



KALUSUGAN NG MGA BANSA



- Nagbibigay Pag-asa sa Naghihirap na Sanlibutan
- Mga Natural na Paraan Upang Lumusog at Humaba ang Buhay

ISANG TOTOONG KWENTO

Ang lalaking nawalan ng personalidad

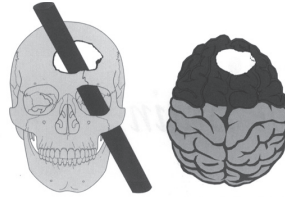
NOONG Septyembre 13, 1848, isang trahedyang naganap na gugulat sa mundo ng siyensang medikal. Isang 25 anyos na foreman na konstruksyon ng riles ng tren sa Vermont na ang pangalan ay Phineas P. Gage ang namahala sa pagpapasabog sa bulubunduking rehiyon para sa paglalagay ng bagong riles ng tren.

Ang karaniwang gawain ay madali lang: magbarena ng isang mahabang butas sa isang malaking bato, lagyan ito ng maraming pulburang pampasabog, at matapos ay takpan ng buhangin ang pulbura. Isang bakal ang sunod na ibabayo sa ibabaw ng buhangin, upang ito ay pag-isahin. Sa huli, isang mitsa ang sisindihan upang ito ay sumabog. Sa araw na iyon, ang bawat plano ay naisagawa ng maayos. Nabarena na ang mahabang butas, ang pampasabog na pulbura ay nailagay na sa butas, ngunit may nakalimot maglagay ng buhangin. Sinimulan ni Phineas na ibayo ang bakal sa pulbura. Isang tilamsik ng apoy ang nagpasiklab sa pulbura at sumabog ng malakas mula sa butas.

Ang 13-librang panuksok na bakal, na may 1 pulgadang kapal at 3 talampakan ang haba, ay tumilapon sa kanya. Na may lakas ng isang missile, ang bakal ay bumaon sa kaliwang bahagi ng pisngi, sa likuran ng kanyang kanang mata, sa kanyang utak at muling lumabas.

Nakakapagtataakang hindi namatay si Phineas sa matinding aksidenteng ito. Sa katunayan, siya'y nabuhay ng 13 taon pa at naibalik ang halos lahat ng kanyang lakas. Ang kaniyang intelihente ay tila gaya ng dati, siya ay nakakapagsalita at nakakagagawa ng maayos, at ang kanyang alaala ay matatalas pa din. Subali't, ang aksidenteng ito ay may pinsala sa kanya.

AKSIDENTENG LOBOTOMY NI PHINEAS GAGE



Bago ang aksidente, si Phineas ay isang mapagmahal, responsable, at matalinong manggagawa at asawa. Siya ay kilala na may mataas na moral at sa isang salaysay “ siya ay relihiyoso at mapitagang maninimba.” Napakabuti ng ugali ni Phineas anupa't ang tala sa trabaho ukol sa kaniya ay “pinakamagaling at mahusay na foreman” na empleyado ng Rutland at Burlington Railroad.

Pagkatapos ng aksidente, matindi ang pagbaba ng moralidad ni Phineas. Siya ay naging maramdamin, at madaling nagagalit. Nawalan siya ng interes sa simbahan at sa espirtual. Nawala ang kanyang paggalang, at naging mapagmura. Nawala ang kanyang respeto sa tao at siya'y naging iresponsable. Mula sa dating pinarangalan na empleyado ngayon ay kasama siya sa mga walang trabaho. Pinatalsik siya ng kumpanya dahil sa hindi na niya magawa ng maayos ang kanyang trabaho.

Sinira ng matinding aksidente ni Phineas ang kanyang personalidad, ang kanyang moralidad, at ang kanyang pagtatalaga sa kanyang pamilya, simbahan, at sa mga minamahal niya. Ayon sa mga mananaliksik, nawala ang pinakamahalagang bahagi sa harapan ng kanyang utak, na tinatawag na frontal lobe. Ang bahaging ito ng ating utak ay responsable sa moralidad

NILALAMAN NG BABASAHING ITO:

- 5- Sa Isang Araw: Panlaban Sa Kanser
- 8 Natural na Paraan- Pag-iwas Sa Sakit
- Ilayo Ang Mga Kabataan Sa Paninigarilyo
- At Iba Pa!

Sakit Sa Puso Ang Nangunguna

- Sakit sa puso ang pangunahing ikinamamatay sa buong mundo.
- - Sa malalagong bansa ang porsiyento ng kabuuang namamatay ay mahigit sa 50 porsiyento.
- Sa maraming lumalagong bansa mas malalamangan nito ang ibang nakamamatay na sakit bilang dahilan ng kamatayan.
- Sa buong mundo, 25% ng namamatay ay dahil sa atake sa puso o stroke.



EPEKTO NG PANINIGARILYO SA BUONG MUNDO

-Kung patuloy ang kasalukuyang takbo-

- 500 milyong tao sa buong mundo ang mamamatay dahil sa paninigarilyo
- Ito ay tinatayang 10 % ng populasyon ng buong mundo at halos doble ng buong populasyon ng US
- Kalahati o 250 milyong mamamatay ay magmumula sa mga malagong bansa.
- Kaya nga, ang paninigarilyo ay dahilan ng 20% ng lahat ng kamatayan sa mga bansang ito.



at sosyal na asal.

Ang utak ay nahahati sa maraming seksyon, o lobes. Bawat lobe ay may tiyak na gawain. Ang frontal lobe sa likod ng ating noo ay ang pinakamalaking lobe ng utak. Ito ang sentro ng paghatol, pangangatuwiran, pag-iisip, at pagpapasya. Narito ang espirtualidad at moralidad na siyang bumubuo sa pagkatao. Kaya nga, ang taong nasiraan ng frontal lobe ay maaaring makita na tila walang pagbabago, ngunit kung siya'y kakausapin, mapapansin na “hindi na siya katulad ng dati.”

KARNE NAGDADAGDAG NG PAN-GANIB NG KANSER SA COLON

Dalas ng pagkain ng baka, baboy at iba pa

Tsansa ng Colon Kanser, taas ng porsiyento

Mababa sa minsan sa isang buwan	0
Minsan sa isang buwan hanggang minsan sa isang linggo	39
Dalawa hanggang apat sa isang linggo	50
Lima hanggang anim sa isang linggo	84
Araw-araw o higit pa	149

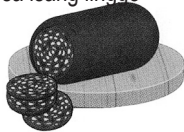


Figure 4

5 - SA ISANG - ARAW ANG PAKIKIPAGLABAN SA KANSER

TINATAYANG 30-70% ng lahat ng turi ng cancer ay dahil sa pagkain ayon sa espesyalista sa kanser, na si Sir Richard Doll. Ayon sa World Cancer Research Fund, ang bilang ay nasa pagitan ng 35-60%.

Ayon sa National Cancer Institute (NCI), ang mga taong kumakain ng 5 servings ng prutas at gulay sa isang araw ay halos kalahati lamang ang tsansang magka-kanser kesa sa kumakain ng mas kaunti sa dalawa. Kaya, ang institute ay nagpasimula ng “5-Sa Isang -Araw” upang hikayatin ang mga taong kumain ng 5 servings ng prutas at gulay bawat araw upang mabawasan ang panganib sa kanser.

Noong 1991 ang mga Amerikano ay kumakain ng 3.8 servings sa isang araw. Noong 1998, ito’y tumaas sa 4.4 servings sa isang araw. Gayun pa man, ½ sa atin ay hindi pa rin kumakain ng iminumungkahing 3 servings ng gulay, ¼ sa atin ang hindi nakakain ng sa inirekomendang minimum na prutas.

80% sa atin ang kumakain ng gulay bawat araw, ngunit french fries at potato chips ang bumubuo sa ikaapat na bahagi nito. 10 porsiyento lamang sa ating pinipiling gulay ang mabeberde tulad ng broccoli at spinach; 13 porsiyento lamang ang madidilaw, katulad ng kalabasa o orange tulad ng karots.” Subali’t ang masasarap at masustansyang gulay na ito ang pinakamabuting panlaban sa sakit. Health, May/June 1998. Mula sa artikulo, “Only 5-A-Day,” p. 80. Gaya ng inaasahan, pinakita sa pag-aaral na bumaba ng halos 1/3 ang tsansa ng mga vegetarian na magka-kanser

Naitala sa American Journal of Clinical Nutrition, na may makabuluhang panlaban sa mga kanser sa lalamunan, babagtingan, bibig, at lapay ang mga taong mataas ang dietary C index na nakukuha sa mga prutas at mga gulay na mataas sa bitamina C. American Journal of Clinical Nutrition, January 1991; 53 { 1 supplement}: 270S-282S.

Mga Prutas at mga Gulay at mga Antioxidant Nutrients

Ang vegetarian na pagkain ay walang nitrates at nitrites na nasa karne at iniuug-

nay sa kanser sa bibig, lalamunan at sikhura. Sa halip, ang mga gulay ay may mga sangkap na natural, na tinatawag na antioxidant nutrients na lumalaban sa kanser. Ang pinakamahalagang antioxidant nutrients ay bitaminang ACE- ang A,C at E, at ang mineral na selenium. Ang mga naninigarilyo o ang mga hantad sa maruming kapaligiran, ay nangangailangan ng mas maraming antioxidant nutrients sa kanilang pagkain.

Ang mga pinanggagalingan ng antioxidant nutrients na pumupuksa ng mga free radicals na pinagmumulan ng kanser, at malayang matatagpuan sa mga pagkain ng vegetarian ay:

Beta-carotene—mga berde, dilaw, orange at mapupulang gulay katulad ng karots, kamatis, spinach, sili, watercress, broccoli, cherries, peaches, watermelons, at apricots.

Bitamina C—lahat ng mga sariwang prutas at gulay, lalo na ang mga prutas na citrus, strawberries, melon, black currants, patatas, mabeberding dahon, at kamatis.

Bitamina E—lahat ng whole grain cereals, lalo na ang brown rice, oats at wholemeal bread, wheat germ, soybeans, cold pressed vegetable oil, mani, parsley, broccoli, at asparagus.

Selenium—whole grain cereals lalo na ang wheat germ at bran, sibuyas, bawang at mushrooms.

May iba pang mahalagang sangkap sa mga sariwang prutas at gulay na tinatawag na phytochemicals. Ang “Phyto” ay galing sa salitang Griyego na ibig sabihin ay halaman. Kaya nga, ang simpleng kahulugan ng phytochemicals ay kemikal ng halaman.

Ang mga kemikal sa halaman ay gumaganap ng maraming gawa sa loob mismo ng halaman. Ang ilan ay tagapag-ayos ng pagtubo ng halaman at tagapaglaban sa infection. Ang iba ay nasa halaman upang magbigay ng proteksiyon habang sumasagap ng enerhiya ng araw sa araw araw. Ang iba naman ay tila natural na pesticides sa halaman upang lumayo ang mga insekto at maninilang hayop. Kahanga-hanga kung paano nilikha ng Dios ang mga kemikal

GULAY AT PRUTAS NA MAY PANLABAN SA KANSER

Prutas

- ◆ Blueberries
- ◆ Strawberries
- ◆ Plums
- ◆ Oranges
- ◆ Grapes
- ◆ Citrus Fruits
- ◆ Apricots
- ◆ Orange Juice
- ◆ Grapefruit
- ◆ Kiwifruit
- ◆ Raspberries
- ◆ Blackberries
- ◆ Bananas
- ◆ Cantaloupe, Watermelon



Gulay

- ◆ Kale, Spinach
- ◆ Lettuce, Collard Greens
- ◆ Brussel Sprouts, Cabbage
- ◆ Beans, Peas, Lentils
- ◆ Broccoli, Cauliflower
- ◆ Carrots, Beets, Potatoes
- ◆ Watercress, Mustard Greens
- ◆ Garlic, Onions, Leeks
- ◆ Turnip/Turnip Greens
- ◆ Tomatoes
- ◆ Yams, Sweet Potatoes
- ◆ Mixed Vegetables
- ◆ Pumpkin
- ◆ Bell Peppers



Figure 5

ELEMENTO NG PAMUMUHAY NA MAY PANLABAN SA KANSER

- ◆ Wastong pagkain
 - Prutas
 - Gulay
 - Mga Butil
 - Mani at iba pa
- ◆ Panatilihin ang wastong timbang
- ◆ Nasa oras na pagkain at walang meryenda
- ◆ Regular na ehersisyo
- ◆ Katamtamang sikat ng araw
- ◆ Kontrolado ang stress



Figure 6

na ito upang magbigay proteksyon sa halaman at sa tao. Isasaalang-alang natin ngayon kung paanong ang mga kahanga-hangang phytochemical na ito ay makakatulong sa atin laban sa kanser.

Broccoli

Ang mga sumusunod ay ulat sa University of California at Berkeley Wellness Letter, July 1994, Volume 10, Issue 10:

CRUCIFEROUS= SPLENDIFEROUS.

“Ang Broccoli at mga kapamilyang gulay nito ay puno ng sustansya. Tina-tawag silang cruciferous dahil hugis krus ang kanilang bulaklak. Isang tansang lutong broccoli ay nagtutustos sa kalahating araw na supply ng bitamina A (sa anyo ng beta-carotene), 2x na kinakailangang bitamina C (mahigit sa isang basong orange juice), 6% ng niacin, 9% ng calcium, 12% ng phosphorus, 10% ng iron, 20% ng kinakailangang fiber araw-araw, 5 gramo ng protina, potassium, at ang lahat ay 45 calories lamang. Ang phytochemicals nito ay mahirap tandaang pangalang: indoles, isothiocyanates, at iba pa. Isa sa mga isothiocyanates, na kinikilala bilang sulforaphane, ay nagbigay pansin dahil sa katangian nitong lumaban sa kanser. Nakita sa loob ng test tube na pinuprotektahan nito ang cells laban sa mga lumilikha ng kanser, at sa ginawang pag-aaral sa Johns Hopkins University School of Medicine, nakita na ito ay lumalaban sa mammary cancers ng mga hayop sa laboratoryo. Nakita din sa pag-aaral na ang mga taong kumakain ng maraming cruciferous na gulay ay nabawasan ang tsansang magkaroon ng iba’t-ibang klase ng kanser. Pinaniniwalaang ang kombinasyon ng beta-carotene, indoles, at isothiocyanates at iba pa, ang nagbibigay ng proteksyon. Ang iba pang miyembro ng pamilya nito, repolyo, kale, cauliflower, at brussels sprouts, ay matataas din ang sustansiya, ngunit hindi kapantay ng broccoli.”

