



*Minggu, 10 Oktober 2021*  
**Ogen: 3 Johanes 1:2**



**Kegeluhan Pertendin**



Tanggal 10 Oktober iperingati alu 'hari kesehatan jiwa' internasional. Tentuna, enda penting kal maka ijadiken wari peringeten, mperingeti kerina manusia maka kesehatan jiwa enda perlu kal. Kesehatan daging kula (pisik) ras kesehatan jiwa (psikis) seri kal pentingna amin megati belinen kal perhatinta nandangi kesehatan daging kula. Si erdiateken kai deba si pan ras inem (juice, vitamin, menu makanen) bagepe latihan olah raga (senam, jalan, nukur peralatanen olah raga), istirahat, ku rumah sakit man tambar ras sidebanna, gelah sehat kal daging kulanta enda. Perenungen man banta, kai deba usaha si enggo silakoken guna kesehatan pertendinta enda? Enda pergumulen la saja man banta tapi doni enda mperingetisa si tentuna alu tujun gelah min pertendinta enda reh sehatna.

Renungenta paksa enda nuriken salam ntah kata perlebe i bas sada surat. Si nuriken maka tetap ia ertoto gelah kerina si mehuli jadi man temanna enda. Gelah tetap mehuli kegeluhenna, mejuah-juah tentuna la saja kula tapi rikut ras tendi sabap duana enda labo terpisahkan i bas kegeluhen manusia. Ietehna maka kegeluhen pertendinna mehuli, banci ikatakem njagai kegeluhen pertendin enda pe seh kal serana. La sitik pusuh ras emosionalta banci la stabi seh pe jadi sakit erkiteken erbage-bage kata, perbahanen isekelewetna. Si kedungenna banci erbahan kita stres. Bagi nina Paulus maka latihan pertendin perlu kal bagi ras latihan gerak badan.

La sitik si erbahan kita stres, situasi pandemi covid-19, keperlun ekonomi, hubungenta ras kalak sideban subuk ibas jabu, ndampingi anak ras sidebanna. Si pebelinlah kesehatan pertendinta njagaisa seri ras kesehatan daging kulata.

*Sijaga kesehatan pertendinta alu kegeluhen siertoto*