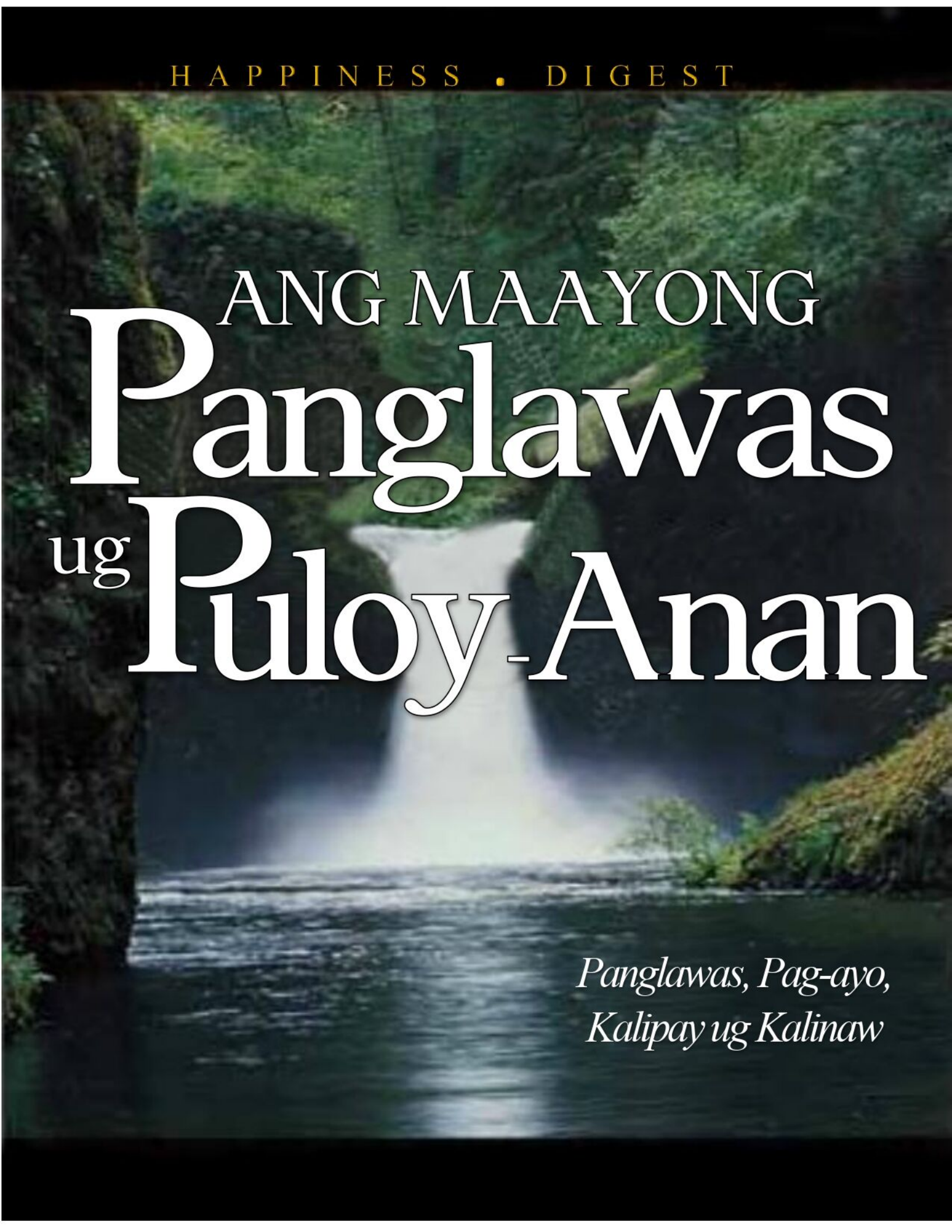
HAPPINESS . DIGEST



ANG MAAYONG Panglawas ug Puloy-Anan

Panglawas, Pag-ayo,
Kalipay ug Kalinaw

New Covenant Publications International Ltd. Cebuano

Copyright © 2020. Internasyonal nga Publikasyon sa Bag-Ong Pakigsaad

Tanan nga mga katungod gigahin. Wala'y bahin sa kini nga libro ang mahimong kopyahon o ipadala sa bisan unsang porma o sa bisan unsang paagi bisan kung wala ang tin-aw nga sinulat nga pagtugot gikan sa tagsulat, gawas sa kaso sa mubo nga mga kinutlo nga nahisulat sa mga kritikal nga artikulo ug mga pagsusi. Palihug tan-awa ang tanan nga hinungdanon nga mga pangutana sa nagpamantala.

Tanan nga mga katungod gigahin. Wala'y bahin sa kini nga libro ang mahimo nga kopyahon o ipadala sa bisan unsang porma o sa bisan unsang paagi, electronic o mekanikal, lakip ang pag-photocopying, pagrekord, o sa usa ka sistema sa pagtipig ug pagkuha sa impormasyon - gawas sa usa ka tigtuon nga mahimong mokutlo sa mubo nga mga tudling sa usa ka pagsusi nga mahimo'g gipatik sa usa ka magasin o pamantalaan - nga wala'y pagtugot sa pagsulat gikan sa nagpatik.

ISBN: 359-2-85933-609-1

ISBN: 359-2-85933-609-1

Catalog sa Data sa Publication

Pag-edit ug Laraw: Internasyonal nga Publikasyon sa Bag-Ong Pakigsaad

Giimprinta sa Nagkahiusa nga Gingharian sa Dako nga Britain.

Unang Pag-imprinta 26 Mayo 2020

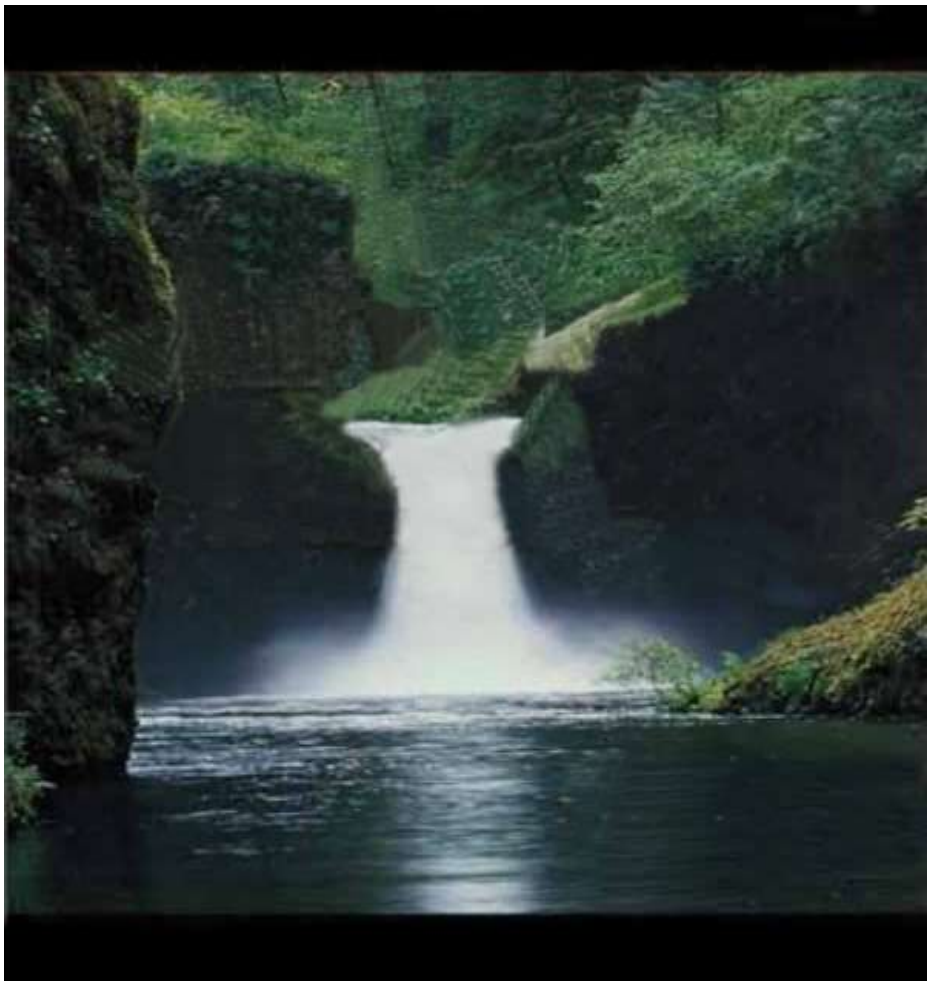
Gipatik sa : Internasyonal nga Publikasyon sa Bag-Ong Pakigsaad

New Covenant Publications International Ltd.,

Kemp House, 160 City Road, London, EC1V 2NX

Bisitaha ang website: www.newcovenant.co.uk

Ang-Maayong Panglawas ug Puloy-Anan



Macbeth: Dili ka ba makaalagad sa usa ka masakiton sa hunahuna,
Kuhaa gikan sa panumduman ang usa ka nakagamot nga kasubo,
Papasa ang sinulat nga mga problema sa utok,
Ug uban sa pipila ka matam-is nga dili makalimtan nga antidote
Limpyohi ang nabug-atan nga sabakan niana nga katalagman
Nga nagpabug-at sa kasingkasing?

Act V, Scene III
Macbeth, 1606
William Shakespeare

Blangko nga panid

New Covenant Publications

International Ltd.

Nagbag-o nga mga Libro, Nagbag-o sa Hunahuna

New Covenant Publications International Ltd.,
Kemp House, 160 City Road, London, EC1V 2NX

Email: newcovenantpublicationsintl@gmail.com

Mga Pag-ila

Gipahinungod sa Diyos.

Foreword

New Covenant Publications International reconnects the reader with the divine plan binding heaven and earth and reinforcing the perpetuity of the law of love. The logo, the Ark of the Covenant represents the intimacy between Christ Jesus and His people and the centrality of God's law. As it is written, “this shall be the covenant that I will make with the house of Israel says the Lord, I will put my law in their inward parts and write it in their hearts and they shall be My people, and I shall be their God.” (Jeremiah 31:31-33; Hebrews 8:8-10). Indeed, the new covenant attests to a redemption, birthed by unabated strife and sealed by blood.

For countless centuries, many have endured galling affliction and incomprehensible oppression, calculated to obliterate truth. Especially in the Dark Ages, this light had been greatly embattled and obscured by human traditions and popular ignorance, because the inhabitants of the world had despised wisdom and transgressed the covenant. The blight of compromise with proliferating evils provoked such a scourge of unbridled degeneracy and diabolic inhumanity, that many lives were unjustly sacrificed, refusing to surrender the freedom of conscience. Nevertheless, a lost knowledge was revived, specifically during the time of the Reformation.

The Reformation era of the 16th century sparked a moment of truth, fundamental change and consequent turbulence, as reflected in the Counter-Reformation. However, through this volume, one rediscovers the undeniable significance of this singular revolution from the perspectives of the Reformers and other courageous pioneers. From their accounts, one can understand the ravaging battles, the reasons underlying such phenomenal resistance and supernatural interventions.

Our motto: “Reformed Books, Transformed Minds,” accentuates the distinct genre of literature, composed in a critical era and its impact. It also resonates the urgency of personal reformation, rebirth and transformation. As the Gutenberg printing press, coupled by the agency of translation, disseminated the principles of the reformed faith, some 500 years ago, the digitalised press and online media would communicate in every language the light of truth in these last times.

Talaan sa mga Sulod

Bahin 1—Ang Panulondon sa Puloy-anan 5
Bahin 2—Ang Tinago sa Malipayong Kaminyoon 9
Bahin 3—Ang Sulondan sa Kabag-ohan Puloy-anan 15
Bahin 4—Mga Gumonhap sa Inahan 20
Bahin 5—Ang Paghibalo sa Bata 25
Bahin 6—Mga Gahum sa Puloy-anan 32
Bahin 7—Panglawas Magasugod sa Puloy-anan 37
Bahin 8—Pagpakaon sa Pamilya 41
Bahin 9—Pagpili sa Labing Maayong Kalan-on 51
Bahin 10—Nagakatimbang nga Pagkaon 55
Bahin 11—Mga Estimulante ug mga Narcotico 60
Bahin 12—Ang Kinaiya mga Tambal 68
Bahin 13—Pagatiman sa Masakiton sa Puloy-anan 73
Bahin 14—Ang Maayong Kinaiya 77

Bahin 1—Ang Panulondon sa Puloy-anan

Ang Pagpahauli ug pagpauswag sa katawohan magasugod sa puloy anan. Ang bulohaton sa mga ginikanan magpailalom kay sa uban. Nahimo ang katilingban sa mga pamilya, ug mao usab kini unsa ang gihimo sa mga pamilya niini. Gikan sa kasingkasing "magagula ang dagkung butang sa kinabuhi" (Proverbios 4: 23); ug ang kinapusoran sa katilingban, sa iglesia, ug sa nasud, mao ang panimalay. Ang kaayohan sa katilingban, ang kalampusan sa iglesia, ang kauswagan sa nasud, nagasalig sa mga gahum sa puloy-anan. . . {MPP 9.1}

Wala na ing labi pa kahinungdanong buluhatan sa panlimbasug kay nianang gitugyan sa mga magtutukod ug mga magbalantay sa puloy-anan. Walay buhat nga gipiyal sa katawohan mahiapil ang daku kun labaw pa mga sangputanan kay nianang bulohaton sa mga amahan ug inahan. {MPP 9.2}

Ang Kaugmaon sa Katilingban

Tungud sa mga batan-on ug kabataan karon nga ang kaugmaon sa katilingban mahimo sa pag-ila, ug unsa kining mga batan-on ug kabataan mahimo nagasalig diha sa puloy-anan. Ang kulang sa matarung pagtudlo sa puloy-anan tingali masubay ang dakung bahin sa sakit ug kasubo ug paglapas nga nakadaut sa katawohan. Kon ang kinabuhi sa puloy-anan maputli ug matuod, kon ang mga bata migawas gikan sa iyang pagatiman andam sa pagsagubang sa mga kapangakuhan sa kinabuhi ug mga kadautan, unsa kaha ang kalainan nga makita sa kalibutan! {MPP 9.3}

Dakung mga panlimbasug ginahimo, panahon ug salapi ug buhat nga daw walay kinutoban ginagugol, sa mga patigayon ug mga tinukod aron mareporma ang mga nanag-antus sa mga dautang batasan. Ug bisan pa, kining mga panlimbasug kulang kaayo sa pagsagubang sa dakung kinahanglan. Apan daw unsa kadiotay ang gisangputan! Daw pila kabuok lamang ang nahimo pagbawi! {MPP 10.1}

Ang Kaisug Gikinahanglan

Daghang mga tawo ang nagahandum alang sa maayong kinabuhi, apan sila kulang sa kaisug ug paningkamut sa pagputol gikan sa gahum sa batasan. Sila buot magpalayo sa panlimbasug ug paningkamut ug pagantus nga gikinahanglan, ug ang ilang mga kinabuhi nausik ug nadaut. Busa bisan mga tawo nga makinaadmanon, mga tawo hataas ang mga tinguha ug dungganan ang mga gahum, sa laing pulong nahimong takus tungud sa kinaiya ug kaalam sa paghupot mga katungdanan nga kapiyalan ug kapangakuhan, nanghiunlod ug nangawala alang ning kinabuhi-a ug sa kinabuhi nga palaabuton. {MPP 10.2}

Ang Malisud nga Pakigbisug

Alang niadtong nagahimo sa reporma, unsa ang kapait sa pakigbisug sa pagbawi sa ilang pagkatawo! Ug sa bug-os nga kinabuhi nila, sa masakiton nga kalawasan, nagaduhaduha nga kabubut-on, masakiton nga salabutan, ug maluyang gahum sa kalag, naani sa daghan ang ilang gipugas. Daw unsa kadaku ang mahimo kon ang dautan gisanta sa sinugdan! {MPP 10.3}

Kining buhata nahamutang, sa dakung bahin sa mga ginikanan. Sa mga panlimbasug nga gihimo sa pagsanta sa kauswagan sa dili pagkamapugnganon ug sa ubang mga dautan nga nagakaon ingon sa kanser sa katilingbang tawohanon, kon labaw pang pagtagad gihatag sa pagpanudlo sa mga ginikanan unsaon paghimo sa mga batasan ug kinaiya sa ilang mga anak, usa ka gatus ka pilo nga kaayohan ang sangputan. Ang batasan, nga mao ang makalilisang gahum alang sa dautan, anaa sa ilang gahum sa paghimong makusganon alang sa kaayohan. Sila adunay pagahimoon sa tuburan sa iyang tinubdan, ug nahimutang kanila sa pagmando niini sa matarung. {MPP 11.1}

Ang Dakung Kahigayonan

Mahimo sa mga ginikanan magpahaluna alang sa ilang mga anak sa patukoranan sa kinabuhing malipayon ug maayong panglawas. Sila makahimo sa pagpadala gikan sa ilang mga puloy-anan uban sa malig-ong kinaiya sa pagsukol sa pagpanulay, ug kaisug ug kusog sa pagpakigbisug nga malampuson sa mga gumonhap sa kinabuhi. Sila makahimo sa pagpadasig kanila sa tinguha ug pagpauswag sa mga gahum sa paghimo sa ilang mga kinabuhi nga dungganan sa Dios ug usa ka panalangin sa kalibutan. Sila makahimo sa matul-id nga dalan alang kanila, padulong sa kahayag ug landong, hangtud sa mga mahimayaong kahitas-an sa langit. {MPP 11.2}

Ang bulohaton sa puloy-anan makaabut unahan pa sa iyang kaugalingong mga sakop. Ang puloy-anan nga Kristohanon maoy mahimong leksyon nga sulondan, magpadayag sa kahamili sa niatuod nga mga patukoranan sa kinabuhi. Kanang pagkasulondana mahimong usa ka gahum alang sa maayo sa kalibutan. Labaw pa pagkamakagagahum sa bisan unsang wali nga igawali mao ang inpluensya sa usa ka matuod nga puloyanan diha sa mga kasingkasing ug kinabuhi sa tawo. Samtang ang batan-on mogawas gikan nianang puloyanan, ang mga leksyon nga ilang nahibaloan igahatag. Labing halangdong mga patukoranan sa kinabuhi ipaila ngadto sa ubang mga panimalay, ug ang makapauswag nga gahum magabuhat sa katilingban. {MPP 11.3}

Ang Pagkamaabi-abihon

Adunay daghan pa nga mahimo nato ang atong mga puloy-anan nga usa ka panalangin. Atong katilingbanon mga paglingawlingaw dili pagmandoan sa ginadektar sa batasan nga kalibutanon, kondili sa Espiritu ni Kristo ug pagtulon-an sa Iyang pulong. . .. {MPP 12.1}

"Kong ikaw magbuhat ug usa ka paniudto," si Kristo nagaingon, "ayaw pagdapita ang imong mga higala, kun ang imong mga igsuon, kun ang imong mga kabanayan, kun ang mga dato nga silingan; tingali unya sila usab magadapit kanimo, ug sila magabalus kanimo. Apan kong ikaw magabuhat ug usa ka kombira, dapita ang mga kabus, ang mga bakol, ang mga pi-ang, ang mga buta; ug ikaw mabulahan kay sila walay sarang ikabalus kanimo; ug ikaw pagabalusan tungud niini sa pagkabanhaw sa mga matarung." Lukas 14:12-14. {MPP 12.2}

Kini mao ang mga dinapit nga dili inaghatag kaninyo dakung palas-anon sa pagdawat. Dili kamo kinahanglan inaghatag kanila sa kapin pa kun magasto nga pagabi-abi. Dili kamo kinahanglan maningkamut sa pagpadayag. Ang kainit sa mahigalaon pagdawat, usa ka dapit sa inyong panimalay, usa ka lingkoranan sa inyong talad sa puloy-anan, ang pribilegio sa pagpakigambit sa panalangin sa takna sa pagampo, mahimo alang sa kadaghanan niini ingon sa madaling talan-awon sa langit. {MPP 12.3}

Ang atong mga pagbati paawason ngadto sa mga utlanan sa kaugalingon ug sa mga siklat sa mga bongbong sa panimalay. Adunay hamiling mga higayon alang niadtong maghimo sa ilang mga puloy-anan nga panalangin sa uban. Ang gahum katilingbanon maoy usa ka kahibulongang gahum. Kita makagamit niini kon kabubut-on nato ingon nga mga dalan sa pagtabang niadtong libut kanato. {MPP 13.1}

Ang Dapit nga Dalangpanan

Kinahanglan nga ang atong mga puloy-anan mahimong dapit nga dalangpanan alang sa gitintal nga batan-on. Adunay daghan nga nagatindog sa kinakorosan sa mga dalan. Tanang gahum, tanang hunahuna, nagapaila sa pagpili nga makahimo sa ilang kaugmaon dinhi ug sa palaabuton. Ang dautan nagadapit kanila. Ang iyang mga kalingawan gihimo nga mahayag ug makadani. Sila adunay usa ka pagabi-abi alang sa tagsa ka umalabut. Sa libut nato mao ang mga batan-on nga walay puloy-anan, ug daghan kansang mga puloy-anan walay makatabang, makapauswag nga gahum, ug ang batan-on gianod ngadto sa dautan. Sila nagapadulong paingon sa kadautan sulod sa matuod nga landong sa atong kaugalingong mga pultahan. {MPP 13.2}

Kining mga batan-on nagkinahanglan sa kamut nga itoy-od ngadto kanila sa kalooy. Mga maloloy-ong pulong nga gibungat, diotay sinsilyong pagtagad nga ihatag makawagtang sa mga panganod sa pagpanulay nga nagatigum sa bug-os nga kalag. Ang matuod nga pagpahayag sa natawo sa langit nga kalooy adunay gahum sa pagbukas sa ganghaan sa mga kasingkasing nga nagakinahanglan sa alimyon sa mga pulong sama kang Kristo, ug ang sinsilyo, mahinay paghikap sa espiritu sa gugma ni Kristo. Kon buot kita magpakita ug kasibut sa mga batan-on, dapita sila sa atong mga puloyanan, ug libutan sila uban sa makalipay, makatabang mga gahum, adunay daghan nga malipayon sa pagliso sa ilang mga lakang ngadto sa dalan sa itaas. {MPP 13.3}

Mga Kahigayonan sa Kinabuhi

Ang atong panahon dinhi hamubo. Kita moagi dinhi sa kalibutan makausa lamang; apan sa atong pagagi, kinahanglan nga magpahimulos kita ug maayo sa kinabuhi. Ang bulohaton diin kita gitawag wala magakinahanglan sa bahandi kun katungdanan sa katilingban kun dakung kaalam. Kini nagakinahanglan sa maloloy-on, mainantuson sa kaugalingong espiritu ug usa ka malig-ong tinguha. Ang lamparahan, bisan unsa kadiotay, kon nagapadayon ang siga, mahimong galamiton sa pagdagkot sa ubang mga lamparahan. Ang atong dapit sa gahum tingali ingon ug diotay kaayo, ang along kahibalo diotay, atong mga kahigayonan pipila lamang, atong mahimo limitado; apan bisan pa, ang mga kahibulongan mahimong ato tungud sa matinumanong paggamit sa mga kahigayonan sa atong kaugalingong mga puloy-anan. Kon kita magbukas sa atong mga kasingkasing ug puloy-anan sa diosnong mga patukoranan sa kinabuhi, kita mahimong mga dalan alang sa gahum nga nagahatag sa kinabuhi. Gikan sa atong mga puloyanan magatubod ang mga tubig sa kaayo, magadala sa kinabuhi, ug katahum, ug pagkamabungaon diin karon mao ang dili pagpamunga ug gutom. (MH — 349-355. {MPP 14.1}

Bahin 2—Ang Tinago sa Malipayong Kaminyoon

Siya nga naghatag kang Eva nga katabang ni Adan, naghimo sa Iyang unang milagro sa usa ka kombira sa kasal. Sa lawak nga gikombirahan diin ang mga higala ug kabanayan nagmalipayon sa tingub, si Kristo nagsugod sa Iyang pagalagad sa katawohan. Tungud niana Siya naguyon sa kasal, nagaila niini ingon nga usa ka tinukod nga gitukod Niya sa Iyang kaugalingon. Siya nagsugo nga ang mga lalake ug babaye maghiusa sa balaang kaminyoon, sa pagbuhi sa mga pamilya kansang mga sakop, gipurongpurongan sa kadungganan, pagailhon nga mga sakop sa pamilya sa langit. {MPP 17.1}

Balaang Tinukod

Gipasidunggan ni Kristo ang relasyon sa kaminyoon tungud sa paghimo niini nga simbolo usab sa paghiusa sa taliwala N iya ug sa Iyang mga tawo nga tinubos. Siya sa Iyang kaugalingon mao ang Pamanhunon; ang pangasaw-onon mao ang iglcsia, kaniya, ingon nga Iyang pinili, Siya miingon, “Ikaw lunsay matahum, hinigugma ko; ug walay billing diha kanimo.” Awit ni Salomon 4:7. {MPP 17.2}

Si Kristo “nahigugma sa iglesia, ug gitugyan Niya ang Iyang kaugalingon alang kaniya, aron kini balaanon Niya sa ginahinloan Niya, . . . magmaputli ug walay ikasaway.” Efeso 5:25-27. “Ingon niini usab, ang mga bana kinahanglan mahigugma sa ilang kaugalingong mga asawa.” Efeso 5:28. {MPP 17.3}

Ang bugkos sa pamilya mao ang labing hugot, ang labing mahal ug balaan, sa bisan unsa sa kalibutan. Kini gitinguha nga mahimong usa ka panalangin sa katawohan. Ug maoy usa ka panalangin bisan diin ang kasabutan sa kaminyoon gihimo sa masinabuton, sa kahadlok sa Dios, ug uban sa takus nga paghunahuna alang sa iyang mga katungdanan. {MPP 18.1}

Tambag sa Kaminyoon

Kadtong nagahunahuna sa pagminyo angay maghunahuna unsa ba ang kinaiya ug gahum sa puloy-anan nga ilang pagatukoron. Kon sila mahimong mga gini kanan, ang balaang katungdanan ginatugyan kanila. Diha kanila nagasalig ang dakung bahin sa kaayo sa ilang mga anak niining kalibutan, ug sa ilang kalipay sa kalibutan nga palaabuton. Sa dakung bahin sila nagapaila sa lawasnon ug patukoranan sa katarungan nga madawat sa mga bata. Ug diha sa kinaiya sa puloy-anan nagasalig ang kahimtangan sa katilingban; ang gibug-aton sa tagsa ka gahum sa pamilya magasulti ngadto sa itaas kun ngadto sa ang-ang sa ubos. {MPP 18.2}

Ang pagpili sa usa ka kauban sa libook kinabuhi mao kanang labing maayo makakab-ut sa maayong panglawas, salabutan, ug espirituhanon alang sa mga ginikanan ug alang sa ilang mga anak — kanang makahimo sa mga ginikanan ug mga anak sa pagpanalangin sa ilang isigkatawo ug sa pagpasidungog sa ilang Magbubuhat. {MPP 18.3}

Sa dili pa mohupot sa mga kapangakuhan nahilakip sa kaminyoon, ang batan-ong lalake ug babaye kinahanglan aduna nianang kaagi sa kinabuhi nga nagabuhat nga magandam kanila alang sa iyang mga katungdanan ug iyang mga lulan. Ang sayo nga pagminyo dili pagpadasigon. Usa ka relasyon nga hinungdanon sama sa pagminyo ug halayo ang maabut sa iyang mga sangputanan dili angay nga pagdalion, nga walay igong pagandam, ug sa dili pa ang mga gahum sa salabutan ug la was magtubo sa daku pa. {MPP 18.4}

Ang Panglawas Maoy Mapuslanon

Ang magtiayon tingali walay bahandi sa kalibutan, apan sila kinahanglan adunay labing dakung panalangin sa panglawas. Ug sa kasagarang hitabo dili maayo nga adunay dakung gilay-on sa kagulangon. Ang dili pagsunod niining tulomanon tingali mosangput sa peligro nga kadautan sa panglawas sa batan-on. Ug sa masabog ang mga bata gikawatan sa lawasnon ug salabutanong kusog. Sila dili makadawat gikan sa tigulang ginikanan sa pagatiman ug pagpakiguban nga gikinahanglan sa ilang mga kinabuhi nga batan-on, ug tingali sila kahikawan tungud sa kamatayon sa amahan kun inahan sa panahon nga ang gugma ug pagmando labing gikinahanglan. {MPP 19.1}

Diha lamang kang Kristo nga ang paghiusa sa kaminyoon mahimong walay kadaut. Ang tawohanong gugma kinahanglan makakuha sa iyang labing hugot nga mga higut gikan sa diosnong gugma. Sa dapit diin si Kristo lamang nagahari mahimo ang halawom, matuod, dili hinakug nga pagbati. {MPP 19.2}

Ang gugma maoy usa ka hamiling gasa, nga atong madawat gikan kang Jesus. Ang maputli ug balaang gugma dili usa ka pagbati, kondili lisa ka patukoranan. Kadtong gigamhan lamang sa matuod nga gugma, dili palabilabihon ug dili buta. Tinudloan sa Espiritu Santo, sila nahigugma sa Dios labaw pa, ug sa ilang mga isigkatawo sama sa ilang kaugalingon. {MPP 19.3}

Himoon niadtong nagaplano sa pagminyo magtimbang sa tanang pagbati ug magbantay sa tanang kauswagan sa kinaiya sa usa gihunahuna nila sa pakighiusa sa ilang kaulahian sa kinabuhi. Himoa ang tanang lakang paingon sa paghiusa sa kaminyoon maila tungud sa kaugdang, pagkasinsilyo, pagkamaminatud-on, ug usa ka mainitong tinguha sa pagpahimoot ug pagpasidungog sa Dios. Ang pagminyo mosamput sa duha, human sa kinabuhi dinhi sa kalibutan ug sa kalibutan nga umaabut. Ang Kristohanon nga maminatud-on dili magahimo mga piano nga dili uyonan sa Dios. {MPP 20.1}

Ang Maayong Tambag

Kon kamo gipanalanginan sa mga ginikanan nga mahadlukon sa Dios, pangayo kamo ug tambag kanila. Buksan ninyo kanila ang inyong mga paglaum ug mga piano, magtuon sa leksyon nga nagtudlo sa ilang mga kaagi sa kinabuhi, ug kamo mamaluwas sa daghang

kasakit. Labaw sa tanan, himoa si Kristo inyong magtatambag. Pagtuon sa Iyang pulong uban sa pagampo. {MPP 20.2}