Repolyo, Singkamas, Strawberries

Isa pang ulat mula sa Newsweek, April 25, 1994, pinagpugayan ang pagka-tuklas ng phytochemicals bilang sentro ng artikulo, at inilathala ang sumusunod na benepisyong nito:

“Ang isa pang isothiocyanate na kemikal sa repolyo at singkamas, tinatawag na PEITC, ay lumalaban sa kanser sa baga dahil binabasag nito ang carcinogens bago kumapit sa DNA ng cells. Ang phytochemical sa strawberries, ubas, at raspberries, tinatawag na ellagic acid, ay

PAGKAIN MAY PHYTOCHEMICALS NA PANLABAN SA KANSER

MGA PAGKAIN	PHYTOCHEMICAL
Brussels sprouts	Sinigrin
Broccoli	Sulphoraphane
Broccoli	Dithiolthiones
Red Grapes	Resveratrol
Water Cress	PEITC
Citrus fruits	Limonene
Garlic, onions, leeks	Allyl sulfides
Soybeans, legumes	Protease Inhibitors
Soybeans, legumes	Isoflavones, Saponins
Grapes	Ellagic Acid
Fruits	Caffeic Acid
Grains	Phytic Acid

Figure 7

tumutunaw sa carcinogens bago makapasok sa DNA. Ang dalawang phytochemicals sa kamatis, p-coumaric acid at chlorogenic acid, ay pumupuksa ng nitrosamines, na lumilikha ng cancerous cells mula sa normal na cells. Matatagpuan din ang 2 kemikal na ito sa berdeng lara, pinya, strawberries, karots at iba pa. Ang sibuyas at bawang ay naglalaman ng allylic sulfide, na tumutulong sa enzymes para mailabas ang carcinogens. Ang Capsaicin sa sili ay humahadlang sa pagkapit ng toxic molecules sa DNA na siyang pinagmumulan ng kanser. Halos lahat ng prutas at gulay, mula sa berries hanggang sa kamote, citrus, at pipino, ay naglalaman ng flavonoids, isa pang antioxidant at anti-carcinogen.”

Soybeans

Isa pang ulat sa Environmental Nutrition, May 1994, Vol.17, No, 5, ay nagsasaad ng benepisyong ng soybeans:

PAGKAIN MAY FIBER

Ang serving ay 1 tasa o 1 piraso maliban kung iba ang nakasaad

MGA PAGKAIN	Fiber (g)	MGA PAGKAIN	Fiber (g)
Whole wheat bread	2.1	Cauliflower	4.6
Bagel, whole wheat	4.3	Broccoli	5.2
Pita bread, whole wheat	6.3	Peas	6.7
Popcorn (4 cups)	5.2	Brussels sprouts	7.0
Oatmeal	4.1	Sweet potato, without skin	7.7
Spaghetti, whole wheat	4.5	Lentils	10.3
Shredded wheat, biscuits	2.2	Pinto beans	12.0
Granola	6.6	Navy beans	15.4
Apple, with skin	2.8	Itlog	0.0
Orange, fresh	3.1	Karne	0.0
Blackberries, raw	7.2	Gatas	0.0
Pears, canned	7.7	Keso	0.0
Raspberries	11.0		

Figure 8

“Ang soybeans ay naglalaman ng phytochemicals na nagpapababa ng kolesterol at lumalaban sa sakit sa puso. Ito ay naglalaman ng iba’t-ibang panlaban sa kanser. Ang Genistein, na matatagpuan lamang sa soya, ay may kakayanang pumigil sa paglago ng kanser sa iba’t-ibang stages. Mahigit sa 30 pag-aaral sa laboratoryo ang ginawa na nagpapatunay sa pagpigil ng genistein sa paglago ng kanser cells. Sa pagsusuring muli sa ginawang pag-aaral sa soybeans, halos walang dimension ng paglaganap ng sakit

na kung saan wala itong kakayanang lumaban sa sakit. Ito ay totoo sa lahat ng sakit mula sa diabetes, bato sa gall bladder at kidney, sintomas ng PMS at menopause, mataas na presyon, sakit sa puso, at kanser. Ang uri ng fiber at protina sa soybeans, idagdag pa ang maraming klase ng kemikal ng halaman, at tunay na ang soybeans ay kakaiba at may maraming benepisyong sa kalusugan.”

Ang Endometrial Kanser Nababawasan sa Pagkain ng Soy

Ang American Journal ng Epidemiology ay nagsuring muli sa pag-aaral ng panganib ng endometrial kanser- kanser sa loob ng matris. Nalaman dito na ang mga babae na kumakain ng maraming fiber mula sa mga cereal, gulay at prutas ay mayroon 29-49% na bawas sa panganib ng kanser kung ihahambing sa mga kumakain ng kakaunting fiber.

Ayon sa mga mananaliksik mula sa Cancer Research Center ng Hawaii, ang panganib ng endometrial kanser ay nababawasan kung kakain ng halamang pagkain, mababa sa taba, madaming fiber, at mayaman sa butil, gulay, prutas at mga legumes-lalo na ang soybeans.

Ang mga legumes, tofu, at iba pang produkto ng soy ay mayaman sa phytoestrogens na tumutulong sa pagkontrol ng estrogen na dumadaloy sa dugo.

Ipinasya ng mga mananaliksik, “Ang natuklasan natin at ng iba pang tagapag-siyasat ay nagmungkahi ng praktikal na paraan upang makaiwas sa endometrial kanser; ito ay, pagkontrol ng timbang sa pamamagitan ng pagbawas ng kain, lalo na mula sa taba at protina, at damihan ang soy at fiber, lalo na mula sa mga gulay at prutas.” American Journal of Epidemiology, 1997; 146 (4): 294-306. Tingnan ang mga larawan 5, 7 at 8 para sa karagdagang pinagkukunan ng pagkain na panlaban sa kanser at pagkaing naglalaman ng maraming fiber.

Dahil sa mga benepisyong ito mula sa pagkaing vegetarian para makaiwas sa kanser sa buong mundo, kami’y naniniwala sa “5-sa Isang-Araw” na programa. Hinihimok namin ang tao na kung maaari ay magbago tungo sa pagkaing vegetarian—umubos ng 3 o mahigit pang servings ng gulay at 2 o mahigit pang servings ng prutas araw-araw.

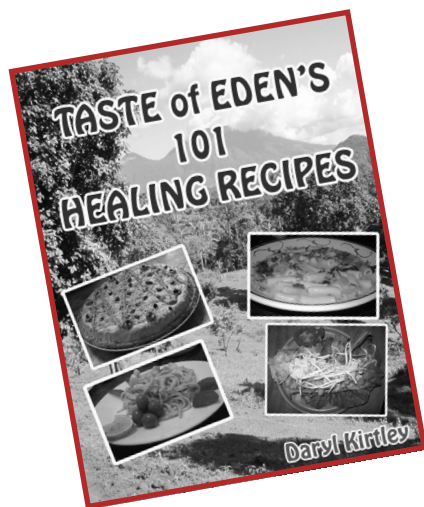
Upang kayo’y matulungan sa pag-isip ng menu kami ay naglaan para sa inyo ng isang linggong menu sa susunod na pahina.

Simple at Isang Linggong Vegetarian Menu

Sa takdang oras kumain ng ibat-bang klase ng pagkaing hindi refined at inihanda sa simpleng paraan, upang mapanatili ang tamang timbang at kalusugan.

	ALMUSAL	TANGHALIAN	MENU PLANNER
Lingo:	Lugaw na Oatmeal at Raisins Saging o ibang prutas Soymilk o Gata	Munggo (o ibang beans) sa ibabaw ng hinurno o pinasingawan na patatas Salad na repolyo at steamed na spinach	Masaganang Almusal: 1 Main Dish na pang almusal at Gatas* 1 Hilaw na Prutas 1 pang ibang prutas Whole-Grain na tinapay at palaman (optional para sa calories)
Lunes:	Granola at Soymilk Saging Mangga o ibang prutas	Spaghetti at Tomato Sauce (may tokwa) Garlic Whole Wheat Bread Lettuce Salad	Maayos na Tanghalian: 1 Ulam 1 Hilaw na Gulay o Salad na may Dressing 1 Lutong gulay Whole-Grain na tinapay na may pala-man o red o brown rice
Martes:	Whole Wheat Pancake Honey o Mascovado Sugar Ubas at Melon o ibang prutas	Green Pea Soup Brown or Red Rice Singkamas at Carrots Sticks	Magaang Hapunan: (optional) Sopas at Crackers o Prutas at Tinapay na tostada
Miyerkules:	Lutong Brown Rice na may Soymilk at raisins o dates Mansanas o ibang prutas Laman ng buko	Mashed na Patatas Steamed na gulay Nilagang Mais Pipino Salad	Malibang ikaw ay may palagiang ehersisyo sa labas, tamang tulog, sapat na inom ng tubig, at masayang pananaw at isip, ang tamang kain ay di pa rin sapat laban sa kakulangan sa nutrisyon, problema sa panunaw at sa sobra o kulang sa timbang.
Huwebes:	Coconut Butter at Whole Wheat Toast Fruit Salad Nilagang Saba	Sopas na Gulay Talbos ng Kamote Salad Whole Wheat Bread o Brown Rice	* Ang gatas na gamit sa mga menung ito ay soymilk o iba pang gatas na hindi galing sa hayop.
Biyernes:	Scrambled Tokwa Fried Rice (walang mantika) Prutas na napapanahon	Nilagang Kamote o Patatas Brown Rice Cole Slaw	
Sabado:	Lugaw na Oatmeal o Kanin Prutas Buko na may raisins	Tokwa Sandwhich Labanos Salad Baked French Fries	

Figure 9



TASTE OF EDEN'S 101 HEALING RECIPES



101 PURELY VEGAN HEALING RECIPES para sa Pilipinas
ENTREES, SMOOTHIES, JUICES, SAUCES, SALADS, DESSERTS,
AT IBA PA!

Ang recipe book ay isinulat sa Ingles, bagaman ang mga sangkap ay pangkaraniwan at masusumpungan sa karaniwang pamilihan.

Email: steps2eden@yahoo.com , or Cell: 0907-661-7749 for pricing



Natural na Paraan: Para Makaiwas sa Sakit

NAIS mo bang humaba ang buhay at lumusog? Ayon sa pag-aaral sa California, si Dr. Breslow ay nagbigay ng pitong malusog na pag-uugali upang maging malusog at humaba ang buhay:

1) Panatilihin ang iyong timbang, upang ikaw ay hindi labis o kulang sa timbang.

2) Magkaroon ng takdang oras sa pagkain at walang merienda sa pagitan.

3) Kumain ng mabigat at balanseng agahan

4) Huwag uminom ng alak.

5) Magkaroon ng pito hanggang walong oras na tulog gabi-gabi.

6) Panatilihin ang katamtaman at palagiang ehersisyo.

7) Huwag manigarilyo.

Ayon sa pag-aaral na ito, “Nadiskubre ng mga nagsisiyasat, na ang mga may edad 45 na gumagawa ng kahit anim sa 8 malusog na kaugaliang ito ay nadagdagan ng 33 pang taon ang buhay. Sa mga gumagawa ng isa o dalawang kaugalian ng kalusugan ay madadagdagan ng 22 taon lamang. Ibig sabihin ito’y 150 porsiyentong balik sa puhunan at mas mainam na pagtamasa sa buhay. Leo R. Van Dolson, Ang Golden 8, 20.

Ang pitong malusog na kaugaliang ito ay tiyak na magbibigay ng positibong epekto sa kalidad at haba ng iyong buhay. Subali’t ang susunod na 8 ginintuang batas ng kalusugan ay makakatulong upang ang iyong buhay ay lalong lumusog at humaba. Ang walong natural na gamot ay: Malinis na Tubig, Sariwang Hangin, Pahinga, Pagpipigil, Sikat ng Araw, Ehersisyo, Nutrisyon, at Tiwala sa Dios.

Malinis na Tubig

Alam mo ba na ang tubig ay isa sa pinakamahalagang bahagi ng tamang pagkain? Ang

ating katawan ay gumagamit ng 40,000 basong tubig araw araw upang magdala ng sustansya sa mga cells at mag-alis din ng dumi. Nilikha ng Dios ang ating katawan upang ma-recycle halos lahat niyon, ngunit ang ibang tubig ay nawawala at kailangan palitan. Ang karaniwang tao ay nangangailangan ng 6 hanggang 8 baso ng tubig araw araw. Ang mabuting pag-inom ay sa pagitan ng oras ng pagkain, kalahating oras bago kumain at 2 oras pagkatapos kumain.

Sariwang Hangin:

Sa ngayon, dumarami na ang taong nagpapahalaga sa kalidad ng hangin. Napatunayan na maging ang mga hindi naninigarilyo na naninirahan sa lugar na mataas ang polusyon ay gayon din ang sintoma sa naninigarilyo. Binabawasan ng polusyon sa hangin ang oxygen papunta sa dugo. Ang pangunahing sangkap sa maduming hangin, carbon monoxide, ay dumidikit sa oxygen upang ito’y humina. Ayon sa isang pag-aaral, libo ang namamatay bawa’t taon dahil sa polusyon sa hangin. “Libong Amerikano ang pinapatay taon-taon ng mga pangunahing siyudad sa US. Kung ang mga tao’y magtagal sa paghinga ng usok sa siyudad, malamang sila’y magkakasakit ng sakit na nakamamatay. Nagpalabas ng listahan ang National Resources Defense Council ng pinakamating siyudad sa Amerika at ang dami ng taong namamatay. Ito ang unang 5: Los Angeles -5,873; New York-4,024; Chicago-3,479; Philadelphia-2,599; Detroit-2,123.” (Time, December 9, 1996)

Ano ang ating magagawa

1. Ehersisyo. Pinalalakas ng ehersisyo ang baga at nagbibigay ng mas maraming oxygen sa sistema. Sa ehersisyo, ang

baga ay nasasanay na huminga ng malalim at lumalakas.

2. Magandang Tindig: Ang mababaw na paghinga ay malimit dahil sa masisikip na damit at maling tindig. Dahil dito nagiging madumi ang dugo dahil nababawasan ang oxygen sa sistema. Kaya nga, tayo ay nade-depress, ang konsentrasyon ay mahina, at ang panunaw ay nasisira.

3. Uminom ng sapat na tubig. Ang tubig ay kailangan sa mabuting paghinga. Ang baga ay 75% na tubig at nawawala ang isang pinta ng tubig sa ating paghinga araw-araw.

