

Tsínharhi!

A photograph of a man in a light blue shirt and dark trousers walking away from the camera on a sandy beach. He is barefoot and carrying a dark jacket over his shoulder. The beach is lined with palm trees on the left, leading to a dense, green, hilly landscape. The water is a vibrant turquoise color. The sky is blue with some white clouds.

NÉNACHI
UÁ NO XÁNI
UANDANHIANI

3 ¿Jukarijtsi uandanhiasini?

4 Ambe enga újka eskachi uandanhiauaka

5 ¿Ambeski jukari uandanhiani?

8 Néna no xáni uandanhiani

14 Uákachi no ma uandanhianta jingoni irekani

16 “Mintsita trankilu ma sési úkusindi kuerpuni”

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.

¿Jukarijtsí uandanhiasíni?

“láminduechachi ménisi uandanhiasíng, peruni ji méntkuni uandanhiani jarhasíng. Ka no solu k'éri uandanhia ma jimbo, sino uánikua ambe jimbo enga kánikua úkua jukaka, uánikua uéxurhini páxakaia kuidarini juchitiacheetini enga p'amenchakua ma kámajka enga 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 áncchikuarhitani ka no jatsispka tumina parani jatsirkuarhintani karruni. No mítespka ambe úni. Kánikua uandanhiaxapka. Mítespka eska no sési jarhaska uándikukuarhini, jimbosi kánikua kurhakuenga Tata Diosini eskarini euantapiringa tsípikuani” (Mario).

Májkueni eska Julia ka Mario, ¿ménisijtsí ísí p'íkuarherasíni enajkijsí nóteru uáia? Enga ísika, seguru eskaksíni i rebista jarhuataaka ka sési p'íkuastantani, jimboka uandasíng ambe enga újka eskachi jukari uandanhiauaka, na enga xáni no sési útspijka ka ambechi uá úni parachi no jukari uandanhiani.



* Mójtakukuarhistiksí nombricha.

Ambe enga 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", ísii uandasíndi Clínica Mayo enga mítateka jini Estados Unidos. Márú ambe enga újka eskachi uandanhiauaka jindesti:

- **diborsiu ambe**
- **engachi uarhirakuarhijka nemani**
- **k'éri p'amenchakua ma**
- **engachi no sési ambe úkuarhinchajka**
- **no sési kámberakua ambe**
- **engachi kánikua úkua ambe jatsijka**
- **enga k'uiripu no sési ambe újka o enga no sési jánhaskuarhijka naturalesi jimbo**
- **engajtsíni afuersa uékajka úrani ambe ma eskuela o áncikuarhitarhu**
- **áncikuarhita o tumina jimbo**

SAPIICHAKSÍ NIÁRASÍNDI UANDANHIANI

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

ÁNCIKUARHITA TSÍTANI

Asociación Americana de Psicología uandasíndi: "Áncikuarhita tsítani úsíndi eska uánikua uandanhiatecha jauaka, ka imecha engaksí tsítajka áncikuarhita sánderuksí p'amenchasíndi, problema ambe jatsini temungurhiri, kánikua uandanhiani, kómu p'íkuarherani o asta jamberi uándikukuarhini. Tsítani áncikuarhita kánikua no sési útspisíndi".

¿Ambeski jukari uandanhiani?

Enga ambe ma úkua jukani jarhajka, uénasíngachi uandanhiani. Juchari kamatsíta uánikua ormonechani axaasíndi íamu kuerpurhu. I ambe úsíndi eska mintsita sánderu sóntku áñchikuarhia-ka, juchari presioni ambe sési jarhani, sánderuchi uinhamu o iatsitakuarhu jirejtani ka eskaksí muskuluecha k'uanhapiaka. Ante dechi kuenta íntskukuarhini ambe enga úkuarhini jarhajka, juchari kuerpu t'uini listu jarhasíndia para ambe ma jimbo enga úkuarhiaka. Enga nitamajkia ima ambe engajtsíni uandanhiajka, juchari kuerpu nóteru "jingontku jarhasíndia" ka íámindu ambe sési niántasíndi.

