

BLY SÓ GESOND

Is jou gesondheid belangrik?

Aan die einde van hierdie jaar pak jy die lewe in al sy volheid. Natuurlik het jy ideale en natuurlik wil jy op jou manier voluit lewe. Al hierdie dinge sal egter 'n groot knou kry as jy nie omsien na jou liggaam nie.

Die ou Grieke het al gesê dat 'n gesonde liggaam 'n gesonde gees huisves. As hulle Bybelgelowiges was, sou hulle die spreuk beslis omgedraai het: 'n gesonde gees wil 'n gesonde liggaam, of, 'n gesonde gees sorg vir 'n gesonde liggaam.

Volgens die Bybel begin alles hier binne in jou, in jou geestelike hart. Spreuke 4 vers 23 stel dit so: Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe. Ook hoe jy na jou liggaam omsien.

Nou sal dit verkeerd wees as jy uit die woorde "omsien na jou liggaam" aflei dat jou liggaam iets apart van jouself is. Jy is eers jy in die eenheid van jou siel of gees én jou liggaam. Jou liggaam is jy. Of, jou liggaam is deel van jou jy.

Volgens 1 Kor 6 vers 19 en 20 het Christus vir jou hele jy, ook jou liggaam, gesterf. Daarom moet jy God ook in jou liggaam verheerlik. Wat meer is, as die Heilige Gees in jou woon is jou liggaam ook 'n tempel van die Heilige Gees.

Daarom is jou gesondheid belangrik. Vir jou om voluit te lewe. Vir die Here en sy Gees.

En daarom wil die meeste mense graag gesond wees en wil hulle graag geestelik en verstandelik normaal bly solank hulle kan.

Jou gesondheid begin dus by:

'n Gesonde uitkyk op die lewe

Geestelike en liggaamlike gesondheid is in mekaar geweef en die een ondersteun die ander. As jy byvoorbeeld emosioneel platgeslaan is omdat 'n mooi verhouding uit is, sal jy maklik lusteloos in die huis rondrentel sonder energie vir enige iets. As jy vir 'n wedloop sterk gemotiveer is, kry jy nog krag lank nadat jy al begin swaar kry het. Hardloop jy met "suurstofskuld".

Daarom begin jou gesondheid by geestelike gesondheid en 'n regte uitkyk op die lewe. Hierdie uitkyk kom alleen wanneer die Bybel die bril word waardeur jy na die lewe kyk. Eers dan kry jy alles in perspektief. Boonop werk die Heilige Gees deur die Woord in jou hart om reg, en daarom gesond, te leef. Dit is die Heilige Gees wat aan jou die vermoë en die energie gee om gesond te leef.

Vanuit hierdie uitkyk moet jy oorgaan tot 'n

'n Gebalanseerde leefwyse

Op hierdie stadium van jou lewe is jy waarskynlik baie gesond, byna soos 'n vis in die water. Daarom het jy seker ook nie 'n groot behoefte aan voorkomende medisyne of geneeskunde (doktersbehandeling) nie. As jy mediese koste het, is dit waarskynlik koste as gevolg van siekte of beserings.

As jy egter nie gebalanseerd en gesond eet en leef nie, kan hierdie situasie op 'n latere stadium verander.

Die koste van 'n hartomleiding vir 'n persoon wat baie rook, min oefen en 'n hoë cholesterol het, was in 1998 plus minus R 65,000. By hierdie bedrag is die inkomste wat hy as gevolg van sy ongesteldheid verloor, egter nog nie eers bygereken nie. En dan is daar natuurlik nog altyd die gevaar dat hy moet ophou werk en kan sterf aan 'n hartaanval.

Volg nou al liewers die alternatief van gereelde oefening en gesonde eetgewoontes en ondergaan mediese ondersoeke van tyd tot tyd, al is jy nie siek of beseer nie. Hierdie ondersoeke kom neer op voorkomende geneeskunde en is noodsaaklik.

Daar is baie dinge wat jou gesondheid kan benadeel.

Benadeling van gesondheid

Deur jou hele lewe moet jy keuses maak, maar ook die gevolge daarvan dra. Deur die Bybel as bril en vanuit die Christelike geloof laat jy jou nie maklik ompraat om leuens wat jou gesondheid benadeel, te glo nie.