4. Panglinis ng hangin. Sa mga bumi-biyahe sa matinding traffic, ang isang portable na panglinis ng hangin sa loob ng sasakyan ay makakabuti. Meron ding gayon para sa loob ng bahay at opisina.

Pahinga

Isang mahalagang sangkap sa malusog na buhay ang magkaroon ng tama at kalidad na tulog. Sa pagtulog ang katawan ay nagpapagalang at nagpapalakas, upang mahanda sa gawain ng susunod na araw. Ang mga sumusunod ay makakatulong upang ikaw ay makapagpahinga ng maayos:

1. Ang masiglang ehersisyo sa preskong hangin at sikat ng araw ay makakatulong sa mahimbing na tulog.

2. Sanayin ang ilang gawi sa gabi gaya ng paliligo ng maligamgam, pagbabasa ng tahimik, o pag-inom ng herbal tea gaya ng catnip o hops.

3. Umiwas sa telebisyon at nakaka-stress o negatibong usapan.

4. Huwag kumain ng madami o kumain ng mabigat sa gabi. Kapag ang tiyan ay may laman bago matulog ang panunaw ay patuloy na gumagawa habang

natutulog kaya nagkakaroon ng masamang panaginip.

5. Umiwas sa sigarilyo, nikotina, caffeine o alak.

6. Kung mayroon kang hindi natapos na gawa na lumikha ng galit, sama ng loob o iba pa, magbigay panahon na ito’y ayusin.

7. Maglaan ng takdang oras sa pagtulog. Sabi nila, “Maagang matulog, maagang magising.” Sa pag-aaral, ayon sa “circadian rhythm” na ayon sa sikat ng araw, ang pinaka-malalim na tulog ay sa pagitan ng 9:00 P.M. at 12:00 A.M.

8. Magkaroon ng saganang hangin sa iyong silid sa iyong pagtulog.

Tingnan ang artikulo sa p. 8 para sa karagdadang kaalaman ukol sa Pagpapahinga

Pagpipigil

Ang pagpipigil ay mahigpit na pagsunod sa mga magpapabuti ng kalusugan. Ang pagpipigil ay pag-aalis ng mga bagay na nakakasama gaya ng alak, sigarilyo, droga, inuming may caffeine, ma-mantika, at refined na asukal.

Noong nakaraang 100 taon, ang karaniwang tao ay umuubos ng 40 libra ng asukal sa isang taon. Ngayon ito ay halos 100 libra na sa isang taon. Ang paggamit ng refined na asukal ay hindi lamang nagbibigay ng walang lamang calories kundi sumisira din sa abilidad ng katawang lumaban sa bakteryang Halimbawa, ang isang 16 oz na soft drink ay may 8-10 kutsarintang asukal na bumabawas sa abilidad ng white blood cells na lumaban sa bakteryang 50 porsiyento. Nakakalungkot na ang mga kabataan ay mas maraming naiinom na soft drink kaysa purong tubig.

Sikat ng Araw

Halos lahat ay mamamangha kung gaano kabuti ang sikat ng

araw sa paggamot ng mataas na presyon at kolesterol, at para maka-iwas sa kanser. Ang sikat ng araw ay isa sa pinaka-pinagpalang paraan ng pagpapagaling na ibinigay ng Dios sa tao.

Gayunpaman, ang sikat ng araw ay nabigyan ng masamang pinta dahil sa pagdami ng kanser sa balat. Ang ilan nito ay dahil sa sobrang sikat ng araw. Subali't ang isa pa ay ang dami ng taba sa pagkain. Ang taba ay gumagawa ng daan para sa paglikha ng free radicals. Sa 450,000 taong may kanser sa balat taon-taon, karamihan nito ay dahil sa pagkaing mataas sa taba, sobrang sikat ng araw, at kakulangan sa bitaminang A,C,E, at selenium, na halos nagmumula sa halaman lamang.

Ehersisyo

May kasabihan na, "Kung wala kang panahon para sa ehersisyo, magkakaroon ka ng panahong magkasakit." Tingnan natin ang ilang dahilan kung bakit ang kasabihang ito ay totoo.

1. Binabawasan ng ehersisyo ang panganib sa sakit sa puso, dahil pinalalakas nito ang puso at pinapababa ang presyon ng dugo.

2. Pinapabuti at pinapatibay ng ehersisyo ang kalamnan at ang mga buto gayun din ang mga litid at kasukasan.

3. Ang ehersisyo ay nagpapalakas ng ating panunaw o Basal Metabolic Rate, na nakakatulong sa pag-alis ng sobrang calories sa ating katawan.

4. Ang ehersisyo ay nagpapalakas ng immune system. Ayon sa pagsasaliksik, ang mga taong aktibo ay malamang na hindi magkaroon ng kahit anong uri ng kanser. Pinapadami ng ehersisyo ang white blood cells na tinatawag na lymphocytes, cells na lumalaban sa sakit.

Kasama ng lahat ng mga benepisyong ito, at iba pa, ang regular at palagiang ehersisyo ay haligi ng kalusugan. Tatlong beses sa isang linggo ang ipinapayo, ngunit ang araw-araw ay hindi pa rin labalis.

Kapag ikaw ay magpasyang mag-ehersisyo, may ilang bagay kang dapat gawin. Una, mainam magpakunsulta sa doktor, lalung-lalo na kung ikaw ay may problema sa iyong kalusugan. Sunod, umisip ng ehersisyong nais mong subukan. Aming pinapayo ang paglalakad, kahit sa pasimula lamang. Sa paglalakad nagagamit ang halos lahat ng ating 206 na buto at 660 na kalamnan sa ating katawan. Ito ay bagay na maaaring gawin ng kahit sinoman at wala kang kailangan matutunan.

Ang pangunahing bagay ay isiping ikaw'y magtatagumpay. Kung ang paglalakad ang iyong pinili, magsuot ng maayos na sapatos na panglakad, at siguraduhin na ang kasuotan ay ayon sa panahon. Mag-isip ng alternatibo para sa mga panahong hindi maaaring maglakad sa labas.

Pumili ng oras sa isang araw na pinakamabuti sa'yo at tupdin ito na wari'y isang tipanan sa hanapbuhay mo. Simulang maglakad ng marahan ng mula 5-10 minuto upang sumigla ang iyong katawan. Pagkatapos, ay mag-inat-inat. Gawing dahan-dahan at banayad ang pag-iinat. Matapos ay maglakad ng matulin sa loob ng 20-30 minuto. Ang tulin mo ay hanggang sa bumilis ang iyong paghinga, na pagkatapos ay 4-5 minutong mabagal na lakad at muling pag-iinat. Mahalaga ang pag-iinat upang maiwasan ang pananakit ng katawan at madagdagan ang flexibilidad ng iyong katawan. Subali't tandaan, ikaw ay hindi nakikipagpaligsahan kaninuman, kaya huwag mong pilitin ang hindi mo kaya.

NUTRISYON

Ipinakita sa pag-aaral na ang pagkain na mababa sa taba at protina at mataas ang complex carbohydrates ay nagpapabawas ng tsansang magkasakit. Sa panahon ng I at II Digmaang Pangdaigdig, ang mga taga Europa ay nagkaroon ng matinding kakulangan sa pagkain, lalung-lalo na sa karne, itlog, gatas, mantikilya, keso, at man-

tika. Ang pag-alaga, pagkatay, pag-proseso, pag-bodega, pag-byahe, at pag-benta ng mga pagkain ay naging mahirap gawa ng digmaan, kaya ang mga tao ay bumalik sa mas madaling alagaan at iimbak na mga pagkain tulad ng patatas, mga gulay, at lalung-lalo na ang mga butil na maaaring iimbak ng mahabang panahon.

"Sa Finland, sina Dr. Ilmari Vartiainen at Dr. Karl Kanerva ay nakapagtala ng 67 % na pagbaba ng namatay dulot sa sakit sa puso sa mga sibilyan kumpara nung bago nagkaroon ng digmaan, at umunti din ang may baradong ugat sanhi ng kolesterol." Julian M. Whitaker, *Reversing Heart Disease*, Warner Books, 60-61.

Ipalagay nating magkaroon ng 67 porsiyentong pagbaba ng mamamatay sa sakit sa puso. Ito ay posible. Karamihan ng sakit sa puso ay malulunasan kapag susundin natin ang 8 ginintuang batas pangkalusugan.

Ito ang ilang mungkahi upang ikaw ay makapag-umpisang kumain ng malusog na pagkain.

1. Ihurno, ipakulo, o ipasigaw ang pagkain, kesa iprito.

2. Kumain ng hilaw na pagkain katulad ng prutas at gulay sa bawat pagkain. Gumamit ng kalamansi sa halip na salad dressings na mataas ang taba (fat).

3. Para sa malusog na panghimagas, kumain ng sariwang prutas, melon o dried na prutas sa halip na maasukal na donuts at tinapay.

4. Iwasan ang meryenda sa pagitan ng oras ng pagkain. Natitigil ng pagmeryenda ang pagtunaw ng pagkain. Kaya nga, ang pagtunaw ng naunang kinain ay nahahadlangan.

5. Iwasan ang mga pagkaing may hydrogenated na taba. Binabago ng hydrogenation ang kemikal na estruktura ng isang langis sa pamamagitan ng pagdagdag ng hydrogen atoms na bababad sa unsaturated na taba.

6. Huwag kumain ng mabilis. Pinipigilan nito ang tamang pagtunaw, na nagsisimula sa bi-

pagkain ng labis, dahil ang ating panlasa ay hindi nasasapatan.

7. Gumawa ng iskedyul na may takdang oras para sa pagkain, ehersisyo, pahinga; at pagkatapos gawin mo ang lahat upang ito'y mapanatili. Kapag nagawa mo ito, gagaan ang iyong buhay at gaganda ang iyong pakiramdam.

Kapangyarihan ng Dios

Ang tunay na pagpapagaling sa pisikal ay nagsisimula sa paglilinis ng ating saloobin at damdamin. Lahat ng mabubuti at masasamang gawain na nakaka-apekto sa ating kalusugan ay nagmumula sa ating isip. Kung patuloy tayong kakain ng pagkaing hindi nakakalusog at patuloy sa paggawa ng mga bagay na nakasisira sa kalusugan ay madadagdagan ang ating panganib na magkasakit.

Ang unang hakbang upang mag-tagumpay sa mga gawing hindi nagbibigay ng mabuting kalusugan ay ang ilapit ang iyong sarili kay Kristo maging sino at ano ka man. Tingnan ang Mateo 11:28. Lumapit sa Kanya at humingi sa Kanya ng kapatawaran sa lahat ng iyong kasalanan, pati na ang mga gawing sumisira sa kalusugan. Pangalawa, magsipag sa pag-aaral ng Bibliya, lalo na sa buhay at sa mga turo ni Kristo. Ikatlo, ugaliing makipagtipan sa Dios sa panalangin. Humanap ng espesyal na panahon at lugar sa pakikipag-usap sa Dios. Ipaalam sa Kanya ang lahat ng iyong pakikibaka, at kasiyahan. Kung ito'y iyong gagawin, mas lalo mong mamahalin at pagti-tiwalaan Siya. Ikaapat, sabihin sa iba ang tungkol sa buhay ni Kristo at ang walong ginintuang kautusan sa kalusugan. Kapag iyong ibinahagi ang mahahalagang kaisipan at prinsipiong ito sa iba, sila ay pagpapalain din. Ang huli, huwag kang susuko! Ang bawat matamis na tagumpay laban sa gawing mapanira sa kalusugan ay nagdaragdag ng kalidad na taon sa iyong buhay.

BANAL NA ARAW NG KAPAHINGAHAN NG DIYOS

AT NAYARI ang langit at ang lupa, at ang lahat na natatanaw sa mga iyon. At nang ikapitong araw ay nayari ng Diyos ang kaniyang gawang ginawa; at nagpahinga ng ikapitong araw sa madlang gawa niyang ginawa. At binasbasan ng Diyos ang ikapitong araw at kaniyang ipinangilin, sapagka't siyang ipinagpahinga ng Diyos sa madlang gawang kaniyang nilikha at ginawa. Genesis 2:1-3

Nakita ng Diyos ang pangangailangan ng tao na magpahinga. Ang piniling araw ng Dios para dito ay ang ikapitong araw ng isang linggo. Napakahalaga ng araw na ito anupa't ibinilang niya ito sa Sampung Utos. Sabi sa ikaapat na utos, "Alalahanin mo ang araw ng sabbath upang ipangilin. Anim na araw na gagawa ka at iyong gagawin ang lahat ng iyong gawain. Nguni't ang ikapitong araw ay sabbath sa Panginoon mong Diyos: sa araw na iyan ay huwag kang gagawa ng anomang gawa, ikaw, ni ang iyong anak na lalake, ni babae, ni ang iyong aliping lalake ni babae, ni ang iyong baka, ni ang iyong taga-ibang lupa na nasa loob ng iyong mga pintuang daan: Sapagka't sa anim na araw ay ginawa ng Panginoon ang langit at ang lupa, ang dagat, at lahat ng nangaroon, at nagpahinga sa ikapitong araw; na ano pa't pinagpala ng Panginoon ang araw ng Sabbath, at pinakabanal." Exodo 20:8-11.

Sa pag-alaala ng Sabbath tayo ay nagkakaroon ng espesyal at tahimik na ugnayan sa Kanya na siyang nagbigay ng ating buhay. Sa pangangilin ng Sabbath kinikilala natin Siya bilang Tagapagbigay ng buhay at ang tanging tunay na Tagapagbigay ng Kautusan. Ang kautusan ng Sabbath ay nasa puso ng pinakamagandang kautusan sa lahat—Ang Sampung Utos. Ang mga utos na ito ay pagpapahayag ng sakdal na likas ng Diyos. Sa pagsunod sa mga kautusang ito sa pamamagitan ng biyaya, tayo

ay unti-unting magiging katulad ng ating Manlalalang sa isip at damdamin.

Napakahalaga ang gawain ng pagpapalago ng karakter kaya itinangi ng Diyos ang ikapitong araw na Sabbath bilang espesyal na araw ng pagpapakabanal sa Diyos. Binabanggit ng Bibliya, "Katotohanang ipangangilin ninyo ang aking mga sabbath: sapagka't isang tanda sa akin at sa inyo.... upang inyong makilala na ako ang Panginoon na nagpapabanal sa inyo." Exodo 31:13.