Ubos nianang pagmandoa himoa ang batan-ong babaye magdawat ingon nga kauban sa kinabuhi kadto lamang adunay maputli, matarung mga hiyas sa karakter, ang usa nga makugi, manggibuhaton, ug maminatud-on, ang usa nga nahigugma ug nahadlok sa Dios. Himoon sa batan-ong lalake mangitag usa motindog tupad kaniya nga takus sa pagpas-an sa iyang bahin sa lulan sa kinabuhi, ang usa kinsang inpluensya makahimong dungganan ug makahimo kaniyang takus, ug makahimo kaniya malipayon sa iyang gugma. {MPP 20.3}

Ang Buotan nga Asawa Gikan sa Dios

"Ang usa ka buotan nga asawa gikan kang Jehova." Proverbios 19:14. "Ang kasingkasing sa iyang bana nagasalig kaniya... . Siya nagabuhat kaniya sa maayo ug dili sa dautan, sa tibook nga mga adlaw sa iyang kinabuhi." Proverbios 31:11, 12. "Siya nagabuka sa iyang baba uban ang pagkamanggialamon; ug ang balaod sa pagkamaloloy-on anaa sa tumoy sa iyang dila. Siya nagasud-ong ug maayo sa mga paagi sa iyang sulod-balay, ug dili magkaon sa tinapay sa pagkatapulan. Ang iyang mga anak mobangon, ug magatawag kaniya nga bulahan ang iyang bana usab, ug siya nagadayeg kaniya," nga nagaingon, "Daghang mga anak nga babaye nanagbuhat sa pagkatakus gayud, apan ikaw milabaw kanilang tanan.' Proverbios 31:26-29. Siya nga makakuha ug asawa nga sama niana "nakakaplag kaayohan, ug makabaton sa kalooy ni Tehova." Proverbios 18:22. {MPP 21.1}

Ang Kaagi sa Ulahi

Bisan pa sa mabinantayon ug maalamon nahimo ang pagminyo, pipila ra ka magtiayon ang matuod nga naghiusa sa hingpit kong ang bulohaton sa kasal gihimo. Ang matuod paghiusa sa duruha sa kaminyoon mao ang buhat human sa daghang mga tuig. {MPP 21.2}

Samtang ang kinabuhi uban sa iyang kasub-anan ug pagatiman mosagubang sa bag-ong naminyo nga magtiayon, ang pagkalipay ug kadasig nga mao ang gipuhonan kanunay sa hunahuna mawagtang sa pagkaminyo. Ang bana ug asawa maghibaw-anay sa tagsatagsa nila ka kinaiya kay kini dili man mahibaw-an sa ilang unang panagsandurot. Mao kini ang labing peligrosong panahon sa ilang kaagi. Ang kalipay ug kapuslanan sa ilang tibook kinabuhi sa umaabut nagasalig sa ilang paglakat sa matarung dalan karon. Masabog sila manghibalo malag usa sa wala pagdahuma mga kaluyahon ug mga apan; apan ang mga kasingkasing nga gihiusa sa gugma makahibalo sa mga hiyas nga wala mahibaloi kaniadto. Himoa ang tanan mangita sa paghibalo sa mga hiyas inay nianang mga apan. Masabog mao ang atong kaugalingong hunahuna, ang hinuyohoy nagalibut kanato, magapaila unsa ang igapadayag kanalo sa uban. Adunay daghan nagahunahuna usa ka kaluyahon ang pagpahayag sa gugma, ug sila magapadayon sa pagpakahilom nga nagasanta sa uban. Killing espirituha nagapugong

sa sulog sa pagkamaloloyon. Samtang ang maabiabihon ug mahatagong mga pagbati ginapugngan, sila mawala, ug ang kasingkasing mahimong mamingaw ug mabugnaw. Kinahanglan kita magbantay niining sayopa. Ang gugma dili mabuhi sa madugay kondili igapadayag. Ayaw itugot ang kasingkasing sa usa nahidugtong uban kanimo gutomon tungud sa kulang nga kalomo ug kalooy. {MPP 21.3}

"Maginantusay ang Usa ug Usa"

Bisan ang mga kalisdanan, kagul-anan, ug kasubanan moabut, dili bisan ang bana kun asawa magtipig sa hunahuna nga ang ilang kaminyoon maoy usa ka sayop kun kasub-anan. Panlimbasogan nga mahimo ang tanan maarangan alang sa usa ug usa. Padayona ang nahaunang mga pagtagad. Sa tanang dalan magdasig sa usa ug usa sa pagpakigbisug sa mga kalisdanan sa kinabuhi. Magtuon sa pagpauswag sa kalipay sa tagsatagsa. Himoa nga adunay gugma ug pagpailob sa usag usa. Unya ang pagminyo, inay mahimong katapusan sa gugma, mahimo hinoon ang sinugdan sa gugma. Ang kainit sa matuod nga panaghigala, ang gugma nga nagabugkos sa kasingkasing ngadto sa kasingkasing, maoy usa ka pagtilaw sa mga kalipay sa langit. {MPP 22.1}

Maglibut sa tagsa ka pamilya adunay usa ka balaang argolya kinahanglan bantayan nga dili mabugto. Sa sulod mining argolya walay laing tawo may katungod sa pagsulod. Dili magtugot ang bana kun asawa nga adunay uban makaambit sa mga tinago nga kanila lamang sa ilang kaugalingon. {MPP 23.1}

Ihatag ang Gugma

Himoa ang tagsatagsa maghatag sa gugma kay sa magpugos niini. Palamboa kanang halangdon sa inyong kaugalingon, ug sabta dayon ang maayong mga hiyas sa tagsatagsa. Ang paghunahuna nga gihinangop maoy usa ka katingalahang kadasig ug katagbawan. Ang kalooy ug pagtahod makadasig sa paningkamut alang sa labing maayo ug ang gugma sa iyang kaugalingon magatubo samtang kini nagapabaskug sa mga dungganan nga mga tinguha. {MPP 23.2}

Dili ang bana kun asawa magtugot sa ilang tagsatagsa ka pagkatawo mandoan sa usa. Matag usa adunay tawohanong relasyon sa Dios. Kaniya ang tagsatagsa mangotana, "Unsa ang matarung?" "Unsa ang dautan?" "Unsaon ko pagtuman sa labing maayo ang ti nguha sa kinabuhi?" Tugoti ang bahandi sa inyong gugma magtubod ngadto Kaniya nga naghatag sa Iyang kinabuhi alang kaninyo. Himoa si Kristo mahauna ug katapusan ug labing maayo sa tanang butang. Kon ang inyong gugma alang Kaniya magakalawom ug magmabaskugon, ang gugma ninyo sa usag usa mahimong maputli ug malig-on. {MPP 24.3}

Ang Espiritu ni Kristo

Ang espiritu nga gipahayag ni Kristo kanato mao ang espiritu nga ipahayag sa bana ug asawa sa usa ug usa. “Ingon man usab nga si Kristo nahigugma kaninyo,” “maglakat sa gugma.” “Apan maingon nga ang iglcsia nahasakop kang Kristo, maingon man usab ang mga asawa magpasakop sa ilang mga bana sa tanang butang. Mga bana, higugmaon ninyo ang inyong mga asawa, maingon man nga si Kristo nahigugma sa iglesia, ug gitugyan Niya ang Iyang kaugalingon alang kaniya.” Efeso 5:2, 24, 25. . {MPP 24.1}

Dili ang bana ni asawa mangahas sa pagmando nga malupigon sa usa ug usa. Ayaw pugsa ang usa ug usa sa pag-uyon sa inyong mga tinguha. Dili ninyo kini mahimo ug magpabilin sa gugma sa usa. Magpakamaayo, magpailob, ug magantus, magmabination, ug magtahod. Tungud sa kalooy sa Dios makahimo kamo sa pagdaug sa kalipay sa tagsatagsa, sumala sa inyong gisaad sa pag kasal kaninyo. {MPP 24.2}

Ang Kalipay sa Pagalagad

Apan hinumdumi nga ang kalipay dili hikaplagan sa paginusara sa inyong kaugalingon, matagbaw sa pagbubo sa tanan ninyong pagbati sa usa ug usa. Pahamusli ang tanang higayon sa pagtampo sa kalipay niadtong anaa sa libut ninyo. Hinumdumi nga ang matuod nga kalipay hikaplagan lamang sa pagalagad nga dili hinakug. {MPP 24.3}

Ang pagantus ug pagkadili mahigugmaon sa kau-galingon mao ang ilhanan sa mga pulong ug buhat sa tanan nga magkinabuhi sa bag-ong kinabuhi ni Kristo. Samtang kamo mangita sa pagkinabuhi sa Iyang kinabuhi, maningkamot sa pagdaug sa kaugalingon ug sa pagalagad sa mga kinahanglan sa uban, makab-ut ninyo ang kadaugan sa sunodsunod. Tungud niana ang inyong gahum mahimong panalangin sa kalibutan. {MPP 25.1}

Ang mga lalake ug babaye makaabut sa tinguha sa Dios alang kanila kon sila modawat kang Kristo nga ilang magtatabang. Unsa ang dili mahimo sa tawohanong kinaadman, ang Iyang kalooy makahimo niadtong nagahatag sa ilang kaugalingon sa mahigugmaong pagsalig. Ang Iyang pag-agak makahiusa sa mga kasingkasing uban sa mga bugkos nga nagagikan sa langit. Ang gugma dili mahimong usa ka pagbayloay lamang sa mahinay ug maulo-ulohong mga pulong. Ang hablonan sa langit maghablon sa kinalinyas ug hinanay nga labing matahum, apan labaw kalig-on, kay sa mahimo paghablon sa mga hablonan nga yutan-on. Ang sangputan dili usa ka hinabol nga mahuyang, apan usa ka hinabol nga magapadayon nga malig-on sa kahawot ug pagsulay. Ang kasingkasing mabugkos ngadto sa bulawanong mga higut sa gugma nga magpadayon. (MH—356-362.) {MPP 25.2}

Bahin 3—Ang Sulondan sa Kabag-ohan Puloy-anan

Ang Ebangelyo mao ang usa ka kahibulongang magtatabang sa mga gumonhap sa kinabuhi. Kon ang iyang pahimangno patalinghugan, mahimong masayon ang daghang kalisdanan, ug magluwas kanato sa daghang sayop. Kini nagatudlo kanato sa paghibalo sa mga butang sa ilang matuod nga kapuslanan, ug paghatag sa labing dakung panlimbasug sa mga butang nga daku'g kapuslanan — mga butang nga magpadayon sa kahangturan. Killing leksyon gikinahanglan niadtong adunay kapangakuhan sa pagpili sa puloy-anan. Dili sila magtugot sa ilang kaugalingon mahalayo gikan sa hataas nga tinguha. Kinahanglan sila mahinumdum nga ang puloy-anan sa yuta mao ang mahimong simbolo ug pagpangandam alang sa puloy-anan sa langit. Ang kinabuhi mao ang tunghaan sa pagbansay, nga ang mga ginikanan ug mga anak makatapus alang sa hataas nga tunghaan sa mga puloy-anan sa Dios. Kon nangita sa dapit alang sa puloy-anan, tugoti nga killing tuyoa magamando sa pagpili. Dili magpamando sa tinguha sa bahandi, pagdiktar sa urog, kun mga batasan sa katilingban. Maghunahuna unsa ang ikatampo sa labing sinsilyo, maputli, panglawas, ug matuod nga kapuslanan. {MPP 27.1}

Sa tibook kalibutan, ang mga siyudad nahimong mga lunangan sa bisyo. Bisan diin mao ang mga talanawon ug tingog sa dautan. Sa tanang dapit adunay mga pagdani nga lawasnon ug kahilayan. Ang masulog nga kahugawan ug paglapas sa balaod nagapadayon sa kadaghan. Ang matag adlaw nagadala sa rekord sa kasamok — pagpangawat, pagpatay, paghikog, ug mga paglapas nga dili kahinganlan. {MPP 27.2}

Ang Kinabuhi sa Siyudad

Ang kinabuhi sa siyudad dili matuod ug minaut. Ang mainitong handum sa pagpangitag salapi, ang tuyok sa kalipay ug pagpangita ug kahilayan, ang kauhaw sa pagpagarbo, pagluho ug pagusik-usik sa salapi, tanan mao ang mga gahum nga, sa dakung panon sa katawohan, nagaliso sa panumduman gikan sa matuod nga tuyo sa kinabuhi. Sila nagabukas sa pultahan sa usa ka libong dautan. Sa mga batan-on sila adunay dili hapit mapugngang gahum. Usa sa labing malalangon ug peligrosong mga pagpanulay nga moabut sa mga bata ug batan-on sa mga siyudad mao ang gugma sa kahilayan. Mga adlaw nga piesta opisyal kun walay buhat daghan uyamut; mga dula ug luniba sa kabayo nagadani sa mga linibo, ug ang sulog sa kalipay ug kahilayan nakadani kanila sa halayo sa mga halangdong katungdanan sa kinabuhi. Ang salapi nga angay unta tipigan aron gastohon sa maayong butang ginagugol sa mga kalingawan. {MPP 28.1}

Tungud sa ginabuhat sa mga magpuhonan, ug ang mga gisangputan sa mga union sa mga magbubuhat ug welga, ang kahimtangan sa kinabuhi sa siyudad nahimong labing malisud.

Mga peligroso nga kasamok moabut kanato; ug alang sa daghang pamilya ang pagpahawa sa mga siyudad mahimong hinungdanon. {MPP 28.2}

Ang panglawasnon mga kalibut sa mga siyudad nahimong makadaut kanunay sa panglawas. Ang paghiduol kanunay sa sakit, ang kasagarang hangin nga dili maputli, mahugaw nga tubig, mahugaw nga pagkaon, nanaghuot, mangitngit, mahugawng puloy-anan mao ang uban kasagaran mga dautan nga sagubangon. {MPP 29.1}

Dili maoy tuyo sa Dios nga ang mga tawo managponsisok sa mga siyudad, maghuot sa mga puloy-anan ug balay nga paabangan. Sa sinugdan gibutang Niya ang atong unang mga ginikanan sa matahum talanawon ug paningog nga gitinguha Niya nga kita magmalipayon karon. Ang paghiduol kaayo sa atong pagsunod sa sinugdang piano sa Dios, labi pa maayo ang atong kahimtang sa pagkab-ut sa panglawas sa lawas, ug salabutan, ug kalag. {MPP 29.2}

Ang mga Muebles

Ang puloy-anan ginagugolan sa daghang salapi, mahal nga mga muebles, pagarbo, pagluho, ug kahamugaway, dili nagahatag sa mga kondisyones nga mapuslanon sa usa ka malipayon ug mapuslanong kinabuhi. Si Jesus mianhi dinhi sa kalibutan sa paghimo sa labing dakung bulohaton nga pagabuhaton sa taliwala sa mga tawo. Siya mianhi ingon nga embahador sa Dios, sa pagpakita kanato unsaon sa pagpuyo aron makakab-ut sa labing maayo mga sangputanan sa kinabuhi. Unsa ang mga kondisyones gipili sa makagagahum nga Amahan alang sa Iyang Anak? Ang nahalayo nga puloy-anan sa kabukiran sa Galilea; ang panimalay gimatoto sa matarung, halangdong buhat; usa ka kinabuhi nga sinsilyo; pakigbisug matag adlaw sa kalisdanan ug kapaitan; paglimod sa kaugalingon, pagdaginot, {MPP 29.3}

Ang Gugma sa Puloy-anan

Matahum man uyamot ang puloy-anan;

Kong sa kalipay’g gugma ginalibutan.

Ug ang pagpakigdait masabug nga hikitan;

Katam-is mopadayon, sa puloy-anan.

Ang payag masadyaon, kon dunay gugma;

Di na magsamok ang dumot, ug kasina.

Makapahimuot man ang mga kabulakan,

Ug nga sa kinabuhi nagalipay man.

Ang langit magkatawa, kong dunay gugma,

Mapuno sa kasadya kining yutaa;

Ang mga kasapaan, sa mananoy nag-awit,

Apan aduna may Dios nga magahingpit.

Himoa gayud nga balaan Ginoo,

Kay ang tanan kong halad igahatag ko.

Luwasa ako lamang sa mga kalisdanan,

Tungud sa kalumo Mo, ako kaloy-an. ug pagpailub, malipayong pagalagad; ang takna sa pagtuon tupad sa Iyang inahan, uban sa binuksang Kasulatan; ang kahilom sa kabuntagon sa lunhaw nga kapatagan; ang balaang pagalagad sa kinaiyahan; ang pagtuon sa linalang ug kabubut-on sa Dios; ug ang pagpakigsulti sa kalag uban sa Dios — mao kini ang mga kondisyones ug kahigayonan sa sayong kinabuhi ni Jesus. {MPP 30.1}

Mao usab sa dakung panon sa labing maayo ug halangdong mga tawo sa tanang katuigan. Basaha ang kasaysayan ni Abraham, Jakob, ug Jose, ni Moises, David, ug Eliseo. Pagtuon sa mga kinabuhi sa mga tawo sa ulahing panahon nga sa dakung katakus nakahupot sa katungdanan ug kaakohan, mga tawo kansang gahum nahimong labing masangputon alang sa pagpauswag sa kalibutan. {MPP 31.1}

Gawas sa Siyudad

Pila kanila ang nagapuyo sa mga puloy-anan gawas sa siyudad. Sila diotay ang nahibaloan sa luho. Wala sila maggugol sa ilang pagkabata sa mga kalingawan. Daghan ang napugos sa pagpakigbisug sa kawad-on ug kalisdanan. Sila sayo pa nagtuon sa pagbuhat, ug ang ilang manggibuhatong kinabuhi sa gawas naghatag kusog ug kahawot sa tanan nila mga ihibalo. Pinugos sa pagsalig diha sa ilang kaugalingong mga pinangitaan, sila nakakat-on sa pagpakigbisug sa mga kalisdanan ug sa pagdaug sa mga kakulian, ug ilang nakab-ut ang kaisug ug pagpailub. Sila nakatuon sa mga leksyon sa pagsalig sa kaugalingon ug pagpugong sa kaugalingon. Gipanalipdan sa usa ka dakung bahin gikan sa dautang mga pagpakigsandurot, sila natagbaw sa mga kalingawan sa kinaiyahan ug mga maayong kauban. Sila mga sinsilyo sa ilang mga pagkaon ug kasarangan sa ilang mga batasan. Ginamandoan sila sa patukoranan, ug sila nagtubo nga maputli ug makusog ug matuod. Sa pagtawag kanila sa ilang bulohaton sa kinabuhi, sila nagdala niini sa gahum lawasnon ug salabutan, kaabtik sa espiritu, kaalam sa pagplano ug pagdumala, ug kalig-onan sa pagsukol sa dautan, nga mao ang nakahimo kanila usa ka dakung gahum alang sa maayo sa kalibutan. {MPP 31.2}

Labi pang maayo kay sa ubang panulondon sa bahandi inyong ikahatag sa inyong mga anak mao ang gasa sa usa ka makusog nga lawas, maayong panumduman, ug halangdong

karakter. Kadtong nanghibalo kon unsa ang nahisakop sa matuod nga kalampusan sa kinabuhi mao ang mga maalam karon. Sila magbantay sa hunahuna sa labing maayong butang sa kinabuhi sa ilang pagpili sa puloy-anan. {MPP 32.1}

Ang mga Kaayohan

Inay sa pagpuyo diin mao lamang ing makita ang mga buhat sa mga tawo, diin ang mga talan-awon ug tingog kanunay nagasugyot sa mga hunahuna sa dautan, diin ang kasamok ug kaguliyang nagadalag kakapoy ug kabanha, moadto kamo sa dapit diin makita ninyo ang mga buhat sa Dios. Pangitaa ang kapahulayan sa espiritu sa katahum ug kahilom ug pakigdait sa kinaiyahan. Tugoti ang mata makapahulay sa lunhaw'ng mga kapatagan, kakahoyan ug kabukiran. Hangda ang nagalugitom nga langit, nga dili natabonan sa abog sa siyudad ug aso, ug moginhawa sa makapabaskug nga hangin sa langit. Lakaw sa dapit, halayo gikan sa mga kalingawan ug kahilayan sa kinabuhi sa siyudad, diin kamo makahatag sa inyong mga anak sa inyong pagpakiguban, diin kamo makatudlo kanila sa paghibalo sa Dios pinaagi sa Iyang mga buhat, ug magbansay kanila alang sa kinabuhing matarung ug mapuslanon. {MPP 32.2}

Sinsilyong Kasangkapan

Ang atong mga minaut nga batasan nagahikaw kanato sa daghang mga panalangin ug dakung pagkamalipayon, ug nagahimo kanatong dili takus sa pagkinabuhi sa labing mapuslanong kinabuhi. Ang luho ug mahal mga kasangkapan maoy pag-usik dili lamang sa salapi, kondili nianang usa ka libo ka pilo ang kahamili. Sila nagadala ngadto sa puloy-anan sa mabug-at nga lulan sa pagatiman ug bulohaton ug kalibog. {MPP 33.1}

Unsa ang kahimtang sa daghang mga puloy-anan, bisan sa dapit ang salapi kulang, ug ang buhat sa panimalay nahamutang sa bug-os sa inahan? Ang labing maayong mga lawak gisangkap sa urog nga dili maabut sa salapi sa mga nanagpuyo, ug dili nahiangay sa ilang kahamugaway ug kalipay. Adunay mahal mga alpombra, mga muebles nga manindot ang pagkakulit ug pagkahapin, ug matahum kurtina. Ang mga talad, puni, ug uban pang dapit nga maarang napuno sa mga dayandayan, ug ang mga bongbong napuno sa mga hulagvvay, hangtud ang talan-awon nahimong malaay. Ug unsa ang kadaku sa buhat gikinahanglan sa pagatiman kanila nga mahusay ug walay abog! Kining buhata, ug ubang mga minaut nga batasan sa pamilya sa iyang pagsunod sa urog, nagakinahanglan sa asawa sa buhat nga dili matapus. {MPP 33.2}

Sa daghang puloy-anan ang asawa kun inahan walay panahon sa pagbasa, sa paghibalo sa iyang kaugalingon sa kasayuran, walay panahon sa pagpakiguban sa iyang bana, ug walay panahon sa paghibalo sa nagatubo mga salabutan sa iyang mga anak. Walay panahon kun dapit alang sa hamiling Manluluwas nga mahiduol, ug mahal nga kauban. Sa ngadto-ngadto siya hitabonan sa mga bulohaton sa panimalay. Ang iyang kusog ug panahon ug hunahuna

mapuno sa mga butang nga mawagtang uban sa paggamit. Ulahi na kaayo siya mahigmata sa iyang kaugalingon nga daw usa ka lumalangyaw sa iyang puloy-anan. Ang mga hamiling kahigayonan nga diha sa paggahum sa iyang mga minahal nga anak alang sa halangdong kinabuhi, wala pahamusli ug milabay sa kahangturan. {MPP 33.3}

Ang Maayong Pagkaplano nga Kinabuhi

Himoon sa mga magbubuhat sa puloy-anan ang paghunahuna sa pagkinabuhi sa usa ka maalamong piano. Himoa nga ang nahauna ninyo nga handum mao ang paghimo sa malipayong puloy-anan. Paningkamoti sa paghatag sa mga kahamugaway nga makapagaan sa buhat ug makapauswag sa panglawas ug kalipay. Magplano sa pagabiabi sa mga bisita nga gisugo ni Kristo sa pagdawat, ug kanila Siya nagaingon, “Sa pagkaagi nga naghimo ninyo kini sa usa niining Akong mga igsuon, nga mga labing gagmay, Kanako gibuhat ninyo.” Mateo 25:40. {MPP 34.1}

Ang Kaugdang

Sangkapon ninyo ang inyong puloy-anan sa mga butang nga sinsilyo ug maugdang, mga butang nga molungtad sa paggamit, nga masayon hinloan, ug mahimong ilisdan sa dili dakung gasto. Tungud sa pagpili nga matarung, kamo makahimo sa sinsilyong puloyanan nga matahum ug makadani, kon ang gugma ug katagbaw anaa diha. {MPP 34.2}

Ang Dios nagahigugma sa matahum. Siya nagbisti sa yuta ug kalangitan sa katahum, ug uban sa kalipay sa Amahan Siya nagabantay sa kalipay sa Iyang mga anak sa mga butang nga Iyang gibuhat. Siya nagatinguha kanato sa pagpalibut sa atong mga puloy-anan sa matahum mga butang sa kinaiyahan. {MPP 35.1}

Hapit tanan nanagpuyo gawas sa siyudad, bisan unsa kakabus, makahimo libut sa ilang mga puloy-anan usa ka diotayng laguerta nga adunay balili, mga pila ka punoan sa kahoy, mga tanum sa bulak, kun mga mahumot nga kabulakan. Ug halayo kay sa bisan unsang minaut nga dayandayan sila makaalagad sa kalipay sa panimalay. Sila magadala ngadto sa kinabuhi sa puloyanan sa malumo, matahum nga gahum, magapalig-on sa gugma sa kinaiyahan, ug magadala sa mga sakop sa panimalay haduol sa usag usa ug haduol sa Dios. (MH -363-370.) {MPP 35.2}

Bahin 4—Mga Gumonhap sa Inahan

Unsa gani ang mga ginikanan, sa dakung bahin, mao usab ang mga anak. Ang lawasnong kahimtangan sa mga ginikanan, ilang mga pagbati ug naayonan, sa ilang mga pagkabuyo sa panumduman kun katarung, sa daku kun diotayng bahin, makuha sa ilang mga anak. {MPP 37.1}

Ang halangdong mga tinguha, ang hataas mga hiyas sa salabutan ug espirituhanon, ug maayong pagkatubo sa mga gahum sa lawas sa mga ginikanan, mao ang labing maayong ginamiton nga ilang ikahatag sa ilang mga anak. Sa pagpalambo nianang labing maayo sa ilang kaugalingon, ang mga ginikanan nagahatag usa ka gahum sa pagdagway sa katilingban sa pagpauswag sa umaabut nga mga kaliwatan. {MPP 37.2}

Ang mga amahan ug inahan kinahanglan mahiba-lo sa ilang katungdanan. Ang kalibutan napuno sa mga bitik alang sa mga tiil sa batan-on. Mabagang panon ang nabihag sa kinabuhi sa kahakug ug kahilayan sa kalibutan. Dili sila makahibalo sa tinagong mga kadaut kun makalilisang katapusan sa dalan nga daw ingon kanila dalan sa kalipay. Tungud sa pagpatuyang sa pagkaon ug kinaiya, ang ilang mga kusog nausik, ug minilyon ang nagantus alang ning kalibutana ug sa kalibutan umaabut. Kinahanglan hibaloan sa mga gini-kanan nga ang ilang mga anak makahibalag niining mga pagsulay. Bisan dili pa mahimugso ang bata, ang pangandam angay sugdan aron siya makaarang sa pagpakig-away nga malampuson batok sa dautan. {MPP 37.3}

Ilabina ang inahan mao ang daku ug katungdanan. Siya, kansang dugo sa kinabuhi namatoto ang bata ug natukod ang bayanan sa lawas, nagahatag sa bata usab sa mga gahum sa salabutan ug gahum espirituhanon sa pagdagway sa salabutan ug kinaiya. Mao si Jakobed, ang inahang Judio, nga malig-on ang pagtuo, “sila wala mahadlok sa sugo sa hari,” (Hebreohanon 11:23), nga si Moises nagpakatawo, ang manluluwas sa Israel. Mao si Ana, ang babaye mainampoon ug maantuson sa kaugalingon ug sa langitnong pagmando, nag-anak kang Samuel, ang batang tinudloan sa langit, ang maghuhukom nga walay ikasaway, magtutukod sa mga balaang tunghaan sa Israel. Mao si Elisabet, ang kabanay nga babaye ug banay sa diwa ni Maria sa Nasaret, ang inahan sa nagmantala sa Manluluwas. {MPP 38.1}

Pagkamapinugnganon ug Pagbuot

Ang pagkamabinantayon nga pagabantayan sa inahan ang iyang mga batasan sa kinabuhi gitudlo sa Balaang Kasulatan. Sa panahon nga ang Ginoo magpatindog kang Samson ingon nga manunubos sa Israel, “ang manolonda ni Jehova” nagpakita sa inahan, adunay pinasahing pahimangno mahitungud sa iyang batasan, ug paggalam sa iyang anak. “Magmatngon ka,” siya nagingon, “away paginum sa bino ni maisog nga ilimnon, ug ayaw pagkaon sa mga mahugaw nga butang.” Mga Hukom 13:3,4. {MPP 38.2}

Ang sangputan sa mga gahum sa dili pa mahamugso ang bata alang sa kadaghanan sa mga ginikanan ingon ug wala kaayo tagda; apan dili mao kana ang paghunahuna sa langit. Ang mensahe gipadala pinaagi sa manolonda sa Dios, ug makaduha ihatag sa labing mahinuklogong paagi, nagapaila nga kini takus sa atong labing mabinantayong hunahuna. {MPP 38.3}

Sa mga pulong gisulti sa Dios sa mga inahan nga Judio, gisulti usab Niya sa tanang mga inahan sa tibook katuigan. “Magmatngon ka,” ang manolonda nagingon; “sa tanan nga akong giingon sa babaye pabantaya siya.” Mga Hukom 13:13. Ang kaayohan sa bata adunay pagasangputan tungud sa mga batasan sa inahan. Ang iyang pagkaon ug kinaiya kinahanglan mandoan sa patukoranan. Adunay mga butang kinahanglan niya pagdumilian, ang butang nga iyang pakigbisugan, kon siya buot magtuman sa tinguha sa Dios alang kaniya sa paghatag kaniya ug anak. Kon sa dili pa matawo ang iyang anak magpatuyang siya sa kaugalingon, kon siya hakug, madaling masuko, ug mapugoson, kining mga kinaiya igapadayag sa kinaiya sa anak. Gumikan niana daghang mga bata ang nakadawat ingon nga panulondon sa hapit dili mapugngang mga pagkabuyo sa dautan. {MPP 39.1}

Tambag sa Inahan

Apan kon ang inahan dili magduhaduha sa pagsunod sa matarung patukoranan, kon siya mapugnganon ug madumilion sa kaugalingon, kon siya maloloy-on, malomo, ug dili hakug, mahimo niya paghatag ang iyang anak sa mao usab mga hamiling kinaiya sa karakter. Matin-aw uyamut ang sugo nagadili sa paginum ug bino sa inahan. Matag tinulo sa maisog nga ilimnon nga iyang imnun sa pagtagbaw sa kaibog makadaut sa lawas, salabutan, ug katarung sa iyang anak, ug maoy usa ka matuod nga sala batok sa iyang Magbubuhat. {MPP 39.2}

