

!Tsínharhi!

NÉNACHI
UÁ NO XÁNI
UANDANHIANI



AMBE ENGA JATAKA

3 ¿Jukarijtsi uandanhiasini?

4 Ambe engu újka eskachi uandanhiauaka

5 ¿Ambeski jukari uandanhiani?

8 Néna no xáni uandanhiani

14 Uákachi no ma uandanhiaata jingoni irekani

16 “Mintsita trankilu ma sési úkusindi kuerpuni”

¡Tsínharhi![®]

Vol. 5, núm. 2 2023 TARASCAN

Rebista mámaru jási formatu jimbo: 93,354,000
Jarhasti 221 idiomecha jimbo

Awake! is published quarterly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.
© 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.

Para MÉXICO KA CENTROAMÉRICA
Congregación Cristiana
de los Testigos de Jehová, A.R.
Apartado Postal 895
06002 Ciudad de México
México

Exentaakajtsi lista ma iámindu
direksionicha jingoni ixú
www.jw.org/tsz/nena-karani-o-uandani.



¿Uékapirintsí eskaksini nema
p'orhembepiringa o eskaksini nema
jorhendapiringa Biblieri ambe?

Exe je www.jw.org

o karachejtsini je ma indeni
direksionicha jimbo engaksí
karhakua jaka.

Ari publikasioni jindesti para jorhenguahini Bibliieri ambe, ka ánychikuarhita máesti engu úkuarhejka iámindu parhakpinirhu, jarhuatakuarhiparini imani tuminani jimbo engaksí k'uiripuecha intspijka tsipikua jingoni. I publikasioni no ataranhantasindi. Engajtsi uéjka intspini sáni tumina, exe je donate.jw.org. Engu no karakata jauaka máteru ambe, tekstuecha karakata griegaecheri p'itakataksí jarhasti Bibliarhu *Jimbari Eiatsperakua Tata Jesukristueri* ka istu *Táta Diósiri Uandakua Tata Jesukristueri Aiatsperakua TDU* (tsimarhanksí iási anapu karantskata jimbo). Tekstuecha karakata ebraecheri p'itakataksí jarhasti ixú *La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo TNM*, 2019 utusi jimbo.

¿Jukarijtsi uandanhiasini?

“Íáminduechachi ménisi uandanhiasinga, peruni ji méntkuni uandanhiani jarhasinga. Ka no solu k’éri uandanhiaata ma jimbo, sino uánikua ambe jimbo engá kánikua úkua jukaka, uánikua uéxurhini páxa-kaia kuidarini juchiti acheetini engá p’amenchakua ma kámajka engá no sési úkujka imeri kuerpuni ka eratsikuani” (Julia).*

“Juchiti uarhiitirini jurakusti ka jatsispka parani jandiajku t’arhexeraani juchiti tsimani sapiichani. Jandiajku t’arhexerani kánikua úkua jukaspti. Ka ístu, tsítaspka juchiti ánychikuarhitani ka no jatsispka tumina parani jatsirkuarhintani karruni. No mítespka ambe úni. Kánikua uandanhiaxapka. Mítespka eska no sési jarhaska uándikukuarhini, jimbosini kánikua kurhakuenga Tata Diosini eskarini euantapiringa tsípikuani” (Mario).

Májkueni eska Julia ka Mario, ¿ménisijsi ísi p’ikuarherasini enajikjtsi nóteru uáia? Enga ísika, seguru eskaksini i rebista jarhuataaka ka sési p’ikuastantani, jimboka uandasinga ambe engá újka eskachi jukari uandanhiauka, na engá xáni no sési útsipijka ka ambechi uá úni parachi no jukari uandanhiani.

* Mójtakukuarhistiksi nombriha.



Ambe engu újka eskachi uandanhiauaka

Sáno iámindu k'uiripuecha engaksí k'ératikia “sá-nhani arhixatiksí sánderu uandanhiani. Ini tiempu jimbo, ma repentku mójtakurhisíndi ambe ma ka nóchi jánhaskani ambe úni”, ísí uandasíndi Clínica Mayo engu mítekataka jini Estados Unidos. Máru ambe engu újka eskachi uandanhiauaka jindesti:

- **diborsiu ambe**
- **engachi uarhirakuarhijka nemani**
- **k'éri p'amenchakua ma**
- **engachi no sési ambe úkuarhinchajka**
- **no sési kámberekua ambe**
- **engachi kánikua úkua ambe jatsijka**
- **engu k'uiripu no sési ambe újka o engu no sési jánhaskuarhijka naturalesi jimbo**
- **engajtsíni afuersa uékajka úrani ambe ma eskuela o ánychikuarhitarhu**
- **ánychikuarhita o tumina jimbo**

SAPIICHAKSÍ NIÁRASÍNDI UANDANHIANI

Íási, astaksí sapiicha jamberi niárasíndi uandanhiani. Máruksí no sési kánhasíndi eskuela, nóksí kuenta únhani k'umanchikuarhu oksí atanhani, no sésiksí arhinhani o nema ikichakueni jásí ambe úkuani. Uánikuaksí niárasíndi uandanhiani eskuelarhu anapu eksamenicha ka kalifikasionicha jimbo. Máteruksí exesíndi na engu diborsiu jimbo imecheri familia nóteru májku k'éri jarhajkia. Sapiicha engaksí jukari uandanhiajka, no sési jásí ambeksí tsánharhisíndi, nóksí úsindi sóntku jorhenguarhini ambe ma, kómu p'ikuarherani oksí jarhariani máteruechani. Máruksí no ma ambe úsindi úni paraksí no ísí p'ikuarherani. Sapiicha engaksí jukari uandanhiajka, uétarhinchasíndiksí eskaksí sóntku jarhuatanhaaka.

ÁNCHIKUARHITA TSÍTANI

Asociación Americana de Psicología uandasíndi: “Ánychikuarhita tsítani úsindi eska uánikua uandanhiatecha jauaka, ka imecha engaksí tsítajka ánychikuarhita sánderuksí p'amenchasíndi, problema ambe jatsini temungurhiri, kánikua uandanhiani, kómu p'ikuarherani o asta jamberi uándikuarhini. Tsítani ánychikuarhita kánikua no sési útspisíndi”.

¿Ambeski jukari uandanhiani?

Enga ambe ma úkua jukani jarhajka, uénasĩngachi uandanhiani. Juchari kamatsĩta uánikua ormonechani axaasĩndi iámu kuerpurhu. I ambe úsĩndi eska mintsita sánderu sóntku ánychikuarhika, juchari presioni ambe sési jarhani, sánderuchi uinhamu o iatsitakuarhu jirejtani ka eskaksĩ muskuluecha k'uanhapiaka. Ante dechi kuenta íntskukuarhini ambe engu úkuarhini jarhajka, juchari kuerpu t'uini listu jarhasĩndia para ambe ma jimbo engu úkuarhiaka. Enga nitamajkia ima ambe engajtsĩni uandanhiaatajka, juchari kuerpu nóteru “jingontku jarhasĩndia” ka iámindu ambe sési niántasĩndi.

UANDANHIANI UÁTIJTSĨNI MARHUACHINI O NO SÉSI ÚCHINI

Normalisti engachi uénajka uandanhiani, jimboka i ambe úsĩnga eskachi uáka orhepani uérakuni ambe ma o peligru ambe. Iámindu ambe kamatsĩtarhu uénasĩndi. Séskisĩ uandanhiani, úsĩndi eskachi uáka ambe ma o eskachi sóntku manakuarhika. Ístu, séskisĩ uandanhiani, jarhuataatijtsĩni parachi úni ambe engachi uéjka úni o parachi sánderu sési úni ambe ma, komu sési úntani eksameni ma, jingontku kurhajchani imani k'uiripuni engajtsĩni entrebistarini jauaka para ánychikuarhini o engachi ch'anani jauaka o ejersisiu úni.

Joperu engachi ióni jamberi uandanhiani jauaka, jukari o méntku uandanhiani jarhani, uátijtsĩni kánikua no sési úchini. Engachi méntku uandanhiani jauaka, uákachi no sési úkuni juchari kuerpuni, ikiani o kómu p'ikuarherani ochi no úni sési eratseni. Jamberichi uáka no sési jámani ka no sési kaani máteruechani. Ima k'uiripuecha engaksĩ jukari uandanhiajka, sáno méntkisĩksĩ uénasĩndi ju-

kari alkooli arhani, droga ambe úrani, jukari pas-tiia ambe arhani, jukari t'ireni, etsutani ka máteru no sési jási ambe. Asta jamberi niáraní jukari kómu p'ikuarherani, nóteru uékani orhepani uérani o uékani uándikukuarhini.