Nang pinabanal ng Diyos ang Sabbath (tingnan ang Genesis 2:1-3), ito'y isang tanda na kaya Niya tayong pabanalin. Nang ginawa ng Diyos ang Sabbath bilang alaala ng Kanyang makapangyarihang gawa, ito ay isang patunay na kaya Niya tayong baguhin sa pamamagitan ng gayon ding kapangyarihan. Sa lahat ng araw sa isang linggo, ang ikapitong-araw na Sabbath ang nagpapaalaala sa atin na tayo'y maaaring bigyan ng kapangyarihan na magkaroon ng bagong buhay sa pamamagitan ng Banal na Espiritu. Pinangako ng Diyos na Kanyang papabanalin ang lahat ng nagbibigay galang sa Kanya sa pag-iingat ng Sabbath na banal.

Papaano natin mapapabanal ang Sabbath? Atin munang alamin na ang bawat araw sa Bibliya ay nagsisimula sa gabi. Sa paglalang makikita natin na ang bawat araw ay nagpapasimula sa gabi at natatapos hanggang sa gabi ng kinabukasan. Hinggil sa unang araw ng paglalang, sabi sa Biblia, "At sinabi ng Diyos, Magkaroon ng liwanag; at nagkaroon ng liwanag. At nakita ng Diyos ang liwanag na mabuti, at inihwalay ng Diyos ang liwanag sa kadiliman. At tinawag ng Diyos ang liwanag na Araw, at tinawag niya ang kadiliman na Gabi. At nagkahapon at nagkaumaga ang unang araw." Genesis 1:3-5.

Tayo ay tinuruan sa Biblia na

simulan ang pangangilin ng Sabbath na banal sa Biyernes ng gabi. Sabi ng Diyos, "Magiging sabbath na takdang kapahingahan sa inyo... mula sa pagkalubog ng araw hanggang sa muling pagkalubog ng araw ay ipangangilin ninyo ang inyong sabbath." Levitico 23:32.

Sa araw ng Sabbath hindi tayo dapat gumawa ng mga sekular na gawa o mga pangsariling kalayawan. Ang sabi sa Bibliya, "Kung iyong iurong ang inyong mga paa [paglalakbay] sa sabbath, sa paggawa ng iyong [pansarili] kalayawan sa aking banal na kaarawan; at iyong tawagin ang sabbath na [espiritual] kaluguran, at ang banal [araw] ng Panginoon na marangal; at iyong pararangalan, na hindi ka lalakad sa iyong mga sariling lakad, ni [gumawa] hahanap ng iyong sariling kalayawan, ni magsasalita ng iyong mga sariling [walang saysay] salita: Kung magkagayo'y malulugod ka nga sa Panginoon; at pangangabayuhin kita sa mga mataas na dako sa lupa; at pakakanin kita ng mana [ipinangako sa kanya para sa iyo] ni Jacob na iyong ama; sapagka't sinalita ng bibig ng Panginoon." Isaias 58: 13-14.

Tayo'y hindi dapat gumagawa ng ating sariling kalayawan sa panood ng sports at mga pelikula sa telebisyon, ni makisali sa mga usaping makamundo. Sa halip, ang Sabbath ay sakdal na pagkakataon para isuko ang sariling nais at ang sariling kalayawan, at tupdin ang kalooban ng Diyos na Siyang naglalang sa atin at nagtubos sa atin. Ito ay espesyal na araw ng pagtatagala sa Diyos kasama ang pakikisama sa mga anak ng Diyos at paggawa ng mabubuting gawa. Binigyan tayo ni Jesus ng magandang halimbawa sa pag-iingat ng Sabbath sa pamamagitan ng pagdalo sa serbisyo ng iglesia at sa pagpapagaling ng lahat ng klaseng sakit ng mga taong lumapit sa kanya. Tingnan ang Lukas 4:16

ISANG TOTOONG KWENTO

mula sa pahina 1

nFrontal Lobotomy

Noong nakaraang 1800 ang mga psychiatrist ay nagsimulang gumamit ng isang paraan ng pag-oopera na tinatawag na "frontal lobotomy" (ibig sabihin ay pagtanggag ng frontal lobe). Bagama't minsan isang bahagi ng lobe ang tinatanggag, minsan naman ay pinuputol ang litid nito para hindi gumana.

Sa pasimula, ang operasyong ito ay isinasagawa sa mga taong nananakit o kriminal ang isip. Ang operasyon ng frontal lobotomies ay naging popular noong 1930's at 1940's. Sa kasalukuyan, ito ay bihira na lamang isagawa.

Patricia, ang Surgical Nars

Si Patricia ay isang mata-gumpay na surgical nars na naghanda ng sarili para sa frontal lobotomy. Inasahan niyang operasyon ang lunas sa mga problemang matagal na niyang pasan. Pagkatapos ng operasyon nagkaroon ng malaking pagbabago sa kanyang interes, ugali, husay sa trabaho at integridad. Malinaw na si Patricia ay naging ibang tao.

Bago sumailalim sa lobotomy, si Patricia ay mahusay na nars sa operating room. Siya ay mahilig magbasa ng mga libro anupa't siya ay kabilang sa samahan ng mga manunulat na nars.

Pagkatapos ng lobotomy, nawala ang lahat ng kanyang ambisyon. Nawala ang kanyang interes sa trabaho, at nawala ang kanyang simpatiya sa mga pasyente. Hindi na mahusay ang kaniyang trabaho at nawalan sya ng interes sa pagbasa ng mga libro.

Ipinakita sa pag-aaral na ang mga taong nasiraan ng frontal lobe ay bumababa ang moralidad, nawawalan ng pag-ibig sa pamilya, nawawalan ng kahabagan, at nagkukulang sa pagpipigil (nagiging palalo, malupit, matapang). Nakakaranan din sila ng kalituhan, walang kapalagayan, pagpantasiya, walang isip sa kinabukasan, at panghihina ng pag-iisip.

Ito ang mga sakit na sanhi ng pagkasira ng frontal lobe: *mania, obsessive compulsive disorder, attention deficit hyperactivity disorder*, depresyon, at katakawan sa pagkain.

Mula 1990, ang mga taong nasuri na may attention deficit hyperactivity disorder sa US ay tumaas mula sa 900,000 sa mahigit sa dalawang milyon noong 1995.

Sa makabagong brain scans (PET scans) ay pinapakita na ang mga depres na pasyente ay may 60 porsyentong bawas ng daloy ng dugo sa kanilang frontal lobe. Sa pagsusuri sa mga depres na pasyente, may katibayan na kung mapapabuti ang aktibidad ng kanilang frontal lobe, ang daloy ng dugo ay lalakas, at ang depresyon ay maaayos at maitatama.

Pagdating sa pagpipigil sa pagkain, ang frontal lobe ay may mahalagang gawain. Sa katunayan, ang pinakamataas na sentro ng pagpipigil sa pagkain ay nasa frontal lobe ng ating utak. Kahit gaano ka man kagutom o gaano mo man nais ang isang bagay na nakakasira sa iyo, kadalasa'y mapipigilan mo ito kung ang iyong frontal lobe ay maayos. Ang taong may mahinang frontal lobe ay hirap magpigil sa kanilang nais. Ang ilang matataba ay tuloy pa rin sa pagkain kahit alam nilang sobra na ang kanilang kain. Ito ay dahil ang kanilang mga frontal lobe ay walang kakayanang magsabi ng "tama na."

Malinaw na ang malusog na pamumuhay ay nag-iingat ng frontal lobe, at ang malusog na frontal lobe ay nakakatulong sa tamang pagpili sa buhay.

Sa gayon, nararapat nating tanungin ang isang mahalang katanungan: Ano ang kalimitang sanhi ng pagkasira ng frontal lobe? Hindi ang operasyon. Hindi rin ang mga aksidente sa trabaho. Bagkus, ito ay ang maling pamumuhay.

Isaalang-alang natin ang ilang mga kaugaliang namisira sa ating frontal lobe upang makapagpasya ng pinakamabuti ayon sa

espiritual at moral.

Alcohol

Ang alkohol ay may direktang epekto sa frontal lobe. Ilang taon na ang nakakalipas, ang mang-iinum at di-mang-iinum ay pinag-aralan sa dalawang modernong pagsusuri: ito ay magnetic resonance imaging (MRI) at ang positron emission topography (PET scanning). Nakikita sa MRI ang aktuwal na istruktura ng utak. Sa mga mang-iinum, nakita na may malaking pagkawala ng kulay abo na bagay sa kanilang fron-

ang frontal lobe ng kanilang anak kung ang mga tatay ay umiinom. Ang malimit na umiinom ng alak ay nagpapamana sa kanilang mga anak ng mahinang pangangatawan, mababang pag-iisip at moralidad, di-natural na panlasa, pagka-bugnutin, at pagkahilig sa bisyo.

Caffeine

Ang caffeine ay kilalang drogong pampasigla sa umaga. Subali't, may isang mabigat na kabayaran sa ganitong artipisyal na pampasigla. Pinahihirapan ng caffeine ang sistema ng komu-

na gampanan ang gawain nito-nagkakaroon ng artipisyal na pampasigla at imbalance sa utak. Ang iba pang mga epekto ng caffeine sa utak ay nakalista sa Larawan 11

Mga Epekto ng Pagkain at Nutrisyon

Ipinakita sa pagsasaliksik na may lamang na katalinuhan ang mga batang pinasuso. Ito ay magtatagal ng ilang taon at malamang habang buhay. Kabilang sa mga kalamangan ay ang fat o taba sa gatas ng ina. Ipinakita ni Dr. Yokota ng Japan na ang bagong panganak na mga daga ay nangangailangan ng sapat na omega-3 fats sa kanilang diyeta. Kung wala nito, ang kanilang pagkatuto ay humihina. Pinagtibay sa mga pagsasaliksik na ang karaniwang gatas sa bote ay kulang sa omega 3 fats kung ikukumpara sa gatas ng ina. Hindi masasapatan ng karagdagan suplemento sa pagkain ang kakulangang ito. Gayunman, ang tamang uri ng taba ay kinakailangan din para sa maikling panahong pag-aaral ng mga mayor de edad. Ipinamalas ito ni Dr. Coscina at ng kaniyang kasamahan sa nakalipas na dekada. Pinakain nila ang dalawang grupo ng mayor de edad na daga ng may kaparehong dami ng taba. Gayon pa man, ang taba ay magkaiba. Pagkatapos ng tatlong linggo, ang mga dagang binigyan ng tabang galing sa gulay (20 porsyento ng polyunsaturated soybean oil) ay kinakitaan ng pagbuti sa pagkatuto kumpara sa mga pinakain ng tabang mula sa 20 porsiyento saturated fat (mantika ng baboy).

Iminungkahi ni Dr. Bernell Baldwin ang isang paliwanag kung bakit ang uri ng taba ay may pagkakaiba. Pinahihirapan ng saturated fats, na karaniwang matatagpuan sa karne, ang komunikasyon ng brain nerves. Ayon sa kaniyang paglagay, ang mga membrane na kung saan ang komunikasyon ng utak ay isinasagawa (ang tawag ay synapses) ay tumiti-



ANG ASUKAL AT ANG FRONTAL LOBE

Ang sobrang dami ng asukal sa pagkain ay napatunayang nakakasira sa gawain ng frontal lobe sa mga batang mag-aaral.

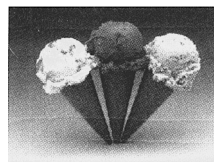


Figure 10

tal lobe. Ito ay palatandaan ng aktuwal na pagkawala ng mga cells sa utak na may kinalaman sa mahahalagang gawain ng frontal lobe.

Nakikita naman sa PET scanning ang gawain ng utak. Sa pagsusuring ito, ang mga mang-iinom ay kinakitaan ng mababang glucose metabolism-na palatandaan na mahina ang aktibidad ng frontal lobe. Ang pinsala sa frontal lobe ay hindi lamang makikita sa mga malakas uminom ng alak. Kinakitaan din ng pinsala ang mga umiinom ng isang beses lang sa isang linggo. Siyempre habang dumarami ang naiinom na alak humihina din ang pag-iisip at kakayanang magdesisyon ng maayos.

Hinahadlangan din ng alak ang pag-laki ng utak ng sanggol. Nalalaman na nasisira ang buhay ng mga anak ng mga babaeng buntis kung sila ay umiinom habang nagbubuntis. Gayon din sinisira ng mga tatay

nikasyon ng utak sa maraming paraan. Alalahanin natin na ang cells ng utak ay nakikipag-usap sa isa't-isa sa pamamagitan ng kemikal na pagpapalitan. Ang nerve cells ay naglalabas ng kemikal na ang tawag ay neurotransmitters (o kemikal na mensahero) na dinadampot naman ng mga nakapaligid na cells. Ang ibang mga neurotransmitter ay nagpapasigla sa tumatanggap na nerve cell, habang ang iba naman ay nagpapahina. Ang laganap na impluwensiya ng caffeine ay nakatuon sa epekto nito sa lebel ng 2 neurotransmitter: ang acetylcholine at ang adenosine. Ginugulo ng caffeine ang gawain ng utak sa pamamagitan ng pagtaas ng lebel ng acetylcholine at paghadlang sa gawain ng adenosine.

Patuloy na nakikita ng mananaliksik na may kaugnayan sa paghina ng isip ang pag-unti ng acetylcholine sa utak. Kapag pinahina na ng caffeine ang kapangyarihan ng adenosine

gas sa pagkaing mayaman sa taba ng karne: habang ang taba galing sa mga gulay, mga buto, at mga nuts ay nagpapalambot sa membranes at tumutulong sa maayos na pakikipag-ugnayan ng utak.

Mga Aral mula sa mga Carbohydrates

Maaaring gamitin ng ibang bahagi ng katawan ang taba, mga protina, o ang carbohydrates para sa lakas, nguni't hindi ng utak. Ang utak ay gumagamit ng halos glucose lamang, isang simpleng carbohydrate, bilang pinagmumulan ng lakas nito. Kaya nga dahil sa mabilis na metabolismo ng utak, ito ay nakasalalay sa minu-minutong pagkakaroon ng simpleng carbohydrate. Ito ay madaling mapahalagahan kung ating mauunawan na ang utak ay mayroong metabolic rate na 7.5 beses ang higit sa karaniwang body tissue. Bagama't ito ay bumubuo ng 2 porsyento ng kabuuan ng ating katawan, ang utak ay may 15 porsyento sa kabuuang metabolismo.