UANDANHIANI UÁTIJTSÍNI MARHUACHINI O NO SÉSI ÚCHINI

Normalisti engachi uénajka uandanhiani, jimboka i ambe úsinga eskachi uáka orhepani uérakuni ambe ma o peligru ambe. Iámindu ambe kamatsítarhu uénasíndi. Séskisí uandanhiani, úsíndi eskachi uáka ambe ma o eskachi sóntku manakuarhia-ka. Ístu, séskisí uandanhiani, jarhuataatjitsíni parachi úni ambe engachi uéjka úni o parachi sánderu sési úni ambe ma, komu sési úntani eksameni ma, jingontku kurhajchani imani k'uiripuni engajtsíni entrebistarini jauaka para áñchikuarhini o engachi ch'anani jauaka o ejersisiu úni.

Joperu engachi ióni jamberi uandanhiani jauaka, jukari o méntku uandanhiani jarhani, uátijtsíni kánikua no sési úchini. Engachi méntku uandanhiani jauaka, uákachi no sési úkuni juchari kuerpuni, ikiani o kómu píkuarherani ochi no úni sési era-tseni. Jamberichi uáka no sési jámani ka no sési kaani máteruechani. Ima k'uiripuecha engaksi jukari uandanhiajka, sáno méntkisíksí uénasíndi ju-

kari alkooli arhani, droga ambe úrani, jukari pas-tiia ambe arhani, jukari t'ireni, etsutani ka máteru no sési jásí ambe. Asta jamberi niárani jukari kómu píkuarherani, nóteru uékania orhepani uérani o uékani uándikukuarhini.

Nájkiruka uandanhiajka ambe no íáminduechani májkueni no sési ambe úkuajka, uáti úni eska uánikua jásí p'amenchakua ambe úkuarhiaka ka no sési úkuni náki uéjki partini juchari kuerpui.



AMBE ÚKUSINI KUERPUNI UANDANHIATA AMBE



Sistema nerbiosu

Juchari kuerpurhu anapu enga ísi mítékatuka komu sistema nerbiosu, úsindí eskaksi ormonecha etsakuarriaka, komu adrenalina ka kortisol. I ambe úsindi eska mintsita sánderu sóntku ánchikuuarhiaka, juchari presioni karharani ka eska sánderu asukarini jási' (glucosa) jauaka iurhirirhu parachi miteni ambe uni enga peligru ambe jauaka. Jukari uandanhiani uáti uni eskachi niáraaka:

- sóntku iklaní, no nani máru píkuanherani, kómu píkuanherani, éjpu pámernan ka no úni Kúni

Sistema muskuloeskeletiku

Muskuluechaksí k'uanhapisíndi para juchari kuerpu kuájchakukuarini. Jukari uandanhiani uáti uni eskachi niáraaka:

- pámérhikuarhini, éjpu pámernan xáni nerbiosu jarhaní ka singueri ataní

Sistema kardiobaskulari

Mintsita sánderu sóntku ka uinhamu ánchikuuarhisíndi para iámu kuerpurhu etsakuni iurhiri. Kuanhapisuechaksí sánderu teparasíndi otsauapintani paraksí uni axani iurhiri jima enga kuerpu sánderu uétarhinchani jarrajka, por ejemplu, muskuluecharhu. Jukari uandanhiani uáti uni eskachi niáraaka:

- mintsita anhaxustani, presioni karhatani ka juchari kamatsita niáraní no sésti ambe úkuarhinchani

Sistema respiratoriu

Engachi uinhamu jirejtaka, sánderuchi tarhiata antstasíng. Jukari uandanhiani uáti uni eskachi niáraaka:

- ísi píkuanherani enajichi no andangutajki tarhiata ka no úni sésti jirejtani, ambe uéjki jimbo chématsini para imecha engaksi sóntku niárajka píraní ini ambe

