

# Plenchi

## Bèl a bati

Drenta drehta bin skonde e kalor riba nos plenchi si skol. Sali lihé for di e solo ku ta keinta i bin sinta den e airu fresku ku nos ta bai supla pa bo.

**TRINGG TRINGGG bèlèm..... TRINGG TRINGGG**

bèlèm.....Konentu di ta den bo kompania riba nos plenchi. Sofokante e dianan ku a pasa aki. Nos mester tuma nos tempu i reflehá riba e siman. Ta hopi kos a pasa siman tras di lomba. Pero nos ta gradis's Dios pa bida i salú, ku nos por reuni riba nos Plenchi awe atrobe. Kòrda bebe hopi awa, bisti paña di katuna ku ta hala rosea i si por keda for di den solo. Kuida muchanan i tambe grandinan èkstra e dianan aki. Nos lo duna algun tep pa boso por pasa seif durante e dianan di kalor eksesivo aki.

Un felis wikènt pa boso i un felis siman kargá ku bendishon.





## Riba roster

### Biba salú den kalor.



- **Bebe**  
Awa regularmente  
Té di yerba  
Evitá suku  
Evitá alkohòl




- **Kome:**  
Fruta i berdura.  
Evitá hopi vèt   
Evitá kuminda hasá   
Evitá junk food   
Evitá kome kos ku suku 



- **Bistí:**  
Pèchi òf sombré  
Paña fini di katuna  
Brel di solo



- **Higiene i salú:**  
**Baña regular**  
**Laba man hopi regular**  
**Usa un bon deodorante**  
**Evitá aktividat físiko eksesivo**  
**Evitá kome riba kaya**  
**Wak fecha di vensementu**  
**Warda kuminda den frigidère**
-  **Ekstra Kuido**  
**Mucha bou di 10 aña**  
**Hende grandi riba 60 aña**  
**Esnan malu ku kanser**  
**Esnan malu di kurason**  
**Esnan malu ku respirashon**

**Not'é riba bòrchi**

**Den agènda**

**Liber di skol:**

**9 oktober pa 13 oktober**

**Dia speshal**

**5 oktober dia di dosente**

**10 oktober dia Pais Korsou**

**Riba rapòrt**

**Nos skolnan katóliko a reakshoná digno di nan identidat riba Sint Maarten. Nos hermana isla a kai den un problema serio despues di orkan Irma. Hopi mama mester a pone nan yu ku dolor na nan kurason riba buelo pa un otro isla. Situashon pesimo, sin kas, sin awa i poko kuminda. Pero nos skolnan a saka man mesora i a tuma diferente mucha den skol. Nos tin mas ku 80 mucha den nos skolnan kátoliko for di FO te ku SBO. Na Radulphus College nos tin e kantidat mas grandi di alumno, 35 total.**

**Norma i balornan katóliko ta enserá, tei pa bo prohimo den nesesidat, sin husga òf buska miles di eskusa pa bo no move un dede. Danki na tur nos direktornan i nan tim pa nan esfuerso. E no ta fásil pa e muchanan di Sint Maarten, pero tampoko pa e skolnan. Bo mester adaptá i**

**akomodá. Nos ta primintí di duna nan un lugá den skol kaminda e klasnan no ta yen. Nos no por tuma kaminda klasnan ta yen ni nos no por traha mas klas. Nos tin un skarsedat grandi i esei ta pone ku nos no por habri mas klas. Pa skol avansá ta mas difisil ainda paso einan kada dosente ta duna un materia. Nos ke gradisí tur direktor, dosente, tim di sosten, alumnonan i tur otro persona ku ta duna nan aporte pa e hobennan di Sint Maarten. Na nomber di nos obispu Mgr. Luis Secco, direktiva kompleto di RKCS danki pa demostrá ku nos ta biba balornan katóliko di tei pa nos ruman den momentunan difisil. Dios bendishoná kada persona pa pensa den solushon i yudansa. Nos ta inklui algun pic di skolnan ku akshon pa yuda Sint Maarten. E.o Radulphus College, Sint Jozef VSBO, Frater Aurelio i Maria College nan akshon pa rekaudá fondo.**







## Mucha djispou