Nájkiruka uandanhiaata ambe no iáminduechani májkueni no sési ambe úkuajka, uáti úni eska uánikua jási p'amenchakua ambe úkuarhiaka ka no sési úkuni náki uéjki partini juchari kuerpueri.



AMBE ÚKUSĪNI KUERPUNI UANDANHIATA AMBE

Sistema muskuleskeletiku

Muskuluechakši k'uanhapi-sindi para juchari kuerpu kuájchakukuarini. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

- p'amerhikuarhini, éjpu p'amerani xáni nerbiosu jarhani ka s'ingueri atani

Sistema respiratoriu

Engachi uinhamu jirejtajka, sánderuchi tarhiata antsitasinga. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

- isí p'ikuarherani enajkichi no andangutajki tarhiata ka no úni sési jirejtani, ambe uéjki jimbo chématsini para imecha engakši sóntku niárajka p'irani ini ambe

Sistema nerbiosu

Juchari kuerpurhu anapu engu isí mítekataka komu sistema nerbiosu, úsindi eskakši ormonecha etsakuarhiaka, komu adrenalina ka kortisoli. I ambe úsindi eska mintsita sánderu sóntku ánychikuarhiaka, juchari presioni karharani ka eska sánderu asukarini jási (glucosa) jauaka iurhirihu parachi miteni ambe úni engu peligro ambe jauaka. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

- sóntku ikiani, no nani máru p'ikuarherani, kómu p'ikuarherani, éjpu p'amerani ka no úni k'uíni

Sistema kardiobaskulari

Mintsita sánderu sóntku ka uinhamu ánychikuarhisindi para íamu kuerpurhu etsakuni iurhiri. K'uanhapi kuechakši sánderu teparasindi o ts'auapintani parakši úni axani iurhiri jima engu kuerpu sánderu uétarhinchani jarhajka, por ejemplu, muskuluecharhu. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

- mintsita anhxustani, presioni karhatani ka juchari kamatsita niáraní no sési ambe úkuarhinchani



Sistema endokrinu

Glandulechaksi'ormonechani uáíndi, komu adrenalina ka kortisoli enga jarhujatjaka kuerpuni parachi sóntku úni ambe ma engachi uandanhiani jauaka. Tauasi úsindi eska karharaaka asukari iurhíríru parachi sánduru uinhapikua jatsini. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi níáraaka:

- diabetesi pírani, debili jarhani ka ini ambe jimbo yukari pámenchani, sóntku mójtakuni na engachi píkuarherani jarhajka ka sánduru tepani

Sistema reproduktibu

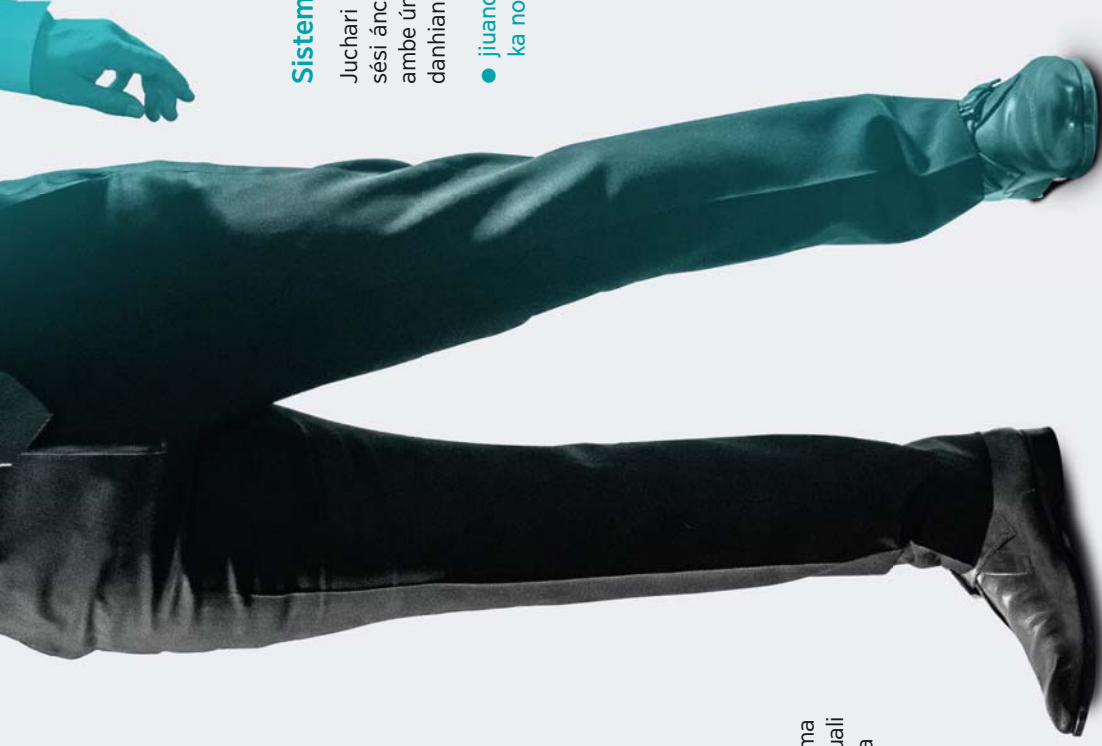
Jukari uandanhiani úpirindi úni eska nema nóteru tsitiakia niteru úni relasioni seksualí jatsini. Jukari uandanhiani uáti úni eska nema níáraaka:

- nóteru únia relasioni seksualí jatsini oksí nanakecha nóteru únia sési reglarini

Sistema gastrointestinali

Juchari kuerpu nóteru úsindia sési ánychikuarhini parajtsini t'írekua ambe úni sési incharhini. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi níáraaka:

- jiuanchani, jiuani, pákua pírani ka no úni baniurhu úni



Néna no xáni uandanhiani

Parachi no xáni uandanhiani, uétarhisindi jukaparharani juchari tsípikuani, na engachi pájperajka máteruecha jingoni ka ambe engachi eratsetini jaka úni ka imani ambe engachi sánderu jukaparharajka. Ini artikulu jimboksí jarhasti ambakiti konsejuecha enga tsíni jarhuataaka juchari uandanhiatecha jingoni ka asta parachi nóteru xáni uandanhiatechani jatsiania.

Ju je no uandanhiani ambe engu úkuarhiaka pauani

“Así jáma je pendiente páni para ambe engu úkuarhiaka pauani, jimboka pauantu jauaka mískuarhita ambe” (MATEU 6:34).

Ambe arhikuekasíni. Méntkisíchi jatsiauaka uandanhiatechani. Peru no sési jarhasti kúndantaani ma jurhiatikua anapu uandanhiatechani imecha jingoni engaksí ísí pauandikua úkuarhiaka. Ju je jánguarhini no uandanhiani sánderu orhepani anapu ambe jimbo.

- Jukari uandanhiani uáti eskachi no nani máru p'ikuarheraaka. Jiájkani, ¿ambechi uá úni? Orheta, jiókuarhini eskachi no uáka no uandanhiani, peru engachi jukari uandanhiasa imani ambe jimbo engu no juchari jájki jimbo jaka, sánderuchi uandanhiauaka. Tsimani úni jámani, ju je miáni eska sáno méntkisí no xáni no sési ambe úkuarhisínga eskachi na eratseni japka.

Ju je imani ambe úni engachi uáka úni

“Auandarhu anapu mímixekua” kurhangutspisindi (SANTIAGU 3:17, TDU).

Ambe arhikuekasíni. Ju je no erokuarhini eska iámindu ambe meru sési uéraaka. Ju je no jukari jamberi erokuarhini juchari ambe ni máteruecheri.

- Ju je kaxumbitiini, jucha mismu kurhangukuarhini ka imani ambe úni engachi uáka úni ka ístu ambe engaksí uáka úni máteruecha. Engachi ísí úska, sésichi p'ikuarheraaka ka ístu imecha engaksí juchantsíni jingoni jauaka ka ambe ma sánderu sési uéraati. Ístu, ju je seguirini tsípeparini jámani. Engachi tsípijka, asta jiáni engu ambe ma no sési uérájka, úndasíngachi nóteru xáni uandanhiania ka nóteruchi xáni no sési p'ikuarherasínguia.



Ju je exeni ambejtsini uandanhiasini

“K’uiripu enga eratsekua jukarika
no sántku jámasindi ikiani”

(PROVERBIOS 17:27).

Ambe arhikuekasini. Kurhurjaxeni jarhani úsindi eskachi no uáka sési eratseni, ísí jimbo, ju je jánguarhini no xáni ikiani.