Ang utak, gayunman, ay walang taguan ng nutrients. Dalawang minuto lamang na supply ng glucose ang nakaaabang sa brain cells at ito ay sa anyo ng glycogen-pang-imbak na anyo ng asukal. Kaya, para sa maayos na gawain, ang frontal lobe ay nangangailangan ng dugo na may tuluy-tuloy at sapat na glucose.

Ang pinaka-mabuting carbohydrate para sa utak ay ang galing sa mga prutas, gulay, at mga butil. Ating tandaan na ang produkto mula sa hayop, gaya ng karne at mga produkto mula sa gatas ay walang carbohydrate. Kaya, para sa malusog na pag-iisip kinakailangan tayong umiwas sa mga produktong mula sa hayop.

Ilang taon na ang nakakalipas, nang unang nadiskubre ng mga siyentipiko na ang utak ay gumagana ng maayos sa carbohydrate, kaya ang ilang tao ay nagsimulang gumamit ng kendi bar bilang "pagkain ng utak." Sa huli, napag-alaman nila na ang

PAG-INOM NG KAPE AT PROBLEMANG MENTAL

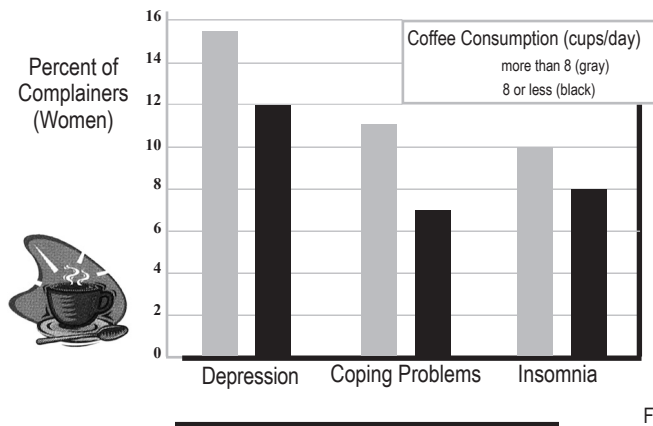


Figure 11

mga produktong may refined na asukal katulad ng kendi bar ay may kataliwas na epekto. Sa katunayan, ang sobrang dami ng asukal sa pagkain ay nakitang nakakasira sa gawain ng frontal lobe sa mga batang mag-aaral.

Nakakapukaw ang isang pag-aaral ng 46 na limang taon gulang na mga batang lalaki. Ang mga batang lalaki na kakaunti ang asukal sa pagkain ay may mataas na atensyon at mas tumpak ang kanilang sagot kesa sa isang grupo na maraming asukal ang nakakain. Nang suriin ang mga batang lalaki na may kakaunting asukal sa kanilang pagkain, sila'y may mas mataas na grade sa paaralan.

Ang iba ay nagtanong: Kung ang asukal ay isang carbohydrate at ang carbohydrate ay langis para sa frontal lobe, bakit humihina ang utak kapag marami ang kain ng asukal? Ang ating katawan ay nilikha para kumain ng pagkain gaya prutas at butil, na natural at hindi refined. Ang mga pagkaing ito ay nagpapatili ng ating blood sugar sa tamang antas. Subali't, kapag pumasok ang pagkaing maasukal at refined sa ating panunaw, ang blood sugar ay biglang tataas, at ang lapay ay maglalabas ng maraming insulin. Gayunman, ang biglang pagtaas ng blood sugar ay mapandaya. Hindi gaya ng natural na pagkain, ang pagkaing may refined na asukal ay mabilis

matunaw. Kaya nga ang biglang pagtaas ng blood sugar ay panandalian lamang. Dahil meron pang insulin subali't wala ng asukal na tutunawin ang blood sugar ay bababa.

Kapag ang blood sugar ng isang tao ay lubhang bumaba, mahihirapan ang frontal lobe dahil hindi sapat ang suplay ng langis. Upang makaiwas sa hindi maiging pagtaas at pagbaba ng blood sugar, ang bawa't araw ay dapat simulan sa pagkain ng mainam na agahan na kung saan sa mga halamang pagkain manggagaling ang nutrisyon.

Ang Epekto ng Hipnotismo sa Utak

Ang layunin ng hipnosis ay ibalewala ang frontal lobe at gawing parang tulala ang isang tao. Kapag ang tao ay nasa ilalim ng hipnotismo, siya'y maaaring tumanggap ng iba't-ibang impormasyon, at magtala sa isip ng mga pinapagawa ng hipnotiko. Ang mga impormasyon ay hindi masasala ayon sa kaniyang diwa ng kahalagahan o moral na halaga; ang kaniyang katuwiran ay nababalewala. Kung ang alon ng utak ay susukatin ng EEG (electroencephalogram) habang nasa prosesong ito, makikita na ang taong nasa ilalim ng hipnotismo ay nawawalan ng *beta waves* mula sa utak. Ang pagkakaroon ng beta wave ay nagpapahiwatig ng tamang pag-iisip mula sa masigasig na

gawain ng frontal lobe.

Sa ilalim ng hipnotismo, gayunman, ang *alpha brain* ang gumagana, kung saan hindi maingat na nasusuri ang dumaringating na impormasyon. Ang alpha waves ay may mababang frequency. Sa kalagayang ito, ang tao ay magtatala ng impormasyon at panukala ng walang pagsusuri at pagsala ng frontal lobe.

Ang Pangtahanang Hipnotismo

Maaring hindi mo nalalaman, pero may isang bagay sa iyong tahananang naglalagay sa iyo sa ilalim ng hipnotismo.

Sa dalawang minuto lamang na panonood ng telebisyon, ang alon ng utak ng nanonood ay halos alpha pattern na. Ibig sabihin, ang isang nanonood ng telebisyon ay walang reaksyon, hindi nag-iisip, hindi nakapokus, tila walang malay.

Sinabi ni Dr. Herbert Krugman, isang mananaliksik ng alon ng utak, na: "Ang telebisyon ay isang paraan ng komunikasyon na madaling naghahatid ng maraming impormasyon na hindi iniisip sa panahon ng panonood."

Si Dr. Erik Peper, isang maimpluwensyang mananaliksik at manunulat, ay minsang nagsabi, "Ang nakakatakot sa telebisyon ay pumapasok ang mga impormasyon, ngunit wala tayong reaksyon dito. Ito ay natatala sa ating memorya at marahil tayo ay magre-act pagkatapos, at hindi natin alam kung saan tayo nagre-act. Kung tayo ay nanonood ng telebisyon, sinasanay natin ang ating sarili na hindi mag-react, kaya, sa hinaharap gagawa ka ng mga bagay na hindi mo alam kung bakit mo ginagawa at kung saan ito nagmula."

Sa madali't salita, maaaring ang mga bata ay hindi agad lalabas at papatay ng tao matapos manood ng isang pagpatay sa telebisyon. Gayunman, ang lahat ng mga karahasan ay nakatala sa isipan at nagpapalaki sa posibilidad na maging marahas

matapos ang ilang panahon.

Ang telebisyon ay nagpapahina rin ng utak. Isa pang bumabaha sa larangan ng akademya ay ang paghina ng interes ng manonood ng TV sa pagbasa. Ang mga batang nanonood ng tv ng maraming oras sa isang araw ay mahihinang bumasa. Ang resulta ay ang patuloy na pagbaba sa kakayahang bumasa ng mga kabataan mula nang ang TV ay naging maimpluwensya noong 1950.

Nagtuturo din ang Tv ng hindi mabuting pamumuhay. Kung ikaw ay makapanood ng ilang pambatang programa, mapapansin mo na ang iba't-ibang uri ng maasukal at mataas ang tabang pagkain ang madalas na ipatalastas. Puno ang ating mga pamilihan ng mga pagkaing ipinapakita sa TV, hindi dahil ang mga ito ay mabuti sa atin, kundi dahil ito'y mabenta.

Sa panonood ng telebisyon, nalalagay sa kompromiso ang frontal lobe ng mga bata. Kung sila'y nanonood ng "junk food" na patalastas sila ay nahihimok kumain ng "pagkaing laban sa utak", at dito'y lalong nalalagay sa kompromiso ang utak.

Ang mga negatibong impluwensyang ito sa mga bata ay tila pangunahing dahilan ng labis na katabaan ng mga kabataan. Maraming pagsusuri ang nagpakita na ang panonood ng tv at labis na katabaan sa mga kabataan ay may ugnayan: kapag mas madalas manood ng tv ang bata mas bumibigat din ang kaniyang timbang.

Ang panonood ng telebisyon ay hindi nangangailangan ng pisikal na pagkilos, subali't inuubos nito kalimitan ang 26 oras kadalinggo ng mga kabataan. Habang nanonood ng telebisyon, ang metabolic rate ng kabataang may edad 8 hanggang 12 ay mas mababa kesa nung sila'y namamahinga at walang gawa. Ang mababang metabolismo kasama ng pagkain ng meryendang mataas sa taba sa panonood ay naglalagay sa panganib sa sobrang katabaan. Sa katunayan, 1 sa 4 na bata

BUOD NG 17 MASAMANG EPEKTO NG PANONOOD NG TV

1. Nagpapasailalim sa hipnotismo, at nababalewala ang pagsala ng frontal lobe
2. Nagpapahina ng interes sa pagbasa at pag-aaral
3. Nagpapahina ng kakayahang ng utak
4. Nagtuturo ng hindi magandang pamumuhay
5. Naghihimok sa sobrang katabaan
6. Pinalalakas ang pag daydreaming
7. Pinahihina ang pagiging malikhain
8. Maaaring magpahina ng kapangyarihan ng pagpili
9. Nagsasanay sa walang reaksyon
10. Nagtuturo sa manonood na ibalewala ang karahasan
11. Ginagawang bugnatin ang mga bata
12. Pinalalakas ang pagiging agresibo
13. Nahihilig sa sexual na aktibidad
14. Nakakalulong
15. Nababawasan ang panahon para sa mga gawaing may silbi
16. Nananakaw ang oras para sa ugnayan ng pamilya
17. Masama ang epekto sa espirituwalidad



Figure 12

ang apektado ngayon ng sobrang katabaan.

Ang Telebisyon ay Nagpapalakas ng Negatibong Ugali sa mga Bata

Ang mga batang nanonood ng telebisyon ay malimit na pumapangit ang ugali at nagiging bugnutin. Ito'y humihimok sa kanila na mawalan ng respeto sa kanilang magulang, na magsinungaling, at maging agresibo.

Ang telebisyon ay nagpapalakas ng sexualidad sa kabataan at maliliit na bata. Kapag mas maraming napapanood sa telebisyon, mas maaga ang unang karanasan sa sex.

Ninanakaw ng Telebisyon ang Espirituwalidad

Kung ating pag-aaralan ang lingguhang aktibidad ng karanawang tao bago at matapos dumating ang telebisyon, makikita nating ang oras sa simbahan o sa pagbasa ng mga espirituwal na babasahin gaya ng Bibliya, ay kapansin-pansing bumaba. Malamang na ang dahilan nito ay hindi lamang sa lilong pagnanakaw ng TV sa ating oras. Alalahanin, pinahihina ng telebisyon ang frontal lobe, na siyang trono ng spiritualidad, moralidad, at pagpili.

Kung ang sino man ay may alinlangan pa kung ang TV ay nararapat huwag bigyang pansin sa kanilang tahanan, isalang-alang ang 17 masamang

epekto ng panonood ng TV sa Fig. 12.

Mga Daga At Rock Music

Ilang tao lamang ang nakakaunawa sa makapangyarihang impluwensya ng musika sa frontal lobe. Depende sa uri ng musika, ito ay maaaring magbigay ng mabuti o masamang impluwensya sa utak. Sabi sa atin ng mga therapist ng musiko na ang uri ng musika, gaya ng musikang rock na may syncopated rhythm, ay lumalampas sa frontal lobe kaya nga nasisira ang abilidad na mangatwiran at maghatol dito. Ayon sa ebidensya, gaya ng telebisyon, ito'y lumilikha ng hipnotismo. Sa loob ng maraming taon ilang tao ang nakipagtalo na ang rock music ay sumisira sa isip ng mga kabataan. Kamakailan lang, isang neurobiologist at isang physicist ang nagsama upang ito ay kanilang patunayan.

Meron silang tatlong grupo ng mga daga. Ang isang grupo ay walang tugtog na pinapakinngan, isa'y nakinig ng Mozart, at ang ikatlo'y rock music. Subali't bago ang lahat pinatakbo nila ang mga daga sa maze sa loob ng 10 minuto. Matapos sila'y ihiniwalay sa kani-kanilang grupo. Matapos ang isang buwan, ang grupo ng mga daga na walang pinapakinngang tugtugin ay inilagay muli sa maze at nabawasan ng kalahati ang kanilang panahong baybayin ang maze. Ang mga dagang nakinig

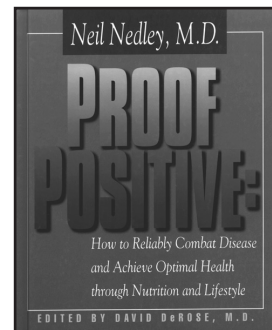
ng Mozart ay gumaling, halos isa at kalahating minuto lamang nilang binaybay ang maze. Ang mga dagang nakinig ng rock music ay nagbabanggaan sa loob ng maze at nagugol nila ang buong 30 minuto. Di nagtagal, ang pagsusuri ay natigil dahil kinain ng grupong rock music ang isa't-isa.

Upang malaman kung bakit ang mga dagang nakikinig sa rock music ay naging mali-galig, sinuri ng mananaliksik ang kanilang utak. Tunay nga, kanilang nakita ang abnormal na pagsanga at pagtubo ng mga nerve cells, at pagkasira ng normal na dami ng RNA messenger, isang kemikal na mahalaga sa imbakan ng memorya.

Maaaring ito ang magbigay linaw kung bakit ang mga nakikinig sa rock music ay malamang na gagamit ng droga at magkakaroon ng extramarital sex, at kung bakit malimit mag-isip mag-suicide ang nakikinig ng heavy metal music.

Sa kabilang panig, pinatunayan na ang classical music ay nakatulong sa mga koliheyo sa pag-aaral ng spatial relationship sa geometry. Sa madali't sabi, kung ikaw ay makikinig ng maling uri ng musika, ikaw ay magiging maling uri ng tao. Gayunpaman, may mabubuting tugtuging Kristiyano na nakakatulong sa pagpaparalang ng isip.

Ang pangunahing pinagkunan ng impormasyon para sa artikulong ito ay mula sa *Proof Positive* ni Dr. Neil Nedley.



