



Ang inyong utok makapagawas og igo nga kuryente nga makapasiga sa gamay nga bombilya.

Ang inyong immune system, gamit ang mga glandula sama sa inyong mga adenoid ug mga organ sama sa inyong thymus ug spleen, makapanalipod ninyo gikan sa makadaut nga mga virus ug bacteria.

Ang labing mahal nga digital camera karon makakita og 400 ka megapixel, apan ang mata sa tawo makakita og 576 ka megapixel.

Ang duha ka mata makatutok sa panan-awon nga makatabang sa paghatag og maayong pagsabut. Sulayi kini pinaagi sa pagpiyong sa usa ka mata ug mosulay sa paghikap sa usa ka gamay nga butang duol ninyo.

Kon ang inyong utok makabantay sa kakuyaw, ang adrenaline mogawas, nga makapakusog sa pagpitik sa inyong kasingkasing, makapakusog sa gininhawa, makapadako sa mga kalimutaw, ug mopahunong sa inyong digestive system aron makatugot sa ubang mga unod nga molihok uban sa talagsaong kusog.

Labing sagrado sa tanan, ang atong lawas adunay gahum sa pagsanay—sa paghimo og kinabuhi.

Ang dugo modala sa hugaw sa lawas ngadto sa mga rinyon ug atay aron pilian ug ilabay.

Ang dugo moapud-apod sa pagkaon gikan sa inyong digestive system.

Ang atay maoy responsable sa labaw sa 500 ka lahi nga mga proseso. Importante kaayo nga kon ang usa ka tawo gikuhaan og duha sa tulo ka bahin sa iyang atay isip resulta sa samad o operasyon, kini mahibalik ngadto sa iyang orihinal nga gidak-on sa gidugayon nga mga upat ka semana.

Ang nabali nga mga bukog maayo.

Ang mga bukog sa tawo lig-on. Ang 26 ka gagmay nga bukog sa inyong tiil nag-alsa sa gibug-aton sa inyong lawas sa matag lakang nga inyong himoon.

**“Ang atong pisikal nga lawas mao ang instrumento sa atong espiritu.”**

Presidente Boyd K. Packer (1924–2015), Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, *Let Not Your Heart Be Troubled* (1991), 211.

Kon kamo makadawat og impormasyon pinaagi sa usa sa inyong mga abilidad, ang sinyas mopadulong gikan sa inyong kaugatan ngadto sa inyong utok sa labaw sa 100 ka milya matag takna (160 kilometro matag takna).

Alang sa buta nga mga tawo, ang visual cortex sa utok mausab aron mas makakita pinaagi sa paghikap ug pangdungog.

Ang mata sa tawo makaila og liboan ka lain-lainng kolor, ug ang inyong ilong makapanimaho og liboan ka lain-lainng pahumot.

Ang pangdungog mao ang labing paspas sa bala-tian sa tawo. Ang inyong utok makaila og tingog nga 10 ka pilo ang gikusgon kay sa pagpamilok sa mata, sama sa kapaspason sa 0.05 ka segundo.

Ang kasingkasing sa tawo mopitik labaw sa tulo ka bilyon ka higayon sa kasarangan nga gidugayon sa kinabuhi. Labaw kana sa 100,000 ka higayon matag adlaw.

Ang inyong kasingkasing mobomba og 5.5 ka litro sa dugo kada minuto. Mao nga, atol sa kasarangan nga gidugayon sa kinabuhi, mobomba kini og dul-an 1.5 ka milyon ka baril sa dugo—igo nga mopuno sa 200 ka sakyanan nga tren.

Ang dugo mosuplay og oxygen gikan sa mga baga ngadto sa laing mga organ. Ang dugo mokuha sa carbon dioxide ngadto sa mga baga aron iginhawa.

Ang panit mopagawas og mga antibacterial substance ug magsilbi isip unang bahin sa depensa alang sa nag-ataki nga mga microorganism. Kadaghanan sa bacteria nga motaput sa panit dali nga mamatay.

Ang inyong panit mahimong isumbak gikan sa usa ka bahin sa lawas aron motubo sa laing bahin sa lawas. Mao kini ang labing dako nga organ sa lawas ug kanunay nga nagbag-o.

# TALAGSAONG MGA BUTANG NGA MAHIMO SA LAWAS

Gikan sa ulo hangtud sa kumagko sa tiil, ang inyong lawas usa ka talagsaon nga nilalang. Tungod niini, kamo makapintal, makalakaw, makadula og football, makagansilyo, makapatukar og plawta, ug makahimo og daghang laing makalingaw nga mga kalihokan.

Sumala sa gipasabut sa propeta sa pahina 50 “Ang inyong lawas, bisan unsa ang kinaiyanhon nga gasa, usa ka talagsaong nilalang sa Dios. . . . Pamalandungi ang himaya sa unsay inyong makita kon kamo motan-aw sa salamin . . . usa ka anak sa Dios, lyang gilalang subay sa lyang imahé.”