Daghang mga magtatambag nagsugo nga ang tanang pangayoon sa inahan kinahanglan ihatag; nga kon siya nagatinguha bisan unsang kalan-on, bisan pa makadaut, siya tugotan sa pagpatuyang sa iyang kaibog. Kanang tambaga dili matuod ug makadaut. Bisan pa, ang mga kinahanglan sa panglawas sa inahan dili pagpasagdan. Duha ka kinabuhi ang nagasalig kaniya, ug ang iyang mga tinguha kinahanglan hunahunaon sa maloloy-on, ihatag kaniya ang iyang mga kinahanglan. Apan sa mao nga panahon labaw sa tanang butang, siya angay maglikay, sa pagkaon ug sa ubang butang, bisan unsa makakunhod sa kusog sa lawas kun salabutan. Pinaagi sa sugo sa Dios sa Iyang kaugalingon siya nahimutang ubos sa labing mahinuklogong katungdanan sa pagpugong sa kaugalingon. {MPP 40.1}

Ang Pagbuhat Lapas sa Kasarangan

Ang kusog sa inahan angay mahalon sa maloloy-on. Inay inaghatag sa iyang hamiling kusog sa mabug-at nga buhat, ang iyang pagatiman ug mga lulan kinahanglan kuhaan. Masabog ang bana kun amahan dili nakahibalo sa mga balaod sa lawas nga kinahanglan unta

niya hibaloan alang sa kaayohan sa iyang pamilya. Nagkapuliki sa pakigbisug sa panginabuhi, kun sa tinguha sa pagkab-ut bahandi, ug napuno sa pagatiman ug kalisdanan, siya nagatugot sa pagbutang sa asawa kun inahan sa mga lulan nga mabug-at sa iyang kusog sa labing makahadlok nga panahon, ug makahimo sa kaluya ug balatian. {MPP 40.2}

Ang bana ug amahan tingali makatuon sa makatabang leksyon gikan sa pagkamabinantayon sa matinumanong magbalantay sa karnero. Sa pagsugo kang Ja-kob nga himoon ang madali ug malisud nga panaw, siya mitubag: {MPP 40.3}

"Ang mga bata mga linghud, ug nga aduna akoy mga karnero ug mga baka nga bag-ong nanag-anak; ug kong magpalabi sila pagpanglakaw sa usa ka adlaw mangamatay ang tanan nga mga karnero." "Ako magalakaw sa hinayhinay, sumala sa paglakaw sa kahayupan, nga nagalakaw sa unahan ko, ug sa lakang sa mga bata hangtud makadangat." Genesis 33:13, 14. {MPP 41.1}

Sa makapoyng dalan sa kinabuhi himoon sa bana ug amahan "magalakaw sa hinayhinay," sumala sa madangat sa iyang kauban sa panaw. Sa taliwala sa matinguhaon pagilog sa kalibutan sa bahandi ug gahum, himoon siya makatuon sa paghinayhinay sa iyang mga lakang, sa paglipay ug pagtabang sa usa nga gitawag sa paglakaw tupad kaniya. {MPP 41.2}

Ang Pagkamalipayon

Ang inahan angay magpatubo sa malipayon, natagbaw, ug matahum kinaiya. Tanang panlimbasog nga himoon alang niini madagaya ang balos sa lawasnong kaayohan ug katarung sa karakter sa iyang mga anak. Ang malipayong diwa makapauswag sa kalipay sa iyang pamilya, ug sa usa ka dakung bahin makaayo sa iyang kaugalingong panglawas. {MPP 41.3}

Kinahanglan ang bana magtabang sa iyang asawa tungud sa iyang kalooy ug walay kinutobang paghigugma. Kon siya buot man sa pagbantay kaniya nga makusog ug malipayon, aron siya mahimong kahayag sa puloy-anan, kinahanglan siya magtabang kaniya sa pagpas-an sa iyang mga lulan. Ang iyang kalooy ug mahi gugmaong pagtagad mahimo kaniya usa ka hamiling kadasig, ug. ang kalipay ihatag niya makadalag kalipay ug pakigdait sa iyang kaugalingong kasingkasing. {MPP 41.4}

Ang bana ug amahan nga magmuro, hakug, ug tigmandar, dili lamang masulob-on sa iyang kaugalingon, apan nagahatag siya kasubo sa tanan nanagpuyo sa iyang puloy-anan. Siya magani sa sangputan niini sa pagtan-aw sa iyang asawa nga walay kalipay ug masakiton, ug ang iyang mga anak mabulingan tungud sa iyang kinaiya dili mahigugmaon. {MPP 42.1}

Likayan ang Nagakapin nga Buhat

Kon ang inahan hikawan sa pagatiman ug kalipay nga angay kaniya, kon siya tugotan kahutdan sa iyang kusog gumikan sa buhat nga lapas sa kasarangan kun tungud sa kaguol ug kasubo, ang iyang mga anak pagakawatan sa mapuslanong kusog ug sa kasayag sa panumduman ug malipayong diwa nga angay nila mapanunod. Labi pang maayo nga mahimong masayag ang kinabuhi sa inahan ug malipayon, sa pagpanalipod kaniya sa kakapoy, mabug-at nga buhat, ug malaay pagatiman, ug himoa ang mga bata makapanunod sa maayong lawas, aron sila makahimo sa pakigbisug sa kinabuhi uban sa ilang kaugalingong mabaskugong kusog. {MPP 42.2}

Daku ang dungog ug katungdanan gibutang sa mga amahan ug inahan, kay sila mobarog sa lugar sa Dios sa ilang mga anak. Ang ilang karakter, ilang matag adlaw nga kinabuhi, magahubad sa Iyang mga pulong ngadto sa magagmay mga bata. Ang ilang inpluensya maoy makadaug kun makapugong sa pagsalig sa mga kalig-onan sa Ginoo. {MPP 42.3}

Malipayon ang mga ginikanan kansang mga kinabuhi mao ang matuod nga silaw sa diosnon, kay ang mga saad ug mga sugo sa Dios magpukaw sa bata sa pagpasalamat ug pagkataha; ang mga ginikanan kansang kalomo ug katarung ug pailub magahubad ngadto sa bata sa gugma ug katarung ug pagpailub sa Dios; ug tungud sa pagtudlo sa bata sa gugma ug pagsalig ug pagsunod kanila, nagaludlo kaniya sa gugma ug pagsalig ug pagsunod sa iyang Amahan sa langit. Ang mga ginikanan nga inaghatag sa bata nianang gasaha nagpasunod kaniya sa bahandi nga hamili pa kay sa bahandi sa libook katuigan—ang bahandi nga molungtad hangtud sa walay katapusan. {MPP 42.4}

Balaang Kaakohan

Ang mga bata gitugyan kaniya sa pagatiman, matag inahan adunay balaang kaakohan sa Dios. “Kuhaa kining batang lalake, killing batang babaye,” Siya 1110ingon; “tudloi kini alang Kanako; hatagi sa karakter nga gidagway sunod sa dagway sa usa ka palasyo, aron kini magasidlak sa mga sawang sa Ginoo sa kahangturan.” {MPP 43.1}

Ang buhat sa inahan usahay daw ingon ug usa ka buhat nga dili hinungdanon. Kini mao ang buhat nga talagsaon kaayo ginapasalamatan. Diotay uyamut ang nahibaloan sa uban sa iyang daghang pagatiman ug mga lulan. Ang iyang mga adlaw napuno sa daghang magagmay nga katungdanan, tanan nagatawag sa mapailubong buhat, sa pagpugong sa kaugalingon, sa kaalam, ug gugma maalagaron sa kaugalingon; apan siya dili makahimo pagpagarbo unsa ang iyang nahimo nga dakung kalampusan. Siya nagapadayon lamang sa mga butang mahimo sa labing kasayon; usahay laayan ug malibog, siya magsulay sa pagsulti ug malomo sa mga bata sa paghimo kanila nga malipayon ug makugi, ug pagmando sa mga mahuyang tiil ngadto sa matarung nga dalan. Siya nagabati nga walay bisan unsang butang nahimo. Apan dili mao kana ang matuod. Ang mga manolonda sa langit nagabantay sa gikapoy nga inahan,

nagtimaan sa mga lulan nga iyang gipas-an sa matagadlaw. Tingali ang iyang ngalan dili hidunggan sa kalibutan, apan kini gisulat sa basahon sa kinabuhi sa Kordero. {MPP 43.2}

Ang Kahigayonan sa Inahan

Adunay usa ka Dios sa langit ug ang kahayag ug himaya gikan sa Iyang trono nagapabilin niadtong matinumanong inahan samtang siya maningkamot sa pagtudlo sa iyang mga anak sa pagsukol sa gahum sa dautan. Walay laing buhat nga makatupong kaniya sa kahinungdanon. Siya dili, sama sa pintor sa paghulagway usa ka dagway nga matahum sa ibabaw sa panapton, ni sama sa magkukulit, magkulit niini sa marmol. Siya dili, sama sa tagsulat, maghulagway sa halangdong hunahuna sa mga pulong gamhanan, ni sama sa magaawit, sa pagpahayag sa matahum pagbati sa awit. Siya mao, uban sa pagtabang sa Dios, ang magpatubo sa kalag sa tawo sa diosnong dagway. {MPP 44.1}

Ang inahan nga nagapasalamat niini magila sa iyang mga kahigayonan nga bililhon uyamut. Sa makugihon siya mangita, sa iyang kaugalingong karakter ug tungud sa iyang paagi sa pagbansay, sa paghatag sa iyang mga anak sa halangdong mga tinguha. Sa makugihon, mapailubon, maisugon, siya maningkamot sa pagpauswag sa iyang kaugalingon mga ihibalo, aron ma gamit niya sa matarung ang hataas nga mga gahum sa salabutan sa pagbansay sa iyang mga anak. Sa mainiton siya mangotana sa tagsa ka lakang, “Unsa ang gisulti sa Dios?” Sa makugihon siya magtuon sa Iyang pulong. Siya magatutok sa iyang mga mata kang Kristo, aron ang iyang kaugalingong kaagi sa matag adlaw, sa mapaubsanong buhat sa pagatiman ug katungdanan, mahimo untang matuod nga hulagway sa usa ka matuod nga Kinabuhi. (MH—371-378.) {MPP 44.2}

Bahin 5—Ang Paghibalo sa Bata

Dili Lamang ang mga batasan sa inahan, kondili ang pagbansay sa anak nahisakop sa pahimatngon sa manolonda sa mga Hebreohanon nga ginikanan. Dili pa kadto igo nga si Samson, ang bata nga mao ang magluwas sa Israel, kinahanglan makabaton sa maayong panulondon sa iyang pagkatawo. Kini kinahanglan masunod tungud sa mabinantayong pagbansay. Sukad sa pagkamasuso siya tudloan sa mga batasan sa hugot nga pagpugong. {MPP 47.1}

Ang Sulondan

Ang mao usab nga pahimatngon gihatag kang Juan Bautista. Sa wala pa matawo ang bata, ang mensahe gipadala gikan sa langit ngadto sa amahan mao: {MPP 47.2}

“Ug ikaw makabaton sa kalipay ug pagmaya; ug daghan ang mangalipay sa iyang pagkatawo. Kay siya mamahimong daku sa atubangan sa Ginoo; ug dili magainum ug bino, ug mga ilimnon nga maisug; ug mapuno siya sa Espiritu Santo ” Lukas 1:14, 15. {MPP 47.3}

Sa basahon sa langit sa mga dungganang tawo ang Manluluwas nagpahayag nga walay usa mibarog nga labing daku pa kang Juan Bautista. Ang buhat nga gitugyan kaniya mao ang usa ka buhat nga nagakinahanglan dili lamang sa lawasnong kusog ug pagpailub, apan sa labing hataas nga hiyas sa salabutan ug kalag. Hinungdanon uyamut ang matarung pagbansay nga lawasnon ingon nga pagandam ning buhata kay ang hataas nga manolonda sa langit gipadala uban sa mensahe sa pahimatngon sa mga ginikanan sa bata. {MPP 47.4}

Ang mga pahamangno gihatag mahitungud sa mga anak sa mga Judio nagatudlo kanato nga walay butang adunay sangputan sa kaayohan sa lawas sa bata paghikalimtan. Wala nay labing hinungdanon kaayo. Tanang gahum nga adunay sangputan sa panglawas sa lawas adunay mahimo sa panumduman ug karakter. {MPP 48.1}

Dili labaw pa ang kahinungdanon ikabutang sa sayo nga pagbansay sa mga bata. Ang mga leksyon mahibaw-an, mga batasan mahimo, panahon sa mga tuig sa pagsuso ug pagkabata, adunay dakung mahimo sa pagporma sa karakter ug pagmando sa kinabuhi kay sa tanang pahimatngon ug pagbansay sa ulahing mga tuig. {MPP 48.2}

Mapuslanong Kaalam

Kinahanglan hunahunaon kini sa mga ginikanan. Angay sila mahibalo sa mga patukoranan nga gisunod sa pagatiman ug pagbansay sa mga bata. Sila angay mahibalo sa pagbansay kanila sa panglawas sa lawas, salabutan, ug katarung. Ang mga ginikanan magtuon sa mga balaod sa kinaiyahan. Magtuon sila sa mga bahin sa lawas sa tawo. Kinahanglan sila makasabut sa mga bulohaton sa nagkalainlaing bahin, ug ilang relasyon ug ginasaligan. Sila angay magtuon

sa relasyon sa mga gahum sa salabutan hangtud sa lawas, ug ang kahimtang nga gikinahanglan alang sa maayong buhat sa tagsatagsa. Sa paghupot sa mga kaakohan sa pagkaginikanan nga wala kanang pagandam maoy usa ka sala. {MPP 48.3}

Diotay kaayo ang hunahuna gihatag sa mga hinungdanan nakahimo sa kamatayon, balatian ug kadaut, nga makita karon bisan sa labing sibilisado ug hamugawayng mga nasud. Ang kaliwat nga tawohanon nagakaunlod. Kapin sa usa sa ikatolo ka bahin ang mamatay sa masuso; ug kadtong makaabut sa pagkaulitawo ug pagkadalaga, daghan ang nagantus sa balatian sa ubang dagway, ug pipila ra ang makaabut sa utlanan sa kinabuhi sa tawo. {MPP 48.4}

Kadaghanan sa mga dautan nga nakadalag kadaut ug pagantus sa katawohan mahimong likayan, ug ang gahum sa pagpakigharong kanila nahamutang sa dakung bahin sa mga ginikanan. Dili maoy usa ka "katingalahang kabubut-on" ang nagakuha sa diotayng bata. Ang Dios wala magtinguha sa ilang kamatayon. Siya nagahatag kanila sa mga ginikanan sa pagbansay nga magmapuslanon dinhi, ug sa langit sa palaabuton. Gihimo ba sa mga amahan ug inahan unsa ang ilang maarang sa paghatag sa ilang mga anak maayong panulondon, ug unya sa matarung pagdumala maningkamut sa pagtul-id sa bisan unsang sayop nga kahimtangan sa ilang pagkatawo, unsa ang kausaban alang sa kaayohan ma-kita sa kalibutan! {MPP 49.1}

Ang Pagatiman sa mga Masuso

Ang labi pa mahilom ug sinsilyo nga kinabuhi sa bata, labi pa maayo mahimo niini sa pagtubo sa lawas ug salabutan. Sa tanang panahon ang inahan maninguha sa paghilom, malinawon, ug katarung sa kaugalingon. Daghang mga masuso madali kaayo mahikugang sa kabanha, ug ang malomo, dili dinalidaling batasan sa inahan adunay mabugnaw gahum nga mahimong dili ikagsaysay kapuslanan sa bata. {MPP 49.2}

Ang mga masuso nagakinahanglan sa kainit, apan ang dakung sayop nahimo sa masabog sa pagbutang kanila sa mainit nga lawak, gihikawan sa dakung bahin sa malinis nga hangin. Ang batasan sa pagtabon sa nawong sa masuso samtang natulog makadaut, sanglit kini nagasanta sa masayong pagginhawa. {MPP 50.1}

Kinahanglan ang bata pagabantayan nga mahalayo gikan sa tanang gahum nga makadala sa pagkaluya kun pagkahilo sa kalawasan. Ang labing mabinantayong pagatiman angay himoon aron ang tanang butang libut niini matam-is ug mahinlo. Samtang mapuslanon sa pagpanalipod sa masuso sa kalit kun dakung kausaban sa kainit, angay bantayan nga sa ilang pagkatulog ug pagmata, adlaw ug gabii, sila makaginhawa sa lonlon, makapabaskug nga hangin. {MPP 50.2}

Ang Bisti sa Bata

Sa pagandam sa saput sa bata, ang kaloag, kahayahay, ug panglawas angay pangitaon paguna sa dili pa ang urog kun tinguha sa pagpukaw sa pagdayeg. Dili kina-hanglan sa inahan maggugol panahon sa pagbolda ug makuting buhat sa paghimo sa diotayng bisti nga mata-hum, kay sa ingon niana kapuyon ang iyang kaugalingon sa wala kinahanglanang buhat nga pcligro sa iyang panglawas ug panglawas sa iyang anak. Dili siya magtikoskos sa pagpanahi nga makakapoy ug maayo sa iyang mga mata ug kaugatan, sa panahon nga siya nagkinahanglan sa igong pagpahulay ug maayong ehersisyo. Siya maghunahuna sa iyang katungdanan sa pagmahal sa iyang kusog, aron sila makaarang sa pagsagubang sa mga kinahanglanon nga himoon kaniya. {MPP 50.3}

Kon ang bisti sa bata adunay kainit, panalipod, ug kahamugaway, ang usa sa dakung hinungdanan sa pagkamasuk-anon ug pagkamainiton mawagtang. Ang bata adunay maayong panglawas, ug hikaplagan sa inahan dili mabug-at ang pagatiman sa bata sa iyang kusog ug panahon. {MPP 50.4}

Mga hugot nga bugkos kun mga hawak makababag sa buhat sa kasingkasing ug baga, ug angay likayan. Walay bisan unsang bahin sa lawas nga mahimong main it tungud sa bisti nagahugot sa ubang bahin sa lawas kun makapugong sa kasayon sa paglihok. Ang bisti sa mga bata kinahanglan haloag nga igong makatugot sa labing masayon ug bug-os pagginhawa, ug gibuhat pagayo nga ang mga abaga makatabang sa iyang kabug-at. {MPP 51.1}

Ang Panapton sa Bata

Sa ubang mga nasud ang batasan nga pasagdan la-mang ang mga abaga ug bitiis sa magagmayng mga bata walay tabon makita gihapon. Killing batasana angay nga pagkondenahon gayud. Ang mga bitiis sanglit halayo gi-kan sa kinataliwad-an sa sirkulasyon, nagkinahanglan dakung panalipod kay sa ubang mga bahin sa lawas. Ang kaugatan nga nagadala sa dugo ngadto sa kinatomyan dagku, nagahatag igong gidaghanon sa dugo sa paghatag kainit ug kalan-on. Apan kong ang mga bitiis pasagdan nga walay panalipod kun kulang sa tabon, ang mga arteria ug bena manghugot, ang madaling mobati nga bahin sa lawas mabugnaw, ug ang dagan sa dugo masanta. {MPP 51.2}

Sa mga bata nagatubo ang tanang mga gahum sa ki-naiyahan angay tugotan sa tanang kaayohan sa paghimo kanila hingpit sa bayanan sa tawo. Kon ang mga tiil ug mga bukton dili kaayo napanalipdan, ang mga bata, ug ilabina ang mga babaye, dili makagawas sa puloyanan gawas kon ang panahon kasarangan. Busa sila kanunay sa sulod, kay mahadlok nga sip-onon. Kon ang mga bata matarung ang pagbisti, mapuslanon kanila sa paglakaw kanunay sa gawas, sa ting-init kun tingtugnaw. {MPP 51.3}

Ang mga inahan nga nagatinguha sa ilang mga anak nga lalake ug babaye makaangkon sa kabaskug sa lawas, angay bistihan sila sa matarung, ug magdasig kanila sa tanang makatarunganon nga panahon sa paggowa sa gawas. Tingali nagkinahanglan panlimbasog sa pagputol sa mga talikala sa batasan, ug magbisti, ug magtudlo sa mga bata bahin sa panglawas; apan ang sangputan daku ang mahibayad sa panlimbasog. {MPP 52.1}

Ang Kalan-on sa Bata

Ang labing maayong kalan-on sa bata mao ang kalan-on gihatag sa kinaiyahan. Siya dili angay hikawan niini. Mao ang walay kasingkasing alang sa inahan, tungud lamrng sa kasayon kun kalipay katilingbanon, sa pagpangita kagawasan sa iyang kaugalingon sa malomong bulohaton sa pagpasuso sa iyang anak. {MPP 52.2}

Ang inahan nga magatugot sa iyang anak magsuso sa uban angay maghunahuna ug maayo unsa ang mahimong sangputan. Sa labing daku kun diotay ang magpasuso nagahatag sa iyang kainit ug kinaiya sa batang nagasuso. {MPP 52.3}

Ang kahinungdanon sa pagtudlo sa mga bata sa matarung batasan sa pagkaon dili mahimong palabwan ang paghunahuna. Ang mga bata angay makahibalo nga sila mokaon aron mabuhi, dili kay nabuhi aron mokaon. Ang pagtudlo kinahanglan magsugod uban sa masuso sa mga bukton sa iyang inahan. Hatagan lamang ug kalan-on ang bata sa nabatasang mga takna, ug dili kanunayon samtang siya nagadaku. Dili paghatagan mga matam-is, kun kalan-on sa mga tawong tigulang, kay dili siya makahimo sa paghilis. Atimanon ug bantayan ang naandang takna sa pagpakaon sa masuso, kay dili lamang kini makaayo sa panglawas, kondili makahimo kanila mahilom ug matam-is ang kinaiya, ug nagabutang sa patukoranan sa mga batasan nga mahimong panalangin kanila sa ulahing mga tuig. {MPP 52.4}

Ang Kaibog sa Bata

Kon ang mga bata magatubo sa pagkadaku, himoon ang dakung pagbantay sa pagtudlo sa ilang mga kaibog ug pagkaon. Masabog tugotan sila pagpakaon unsa ang ilang pilion ug kong sila magpili, wala mahisubay sa maayong panglawas. Ang mga kasamok ug salapi usahay gugulon sa dili makaayo sa lawas nga kalan-on makadala sa bata sa hunahuna nga ang hataas tinguha sa kinabuhi, ug kanang makahatag dakung bahin sa kalipay, mao ang pagpatuyang sa pagkaon. Ang sangputan niining pagbansaya mao ang pagkalaog, unya moabut ang sakit, nga mao dayon ang isunod sa paglamoy sa mga makahilo nga drogas kun tambal. {MPP 53.1}

Kinahanglan bansayon sa mga ginikanan ang pag-kaon sa ilang mga anak, ug dili tugotan sa pagpakaon sa dili maayo mga kalan-on. Apan sa paningkamot sa pagbantay sa kalan-on, angay kita magbantay nga dili makasala sa pagpakaon sa mga bata nianang walay lami, kun magkaon nga lapas sa kasarangan. Adunay mga katungod ang mga bata, sila adunay mahiuyonan, ug kong kining ilang hiuyonan matarung, sila angay nga tahuron. {MPP 53.2}

Ang pagkaregular sa pagkaon kinahanglan bantayan pagayo. Dili magkaonkaon sa bisan unsa sa dili nahatudlong takna sa pagkaon, bisan biskuit, mga nues, prutas, kun kalan-on sa bisan unsang inatang. Ang dili pagbantay sa takna sa pagkaon makadaut sa maayong lakat sa mga organo sa paghilis, makadaut sa panglawas ug pagkamalipayon. Ug kong ang mga bata moduol sa talad, sila walay gana sa maayong kalan-on; ang ilang mga kaibog mangita nianang makadaut kanila. {MPP 54.1}

Likayan ang Pagpatuyang

Ang mga inahan nga magtagbaw sa tinguha sa ilang mga anak sa kadaut sa panglawas ug kalipay sa kinaiya, nagapugas sa mga binhi sa dautan nga magatubo ug magadalag bunga. Pagpasagad sa kaugalingon magatubo uban sa pagtubo sa mga bata, ug ang gahum sa salabutan ug lawas gipaantus. Ang mga inahan nagahimo ning buhata magani uban sa dakung kapaitan sa binhi nga ilang gipugas. Makita nila ang ilang mga anak magatubo dili takus sa panumduman ug karakter sa paghimo sa halangdon ug mapuslanong bahin sa katilingban kun sa puloy-anan. Ang espirituhanon ingon man ang salabutan ug mga gahum sa lawas magantus ubos sa gahum sa kalan-on nga dili maayo. Ang tanlag mahimong walay bation, ug ang paghibalo sa maayong mga hunahuna madaut. {MPP 54.2}

Samtang ang mga bata kinahanglan tudloan sa pagpugong sa kaibog, ug sa pagkaon mahiuyon sa pang-lawas, angay mahimong matin-aw nga sila magadumili sa ilang kaugalingon niana lamang makadaut kanila. Sila nagasikway sa mga makadaut nga butang alang sa mga butang maayo. Himoa ang talad nga makadani ug makabibihag, samtang kini ginabutangan uban sa mga maayong butang nga gihatag sa Dios sa madagaya. Himoa ang takna sa pagkaon labing malipayon, takna nga masayag. Sa atong pagpahamulos sa mga gasa sa Dios, mobalos kita tungud sa mapasalamalong pagdayeg sa Maghahatag. {MPP 54.3}

Ang Pagatiman sa mga Bata Adunay Sakit

Sa daghang mga hitabo ang sakit sa mga bata ma-himong subayon sa mga sayop nga pagatiman. Pagkaon sa dili takna, kulang nga bisti sa matugnaw nga gabii, kulang sa mabaskug nga ehersisyo sa pagbantay sa maayong dagan sa dugo, kun kulang sa igong hangin aron pagputli niini, tingali mao ang hinungdan sa sakit. Kinahanglan ang mga ginikanan magtuon sa pagpangita sa hinungdan sa sakit, ug unya ayohon ang dautang mga kahimtangan sa madali nga mahimo. {MPP 55.1}

Ang tanan mga ginikanan aduna niini sa ilang ga hum sa paghibalo ug maayo mahitungud sa pagbantay ug pagpahalayo, ug bisan sa paggalam, sa balatian. Ilabina angay mahibalo ang inahan unsay pagabuhaton sa kasagarang hitabo sa mga sakit sa pamilya. Siya angay mahibalo unsaon sa paggalam sa iyang anak nga masa-kiton. Ang iyang gugma ug kaalam kinahanglan

maka-himo kaniya takus sa bulohaton nga dili mahimong ikatugyan sa kamot sa laing tawo. {MPP 55.2}

Ang mga ginikanan mangita sa labing sayo pa sa pagpasibut sa ilang mga bata sa pagtuon sa mga bahin sa lawas sa tawo, ug itudlo kanila ang iyang masayon mga patukoranan. Tudloan sila unsaon pagbantay sa labing maayo ang mga gahum sa lawas, salabutan ug espirituhanon, ug unsaon paggamit sa ilang mga gasa aron ang ilang mga kinabuhi magadala ug panalangin sa usag usa, ug magpasidungog sa Dios. Kining kaalam mapuslanon kaayo sa batan-on. Usa ka kaalam sa mga butang nga may bahin sa kinabuhi ug panglawas maoy labing hinungdanon kanila kay sa kaalam sa daghang mga siyensya gitudlo sa mga tunghaan. {MPP 55.3}

Luwasa ang Inyong mga Anak

Kinahanglan ang mga ginikanan mabuhi labaw pa alang sa ilang mga anak, ug diotay lamang sa katilingban. Pagtuon sa mga basahon sa panglawas, ug ibu tang sa buhat ang inyong kaalam sa usa ka inidiya paggamit. Tudloi ang inyong mga anak sa pagkatarung gikan sa hinungdanan ngadto sa sangputanan. Tudloan sila nga kon nagatinguha sa panglawas ug kalipay, kinahanglan magsunod sa mga balaod sa kinaiyahan. Bisan dili ninyo makita ang matulin nga kauswagan sumala sa inyong gitinguha, dili kamo magkasubo, kondili sa mapailubon ug mapadayonon maghimo sa inyong bulohaton. {MPP 56.1}

Tudloi ang inyong mga anak sukad sa duyan magbansay sa pagdumili sa kaugalingon ug magpugong sa kaugalingon. Tudloi sila sa pagkamalipayon sa mga katahum sa kinaiyahan, ug sa mapuslanong buhat maggamit sa maayong paagi sa tanang gahum sa lawas ug salabutan. Magatiman kanila nga makabaton sa maligong kalawasan ug maayong mga hiyas, sila adunay malipayon kinaiya ug matam-is mga hunahuna. Ipatik sa ilang linghud nga panumduman ang kamatuoran nga dili gitinguha sa Dios nga kita magkinabuhi sa pagtagbaw lamang karon, kondili alang sa atong kaayohan sa ulahi. Tudloan sila nga ang pagsunod sa panulay maoy kahinayon ug dautan; sa pagsukol, dungganan ug maisugon, killing mga leksyon mahimong sama sa binhi gipugas sa maayong yuta, ug sila magadalag bunga nga makahimo sa inyong kasingkasing malipayon. {MPP 56.2}

Labaw sa tanang butang, himoon sa mga ginikanan libutan ang ilang mga anak sa usa ka kinabuhi nga malipayon, matinahuron, ug mahigugmaon. Ang puloyanan diin ang gugma nagapuyo, ug diin kini gipahayag sa mga dagway, sa mga pulong, ug mga buhat, mao ang dapit diin ang mga manolonda malipay sa pagpadayag sa ilang pagtambong. {MPP 57.1}

Mga ginikanan, himoa ang kasilaw sa gugma, kali-pay, ug masayag nga katagbaw makasulod sa inyong mga kasingkasing, ug himoa ang iyang matamis, malipayong gahum maghari sa inyong puloy-anan. Ipakita ang mahigalaon, mapailubong espiritu; ug ipadasig usab kini sa inyong mga anak, magpatubo sa tanang mga hiyas nga makahimong malipayon

sa kinabuhi sa puloy-anan. Sa ingon niana ang kalibut nga mahimo sa mga bata mao ang hangin ug silaw sa adlaw alang sa mga tanuin sa kalibutan, nagapauswag sa panglawas ug kabaskug sa salabutan ug lawas, (MH—379-387.) {MPP 57.2}

Bahin 6—Mga Gahum sa Puloy-anan

Ang Puloy-Anan kinahanglan mahimo sa mga bata nga labing makadaning dapit sa kalibutan, ug ang pagtambong sa inahan mao ang iyang labing dakung makadani. Ang mga bata adunay kinaiya nga madaling mobati ug mahigugmaon. Masayon kaayo sa pagpahimoot kanila, ug madaling himoon malipayon. Tungud sa malomo pagdumala, sa mahigugmaong pulong ug mga buhat, mahimo sa mga inahan pagbugkos sa ilang mga anak ngadto sa ilang mga kasingkasing. {MPP 59.1}