Sistema endokrinu

Glandulechaksi ormonechani uásindi, komu adrenalina ka kortisolí enga jarhatajka kuempuni parachi sóntku úni ambe ma engachi uandanhiani jauaka. Tausasi úsindi eska karharaaka asukari iurhirirhu parachi sánderu uinhapikuja jatsni. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

- diabetesi pírani, debili jarhani ka ini ambe jimbo jukari p'amenchani, sóntku mójtakuni na engachi p'ikuarterani jarhajka ka sánderu tépani

Sistema gastrointestinali

Juchari kuerpu nóteru úsindia sési áñchikuuarhini parajtsini t'rekua ambe úni sési incharrhini. Jukari uandanhiani uáti úni eskachi niáraaka:

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

Sistema reproductibu

Jukari uandanhiani úpirindí úni eska nema nóteru tsitiakia niteru úni relasioni seksuali jatsni. Jukari uandanhiani uáti úni eska nema niáraaka:

- nóteru únia relasioni seksuali jatsni oksí nanakecha nóteru únia sési reglarini

Néna no xáni uandanhiani

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

Ju je no uandanhiani ambe enga úkuarhiaka pauani

“Así jáma je pendienti páni para ambe enga 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'íkuarheraaka. Jiájkani, ¿ambechi uá úni? Orheta, jiókuarhini eskachi no uáka no uandanhiani, peru engachi jukari uandanhiaska imani ambe jimbo enga no juchari jájki jimbo jaka, sánderuchi uandanhiauaka. Tsimani úni jámani, ju je miáni eska sáno méntkisí no xáni no sési ambe úkuarhisíngä eskachi na era-tseni japka.

Ju je imani ambe úni engachi uáka úni

“Auandarhu anapu mímixekua” kurhangutspisëndi (**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'íkuarheraaka ka ístu imecha engaksí juchantsíni jingoni jauaka ka ambe ma sánderu sési uéraati. Ístu, ju je seguirini tsípeparini jámani. Engachi tsípjika, asta jiáni enga ambe ma no sési uérajka, ún-dasíngachi nóteru xáni uandanhiania ka nóteruchi xáni no sési p'íkuarherasingua.



Ju je exeni ambejtsïni uandanhiantasïni

“K’uiripu enga eratsekua jukarika no sóntku jámasïndi ikiani”
(PROVERBIOS 17:27).

Ambe arhikuekasïni. Kurhurjaxeni jarhani úsïndi eskachi no uáka sési eratseni, ísí jimbo, ju je ján-guarhini no xáni ikiani.

- Ju je exeni ambejtsïni uandanhiantasïni ka na engachi jámajka. Por ejemplu, engachi uandanhiani jauaka, ju je exeni ambechi eratsesiñi, p’íkuarherani 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 ambejtsïni jarhuataa parachi nóteru xáni uandanhiania. Por ejemplu, ju je exeni nénachi uá sánderu sési úni áñchikuarhita ma ka sési úrani juchari tiempuni.

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

1. Ju je no jirejiresi no sési exeni ambe engaksí újka máteruecha. Engachi filarhu ma jauaka ka nema ísku jatini inchaakuni juchari orhepani jimbo ka jucha sóntku ísí exeni eska no sáni janhanharpisïnga, ikiauakachi. Sánderu sési ja-uati eratseni eska no uékaparini indeni ambe úska. Jamberi ísiti.
2. Ju je ambakiti ambe exeni. Engachi jatsiaka para ióni jamberi erokuarhini para jurhani transporti o parajtsïni doktori atenderini, uákachi úrani imani tiempuni para arhintani o imani ambe úni engachi uétarhinchani jauaka.
3. Ju je iámindu ambe sési exeni. Ju je kurhamarhikuarhini: “¿Pauani o máteru semana jimbo májkueni exea eska jukari késka i problema?”. Ju je jorhenguarhini exeni náki problema jukari késki ka náki nómbe.

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.

