

FANTARO TARI-DALANA 18

NY TSIAMBARATELON'NY FOMBA FIAINA ARA-PAHASALAMANA

Sahirana mihitsy ireo mpanao fikarohana amin'izao fotoana izao amin'ny fiezahana manaporofy ny fahamarinana iray izay efa napetraky ny Baiboly hatramin'ny voalohany: tena iray ihany ny olombelona. Tena mifandray akaiky tokoa ary tsy afa-misaraka ireo singa izay zaraintsika matetika ka antsointsika hoe vatana, saina, ary fanahy. Raha lazaina amin'ny teny hafa dia mahatratra ny vatana hatrany ny zavatra izay manjo ny saina. Misy fiantraikany amin'ny toe-batantsika ny toe-panahintsika, ary miseho ihany koa ny mifamadika amin'izany. Tena iray ihany isika olombelona.

Hitan'ny mpanao fikarohana ara-tsiansa tao anatin'ny fanadihadihana matotra ohatra fa ny fiomehezana amim-pifaliana dia mitondra fiovana be azo refesina mihitsy eo amin'ny hery fiarovana ao amin'ny olona iray. Amin'ny alalan'ny fiezahana mifaly izany no hanampiana ny vatanao amin'ny fiadiana amin'ny aretina. Ireny fandalinana ireny no maneho ny fiaraha-miasa akaikin'ny saina sy ny vatana.

Arivo taona maro lasa izay no efa nanamafisan'ny Tenin'Andriamanitra io fifandraisana matotra eo amin'ny saina sy ny vatana io, izay vao haingana no nekena teo amin'ny tontolo ara-pahasalamana:

“Ny fo ravoravo mahasalama tsara; fa ny fanahy kivy mahamaina ny taolana.” Ohabolana 17: 22

Araka ny voalazan'ny apostoly Jaona dia manao ahoana ny fifanakaikezan'ny saina sy ny vatana amin'ny toe-panahintsika?

“Ry malala, mangataka aho MBA HAMBININA SY HO SALAMA amin'ny zavatra rehetra anie ianao, tahaka izay anambinana ny fanahinao ihany.” III Jaona 1: 2

Irian'ny Mpahary antsika mba “hambinina sy ho salama” isika. Azontsika ampiasaina toy ny loharano fanovozana fahasalamana ny Tenin'Andriamanitra, ary hanovozantsika ny fiainana mandrakizay ihany koa.

Koa satria miara-dalana hatrany ny fahasalamantsika ara-batana sy ara-tsaina dia toy izao manaraka izao no antso nataon'i Paoly:

“Koa amin'izany, na mihinana na misotro ianareo, na inona na inona ataonareo, dia ataovy ho voninahitr'Andriamanitra izany rehetra izany.” I Korintiana 10: 31

Tafiditra ao anatin'ny filazantsara avokoa ny fanavaozana ara-batana sy ara-panahy. Ny fomba fiaina ara-pahasalamana dia afaka manampy antsika ho tonga Kristiana mavitrika.

Ireto àry misy fitsipika valo tokony arahana raha toa ka tena maniry hanana fiainana salama sy mamokatra kokoa ianao:

1. NY RIVOTRA MADIO

Tena manan-danja ho an'ny fahatsaran'ny fahasalamana ny rivotra madio sy vaovao. Ny fampidirana rivotra ara-dalàna ao amin'ny efitrano sy ao amin'ny toeram-piasantsika mandritra ny andro sy rehefa matory amin'ny alina, dia manome antoka ny fizaràn'ny ràntsika ôksizena ampy ho an'ny faritra rehetra amin'ny vatantsika. Ny fifohana rivotra lalina ao anatin'ny fandehandehanana vao maraina dia anisan'ny fomba tsara indrindra hampidirana ôksizena amin'ny vatanao.

Mazava ho azy fa zava-dehibe ny karazana rivotra fohantsika. Tandremo ny tenanao mba tsy ho tratan'ny setroka, entona, na mikraoba entin'ny rivotra avy amin'ny toerana tsy hita maso. Mandoto rivotra ny fifohana sigara, ary anisan'ny iray amin'ireo antony lehibe indrindra mamono amin'izao fotoana izao. Nisy mpanao fikarohana ara-tsiansa nanazava tsara ny fifandraisana misy eo amin'ny paraky sy ny omamiadan'ny avokavoka, ny “emphysème” (aretin-tratra), ary ny aretim-po. Ny famatorana ny vatana amin'ny alalan'ny “nicotine” ao amin'ny sigara no mahatonga ny fifohana sigara ho anisan'ny fahazarana sarotra hialana indrindra. Mamono olona 12 tapitrisa isan-taona ny fifohana sigara hatramin'ny taona 2020, raha toa ka mitohy ny fanaon'ny olona amin'izao fotoana izao.