- Ju je exeni ambejtsini uandanhiasini ka na engachi jámajka. Por ejemplu, engachi uandanhiani jauaka, ju je exeni ambechi eratsesini, p’ikuarherani ka úni. Astachi uáka karani máru ambe. Engachi t’uini mítetini jauakia ambe engachi újka engachi uandanhiani jarhajka, uákachi orhepani uérani. Ístu, ju je eratseni nénachi uá kénditaani máru uandanhiatechani. Engachi no uáka kénditaani, ju je exeni ambejtsini jarhuataa parachi nóteru xáni uandanhiana. Por ejemplu, ju je exeni nénachi uá sánderu sési úni áchikuarhita ma ka sési úrani juchari tiempuni.

- Nóchi iáminduecha májkueni jásí uandanhiatechani jatsiasinga, jimbokachi iáminduecha ménderueni exesinga ambe ma. Ísí jimbo, ju je jánguarhintani mójtakuni na engachi exejka ambe ma. Uákachi arini ambe úni:

- Ju je no jirejiresi no sési exeni ambe engaksi újka máteruecha. Engachi filarhu ma jauaka ka nema ísku jatini inchaakuni juchari orhepani jimbo ka jucha sántku ísí exeni eska no sáni janhanharpisinga, ikiauakachi. Sánderu sési jauati eratseni eska no uékaparini indeni ambe úska. Jamberi ísíti.
- Ju je ambakiti ambe exeni. Engachi jatsiaka para ióni jamberi erokuarhini para jurhani transporti o parajtsini doktori atenderini, uákachi úrani imani tiempuni para arhintani o imani ambe úni engachi uétarhinchani jauaka.
- Ju je iámindu ambe sési exeni. Ju je kurhamarhikuarhini: “¿Pauani o máteru semana jimbo májkueni exea eska jukari k’éska i problema?”. Ju je jorhengarhini exeni náki problema jukari k’éska ka náki nómba.

Ju je sési exeni ambe engachi uáka

“Ú je iámindu ambe eska na terukuntajka ka eska námindu jindeka”

(1 KORINTU 14:40).

Ambe arhikuekasini. Ju je jánguarhintani ordeni jimbo úni ambe ma.

- Iáminduechachi uétarhinchasinga eska ambe ma ordeni jimbo úkuarhiaka. Jurajkuni ambe ma para tátsekua, úsindi eskachi no uáka sési úni ambe ma ka uandanhiani, ka eskachi sánderu uánikua ambe jatsiaka para úni. ¿Andichisi no arini ambe újki?
- 1. Ju je orariu ma úni enga no xáni úkua jukaaka ka ísi úni.
- 2. Ju exeni ka mójtakuni imani ambe enga újka eskachi jurajkuaka ambe ma para tátsekua.



Ju je no iámindu ambe uékani úni

“Sánderu sésisti mintsikuarhini sáni ka eska jukari kánikua áchikuarhini ka ísku xáni jánguarhintani”

(ECLESIASTÉS 4:6).

Ambe arhikuekasini. Jamberi imecha engaksi p'indeka jukari áchikuarhini, nóteruksi jatsijtia tiempu ni uinhapikua paraksi tsípikuarhini imani ambe jimbo engaksi xáni áchikuarhika.

- Ju je sésiksi jukaparharani áchikuarhitani ka tuminani. Sánderu tumina jatsini no úsindi eskachi sánderu tsípikua jingoni irekaaka ni eskachi no xáni uandanhiauaka. Sánderu sési, jamberi uáti ménderueni úkuarhini. Eska na arhijka Eclesiastés 5:12, “ima enga jatsikuarhrika no úsindi k'úni imani ambe jimbo enga xáni jatsikuarhika”. Ísi jimbo, ju je jánguarhintani sési úrani tuminani.
- Ju je arhutani tiempu parachi mintsikuarhini. Engachi imani ambe úska engachi tsitijka, jarhuataatijtsini parachi nóteru xáni uandanhiana. Peru ju je miáni eska imani ambe jingoni tsípikuarhini engachi no manakuarhijka komu telebisioni exeni, jamberijtsini no xáni jarhuataati.
- Ju je no jukari úrani juchari selularini o tabletani. Ju je no méntku exeani jarhani mensajichani o redesi sosialicharhu ísi inchani. Enga no meru uétarhiaka, ju je no exeni áchikuarhitarhu anapu ambe enga no jindeuaka ora para áchikuarhini.