- láminduechachi uétarhinchasínga eska ambe ma ordeni jimbo úkuarhiaka. Jurajkuni ambe ma para tátsekua, úsindi eskachi no uáka sési úni ambe ma ka uandanhiani, ka eskachi sánderu uánkua ambe jatsiaka para úni. ¿Andichisí no arini ambe újki?
- 1. Ju je orariu ma úni enga no xáni úkua jukaaka ka ísí 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 áncikuarhini ka ísku xáni jánguarhintani”

(ECLESIASTÉS 4:6).

Ambe arhikuekasini. Jamberi imecha engaksí píndeka jukari áncikuarhini, nóteruksí jatsijtia tiempu ni uinhapikua paraksí tsípikuarhini imani ambe jimbo engaksí xáni áncikuarhika.

- Ju je séskisi jukaparharani áncikuarhitani ka tuminaní. 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 jatsikuarhíraka no úsindi k'uíni imani ambe jimbo enga xáni jatsikuarhíká”. Ísí jimbo, ju je jánguarhintani sési úrani tuminaní.
- Ju je arhutani tiempu parachi mintsikuarhini. Engachi imani ambe úska engachi tsitíjka, jarhuataatijsíni parachi nóteru xáni uandanhiania. Peru ju je miáni eska imani ambe jingoni tsípikuarhini engachi no manakuarhíjka komu telebisioni exeni, jamberijsíni no xáni jarhuataati.
- Ju je no jukari úrani juchari selularini o tabletani. Ju je no méntku exeani jarhani mensajichani o redesi sosialicharhu ísí inchaní. Enga no meru uétarhiaka, ju je no exeni áncikuarhitarhu anapu ambe enga no jindeuaka ora para áncikuarhini.

Ju je kuidarikuarhini

‘Uinhaperantani kuerpuni, sánisi marhuasíndi’ (1 TIMOTEO 4:8).

Ambe arhikuekasini. Jánguarhini ejersisiúni, jarhuatasíndijtsini parachi no xáni p'amenchani.

- Ju je imani ambe úni engajtsini marhuachiaka. Ejersisiúni, jarhuataatjtsini parachi tsípekuja jingoni jámani ka eska juchari kuerpu uinhapiti jauaka parachi úni orhepani uérakuni uandanhia ma. Ju je imani ambe arhani engajtsini marhuachiaka ka no jámani no t'ireni ma xanharisí. Ju je jánguarhintani sési mintsikuarhini.
- Ju je no jámani etsutani, droga ambe úrani o alkooli arhani nomasi parachi “uékani mirikurhiani” uandanhiatechani, jimboka sánderu orhepani inde ambe úsinga eskachi sánderu uandanhiauaka ka no sési úkuni juchari kuerpuni ka eskachi ísku ambenharhiaka tumina.
- Uákachi doktori ma jingoni nirani engajtsini uandanhiatecha p'amenchatarani jauakia. Nóchi jatsiska para k'uratseni doktorini ma jarhuajperata kurakuni.



SÉSI KÁMPINI MARHUASÍNDI PARACHI NO XÁNI UANDANHIANI

“Ima k'uiripu enga sési kámpijka ima mismu marhuanchasíndi, pero ima k'uiripu enga no sési kámpijka ima mismu no sési ambe úkuarhinchasíndi” (PROVERBIOS 11:17).

Doktori ma enga arhinhajka Tim Cantopher imeri librurhu *Overcoming Stress* (Néna orhepani uérakuni uandanhia ambe), uandasíndi eska sési kámpini, ísiska komu ambakiti sipiati ma para no xáni uandanhiani. Engachi sési kámpijka, úsíndi eskachi nóteru xáni p'amengaakia ka eskachi sánderu tsípikua jingoni irekaaka. Peru k'uiripu ma enga no sési kámpijka ka no sési p'ikuastpini, no tsípikua jingoni irekasíndi jimbokaksi máteruecha no uékasinga imani jingoni jarhani.

Ístuchi nóteru xáni uandanhiasíngua engachi jucha mismu kurhangukuarhisca. Por ejemplo, ju je no afuersa uékani imani ambe úni engachi no uáka ni menusi exekuarhini ni jukari no sési eratseni juchari ambe. Jesusi uandaspti: “Uéauakari máteruechani eska t'ujkumindu na uékakuarhijka” (Markus 12:31).