2. NY TARAMASOANDRO

Maro ny tombotsoa azo avy amin'ny taramasoandro:

“1. Rehefa mitanin'andro 15 hatramin'ny 30 minitra isan'andro, vao maraina na harivariva, dia manampy ny vatana amin'ny famoronany vitaminina D izany, izay otrikaina / horomona ilain'ny hoditra. Manampy ny rà amin'ny famokarana kalsiôma sy “phosphore” ihany koa ny vitaminina D, izay manamafy sy mikojakoja ny taolana.

“2. Ny taramasoandro dia miasa ho mpanadio ny loto, ary mamono ny mikraoba.

“3. Ny masoandro no mitondra hery ahafahan'ny tontolon'ny zava-maniry mamadika ny “dioxyde de carbone” sy ny rano ho lasa “carbohydrate”. Raha tsy misy izany dingana izany dia ho fatin'ny hanoanana ny olombelona sy ny biby.

“4. Ny taramasoandro ihany koa dia manampy ny olona iray amin'ny fiatrehana asa amin'ny alina, ary manamaivana ny vesatra vokatry ny fahamaizinan'ny andro rehefa ririnina.

Fampitandremana: Mety hanimba ihany koa ny taramasoandro. Ny fijanonana ela loatra eo amin'ny masoandro dia mety mandoro ny hoditra, mampitombo ny taha mety hahavoan'ny omamiadan'ny hoditra, maha-antitra vetivety, manimba ny maso, ary mahatonga katarakta.” (Ireo teny rehetra ato amin'ity Tari-dalana ity ireo dia nalaina tao amin'ny Leson'ny Lehibe, Telovolana Voalohany, 1993, mitondra ny lohateny hoe: Miandrindrà ary Aoka ho Velona.)

3. NY FIALANTSASATRA

Tsy maintsy miala sasatra ny vatana mba hikolokoloany ny tenany. Tsy maintsy manana fotoana fialantsasatra sy fitsaharana isika, hialana amin'ny vesatra ateraky ny asa sy ny andraikitra eo anivon'ny fianakaviana. Raha vao tsy mahazo ny fatran'ny fialantsasatra ilainy ny olona matetika dia mandalo fanahiana, fahakiviana, ary fahakizitinana. Miteraka aretina ireny raritsaina vokatry ny fihetsehampo ireny, izay hanery antsika hanao ny fialantsasatra rehetra efa notakian'ny vatantsika nandritra ny

fotoana naharitra. Tsy misy mahasolo ny torimaso ampy indray alina mihitsy.

Zava-dehibe ho an'ny fahasalamana ara-batana ihany koa ny famokisana ny ara-panahintsika isan'andro. Sady manasitrana ny vatana no manasitrana ny fanahy ihany koa ny fotoana isan'andro atokan'ny Kristiana hanaovana fandinihantena, fandalinana ara-Baiboly, ary vavaka. Mila fotoana tsy miovaova hiatoana kely amin'ny asa ihany koa isika, mila andro iray fialana sasatra isan-kerinandro, ary fialantsasatra isan-taona na isaky ny enim-bolana.

4. NY FANAZARANTENA

Zava-dehibe ho an'ny fahasalamantsika ny fanazarantena:

“1. Manampy amin'ny fandrindrana ny tosidrà ny fanazarantena.

“2. Ny fanazarantena no manamora ny fikorianan'ny rà any amin'ny faritra rehetra amin'ny vatana, ary manafana ny tendro rehetra amin'ny vatana.

“3. Ny fanazarantena dia manamaivana ny vesatra ara-batana sy ara-pihetsehampo, manampy anao ahatsapa fiainana milamina kokoa. Ny fanazarantena hatrany no fanafody tsara indrindra hanasitranana ny fanahiana sy ny raritsaina.