Ek noem 'n paar:

"Ja man, rook is glad nie so sleg vir die gesondheid nie."

"Dwelms sal aan jou nuwe energie gee."

"Alkohol laat die liggaam ontspan, veral as dit in groot hoeveelhede geneem word."

"Jy weet nie wat jy mis sonder 'n vrye' sekslewe waarin jy omgang het net vir die seks nie."

"Pornografie stimuleer jou brein"

en

"Die Rave-plekke is waar jy dit regtig kry."

Al hierdie dinge sou jy kon doen. Maar, en dit is 'n duidelike maar, losbandigheid veroorsaak skuldgevoelens, emosionele onstabieleit en selfs vigs. Die duiwel het beslis nie jou gesondheid in die oog nie en weet dat hierdie leuens vir diegene wat nie hulle Bybelse bril op het nie, lekker en begeerlik klink. Hy sal jou selfs 'n Bybelvers of twee in die oor fluister. "Beproof alles, maar behou wat goed is..." Wat hy nie sê nie, is dat die volgende sin sê: "Maar weerhou jou van elke vorm van die kwaad..."

Sien 'n dokter betyds

Normaalweg ken jy jou liggaam én jou gereelde huisdokter. 'n Gebrek aan geld of trots kan jou egter dryf om 'n probleem uit te stel terwyl jy al lankal by die dokter moes gewees het. Dit kan ook wees dat julle verhuis en dat jy die dokters in julle nuwe omgewing nie ken nie en daarom die probleem maar laat voortsleep.

Die voorstel om hierdie laaste probleem op te los, is eenvoudig. Maak 'n draai by jou huisdokter voordat jy verhuis. Vra vir hom/haar of daar enige mediese inligting oor jou is waarvan die ander dokter moet weet. Vra dat hierdie inligting op skrif gestel word met 'n briefie daarby dat jou dokter jou nou al vir 'n sekere tyd ken. Hierdie inligting en briefie sal die eerste besoek aan 'n nuwe dokter baie meer gemoedelik maak.

As jy 'n gesondheidsprobleem ontwikkel wat jyself nie ken nie, moet jy daarvan werk maak. As jy 'n probleem ontwikkel wat jy al vantevore gehad het, weet jy tog wanneer jy 'n geneesheer nodig het. Maak dan daardie afspraak.

Hoe betaal jy jou mediese koste?

Daar is 'n paar moontlikhede.

Die eerste een is om so lank as moontlik op jou ouers se mediese fonds geregistreer te bly. Al jou uitgawes word deur hierdie fonds betaal, tensy daar 'n bybetaling is of dit dalk net 'n hospitaalplan is. Vra jou ouers om aan jou die basiese reëls van die fonds te verduidelik. Maak 'n fotostaat van die hooflid se ID-dokument saam met die kaart van die mediese fonds waarop jou naam ook staan.

Die tweede moontlikheid is om aan jou eie mediese fonds te behoort. Jy moet alles egter eers goed oorweeg. Dit is duur om aan 'n mediese fonds te behoort. Daarby sal jou werkgewer nie noodwendig 'n bydrae daarvoor maak nie. Die doel van 'n mediese fonds is om geld by baie mense bymekaar te maak om eendag as jy oud is, al jou mediese koste te dek. As jy reeds 'n redelike ernstige mediese probleem het, is dit in elke geval raadsaam om dadelik na 'n ander fonds oor te skakel.

Die derde moontlikheid is 'n hospitaalplan. Hierdie moontlikheid is goedkoper omdat dit net hospitaalkoste dek. Alle gewone besoeke aan die dokter, medisyne en spesiale ondersoeke moet jyself betaal. Dit is belangrik om te weet dat 'n mediese fonds jou nie maklik aanvaar as jy reeds 'n mediese probleem het nie. Vra dus eers jou huidige huisdokter of jy (jou familiegeskiedenis ten opsigte van probleme is ook belangrik) so gesond is dat jy net 'n hospitaalplan kan uitneem. Dan moet jy dit egter ook oorweeg om reeds vroeg geld te begin spaar vir daardie onvoorsiene hoë kostes wat jyself sal moet betaal.