Ju je exeni ambe enga sánderu jukaparhakueka

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

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

- Ju je ordeni jimbo karani imani ambe engachi uáka, exeparini náki sánderu jukaparhakueski. I ambejtsini 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 xánchi tiempu úrasini. 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 píkuarherantaaka ka nóteruchi xáni uandanhiania.

Ju je jarhuajperata jirinhani

“Uandanhiata ambe no sési píkuasta-sindi k'uiripueri mintsitani, peru amba-kihi uandakuechaksü uinhaperantasindi” (**PROVERBIOS 12:25**).

Ambe arhikuekasini. Engajtsini máteruecha uékkaperakua jingoni uandaxechejka ka p'amojperakua jingoni, uinhaperantasindijtsini.

- Ju je aianguni amiguni ma enga kurhanguts-pijka, na engachi píkuarherajka. Nema engachi mintsinharhijka, jarhuataatijsini ménderueni exeni ambe ma o astajtsini exerani imani ambe engachi jucha no eratsepka parachi úni sési péntani ambe ma. Asta solu uénhikuarhini, uátijsini sési píkuastantani.
- Ju je kurhajkuarhini jarhuajperata. ¿Uáchi máteru nemani jurajkukuni ánchikuarhita ma o arhini nemani eskajtsini jarhuataaka?
- Enga juchari ánchikuarhitarhu anapu kompanieru ma újka eskachi no agustu ánchikuarhiaka, ju je exeni ambechi uá. Por ejemplo, ¿úpirinchi janhanharhikua jingoni arhini ka iatsitakuarhu andijtsinisí no sési píkuastajki? (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 kuiripu, sino iámindu uandakua jimbo enga Diosi uandaka” (**MATEU 4:4**).

Ambe arhikuekasini. Kuiripuechachi no solu t'irekua, xukuparhakua ka kumanchikua ma uétarinchasinga, sino ístuchi uétarinchasinga Tata Dio-siri ambe jorhenguarhini. Parachi tsípikua jingoni irekani, jatsiskachi para jiókuarhini ka jánguarhintañi jorhenguarhini Tata Dio-siri ambe.

- Kánikuajtsini jarhuataati kómarhini. Tata Dio-síjtsini pímarhisindi parachi aiangukuarhini ambe engajtsini uandanhiajka, jimboka ima uandanhiasinga juchantsini jimbo (1 Pedru 5:7). Kómarhini ka ambakiti ambe eratseni, uáti eska-chi agustu píkuarheraaka (*Filipus* 4:6, 7).
- Ju je imani ambe arhintani engajtsini jarhuataaka andarherani Tata Dio-sini. Karakatecha engachi exeaka ini rebistarhu, Bibliarhuksii jarhasti engaksii karanhaka parachi Tata Dio-siri ambe jorhenguarhini. I karakatechajtsini ístu jarhuasindi jánhaskakua jatsini ka parachi eratsekua jukariini (*Proverbios* 3:21). Sési japiroindi engajtsii arhintapiringa Bibliani. Úpiringajtsi libru de Proverbios jingoni uénani.

MARHUASINDI PUÁTSPINTANI

“Kuiripueri jánhaskakua jarhuatasindi pínguni imeri ikiatapuni ka kániku sési jási ambe úsindi enga no jatanhetspijka” (**PROVERBIOS 19:11**).

Rebistarhu enga arhinhajka *Journal of Health Psychology*, doktori Loren Toussaint uandasindi eska “jukari uandanhiani pamenchatpisingga ka eska puátspintani, sési útspisingga”. Ka ístu uandasindi: “Puátspintani, arhikuekasindi no jatanhetspini ka no no sési ambe úkuntani imani engajtsini no sési píkuastaka, sánderu sési, ambakiti ambe píkuarherani”. Toussaint kurhangusindi eska puáts-pintani “uáka jarhuajpini no xáni pamenchani uandanhiaita jimbo”.