Ju je kuidarikuarhini

‘Uinhaperantani kuerpuni, sánisĩ marhuasĩndĩ’ (1 TIMOTEO 4:8).

Ambe arhikuekasĩni. Jánguarhini ejersisiu úni, jarhuatasĩndijtsĩni parachi no xáni p’amenchani.

- Ju je imani ambe úni engajtsĩni marhuachiaka. Ejersisiu úni, jarhuataatijtsĩni parachi tsípe-kua jĩngoni jámani ka eska juchari kuerpu uinhapiti jauaka parachi úni orhepani uéra-kuni uandanhiaata ma. Ju je imani ambe arhani engajtsĩni marhuachiaka ka no jámani no t’ireni ma xanharisĩ. Ju je jánguarhintani sési mintsikuarhini.
- Ju je no jámani etsutani, droga ambe úrani o alkooli arhani nomasi parachi “uékani miri-kurhiani” uandanhiatechani, jimboka sánderu orhepani inde ambe úsĩnga eskachi sánderu uandanhiauaka ka no sési úkuni juchari kuerpuni ka eskachi ísku ambenharhiaka tumina.
- Uákachi doktori ma jĩngoni nirani engajtsĩni uandanhiatecha p’amenchatarani jauakia. Nóchi jatsiska para k’uratseni doktorini ma jarhuajperata kurakuni.

SÉSI KÁMPINI MARHUASĨNDI PARACHI NO XÁNI UANDANHIANI

“Ima k’uiripu engá sési kámpijka ima mismu marhuanchasĩndi, peru ima k’uiripu engá no sési kámpijka ima mismu no sési ambe úkuarhinchasĩndi” (PROVERBIOS 11:17).

Doktori ma engá arhinhajka Tim Canthopher imeri liburru *Overcoming Stress* (Néna orhepani uérakuni uandanhiaata ambe), uandasĩndi eska sési kámpini, ísiska komu ambakiti sípia-ti ma para no xáni uandanhiani. Engachi sési kámpijka, úsĩndi eskachi nóteru xáni p’amenchaakia ka eskachi sánderu tsípikua jĩngoni irekaaka. Peru k’uiripu ma engá no sési kámpijka ka no sési p’ikuastpini, no tsípikua jĩngoni irekasĩndi jimbokaksĩ máteruecha no uékasĩnga imani jĩngoni jarhani.

Ístuchi nóteru xáni uandanhiasĩnguia engachi jucha mismu kurhangukuarhis-ka. Por ejemplu, ju je no afuersa uékani imani ambe úni engachi no uáka ni menui exekuarhini ni jukari no sési eratseni juchari ambe. Jesusi uandaspti: “Uéauakari máteruechani eska t’ujkumindu na uékakuarhijka” (Markusa 12:31).



Ju je exeni ambe enga sánderu jukaparhakueka

Ju je exeni “ambe enga sánderu” jukaparhakueka (**FILIPUSA 1:10**).

Ambe arhikuekasíni. Ju je jingontku exeni ambe enga sánderu jukaparhakueka.

- Ju je ordeni jimbo karani imani ambe engachi uáka, exeparini náki sánderu jukaparhakueski. I ambejtsíni jarhuataati parachi imani ambe orheta úni enga sánderu jukaparhakueka ka exeni náki ambechi uá tátsekisi úni, máteruechani jurajkukuani o asta nóteru únia.
- Ma semana jimbo, ju je karani imani ambe engachi újka ka na xánci tiempu úrasíni. Tátsekua, ju je exeni nénachi uá sánderu sési úrani tiempuni. Engachi úska sánderu sési úrani tiempuni, nóteruchi xáni uandanhiauakia.
- Ju je arhutani tiempu parachi mintsikuarhini. Ma ratu mintsikuarhini, nájkiruka sánititueuaka, uáti eskachi sési p'ikuarherantaaka ka nóteruchi xáni uandanhiana.

Ju je jarhuajperata jirinhani

“Uandanhiaata ambe no sési p'ikuastasíndi k'uiripueri mintsitani, peru amba-kiti uandakuechaksí uinhaperantasíndi” (**PROVERBIOS 12:25**).

Ambe arhikuekasíni. Engajtsíni máteruecha uékerakua jingoni uandaxechejka ka p'amojperakua jingoni, uinhaperantasíndijtsíni.