Ilayo Ang Kabataan Sa Paninigarilyo!

SA MGA bansang maunlad, mahigit sa ikatlong bahagi ng mga lalaki, edad 35-69, ang namamatay sa paninigarilyo. Halos kalahati ng mga lalaki sa Silangang Europa ang namamatay sa kalagitnaan ng kanilang edad dahil sa paninigarilyo. Gayun din, halos ikatlong bahagi ng mga lalaki sa Kanlurang Europa ang maagang namamatay sa paninigarilyo.

Ayon sa World Health Organization (WHO) tinatayang 3 milyong tao ang namamatay taon-taon sanhi ng paninigarilyo sa buong mundo. 500 milyon taong nabubuhay ngayon ang mamamatay dahil sa paninigarilyo.

Ang matinding paggamit ng sigarilyo ay naglikha ng epidemya sa buong mundo. Dapat tayong magsagawa ng pampublikong kampanya laban sa paninigarilyo. Kung ito ay magtatagumpay, ating mahahadlangan ang nag-iisa, pinakamalaki at maiiwasang sanhi ng sakit at maagang pagkamatay sa maraming bahagi ng mundo.

Saan tayo magsisimula? Ipinakita sa pag-aaral na halos lahat ng mga naninigarilyo ay nag-umpisang manigarilyo noong sila ay bata pa. Sa U.S., 60% ng naninigarilyo sa kasalukuyan ay nagsimula sa edad 14 at higit sa 90% ay nagsimula sa edad 19.

Kaya nga, nararapat nating ituon ang malaking bahagi ng ating pag-sisikap sa pag-iwas sa mga bata at kabataan. Ito ang mga dahilan.

1. Mas madali para sa kabataan ang hindi makatikim manigarilyo kesa huminto kapag sila ay lulong na.

2. Ang maagang paninigarilyo ng tao, ay nagdadagdag sa panahong sila'y lantad sa masamang epekto ng tabako, at lumalaki ang panganib sa malalalang sakit.

3. Ang paninigarilyo ay may dagliang epekto sa pisikal at sosyal na maaaring sumira sa kalusugan, sirain ang kakayahan, at pahinain ang oportunidad sa trabaho.

4. Ang industriya ng sigarilyo ay nakatuon sa mga kabataan bilang pag-asa ng kanilang kinabukasan;

kaya kinakailangan na tayo'y magiging masigasig din sa pagtutok sa gayong grupo ng kabataan upang bigyan sila ng kapangyarihang magpasya para sa kanilang kinabukasan.

5. Kung tayo ay talagang naniniwala sa pag-iwas, tayo'y magsimula sa grupong hindi pa nakakasubok ng ganitong kaugalian—ito ang pinakamabuting paraan upang mabawasan ang panganib ng kalusugan sa paninigarilyo.

Para sa mga batang edad 3 hanggang 11 taong gulang, ang magagawa ay maaaring simpleng pagkumbinse lamang na ang paninigarilyo ay ma-

Ang 500 milyon tao na nabubuhay ngayon ay tiyak na mamamatay sa paninigarilyo

sama sa kanilang kalusugan. Gayun pa man, kapag sila ay nagbinata at nagdalaga na, ang tingin ng maraming kabataan sa kanilang sarili ay “imortal.” Kung gayon, tayo ay magtuon sa mabilis at agad na pinsala ng paninigarilyo. Kasama nito ang paghina ng tibay ng atleta, halaga, mabahong hininga, maagang pagputi ng buhok at pagkakalbo, masamang amoy sa katawan, paghingal, paso ng sigarilyo, paghina sa pag-aaral, at ang panganib ng sunog.

Siyempre, ang paninigarilyo ng magulang ay isa sa nakaka-impluwensya sa mga kabataang manigarilyo. Sa katunayan, pinakita sa pag-aaral na ang paninigarilyo ng magulang ay malakas na panghula kung ang anak ay maninigarilyo o hindi.

Pinapakita sa pag-aaral na ang programang pagtuturo sa loob ng paaralan ay mabisa kapag kanilang itinuturo ang sosyal na impluwensya sa tamang paraan. Ang ibang elemento na nakakatulong sa ganitong programa ay ang mga:

1. Nagbibigay sila ng impormasyon ukol sa resulta ng paggamit ng sigarilyo, at may pagdidiiin sa dagliang epekto sa kalusugan at epekto sa sosyal.

2. Naitatama nila ang mga maling kuru-kuro tungkol sa porsiyento ng mga mayor de edad at mga kasamang naninigarilyo.

3. Naituturo nila ang impluwensya sa sosyal ng paggamit ng sigarilyo, napapawi ang mga maling kathang likha ng medya, barkada, mga magulang, at iba pang tao.

4. Natuturuan nila ang mga kabataan kung paano tumanggi sa mga pamimilit na manigarilyo.

Alam ko na matutulungan natin ang milyon milyon upang makapagsabi ng “ayoko” sa sigarilyo.

Hinihiling ko ang iyong panalangin at suporta upang maturuan ang mga kabataan at matatanda sa buong sanlibutan na huwag manigarilyo. At sa mga lulong na sa paninigarilyo umaasa ako na ang mga sumusunod na prinsipiyo sa paghinto sa paninigarilyo ay makatulong upang makalaya ka sa paninigarilyo.

Kristiyanong Paraan Para Tumigil sa Paninigarilyo

Nais mo bang humithit ng iyong huling sigarilyo? Narito ang praktikal na impormasyon na iyong kailangan sa paghinto sa paninigarilyo. Hindi ko maipapangako na ang paghinto ay madali lamang; ngunit masasabi ko sa iyo kung paano malalabanan ang nikotina at paano magtagumpay. Nagawa na ng iba; magagawa mo rin.

Pagharap sa Adiksiyon

Hindi tanda ng kahinaan ang pag-amin ng pagkalulong. Sa katunayan, ito ay unang hakbang tungo sa pagkakaroon ng kontrol sa iyong buhay.

Ang pagkalulong sa tabako ay sa isip at sa pisikal. Nararapat na iyong harapin ang 2 aspeto ng pagkalulong, kung gusto mong magkaroon ng panghabang buhay na kalayaan.

Pisikal na Adiksiyon

May mga subok nang paraan upang mabawasan ang pisikal na pananabik sa nikotina. Sa panahong ikaw ay magpasyang humithit ng huling sigarilyo, subukan mo ang planong ito sa loob ng isang

linggo:

1. Sa unang beinte-kuwatro oras, kumain ng prutas lamang, at uminom lamang ng juice ng prutas at tubig. Umubos ng ayon sa gusto mo sa tatlong ito. Ang prutas at ang tubig ay maglalabas ng lason sa iyong sistema, gaya ng nikotina. Kapag nailabas na ang nikotina sa iyong sistema, mas mabilis na mawawala ang iyong pananabik.

2. Iwasang uminon ng kahit anong inumin na may caffeine o alak. Gigisingin muli nito ang pananabik sa nikotina. Sa loob ng isang linggo uminon ng maraming tubig, mga 8 hanggang 12 baso bawat araw.

3. Maligo ng maligamgam (hindi mainit) sa umaga at sa gabi, sa huli magbuhos ng malamig na tubig at mabilis at diin na magpunas ng tuwalya.

4. Ugaliin dalawang beses araw-araw, ang 5, 10, 15 : 5 minutong pag-iinat; sampung minutong paglalakad sa sariwang hangin; labing-limang minutong malalim na paghinga sa sariwang hangin.

5. Pagkatapos ng unang beinte-kuwatro oras, umiwas sa maaanghang na pagkain, mustard, suka, ketsup, atsara, malalasang karne, maanghang na pagkain, keso, matatamis na pagkain. Ang mga pagkaing ito ay nagpapalakas ng pananabik sa nikotina. Patuloy na umiwas sa mga caffeinated na inumin at alkohol. Gumamit ng cereal na kape o herbal na tsaa, kung nais mo ng mainit na inumin.

Adiksiyon sa Isip

Ang matagal nang kinaugalian ay nagiging reflexes—ginagawa natin ito na hindi natin iniisip. Sa paninigarilyo ay ganun din. Ang iyong isipan ay nakakondisyon na mamuhay na may sigarilyo. Hindi mo lamang kinakailangang tumigil sa paninigarilyo, nararapat mo ring palitan ang paninigarilyo at mga gawing kaugnay ng paninigarilyo ng mga bagong kaugalian.

1. Suriin mo ang iyong gawing paninigarilyo. Saan ka madalas manigarilyo? Sino ang kasama mong manigarilyo? Kailan ka naninigarilyo? Kung ikaw ay madalas manigarilyo na nakaupo sa lamesa matapos kumain, ikaw'y tumayo at umalis agad matapos kumain at gumawa ng bagay na walang kaugnayan sa paninigari-

lyo. Kung may mga tao kang kasamang manigarilyo, umiwas muna sa kanila hanggang sa lubusan mo nang naalis ang bisyo. Ano naman ang iyong upuan? Lagi ka bang may hawak na sigarilyo kapag ikaw ay nakaupo dito? Umupo sa ibang upuan.

2. Kung dumarating ang pag-nanasa, nagkakaroon ng tension. Wala kang sigarilyo! Alalahanin mo ikaw ay tumigil ng manigarilyo. Gawin agad ang sumusunod: Manalangin ng tahimik sa Dios at may pakumbabang sabihin, “Bigyan nyo po ako ng lakas;” at gamitin mo ang iyong pagpili at sabihin ng malakas, “Pinili ko ang tumigil sa panigarilyo;” matapos pumili ng isa o mahigit pa sa mga sumusunod na sandatang nakalista sa ibaba:

* Huminga ng limang malalim na hinga.

* Uminom ng isang basong tubig o juice ng prutas.

* Lumakad ng mabilis.

* Mag ehersisyo.

* Maglibang

* *Magsipilyo* ng mint toothpaste

* Maligo ng maligamgam at malamig na tubig; marahang magkuskos ng tuwalya.

* Ngumuya ng karot at celery.

* Pumili ng hindi pa nabalatang buto ng sunflower o ibang buto at iyong balatan at kainin.

* Tawagan ang kaibigan sa telepono at humingi ng tulong.

* Ulitin ang iyong paninindigan, “Pinili kong huminto.”

* Tumingin sa iyong relo at magpaliban ng isang minuto, at isa pang minuto, at isa pang minuto.

* Angkinin ang isang pangako sa Bibliya.

* Sauluhin ang iyong paboritong tula o bersikulo sa Bibliya.

Narito ang ilan sa mga dakilang pangakong maaari mong sauluhin: Filipos 4:13; Efeso 3:20; Marcos 10:27; Isaias 41:10; 1 Corinto 10:13.

Pinagkunan: Hartland Wellness Center’s Five Day Stop Smoking Plan, Participant’s Guide. Kung ikaw ay nangangailangan ng tulong sa paghinto sa panigarilyo, o kung ikaw ay may problema sa kalusugan na gusto mong pag-usapan, makipag-ugnay sa mga health institute na nakalista sa pahina 15.

MGA REKOMENDASYON PARA MABAWASAN ANG PANGANIB NG KANSER

*Buod mula sa babasahin ng
American Cancer Society
and National Academy of
Science.*

- Kumain ng pagkaing mataas sa fiber:
katulad ng mga butil
beans
prutas
at mga gulay
- Kumain ng maraming pagkain na mataas sa bitamina A at C, katulad ng mga berde at dilaw na gulay, mga citrus at mga prutas na kulay dilaw/orange.
- Kumain ng maraming cruciferous na gulay:
broccoli
Brussels sprouts
repolyo, at cauliflower
- Panatilihin ang iyong tamang timbang
- Bawasan ang taba sa iyong pagkain na hindi hihigit sa 30 porsyento ng kabuuang calories.
- Iwasan ang mga babad sa asin, pinausukan at may nitrite na karne.
- Huwag manigarilyo.
- Ang alak ay pinagbabawal.
- Huwag sobrahan ang pagpapa-araw.

**Magsaliksik, magbasa at
mag-imprenta ng mga libro:**

www.bible-sabbath.com
www.earthfinalwarning.com
www.present-truth.org
www.worldincrisis.org
www.evolution-facts.org
www.pathlights.com

Paglapit Kay Cristo

Ellen G. White

SABI ng Tagapagligtas: “Maliban na ang tao ay ipanganak muli,” malibang siya’y tumanggap ng bagong puso, mga bagong naisin, adhika, at layunin, na naghahatid sa isang bagong kabuhayan, “ay hindi niya makikita ang kaharian ng Diyos.” Juan 3:3 Ang paniniwala, na ang kailangan lamang ay ang paunlarin ang kabutihang likas na nasa tao, ay dayang nakapapahamak. “Huwag kang magtaka sa aking sinabi sa inyo: Kinakailangan ngang kayo’y ipanganak na muli.” Juan 3:7

Hindi sapat ang unawain lamang ang kagandahang loob ng Diyos, at malasin ang paglingap at pag-ibig-magulang ng Kanyang likas. Hindi sapat ang makilala ang karunungan at katarungan ng Kanyang kautusan, ni makitang ito’y nakatatag sa walang-hanggang prinsipyo ng pag-ibig. Nakita ni apostol Pablo ang lahat ng ito, nang ipahayag niyang: “Sumasang-ayon ako na mabuti ang kautusan.” “Ang kautusan ay banal, at ang utos ay banal, at matuwid, at mabuti.” Datapuwa’t dahil sa pait ng kanyang kapighatian, ay dinugtungan niya ng: “Ako’y sa laman, na ipinagbili sa ilalim ng kasalanan.” Roma 7:16, 12, 14. Nasasabik siya sa kadalisayan, at katuwiran, na hindi niya maabot sa sarili niyang lakas, at dahil dito’y sumigaw siya: “Abang tao ako! Sino ang magliligtas sa akin sa katawang ito ng kamatayan?” Roma 7:24.