Uákachi no ma uandanhiaita jingoni irekani

Ambe enga xáni arhijka Biblia, jarhuatasündijsini parachi no jukari uandanhiani. Juchachi no uáka k'amajkuni iámindu ambe engajtsini xáni uandanhiaitajka, peru juchari Kuerajpiri jo. Asta niárastia erakuni nemani parajtsini 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

“Juákuasírendiksí p'amenchati-chani [...] ka ima ambakerantaasírendi”
(MATEU 4:24).

JESUSIJTSÍNI K'UMANCHIKUECHANÍ INTSAUATI KA T'IREKUA PARA IÁMUNDUECHA

“Uáuatiksí k'umanchikuechani ka jima-ksí irekaati; ka niáraatiksí ubasí jatsikuni ka akuatiksí frutani. Nóksí uáti k'u-manchikuani ka máteru nema irekani; nóksí ikaraati ka máteru nema akuni”
(ISAÍAS 65:21, 22).

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

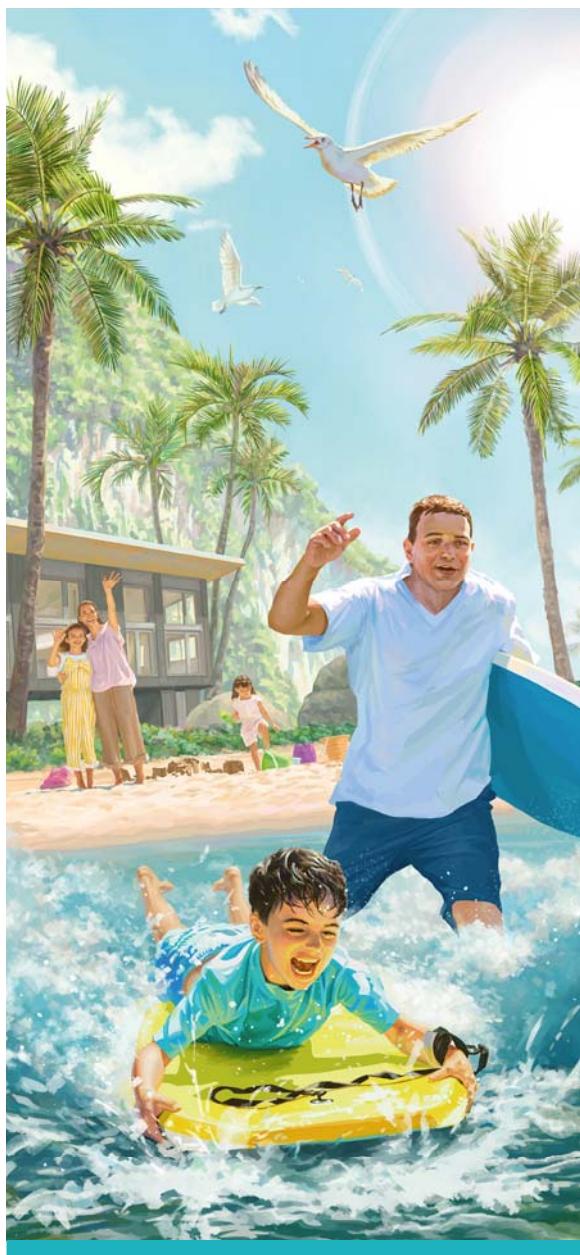
“Ima jurhiatikua jimbo, uániatiksí k'uiripu jurhimbiticha, ka kánika pínandikua jauati astaka luna nóteru jauakia. Ka uánika k'uiripuechani juramukuuaati marirhu uératini asta máteru marirhu jamberi ka desde Ríurhu uératini asta jima enga sánderu iauanika parhakpinirhu [...] ka imeri enemiguechaksí t'u-purirhu andatseraati”
(SALMO 72:7-9).

