

Plenchi

Bèl a bati

TRINGG TRINGGG bèlèm..... TRINGG TRINGGG bèlèm.....Kon ta ku bo? Kon a pasa siman? Spera a bai bon. Si no ta asina, nos ta tenebu kontentu un ratu riba nos plenchi. Subi trankil i pone bo awa di lamunchi klá. No pone hopi suku si. Kòrda ku suku ta e amigu mas mihó di e malesa kanser. Evitá suku mas ku bo por paso riba suku e ta biba. Banda di suku korda ku hariña tambe ta bira suku den bo kurpa, pues evitá kosnan traha ku hariña blanku. Kome bo fruta i bo berduranan mas tantu. Herebu un webu i kome ku beleg. Kome pastechi i Johnny Cake menos posibel pa evitá hopi hariña. Hariña ta bira suku den bo kurpa.

Anto no lubidá e awa. Bo mester bebe hopi awa speshal den nos klima. Rumanan nos di plenchi ta spera bo tin un temporada di ayuno i apstenensia efektivo. Kòrda ayuno i orashon ta podersoso. Ban pe.

Riba roster

Ayuno i orashon.

Ayuno ta yuda nos riba 2 tereno di nos bida. E ta reinforsá nos pa renunsiá kosnan ku nos gusta pa un temporada, pa asina e reinforsa nos pa den bida reununsiá kosnan malu tambe.

Ayuno na un manera masha misterioso ta yuda nos habri nos alma pa gracia i presensia di Señor

Si nos por kita kosnan ku ta relashoná ku nos appetit, nos plaser (di kome, bebe, mira, tende, sinti) nos ta siña pa no laga nos plaser òf bisio kontrolá nos. Nos ta siña kontrolá nos pashonnan. E ta yuda nos ta doño di nos mes i pa tuma desishon konsiente. Desishon mas serka di Dios. Loke ta bon pa nos mes i nos próhimo. PEsei ayuno ta poderoso si kompañe ku orashon.

Algun tep pa bo praktika ayuno i orashon.

1. **Na promé lugá ayuno mester ta paso a paso.** No kuminsá ku kosnan muchu drastiko. Kuminsa di nenga mangel p.e òf un kòfi. Poko poko bo por kana yega na keda sin komé un kuminda grandi por ehempel. Òf stop di wak televishon pa 1 ora pa dia, I poko poko hasie 3 ora. Te bo por keda un dia henter sin wak tv.

2. **Kuminsá e ayuno ku un orashon.** Ofresé e ayuno na Señor. Ripití kontinuamente durante bo dia di ayuno: “Señor bo ta mi forsa I mi victoria.” òf skohe un salmo ku bo por resa i ripiti henter dia.
3. **Kuminsá bo dia di ayuno ku un santo Sakrifisio di misa.**
4. **Segun bo ta progresa ku bo ayuno paso a paso bo por hasi e ayuno eklesiastiko.** Esei ku men dianan di shinishi I bierne Santo, bo ta mome minimo. Bo ta tuma un kopi di kòfi mainta I pidi pan. Bo kuminda merdia I atardi ta masha lihero. Prome ku drumi pan I kòfi. No tuma nadas di smak I kome asina leve ku bo ta keda ku hamber.
5. **E siguiente paso ta ku bo ta hasi ayuno medio.** Kier men mainta pan ku kòfi. Un kuminda so pa dia. Durante henter di abo ta bebe awa. Si e kurpa debilitá bo ta tuma un kuchara di honing.
6. **Finalmente bo por hasi ayuno ku pan I awa so.** Bo por tuma honing 2x pa dia si bo sinti flakesa.

Noté riba bòrchi

Maria Immalucata su hobennan a fiesta Karnaval, pero ta tuma nan skol na serio. Miranan sinta ta traha riba e materia Rekenen djis despues di Karnaval. Before and after. Pabien na e hobennan pa nan disiplina i na e dosente pa su motivashon.







Den agènda

27 aprel dia di Rey

1 di mei dia di obrero

Skol ta será: 13 di aprel te ku 1 di mei

Mi ta konta

Bishita

Vera ta drumí riba su kama ainda ora e tende un zonido na porta. Un hende ta bati. Ku hopi molester Vera ta lanta for di su kama. Ya e pia no ta manera antes, ku su 83 aña tur moveshon ta 10 biaha mas poko poko. E wesunan ta poko steif i e skarnirnan ta morde aki aya. Ta pasa den su kabes, kon e tabata kore den awaseru dal piruet sin kai. Kon e tabata kore hunga kore kue, lihé manera spit di djèt.

Atrobe drdddrdd na porta. Vera ta pensa..Dios laga e tin pasenshi pa warda a ansiano aki. Poko poko e ta Sali kamber i drenta gang. Den gang e ta kana poko mas lihe. Paso aki e por tene ta e dos bandanan di muraya pa asina e sinti sigur. Atrobe e batimentu na porta drdddrd.tik tik tik. Ta manera e shon a pèrde pasenshi i awor ta bati ku un kos skèrpi na e glas di e porta. Ku su stèm grògi, paso ainda e no a ni spula su boka, te pa e bebe un poko kòfi, e ta duna señal ku e ta yegando. “Mi

ta bin...mi ta bin.” Ora e yega serka i ta mira ku ta pòstbode. E ta habri e pòrta e saludá e mener ku smak. Ta basta dia niun hende no a yega na su porta. Si yunan ta druk ku nan bida, i awor ku e ta krekeché e ta stroba mas ku e por yuda nan ku algu. E ta habri man tuma e karta i ta ofresé e mener un poko djus. E mener ta yama danki i ta warda ku pasenshi te ora e machi yega bèk ku un glas grandi yen di awa di lamunchi. E mener ta tuma su glas, bebe den un tiru. Hopi sèt e tabatin. “Machi ta hopi kariñoso, danki”. Asina e ta bisa ku un sonrisa riba su kara. E ta bira bai i ta mira kon Machi ta sera e porta. Dios bendishoná e Machi aki e ta desea. Na mes momento Machi ta pidi Dios pa bendishoná e yonkuman aki, ku a kai for di shelu i bin duna 10 minut di atenshon. E ta lubidá mes riba e karta den su man.

Un prenci

Mucha djispou

Pedro: “Dokter mi tin un problema. Ki ora mi bebe kofi mi ta hana masha dolor den mi wowo.”

Dokter: “Mener Pedro, djis saka e kuchara for di e kòpi anto e no ta hinka bo mas.”