Gayon din ang sigaw mula sa mga pusong nabibigatan sa lahat ng lupain at sa lahat ng kapanahunan. Iisa lang ang tugon sa lahat: “Narito ang Kordero ng Diyos, na nag-aalis ng kasalanan ng sanlibutan.” Juan 1:29

Pagsisisi

Tanging sa pamamagitan ni Kristo lamang tayo maaaring makipag-kaisa sa Diyos, at sa kabanalan; nguni’t papaano tayo lalapit kay Kristo? Marami ang nagtatanong ng gaya rin ng isinigaw ng maraming tao noong kaarawan ng Pentekostes, nang sila’y masumbatan sa kanilang mga kasalanan: “Ano’ng gagawin namin?” Ang unang salita sa sagot ni Pedro ay: “Mangagsisi.” Gawa 2:37-38. Sa ibang pagkaka-taon, matapos niyang sabihin ang: “Mangagsisi kayo.... at mangagbalik-loob, upang mangapawi ang inyong mga kasalanan.” Gawa 3:19

Saklaw ng pagsisisi ang pagkalungkot dahil sa kasalanan, at pagtalikod dito. Hindi natin tatalikdan ang pagkakasala, malibang makita natin ang kasamaan nito; malibang talikdan natin ito mula sa puso, ay hindi tayo magkakaroon ng tunay na pagbabago sa buhay.

Tunay na minsan ay ikinahihiya ng tao ang kanilang mga masasamang gawa, at tinatalikdan nila ang ilan sa masasama nilang gawa, bago nila malamang sila’y napapalapit kay Kristo. Datapuwa’t kailan man may pagsisikap na magbago sa udyok ng tapat na hangaring gumawa ng matuwid, ito ay kapangyarihan ni Kristo na umaakit sa kanila. Isang impluwensyang hindi nila nahahalata ang gumagawa sa kalooban, at gumigising sa budhi, at ang panlabas na buhay ay nababago. Sa anyaya sa kanila ni Kristo na tumingin

sa Kanyang krus, at masdan Siyang inulos ng kanilang mga kasalanan, ay nasisilid sa kanilang budhi ang utos. Ang kasamaan ng kanilang buhay, ang kasalananang nag-ugat, ay nahahayag sa kanila.

Maaaring tumutol ang makasalanan sa pag-ibig na ito, maaari siyang tumutol na mapalapit kay Kristo; datapuwa't kung hindi siya magmatigas siya ay mapapalapit kay Jesus; ang pagkakilala sa panukala ng pagliligtas ang aakay sa kaniya sa paanan ng krus upang magsisi sa kanyang mga kasalanan, na nagdulot ng kahirapan sa minamahal na anak ng Diyos.

Kayong sa puso'y uhaw sa bagay na mas mainam kaysa maibibigay ng sanlibutang ito, kilalanin ang kauhawang ito bilang tinig ng Diyos sa iyong kaluluwa. Hingin ninyo na bigyan kayo ng pagsisisi, at ipakita sa inyo si Kristo na may sukdulang pag-ibig, at sakdal na kadalisan. Sa buhay ng Tagapagligtas ang prinsipyo ng kautusan ng Diyos-ang pag-ibig sa Diyos at sa tao-ay ganap na nahayag. Kagandahang-loob at 'di makasariling pag-ibig ang siyang buhay ng Kanyang kaluluwa. Sa pagtingin natin sa Tagapagligtas, at pagsinag sa atin ng liwanag mula sa Kanya, nakikita natin ang kasamaan ng ating mga puso.

Mag-ingat sa pagpapaliban. Huwag mong ipagpaliban ang pagwawaksi ng mga kasalanan, at paglilinis ng iyong puso, sa pamamagitan ni Jesus. Dito nagkakamali ang libu-libo, na ikawawaglit nila magpakailan man. Hindi ko pag-uukulan dito ang kaiklian at di-kapanatagan ng buhay; subali't may isang kakila-kilabot na panganib-isang panganib na di lubos na nauunawaan- ang pagpapaliban na magpasakop sa mga panawagan ng Banal na Espiritu ng Diyos, at pagpili sa

kabuhayang makasalanan; sa-pagka't iyan nga ang dahilan ng pagpapaliban. Ang kasalanan gaano mang liit sa ating palagay, ay maisasagawa lamang sa ikapapahamak magpakailan man. Ang hindi natin madadaig ay dadaig sa atin, at siyang sa atin ay magpapahamak.

Bawa't kasalanan, bawa't pagpapabaya o pagtanggap sa biyaya ni Kristo, ay may pagtauli sa iyo; pinatitigas ang iyong puso, pinasasama ang iyong kalooban, pinamamanhid ang unawa, at hindi lamang pinahihina ang hangad na magpasakop, kundi pinahihina rin ang kakayanang magpasakop sa malumanay na pamamanhik ng Banal na Espiritu ng Diyos.

Si Kristo'y nahahandang magpalaya sa atin mula sa kasalanan, nguni't hindi Niya pinipilit ang ating kalooban. Kung sa patuloy na pagkaka-sala ang kalooban ay lubusan nang nakabaliko sa masama, at hindi tayo nagnanasang lumaya, kung ayaw nating tanggapin ang Kaniyang biyaya, ano pa ang magagawa Niya? Pinahamak natin ang ating sarili dahil sa matigas na pagtanggap sa Kaniyang pag-ibig. "Narito, ngayon ang panahong ukol; narito, ngayon ang araw ng pagliligtas." 2 Corinto 6:2. "Ngayon kung marinig ninyo ang Kanyang tinig, huwag ninyong papagmatigas ang inyong mga puso." Hebreo 3:7-8

Pagpapahayag ng Kasalanan

Siyang nagtatakip ng kanyang mga pagsalansang ay hindi giginhawa: nguni't ang nagpapahayag at nag-iiwan ng mga yaon ay magtatamo ng kaawaan." Kawikaan 28:13

Ang mga kondisyon upang makamit ang awa ng Diyos ay simple at matuwid. Hindi tayo pinagagawa ng Panginoon ng mabibigat na bagay upang tamuhin ang kapatawaran ng

kasalanan. Hindi kinakailan-gang magpakapagod tayong maglakbay sa malayo o gumawa ng masakit na penitensiya, upang maitagubilin ang ating mga kaluluwa sa Diyos ng langit o mabayaran ang ating kasalanan; kundi siyang nagpapahayag at nag-iiwan ng kanyang kasalanan ay magtatamo ng awa.

Ang tunay na pangungumpisal ng kasalanan ay palaging tapat at tiyak, na inaaming isa-isa ang mga kasalanan. Maaaring ang kasalanan ay sa Diyos lamang dapat sabihin; maaari ring kasalananang dapat ipahayag sa mga taong nasaktan; o kaya'y may kinalaman sa madla, at gayon ay kailangang ipahayag sa harap ng madla. Datapuwa't ang lahat ng pagpapahayag ay dapat maging malinaw at tiyak, na inaamin ang bawa't kasalananang nagawa.

Ang mga halimbawa sa salita ng Diyos ukol sa tunay na pagsisisi at pagpapakababa ay nagpakita ng pangungumpisal na walang pagdadahilan o pangangatuwiran. Hindi sinikap pagtakpan ni Pablo ang kanyang sarili; iginuhit niya ng napakaitim ang kanyang kasalanan, ni hindi niya sinikap maliitin ang kanyang pagkakasala. Ang wika niya: "Kinulong ko sa mga bilangguan ang marami sa mga banal, pagkatanggap ko ng kapamahalaan sa mga pangulong saserdote, at nang sila'y ipinapatay, ay ibinibigay ko ang aking pagsang-ayon laban sa kanila. At madalas sa pagpaparusa ko sa kanila sa lahat ng sinagoga, ay pinipilit ko silang mag-sipamusong; at sa totoong pagkagalit ko sa kanila, ay sila'y pinag-uusig ko hanggang sa mga bayan ng ibang lupain." Gawa 26:10, 11. Hindi siya nag-atubiling magsabi na: "Si Kristo ay naparito sa sanlibutan upang iligtas ang mga makasalanan; na ako ang

una sa kanila." 1 Timoteo 1:15. Ang nagpapakumbaba at bagbag na puso, na ibinaba ng tapat na pagsisisi, ay magpapapahalaga sa pag-ibig ng Diyos at ang halaga ng Kalbaryo; at gaya ng isang anak na nagpapahayag ng kanyang kasalanan sa magiliwin niyang ama, gayon din ang gagawin ng tunay na nagsisisi sa harap ng Diyos. At nasusulat: "Kung ipinaha-hayag natin ang ating mga kasalanan, ay tapat at banal Siya na tayo'y patatawarin sa ating mga kasalanan at tayo'y lilinis sa lahat ng kalikuan." 1 Juan 1:9

PAGTATALAGA

Ang PANGAKO ng Diyos ay: "Inyong hahanapin Ako, at masusumpungan Ako, pagka inyong sisiyasatin Ako ng inyong buong puso." Jeremias 29:13.

Marami ang nagtatanong: "Paano ko isusuko sa Diyos ang aking sarili? Nais mong ibigay sa Kanya ang iyong sarili, datapuwa't mahina ang iyong kalooban, alipin ng pag-aalinlangan, at bilanggo ng iyong likong buhay. Ang iyong mga pangako at resolusyon ay tila lubid na buhangin. Hindi mo mapigil ang iyong pag-iisip, ang mga udyok at ang iyong mga pagnanasa. Ang alaala ng iyong mga sirang pangako at napabayaang mga panata ay nagpapahina ng iyong pagtitiwala sa iyong sariling katapatan, at ang palagay mo'y hindi ka matatanggap ng Diyos; datapuwa't huwag kang mawalan ng pag-asa. Ang nararapat maintindihan ay ang tunay na kapangyarihan ng pagpili. Ito ang kapangyarihang naghahari sa tao, ang kapangyarihang magpasiya o mamili. Lahat ay nakasalalay sa tamang pagpili. Ang kapangyarihang mamili ay ibinigay ng Diyos sa tao; upang gamitin. Hindi mo mababago ang iyong puso, at sa

iyong sarili ay hindi mo maibibigay sa Dios ang pag-ibig, datupawa't mapipili mong maglingkod sa Kanya. Maibibigay mo sa Kanya ang iyong kalooban, at Siya'y gagawa sa iyo upang mamili at gumawa ng ayon sa Kanyang mabuting kalooban. Sa ganya'y ang buo mong pagkatao ay sasa ilalim sa kapamahalaan ng Espiritu ni Kristo; Siya ang magiging sentro ng iyong pag-ibig, at ang iyong mga pag-iisip ay magiging kasang-ayon Niya.

Ang pagnanasa sa kabutihan at kabanalan ay mabuti; datapuwa't pagka huminto ka rito, ay walang mangyayari. Marami ang mawawaglit, samantalang sila'y umaasa at nagnanasang maging Kristiyano. Hindi sila umabot sa punto na isuko nila sa Diyos ang kanilang kalooban. Hindi nila pinipili ngayon ang maging Kristiyano.

Sa pamamagitan ng tamang paggamit ng pagpili, ay lubos na mababago ang iyong buhay. Sa pagpapasakop ng iyong kalooban kay Kristo, isinasanib mo ang iyong sarili sa kapangaryang mataas sa lahat ng pamunuan at kapangyarihan. Magkakaroon ka ng lakas na buhat sa itaas upang tumatag at sa palaging pagpapasakop ng iyong sarili sa Diyos ay magkakaroon ka ng bagong buhay, buhay na may pananampalataya.

Pananampalataya at Pagtanggap

Naipahayag mo na ang iyong mga kasalanan, at sa iyong puso'y naalis na. Nagpasya kang ibigay ang iyong sarili sa Diyos. Ngayo'y lumapit ka sa Kanya, hilingan Siyang hugasan ang iyong kasalanan at bigyan ka ng isang bagong puso. Manampalatayang ito'y gagawin Niya sapagkat ipinangako Niya.

Huwag maghintay na maramdaman na ikaw ay ganap

na, kundi sabihin mo: "Naniniwala ako; hindi sapagka't naramdaman ko, kundi sapagka't ipinangako ng Diyos."

Ani Jesus: "Lahat ng mga bagay na iyong idinadalangin at hinihingi, ay magsisampalataya kayo na inyong tinanggap na, at inyong kakamtin." Markos 11:24 May kondisyon sa pangakong ito-tayo'y manalangin ayon sa kalooban ng Diyos. Datapuwa't kalooban ng Diyos ang tayo'y linisin sa kasalanan, at gawin tayong mga anak Niya, at tulungang mamuhay ng banal. Kaya nga't mahihingi natin ang mga pagpapalang ito, at maniwalang tatanggapin natin, at pasalamatang ang Diyos na tinanggap na natin. Karapatan natin ang lumapit kay Jesus at pahugas, at humarap sa kautusan na walang ikahihiya o pagsisisi. "Ngayon nga'y wala nang anumang hatol sa mga na kay Kristo Jesus, na hindi lumakad ng ayon sa laman kundi ayon sa Espiritu." Roma 8:1

Sa pagbasa mo ng mga pangako, alalahanin mong iyan ay pahayag ng di mabigkas na pag-ibig at habag. Ang dakilang puso ng Walang Hanggang Pag-ibig ay lumalapit sa makasalanan ng may walang sukat na kaawaan. "Mayroon tayo ng ating katubusan sa pamamagitan ng Kanyang dugo, na kapatawaran ng ating mga kasalanan." Efeso 1:7. Oo, manampalataya ka lamang na ang Diyos ang sa iyo'y tutulong. Nais Niyang isauli sa tao ang banal na larawan. Sa paglapit mo sa Kaniya na may pangungumpisal at pagsisi, Siya'y lalapit sa iyo ng may habag at kapatawaran. Mula sa Paglapit Kay Kristo, E.G. White, p. 18-55.

Kalusugan ng mga Bansa

DARATING ang panahon na ang mga tao sa ating maliit na mundo ay magpapasyang mamuhay ng malusog na buhay. Ang masamang dulot at bunga ng droga, alak, tabako, kape, maraming asukal at maraming taba na mga pagkain ay nakikita ngayon sa bansa at sa buong mundo. Sa patuloy na pagdami ng namamatay sa sakit sa puso at kanser sa buong mundo, ang paglaganap ng AIDS, ang panganiib ng Mad Cow Disease at ang iba-t iba pang komplikasyon sa kalusugan, kami sa "Kalusugan ng mga Bansa" ay nagtalaga ng aming sarili upang kayo

ay mabigyan ng kaalaman sa kalusugan at mahabang buhay. Ang aming samahan ay binubuo ng mga pangkaraniwang tao na dedikadong mapabuti ang iyong kalusugan. Kami ay nag-umpisa ng internasyonal na kampanyang "Lima-Sa Isang Araw & Ang Walong Natural na Pamamaraan". Kami ay naniniwala na ito ay susi upang tunay na mabawasan ang gastusin sa kalusugan at ang paghihirap dahil sa mga sakit na nararanasan sa buong mundo. Ang aming dasal ay maging pagpapala nawa ang babasahing ito sa iyo, sa iyong pamilya, sa iyong bayan at sa iyong bansa.