Ang mga bata mahigugmaon sa pagpakig-uban, ug talagsaon kaayo nga magmalipayon sa ilang kaugalingon nga mao lamang usara. Sila nagahandum sa kalooy ug kalomo. Kanang ilang ginakalipayan, nagahunahuna sila nga nakalipay usab sa inahan; ug maoy ilang kinaiya sa pagduol kaniya uban sa ilang mga kalipay ug kasubo. Dili pagsamaran sa inahan ang ilang mga kasingkasing nga madaling mobati tungud sa pagtratar kanila sa dili maayong paagi nga bisan diotay lamang kaniya, maoy usa ka dakung butang kanila. Ang iyang kalooy ug paguyon mahal uyamut. Usa ka pagtutok nga miuyon, usa ka pulong sa pagdasig kun pagdayeg mahimong sama sa silaw sa adlaw sa ilang mga kasingkasing, usahay makahimo sa tibook adlaw nga malipayon. {MPP 59.2}

Inay ang mga anak iyang papahawaon, aron siya dili samokan tungud sa ilang kabanha kun magsamok sa mga diotay nila nga kinahanglan, himoon sa inahan ang piano sa kalingawan kun magaang buhat sa paggamit sa ilang mga makuging kamot ug mga panumduman. {MPP 59.3}

Tungud sa pagpakig-ambit sa ilang mga gibati, ug pagdumala sa ilang kalingawan ug mga buhat, ang inahan makakab-ut sa pagsalig sa iyang mga anak, ug siya sa masangputanon makabadlong sa mga dautang batasan, kun makapugong sa pagpadayag sa kahakug kun kinaiya. Usa ka pulong sa pagpamatngon kun pagbadlong ibungat sa matarung panahon mahimong usa ka dakung mapuslanon. Tungud sa mapailubon, mabinantayong gugma, siya makaliso sa panumduman sa mga bata ngadto sa matarung dapit, magapatubo kanila sa matahum ug makabihag nga karakter. {MPP 60.1}

Ang Panagsandurot

Kinahanglan ang mga inahan magbanlay nga dili magkinaugalingon ug mapuno sa kaugalingon ang ilang mga anak. Dili gayud magdala kanila sa paghunahuna nga sila maoy pinalabi, ug ang tanan kinahanglan himoon sa paglibut kanila. Ang uban mga ginikanan nagahatag dakung panahon ug atensyon sa paglingaw sa ilang mga anak, apan ang mga bata tudloan sa paglingaw sa ilang kaugalingon, sa pagbansay sa ilang kahibalo ug kaabtik. Sa ingon niana sila makatuon sa pagkatagbaw sa sinsilyo mga kalingawan. Sila tudloan sa pagsagubang nga maisugon sa ilang tagidiolay mga kasub-anan ug pagsulay. Inay magtawag

atensyon sa tagidiotay pagantus kun kadaut, lisoa ang ilang mga hunahuna, magtudlo kanila sa paghikalimot sa magagmay mga kasainok kun kapit-os. Magtuon sa pagsugyot sa mga dalan aron ang mga bata makahibalo sa pagkamahunahunaon sa uban. {MPP 60.2}

Apan dili pagpasagdan ang mga bata. Tungud sa daghang mga pagatiman, ang mga inahan mobati nga sila walay panahon sa pagtudlo nga mapailubon sa ilang mga anak, ug maghatag kanila sa gugma ug kalooy. Apan angay sila mahinumdum nga kon ang mga bata walay hikaplagan sa ilang mga ginikanan ug ilang puloyanan nianang makatagbaw sa ilang tinguha alang sa kalooy ug pagpakiguban, sila mangita sa ubang dapit, diin ang panumduman ug karakter tingali mahimutang sa kadaut. {MPP 61.1}

Gikinahanglan ang Plano

Tungud kay kulang sa panahon ug paghunahuna, daghang inahan magdumili sa iyang mga anak sa diotayng kalingawan, samtang ang mga makuging tudlo ug gikapoy mga mata kanunay nagahimo sa buhat gitinguha lamang sa pagdayandayan, ang butang nga sa labing maayo, magalagad lamang sa pagpadasig sa walay kapuslanan ug pagkamagastohon sa ilang mga batanong kasingkasing. Samtang ang mga bata magatubo sa pagkahamtong nga lalake ug babaye, killing mga lcksyon magadalag bunga sa pagpahitaas ug pagkawalay kapuslanan sa kinaiya. Ang inahan magasubo sa mga sala sa iyang mga anak, apan wala mahibalo nga ang pagani nga iyang naani gikan sa binhi nga siya mismo ang nagpugas. {MPP 61.2}

Ang uban mga inahan dili magsama sa pagtratar sa ilang mga anak. Adunay panahon nga sila magpatuyang kanila sa ilang kadautan; ug unya usab sila magdili sa uban diotay nga katagbawan nga makahimo sa batan-ong kasingkasing nga malipayon. Dinhi niini wala sila mag-iningon kang Kristo; Siya naghigugma sa mga bata; Siya nahibalo sa ilang mga gibati, ug nalooy kanila sa ilang mga kalipay ug ilang pagsulay. {MPP 61.3}

Ang Katungdanan sa Amahan

Ang bana ug amahan mao ang pangulo sa panimalay. Ang asawa magahulat kaniya sa gugma ug kalooy, ug sa hinabang sa pagbansay sa mga anak; ug kana mao ang matarung. Ang mga bata iya sa amahan ingon man sa inahan, ug siya kinahanglan adunay sama nga kasibut sa ilang kaayohan. Ang mga anak nagapaabut sa amahan sa hinabang ug pagmando; siya kinahanglan adunay matarung kaalam sa kinabuhi ug sa mga gahum ug pagpakigkauban nga angay magalibut sa iyang pamilya; labaw sa tanan, siya magmando pinaagi sa gugma ug kahadlok sa Dios ug tungud sa pagtudlo sa Iyang pulong, aron siya magmando sa mga tiil sa iyang mga anak sa matarung nga dalan. {MPP 63.1}

Ang amahan mao ang magbubuhat sa balaod sa panimalay; ug, sama kang Abraham, siya maghimo sa balaod sa Dios nga sumbanan sa iyang puloyanan. Ang Dios nagingon kang Abraham, “Kay siya naila Ko, aron magasugo siya sa iyang panimalay sa ulahi niya.” Genesis

18:19. Kinahanglan nga dili makasala tungud sa pagpatuyang sa dili pagbadlong sa dautan, dili maluya, dili maalamon, pinasagdang pagpalabi; dili magpasakop sa iyang pagtuo sa katungdanan sa mga pangayo sa sayop nga paghigugma. Dili lamang si Abraham naghatag sa matarung pahimatngon, kondili siya nagpadayon sa gahum sa maayo ug matarung balaod. Gihatag sa Dios ang mga tulomanon sa pagmando kanato. Dili ang mga bata pasagdan sa paglakaw mahilayo sa matarung dalan gibadlis sa pulong sa Dios, ngadto sa mga dalan nagapaingon sa kadaut, nga gibuksan sa tanang dapit. Sa maloloy-on, apan sa malig-on, uban sa mapailubon, ug mainampoong panlimbasog, kinahanglan ang ilang dautang tinguha mapugngan, ilimod ang ilang mga gihunahuna. {MPP 63.2}

Kinahanglan ipasunod sa amahan sa iyang pamilya ang malig-ong mga hiyas — kabaskug, katarung, pagkamaminatud-on, pagpailub, kaisug, kakugi, ug inidiya pagkamapuslanon. Ug unsa ang buot niya ipasunod sa iyang mga anak, kinahanglan nga magsunod usab siya sa iyang kaugalingon, ipakita ang mga hiyas sa iyang matuod nga pagkatawo. {MPP 64.1}

Gugma Uban sa Kagahum

Apan, mga amahan, dili ninyo pagsub-on ang inyong mga anak. llakip ang gugma uban sa kagahum, kalooy ug kalomo uban sa malig-ong pagpugong. Ihatag ang uban sa inyong mga tagidiotay nga takna sa inyong mga anak; himoa makaila kanila; pakiguban kanila sa ilang buhat ug sa ilang mga dula, ug daugon ang ilang pagsalig. Palamboa ang pagpakighigala kanila, ilabina sa inyong mga anak nga lalake. Sa ingon niining paagiha kamo mahimong usa ka malig-ong gahum alang sa maayo. {MPP 64.2}

Ang amahan maghimo sa iyang bahin sa paghimo sa puloy-anan nga malipayon. Bisan unsa ang iyang mga bulohaton ug gumonhap sa patigayon, dili sila tugotan sa pagtabon sa iyang pamilya; mosulod siya sa puloy-anan uban ang pahiyom ug matahum nga mga pulong. {MPP 64.3}

Sa usa ka hunahuna ang amahan mao ang saserdote sa panimalay, magahatag sa alampoanan sa pamilya sa pagampo buntag ug hapon. Apan ang asawa ug mga anak makig-usa sa pagampo, ug motipon sa alawiton sa pagdayeg. Sa buntag sa dili pa siya [amahan] manaog sa iyang puloy-anan sa matag adlaw nga bulohaton, himoon sa amahan ang pagtigum sa iyang mga anak libut kaniya, ug, mangluhod sa atubangan sa Dios, magtugyan kanila sa pagbantay sa Amahan sa langit. Kong mahuman ang bulohaton sa adlaw, himoa ang pamilya maghiusa sa mapasalamatong pagampo ug magawit sa alawiton sa pagdayeg, sa pagpasalamat sa diosnong pagbantay sa tibook adlaw. {MPP 65.1}

Ang Pag-ampo sa Pamilya

Mga amahan ug inahan, bisan unsa kadaghan ang inyong bulohaton, dili kamo malimot sa pagtigum sa inyong pamilya libut sa alampoanan sa Dios. Pangayo sa pagbantay sa mga

balaang manolonda sa inyong puloy-anan. Hinumdumi nga ang inyong mga anak nahatara sa mga pagsulay. Mga kasamok sa matag adlaw nagaali sa dalan sa batan-on ug tigulang. Kadtong buot magkinabuhi nga mapailubon, mahigugmaon, malipayong kinabuhi kinahanglan magampo. Tungud lamang sa pagdawat kanunay sa hinabang gikan sa Dios nga kita makakab-ut sa kadaugan sa atong kaugalingon. {MPP 65.2}

Ang puloy-anan angay mahimong usa ka dapit diin ang kasayag, pagtahod, ug gugma magpabilin; ug diin gani killing mga hiyasa nagapabilin, adunay magapabilin nga kalipay ug pakigdait. Mahimong mosulod ang mga kasamok, apan kini mao ang palad sa katawohan. Himoa ang pailub, pasalamat, ug gugma magdasig sa kahayag sa kasingkasing, bisan pa ang adlaw adunay dag-um. Sa mga puloy-anan sama niana, magapabilin ang mga manolonda. {MPP 65.3}

Ang bana ug asawa magtuon sa kalipay sa tagsatagsa, dili malimot sa tagidiotay mga pagtahod ug tagidiotay mga malomong buhat nga makalipay ug makasayag sa kinabuhi. Ang hingpit nga pagsalig kinahanglan magpadayon sa taliwala sa bana ug asawa. Sa tingub maghunahuna sila sa ilang mga katungdanan. Sa tingub sila magbuhat alang sa hataas nga kaayohan sa ilang mga anak. Dili gayud sa atubangan sa ilang mga anak magsaway sa mga piano sa usa ug usa kun magsaway sa hunahuna sa usa ug usa. Kinahanglan ang asawa magmatngon nga dili mahimong malisud ang buhat sa bana alang sa mga bata. Ang bana kinahanglan magtabang sa iyang asawa, maghatag kaniya sa maalamong tambag ug mahigugmaong pagpadasig. {MPP 66.1}

Ang Relasyon sa Pamilya

Dili itugot nga mahimo ang kaulangan sa kabugnaw ug paghilom sa taliwala sa mga ginikanan ug mga anak. Kinahanglan ang mga ginikanan makaila sa ilang mga anak, mangita sa pagsabut sa ilang mga kaibog ug kinaiya, makigambit sa ilang mga gibati, ug magtuon unsa ang anaa sa ilang mga kasingkasing. {MPP 66.2}

Mga ginikanan, ipakita sa inyong mga anak nga kamo nahigugma kanila, ug maghimo kamo sa inyong tibook gahum sa paghimo kanila nga malipayon. Kon kamo maghimo niana, ang inyong mga pagdumili nga gikinahanglan adunay labing dakung kapuslanan sa ilang mga panumduman. Magmando kamo sa inyong mga anak uban sa kalooy ug kalomo, mahinumdum nga “sa langit ang ilang mga manolonda nagatan-aw sa nawong sa Akong Amahan nga atua sa langit.” Mateo 18:10. Kon kamo nagatinguha sa mga manolonda sa paghimo alang sa inyong mga anak sa bulohaton gihatag kanila sa Dios, motabang kanila sa paghimo sa inyong bahin. {MPP 66.3}

Magatubo ubos sa maalamon ug mahigugmaong pagmando sa usa ka matuod nga puloy-anan, ang mga bata walay tinguha magpalayo sa pagpangitag kalipay ug pagpakiguban. Dili

makadani kanila ang dautan. Ang diwa nga nagahari sa puloy-anan magadagway sa ilang karakter; sila maghimo sa mga batasan ug patukoranan nga mahimong usa ka malig-ong panalipod batok sa pagpanulay kong sila mahilayo sa puloy-anan ug magahupot sa ilang mga bulohaton sa kalibutan. {MPP 67.1}

Ang mga Katungdanan sa Puloy-anan

Ang mga anak ingon man ang mga ginikanan adunay hinungdanong mga katungdanan sa puloy-anan. Sila kinahanglan tudloan nga sila usa ka bahin sa buhatan sa puloy-anan. Sila gipakaon ug gipabistihan ug gihigugma ug gibantayan; ug sila angay mobalos niining daghang mga kalooy pinaagi sa pagdala sa ilang bahin sa mga lulan sa puloy-anan, ug magadala sa tanang kalipay nga maarang sa pamilya nga sila mao ang mga sakop. {MPP 67.2}

Ang mga bata usahay panulayon sa pagsukol ubos sa pagpugong; sa kinabuhi sa ulahi sila magdayeg sa ilang ginikanan sa matinumanong pagatiman ug mapiot nga pagbantay nga nagbantay ug nagmando kanila sa ilang mga tuig sa pagkabakikaw. (MH—388 394.) {MPP 67.3}

Bahin 7—Panglawas Magasugod sa Puloy-anan

Ang Paghibalo nga ang tawo mao ang templo sa Dios, usa ka puloy-anan sa pagpahayag sa Iyang himaya, mao ang labing halangdong tinguha sa pagatiman ug pagpauswag sa atong mga gahum nga lawasnon. Makalilisang ug kahibulongan ang pagbuhat sa Magbubuhat sa bayanan sa tawo, ug Siya nagasugo kanato maghimo niini atong pagtuon, makasabut sa iyang mga kinahanglan, ug maghimo sa atong bahin sa pagbantay niini gikan sa kadaut ug pagkalaglag. {MPP 69.1}

Aron adunay maayong panglawas, kita kinahanglan adunay maayong dugo; kay ang dugo mao ang sulog sa kinabuhi. Kini nagaayo sa naguba, ug nagapatambok sa lawas. Kon hatagan sa matarung kalan-on ug kong malinis ug makusog tungud sa pagtipon sa maputling hangin, kini nagadalag kinabuhi ug kusog sa tanang bahin sa kalawasan. Ang labi pa kahingpit nga pagdagan, labing maayo mahimo ning buhata. {MPP 69.2}

Sa tagsa ka pitik sa kasingkasing, ang dugo angay modagan sa iyang dalan sa madali ug masayon ngadto sa tanang bahin sa lawas. Ang iyang pagdagan dili santaon sa hugot nga bisti kun bugkos, kun kulang saput sa mga bukton ug mga tiil. Bisan unsang makasanta sa pagdagan sa gahum sa dugo ngadto pagbalik sa mapuslanong bahin, mahimo ang pagpugol. Ang sakit sa ulo, makusog pagpitik sa kasingkasing, kun dili kahilisan, mao kanunay ang sangputan. {MPP 69.3}

Ang Pagginhawa

Aron adunay maayong dugo, kinahanglan makaginhawa kita ug maayo. Puno ug halawom mga pag-ginhawa sa malinis nga hangin, makapuno sa mga baga sa oksihino makaputli sa dugo. Sila inaghatag niini sa masilaw nga kolor, ug magpadala niini, sa sulog nagahatag kinabuhi, sa tanang bahin sa lawas. Ang usa ka maayong pagginhawa nagatabang sa mga kusog; kini nagapadugang sa gana sa pagkaon, ug nagatabang sa paghilis sa labing hingpit; ug nagaagda sa makapahinanok nga katulog. {MPP 70.1}

Ang mga baga tugotan sa dakung kagawasan nga mahimo. Ang ilang mahimo pagpasulod magtubo tungud sa gawas nga buhat; kini nagakadiotay kon sila mahugot ug mahiduot. Mao kana ang dautang mga sangputan gibuhat sa kasagaran, labi na sa mga buhat sa sulod sa balay, sa', usa nagatikoko sa buhat. Kining kahimtanga dili mahimo sa pagginhawa ug halawom. Ang hamabaw nga pagginhawa dili madugay mahimong batasan, ug ang mga baga kawad-an sa ilang gahum sa pagdaku. Ang mao usab nga sangputan mahimo tungud sa hugot nga laso. Ang igong dapit wala ihatag sa labing ubos nga bahin sa dughan, mga kusog sa tiyan, nga gitinguha sa pagtabang sa pagginhawa, dili makabuhat sa hingpit, ug gisanta ang mga baga sa ilang buhat. {MPP 70.2}

Tungud niana kulang ang hangin kun oksihino nga madawat. Ang lihok sa dugo mahinay. Ang hugaw, makahilong butang, nga kinahanglan isalibay sa mga gininhawa gikan sa baga, magpabilin, ug ang dugo mahimong dautan. Dili lamang makadaut sa mga baga, apan sa tungol, atay, ug utok. Ang panit mahimong maluspad, mapunggan ang paghilis; ang kasingkasing maglisud; ang utok magngitngit; ang mga hunahuna malibog; moabut ang kasubo sa espiritu; ang tibook lawas mahimong maluya ug dili magbuhat, ug madaling takbuyan sa balatian. {MPP 70.3}

Ang Hangin nga Malinis

Ang mga baga kanunay nagasalibay sa mga hugaw, ug sila kinahanglan hatagan kanunay sa maputling hangin. Ang mahugaw nga hangin dili nagahatag sa gikinahanglang oksihino, ug ang dugo moagi ngadto sa utok ug uban mga organo nga dili napabaskug. Busa hinungdanon kaayo ang bug-os pagsulod sa hangin. Sa pagpuyo sa lawak nga tinakpan ug diotay ang hangin makasulod, diin ang hangin dili makasulod ug makagowa, makapaluya sa tibook kalawasan. Kini madali kaayo takbuyan sa gahum sa sip-on, ug sa diotay lamang sip-on madani ang balatian. Mao ang pagpuyo sa sulod sa puloy-anan nakahimo sa daghang mga babaye maluspad ug maluya. Sila nagginhawa sa sama nga hangin magbalikbalik, hangtud mapuno kini sa hilo nga gisalibay gikan sa mga baga ug magagmayng lungag sa panit; ug ang mga hugaw madala pagbalik ngadto sa dugo gumikan niana. {MPP 71.1}

Sa pagtukod mga balay, walay sapayan kon mga tuyo ba katilingbanon kun sa mga puloy-anan, kina-hanglan matngonan sa paghatag maayong pagpasulod kun paggowa sa hangin ug igong kahayag sa adlaw. Usahay ang mga simbahan ug tunghaan nasayop ning bahina. Ang dili pagtagad sa mga bintana nga makasulod ang hangin mao ang hinungdanan sa daghang managduka ug kalaay nga makadaut sa sangputan sa maayong wali ug makahimo sa buhat sa magtutudlo mabug-at ug dili masangputanon. {MPP 71.2}

Sumala sa maarang nga mahimo, tanang mga balay gitinguha pagapoy-an sa tawo ibutang sa hataas ug ma-ayong yuta nga dili danawan. Kini makasalig sa mamala nga yuta, ug makalikay sa kadaut sa balatian tungud sa kabasa ug hinungaw nga mabaho. Kining butanga Vanunay nga hikalimtan. Ang nagapadayong kadaut sa panglawas, peligroso mga balatian, ug daghan mga kamatay mao ang gisangputan sa mabasa ug malarya sa mga yuta nga ubos kaayo ug dili makadagan ang tubig. {MPP 72.1}

Ang Kahayag ug Hangin

Sa pagtukod mga balay hinungdanon kaayo ilabina ang bug-os pagpasulod sa hangin ug daghang kahayag sa adlaw. Himoa nga adunay hangin makasulod ug daghan kahayag sa tanang lawak sa puloy-anan. Ang mga lawak nga katulogan ariglahon pagayo nga masayon ang pagsulod sa hangin adlaw ug gabii. Walay lawak nga takus pagapoy-an ingon nga lawak

nga katulogan hangtud nga kini mahimong ablihan sa adlaw sa pagpasulod sa hangin ug kahayag sa matag adlaw. Sa uban mga nasud ang mga lawak nga katulogan kinahanglan butangan sa makina sa pagpainit, aron sila adunay bug-os nga kainit ug mamala sa panahon nga mabugnaw kun mabasa. {MPP 72.2}

Ang lawak sa bisita kinahanglan adunay magasama pagatiman uban sa mga lawak nga gitinguha gamiton kanunay. Ingon sa uban mga lawak nga katulogan, kini adunay hangin ug kahayag sa adlaw, ug kinahanglan butangan sa galamiton sa pagpainit, sa pagpamala sa mabasa nga magtipon kanunay sa lawak nga dili gigamit. Bisan kinsa nga matulog sa lawak nga dili nasilawan sa adlaw, kun maghigda sa higdaan nga dili namala pagayo ug gihanginan, nagahimo sa peligro sa panglawas, ug usahay sa kinabuhi. {MPP 72.3}

Sa pagtukod, daghan ang nagahimo sa mabinantayong piano alang sa ilang mga tanaman ug kabulakan. Ang balay sa mga tanaman ug bintana gibutangan kanila mainit ug mahayag; kay kon walay kainit, hangin, ug kahayag sa adlaw, ang mga tanum dili mabuhi ug motubo. Kon kining mga kahimtanga gikinahanglan sa kinabuhi sa mga tanum, daw unsa pa nga gikinahanglan sila alang sa atong panglawas ug sa atong pamilya ug bisita! {MPP 73.1}

Likayan ang Kabasa

Kon kita nagatinguha sa atong puloy-anan magpabilin ang panglawas ug kalipay, kinahanglan ibutang nato sila nga halayo sa mabaho nga hinungaw ug inalisngaw sa mga yutang ubos, ug inaghatag sa masayon mga paagi sa langit nga nagahatag kinabuhi. Kuhaa ang mga mabug-at nga tabil, buksan ang mga bintana ug tilon, ug dili magtugot sa mga kahoy magtindog haduol kaayo sa balay aron makatabon sa kahayag sa adlaw. Ang silaw sa adlaw tingali makapalubad sa mga alpombra ug mga tabon, ug makadaut sa mga kuwadro sa mga hulagway; apan kini makadalag usa ka matahum kasayag sa mga nawong sa kabataan. {MPP 73.2}

Kadtong adunay mga tigulang pagatabangan angay mahinumdum nga sila labi na nagakinahanglan sa kainit, kahamugaway sa mga lawak. Mokunhod ang kusog kon tigulang na sa panuigon, kulang ang kusog sa pagsukol sa mga gahum makadaut sa panglawas; busa daku ang kinahanglan alang sa tigulang nga adunay daghan kahayag sa adlaw, ug malinis, maputling hangin. {MPP 73.3}

Ang Pagkahinlo

Ang pagkahinlo gayud mao ang mapuslanon sa lawas ug panglawas sa salabutan. Ang mga hugaw ginasalibay kanunay gikan sa lawas pinaagi sa panit. Mga milyon sa iyang mga lungag sa panit madaling hisampungan gawas kon limpio tungud sa kanunay pagkaligo, ug ang mga hugaw nga moagi sa panit mahimong dugang nga lulan sa uban mga bahin sa pagpagawas. {MPP 74.1}

Daghang mga tawo makadawat kaayohan sa pag-kaligo ug mabugnaw kun mainit-init nga tubig matag adlaw, buntag ug hapon. Inay magdugang sa peligro sa pagtakboy sa sip-on, ang matarung pagkaligo, magapanalipod batok sa sip-on, tungud kay kini makapauswag sa dagan sa dugo; ang dugo madala ngadto sa ibabaw, ug ang labing masayon ug naandang dagan mahimo. Ang salabutan ug lawas magsama nga magmabaskugon. Ang mga kusog mahimong labing mahumok, ang panumduman mahimong maalamon. Ang kaligo mao ang makaalibyo sa mga nerbios. Ang kaligo makatabang sa pagkalibang, sa tungol, ug atay, magahatag panglawas ug kusog sa tagsatagsa, ug kini makapauswag sa paghilis. {MPP 74.2}

Maoy hinungdanon usab nga ang saput kanunay limpio. Ang mga bisti gisul-ob nagakuha sa hugaw nga moagi sa mga lungag sa panit; kon sila dili ilisdan kanunay ug labhan, ang mga hugaw mobalik sa lawas. {MPP 74.3}

Tanang dagway sa kahugaw nagadala sa sakit. Mga kagaw makamatay nagapuyo sa mangitngit, dili gihinloan nga mga daplin, sa sagbut nga mabaho, sa mabasa ug mga lumotlumot. Dili magtugot sa mga utanon nga dunot na kun pundok sa mga dahon nga nahulog sa pagpabilin haduol sa balay, sa pagkadunot ug paghilo sa hangin. Bisan unsang butang nga mahugaw kun nagakadunot dili tugotan sulod sa puloyanan. Sa mga kalungsoran ug siyudad gihunahuna nga limpio kaayo, daghang sakit sa hilanat nga hikaplagan sa nagakadunot nga butang libut sa puloy-anan sa ubang pamilya nga walay pagbantay. {MPP 75.1}

Ang hingpit nga kahinlo, daghang kahayag sa adlaw, mabinantayong atensyon sa kalinis sa tanang butang sa kinabuhi sa puloy-anan, maoy mapuslanon sa pagpahilayo sa balatian ug sa pagkamalipayon ug pagkamakusganon sa mga nanagpuyo sa puloy-anan. (MH -271-276.) {MPP 75.2}

Bahin 8—Pagpakaon sa Pamilya

Ang Atong mga lawas gitukod gikan sa kalanon nga atong gikaon. Adunay nagapadayon pagkaguba sa mga ugat sa lawas; tagsa ka lihok sa usa ka bahin mahimo ang kadaut, ug kining kadauta giayo gikan sa atong kalan-on. Ang tagsa ka bahin sa lawas nagakinahanglan sa iyang pahat sa kalan-on. Kinahanglan hatagan ang utok sa iyang bahin; ang mga bukog, kusog, ug nerbios mangayo usab sa ilang bahin. Maoy usa ka kahibulongang paagi nga nagahimo sa kalan-on ngadto sa dugo, ug maggamit niining dugo sa pagtukod sa nagkalainlaing bahin sa lawas; apan kining paagiha nagapadayon kanunay, nagahatag ki-nabuhi ug kusog sa tagsa ka nerbios, kusog ug ugat. {MPP 77.1}

Kadtong mga kalan-on kinahanglan pilion nga makahatag labing maayong sustansya gikinahanglan sa pagtukod sa lawas. Niining pagpilia, ang kaibog dili maayong giya. Gumikan sa dautang mga batasan sa pagkaon, ang kaibog nahasimang sa dautan. Masabog kini nagapangita sa kalan-on nga makadaut sa panglawas ug makahimo sa kaluya enbes sa kusog. Dili kita mahimong mandoan nga walay kadaut sa mga nabatasan sa katilingban. Ang balatian ug pagantus nagahari sa tanang dapit sa daku nahimo gumikan sa mga sayop nga kasagaran mahitungud sa pagkaon. {MPP 77.2}

Aron mahibaw-an unsa ang labing maayong kalan-on, kita kinahanglan magtuon sa piano sa Dios sa sinugdan alang sa pagkaon sa tawo. Siya nga nagbuhat sa tawo ug nakahibalo sa iyang mga kinahanglan nagtudlo kang Adan sa iyang kalan-on. “Tan-awa,” Siya nagingon, “gihatagan Ko kamo sa tanan nga balili nga nagahatag ug binhi, . . . ug sa tanan nga kahoy nga may bunga sa kahoy, nga nagahatag ug binhi, aron alang kaninyo kini mahimong kalan-on.” Genesis 1:29. Sa pagpahawa sa Eden sa pagpangita sa iyang panginabuhi pinaagi sa pagbugwal sa yuta ubos sa panghimaraut sa sala, ang tawo nakadawat ug pananghid sa pagkaon usab mga “hilamon sa kapatagan.” Genesis 3:18. {MPP 77.3}

Ang Labing Maayong mga Kalan-on

Mga liso, bunga sa kahoy, nues ug mga utanon mao ang kalan-on gipili alang kanato sa atong Magbubuhat. Kining mga kalan-ona, giandam sa sinsilyo ug kinaiyang paagi nga mahimo, maoy labing makaayo sa panglawas ug makatambok. Sila maghatag kusog, usa ka gahum sa pagpadayon, ug kaabtik sa salabutan, nga dili ikahatag sa labing makuti ug makapainit nga pagkaon. {MPP 78.1}

Apan dili ang tanang mga kalan-on makaayo sa ilang kaugalingon mahiangay sa atong mga kinahanglan ubos sa tanang kahimtangan. Angay himoon ang pagbantay sa pagpili sa kalan-on. Ang atong pagkaon mahiuyon sa panahon, sa kainit diin kita magpuyo, ug sa bulohaton nga atong ginabuhat. Ang ubang kalanon nga mahimong gamiton sa usa ka panahon kun sa usa ka kainit dili mahiangay sa laing panahon. Busa adunay nagakalainlaing

mga kalan-on nga mahiangay kaayo alang sa mga tawo sa lainlaing mga bulohaton. Masabog nga ang kalan-on mahimong gamiton nga may kapuslanan niadtong nagabuhat ug mabug-at dili ma-hiangay alang sa mga tawo nga nagabuhat sa opisina kun kanunay nagapuga'g maayo sa utok. Gihatag kanato sa Dios ang daghang matang sa makaayo nga mga kalan-on, ug ang tagsa ka tawo magpili niini sumala sa mga butang hiagian na ug napamatud-an sa katarungan nga mao ang labing maayo nahiangay sa iyang kaugalingong mga kinahanglan. {MPP 78.2}

