



*Senin, 12 Desember 2022*

**Ogen: Markus 7:19-23**



**KERINA PANGAN BANCI IPAN**



Manusia si itepa Dibata nggeluh alu kecukupan. Kerina si itepa Dibata banci ipanna gelah sehat mejuah-juah kula ras tendi. I bas pedah Dibata man manusia si pemena, sada batang kayu si i tengah peken ngenca la banci ipan. Kenca larangen e ilanggar ndabuh me manusia ku bas dosa. I je nari manusia nggeluh alu erbage-bage kiniseran ras ulihna e me kematen. Rikutken si e i bas sejarah geluh maka mbue kal pantangen si man silahenken manusia kususna i bas pangan.

I bas renungenta enda ituriken kerna pangan sierbahanca dosa, arah kai siibelasken Jesus maka labo si bengket ku beltek (ipan) erbahanca manusia erdosa tapi kai si ndarat i bas beltek nari ertina kai si iutahken. Kata enda ngertiken maka kerina pangan si lit banci nge ipan janah arus iolah alu mehuli gelah la sempat ndarat. La kepe soal pangan saja tapi seh ku bas kerina si lit i bas kula manusia subuk perukuren si ndarat arah kata si ibelasken ras kerina perbahanen si la mehuli me si uluna arah perukuren si erbahanca manusia erdosa.

Wari enda e me wari kesehaten se doni, i bas peringeten enda kita tetap iajuk ras ipersingeti i ja manusia arus njagai daging kula alu sehat si jadi bentuk pengataken bujur man Tuhan si enggo mereken kegeluhen man banta. Kesehaten enda seh kal pentingna man banta, sabap adi la kita sehat melala kal keruginna, pangannta pe erbatas, pergeraken daging kulanta pe bage. Melala kal dahin si la terdungi. Kuga nge ndia njagai kesehatenta? Erbage-bage cara tentuna. Njagai pola makan, istirahat bage pe cara rukur. Sabap mbelin kal ngaruh perkuren e ku bas kesehatenta. Apai ka reh tambahna beligan umurta, lanai ngasup kita rukur bagi paksa kita nguda denga. Reh pentarnalah kita i bas kai pe gelah tetap mejuah-juah.

*Perpan, perukuren ras pekesahken mpengaruhi kesehaten*