama fira.



119

Macho yako yataona mambo mageni; na moyo wako utatoa yaliyopotoka.

Mithali 23:31-33.



120

Vileo ni moja ya matatizo makuu ya kiafya duniani. Zaidi ya nusu ya ajali za magari zaweza kuhusiana moja kwa moja na dereva au mtembea kwa miguu ambaye anaongozwa na.....



121

Kati ya zaidi ya nusu ya wauaji wote, ama muuaji mwenyewe au aliyeuawa, au wote wawili, wamekuwa katika kunywa!

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



122

Kileo kinaharibu uwezo wa mwili wa kutumia vitamini, na sukari iliyo ndani ya vileo( kama ile iliyo katika vinywaji baridi vingi) hupunguza uwezo wa mwili wa kupambana na maambukizo.



123

Mtumiaji wa vileo hufanya ini lake liwe nene; uwezekano wa kufa kwa ugonjwa wa cirrhosis ya ini unakuwa mkubwa zaidi. Urefu wa maisha ya watu hupunguzwa kwa kiasi cha miaka 12.

Na kulingana na takwimu za hivi karibuni sana, mmoja kati ya watu kumi achukuaye kinywaji cha kwanza anakuwa mlevi.



124

Utafiti wa hivi karibuni unaonyesha ya kwamba chembe hai nyingi za ubongo hufa wakati wowote alcohol inapoingizwa katika mishipa ya damu na hivyo unywaji huendelea



125

na akina mama wanakuwa na idadi kubwa zaidi ya watoto wao kuzaliwa wakiwa na mapungufu katika miili yao ukilinganisha na wale wa wasio kunywa. Lakini kwa Wakristo, matumizi ya vinywaji vyenye alcohol huwa hata na madhara makubwa zaidi.



126

Wakristo wanapaswa kuwa na uwezo wa kutumia kikamilifu mawazo yao ili kukwepa majaribu ya Shetani.

Hawawezi kuendelea katika kuharibu maamuzi yao katika akili au kupoteza uwezo wa kutofautisha haki na makosa!



127

Yesu alikataa kinywaji cha kupumbaza kilichotolewa kwake msalabani na askari kama njia ya kuua maumivu.

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



128

Hata ingawa Yesu alitaabika kwa maumivu ya kutisha, hakuweza kupokea chochote ambacho kingeweka kiwingu katika mawazo yake, hadi katika hatua ya kifo chake.



129

Idadi kubwa tu ya mazoea mengine huharibu afya njema kwa uhakika. Wavutaji wana uwezekano wa asilimia elfu wa kufa kwa sarakani ya mapafu zaidi ya wasiovuta. Na sarakani siyo tu muuaji anayetumiwa na tumbaku. Nafasi ya mvutaji kufa kwa ugonjwa wa moyo ni asilimia 103 kwa ukubwa kuliko wale ambao hawajapata kuwa na mazoea ya uvutaji.



130

Emphysema huua zaidi ya watu 55,000 kila mwaka! Nikotini pia husababisha mishipa ya damu kusinyaa.



131

Muunganiko kati ya kujengeka kwa mafuta na kusinyaa kwa mishipa mkuu wa damu huzuia mishipa ya damu kusambaza damu ya kutosha kwa moyo, sehemu mbalimbali za mwili, na viungo vingine. Katika hatua hii ni kiasi cha kupata tu kijibonge kidogo cha damu iliyoganda kikishikwa katika mishipa ya damu kusababisha moyo kusimama ghafula ama kiharusi.



132

Mtu mvutaji pia anakuwa shabaha kuu ya tatizo la udhaifu wa kizee kwa sababu ya kupungua kwa oxygen kwenye ubongo.



133

Wanawake wavutao wakati wakiwa na mimba huharibu mishipa ya damu ya watoto wao. Vifo vya watoto wanaozaliwa huwa vinakuwa ni asilimia 27 zaidi kwa wale wakina mama wavutao.

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



134

Uvutaji wa Sigara ulichangia kwa vifo vya watu 500,000 katika Amerika peke yake mwaka jana.



135

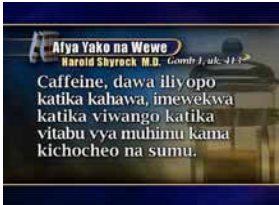
(Fungu: Kutoka 20:13)

Mungu alisema, Usiue. Kutoka 20:13. Watu wangapi wanajiua wenyewe kwa vitu wanavyokula, wanavyokunywa, na wanavyovuta?