Die vierde moontlikheid is om jouself aan die staat se sorg oor te laat. Dit kan egter ramspoedige gevolge vir jou inhou en dit word nie somer aanbeveel nie. Die dienste is daar, maar jy moet dikwels lank wag en die

gehalte behandeling is ook nie altyd na wense nie.

Die invul van mediese vraelyste

Wanneer jy 'n mediese vraelys by 'n werksaansoek of 'n aansoek om toelating tot 'n mediese fonds of 'n hospitaalplan of vir versekering moet invul, is dit raadsaam om die gegewens met jou huisdokter te kontroleer. Dit gebeur baie dat jy 'n eenvoudige mediese probleem noem wat reeds iets van die verlede is en dan oneindig moeilikheid het om dit verduidelik. Soms word hierdie inligting teen jou gebruik in gevalle waar bevordering ter sprake is en jou premies by versekering of bydraes tot die mediese skema onnodig oorlaai.

Oefengewoontes

Al kos sportaktiwiteite jou 'n redelike klomp geld, is dit geld goed gespandeer. Sport is goed vir 'n gesonde liggaam en 'n gesonde gees. Deur sport bou jy vriendskappe, jou liggaam ontspan en jou hormone word positief aangewend.

Kies 'n sport waarvan jy hou. Moenie in passiwiteit verval nie. Georganiseerde sport kan 'n probleem wees omdat dit nie so maklik beskikbaar is soos op skool nie. By sekere naskoolse studie-inrigtings is daar wel verskeie fasiliteite beskikbaar, maar dit word dikwels op 'n professionele basis bedryf sodat deelname baie harde werk vra. Die sosiale kant daarvan word dikwels ook afgeskaal. Werkende ouens moet soek na klubs wat op sy beurt weer geld kos.

Of jy nou wil swem, draf, muurbal speel, fietsry, tennis speel of wat ookal, dit sal tot 'n mate beplan moet word. 'n Gesonde en aktiewe buitelewe bring ook 'n redelike fiksheid mee wat handig is by staptoere, roei, "river rafting" of enige ander fisiese ding wat jy dalk net by 'n sekere uitstappie of vakansie wil doen. Fikse mense se lewenskwaliteit is ook baie beter.

Eetgewoontes

Baie van julle word na skool selfversorgend wat julle eet en drink betref. Sommige gee ongelukkig te veel aandag aan die drink, hoewel jy jou gesondheid ook in 'n krisis kan ineen!

Jongmense neig soms daartoe om alkohol oordadig te gebruik en meestal ten koste van gesonde eetgewoontes.

Beplan die inhoud van jou maaltye oordeelkundig. Luister na wat die kenners sê: 'n balans in proteïen, koolhidrate, vette, groente en vrugte elke dag. Eet gereeld al kos dit moeite om vir jouself kos te maak. Gebruik 'n vrieskas om maaltye te stoor as dit moet. Dit kan dit baie makliker maak.

Die lewe is 'n lied. Moenie dat slegte eet- en drinkgewoontes hierdie lied verdoof nie!

Om gesond te lewe, vra egter nie net gesonde fisiese gewoontes soos goeie oefening- en eetgewoontes nie. Dit vra ook 'n gesonde geestelike lewe. Die lewe en die mens is mos 'n eenheid.

Geestelike aktiwiteite

Betrokkenheid by jou kerk of die studentekerk se jeugaktiwiteite kan nie sterk genoeg beklemtoon word nie.

Neem deel aan die eredienste, Bybelstudiegeleenthede, kampe, toere, uitreike en wat daar ookal is. Jy sou natuurlik ook tot die kerkraad verkies kon word en leiding neem in komitees en op kommissies. Dien God met jou hele hart en dra die vrugte wat by die geloof pas in die breë lewe en daarom juis ook in die kerk. Moet ook nie jou eie gebedslewe en omgang met die Woord van God afskeep nie. Moenie net óór die Bybel lees nie (daai ou dagstukkies waarin jy meer van die skrywer se eie gedagtes as die Woord lees), lees úit die Bybel. Slegs mense met 'n aktiewe geloofslewe groei.

Dit is mos ook net met die Bybel as bril op dat jy 'n gesonde perspektief op alles kry.

Dit is ook deur 'n lewende geloof dat die Heilige Gees aan jou die energie vir gesonde leefgewoontes wil gee.