- Ju je aianguni amiguni ma enga kurhangutspijka, na engachi p'ikuarherajka. Nema engachi mintsinharhijsi, jarhuataatijtsíni ménderueni exeni ambe ma o astajtsíni exerani imani ambe engachi jucha no eratsepka parachi úni sési péntani ambe ma. Asta solu uénhikuarhini, uátijsíni sési p'ikuastantani.
- Ju je kurhajkuarhini jarhuajperata. ¿Uáchi máteru nemani jurajkukuni ánkikuarhita ma o arhini nemani eskajtsíni jarhuataaka?
- Enga juchari ánkikuarhitarhu anapu kompanieru ma újka eskachi no agustu ánkikuarhiaka, ju je exeni ambechi uá. Por ejemplu, ¿úpirinchi janhanharhikua jingoni arhini ka iatsitakuarhu andijtsínisi no sési p'ikuastajki? (Proverbios 17:27). Enga i ambe no marhuaska, ¿úpirinchi nóteru xáni kúrhinia imani?



Ju je seguirini jorhenguarhini Tata Diosiri ambe

“No solu kurhinda jimbojku uáti irekani ma k’uiripu, sino iámindu uandakua jimbo enga Diosi uandaka” (MATEU 4:4).

Ambe arhikuekasini. K’uiripuechachi no solu t’irekua, xukuparhakua ka k’umanchikua ma uétarhinchasinga, sino ístuchi uétarhinchasinga Tata Diosiri ambe jorhenguarhini. Parachi tsípikua jingoni irekani, jatsiskachi para jiókuarhini ka jánguarhinitani jorhenguarhini Tata Diosiri ambe.

- Kánikuaajtsini jarhuataati kómarhini. Tata Diosi ajtsini p’imarhisindi parachi aiangukuarhini ambe engajtsini uandaniatajka, jimboka ima uandanhiasinga juchantsini jimbo (1 Pedru 5:7). Kómarhini ka ambakiti ambe eratseni, uáti eska-chi agustu p’ikuarheraaka (Filipus 4:6, 7).
- Ju je imani ambe arhintani engajtsini jarhuataaka andarherani Tata Diosini. Karakatecha engachi exeaka ini rebistarhu, Bibliarhuksi jarhasti engaksi karanhaka parachi Tata Diosiri ambe jorhenguarhini. I karakatechajtsini ístu jarhuatasindi jánhaskakua jatsini ka parachi eratsekua jukariini (Proverbios 3:21). Sési japirindi engajtsi arhintapiringa Bibliani. Úpiringajtsi libru de Proverbios jingoni uénani.

MARHUASINDI PUÁTSPINTANI

“K’uiripuери jánhaskakua jarhuatasindi p’ínguni imeri ikiatapuni ka kánikua sési jási ambe úsindi enga no jatanhetsipijka” (PROVERBIOS 19:11).

Rebistarhu enga arhinhajka *Journal of Health Psychology*, doktori Loren Toussaint uandasindi eska “jukari uandanhiani p’aménchatpisinga ka eska puátspintani, sési útspisinga”. Ka ístu uandasindi: “Puátspintani, arhikuekasindi no jatanhetsipini ka no no sési ambe úkuntani imani engajtsini no sési p’ikuastaka, sánderu sési, ambakiti ambe p’ikuarherani”. Toussaint kurhangusindi eska puátspintani “uáka jarhuajpini no xáni p’aménchani uandaniata jimbo”.



Uákachi no ma uandanhiaata jingoni irekani

Ambe enga xáni arhijka Biblia, jarhuatasĩndijtsĩni parachi no jukari uandanhiani. Juchachi no uáka k'amajkuni iámindu ambe engajtsĩni xáni uandanhiaatajka, peru juchari Kuerajpiri jo. Asta niárustia erakuni nemani parajtsĩni jarhuatani: tata Jesukristuni. No ióndani, Jesusi sánderu ambakiti ambe uáti interu parhakpini jimbo ka eska jiáni enga ixú Echerirhu irekani japka. Por ejemplu:

JESUSI TSINAUATI P'AMENCHATICHANI

“Juákuasĩrendiksĩ p'amenchatichani [...] ka ima ambakerantaasĩrendi” (MATEU 4:24).

JESUSIJTSĨNI K'UMANCHIKUECHANI ÍNTSAUATI KA T'IREKUA PARA IÁMUNDUECHA

“Uáuatiksĩ k'umanchikuechani ka jima-ksĩ irekaati; ka niáraatiksĩ ubasĩ jatsikuni ka akuatiksĩ frutani. Nóksĩ uáti k'umanchikuani ka máteru nema irekani; nóksĩ ikaraati ka máteru nema akuni” (ISAÍAS 65:21, 22).

