



SHIELD OF VICTORY
BUNDAGUL

21 PRAYER & DAYS FASTING

JANUARY 10 - 30, 2022

THE APPOINTED TIME FOR THE HOUSE

*You will rise up and have compassion
on Zion, for it is time to show her favor
– the APPOINTED TIME HAS COME."*

Psalms 102:13



To My Dearest Church,

Isang Maligaya at Masaganang 2022 sa lahat!

Ang ating 21 days of Prayer & Fasting
(Daniel's Fast) ay mag-uumpisa sa Enero 10
at matatapos sa Enero 30, 2022.

Ang 2022 ay tatawaging
"THE APPOINTED TIME FOR THE HOUSE."

Ang talatang ating panghahawakan sa taong
ito ay nasa **Psalms 102:13.**

**"You will rise up and have compassion
on Zion, for it is time to show her favor –
the APPOINTED TIME HAS COME." (BSB)**

Ideklara natin na ang taong ito ay
"Appointed Time" mo personally,
ng iyong pamilya, at ng ating simbahan.

Happy Fasting to all,
Pastor Lito

MGA DAPAT KAININ HABANG NAG-AAYUNO, ALINSUNOD SA GINAWA NI DANIEL.



MGA SARIWANG PRUTAS:

Mansanas, Saging, Buko, Bayabas, Ubas, Kahel,
Papaya, Pinya, Pakwan, Melon, Mangga at iba pa.

MGA GULAY:

Repolyo, Carrot, Patatas, Kamatis, Kamote, Okra,
Talong, Litsugas, Bawang, Sibuyas, at iba pa.

MGA INUMIN:

Tubig, Purong Katas ng Prutas at Gulay

MGA PAGKAING DAPAT IWASAN:

Anumang uri ng karne

Mga pagkaing arina o meron nito

Kanin

Pagkaing niluto sa mantika

Kape

Softdrinks

Mga pagkaing may pampalasa o pampaburo
(preservatives and additives)

Asukal (Refined sugar)

Pagkaing may kemikal

Margarine, Mantika (animal fat and high fat
products)