136

Mmoja amewahi kusema ya kwamba silaha za kujiua zinazozoeleka zaidi ni visu, uma na vijiko. Pengine tunaweza kuongeza vikombe na chupa!



137

Caffeine, dawa iliyopo

katika kahawa, imewekwa katika viwango katika vitabu vya muhimu kama kichocheo na sumu.



138

Chai na vinywaji vya cola pia vinayo hiyo caffeine. Vinywaji vyote hivi sasa vinaunganishwa na maradhi ya moyo, matatizo ya neva, na sarakani ya tumbo.



139

Kama mtu fulani unayemfahamu angekuwa anakimbia na kuingia katika chumba kingine ili kujichoma sindano yenye kiasi fulani cha caffeine kwenye mishipa yake kila baada ya masaa machache, ungemuita mlevi.

Bado watu wangapi wanatenda jambo hilo hilo kwa kutumia kahawa na vinywaji vya cola.



140

Toba ya kweli humaanisha kuepuka matumizi ya chochote kinachoharibu, na kutumia kwa kiasi kile kilichochema.

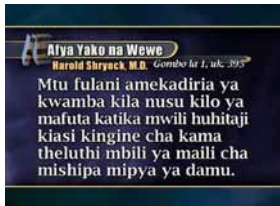


# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



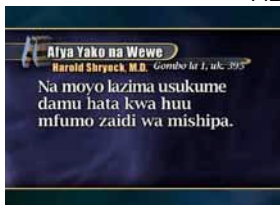
141

Watu wengi hula kuliko kiasi vile vilivyo vyema!  
Hili hupelekea katika tatizo lingine la kiafya lililo  
kubwa kwa watu katika sehemu nyingi za dunia.



142

Mtu fulani amekadiria ya kwamba kila nusu kilo ya  
mafuta katika mwili huhitaji kiasi kingine cha kama  
theluthi mbili ya maili cha mishipa mipya ya damu.



143

Na moyo lazima usukume damu hata kwa huu  
mfumo zaidi wa mishipa.  
-- Harold Shryock, M.D. Afya Yako na Wewe,  
Gomb. la 1, uk. 395.



144

Moyo, figo, ini, na mapafu vya watu wenye uzito  
kuliko kiasi kinachotakiwa vinakuwa na kazi kuliko  
uwezo wake.  
Watu wenye uzito kuliko kiasi hutaabishwa na  
maradhi kumi na sita zaidi ya wenzao walio  
wembamba.



145

Mungu anatutaka tuwe waangalifu wa miili yetu ili  
tupate kufurahia maisha katika ubora wake kabisa  
sasa.  
Anatutaka tuwajibike, tuwe na maadili, watu wenye  
furaha.  
Anatutaka tuwe na uhai tele.  
Urefu wa maisha yetu na afya katika maisha yetu  
hutegemea sana jinsi tunavyofuata maelekezo yake.



146

Pumziko na Starehe  
Yesu aliamini katika likizo na kutoka nje ya  
shinikizo la shughuli.  
Baada ya siku ngumu na umati wa watu, Yesu  
aliwaambia wanafunzi wake,

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



147

(Fungu: Marko 6:31)

Njoni ninyi peke yenu kwa faragha, mahali pasipokuwa na watu, mkapumzike kidogo.

Marko 6:31.

Yesu anataka tuwe na ulinganifu katika kazi kwa kuwa pia na pumziko na starehe.



148

Hii ndiyo sababu akatupatia Sabato.

Mungu anajua ya kwamba tunahitaji kusahau matatizo yetu na kazi zetu na kutumia muda naye.



149

Wakati wako ukiwa mbali na shughuli nyingi waweza usiwe jangwani, ingawa hapo paweza kuwa sehemu nzuri ya kupumzika katika nyakati fulani za mwaka.

Waweza kupendelea sehemu za mashambani katika milima mahali ambapo miti mirefu na maziwa yenye kina yaweza kutuliza moyo wenye mashaka.



150

Lolote liwalo lile, unahitaji kutafuta mahali palipo mbali na umati wa watu na majiji yenye kelele na barabara zake.

Kama utakuwa na wakati mzuri kidogo, hilo ni bora zaidi!