JESUSI PÍNANDIKUA JUÁTI PARHAKPINIRHU KA ESKA NO NEMA NO SÉSI AMBE ÚMINHAAKA

“Ima jurhiatikua jimbo, uániatiksĩ k'uiripu jurhimiticha, ka kánikua pínandikua jauati astaka luna nóteru jauakia. Ka uánikua k'uiripuechani juramukuauati marirhu uératini asta máteru marirhu jamberi ka desde Ríurhu uératini asta jima enga sánderu iauanika parhakpinirhu [...] ka imeri enemiguchaksĩ t'upurirhu andatseraati” (SALMO 72:7-9).

JESUSI K'AMAJKUATI NO JURHIMBIKUA AMBE

“P'amojkuati imani enga kaxumbitiika ka imani enga no jatsikuarhirika, ka p'ímutantauati imechani engaksĩ no jatsikuarhirika. Uáti eskaksĩ nóteru kómu nitamakuarhiakia ni no sési kánhani” (SALMO 72:13, 14).

JESUSI K'AMAJKUATI KÓMU NITAMAKUA AMBE KA UARHIKUANI

“Nóteru jauatia uarhikua, ka ni uandahiata, ka nóteru nema ueraati o p'amenchani” (JAŊASKUECHA 21:4).



“MÉNISĪ NÍÁRAATI ÚKUA JUKANI”

“Parhakpinirhu sánhani arhixati no sési p'ikuarherakuarhini, uandahiata ambe jarhani, kómu p'ikuarherakua ka no sési jási ambe” (Mohamed Younis, editor jefe de Gallup).

¿Andisí xáni uandahiata ambe jáki? Bibliajtsíni ambakiti mókuntskua ma íntskusíndi ixú 2 Timoteo 3:1, arhisíndi: “Uétarhisíndi eskari míte-tini jauaka eska últimu jurhiatikuechani jimbo *jauaka peligru*”. Biblia uandasíndi eska i ambe níárapiringa úkuarhini k'uiripuecheri no sési járhati úkuecha jimbo. K'uiripu jukari jatsikuarhikua ambe tsitipirindi, k'éramakuarhini ka no sési kámpini, ísíksí jámapirindi enajkiksí janhanharhijki Tata Diosíri ambe, nóksí uékapirindi imecheri familiani ka nóksí p'íngu-kuarhipirindi (2 Timoteo 3:2-5). I últimu jurhiatikuechaksí k'amakurhiati enga tata Jesukristu uénaakia juramuni interu parhakpinirhu komu Juramuti ma Tata Diosíri Juramukuarhu (Daniel 2:44).

“MINTSITA TRANKILU MA SÉSI ÚKUSĪNDI KUERPUNI”

Íksĩ uandakuecha Proverbios 14:30 jimbo jarhasti, ase tresi mili uéxurhini ísístia engaksĩ karakuarhika ka solu ma ejempluesti enga xarhatjaka na enga xáni ambakiti ambe arhijka Biblia. Engajtsĩ uéjka sánderu míteni néna orhepani uérakuani uandanhiatechani, incha je pájinarhu jw.org. Jimintsĩ exeantauaka bideuechani, bideuecha dibujuecha jingoni, uandontskuarhetecha ka máteru ambe engaksĩni kánikua marhua-chiaka, komu néna nóteru xáni uandanhiana. Ariksĩ jindesti máru ejempluecha:



PARA TEMUNGURHIRICHA

- Néna sési péntaani uandanhiatechani
- Néna sési pájperani parienticha jingoni
- Enga no sési jásí ambe úkuarhijka

PARA UÁTSĪCHA KA TUMBIICHA

- Néna kuájpikuarhini no nemani ataparini
- Akoso sexualiri ambe
- Asĩ jurajkutakuarhi paraksĩni máteruecha arhini ambe úni

PARA TÁTICHA

- Néna jorhendaani sapiichani
- No chketakuarhini
- Kuájchakua je chári sapiichani



Késku je gratisi
ini rebistani ka
engaksĩ antesi
uérika



Arhinta je Bibliani
internetirhu; jukari
200 idiomecha
jimbo jarhasti

Exe je jw.org
o eskaniari je
ini kódiguni



920.1-TFS
230118