Ang kadaghan sa mga bunga kun prutas gihatag sa kinaiyahan, mga nues, ug mga liso daghan kaayo, ug tuig-tuig ang mga produkto sa tanang mga yuta kasagaran gibahinbahin sa tanan, tungud kay nagauswag ang pagpadala kanila sa mga sakyanan. Gumikan niini, daghang mga matang sa kalan-on nga sa mga pila ka tuig giila nga mahal kun luho, karon maabut na sa tanan ingon nga kalan-on sa tanang adlaw. Kini matuod ilabina sa mga binuwad ug de lata mga prutas. {MPP 79.1}

Mga Ilis sa Unod nga Pagkaon

Mga nues ug kalan-ong kaagid sa nues ginagamit karon sa kadaghanan sa lugar sa mga karne. Uban sa mga nues mahimong sagolan sa liso, prutas, ug uban mga unod sa utanon, sa paghimo sa kalan-on maayo sa panglawas ug makapatambok. Bisan pa, kinahanglan bantayan nga dili maggamit sa dakung bahin sa mga nues. Kadtong nahibalo sa dautang sangputan gikan sa pagkaon sa nues nga kalan-on dili makakitag kalisud kon magmatngon niining pasidaan. Angay usab hinumduman, nga ang uban nues dili maayo kay sa uban. Ang almendras [almond] maayo kay sa mani, apan ang mani nga diotay lamang gidaghanon, gamiton uban sa mga liso makapatambok ug madaling hilison. {MPP 79.2}

Kon ayohon pagandam, ang mga oliba, sama sa nues, makahatag sa lugar sa mantikilya [nga gikuha sa gatas sa baka] ug karne. Ang lana, nga makaon sa oliba, labing maayo pa kay sa mantika sa mananap. Kini magsilbi nga usa ka purga. Ang paggamit niini maayo sa mga masakiton sa baga, ug kini nagaayo sa nagahubag, mainit nga tungol. {MPP 80.1}

Mga tawo nga nabatasan sa ilang kaugalingon sa makabuhong, makapainit kaayo pagkaon, adunay kaibog nga dili kinaiya, ug sila dili dayon makakaon sa kalan-on nga kasagaran ug sinsilyo. Magkinahanglan ug panahon sa kaibog nga mahimong kinaiya, ug pagpabalik sa tungol gikan sa abuso giantus niini. Apan kadtong makapadayon sa paggamit sa makaayo kalanon, sa hamubo nga panahon, hikaplagan kini nga lamian. Ang iyang matahum ug mahumot nga mga lami pagahinangpon, ug kini pagakaonon uban sa dakung kalipay kay sa makuha gikan sa dili makaayo mga kalan-on. Ug ang tungol, sa maayong kahimtang, dili magainit ni hibug-atan, makahimo dayon sa iyang bulohaton. {MPP 80.2}

Ang Paglainlain

Aron magpadayon ang panglawas, ang igong ma-kaayo, makapatambok nga kalan-on gikinahanglan. {MPP 80.3}

Kon kita magplano sa maalamon, kanang labing makatabang sa maayong panglawas hikaplagan hapit sa tanang yuta. Ang lainlaing pagluto sa bugas humay, trigo, mais, ug sebada ginapadala sa tanang yuta bisan diin, ingon usab sa mga balatong, gisantes, ug mga lentejas. Kini, uban sa tanum dinhi kun pinalit sa gawas nga mgn prutas, ug lainlaing mga utanon nga nagatubo sa tagsa ka dapit, maghatag usa ka higayon sa pagpili sa pagkaon nga komplito sa walay paggamit sa karne sa mananap.... {MPP 80.4}

Ang mga Prutas

Kon adunay mga binuwad nga prutas, ingon sa pasas, ciruela pasa, mansanas, pcras, melocotones [peaches] ug alburicoques [apricots] mapalit sa kasarangan mga bili, hikaplagan nga sila maggamit ingon nga mga kalan-on labing madali kay sa nabatasan, uban sa maayong sangputanan sa panglawas ug kabaskug sa tanang matang sa mga magbubuhat. {MPP 81.1}

Dili kinahanglan adunay daghan nagkalainlain bisan unsa sa usa ka pagkaon, kay kini makadasig sa pagkaon labaw sa kasarangan, ug makahimo sa dili pagkahilis. {MPP 81.2}

Dili maayo sa pagkaon sa prutas ug utanon sa samang panahon. Kon ang paghilis mahinay, ang paggamit ning duha masabog nga makahimo sa sakit, ug kahinay sa paghimo sa bulohaton sa utok. Maayo nga ang prutas makaon sa usa ka pagkaon, ug ang mga utanon sa ubang panahon. {MPP 81.3}

Ang pagkaon lainlainon. Mga pagkaon nga mao gihapon, giluto sa sama nga pagluto, dili angay ipakita sa talad sa sunodsunod ug adlaw-adlaw. Ang mga kalan-on makaon uban sa dakung gana, ug ang kalawasan labing matambok, kon ang kalan-on lainlainon. {MPP 81.4}

Ang Pagandam sa Kalan-on

Dili matarung sa pagkaon lamang aron matagbaw ang kaibog. Apan dili ipadayag ang pagpalahi mahitungud sa dagway sa kalan-on, kun sa paagi sa pagandam niini. Kon ang kalan-on gikaon dili mahilis, ang lawas dili matambok kaayo. Ang kalan-on pilion sa mabinantayon ug lutoon uban sa kaalam ug kabatid. {MPP 81.5}

Ang paggamit sa pagluto sa pan, sa labing pino ug maputi nga harina dili mao ang labing maayo. Ang paggamit niini dili maayo sa panglawas ni makadaginot. Ang pan nga hinimo sa labing pino nga harina kulang sa mga sustansya makapatambok nga hikaplagan sa pan nahimo gikan sa tibook trigo. Kini mao ang hinungdanan kanunay sa dili paghikalibang ug uban kahimtangan nga dili maayo. {MPP 82.1}

Wala Kinahanglana

Ang paggamit sa bicarbonato de sosa, o baking powder sa pan makadaut ug wala kinahanglana. Ang bicarbonato de sosa makapahubag sa tungol, ug usahay makahilo sa tibook lawas. Daghan mga asawa maghunahuna dili sila makahimo ug pan nga walay sosa, apan kini sayop. Kon sila buot magsamok sa pagtuon sa labing maayong mga paagi, ang ilang pan labi pa makapatambok, ug, sa kinaiya molami, kini mahimong labing makapagana. {MPP 82.2}

Sa paghimo pinatubong pan kun labadora sa pan, dili gamiton ang gatas sa lugar sa tubig. Ang paggamit sa gatas usa ka dugang gasto, ug dili mahimo ang pan nga kulang sa sustansya. Ang pan adunay gatas dili magdugay ang katamis human lutoa kay nianang binuhat sa tubig, ug kini madaling moaslom sa tungol. {MPP 82.3}

Ang pan kinahanglan magaan ug matam-is. Dili tugotan bisan diotay nga kaaslom. Magagmay ang mga bolto, ug lutoon pagayo aron, sumala sa mahimo ang mga kagaw sa labadora mamatay. Kon mainit kun bago, ang pinatubo nga pan bisan unsang matang malisud nga hilison. Dili gayud pagibutang sa lamesa. Bisan pa, kining sumbanan dili nagsakop sa pan nga walay labadora. Mga bag-ong tinapay binuhat sa harinang trigo nga walay labadora, ug lutoon sa maayong pagkainit nga hudno, mahimong malalim ug makaayo sa lawas. {MPP 82.4}

Mga liso gamiton sa linugaw kinahanglan lutoon mga pila ka takna. Apan ang mahumok kun mga kalanon tubigon dili makaayo sa lawas kay sa mga kalan-on mamala, nga nagkinahanglan sa pagusap ug maayo. Ang pan makaduha lutoa, mao ang labing masayon hilison ug labing lamiang kalan-on. Himoa ang kasagaran pan nga pinatubo mahiwa sa magagmay ug paugahon sa mainit nga hudno hangtud nga mauga sa hingpit. Unya tugoti nga kini mopulag diotay ang tanan. Sa dapit nga mamala kining tinapay mahimong tipigan sa hataas nga panahon kay sa kasagarang tinapay kun pan, ug, kon initon sa dili pa gamiton, kini mahimong bag-o sama sa bag-ong linuto. {MPP 83.1}

Daghan Kaayo Kalamay

Daghan ra kaayo kalamay gigamit sa kasagaran sa kalan-on. Mga sopas, matam-is mga pudines, pasteles, mga jaleas, mermeladas maoy madaling mga hinungdan sa dili kahilisan. Labina nga makadaut mao ang mga natillas [custards] ug pudines nga sinagolan sa gatas, itlog, ug kalamay. Ang masabog nga paggamit sa gatas ug asukal nga imnun kinahanglan likayan. {MPP 83.2}

Kon gamiton ang gatas, kinahanglan ayohon kini sa pagsterilisar; uban niining pagmatngon, adunay diotay lamang peligro makakuha ug sakit sa paggamit niini. Ang mantikilya [nga gikuha sa gatas sa baka] dili makadaut kaayo kon kaonon uban sa mabugnaw

nga pan kay sa paggamit niini sa pagluto; apan, maayo pa maglikay niini sa hingpit. Ang kiso makadaut usab; kini dili angay sa pagkaon. {MPP 83.3}

Ang diotay, dili maayong pagkaluto nga kalan-on nagahikaw sa dugo pinaagi sa pagpaluya niini sa mga huna ug pagatiman, sa paghimo ug maayong tinapay; sa mga bahin nga nagahilis, ug nagadalag sakit, uban sa iyang mainitong mga nerbios ug dautang kinaiya. Ang mga nanagantus sa dautang pagpanluto makaabut ang gidaghanon sa linibo ug napulo ka libo. Sa ibabaw sa daghang mga lubnganan mahimong isulat kini: "Namatay gumikan sa dautan nga pagluto;" "Namatay sa usa ka pinatuyangan nga tungol." {MPP 84.1}

Usa ka Balaang Katungdanan

Maoy usa ka balaang katungdanan alang niadtong magluto sa paghibalo unsaon sa pagandam sa maayong kalan-on. Daghang mga kalag ang mawala gumikan sa dautang pagpanluto. Nagakinahanglan kini sa paghunahuna ug pagatiman sa paghimo ug maayong tinapay; apan adunay labaw pa nga tinuhoan sa usa ka tinapay nga maayo kay sa gihunahuna sa daghan. Sa pagkamatuod adunay pipila lamang maayong magluluto. Ang mga batan-ong babaye nagahunahuna usa ka buhat sa ulipon ang pagluto ug sila maghimo sa ubang matang sa bulohaton sa puloy-anan; ug, tungud niining katarungana, daghang mga babaye nga magminyo ug magatiman sa mga pamilya adunay diotay kaayo nahibaloan sa mga katungdanan nahimutang sa usa ka asawa ug inahan. {MPP 84.2}

Ang pagpanluto dili diotay nga kinaadman, ug mao kini ang labing mapuslanon sa inidiya nga kinabuhi. Mao kini ang kinaadman nga ang tanang mga babaye kinahanglan magtuon, ug angay kini itudlo sa paagi nga magmapuslanon sa mga tawo nga kabus. Sa paghimo sa malami nga kalan-on ug sa mao usab nga panahon sinsilyo ug makapatambok, nagkinahanglan sa kaalam; apan kini mahimo. Ang mga kosinero kinahanglan mahibalo sa pagluto sa sinsilyo nga kalan-on, sa sinsilyo nga paagi ug makaayo sa panglawas, ug aron mahimo kini labing lamian, ingon man usab makaayo sa panglawas, tungud sa iyang pagkasinsilyo. {MPP 84.3}

Matag babaye nga mao ang pangulo sa pamilya apan dili nakahibalo sa kaalam sa pagpanluto nga makaayo sa panglawas kinahanglan maningkamot sa pagtuon nianang mapuslanon uyamut sa kaayohan sa iyang panimalay. Sa daghang mga dapit ang tunghaan sa pagpanluto nga malinis magahatag higayon sa pagpanudlo bahin niini. Ang babaye nga walay hinabang nianang mga pahamatngona angay magbutang sa ilang kaugalingon ubos sa pagtudlo sa ubang maayong kosinero, ug magpadayon sa iyang mga panlimbasog sa paguswag hangtud nga siya mabatid sa kaalam sa pagpanluto. {MPP 85.1}

Nagakaon sa Tinudlong mga Takna

Ang pagkaon sa nahatudlong mga takna mapuslanon uyamut. Kinahanglan nga adunay nahatudlong panahon alang sa tagsa ka pagkaon. Nianang panahona, kinahanglan nga ang

tanan mokaon unsa ang gikinahanglan sa lawas, ug unya dili magkaon bisan unsa hangtud sa sunod nga pagkaon. Adunay daghang mokaon bisan ang lawas dili nagakinahanglan sa kalan-on, sa panahon nga dili pa takna sa pagkaon, ug taliwala sa mga pagkaon, tungud kay sila walay igong kusog sa kabubut-on sa pagsukol sa nagustohan. Sa panahon nga magpanaw, ang uban kanunay mokaon bisan unsang butang nga makaon haduol kanila. Kini makadaut kaayo. Kon ang mga managpanaw mokaon sa nabatasang kalan-on nga sinsilyo ug makapatambok, sila dili mobati ug dakung kaluya, ni magantus pagayo gikan sa sakit. {MPP 85.2}

Makadaut nga Batasan

Ang laing makadaut nga batasan mao ang pagkaon sa dayon na nga mohigda. Tingali humana mokaon sa nabatasang pagkaon; apan tungud kay adunay pagbati sa kaluya, dugang pa nga kalan-on kaonon. Tungud sa pagpasagad, kining dautang buhat mahimong batasan, ug usahay modukot pagayo kay gihunahuna nga dili mahimo sa pagkatulog nga dili una mokaon. Gumikan sa pagkaon sa gabii na kaayo nga panihapon, ang mga buhat sa pagpahilis magpadayon sa mga takna nga matulog. Apan bisan ang tungol nagabuhat kanunay, ang iyang buhat dili mahuman sa matarung. Ang katulog masabog samukon sa mga dautang danigo, ug sa buntag ang tawo mobangon sa kabug-at, ug diotay kaayo ang gana sa pamahaw. Kong kita mohigda sa pagkatulog, ang tungol angay makahuman na sa iyang bulohaton, mao usab sa ubang mga bahin sa lawas, aron makapahuway. Alang sa mga tawo nagabuhat sa opisina, ang panihapon nga gabii 11a makadaut kaayo. Kanila ang kadaut nga mahimo mao ang sinugdan sa balatian nga matapus sa kamatayon. {MPP 86.1}

Sa daghang hitabo ang kaluya nga nagadala sa tinguha sa kalan-on pagabation tungud kay ang mga bahin sa pagpahilis gipabug-atan pagayo sa tibook adlaw. Human makahilis sa usa ka pagkaon, ang mga bahin sa pagpahilis nagkinahanglan ug pahulay. Kinahanglan nga lima kun unom ka takna ang moagi human ang pagkaon, ug daghang mga tawo nga nakasulay na sa piano, hikaplagan nga ang duha ka pagkaon sa usa ka adlaw labing maayo kay sa tolo. {MPP 86.2}

Likaye ang Pagpalabi

Dili magkaon sa kalan-on nga mainit kaayo kun mabugnaw. Kon mabugnaw ang kalan-on, ang dakung kusog sa tungol gikinahanglan aron pagpainit niini sa dili pa ang pagtunaw mahimo. Mga ilimnong mabugnaw makadaut sa mao nga katarungan; samtang ang kanunay paggamit sa mainit nga ilimnon makapaluya. Sa pagkamatuod, ang daghang tubig nga mainom matag pagkaon, molabaw pa ang kalisud niini alang sa kalan-on sa paghilis; kay ang tubig kinahanglan mohunob sa dili pa magsugod ang paghilis. Dili magkaon ug daghang asin, likaye ang pagkaon sa mga atsara ug mga kalan-on adunay daghang lamas, kaon ug daghang prutas, ug ang kainit nga nagatawag alang sa daghang paginum sa panahon sa pagkaon sa dakung bahin mawala. {MPP 87.1}

Ang pagkaon sa kalan-on hinayon, ug angay usapon pagayo. Kini hinungdanon kaayo, aron ang laway mahisagol ug maayo sa kalan-on, ug ang mga laway sa paghilis maghimo sa ilang bulohaton. {MPP 87.2}

Ang usa pa nga labing dautan mao ang pagkaon sa dili mga takna sa pagkaon, sama sa human ang mabaskugon kun lapas sa kasarangan nga pagpaugnat sa kusog, kon ang tawo lapoy kaayo kun mainit. Dihadiha human mokaon adunay makusog nga pamugnaw sa mga kusog sa nerbios; ug kong ang panumduman ug lawas kapuyon kaayo sa dili pa kun human mokaon, ang paghilis sa kinaon masanta. Kong ang tawo nasuko, nabalaka, kun nagadali, maayo pa nga dili mokaon hangtud nga mahuwasan kun makapahulay. {MPP 87.3}

Ang tungol adunay suod nga relasyon sa utok, ug kong ang tungol masakiton, ang gahum sa nerbios tawgon gikan sa utok sa pagtabang sa maluya mga bahin sa paghilis. Kong mao kini kanunay ang mahitabo, ang utok mahimong mapuno sa dugo. Unya ang utok nga mapuno kanunay, ug kulang ang pagpaugnat sa kusog, bisan ang sinsilyong kalan-on diotay lamang ang kaonon. Sa panahon nga mokaon hikalimte ang kabilinggan ug mga hunahuna sa kabalaka; dili magdalidali, kondili mokaon sa hinayhinay ug malipayon, uban sa inyong kasingkasing napuno sa pagpasalamat sa Dios tungud sa tanang mga panalangin Niya. {MPP 88.1}

Ang Pagkaon Lapas sa Kasarangan

Daghan nga dili mokaon sa karne ug uban pa ug sa mga kalan-on nga makadaut nagahunahuna nga tungud kay sinsilyo ang ilang kalan-on ug makapatambok sila magpasagad sa kaibog nga walay pagpugong, ug sila mokaon lapas sa kasarangan, usahay sa linaog. Kini maoy usa ka sayop. Dili maayo nga pabug-atan ang mga bahin sa paghilis sa gidaghanon kun kalidad sa kalan-on nga dili mahimo sa lawas sa paghilis. {MPP 88.2}

Sunod sa batasan ang kalan-on ginabutang sa talad sunodsunoron. Sanglit wala manghibalo kon unsa ang mosunod, ang tawo mahimong mokaon sa igong kalanon nga tingali dili mao ang labing maayo nahiuyon kaniya. Unya sa pagdala sa katapusang potahi, masabog siya mosulay paglapas sa mga utlanan, ug mokaon sa mga matamis nga kalan-on ug postre nga mao ang dili maayo alang kaniya. Kon ang tanang kalan-on igadulot sa talad ibutang sa sinugdan, ang tawo adunay higayon sa pagpili sa labing maayo. {MPP 88.3}

Masabog nga ang sangputan sa pagkaon ug lapas sa batakan pagabation dayon. Sa ubang mga hitabo walay pagabation nga kaul-ul; apan ang mga bahin sa paghilis kawad-an sa ilang labing mapuslanong gahum, ug ang patukoranan sa kusog sa lawas madaut. {MPP 89.1}

Ang Nagkapin nga Pagkaon

Ang nagkapin nga kalan-on makadaut sa lawas, ug makahimo sa mahinay, masakiton nga kahimtangan. Kini nagatawag sa dugang gidaghanon sa dugo ngadto sa tungol, nagahimo, sa mga bukton ug mga bitiis sa pagkabugnaw sa madali. Kini nagabutang sa mabugat nga lulan sa mga bahin sa paghilis, ug kon killing mga bahina makatapus sa ilang bulohaton, adunay bation nga kaluya. Ang uban nga nagapadayon sa pagkaon ug lapas sa batakan nagatawag ning tanang miaging pagbati nga gutom; apan mao kini ang hinungdan sa hinaykang buhat sa mga bahin sa paghilis. Adunay panahon nga ang utok bunol, nga dili ganahan magbuhat sa hunahuna kun lawas. {MPP 89.2}

Kining mga dautang sintoma ginabati tungud kay ang kinaiyahan naghimo sa iyang bulohaton sa wala kinahanglana pagdugang sa bulling kusog, ug nahutdan siya sa kusog. Ang tungol nagaingon, “Tagai ako’g pahulay.” Apan sa kadaghanan ang kaluya gihunahuna nga usa ka pagpangayo sa dugang pa nga pagkaon; busa inay hatagan ang tungol sa pahulay, ang laing lulan gibutang kaniya. Gumikan niana, ang mga bahin sa paghilis madaut sa panahon nga angay unta makahimo sa labing maayong bulohaton.... {MPP 89.3}

Ang Kausaban sa Pagkaon

Diin ang dautang mga batasan sa pagkaon gipatuyangan, kinahanglan nga adunay himoon dayon nga kausaban. Kong ang dili pagkahilis sa kinaon mao ang gisangputan sa pagabusar sa tungol, himoon ang pan-limbasug sa mabinantayon sa pagtipig sa nahabilin kusog sa bulling kusog, pinaagi sa pagkuha sa tanang lulan nga mabug-at. Tingali ang tungol dili gayud hiulian sa panglawas human pasipad-i sa hataas nga panahon; apan ang matarung paagi sa pagkaon makaluwas sa dugang kaluya, ug daghan ang hiulian kapin kun kulang. Dili masayon ang pagbutang ug sumbanan nga angay sa tanang hitabo; apan uban sa pagsunod sa mga matarung patukoranan sa pagkaon, ang dakung kausaban tingali mahimo, ug ang magluluto dili kinahanglan maghago sa pagpukaw sa kaibog. {MPP 90.1}

Ang pagkamapugnganon sa kalan-on ginabalusan sa kusog sa panumduman ug katarung; kini nagadugang usab sa pagpugong sa mga kinaiya. Ang pagkaon lapas sa batakan makadaut kaayo labina niadtong mahinay sa panumduman; sila kinahanglan mokaon diotay kaayo, ug maghimo paugnat sa kusog sa lawas sa igo-igo gayud. Adunay mga lalake ug babaye mahait ang kinaiyang kahibalo nga wala makahimo ug katunga sa ilang maarangan kon sila nagpugong pa unta sa ilang kaibog. {MPP 90.2}

Daghang mga magsusulat ug batid nga mosulti napakyas dinhi. Human mokaon ug daghan, sila magahimo sa ilang kaugalingon sa mga bulohaton sa opisina, nagabasa, nagatuon, kun nagasulat, nga dili lamang maghatag panahon sa pagpaugnat sa kusog. Ingon nga sangputanan, ang kanunay katin-aw sa hunahuna ug mga pulong nababagan. Sila dili makasulat kun makasulti uban sa gahum ug kainit nga gikinahanglan aron makabig ang

kasingkasing; ang ilang mga panlimbasug mahimong walay kapuslanan kun bunga. {MPP 90.3}

Kadtong nagapas-an sa dakung kaakohan, kadtong, labaw sa tanan, mao ang mga magbalantay sa mga kaayohan nga espirituhanon, kinahanglan mahimong mga tawo madaling mobati ug maabtik ang panghunahuna. Labaw sa uban, sila angay magmasarangon sa ilang pagkaon. Makabuhong ug luho nga kalan-on dili angay mahimutang sa ilang mga talad. {MPP 91.1}

Tambag Mahatungod sa Pagkaon

Matag adlaw ang mga tawo nagahupot sa mabugat nga katungdanan adunay mga desisyon himoon nga nagasalig ang mga hinungdanong sangputanan. Adunay panahon nga sila angay maghunahuna sa madali, ug mahimo lamang kini niadtong nagabansay sa hugot nga pagpugong sa kaugalingon. Ang panumduman mamalig-on ubos sa matarung paggalam sa mga gahum sa lawas ug salabutan. Kon ang buhat dili kaayo mabug-at, ang bag-ong kusog moabut sa tagsa ka bulohaton. Apan masabog ang buhat niadtong adunay hinungdanong mga piano pagahunahunaon ug hinungdanong mga desisyon himoon mosangput sa kadaut gumikan sa dili matarung pagkaon. Ang masakiton nga tungol nagahimo sa masamok, dili matin-aw kahimtangan sa panumduman. Usahay kini nahimong hinungdanan sa kainit sa buot, kabangis, kun pagkadili matarung. Daghang piano nga mahimo untang panalangin sa kalibutan ang gisikway, daghang dili matarung, malutoson, hangtud mabangis nga mga balaod giuyonan, gumikan sa masakitong kahimtangan tungud sa dautang mga batasan sa pagkaon. {MPP 91.2}

Usa ka Sugyot

Dinhi adunay usa ka sugyot alang sa tanan nga nagabuhat sa opisina kun naggamit dakung bahin sa panumduman; himoon niadtong adunay igong kaisog sa katarung ug pagpugong sa kaugalingon magsulay niini: Matag pagkaon duha kun tolo ka matang lamang kalan-on nga sinsilyo ang kaonon, ug dili mokaon labaw pa sa gikinahanglan sa pagtagbaw sa kagutom. Maghimo ug mabaskugong ehersisyo matag adlaw, ug tan-awa dili ba ninyo madawat ang kaayohan. {MPP 92.1}

Ang mga kusganong tawo nga nagahimo sa bulo-haton pinaagi sa kusog dili gipugos sa pagkamabinantayon sa gidaghanon kun kalidad sa ilang kalan-on kay sa mga tawo nga nabatasan sulod sa puloy-anan; apan sila adunay labing maayong panglawas kon magbansay sila sa pagpugong sa kaugalingon sa pagkaon ug paginum. {MPP 92.2}

Nagtinguha ang uban nga ang hingpil sumbanan himoon alang sa ilang pagkaon. Sila mokaon ug lapas sa kasarangan, ug unya magkasubo niini, ug busa sila nagapadayon sa paghunahuna unsa ang ilang kaonon ug imnun. Dili kini ang angay mahimo. Walay usa ka

tawo makahimo ug igong sumbanan alang sa laing tawo. Matag usa magbansay sa katarungan ug pagpugong ug kinahanglan magbuhat gikan sa patukoranan. {MPP 92.3}

Ang atong mga lawas mao ang kabtangang pinalit ni Kristo, ug dili kita magbuot-buot sa paghimo kanila unsa ang atong hiuyonan. Tanang nakahibalo sa kasugoan sa maayong panglawas angay makasabut sa ilang katungdanan sa pagsunod niining mga balaod, nga gitukod sa Dios sa ilang pagkatawo. Pagkamasinulondon sa mga balaod sa panglawas himoon nga usa ka katungdanan sa tagsatagsa. Kita sa atong kaugalingon ang magantus sa mga sangputanan sa paglapas sa balaod. Kita sa tagsatagsa mao ang magatubag sa Dios alang sa atong mga batasan ug mga buhat. Tungud niana ang pangotana kanato dili, “Unsa ang gibuhat sa kalibutan?” kondili, “Unsaon ko ingon usa ka tawo pagtratar ang pinuy-anan sa Dios nga gihatag kanako?” (MH—295-310.) {MPP 93.1}

Bahin 9—Pagpili sa Labing Maayong Kalan-on

Ang Pagkaon gitudlo sa tawo sa sinugdan, wala ilakip ang mananap nga pagkaon. Wala hangtud sa human ang lunop, nga ang tanang tanum sa yuta namatay, ang tawo makadawat pananghid sa pagkaon sa unod. {MPP 95.1}

Sa pagpili sa kalan-on alang sa tawo sa Eden, gipakita sa Dios unsa ang labing maayong pagkaon; sa pagpili nga gihimo alang sa Israel Siya nagtudlo sa sama nga leksyon. Gidala Niya ang Israelihanon gawas sa Ehipto, ug gisugdan ang pagbansay kanila, aron sila mahimong Iyang katawohan. Pinaagi kanila Siya nagatinguha sa pagpanalangin ug pagtudlo sa kalibutan. Siya naghatag kanila sa kalan-on nga nahiangay ug maayo sa tinguha, dili unod, kondili mana, "ang tinapay sa langit." Salmos 105:40. Tungud lamang sa ilang paggumbol alang sa kalan-ong unod sa Ehipto nga gitugot kanila ang pagkaon sa mananap, ug kini sa hamubo lamang panahon. Sa pagkaon niini nagdalag balatian ug kamatayon sa mga linibo. Apan ang pagdili sa pagkaon nga dili unod wala gayud dawata pagayo. Kini nagpadayon nga ginikanan sa dili pagkatagbaw ug pagmulo, dayag ug tago, ug kadto wala himoa nga magpadayon. {MPP 95.2}

Didto sa ilang gipoy-an sa Kanaan, ang mga Israelihanon gitugotan sa paggamit sa mananap nga pagkaon, apan ubos sa mabinantayon mga pagdili, nga makadala ngadto sa dautang mga sangputanan. Ang pagkaon sa unod sa baboy gidili, ingon usab sa uban mga mananap ug mga langgam ug isda kansang unod gisulti nga dili limpio. Sa karne nga gitugot, ang pagkaon sa tambok ug dugo gidili sa hugot gayud. {MPP 95.3}

Ang Hinungdanan sa Balatian

Kadtong mga mananap lamang mahimong gamiton sa pagkaon kon maayo ang kahiintang. Walay mananap nga patay, nga namatay sa iyang kaugalingon, nga ang dugo wala makatulo ug maayo, mahimong gamiton sa pagkaon. {MPP 96.1}

Tungud sa pagpahilayo gikan sa diosnong piano gitudlo alang sa ilang pagkaon, ang mga Israelihanon nagantus dakung kadaut. Sila nagtinguha sa unod nga pagkaon, ug giani nila ang iyang mga sangputanan. Sila dili nakaabut sa mga tinguha sa Dios sa karakter kun makatuman sa Iyang mga tuyo. Ang Ginoo "mihatag kanila sa ilang gipangayo; apan gipadad-an ug kaluya ang ilang mga kalag." Salmos 106:15. Gimahal nila ang kalibutanon labaw sa espirituhanon, ug ang balaang kahalangdon nga mao ang Iyang tinguha kanila wala nila makab-ut. {MPP 96.2}

Ang Unod nga mga Kalan-on

Kadtong nagakaon sa unod mao ang nagakaon sa mga liso ug utanon nga segunda mano; kay ang mananap nagadawat gikan niining mga butanga sa sustansya nga nakahimo sa

pagtubo. Ang kinabuhi nga diha sa liso ug mga utanon mahiadto ngadto sa nagakaon. Atong madawat kini tungud sa pagkaon sa unod sa mananap. Unsa ang labaw pa kaayo sa pagkuha niini diretso, tungud sa pagkaon sa kalan-on nga gihatag sa Dios kanato nga gamiton! {MPP 96.3}

