



*Rabu, Maret 2022*  
**Ogen: 1 Korinti 9:24-29**



**Ngikuti Latihan**



**I**bas situasita sigenduari ija, covid19 ras varian-varian si terus bermunculen enda, salah sada caranta gelah tetap tahan eme mperobahi cara geluhta. Perobahen cara geluh enda, termasuk kubas cara pikirta ulanai rumit, perpanta ras pertunduhta ratur ras sadanari si la kurang pentingna emekap olah raga.

Pustaka si Badia pe ngayuken kerna pentingna olahraga, i bas 1 Timotius 4:8, ituriken Paulus maka *latihen gerak badan lit piga-piga gunana*. Kira-kita kai saja gunana erdalan, kiam-kiam kitik eme ngkurangi resiko pinakit jantung, terhindar arah kegemuken (*obesitas*), mpesikap kerja otak, meningkatke imun, menyehatkan fungsi organ, system pencernaan ras meredakan stress. Kulanta enda nggo ibereken Dibata kengasupen guna mpesikap bana, tapi arus sieteh enda maka banci erfungsi adina kita disiplin ras tutus ibas mpekena-kenasa. Ibas ogenta ibuat me kegeluhen atlet jadi contoh ibas ketutusen erkiniteken. Atlet siikut ibas pertandingan maka banci jadi pemenang ia rutin latihen, setia i bas jam latihenna, labo akapna dalih latih gia sebab lit si man perayakenna eme rudang-rudang tanda kemenangan. Emaka adi kita pe merincuh ngaloken rudang-rudang kemenangan e, kita pe arus tetap tutus mpekena-kena kulanta rikut-ikut nge ras kinitekenta.

Rudang-rudang si man perayakenta e i bas zaman gundari enda, labo piala, piagam ntah hadiah, tapi kesehaten. Sebab kesehaten jadi erta si meherga kel bas paksa enda. Kita banci tetap ku gereja adi sehat, banci ersembah man Tuhan alu sikap adi sehat, banci ngelai adi sehat, emaka mari nggeluh alu sehat. Kita medak lampas gelah olahraga, erdalanlah 1000 langkah sada wari, gelah banci gedang wari-wari geluhta, Dibata simasu-masusa.

☞ *Kiamlah ngayaki rudang-rudang kegeluhen enda.*