JESUSI K'AMAJKUATI NO JURHIMBIKUA AMBE

“P'amojkuati imani enga kaxumbitiika ka imani enga no jatsikuarhirika, ka p'í-mutantauati imechani engaksí no jatsikuarhirika. Uáti eskaksí nóteru kómunitamakuarhiakia ni no sési kánhani”
(SALMO 72:13, 14).

JESUSI K'AMAJKUATI KÓMU NITAMAKUA AMBE KA UARHIKUANI

“Nóteru jauatia uarhikua, ka ni uandanhia, ka nóteru nema ueraati o p'a-menchaní” (JAÑASKUECHA 21:4).



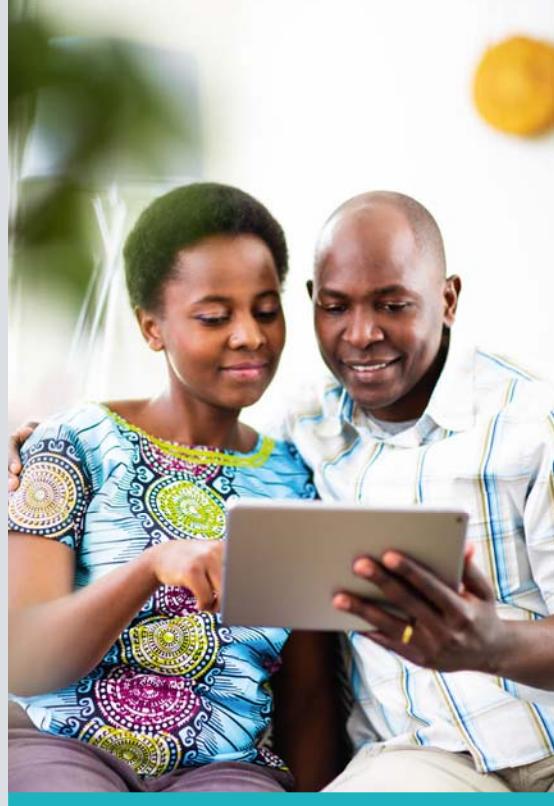
“MÉNISÍ NIÁRAATI ÚKUA JUKANI”

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

¿Andisí xáni uandanhia ambe jaki? Bibliajsíni ambakiti mókuntskua ma íntskusíndi ixú 2 Timoteo 3:1, arhisíndi: “Uétarhisíndi eskari mítetiní jauaka eska últimu jurhiatikuechani jimbo jauaka peligru”. Biblia uandasíndi eska i ambe niárapiringa 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 píngukuarhipirindi (2 Timoteo 3:2-5). I últimu jurhiatikuechaksí k'amakurhiati enga tata Jesukristu uénaakia jumuni interu parhakpinirhu komu Juramuti ma Tata Diosíri Juramukuarhu (Daniel 2:44).

“MINTSITA TRANKILU MA SÉSI ÚKUSÍNDI KUERPUNI”

Íksü uandakuecha Proverbios 14:30 jimbo jarhasti, ase tresi mili uéxurhini ísístia engaksü kara-kuarhika ka solu ma ejempluesti enga xarhatajka na enga xáni ambakiti ambe arhijka Biblia. Engajtsü uéjka sánderu míteni néna orhepani uérakuani uandanhiatechani, incha je pájinaru jw.org. Jimintsü exeantauaka bideuechani, bideuecha dibujuecha jingoni, uandontskuarhetecha ka máteru ambe engaksüni kánikua marhuachiaka, komu néna nóteru xáni uandanhiania. Ariksü jindesti máru ejempluecha:



PARA TEMUNGURHIRICA

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

PARA TÁTICHA

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

PARA UÁTSÍCHA KA TUMBIICHA

- Néna kuájpikuarhini no nemani ataparini
- Akoso sexualiri ambe
- Asü jurajkutakuarhi paraksüni máteruecha arhini ambe úni



Késku je gratisi ini rebistani ka engaksü antesi uéraka



Arhintu je Bibliani internetirhu; jukari 200 idiomecha jimbo jarhasti

Exe je jw.org o eskanari je ini kódiguni



920-1-TRS
230118