Ang unod wala gayud mahimong labing maayong kalan-on; apan ang paggamit niini doble pa karon ang pagdili, sanglit ang balatian sa mga mananap nagatubo sa makusog. Kadtong nagakaon sa unod nga kalanon diotay ang nahibaloan unsa ang ilang gikaon. Masabog kon sila makakita sa mananap samtang buhi pa, ug mahibalo sa kalidad sa karne nga ilang gikaon, sila motalikod niini sa kaluod. Ang katawohan nagakaon kanunay sa unod nga napuno sa tisis ug kagaw sa kanser. Ang tisis, kanser, ug uban pa makamamatay nga mga balatian nagatakud nianang paagiha. {MPP 97.1}

Ang Kaunoran sa Baboy

Ang mga kaunoran sa baboy napuno sa mga kagaw. Sa baboy ang Dios nagingon, “mahugaw kini alang kaninyo: sa unod nila niini dili kamo magakaon, dili usab kamo maghikap sa ilang mga lawas nga patay.” Deuteronomio 14:8. Kinin sugo gihatag tungud kay ang unod sa baboy dili angay kaonon. Ang baboy maglilimpio sa mga hugaw, ug mao lamang kini gitinguha sa paggamit kanila. Wala gayud, ubos sa bisan unsang kahigayonan, ang ilang unod ipakaon sa mga tawo. Dili mahimo sa unod sa bisan unsang binuhat nga buhi sa pagkahimong limpio kong ang kahugaw mao ang iyang kinaiya sa lawas, ug kong kini nagakaon sa tanang butang nga maluod. {MPP 97.2}

Masabog ang mga mananap dad-on ngadto sa tiyanggihan, ug ibaligya nga pagkaon, kong sila masakiton kaayo kay ang ilang mga tag-iya mahadlok nga magbuhi pa kanila sa hataas nga panahon. Ug ang ubang mga paagi sa pagpatambok kanila aron mahalin makahimo sa sakit. Natabonan sa kahayag ug malinis nga hangin, nagginhawa sa hangin sa mahugaw nga kuwadra, tingali gipatambok sa mapan-os na mga kalanon, ang bug-os nga lawas dili madugay takbuyan sa mahugaw nga sustansya. {MPP 97.3}

Ang mga mananap masabog ginadala sa halayo ka-ayo ug magantus sa dakung kalisud sa pagdangat sa tindahan. Kinuha gikan sa mga kapatagan nga malunhaw, ug gipapanaw sa daghang mga kilometro nga malaay sa mainit abugong mga dalan, kun gikarga sa mapit-os nga bagon mahugaw, hilanaton ug maluya, sa daghang mga takna dili nakakaon ug nakainum, ang mga makalolooy nga binuhat abugon ngadto sa ilang kamatayon, aron ang katawohan makakaon sa ilang mga patay nga lawas. {MPP 98.1}

Ang Isda mga Kalan-on

Sa daghang mga dapit ang isda nahimong mahugaw uyamut tungud sa hugaw nga ilang gikaon kay nahimong hinungdanan sa sakit. Ilabina kini nga matuod diin ang isda makasulod

sa mga imbornal sa mga inidoro sa dagkung mga siyudad. Ang isda nga nagkaon sa mga hugaw sa imbornal tingali mopanaw ngadto sa halayong tubig ug hidakpan sa dapit diin ang tubig limpio ug matinaw. Busa kon sila gamiton sa pagkaon sila adunay dalang sakit ug kamatayon niadtong wala magduhaduha sa peligro. {MPP 98.2}

Ang mga sangputan sa pagkaon ug unod tingali dili dayon mahibaloan; dili kini mao ang kamatuoran nga dili kini makadaut. Pila lamang ang mahimong patuhoon nga mao ang karne ilang gikaon nakahilo sa ilang dugo ug maoy hinungdanan sa ilang pagantus. Daghang namatay sa balatian gumikan sa matuod nga pagkaon sa karne, samtang ang matuod nga hinungdanan dili nahibaloan sa ilang kaugalingon ug sa uban. {MPP 98.3}

Ang mga kadautan sa tawo sa pagkaon ug unod dili ubos ang gidak-on kay nianang mga sakit sa lawas. Ang pagkaon ug unod makadaut sa panglawas, ug bisan unsang mga sangputanan mahimo sa lawas adunay samang sangputan sa panumduman ug kalag. Palandunga ang kabangis sa mga mananap nga nahisakop sa pagkaon sa unod, ug sa sangputan niini niadto nga nagpatay ug nagtan-aw niini. Unsa ang kadautan sa kalomo nga angay nato hunahunaon kining mga binuhat sa Dios! . . . {MPP 99.1}

Kinsang tawohana nga adunay tawohanong kasing-kasing, nga nagabuhi sa mga mananap nga ihayop, makaako sa pagtan-aw ngadto sa ilang mga mata, nga napuno sa paglaum ug paghigugma, ug sa kinabubuton ihatag sila sa kutsilyo sa matadero? Unsaon niya pagtulon ang ilang unod ingon nga lamiang pagkaon? {MPP 99.2}

Kausaban sa Pagkaon

Maoy usa ka sayop sa paghunahuna nga ang kalig-on sa mga kusog nagasalig sa paggamit sa unod nga pagkaon. Ang mga kinahanglan sa lawas mahimong hatagan sa maayo, ug labing makusog nga panglawas nga magmalipayon, sa walay paggamit niini. Ang mga liso, uban sa prutas, nues, ug mga utanon, aduna sa tanang sustansya nga gikinahanglan sa paghimo ug dugo. Kining mga sustansya dili kaayo gihatag sa hingpit sa pagkaon nga unod. Nahimo pa unta nga mapuslanon sa panglawas ang paggamit sa unod ug makapabaskug, ang pagkaon sa mananap mahilakip unta sa pagkaon nga gitudlo sa tawo sa sinugdan. {MPP 99.3}

Kon ang paggamit sa unod nga kalan-on hunongon, masabog nga adunay usa ka pagbati sa kaluya, kulang sa kusog. Daghang nagingon nga kini kamatuoran nga ang pagkaon sa unod mapuslanon; apan ang hinungdan mao nga ang mga kalan-on ning matanga makapainit, kay sila nagapainit sa dugo ug nagapainit sa mga kusog, kay sila gihandum pagayo. Ang uban maglisud sa pagbiya sa unod nga pagkaon ingon sa usa ka palahubog sa pagbiya sa iyang tagayan; apan sila mahimong maayo sa pagusab. {MPP 100.1}

Ang Pagusab sa Pagkaon

Kon ang pagkaong unod talikdan, ang igailis niini mao ang lainlaing mga liso, nues, utanon, ug prutas, nga mahimong makapatambok ug makapagana. Labina kining kinahanglan sa mahitabo niadtong maluya, kun mabugatan sa nagapadayon nga bulohaton. Sa ubang mga nasud, diin ang kakabus nagahari, ang karne mao ang labing barato nga kalan-on. Ubos niining mga kahigayonan ang kausaban labing malisud; apan kini mahimo. Bisan pa, kinahanglan atong hunahunaon ang kahimtangan sa mga tawo ug ang gahum sa batasan tibook kinabuhi, ug angay magbantay dili magpasunod dayon bisan sa mga matarung hunahuna. Walay usa nga pugson sa pagusab dayon. Ang dapit sa karne kinahanglan ilisdan sa maayong kalan-on nga dili mahal. Kining butanga nagasalig ug daku sa magluluto. Uban sa pagbantay ug kabatid, ang mga linuto mahimong andamon nga mahimong labing makapatambok ug makapagana, ug makahimo, sa usa ka dakung bahin, pagkuha',g dapit sa unod nga kalan-on. {MPP 100.2}

Sa tanang mga hitabo, anaron ang konsensia, ilakip ang kabubut-on, maghatag maayo, makapatambok nga kalan-on, ug ang kausaban mahimo pagdali, ug ang pangayo alang sa unod mohunong dayon. {MPP 101.1}

Dili ba panahon na nga ang tanan magtinguha sa pagbiya sa mga unod nga kalan-on? Unsaon niadtong nangita sa pagkaputli, kahingpitan, ug pagkabalaan, aron sila mahimong ubanan sa mga manolonda nga langitnon, pagpadayon sa paggamit ingon nga kalan-on bisan unsang butang nga makadaut kaayo ang sangputan sa kalag ug lawas? Unsaon nila sa pagkuha sa kinabuhi sa mga binuhat sa Dios aron kaonon nila ang unod ingon nga luho? Busa, maayo pa sila mobalik sa makapatambok ug makabuhong kalan-on gihatag sa tawo sa sinugdan, ug magbansay sa ilang kaugalingon, ug magtudlo sa ilang mga anak sa pagbansay, malooy sa mga binuhat sa Dios nga dili makasulti ug gibutang ubos sa atong pagmando. (MH—311-317.) {MPP 101.2}

Bahin 10—Nagakatimbang nga Pagkaon

Dili Tanan nga nagasunod sa pagtuo sa kausaban sa pagkaon mga matuod nga repormador. Sa daghang mga tawo ang reporma nahimo lamang sa pagdumili sa usa ka klase sa dili maayong kalan-on. Sila wala makasabut pagayo sa mga patukoranan sa panglawas, ug ang ilang mga talad, napuno gihapon sa makadaut nga kalan-on, halayo uyamut nga mahimong sulondan sa Kristohanong pagdumili ug kasarangan. {MPP 103.1}

Laing panon, sa ilang tinguha sa paghatag matarung sulondan, moadto sa katugbang nga pagpasubra. Ang uban dili makakuha sa labing gikinahanglan mga kalan-on, ug inay maggamit nianang mga butang nga makahatag pagayo sa nakulang, sila nagsunod sa usa ka pagkaon nga kabus kaayo. Ang ilang mga kalan-on dili nagahatag sa mga sustansya gikinahanglan sa paghimo sa maayong dugo. Ang ilang panglawas nagaantus, nasanta ang ilang pagkamapuslanon, ug ang ilang panigingnan nagasulti batok niini inay sa uyon sa reporma sa pagkaon. {MPP 103.2}

Ang uban nagahunahuna nga sanglit ang panglawas nagakinahanglan sa sinsilyo nga pagkaon; adunay diotay pagbantay sa pagpili kun pagandam sa kalan-on. Ang uban nagsunod sa ilang kaugalingon sa diotay kaayo pagkaon, wala gani igong kalan-ong nagkalainlain sa paghatag sa mga kinahanglan sa lawas, ug sila nagantus sa gisangputan. {MPP 103.3}

Kadtong adunay usa ka bahin lamang ang hibaloan sa mga patukoranan sa reporma mao ang masabog nga mapiot kaayo, dili lamang sa pagsunod sa ilang mga hunahuna, kondili sa pagpasunod kanila sa ilang mga pamilya ug ilang isigkatawo. Ang nahimo sa ilang sayop nga reporma, sumala sa makita sa ilang masakitong panglawas, ug sa ilang mga panlimbasog sa pagpugos sa ilang mga hunahuna ngadto sa uban, naghatag daghang dautang hunahuna sa reporma sa pagkaon, ug nagdala kanila sa pagsikway niini sa hingpit. {MPP 104.1}

Likayan ang Pagpasubra

Kadtong nakasabut sa mga balaod sa panglawas ug ginamandoan sa patukoranan, magpahilayo sa mga pagpasubra, duruha sa pagpatuyang ug pagdumili. Ang ilang pagkaon gipili dili aron lamang magtagbaw sa kaibog, kondili sa pagpalig-on sa lawas. Sila maningkamot sa pagtipig sa tanang gahum sa labing maayong kahimtang alang sa halangdong pagalagad sa Dios ug sa tawo. Ang kaibog ubos sa pagpugong sa katarungan ug tanlag, ug sila gibalosan sa maayong panglawas sa lawas ug salabutan. Samtang sila dili magpugos sa ilang mga hunahuna sa mabaskugon ngadto sa uban, ang ilang panig-ingnan maoy usa ka pamatuod dapig sa matarung mga patukoranan. Kining mga tawohana adunay halapad nga gahum alang sa maayo. {MPP 104.2}

Adunay matuod nga matarung paghunahuna [sentido comon] sa reporma sa pagkaon. Ang suheto angay pagaton-an sa gidak-on ug kalawom, ug walay bisan kinsa magsaway sa uban tungud kay ang ilang buhat dili, sa tanang mga butang, nahiuyon nianang iya. Dili matarung sa paghimo sa nagkalainlaing tulomanon sa pagmando sa tagsa ka mga batasan sa tawo, ug walay tawo maghunahuna sa iyang kaugalingon nga sumbanan alang sa tanan. Dili tanan makakaon samang mga butang. Mga kalan-on nga lamian ug makapatambok sa usa ka tawo tingali walay lami, ug makadaut pa, sa uban. Adunay uban dili makagamit sa gatas, samtang ang uban nabuhi niini. Ang uban mga tawo dili makahilis sa gisantes ug bitsoylas; ang uban hikaplagan nga sila makapatambok. Alang sa uban ang kasagaran pagluto maoy maayong kalan-on, samtang ang uban dili makagamit kanila. {MPP 104.3}

Usa ka Pulong sa Pasidaan

Kadtong nanagpuyo sa bag-ong mga nasud kun sa mga yutang kabus, diin ang mga prutas ug nues talagsaon, dili angay pugson sa pagbiya sa gatas ug itlog sa ilang pagkaon. Matuod nga ang mga tawo matambok ug kansang mga handum sa mananap mabaskug kinahanglan maglikay sa paggamit sa makapainit nga mga pagkaon. Ilabina sa mga pamilya sa kabataan nga adunay mahilayong batasan, ang mga itlog dili angay gamiton. Apan sa kahimtang sa mga tawo kansang mga organo sa paghimo ug dugo maluya—labina kon ang ubang mga kalan-on sa paghatag gikinahanglan mga sustansya dili hikaplagan—ang gatas ug itlog dili pagbiyaan sa bug-os. Bisan pa, dakung pagbantay angay himoon, sa pagkuha ug gatas gikan sa mga baka nga maayo ang panglawas, ug mga itlog gikan sa mga manok nga maayo ang panglawas, nga gipakaon pagayo ug giatiman ug maayo; ug ang itlog angay lutoon gayud nga madali lamang hilison. {MPP 105.1}

Ang reporma sa pagkaon kinahanglan magpadayon. Samtang nagadugang ang mga sakit sa mga mananap, ang paggamit sa gatas ug itlog mahimong peligro kaayo. Usa ka panlimbasog himoon sa paghatag sa ilang dapit uban sa mga butang nga makaayo sa lawas ug dili mahal. Ang mga tawo sa tanang dapit angay tudloan unsaon sa pagluto nga walay gatas ug itlog, sumala sa mahimo, ug unya ang ilang kalan-on makaayo ug lamian usab. {MPP 105.2}

Ang batasan sa pagkaon makaduha lamang sa usa ka adlaw sa kasagaran hikaplagan nga makaayo sa panglawas; apan ubos sa ubang kahigayonan ang mga tawo tingali magkinahanglan sa ikatolo nga pagkaon. Bisan pa, kini kinahanglan, kon mokaon man, diotay lamang, ug sa kalan-on nga madaling hilison. Mga kalan-on galliticas—ang biskwit sa Ingles—kun zwieback, ug mga bunga sa kahoy, kun ilimnon gikuha gikan sa mga liso, mao ang mga kalan-on nahiangay kaayo alang sa pagkaon sa gabii. {MPP 106.1}

Ang Sangputan sa Kabalaka

Kanunay nabalaka ang uban kay tingali ang ilang kalan-on, bisan pa sinsilyo ug makaayo, makadaut kanila. Alang kanila tugoti ako sa pagingon, Dili kamo maghunahuna nga ang inyong kalan-on makadaut kaninyo; dili maghunahuna mahitungud niini. Magkaon kamo sumala sa inyong matarung paghunahuna; ug kong kamo nagpangayo sa Ginoo panalanginan ang inyong kalan-on aron magmalig-on ang inyong lawas, magtuo nga Siya nagapatalinghog sa inyong pagampo, ug magpahulay. {MPP 106.2}

Tungud kay ang patukoranan nagakinahanglan kanato sa pagbiya niadtong mga butang nga makainit sa tungol ug makadaut sa panglawas, angay kita mahinumdum nga ang kalan-on kabus nagahimo sa kadaut sa dugo. Ang mga hitabo sa sakit nga labing malisud nga tambalan nahimo gumikan ning hinungdana. Ang lawas dili kaayo nagmakusog, ug ang dili kahilisan ug bug-os nga kaluya mao ang sangputan. Kadtong naggamit nianang kalan-ona dili kanunay napugos sa paghimo tungud sa kakabus, apan sila nagpili gumikan sa pagkawalay kaalam kun pagpasagad, kun sa pagpadayon sa ilang sayop nga mga hunahuna sa reporma. {MPP 106.3}

Dili Gipasidunggan ang Dios

Dili ang Dios gipasidunggan kong ang lawas gipasagdan kun gidaugdaug, ug sa ingon niana dili takus alang sa Iyang bulohaton. Sa pagatiman sa lawas tungud sa paghatag niini sa kalan-on nga makaayo ug makapabaskug mao ang usa ka nahaunang katungdanan sa pangulo sa panimalay. Labing maayo pa nga kulang sa mga mahal nga bisti ug kasangkapan kay sa pagdaginot sa igong kalan-on. {MPP 107.1}

Ang uban mga pangulo sa panimalay magkunhod sa kalan-on sa pamilya aron makahatag mahal nga pagkaon sa mga bisita. Kini dili matarung. Sa pagpakaon sa mga bisita kinahanglan adunay dakung pagkasinsilyo. Himoa ang mga kinahanglan sa pamilya maatiman paguna. {MPP 107.2}

Ang dili matarung pagdaginot ug minaut nga mga batasan masabog makapugong sa buhat sa pagkamaabiabihon diin kini unta gikinahanglan ug mahimong usa ka panalangin. Ang nabatasang gidaghanon sa kalanon sa atong mga talad mahimo niana sa paagi nga ang dili ginadahum nga bisita maabi-abi nga wala nay dugang kalisud sa asawa sa panimalay sa paghimo pa dugang pangandam sa pagkaon. {MPP 107.3}

Tanan kinahanglan mahibalo unsa ang kaonon ug unsaon sa pagluto niini. Ang mga lalake, ingon ang mga babaye, angay makahibalo sa sinsilyo, maayo pagkaluto nga kalan-on. Usahay

ang ilang buhat magatawag kanila sa dapit diin dili sila makakuhag maayong kalan-on; unya, kon sila adunay kaalam sa pagpanluto, maggamit nila sa dakung kapuslanan. {MPP 108.1}

Sa maatimanon maghunahuna sa inyong pagkaon. Magtuon sukad sa hinungdan hangtud sa sangputan. Palamboa ang pagpugong sa kaugalingon. Bantanye ang kaibog ubos sa pagmando sa katarungan. Dili gayud pagdaugdaugon ang tungol pinaagi sa pagkaon ug lapas sa kasarangan, apan dili maghikaw sa in yong kaugalingon sa makaayo, lamiang kalan-on nga gikinahanglan sa maayong panglawas. {MPP 108.2}

Ang Kaulangan sa Maayong Panglawas

Ang binurong mga hunahuna sa uban nga nagpakarepormador sa maayong panglawas nahimong usa ka dakung kadaut sa buhat sa panglawas. Mga maalam sa panglawas angay mahinumdum nga ang reporma sa pagkaon pagahukman, sa dakung bahin, tungud sa kalan-on nga ilang gihimo alang sa ilang mga talad; ug inay magkuha sa dalan nga makadalag kadautan niini, sila angay magtudlo gayud sa iyang mga patukoranan aron ikarekomendar sila sa mga matarung panghunahuna. Adunay dakung panon nga magsupak sa bisan unsang kalihokan sa reporma, bisan pa makatarunganon, kon kini nagabutang sa pagdumili sa kaibog. Sila magpakisayud sa gana inay sa katarungan kun mga balaod sa maayong panglawas. Alang ning panona, tanan nga mobiya sa nahimong dalan sa pamatasan, ug magtudlo sa reporma, ginahunahuna nga masupakon, bisan unsa katarung sa ilang dalan. Nga kining mga tawohana walay gipasikaran sa pagsaway, ang mga maalam sa panglawas dili angay magtan-aw unsa ang kalainan nila kay sa uban, kondili angay mahiduol kanila sumala sa maarang nga walay patukoranan isikway. {MPP 108.3}

Kon kadtong nagatudlo sa reporma sa panglawas moabut sa mga subra pa, dili kahibulongan nga daghan sa naghunahuna niining mga tawohana nga mao ang nagapahayag sa patukoranan sa panglawas, mosupak sa hingpit sa reporma. Kining mga pagpasubra masabog makahimo labaw pa kadaut sa hamubong panahon kay sa mahimo pagbadbad sa tibook kinabuhi sa matarung pagkinabuhi. {MPP 109.1}

Ang Halapad nga Patukoranan

Ang reporma sa panglawas gipasikad nianang mga patukoranan nga halapad ug makaabut sa halayo, ug dili kita magsaway niini pinaagi sa binurong mga hunahuna ug mga buhat. Apan walay usa magtugot sa pagsupak kun pagsaway, kun sa tinguha sa pagpahimoot kun maggahum sa uban, sa pagpaliso gikan sa matuod nga mga patukoranan, kun maghimo kaniya sa paghunahuna’g diotay kanila. Kadtong gimandoan sa patukoranan mahimong malig-on ug naguyon sa pagtindog alang sa katarungan; apan sa tanan nila mga pagpakigsandurot sila magpadayag sa maisugong Kristohanon nga espiritu ug matuod nga kasarangan. (MH -318-324.) {MPP 109.2}

Bahin 11—Mga Estimulante ug mga Narcotico

Ubos Sa suheto mga estimulante ug mga narcoticos giila ang dakung nagkalainlaing mga butang nga, gigamit ingon nga kalan-on kun ilimnon, makapainit sa tungol, makahilo sa dugo, ug makahagit sa mga nerbios. Ang paggamit kanila maoy matuod nga dautan. Ang mga tawo nangita sa kaabtik sa mga pagpainit, tungud kay, sa hamubong panahon, ang mga sangputan hiuyonan kaayo. Apan adunay usa ka sumbalik. Ang paggamit sa dili kinaiya mga pagpainit kanunay makadala ngadto sa lapas sa kasarangan, ug mao kini ang mabaskugong galamiton sa kadautan sa lawas ug pagkalumpag. {MPP 111.1}

Mga Panakot sa Kalan-on

Niining matulin nga panahon, ang dili makapainit nga kalan-on mao ang labing maayo. Ang mga panakot makadaut sa ilang kinaiya. Ang mustasa, sili, mga lamas, atsara, ug ubang mga butang nga makaagid ang kinaiya, makapainit sa tungol ug makahimo sa dugo nga hilanaton ug mahugaw. Ang mihubag nga kahimtang sa tungol sa palahubog kanunay gihulagway nga larawan sa gisangputan sa mga ilimnong alkohol. Ang samang mihubag nga kahimtang mahimo tungud sa paggamit sa makapainit nga mga panakot. Gilayon ang kasagarang kalan-on dili makabusog sa kaibog. Ang lawas mobati ug kagutom, mangayo alang sa butang nga labing makapainit. {MPP 111.2}

Ang Tsa ug Kapi

Ang tsa nagabuhat sa pagpainit, ug, sa usa ka gidaghanon, mahimong makahubog. Ang mahimo sa kapi ug daghan sa ubang nabantug nga ilimnon makaagidagid. Ang nahaunang sangputan mao ang pagpukaw. Ang mga nerbios sa tungol magainit; kini maga dala sa kainit ngadto sa utok, ug unya kini mapukaw sa paghatag dugang bulohaton sa kasingkasing, ug hamubong kinabuhi sa kabaskug sa tibook lawas. Hikalimtan ang kakapoy; ang kusog ingon ug nagadugang. Ang panumduman mapukaw, ang panghunahuna mahimong labing matin-aw. {MPP 112.1}

Gumikan mining mga sangputanan, daghan ang nagahunahuna nga ang ilang tsa kun kapi nagahimo kanila sa dakung kaayohan. Apan kini maoy sayop. Ang tsa ug kapi dili makapatambok sa lawas. Ang ilang sangputan mahimo sa dili pa ang panahon sa pagkahilis ug pagkahimong sustansya sa lawas, ug unsa ang gihunahuna kabaskug mao lamang pagkapukaw sa nerbios. Kong ang gahum sa pagpainit nawala na, ang dili kinaiyang kusog mokunhod, ug ang sangputan mao ang samang gidak-on sa kakapoy ug kaluya. {MPP 112.2}

Ang nagpadayon nga paggamit mining makapainit sa nerbios ginasunod sa sakit sa ulo, dili paghikatulog, mabaskug nga pagpitik sa kasingkasing, dili pagkahilis sa kinaon, pagkurog, ug daghan pa mga dautan; kay sila makadaut sa mga gahum sa kinabuhi. Ang

gikapoy nga nerbios nagkinahanglan sa pahulay ug kahilom enbes sa pagpainit ug pagbuhat labaw sa kasarangan. Ang kinaiyahan nagakinahanglan ug panahon sa pagpahauli sa iyang gikapoy nga mga kusog. Kong ang iyang mga gahum pukawon tungud sa paggamit sa mga makapainit, labaw pa ang mahimo sa hamubong pana-hon; apan samtang ang lawas mahimong mahinay tungud sa paggamit kanila kanunay, kini sa hinayhinay mahimong labing malisud sa pagpukaw sa mga kusog nga gikinahanglan sa gitas-on nga gitinguha. Ang mga pangayo sa mga makapainit mahimong labing malisud sa pagpugong, hangtud ang kabubut-on dili makadala, ug walay gahum sa paglimod sa dili kinaiyang handum. Ang makusog ug makusog gihapon mga pagpainit gitawag hangtud ang gikapoy nga kinaiyahan dili na makatubag. {MPP 112.3}

Ang Batasan sa Tabako

Ang tabako maoy mahinay, nagaatang, apan makamamatay nga hilo. Sa bisan unsang dagway kini gamiton, kini nagasulti diha sa lawas; ug labing makadaut kaayo tungud kay ang iyang sangputan mahinay, ug sa sinugdan malisud nga mahibaw-an. Kini nagapainic ug unya nagapabakol sa mga nerbios. Kini nagapaluya ug nagapangitngit sa utok. Masabog kini adunay mga sangputanan sa mga nerbios sa labing gamhanang paagi kay sa mahimo sa ilimnong makahubog. Mao kini ang labing makadaut, ug ang iyang mga sangputan malisud nga wagtangon gikan sa lawas. Ang paggamit niini nagapukaw sa kauhaw alang sa maisug nga ilimnon, ug sa daghang mga hitabo nagabutang sa patukoranan alang sa batasan sa bino. {MPP 113.1}

Ang paggamit sa tabako makasamok, magasto, mahugaw, ug mabaho sa uban, ug makahugaw sa naggamit. Ang iyang mga sumosunod ihibalag bisan diin. Talagsaon kaayo moagi ikaw sa usa ka pundok sa mga tawo nga walay hinabako mobulhot sa iyang makahilo gininhawa sa imong nawong. Malaay kaayo ug ma-kadaut sa panglawas sa pagsakay sa tren kun usa ka lawak diin ang hangin napuno sa mga baho sa bino ug tabako. Sanglit ang mga tawo nagpadayon sa paggamit niining mga hilo sa ilang kaugalingon, unsa ang ilang katungod sa paghugaw sa hangin nga kinahanglan gin hawaon sa uban? {MPP 113.2}

Makadaut sa Batan-on

Sa taliwala sa mga bata ug batan-on ang paggamit sa tabako nagahimo sa dili ikagsaysay nga kadaut. Ang dili mapanglawasong mga buhat sa miaging mga kaliwatan misangput sa mga bata ug batan-on karon. Mahabol nga panumduman. lawasnong kaluyahon, dili nagakadimao mga nerbios, ug dili kinaiya mga handum gihatag ingon nga panulondon gikan sa mga ginikanan ngadto sa mga bata. Ug ang mao usab nga mga buhat, gipadayon sa mga bata, nagadugang ug nagapadayon ang mga dautang sangputanan. Gumikan niini dili diotay gidak-on nga nahimong kadaut sa lawas, salabutan ug katarung, nga mao ang nahimong hinungdanan sa kahadlok. {MPP 114.1}

Ang mga batang lalake nagasugod sa paggamit sa tabako sa bata pa kaayo ang kagulangon. Busa ang batasan mahimo niana, kong ang lawas ug panumduman nga madaling madaut sa iyang mga sangputan, makadaut sa kabaskug sa panglawas, makasusot sa lawas, makahabol sa panumduman, ug nagahugaw sa katarung. {MPP 114.2}

Apan unsa ang mahimo sa pagtudlo sa mga bata ug batan-on sa mga kadaut sa buhat nga gibutang kanila panig-ingnan sa mga ginikanan, magtutudlo, ug ministro? Ang mga magagmayng bata nga lalake, wala pa gani modaku gikan sa pagkabata, makita nga nanagtabako sa ilang mga sigarelyo. Kon adunay tawo magsulti kanila mahitungud niini, sila moingon, "Ang akong amahan naggamit sa tabako." Sila magtudlo sa ministro [sa iglesia] kun sa pangulo sa eskuela Dominikal, ug moingon, "Kanang tawohana nagatabako; unsang kadaut alang kanako kay sa mahimo kaniya?" Daghang mga magbubuhat sa bulohaton sa pagkamapugnganon ang nagsunod sa paggamit sa tabako. Unsang gahum nianang mga tawohana sa pagsanta sa kauswagan sa dili pagkamapugnganon? {MPP 115.1}

Usa ka Hangyo

Ako nagahangyo niadtong nagasunod sa pagtuo ug pagkamasinulondon sa pulong sa Dios; Makahimo ba kamo ingon nga mga Kristohanon pagpadayon sa batasan nga makabakol sa inyong panumduman, ug nagakawat kaninyo sa gahum sa paghunahuna matarung sa mga butang nga walay katapusan? Makatugot ba kamo matag adlaw sa pagkawat sa Dios sa pagalagad nga ihatag Kaniya, ug sa pagkawat sa inyong mga isigkatawo, sa pagalagad nga angay ninyo ihatag ug sa gahum sa panig-ingnan? {MPP 115.2}