151

Ndiyo, Mungu anakuhutaji wewe uwe na mbingu ndogo hapa, na uwe tayari kuishi katika dunia iliyofanywa upya, mahali ambapo maradhi yote yanayoipiga dunia yetu yatakuwa yamefutika milele.



152

Hilo naliona kuwa zuri kwangu, wasema. Ninahitaji kuwa pale, lakini nina mazoea fulani ambayo siwezi kuyashinda.

Kuna habari njema leo.

Mungu hakutarajii wewe kutenda hilo peke yako.

# 15 - IREJESHE SAA NYUMA



153

(Fungu: Yohana 15:5)

Kwa kweli, Yesu asema, Pasipo mimi ninyi hamwezi kufanya neno lolote.

Yohana 15:5.

Kwa nguvu zetu wenyewe, hatuwezi kushinda mazoea mabaya.

Mwokozi wetu yu pale pale, akitamani kutusaidia! Paulo alijua siri.



154

(Fungu: Wafilipi 4:13)

Alisema, Nayaweza mambo yote katika yeye anitiaye nguvu.

Wafilipi 4:13.



155

Mwanamke mmoja alihudhuria mikutano kama huu jioni moja.

Wakati mchungaji alipozungumza naye, alinena juu ya kurejea kwa familia ya Mungu.

Macho yake yaling'aa alipojibu, Ningependa, lakini siwezi. Ninavuta.

Akamuita kwa jina na kuuliza, Je, unaamini ya kwamba Yesu anataka uwe na ushindi juu ya haya mazoea?

OO ndiyo, Ninaamini. Lakini siwezi. Mimi ni mdhaifu sana.

Akasema, Je, naweza kukusomea fungu la Biblia?

Akafungua Biblia yake katika 1 Yohana 5:14, Na huu ndio ujasiri tulio nao kwake, ya kuwa, tukiomba kitu sawa sawa na mapenzi yake: atusikia.

Sasa, Mariamu, je, unawo ujasiri ya kwamba waweza kuacha uvutaji sigara? Aliuliza.

La. Yule mwanamke alijibu.

Vema, akasema mchungaji, kwa sababu Biblia yasema, 'Huu ndio ujasiri tulio nao kwake.' Hivyo ujasiri u wapi?

Yule mwanamke akajibu, Kwake.

## 15 - IREJESHE SAA NYUMA



156

Akalisoma fungu kwa mara nyingine akaongeza. Kama tukiomba chochote kulingana na mapenzi yake, isipokuwa uvutaji wa sigara, yeye hutusikia. Huku akimgeukia Mariamu aliuliza, Je, niandike hivyo katika Biblia yako? Je, naweza kuishika Biblia yako na kuiandika hiyo kauli hapo?

La, la, alisema, Sitaki kugeuza chochote katika Biblia.

Akasema, Je, hii ni kulingana na mapenzi ya Mungu ya kwamba uache kuvuta sigara?

Ndiyo, ndivyo ilivyo, alijibu.

Sasa, je, waweza kumuomba Kristo kwa ujasiri kwa ajili ya uwezo aliouahidi?

Oo ndiyo, alijibu, Nina imani naweza.

Ninalo swali moja zaidi,

Ni lini utapokea nguvu hii ya kukuwezesha kuacha kuvuta sigara? Je, itakuwa katika kipindi cha juma moja, mwezi mmoja, miezi mitatu? Ni lini utapokea uwezo huu?

Ndipo akafungua Biblia yake katika Yohana 1:12 na kusoma,

Bali wote waliompokea aliwapa uwezo wa kufanyika watoto wa Mungu Kumpokea Yesu ni kupokea nguvu au uwezo, aliendelea.

Sasa, usiku wa leo tumeona ya kwamba waweza kuwa na ujasiri katika Yesu. Tumeona ya kwamba chochote tuombacho kulingana na mapenzi yake, atatupatia.

Na tunajua ni mapenzi yake kwamba wewe uache kuvuta sigara. Tumeona pia ya kwamba unapompokea, utapokea uwezo.



157

Kwa msaada wake waweza kuishi maisha yaliyo kamili, yenye afya, yenye furaha hapa na wakati huu, na kufurahia uzima wa milele katika nchi mpya. Mwelekee Yesu --Yeye anakuelekea wewe!