

Mga Panalangin sa Pulong sa Kaalam

"Ang tanan nga mga santos kinsa mahinumdom sa pagsunod ug sa pagbuhat niini nga mga panultihon . . . makakita og kaalam ug dako nga mga bahandi sa kahibalo, gani ang mga tinago nga mga bahandi" (Doktrina ug mga Pakigsaad 89:18, 19).



MGA BUTANG NGA likayan

**ILEGAL
NGA DRUGAS,
TABAKO, KAPE,**

**TSA, MGA
ILIMNONG
MAKAHUBOG**

5

**MODAGAN UG
DILI MALUYA,**

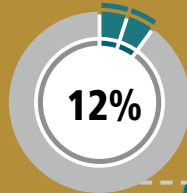
**KAHIMSOG,
KAALAM,
MGA BAHANDI sa
KAHIBALO,** ug

ang tiglaglag
nga anghel
mosaylo
kanato

**KA GISAAD NGA
MGA
panalangin**

ANG 10 KA GRAMO

(2.4 ka kutsarita) sa
ALKOHOL nga imnon
SA KADA ADLAW may
kalabotan sa dugang nga 12
ka porsyento nga risgo sa

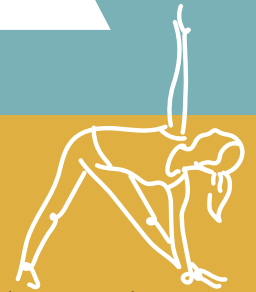
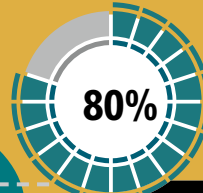


KANSER SA SUSO.

**ANG MGA SAKIT SA KASINGKASING
NGA MAY KALABOTAN SA ILMNONG
MAKAHUBOG** maoy hinungdan
sa gibana-bana nga

593,000 NGA KAMATAYON

sa tibuok kalibotan.



Otsenta porsyento sa mga
kaso kabahin sa

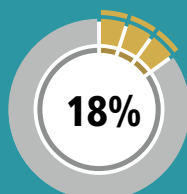
SAKIT SA KASING- KASING UG ATA- KE MALIKAYAN

pinaagi sa paghimo og kausaban sa
estilo sa kinabuhi: **PAGDUGANG
SA** gidaghanon sa **PISIKAL NGA
KALIHOKAN** ug **PAGKAON
SA HIMSOG NGA PAAGI.**



Mga risgo

Disiotso porsyento sa tanang
kamatayon mahimong may
kalabotan sa **KULANG
SA BITAMINA NGA
PAGKAON** ug **KULANG
SA PISIKAL NGA
KALIHOKAN [SEDEN-
TARY] NGA ESTILO
SA KINABUHI.**



Mga Benepisyo

Ang mga tawo kinsa
mokaon og 8 o mas
daghan pa nga pagkaong
prutas ug mga utanon
sa usa ka adlaw momi-
nus sa 30 porsyento
**ANG KALAGMITAN
NGA ATAKIHON
SA KASINGKA-
SING O STROKE.**