Naghunahuna ba kamo sa inyong mga kaakohan ingon nga mga tinugyanan sa Dios, alang sa mga salapi sa inyong mga kamot? Pila sa kuwarta sa Ginoo ang inyong gigasto alang sa tabako? Ihapon ninyo ang nagasto niana sa inyong tibook kinabuhi. Giunsa sa gidaghanon nagasto nianang makadaut nga kaibog pagtanding unsa ang inyong gihatag aron itabang sa mga kabus ug pagmantala sa ebangelyo? {MPP 115.3}

Walay tawo nagakinahanglan sa tabako, apan ang mga katilingban nagakamatay kay kulang ang kuwarta, busa ang paggamit niini labi pang dautan kay sa pagusik-usik. Dili ba ninyo gikawat ang salapi sa Ginoo? Dili ba kamo nakasala sa pagpangawat diha sa Dios ug inyong isigkatawo? Nanghibalo ba kamo nga "dili na kamo inyo? Kay pinalit kamo sa usa ka bili, busa himayaon ninyo ang Dios sa inyong lawas ug sa inyong espiritu." 1 Korinto 6:19, 20. {MPP 116.1}

Mga Ilimnon nga Makahubog

"Ang bino maoy usa ka tigtamay, ang maisog nga ilimnon mao ang sabaan; ug bisan kinsa nga masayop tungud niini dili manggialamon." Proverbios 20:1. "Kinsa man ang may kasakit? kinsa man ang may kasubo? kinsa man ang may panagkabingkil? Kinsa man ang

may pagbagulbol? kinsa man ang may mga samad sa walay gipasikaran? Kinsa man ang may kapula sa mga mata? Mao kadtong magapabilin sa pag-inum-inum ug bino; kadtong magapanggula aron sa pagpangita sa sinakot nga bino. Dili ka magtan-aw sa bino kong kini magapula, kong kini magapangidlap sulod sa kupa, sa diha nga kini magaagay nga mahapsay: kay sa katapusan kini magapamaak sama sa bitin, ug moikos sama sa udto-udto." Proverbios 23:29-32. {MPP 116.2}

Wala gayud ikasulat sa tawohanong kamot ang labaw pa matin-aw nga hulagway sa kaubsanan ug kaulipnan sa sinakit sa makahubog nga ilimnon. Giulipon, gipaubos, bisan gani kong mahigmata sa paghibalo sa iyang kalisud, siya walay gahum sa pagputol sa bitik; siya moingon, "pangitaon ko pa kini pagusab." Proverbios 23:35. {MPP 116.3}

Dili kinahanglan lantugian pa sa pagpakita sa dautang mga sangputanan sa mga bino sa palahubog. Ang pagkahalap, pagkamahinayon nagadaut sa katawohan —mga kalag nga si Kristo nagpakamatay, ug kanila ang mga manolonda nanghilak—makita bisan diin. Sila mao ang usa ka kadautan sa atong gipagarbo nga sibilisasyon. Sila mao ang kaulawan ug panghimaraut ug kadaut sa tanang yuta. {MPP 117.1}

Ang Puloy-anan sa Palahubog

Ug kinsa kaha ang makahulagway sa pagkamakalolooy, pagantus kasubo, nga natago sa puloy-anan sa palahubog? Palandunga ang asawa, kasagaran gimatoto sa pagmahal, madaling mobati, maalam, ug gitudloan, mahaipon sa usa ka palahubog nga nahimong usa ka ispidnohanon kun yawa. Palandunga ang mga anak, gikawatan sa mga kalipay sa puloy-anan, kaalam, ug pagmatoto, nagakinabuhi sa kahadlok kaniya nga mao unta ang ilang garbo ug panalipod, moguwa ngadto sa kalibutan, nga magadala sa marka sa kaulawan, masabog uban sa napanunod nga panghimaraut sa kauhaw sa palahubog. {MPP 117.2}

Palandunga ang makahahadlok nga mga hitabo nga nagakahitabo matag adlaw gumikan sa gahum sa bino. Ubang opisyal sa tren dili nagtagad sa usa ka sinyas, kun wala makasabut sa usa ka sugo. Unya ang tren padaganon; adunay pagkabangga, ug daghang mga kinabuhi mamatay. Kun usa ba ka barko nahibangga sa bato, ug ang mga pasahero ug mga nanakayan mahilubong sa lubnganan nga tubig. Unya kong himoon ang pagsusi, hikaplagan nga ang usa adunay hinungdanong katungdanan diha sa gahum sa bino. Sa unsang gidak-on ang tawo makapatuyang sa batasan sa bino ug tugyanan sa pagpanalipod sa mga kinabuhi sa katawohan? Siya mahimong piyalan lamang kon kini isikway niya sa hingpit. {MPP 117.3}

Ang Uban mga Ilimnon Makadaut

Ang mga tawo nga nakasunod sa kaibog alang sa dili kinaiyang mga pagpainit kinahanglan sa tanang paagi nga ang bino, serbisa kun sidra mahilayo sa ilang mga mata, kun ipalayo sa ilang mga kamot; kay kini nagapadayon sa pagpanulay kanila. Mahitungud sa matam-is nga

ilimnong sidra dili kono makadaut, daghan kaayo ang mopalit niini. Apan kini nagapabilin nga matam-is sa hamubong panahon lamang; unya ang kaaslom magasugod. Ang kalami sa ilimnon nga nahimo niini hing-uyonan kaayo sa tanan, ug ang naggamit dili moangkon nga kini nahimong maaslom, kun alkohol. {MPP 118.1}

Adunay kadaut sa panglawas bisan maggamit sa matam-is ilimnon sidra sumala sa paghimo niini sa kasagaran. Kon ang katawohan makakita unsa ang gipahayag sa mikroskopio mahitungud ning ilimnona nga ilang ginapalit, pipila lamang ang buot moinum niini. Masabog kadtong naggama ning ilimnona alang sa tiyanggihan dili mabinantayon sa kondisyon sa prutas nga gigamit, ug ang duga sa uloron ug baklag nga mga mansanas gipuga. Kadtong wala maghunahuna sa paggamit sa makahilo, dunot nga mga mansanas sa ubang paagi, moinum sa sidra nga gihimo sa ilang duga, ug magtawag niini usa ka luho; apan ang mikroskopio nagapakila nga bisan gikan pa sa puga-anan, kining matahum ilimnon dili angay gayud gamiton. {MPP 118.2}

Ang ilimnon makahubog magsama sa gihimo sa bino, serbisa, duga sa mansanas o sidra, ingon sa mga ilimnong maisug. Ang paggamit niining mga ilimnona makapukaw sa kaibog alang niadtong labing maisug. ug sa ingon niana ang batasan sa bino matukod. Ang kasarangan paginum mao ang tunghaan diin ang mga tawo gitudloan sa karera sa palahubog. Apan malalangon uyamut ang buhat niining kasarangan mga ilimnon kay ang dalan padulong sa paghuboghubog gisulod sa dili pa ang sinakit magduhaduha sa iyang kadaut. {MPP 119.1}

Dili Gayud Palahubog

Ang uban gihunahuna nga dili matuod nga palahubog, anaa kanunay ubos sa gahum sa kasarangan mga ilimnon. Sila mga mainiton, dili permi ang panumduman, buangbuang. Nagahunahuna sa ilang kaugalingon nga malig-on, sila magpadayon paglakat, hangtud ang tanang kaulangan malumpag, tanang patukoranan ginasakripisyo. Ang mabaskugong mga tinguha nangadaut, ang halangdong mga hunahuna dili igo sa pag padayon sa dautang kaibog ubos sa pagmando sa katarungan. {MPP 119.2}

Ang Biblia bisan diin wala magatugot nga gamiton ang makahubog nga bino. Ang bino nga gihimo ni Kristo gikan sa tubig sa kasal sa Kana mao ang maputling duga sa parras. Mao kini ang "bag-ong bino nga hingkaplagan sa bulig sa ubas," nga ang Kasulatan nagaingon, "Ayaw kini paglaglaga, kay kini adunay usa ka panalangin." Isaias 65:8. {MPP 119.3}

Mao kadto si Kristo nga, sa Daang Tugon, naghatag pasidaan sa Israel, "Ang bino maoy usa ka tigtamay, ang maisug nga ilimnon mao ang sabaan; ug bisan kinsa nga masayop tungod niini dili manggialamon.." Proverbios 20:1. Siya sa Iyang kaugalingon wala maghatag sa ilimnon sama niana. Si Satanas nagapanulay sa mga tawo pagpatuyang nianang makangitngit sa katarungan ug makabakol sa espirituhanong mga hunahuna, apan si Kristo nagatudlo

kanato sa pagdala sa ubos nga kinaiya ngadto sa pagpasakop. Siya dili gayud nagabutang sa atubangan sa mga tawo nianang mahimong pagpanulay. Ang Iyang tibook kinabuhi maoy sulondan sa paglimod sa kaugalingon. Mao kadto ang paglumpag sa gahum sa kaibog nga ang kap-atan ka adlaw nga pagpuasa sa kamingawan Siya nagantus tungud kanato sa labing mapait nga pagsulay nga mahimong maantus sa katawahan. Mao kadto si Kristo nga nagsugo nga si Juan Bautista dili maginum bisan bino ni maisug nga ilimnon. Mao kadto Siya nga nagsulti sa samang pagsikway sa bino sa asawa ni Manoa. {MPP 120.1}

Si Kristo wala magsupak sa Iyang kaugalingong pagtulon-an. Ang bino dili permintado nga gihatag Niya alang sa mga bisita sa kasal mao ang makaayo ug makapabugnaw nga ilimnon. Mao kini ang bino gigamit sa atong Manluluwas ug Iyang mga disipolo sa nahaunang santa sena. Mao kini ang bino nga angay gamiton kanunay sa talad sa santa sena nga simbolo sa dugo sa Manluluwas. Ang bulohaton sa santa sena gitinguha nga mahimong pagbag-o sa kalag ug paghatag kinabuhi. Walay mahilakip niini bisan unsang butang nga magalagad sa dautan. {MPP 120.2}

Sa kahayag unsa ang gitudlo sa Kasulatan, kinaiyahan, ug katarungan mahitungud sa paggamit sa bino, unsaon sa mga Kristohanon pag-apil sa pananom sa lupula [hops, usa ka tanom nga ginagamit sa paghimog serbisa], kun pagbuhat sa bino kun ilimnon sidra alang sa tiyanggihan? Kon sila nahigugma sa ilang isigkatawo ingon sa ilang kaugalingon, unsaon nila pagtabang sa pagbutang sa iyang dalan nianang mahimong usa ka bitik kaniya? {MPP 120.3}

Ang Kaakohan sa mga Ginikanan

Masabog ang dili mapinugnganon nagasugod sa puloy-anan. Tungud sa paggamit sa makabuhong, dili makaayong kalan-on ang mga organo sa paghilis nagakaluya, ug usa ka tinguha mahimo alang sa kalan-on nga makapainit. Sa ingon niana ang kaibog ginatudloan sa pagpangayo kanunay sa ubang butang nga labing maisug. Ang pangayo alang sa makapainit mahimong labing masubsob ug labing malisud nga suklan. Ang lawas mahimong kapin kun kulang napuno sa hilo, ug molabi pa kini pagkaluya, daku pa ang tinguha alang niining mga butanga. Usa ka lakang paingon sa sayop nga dalan nagaandam sa laing dalan. Daghan nga dili nakasala sa pagbutang sa ilang talad sa bino kun bisan unsang matang sa ilimnon ang magabutang sa ilang talad nianang kalan-on nga makahimo nianang kauhaw alang sa maisog nga ilimnon kay ang pagsukol sa pagpanulay hapit dili maarangan. Mga sayop nga batasan sa pagkaon ug paginum makadaut sa panglawas ug makaandam sa dalan alang sa paghuboghubog. {MPP 121.1}

Dili madugay adunay diotay lamang kinahanglan alang sa kampanya sa pagkamapinugnganon, kon ikatanom sa mga batan-on nga magdagway ug maghimo sa katilingban, ang mga matarung patukoranan mahitungud sa pagkamapinugnganon. Himoon sa mga ginikanan ang pagsugod sa kampanya batok sa dili mapinugnganon sa ilang

kaugalingong mga panimalay, sa mga patukoranan ilang gitudlo sa ilang mga anak sa pagsunod sukad sa pagkabata, ug sila adunay paglaum sa kalampusan. {MPP 121.2}

Adunay bulohaton alang sa mga inahan sa pagtabang sa ilang mga anak sa pagdagway matarung karakter ug maputling mga hunahuna. Tudloi sa pagkaon; tudloan ang mga bata sa pag-ayad sa makahubog nga ilimnon. Agakon ninyo ang inyong mga bata hangtud nga adunay kalig-on sa katarung sa pagsukol sa dautan nga nagalibut kanila. Tudloan sila nga dili mahimong pagabuyohon sa uban, nga dili magpasakop sa kusganong mga gahum, kondili maggahum sa uban alang sa maayo. {MPP 122.1}

Ang Kaakohan sa Matag Usa

Dakung panlimbasog gihimo sa pagpalukapa sa dili mapinugnganon; apan adunay dakung panlimbasog nga dili gidala ngadto sa matarung dapit. Ang mga manlalaban sa reporma sa pagkamapinugnganon angay mahigmata sa mga dautan nga gisangputan sa paggamit sa dili makaayo kalan-on, panakot, tsa ug kapi. Kami manghinaut sa tanang mga magbubuhat niining reporma sa panalangin sa Dios; apan kami nagadapit kanila sa pagtan-aw halawom kaayo ngadto sa hinungdanan sa dautan gipakig-awayan nila, ug sa pagtino nga sila matarung sa reporma. {MPP 122.2}

Kinahanglan ipasabut sa atubangan sa katawohan nga ang matarung pagkatimbang sa mga gahum sa salabutan ug mga gahum sa katarung nagasalig sa dakung bahin sa maayong kahimtang sa lawas. Tanang makapahubog [narcoticos] ug dili kinaiyang mga pagpainit nga makapaluya ug makadaut sa lawasnong kinaiya makadala sa pagpaubos sa kaabtik sa panumduman ug katarung. Ang dili mapinugnganon nahimutang sa patukoranan sa dautang batasan sa kalibutan. Tungud sa pagpasagad sa kaibog sa pagkaon, ang tawo nawad-an sa iyang gahum sa pagsukol sa panulay. {MPP 122.3}

Ang mga repormador sa mapinugnganon adunay buhat pagahimoon sa pagtudlo sa katawohan niining mga butanga. Itudlo kanila nga ang panglawas, karakter, ug bisan ang kinabuhi, nahimutang sa kadaut tungud sa paggamit sa makapainit, nga nagapukaw sa gikapoy mga kusog sa dili kinaiya, panagsa nga buhat. {MPP 123.1}

Sa relasyon sa tsa, kapi, tabako, ug mga ilimnon adunay alkohol, ang dalan lamang nga walay peligro mao ang dili paghikap, dili pagtilaw, ug dili paggunit. Ang gahum sa tsa, kapi, ug magkaagid-agid nga mga ilimnon magsama ang ginadulongan sa bino ug tabako, ug sa ubang hitabo ang batasan malisud bugtoon ingon sa palahubog sa pagbiya sa maisog nga ilimnon. Kadtong maningkamot sa pagbiya niining mga ilimnon sa hamubong panahon mobati sa kaluya, ug magantus kon wala kanila. Apan tungud sa pagkamapadayonon sila makadaug sa handum, ug mawala ang pagbati sa kagutom. Ang kinaiyahan tingali magkinahanglan igong panahon sa pagpahiuli sa pagdaugdaug nga giantus; apan hatagi siya

ug higayon, ug siya makabalik usab, ug maghimo sa iyang buhat nga dungganon ug maayo. (MH — 325-332.) {MPP 123.2}

Bahin 12—Ang Kinaiya mga Tambal

Ang Balatian dili gayud moabut nga walay hinungdanan. Giandam ang dalan, ug ang balatian ginadapit, tungud sa dili pagtagad sa mga balaod sa maayong panglawas. Daghan ang nagantus sa gisangputan sa paglapas sa ilang mga ginikanan. Samtang sila dili mao ang may kaakohan unsa ang gibuhat sa ilang mga ginikanan, bisan pa maoy ilang katungdanan sa paghibalo unsa ang paglapas ug dili mga paglapas sa mga balaod sa panglawas. Kinahnglan sila maglikay sa dautang mga batasan sa ilang mga ginikanan, ug tungud sa matarung pagkinabuhi, nagabutang sa ilang kaugalingon sa labing mga maayong kahimtangan. {MPP 125.1}

Bisan pa, ang kadaghanan nagantus tungud sa ilang kaugalingong dautan nga paagi sa buhat. Dili sila nagtagad sa mga patukoranan sa maayong panglawas pinaagi sa ilang mga batasan sa pagkaon, paginum, pagbisti, ug pagbuhat. Ang ilang kalapasan sa mga balaod sa kinaiyahan nagabunga sa matuod nga gisangputan; ug kong ang sakit moabut diha kanila, daghan ang dili magangkon sa ilang pagantus sa matuod nga hinungdanan, kondili maggumbol batok sa Dios gumikan sa ilang mga kalisdanan. Apan ang Dios dili mao ang may kaakohan alang sa kalisdanan nga nagasunod sa dili pagtagad sa balaod sa kinaiyahan. {MPP 125.2}

Ang Dios naghatag kanato sa igong gidaghanon sa gahum sa kinabuhi. Siya nagporma kanato uban sa

mga organo nahiangay sa pagpadayon sa nagkalainlaing bulohaton sa kinabuhi, ug Siya nagatinguha nga kining mga organo magkauyon pagbuhat sa tingub. Kon kita mabinantayon sa pagtipig sa gahum sa kinabuhi, ug magbantay sa mahuyang makina sa lawas nga maayo; ang sangputan mao ang maayong panglawas; apan kon ang gahum sa kinabuhi madaling mahurot, ang mga nerbios sa lawas mohulam ug gahum alang sa paggamit karon gikan sa mga tuburan niini sa kusog, ug kong ang usa ka organo madaut, ang tanan mahiapil. Ang kinaiyahan nagapas-an sa dakung pagdaugdaug nga walay makitang pagsukol; unya siya mahigmata, ug maghimo sa hugot nga panlimbasog sa pagkuha sa mga sangputanan sa dautang pagtratar nga iyang giantus. Ang iyang panlimbasog sa pagtarung niining mga kahimtanga masabog ipakita sa hilanat ug lainlain pa mga dagway sa sakit. {MPP 125.3}

Ang mga Tambal nga Maalamon

Kon ang pagdaugdaug sa panglawas gihimo sa gidak-on nga ang sakit mao ang sangputan, ang nagantus masabog maghimo alang sa iyang kaugalingon unsa ang dili mahimo sa usa alang kaniya. Ang nahaunang butang pagahimoon mao ang paghibalo sa matuod nga kinaiya sa sakit, ug unya maghimo sa maalamong buhat sa pagkuha sa hinungdanan. Kon ang nagahiusa buhat sa lawas nahimong maluya gumikan sa lapas sa kasarangang buhat, lapas

nga pagkaon, kun uban mga kalapasan, dili maningkamot sa pagtarung sa mga kalisdanan pinaagi sa dugang lulan sa makahilo nga tambal. {MPP 126.1}

Ang dili mapinugnganon sa pagkaon maoy masabog nga hinungdanan sa sakit, ug unsa ang labing mga kinahanglan sa kinaiyahan mao ang pagtabang sa dili angayng lulan nga gibutang diha kaniya. Sa daghang mga hitabo sa sakit, ang labing maayong tambal mao ang masakiton magpuasa sa usa ka pagkaon kun duha, aron ang mga organo sa paghilis nga gikapoy adunay higayon sa pagpahulay. Pagkaon sa prutas mga pila ka adlaw masabog makadala sa dakung hinabang sa mga magbubuhat nga nanagpuga sa utok. Daghang mga panahon nga ang hamubong gidugayon sa bug-os pagdumili sa kalan-on, gisunod sa sinsilyo, kasarangang pagkaon, nagdalag pagpahauli pinaagi sa kinaiyang buhat sa pagtambal. Usa ka pagkamapinugnganon sa kalan-on sulod sa usa kun duha ka bulan magpamatuod sa daghang nanag-antus nga ang dalan sa pagdumili sa kaugalingon maoy dalan sa maayong panglawas. {MPP 126.2}

Ang Pagpahulay Ingon nga Tambal

Ang uban nagahimo sa ilang kaugalingon masakiton tungud sa pagbuhat lapas sa kasarangan. Alang kanila, ang pahulay, gawas sa pagatiman, ug diotay pagkaon, maoy mga mapuslanon sa pagpahauli sa maayong panglawas. Sa mga tawo nga ang utok maluya ug nerbioso gumikan sa pagpadayon sa buhat ug kanunay sa sulod sa buhatan, ang pagduaw sa kabukiran, diin sila makahimo pagpuyo sa sinsilyo, magaan nga kinabuhi, mahiduol sa mga butang sa kinaiyahan, maoy labing makatabang. Paglakawlakaw ngadto sa mga kaumahan ug kakahoyan, mangutlo sa kabulakan, manalinghog sa mga awit sa kalanggaman, makahimo labaw pa kay sa bisan unsa galamiton alang sa ilang pagpahauli sa panglawas. {MPP 127.1}

Sa maayong panglawas ug sa balatian, ang maputli nga tubig maoy usa sa labing mahal nga panalangin sa langit. Ang matarung paggamit niini nagapauswag sa maayong panglawas. Mao kini ang ilimnon gihatag sa Dios sa pagtagbaw sa kauhaw sa mga mananap ug tawo. Moinum kanunay, kini nagatabang sa paghatag sa mga kinahanglan sa lawas, ug motabang sa kinaiyahan sa pagsukol sa balatian. Ang paggamit sa tubig sa gawas sa lawas maoy usa sa labing masayon ug labing makatagbaw mga paagi sa pagparegular sa dagan sa dugo. Ang mabugnaw kun pagkaligo sa mabugnaw nga tubig maoy usa ka maayong tambal. Pagkaligo sa mainit makaabli sa mga lungag sa panit, ug busa makatabang sa pagsalibay sa mga hugaw. Ang duha sa pagkaligo sa mainit ug kasagarang kaligo inakapahumok sa nerbios ug magpariho ang dagan sa dugo. {MPP 128.1}

Ang Matarung Paggamit sa Tubig

Apan daghan ang wala gayud mahibalo tungud sa kaagi sa mapuslanong sangputanan sa matarung paggamit sa tubig, ug sila nahadlok niini. Ang pagtambal sa tubig dili gihinangop

ingon sa angay kanila, ug sa paggamit kanila sa maalamon nagakinahanglan sa buhat nga daghan ang dili maghimo sa kinabubut-on. Apan walay bisan kinsa magbalibad kay dili mahibalo kun magpalahi mining butanga. Adunay daghang mga paagi nga maggamit ang tubig sa pagkuha sa kaul-ul ug pagsanta sa balatian. Ang tanan kinahanglan mahibalo sa paggamit sa sinsilyong mga pagtambal sa puloy-anan. Ilabina ang mga inahan, angay mahibalo unsaon sa pagatiman sa ilang mga panimalay sa maayong panglawas ug panahon nga adunay sakit. {MPP 128.2}

Ang paglihok mao ang balaod sa atong pagkatawo. Matag organo sa lawas adunay ginatudlong buhat, nga ang paghimo niana nagasalig ang iyang paguswag ug kusog. Ang kasagarang lihok sa tanang mga organo nagahatag kusog ug kabaskug, samtang ang dili paglihok mao ang kadaut ug kamatayon. Gapusa ang usa ka bukton, bisan pila ka semana lamang, unya hubaran kini sa mga gapus, ug makita ninyo nga kini labing maluya kay sa usa nga inyong gigamit sa kasarangan sa mao usab nga gidugayon sa panahon. Ang paghunong nagahimo ug sama nga sangputan diha sa tibook kaugatan sa lawas. {MPP 129.1}

Ang Hinungdanan sa Balatian

Ang dili pagbuhatbuhat maoy usa ka mabungaong hinungdan sa balatian. Ang ehersisyo makapabuhi ug makapariho sa sirkulasyon sa dugo, apan sa katapul ang dugo dili nagadagan kanunay, ug ang mga kausaban niini, hinungdanon kaayo sa kinabuhi ug maayong panglawas, dili nagakahitabo. Ang panit, usab, mahimong walay buhat. Ang mga hugaw dili ginapagowa ingon unta sa mahimo kon ang sirkulasyon ginapabaskug pa tungud sa makusganong ehersisyo, ang panit dili gibantayan sa maayong kahimtang, ug ang mga baga dili mahatagan daghang maputli ug bag-ong hangin. Kining kahimtanga sa lawas nagabutang sa doble nga lulan sa mga organo nga nagasalibay sa mga hugaw sa lawas ug ang balatian maoy sangputan. {MPP 129.2}

Dili ang mga tawo nga dili makalihok sa ilang kaugalingon pasagdan lamang nga walay buhat. Kon adunay nahimong dautang pagpalabi sa buhat bisan unsay gidak-on, ang bug-os nga pahulay sa igong panahon ma kasanta usahay sa dautang balatian; apan sa hitabo sa mga matuod nga bakol, talagsaon kaayo nga mapuslanon sa pagpahunong sa tanang bulohaton. {MPP 129.3}

Ang Nagabuhat sa Panumduman

Kadtong adunay kaluya gikan sa buhat sa panum-duman kinahanglan mopahulay sa mga mabug-at nga hunahuna; apan dili sila angay patuhoon nga peligro ang paggamit sa ilang mga gahum sa panumduman. Daghan ang mabuyo sa paghunahuna sa ilang kahimtang nga labing dautan kay sa matuod gayud. Kining kahimtanga sa panumduman dili makatabang sa pagpahauli, ug dili angay ipadasig. {MPP 130.1}

Mga ministro, magtutudlo, tinon-an, ug uban mga magbubuhat sa utok masabog magantus sa sakit nga gisangputan sa mabug-at nga buhat sa panumduman, walay hinabang sa lawasnong pagpaugnat sa kusog. Unsa ang gikinahanglan niining mga tawohana mao ang labi pa maabtikong kinabuhi. Mapiot nga batasan sa mapinugnganon, lakipan sa matarung pagpaugnat sa kusog, makab-ut ang kusog sa panumduman ug lawas, ug maghatag gahum sa paglahutay sa tanang mga magbubuhat sa utok. {MPP 130.2}

Ang Lawasnong Buhat

Kadtong nagpasagad sa ilang mga gahum sa lawas dili pagdasigon sa pagpadayon sa bug-os bulohaton sa lawas. Apan ang buhat, aron mahimong dakung kaayohan, kinahanglan sa maayong paagi ug mahiuyonan. Pagpaugnat sa kusog gawas sa puloy-anan mao ang labing maayo; kinahanglan kini planohon sa pagpabaskug tungud sa paggamit sa mga organo nga nagakaluya; ug mahiduyog niini ang kasingkasing; ang buhat sa mga kamot dili angay mahiubos ngadto lamang sa kasagarang bulohaton. {MPP 130.3}

Kon ang mga tawong dili makalihok sa ilang kau-galingon walay buhaton sa pagpahimulos sa ilang panahon ug atensyon, ang ilang mga hunahuna mabugos diha sa ilang kaugalingon, ug sila magtubo sa pagkamasakiton ug masuk-anon. Daghang panahon sila maghunahuna sa ilang mga dautang pagbati hangtud sila maghunahuna sa ilang kaugalingon labing malisud kay sa matuod kanila, ug busa dili makabuhat sa bisan unsang butang. {MPP 131.1}

Kinahanglan ang Pagpaugnat

Sa tanan mining mga hitaboa, ang maayong pagkamandong paugnat sa lawas magpamatuod nga usa ka masangputong tambal. Sa uban mga hitabo kini mapuslanon sa pagpahauli sa maayong panglawas. Ang kabubut-on moduyog uban sa ginabuhat sa mga kamot; ug unsa ang gikinahanglan niining mga tawong dili makalihok sa ilang kaugalingon mao ang pagpukaw sa kabubut-on. Kon natulog ang kabubut-on, ang panghunahuna mahimong dautan, ug malisud niini sa pagsukol sa balatian. {MPP 131.2}

Ang dili pagbuhat maoy usa ka dakung panghimaraut nga moabut sa daghang mga tawong dili makalihok sa iyang kaugalingon. Ang magaang pagbuhat sa bulohaton mapuslanon, samtang kini dili nagapakapoy sa panumduman ug lawas, adunay malipayong gahum sa panumduman ug lawas. Kini makapalig-on sa mga kusog, makapaayo sa dagan sa dugo, ug magahatag sa bakol katagbawan sa paghibalo nga siya dili nahimong walay kapuslanan niining makuging kalibutan. Tingali sa sinugdan diotay lamang ang iyang mahimo, apan dili madugay hikaplagan ang iyang kaugalingong kusog nga nagadugang, ug ang gidaghanon sa buhat nga nahimo magadugang usab. {MPP 131.3}

Ang ehersisyo nagatabang sa dili kahilisan sa kinaon sa maayong panglawas sa mga organo sa paghilis. Sa paghimo sa makuging pagtuon kun pinugos nga ehersisyo gilayon human ang pagkaon, makasanta sa buhat sa pagpanghilis; apan ang hamubong paglakat human mokaon, uban sa tinul-id nga ulo ug tanos nga mga abaga, maoy usa ka dakung mapuslanon. {MPP 132.1}

Wala Pamati-a ang Tambag

Sa walay pagpanumbaling sa tanang gisulti ug gisulat mahitungud sa iyang kahinungdanon, adunay daghan gihapon nga dili nagatagad sa pagpaugnat sa lawas. Ang uban mitubo sa labiang katambok tungud kay ang lawas gibabagan; ang uban nahimong maniwang ug maluya tungud kay ang ilang mga gahum nga buhi nahutdan sa pagsalibay sa sobra nga kalan-on. Ang atay gibug-atan sa iyang buhat sa paghinlo sa dugo sa daghang mga hugaw, ug ang sangputan mao ang sakit. Kadto kinsang mga batasan anaa sa puloy-anan kinahanglan, kon motugot ang panahon, magpaugnat sa kusog matag adlaw sa gawas sa puloy-anan, bisan sa mainit kun mabugnaw nga panahon. Ang paglakaw labing maayo kay sa pagkabayo sa mananap kun pagsakay sa auto ug uban pa nga sakyanan, kay kini nagadala sa pagpaugnat sa mga kusog. Ang mga baga mapugos ngadto sa makaayong buhat, sanglit dili man mahimo sa paglakaw matul-id nga dili magpadaku kanila. {MPP 132.2}

Kanang ehersisyoha mahimong sa daghang hitabo labing maayo alang sa panglawas kay sa tambal. Ang mga doktor masabog magtambag sa ilang mga tinambalan magpanaw sa kadagatan, moadto sa uban tinubdan, kun pagduaw sa nagkalainlaing dapit aron pagbalhin sa kainit, nga kon sa kasagarang hitabo sila mokaon sa mapinugnganon, ug maghimo sa malipayon, lawasnong pagpaugnat sa kusog, sila mahiulian sa maayong panglawas, ug makadaginot sa panahon ug salapi. (MH—234-240.) {MPP 133.1}