Ugnayan ng Katawan sa Isip

AYON sa pagsasaliksik, ang pagiging espirituwal ay nakakatulog sa stress, nagpapalakas ng immune system, at lumalaban sa sakit sa puso at kanser. Ang mga negatibong emosyon gaya ng pagkasira ng loob, kapaitan, galit, pagkabahala, takot, hinanakit, kawalan ng tiwala, at stress sa emosyon ay nagpapahina ng immune system at sa huli ay nagdadala ng sakit. "Ilagay mo ang iyong pasan sa Panginoon, at kaniyang aalalayan ka: hindi niya titiising makilos kailan man ang matuwid." Mga Awit 55:22

Ang relasyon sa pagitan ng isip at katawan ay napaka-lapit. Kung ang isa ay apektado ang isa ay damay din. Ang kondisyon ng isip ay may mas malaking epekto sa kalusugan kaysa sa

nalalaman ng marami. Karamihan ng mga sakit ay resulta ng depresyon sa isip. Ang lungkot, pagkabahala, walang kasiyahan, pighati, pait gawa ng kasalanan, kawalan ng tiwala, lahat ng ito ay nagpapahina ng kalakasan ng buhay at nag-aanyaya ng sakit at kamatayan.

Ang lakas ng loob, pag-asa, pananampalataya, simpatiya, at pag-ibig ay nagpapabuti ng kalusugan at nagpapahaba ng buhay. Ang isang kuntentong isip, isang masayang espiritu, ay kalusugan para sa katawan at kalakasan para sa kaluluwa. "Ang masayang puso ay mabuting kagamutan: nguni't ang bagbag na diwa ay tumutuyo ng mga buto." Mga Kawikaan 17: 22." Ministry of Healing p. 241

Ipadala ang inyong mga sulat at katanungan sa :

Vegan Hygenic Foodhaus

Casa Panolee bldg., Loyola st. b.o.

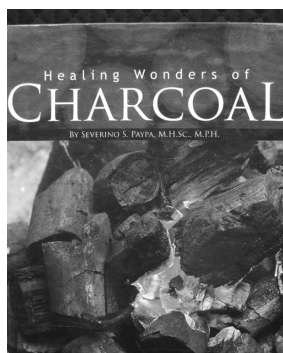
Davao City, Mindanao

OR TEXT

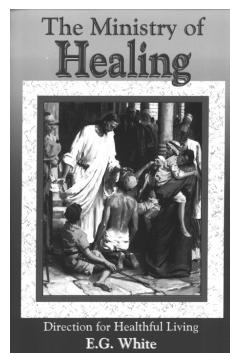
Cell: 09194042122

Cell: 09303230856

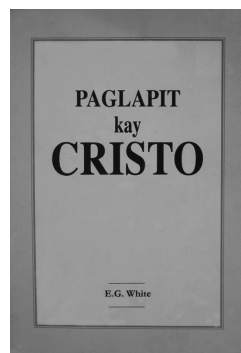
Books to keep you going strong...



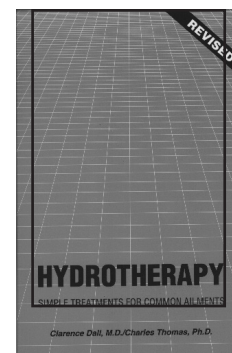
Healing Wonders of Charcoal—
Severino S. Paypa, M.H.Sc., M.P.H. A practical guide on the use of Charcoal for internal and external use in the treatment of all diseases. English.



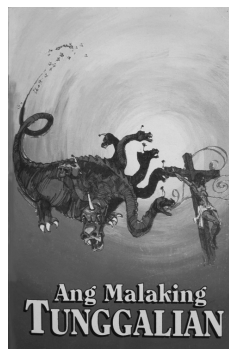
The Ministry of Healing—
E.G. White. Never was there a man more interested in healing. This book will teach you His methods.



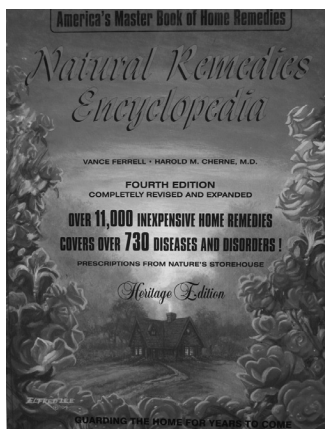
Paglapit Kay Cristo—
E.G. White Daan sa kaligtasan kay Cristo Jesus sa Tagalog.



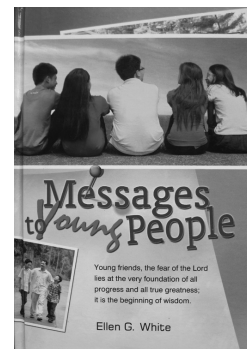
Hydrotherapy: Simple Treatments for Common Ailments—
Clarence Dail, M.D. & Charles Thomas, Ph.D. Hydrotherapy helps you to overcome common diseases.



Malaking Tunggalian—
E.G. White. Tuklasin ang kasaysayan ng sinaunang iglesiya, at ang mga hula ng aklat ng Apocalipsis para sa ating panahon. (Tagalog)



Natural Remedies Encyclopedia —
Vance Ferrell and Harold M. Cherne, M.D. The most comprehensive book on Natural Home Remedies that can be applied anywhere. Over 11,000 remedies and 730 diseases are discussed in this large Encyclopedia.



Messages to Young People—
E.G. White. Counsels for Youth and Young Adults based upon Bible principles. A family oriented book to guide our Youth of today.

Contact us at steps2eden@yahoo.com or 0907-661-7749 for Pricing of Books Available.

**Health and Healing Centers for the reversal of
 Cancer, Heart Disease, Diabetes, Arthritis and other diseases:**

Taste of Eden Health Resort
 P.O.Box 33963
 Laguna, Philippines 4009
 Tel: 0907-661-7749
Steps2eden@yahoo.com

Kaalamang Pangkalusugan
 Dr. Tam Mateo
 433 F. Legaspi St.
 Maybunga, Pasig City
 Metro Manila, Philippines
 + 63 2 900-0547 to 49
 +63 2 643-3309 to 10

Completeness Wellness Center
 Dr. Samuel P. Dizon
 1st Floor D One Executive Place Bldg.
 Corner West Ave. N Quezon blvd.
 Quezon City
 Tel: 632-466-1434

**George Dewey Wellness and
 Medical Center**
 Upper Cubi, Subic Bay Freeport
 Zone
 Olongapo City
 Tel: 6472528395

Mt. of Blessing Hospital
 Dr. Wetzel De la Cruz
 Libungan, North Cotabato
 (064) 229-5035

Vegan Hygenic Food Haus
 Via Condotti Bldg.
 Bajada, Davao City
 Phone: 082-297-8763
 Cell: 09177007206
nengske@yahoo.com

Uchee Pines
 30 Uchee Pines Rd.
 Seale, AL 36875
 (334) 855-4781

Wildwood Institute
 Wildwood, GA
 30757
 (706) 820-1493

Bella Vitta Lifestyle
 517 S Central Ave.
 Lodi, CA 95240
 (800) 655-FACT

KRISIS SA KALUSUGAN SA ATING MUNDO

FACTS ukol sa *Mad Cow Disease*. Ang matinding sakit na ito ay humahawa sa mga tao sa Britain at Europa. May tiyak na babala na ito’y magiging matinding panganib sa Amerika.

Ang scientific na pangalan sa Mad Cow Disease ay: sa mga baka ito’y Bovine spongiform encephalopathy (BSE); sa tupa, ito’y Scrapie; sa tao, Creutzfeldt-Jakob disease (CJD). Ang lahat ng klase ay kilalang spongiform encephalopathies (SE). Ang utak ay napupuno ng butas, gaya ng sponge. Ang dahilan ay ang pagkain ng may sakit na karne, (baka, baboy, manok, o ligaw na hayop. Maaaring walang makitang sintomas sa maraming taon.

Maaari kang magkaroon ng CJD sa pagkain ng kahit anong parte ng hayop. Ang Prions (na siyang dahilan ng lahat ng SE) ay kalat sa bawat parte ng katawan, hindi lang sa utak. Bagaman inaatake ng BSE/CJD ang utak, ito’y nasa lahat ng parte ng biktima. Kaya nga ang bawat parte ng biktima ay apektado. Ito’y hindi dapat kainin. Ito’y hindi rin maaalis sa pagluluto. Ang “mahiwigang sangkap” na dahilan ng SE ay hindi lamang makikita sa utak! Ito’y nakita rin sa maraming organs at tisyu ng hayop, pati na sa dugo at sa buto. Nakumpirma nung 1993 na naililipat ang sakit mula sa inahin sa anak- nagpapatunay na ang paghawa ay maaaring sa dugo. Ang mga buto ng mga matatandang baka ang pangunahing kinukunan ng protinang gelatin, na ginagamit sa maraming pagkain, pati peppermints at gelatin.

Ang mga tupa ng US at Britain ay sabay nahawa. Ang mga tupa ng US at Britain ay nahawang magkasunod noong

1950 mula sa basurang itinapon ng mga scientists na nag-aaral ng dahilan ng Kuru, isang sakit ng kanibal sa New Guinea.

Mula pa noong 1970 nakita na ang scrapie sa tupa sa US at Britain. Ang mga tupang namatay dahil dito ay ipinakakain sa mga baka sa 2 bansang ito. Ang mga patay na tupa ay dinadala sa gilingan para gawing pulburang protina na pinapakain sa baka. Kaya lumaganap ang sakit.

Ang mga baka ay hindi muna sinusuri kung may sakit bago katayin. 100 na utak ng baka lamang sa 100,000 ang sinusuri ng USDA sa Amerika. Ito ay maliit na sample lamang.

Hindi nakikita ang BSE/CJD sa umpisa. Dahil sa ang sakit ay likha ng prions (sirang protina, hindi virus o bakteryang) hindi nilalabanan ng katawan ang BSE at CJD. Kapag ang isang tao ay magkasakit nito, hindi nakikitaan ng pakikipaglaban ang immune system gaya ng sa bakteryang, germs at virus. Hindi ito nakikita o malabanan ng immune system. Hindi magamit ng scientists ang kanilang paraang pagsusuri sa antibody gaya ng ginagawa sa AIDS. Ang tanging paraan ay biopsies sa utak, at ito ay ginagawa lamang matapos mamatay.

Maaaring maraming taon ang lilipas bago makita ang sakit na ito. Inaabot ng 10 hanggang 50 taon bago makain ng CJD ang utak. Sa baka ito’y isa hanggang 8 taon. Kung ang bakang ginatasan na iyong ininom ay meron nito, ang kanyang batang guyang kinatay at iyong kinain ay meron din nito. Ang isang matandang baka ay maaaring mamatay dahil dito pero ang guya nitong ma-laon nang kinatay at inihanda sa hapag kainan ay may sakit din.

Maaaring mahawa ng BSE ang mga anak. Ito’y pinatunayan ng mananaliksik sa Britain. Hinahawaan ng mga tupa at baka ang kanilang mga anak. Mahahawaan ng manok ang kaniyang itlog. Posible bang ang CJD, ang sa tao, ay maihawa din sa mga kamag-anak? Ito’y isang seryosong bagay. Hinihilingan ng FDA ang lahat ng magbibigay ng dugo na sumagot sa tanong na ito: “May kapamilya ka bang namatay sa Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD)?” Huwag na tayong maghintay bago magbabala sa publiko na hindi na ligtas kumain ng mga pagkaing ito. Kelangan sabihan ang taong tumigil sa pagkain ng may sakit na karne. Kasama din sa krisis na ito ang ligaw na usa at elk.

Sa sawing palad, malaki ang kita ng mangangalaga sa pagbebenta ng patay na baka para sila’y tumigil dito. Ang mayari ay babayad ng \$500 upang ipasuri ang isang patay na baka. Samantala pwede nila itong ipagbili ng \$100 sa gilingan- upang gawing pagkain ng baka.

Ang ban ng US sa pagkakaroon ng karne sa feeds ay binabalewala. Sa Amerika, ipinagbawal na ang paglalagay ng hayop na namatay sa feeds. Subali’t malinaw na ito’y patuloy na ginagawa.

Hindi ipinagbawal ng US ang dugo sa feeds ng hayop. Ipinagbawal na ng USDA ang paglalagay ng may sakit na hayop sa feeds, subali’t sa ngayon, hindi pa ibinabawal ang paglalagay ng dugo ng patay na hayop sa feeds. Dahil dito patuloy na nahahawaan ang mga baka sa Amerika dahil sa feeds.

Mahirap sugpuin ang prions. Ang prions na BSE at CJD ay hindi pwedeng sugpuin gaya ng

ginawa sa salot na, cholera, o ebola-ito’y malimit ginagawa sa pagsusunog ng buong hayop. Ang BSE/CJD ay naililipat sa pamamagitan ng prions, ito’y protinang matutupok sa 800 F. Ito’y mataas pa sa init na kelangan upang ito’y maging abo.

Huwag gumamit ng blood meal sa iyong hardin. Isang British na babae na vegan ang nagkaroon ng CJD dahil sa pagbudbod niya ng blood meal sa mga rosas.

Libong mga baka sa Amerika ang misteryosong namamatay. Mula 1981, Ang US ay may libo-libong “downer na baka” Ito’y mga bakang namatay ng hindi maipaliwanag. Ayon kay Dr. Richard Marsh, isang virologist at staff na Veterenario sa University of Wisconsin at Madison, nakita niya ang 100 na kaso ng BSE sa Amerika mula 1981 hanggang 1989.

Kung ikaw ay mamatay dahil sa CJD, ikaw ay matatalang biktima ng Alzheimer. Ang namamatay ng CJD sa US ay tinatala sa Alzheimer. Kaya nga, diumano, walang namamatay ng CJD (mad cow) na tao sa Amerika. Ilang doctor sa US ang nakakaalam ng katotohanan. Nag-autopsy ang ospital ng US Veterans sa Pittsburgh ng 53 diumano’y biktima ng Alzheimer. Sa sampling #1 nakita na 5.5% ang namatay sa CJD; sa sampling #2 6.3% ang namatay sa CJD. Ang namamatay sa Alzheimer ay nado-doble at natri-triple sa Amerika (pero ito’y hindi katangian ng genetic na sakit gaya ng Alzheimer). Ang rate ng genetic na sakit ay hindi tuloy-tuloy ang pagtaas. -Sinulat ni Vance Ferrel, author ng aklat, International Meat Crisis.