Bahin 13—Pagatiman sa Masakiton sa Puloy-anan

Kadtong Magalagad sa masakiton kinahanglan makahibalo sa kahinungdanon sa mabinantayong pagsunod sa mga balaod sa maayong panglawas. Walay dapit nga ang pagsunod niining mga balaod labaw pang mapuslanon kay sa lawak sa masakiton. Walay dapit diin daku kaayo ang pagsalig sa pagkamatinumanon sa diotay nga mga butang bahin sa mga nanagbantay. Sa mga hitabo sa peligrosong balatian, ang diotay paghikalimot, diotay nga dili pagtagad sa pinasahing mga kinahanglan sa tinambalan kun mga peligro, ang pagpakita sa kahadlok, kasamok, kun kainit sa buot bisan gani ang kulang sa kalooy, tingali makaliso sa timbangan nga nagatimbang sa kinabuhi ug kamatayon, ug hinungdanan sa pagkanaog ngadto sa lubnganan sa tinambalan nga sa tugbang niana mamaayo unta. {MPP 135.1}

Ang mga Higayon sa Nars

Ang kabatid sa nars nagasalig, sa usa ka dakung bahin, diha sa lawasnong kusog. Ang maayo nga panglawas, labi pa siya makaarang sa pagpadayon sa kalisdanan sa paggalam sa masakiton, ug labi pa nga malampuson makahimo siya sa iyang mga katungdanan. Kadtong maggalam sa masakiton angay maghatag pagtagad sa pagkaon, kalinis, maputling hangin, ug ehersisyo. Mao usab nga pagkamabinantayon bahin sa pamilya inakahimo kanila pagantus usab sa dugang lulan gidala diha kanila, ug makatabang sa pagpahilayo kanila sa pagtakod sa balatian. {MPP 135.2}

Diin ang sakit peligroso, nagakinahanglan sa pagtambong sa nars gabii ug adlaw, ang buhat angay katabangan sa duha ka batid nga mga nars, aron ang tagsatagsa adunay higayon sa pagpahulay ug pagpaugnat sa kusog gawas sa balay. Kini labing hinungdanon ilabina sa mga hitabo nga malisud sa pagkuha daghang maputling hangin sa lawak sa masakiton. Gumikan sa pagkawalay hibangkaagan sa kapuslanan sa maputling hangin, usahay gipunggan ang pagpasulod sa hangin, ug ang mga kinabuhi sa tinambalan ug maggalam anaa kanunay sa peligro. {MPP 136.1}

Kon ang matarung pagbantay ginasunod, ang balatian nga dili mananakod dili angay makuha sa uban. Kinahanglan ang mga batasan mahimong matarung, ug tungud sa pagkahinlo ug igong hangin, mahilayo ang lawak sa masakiton sa mga hangin nga makahilo. Ubos nianang kahimtanga, ang masakiton maayo pagdali, ug sa kasagarang hitabo dili ang mga managgalam ni mga sakop sa pamilya makakuha sa balatian. {MPP 136.2}

Ang Silaw, Hangin, ug Temparatura

Sa paghatag sa tinambalan labing hamugaway nga mga kahimtangan sa pagkaayo, ang lawak nga gihigdaan niya kinahanglan nga daku, mahayag, ug malipayon, uban sa bug-os nga pagpasulod sa hangin. Ang lawak sa balay nga makatuman niining mga kinahanglanon maoy

pilion nga lawak sa masakiton. Daghang kabalayan nga walay tinuyong pangandam sa matarung pagpasulod sa hangin, ug sa pagkuha niini malisud; apan ang tanang maarang nga panlimbasog kinahanglan himoon sa pag-areglar sa lawak sa masakiton aron ang huyohoy sa maputling hangin makaagi niini sa gabii ug adlaw. {MPP 136.3}

Sumala sa mahimo, ang magsama nga kainiton mao ang magpadayon sa lawak sa masakiton. Ang termometro kinahanglan tan-awon. Kadtong gitugyanan sa paggalam sa masakiton, masabog dili mahikatulog kun ginapukaw sa gabii sa pagtagad sa tinambalan, madaling hibugnawan, ug dili mga maayong maghuhukom sa angay nga kainiton sa lawak. {MPP 137.1}

Ang Pagkaon

Ang usa ka hinungdanong bahin sa katungdanan sa nars mao ang pagatiman sa pagkaon sa tinambalan. Dili ang tinambalan angay tugotan sa pagpaantus kun mahimong maluya gumikan sa kulang nga kalan-on, dili usab ang mahinay mga gahum sa pagpatunaw palabihan sa kalan-on. Kinahanglan nga atimanon sa pagandam ug paghatag kalan-on nga lamian, apan ang maalamong paghunahuna kinahanglan ipahiuyon niini sa mga kinahanglan sa masakiton, sa gidaghanon ug kalidad sa kalan-on. Sa mga panahon nga magpahauli sa panglawas, kong panahon sa pagkaon ganahan, sa dili pa ang mga organo sa pagpahilis mahiulian sa kusog, adunay dakung peligro tungud sa mga sayop nga pagkaon. {MPP 137.2}

Ang mga nars, ug tanan nga adunay pagahimoon sa lawak sa masakiton, kinahanglan nga magmalipayon, malinawon, ug adunay pagsalig sa kaugalingon. Tanang pagdali, kaguliyang, kun kasamok, angay nga likayan. Ang mga pultahan ablihan ug takpan sa mahinay, ug ang tibook panimalay kinahanglan maghilom. Sa mga hitabo sa hilanat, ang pinasahing pagatiman gikinahanglan kon moabut ang kalisud ug nagakawala na ang hilanat. Unya ang kanunay pagbantay mao ang masabog himoon. Ang pagkawalay kalibutan, paghikalimot, ug pagkadanghag nahimong hinungdanan sa kamatayon sa daghan nga angay mabuhi kon sila rakadawat pa sa matarung pagatiman gikan sa ma hibalo ug mahunahunaong mga nars. {MPP 137.3}

Pagduaw sa Masakiton

Maoy usa ka nahisaag nga kalooy, sayop nga hu nahuna sa pamatasan, nga nagadala sa daghang pagduaw sa masakiton. Kadtong masakiton kaayo dili angay nga adunay mga dumoduaw. Ang kasamok nga mahiapil sa pagdawat sa mga dumoduaw makalaay sa masakiton, sa panahon unta nga siya nagkinahanglan ug daku sa mahilom, dili natugaw nga pagpahulay. {MPP 138.1}

Sa usa nagapahiuli sa panglawas kun usa ka masakiton nagaantus sa diotay nga sakit, maoy kalipay kanunay ug mapuslanon sa paghibalo nga siya sa maloloy-on nahinumduman; apan

kining kalig-onan gipadala pinaagi sa usa ka mensahe sa kalooy kun ubang diotay nga gasa makaalagad pa ug maayo kay sa linawas nga pagduaw, ug walay peligro sa kadaut.... {MPP 138.2}

Ang masakiton nagkinahanglan sa mahibaloon mga pulong igasulti kanila. Kinahanglan ang mga nars mag tuon sa Biblia sa matag adlaw, aron makasulti sila sa mga pulong nga makaiwag ug makatabang sa nagan tus. Anaa ang mga manolonda sa Dios sa mga lawak diin kining mga masakiton nanag-antus ginaalagad, ug ang gahum nagalibut sa nars nga nagahatag sa pagatiman angay mahimong maputli ug malipayon. Kinahanglan mahalon sa mga mananambal ug mga nars ang mga patukoranan ni Kristo. Kinahanglan makita sa ilang mga kinabuhi ang Iyang mga hiyas. Unya, kon unsa ang ilang gibuhat ug gisulti, magadala sila sa masakiton ngadto sa haduol ni Kristo. {MPP 138.3}

Ang nars nga Kristohanon, samtang nagahimo sa paggalam nga mahauli ang maayong panglawas, sa ma-lipayon ug malampuson magdala siya sa hunahuna sa masakiton ngadto kang Kristo, ang mananambal sa kalag ingon man sa lawas. Ang mga hunahuna gipahayag, dinhi madiotay ug didto madiotay, adunay ilang gahum. . .. {MPP 139.1}

Mohunong sa Paglapas

Sa maloloy-on ug malomong paagi ang mga nars magtudlo nga siya nga naayo kinahanglan maghunong sa paglapas sa balaod sa Dios. Kinahanglan siya mohunong sa pagpili sa kinabuhi sa sala. Dili ang Dios magpanalangin sa tawo nga magpadayon sa pagdala diha sa iyang kaugalingon sa balatian ug pagantus tungud sa kinabubut-ong paglapas sa mga balaod sa langit. Apan si Kristo, pinaagi sa Espiritu Santo, moanhi sama sa magayo nga gahum niadtong mohunong sa paghimog dautan ug magtuon sa paghimog maayo. {MPP 139.2}

Kadtong walay gugma sa Dios magabuhat kanunay batok sa labing mga maayong pagtagad sa kalag ug lawas. Apan kadtong nahigmata sa kapuslanan sa pagkinabuhi nga masinulondon sa Dios niining dautang kalibutan karon magamalipayon sa pagbulag gikan sa tanang batasan nga sayop. Ang ilang mga kasingkasing mapuno sa pagpasalamat ug gugma. Kay hingbaloan nila nga si Kristo mao ang ilang higala. Sa daghang mga hitabo, ang hunahuna nga sila aduna nianang usa ka higala nagakahulogan daku pa sa mga tawo nanagantus sa pagkaayo sa balatian kay sa labing maayong paggalam nga mahimong ihatag kanila. Apan kining duha ka dalan sa pagalagad mga mapuslanon. Kina-hanglan nga magakuyog kining duha. (MH-97-102.) {MPP 139.3}

Bahin 14—Ang Maayong Kinaiya

Tungud Sa mga galamiton sa kinaiyahan, nagabuhat ang Dios, sa matag adlaw, matag takna, matag gutlo, sa pagbantay kanato nga mabuhi, sa pagtukod ug pagpahiuli kanato. Kon bisan unsang bahin sa lawas magantus sa kadaut, ang buhat sa pagayo magsugod dayon; ang mga galamiton sa kinaiyahan palihukon sa buhat sa pagpahiuli sa kabaskug. Apan ang gahum nagabuhat pinaagi niining mga galamiton mao ang gahum sa Dios. Tanang gahum nagahatag sa kinabuhi gikan Kaniya. Kon ang tawo maayo na sa sakit, mao ang Dios nagayo kaniya. {MPP 141.1}

Ang sakit, pagantus, ug kamatayon mao ang buhat sa usa ka gahum nga nakig-away. Si Satanas mao ang magguguba; ang Dios mao ang magpapahauli. {MPP 141.2}

Ang mga pulong gipamulong sa Israel matuod karon niadtong nangaayo sa panglawas sa lawas kun panglawas sa kalag. “Ako mao si Jehova ang magaayo kanimo.” Eksodo 15:26. {MPP 141.3}

Ang tinguha sa Dios alang sa tagsa ka tawo ginapahayag sa mga pulong, “Hinigugma, ginaampo ko nga maguswag ka sa tanang mga butang ug may maayong panglawas maingon nga nagauswag ang imong kalag.” 3 Juan 2. {MPP 141.4}

Siya mao ang “nagapasaylo sa tanan mong kasalanan; nga mao ang nagaayo sa tanan mong balatian; nga mao ang nagabawi sa imong kinabuhi gikan sa pagkalaglag; nga mao ang nagapurongpurong kanimo sa mahigugmaong-kalolot ug sa malomong mga kalooy.” Salmos 103:3, 4. {MPP 141.5}

Ang Hinungdanan sa Sakit

Kon si Kristo nagayo sa sakit, Siya nagpasidaan sa kadaghanan sa tawo gitakbuyan, “Ayaw na pagpakasala, aron dili mahitabo kanimo ang labi pang mangilad nga mga butang.” Juan 5:14. Busa Siya nagtudlo nga sila nagdalag balatian diha sa ilang kaugalingon tungud sa paglapas sa mga balaod sa Dios, ug ang panglawas magpadayon lamang tungud sa pagsunod nianang mga balaora. {MPP 143.1}

Ang mananambal kinahanglan magtudlo sa iyang mga tinambalan nga sila angay magtabang sa Dios sa buhat sa pagpahiuli. Ang mananambal adunay nagadugang pagtubo sa hunahuna sa kamatuoran nga ang sakit mao ang gisangputan sa sala. Siya nakahibalo nga ang mga balaod sa kinaiyahan, ingon ka matuod sa mga tulomanon sa Napulo ka mga Sugo, mga diosnon, ug tungud lamang sa pagsunod kanila nga mahiulian ang maayong panglawas ug magpadayon. Siya makakita sa daghang pagantus tungud sa gisangputan sa makadaut nga mga buhat nga tingali mahiulian sa panglawas kon sila nagahimo pa unsa ang ilang angay himoon alang sa ilang kaugalingon pagpahiuli. Sila kinahanglan pagatudloan nga ang tanang

buhat nga nakadaut sa mga kusog sa lawas, salabutan, ug espirituhanon usa ka sala, ug nga ang panglawas makab-ut tungud sa pagsunod sa mga balaod nga gitukod sa Dios alang sa kaayohan sa tanang katawohan. {MPP 143.2}

Kon ang mananambal makakita ug tinambalan nagaantus sa balatian gumikan sa dili matarung pagkaon ug paginum kun ubang mga batasan nga dautan, apan dili nagatagad sa pagsulti kaniya niini, siya nagahimo sa iyang isigkatawo sa kadaut. Mga palahubog, mapungtanon, kadtong naghatag lapas sa kasarangan, tanan nagahangyo sa mananambal sa pagpahayag sa matin-aw ug sa mahayag gayud nga ang pagantus maoy mga sangputanan sa sala. Kadtong nakasabut sa mga patukoranan sa kinabuhi kinahanglan nga magmakugihon sa paningkamot sa pagpanalipod sa mga hinungdanan sa balatian. Nagatan-aw siya sa nagapadayong pakigbisug uban sa pagantus, nagabuhat kanunay sa pagtabang sa nanag-antus, unsaon man sa mananambal sa pagpabilin sa iyang paghilom? Mahigugmaon ba siya ug maloloy-on kon siya dili magtudlo sa mapiot nga pagkamapinugnganon ingon nga usa ka hi-nabang alang sa balatian? {MPP 144.1}

Ang Balaod sa Dios sa Kinabuhi

Kinahanglan mahimong matin-aw nga ang dalan sa kasugoan sa Dios mao ang dalan sa kinabuhi. Gitukod sa Dios ang mga balaod sa kinaiyahan, apan ang Iyang mga balaod dili malupigong mga balos. Ang matag "Dili ka" (Eksodo 20:3-17), walay sapayan kon sa lawasnon kun sa balaod sa katarungan, nagasulti sa usa ka saad. Kon kita magsunod niini, ang panalangin mouban sa atong mga lakang. Dili ang Dios nagapugos kanato sa paghimo sa matarung, apan Siya nagatinguha sa pagluwas kanato gikan sa dautan ug nagadala kanato ngadto sa maayo. {MPP 144.2}

Kinahanglan nga matawag ang atensyon sa mga balaod nga gitudlo sa Israel. Gihatag sa Dios kanila ang matuod nga pahimangno bahin sa ilang mga batasan sa kinabuhi. Gipahibalo Niya kanila ang mga balaod mahitungud sa kaayohang lawasnon ug espirituhanon; ug sa kondisyon sa pagkamasinulondon Siya nagpasalig kanila, "Pagakuhaon kanimo ang tanan nga balatian." Deuteronomio 7:15. {MPP 144.3}

"Ibutang ninyo ang inyong kasingkasing sa tanan nga mga pulong nga ginapamatuod Ko kaninyo niining adlawa." Deuteronomio 32:46. "Kay sila kinabuhi alang niadtong nanagpangita kanila, ug kaayohan sa ilang tibook nga unod." Proverbios 4:22. {MPP 145.1}

Nagatinguha ang Dios kanato sa pagkab-ut sa sum-banan sa kahingpitan nga gihimo maarang alang kanato pinaagi sa gasa kang Kristo. Siya nagatawag kanato sa paghimo sa atong pagpili sa matarung dapit, sa paghidugtong sa mga galamiton sa langit, sa pagsunod sa mga patukoranan nga magapahiuli kanato sa diosnong dagway. Sa Iyang sinulat nga pulong ug sa dakung basahon sa kinaiyahan gipahayag Niya ang mga patukoranan sa kinabuhi. Maoy

atong bulohaton sa pagkab-ut sa kahibalo niining mga patukoranan, ug sa masinugtanon motabang Kaniya sa pagpahiuli sa panglawas sa lawas ingon man sa kalag. {MPP 145.2}

Ang Maayong Balita sa Panglawas

Ang mga tawo kinahanglan sa paghibalo nga ang mga panalangin sa pagkamasinugtanon, sa ilang kahopnganan, mahimong ila lamang kon magadawat sa kalooy ni Kristo. Mao ang Iyang kalooy nagahatag sa tawo ug gahum sa pagsunod sa mga balaod sa Dios. Mao kini makahimo kaniya sa pagputol sa kaulipnan sa dautang batasan. Mao lamang kining gahuma makahimo kaniya ug magbantay kaniya nga malig-on sa matarung dalan. {MPP 145.3}

Kon ang ebangelyo gidawat sa iyang kaputli ug gahum, mao kini ang tambal alang sa mga balatian nga nagsugod sa sala. Ang Adlaw sa Katarungan mosubang "nga adunay kaluwasan sa Iyang mga pako." Malakias 4:2. Dili tanan nga ikahatag niining kalibutan makaayo sa usa ka masulob-ong kasingkasing, kun makahatag pakigdait sa panumduman, kun makakuha sa kabalaka, kun makawala sa sakit. Ang kabantug, kahibalo, kinaadman—tanan walay gahum sa paglipay sa masulob-ong kasingkasing kun sa pagpahiuli sa giusikan nga kinabuhi. Ang kinabuhi sa Dios sa kalag mao lamang ang paglaum sa tawo. {MPP 146.1}

Diosnong Gahum

Ang gugma nga igabubo ni Kristo sa tibook nga tawo maoy usa ka nagapabaskug nga gahum. Tanang bulling bahin—ang utok, ang kasingkasing, ang mga nerbios—kini ginahikap sa kaayohan. Pinaagi niini ang labing hataas nga mga kusog sa tawo gipukaw sa paglihok. Kini nagapagawas sa kalag gikan sa kalapasan ug kasubo, ang kabalaka ug pagatiman, nga nagadugmok sa mga kusog sa kinabuhi. Uban niini moabut ang kalinaw ug pakigdait. Kini nagatanom sa kalag nianang kalipay nga walay butang sa kalibutan makalumpag—kalipay sa Espiritu Santo—kalipay nagahatag sa panglawas. ug nagahatag kinabuhi. {MPP 146.2}

Ang mga pulong sa atong Manluluwas, "Umari Kanako, . . . ug papahulayon Ko kamo" (Mateo 11:28), mao ang resita alang sa kaayohan sa mga sakit

nga lawasnon, panumduman, ug espirituhanon. Bisan ang mga tawo nagdalag pagantus diha sa ilang kaugalingon tungud sa ilang dautang buhat, Siya nagahunahuna kanila uban sa kalooy. Diha Kaniya hikaplagan nila ang panabang. Siya magahimo ug dakung mga butang alang niadtong magsalig Kaniya. {MPP 147.3}

Bisan sa mga katuigan ang sala migunit nga malig-on sa kaliwat nga tawohanon, bisan pinaagi sa pamakak ug maalamong lansis ni Satanas gipasalipdan sa maitom nga landong sa iyang paghubad nianang pulong sa Dios, ug nakahimo sa mga tawo pagduhaduha sa Iyang kaayo; apan ang kalooy ug gugma sa Amahan wala magaundang sa pagtubod nganhi sa yuta sa makabuhong mga panalangin. Kon ang mga tawo magbukas sa mga tamboanan sa kalag

ngadto sa langit, sa pagpasalamat sa diosnong mga gasa, ang baha sa hiyas sa kaayohan igabubo nganhi. (MH—112-116.) {MPP 147.1}

Ang Dakung Mananambal

Kadaghanan niadtong mianha kang Kristo aron magpakitabang nagdala ug sakit diha sa ilang kaugalingon; apan Siya wala magdumili sa pagayo kanila. Ug sa panahon nga ang gahum gikan Kaniya misulod niadtong mga kalaga, sila gipaila sa ilang sala, ug daghan ang giayo sa ilang espirituhanong mga sakit ingon man sa ilang lawasnong mga balatian. {MPP 147.2}

Kauban niini mao ang bakol sa Kapernaum. Sama sa sanlahon, kining bakol nawad-an sa tanang paglaum sa pagpahiuli sa panglawas. Ang iyang sakit mao ang gisangputan sa makasasala nga kinabuhi, ug ang iyang pagantus nahimong labing mapait tungud sa pagbasol. Kawang lamang ang iyang gihangyo sa mga Pariseo ug mga mananambal sa hinabang; gihukman siya nga dili mamaayo, gihukman siya nga makasasala, ug nagsulti nga siya mamatay ubos sa kaligutgut sa Dios. {MPP 147.3}

Ang tawo nga lulid nahiunlod ngadto sa pagkawalay paglaum. Unya siya nakadungog sa mga buhat ni Jesus. Ang uban, makasasala ug walay tabang sama kaniya giayo, ug siya nadasig sa pagtuo nga siya usab tingali maayo kon siya madala ngadto sa Manluluwas. Apan ang paglaum nawala sa paghinumdum niya sa hinungdanan sa iyang sakit, apan dili niya mahimong isikway ang kahimoan sa pagkaayo. {MPP 148.1}

Walay Panahon nga Usikan

Walay panahon nga arang pa nga usikan; ang iyang nagakadunot nga unod nagadala sa mga timaan sa kamatayon. Siya naghangyo sa iyang mga higala sa pagdala kaniya ngadto kang Jesus, ug malipayon sila sa pagbuhat niini... . Siya nagingon, nagaliso ngadto sa lulid, “Tumindog ka, ug kuhaa ang imong duyan, ug umadto ka sa imong balay.” Mateo 9:6. Unya siya nga gidala sa usa ka duyan ngadto kang Jesus mitindog sa iyang mga tiil uban sa kaabtik ug kusog sa batan-on.... (MH-72-77.) {MPP 148.2}

Kahibulongan ang kausaban gihimo kaniya nga tungud sa pagtuo nagabukas sa pultahan sa kasingkasing ngadto sa Manluluwas.... {MPP 148.3}

Ang makagagahum sa tanang gahum sa Espiritu Santo mao ang panalipod sa tanang mahinulsulong kalag. Walay usa nga sa mahinulsulon ug pagtuo nangayo sa Iyang panalipod itugot ni Kristo moagi sa gahum. sa kaaway. Matuod nga si Satanas maoy usa ka makagagahum nga binuhat; apan, salamat sa Dios, kita adunay usa ka makagagahum nga Manluluwas, nga naghulog sa usa nga dautan gikan sa langit. Si Satanas malipay kong kita

magpadaku sa iyang gahum. Ngano nga dili hinoon magsulti kang Jesus? Ngano dili magpadaku sa Iyang gahum ug Iyang gugma? (MH — 93, 94.) {MPP 148.4}

Gibulag Gikan sa Dios

Tungud sa sala kita gipabulag gikan sa kinabuhi sa Dios. Ang atong mga kalag nalulid. Sa atong kaugalingon Avalay maarang sa pagkinabuhi sa diosnong kinabuhi kay niadtong tawo nga bakol makahimo sa paglakaw. Juan 5:3-9. Daghan ang nakaila sa ilang pagkawalay kusog; sila nagahandum alang nianang espirituhanong kinabuhi nga makadala kanila ngadto sa pagpahiuyon sa Dios, ug sila nagapanlimbasog sa pagkab-ut niini. Apan nakawang. Sa kasubo sila mituaw, "Pagkaalaut ko nga tawo! Kinsa ang magaluwas kanako gikan sa lawas niining kamatayon?" Roma 7:24. Himoa kining mga masulob-on, nakigbisug nga mga tawo molantaw sa itaas. Ang Manluluwas nagaduko ngadto sa pinalit sa Iyang dugo, nagkanayon uban sa dili ikagsaysay nga kalomo ug kalooy, "Buot ba ikaw nga mamaayo?" Juan 5:6. Siya nagasugo kanimo sa pagtindog sa maayong panglawas ug pakigdait. Dili maghulat sa pagbati nga ikaw nahimong maayo. Magtuo sa pulong sa Manluluwas. Ibutang ang imong kabubut-on dapit kang Kristo. Sa kinabubut-on magalagad Kaniya, ug sa pagbuhat diha sa Iyang pulong kamo makadawat sa kusog. Bisan unsa kaha ang dautang buhat, ang miharing kinaiya nga gumikan sa hataas nga pagpasagad nagapabalikog sa kalag ug lawas, si Kristo makahimo ug nagahandum sa pagluwas. Siya magahatag kinabuhi sa kalag nga "patay sa mga paglapas." Efeso 2:1. Magaluwas Siya sa bihag nga gibilanggo sa kaluya ug kadaut ug mga talikala sa sala. {MPP 149.1}

Ang Hilo

Ang pagbati sa sala naghilo sa mga tuburan sa kinabuhi. Apan si Kristo miingon, "Akong kuhaon ang imong mga sala; Akong ihatag kanimo ang pakigdait. Akong gipalit ikaw sa Akong dugo. Ikaw nahimong Ako. Ang Akong kalooy magpabaskug sa imong maluya nga kabubut-on; Akong kuhaon ang imong pagbasol alang sa sala." Kon ikaw atakihon sa mga pagpanulay, kong ang kabalaka ug kaguol magalibut kanimo, sa panahon, gilupig ug nagsubo, ikaw andam sa pagpasakop sa pagkawalay paglaum, magtan-aw ngadto kang Jesus, ug ang kangitngit nga nagalibut kanimo pagawagtangon tungud sa masilaw nga dan-ag sa Iyang pagtambong. Kong ang sala makigbisug alang sa paghari sa imong kalag, ug mga lulan sa tanlag, magtan-aw ka ngadto sa Manluluwas. Ang Iyang grasia paigo sa pagdaug sa sala. Himoa ang imong mapasalamatong kasingkasing, nagakurog uban sa pagduhaduha, molantaw ngadto Kaniya. Mogunit sa paglaum nga gibutang sa imong atubangan. Si Kristo nagahulat sa pagsakop kanimo ngadto sa Iyang pamilya. Ang Iyang kusog magtabang sa imong kaluyahon; Siya magamando kanimo sa tagsatagsa ka lakang. Ibutang ang imong kamot diha Kaniya, ug tugoti Siya sa pagmando kanimo. {MPP 150.1}

Dili gayud magbati nga si Kristo halayo kanimo. Siya kanunay nga anaa sa duol. Ang Iyang mahigugmaong pagtambong nagalibut kanimo. Pangitaa Siya ingon nga Usa nga nagatinguha hikaplagan nimo. Siya nagatinguha kanimo dili lamang sa paghikap sa Iyang mga bisti, apan sa paglakaw uban Kaniya sa nagapadayon nga panagkuyog. (MH—84-85.) {MPP 150.2}

Siya Nahibalo sa Tagsa ka Kalag

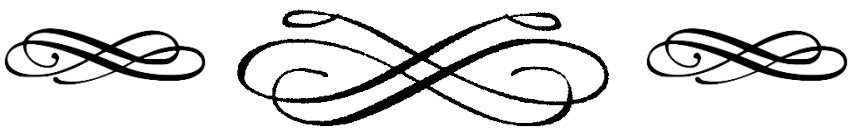
Si Jesus nakahibalo sa mga kahigayonan sa tagsa ka kalag. Ang labing daku pa nga sala sa makasasala, labaw pa ang iyang kinahanglan sa Manluluwas. Ang Iyang kasingkasing sa diosnong gugma ug kalooy madani labaw sa tanan alang sa usa nga mao ang labing walay paglaum nga hibiktan sa mga bitik sa kaaway. Uban sa Iyang kaugalingong dugo Siya nagtimaan sa mga papel sa kagawasan sa katawohan. {MPP 151.1}

Kita Mahimong Mananaug

Dili si Jesus nagatinguha niadto nga pinalit nianang usa ka bili mahimong dulaan sa mga pagpanulay sa kaaway. Dili Siya nagahandum kanato nga madaug ug mawala. Siya nga nagpugong sa mga liyon sa ilang langob, ug naglakaw uban sa Iyang matinumanong mga saksi sa taliwala sa nagdilaab nga kalayo, sama usab nga andam sa pagbuhat alang kanato, sa pagdaug sa tanang dautan sa atong kinaiya. Karon Siya nagatindog sa halaran sa kalooy, nagapahayag sa atubangan sa Dios sa mga pagampo niadtong nagatinguha sa Iyang hinabang. Siya dili magatalikod sa nagahilak, nagahinulsol nga tawo. Sa walay kabilinggan magapasaylo Siya sa tanan nga moduol Kaniya alang sa pasaylo ug pagpahiuli. Siya dili magasulti bisan kinsa sa tanan nga mahimo Niya ipahibalo, apan Siya nagasugo sa tanang nagakurog nga kalag sa pagkaisog. Bisan kinsa ang buot, mahimong makagunit sa kusog sa Dios, ug maghimo sa pakigdait uban Kaniya, ug Siya maghimo sa pakigdait. {MPP 151.2}

Ang mga kalag nga modangop ngadto Kaniya aron manalipod, igabayaw ni Jesus sa itaas sa masumbungon ug makig-awayong mga dila. Walay tawo kun dautang manolonda makapahamulag niining mga kalag. Si Kristo maghiusa kanila ngadto sa Iyang kaugalingong diosnon ug tawohanon nga kinaiya. Sila magatindog tupad sa dakung Magdadala sa sala, sa kahayag nga nagadan-ag gikan sa trono sa Dios. {MPP 152.1}

Ang dugo ni Jesukristo nagahinlo sa “tanang sala.” 1 Juan 1:7. {MPP 152.2}

“Kinsa ang makasumbong batok sa mga pinili sa Dios? Ang Dios mao ang nagapamatarung. Kinsa ba ang nagahukom sa silot? Si Kristo Jesus mao ang nagpakamatay: labi gayud, ang gibanhaw gikan sa mga minatay, ang atua usab sa toong kamot sa Dios, nga mao usab ang nagapangamuyo alang kanato.” Roma 8:33, 34. (MH.—89-90.) {MPP 152.3}

Naghulat sa Katapusan