“4. Ny fanazarantena no mitondra hery ho an'ny atidoha sy ny selan'ny retsipandre. Mitondra fahasalamana izy io, amin'ny alalan'ny fanampiana tosika ny asan'ny hery fiarovana. Rehefa mirindra tsara vokatry ny fanazarantena mifanaraka amin'ny tokony ho izy ny vatana dia miasa tsara ny saina ary mahomby.

“5. Manatsara ny hoditrao ihany koa izy io ary mampilamina anao mandrakariva.

“6. Mampatanjaka kokoa anao ny fanazarantena, ary mampihena ny havizanana ara-batana sy ara-pihetsehampo.

“7. Manampy ny atidoha amin'ny famokarana akora manao izay ahatsapanao firindrana ihany koa izy io, ary mampitombo ny fahaizanao miaritra fanaintainana.”

Raha toa ianao ka mbola tsy manao fanazarantena dia atombohy moramora aloha ilay izy, ary ampitomboy tsikelikely rehefa miha-mahazaka ny vatanao. Tsara hanontaniana ihany ny mpitsabo anao mialohan'ny hanombohana. Tokony hahavita izay karazana fanazarantena mitovy lanja amin'ny fandehanana an-tongotra iray kilaometatra ao anatin'ny 15 minitra ianao, in'efatra na mihoatra isan-kerinandro.

5. NY RANO

Koa satria ilain'ny sela rehetra ao amin'ny vatana ny rano, dia tokony hisotro be dia be amin'izy io isika.

“1. Raha lanja no resahana dia rano avokoa ny 70 isan-jaton'ny vatana.

“2. Rano roa litatra sy tapany eo ho eo no ilain'ny vatana isan'andro, hanaovany ny asany rehetra. Tafiditra ao anatin'izany asa izany ny fikorianan'ny rà, ny fanesorana ny loto, ny fampitana otrikaina, ary ny fandevonan-kanina.

“3. Manana sela miisa 15 hatramin'ny 40 tapitrisa eo ho eo ao amin'ny atidohany ny olona iray amin'ny haben'ny vatana antonony. Rano avokoa ny 70 hatramin'ny 85 isan-jaton'ny sela tsirairay avy. Ny rano ampy ho an'ireo sela ireo dia hanampy ny sainao hiasa tsara mandrakariva ary hanampy amin'ny fisorohana ny fahakiviana sy ny fahakizitinana.

“4. Tsy ny rano sotroinao ihany no manan-danja. Ny fandroana amin'ny rano

mangatsiaka sy rano matimaty isan'andro ihany koa dia manatsara ny fikorian'ny rà, ary manome tanjaka ho an'ny vatana sy ny saina. Ny fandroana ihany koa dia manamaivana ny fahataitairan'ny retsipandre, izay mety hiteraka aretina vokatry ny filefahan'ny hery fiarovana. Manala ny loto amin'ny hoditra ihany koa ny fandroana, ary misoroka ny fanaviana.”

6. NY SAKAFO ARA-DALANA

Tamin'ny famoronana no nampianaran'Andriamanitra an'i Adama sy Eva nihinana ny voa sy ny voankazo rehetra (Genesisy 1: 29). Rehefa nanota i Adama sy Eva dia nampiana legioma ny sakafo nohaniny (Genesisy 3: 18). Taorian'ny safodrano kosa indray no nanampian'ny Mpahary “biby madio” tao anatin'ny sakafo fihinana (Genesisy 7: 2-3, 9: 1-6).

Samy hita ao anatin'ny nofom-biby avokoa ny menaka matavy sy ny menaka mandry, izay mampitombo ny mety ho fiakaran'ny tosidrà, ny mety ho fatapahan'ny lalan-drà, ny aretim-po, ny omamiadana, ny hatavezana, ny diabeta, sy ireo aretina hafa. Maro amin'ny mpitsabo ankehitriny no manoro hevitra ireo olona izay mihinan-kena mba tsy hihinana afatsy ny hena sy ny tondro masaka tsara, ary mba hanao izany amim-pitandremana fatratra.

Koa satria salama sy lava andro iainana kokoa ny olona tsy mihinan-kena, dia maro amin'ireo manam-pahaizana ara-tsakafo sy ara-pahasalamana no mamporisika antsika hisaintsaina indray ny fiverenana amin'ny sakafo tany am-piandohana, toy ny voanjo, ny voa, ary ny voankazo sy ny legioma.

Raha te hanomboka hihinana sakafo tsy misy hena ianao dia ataovy azo antoka aloha hoe voalanjalanja tsara ny fisakafoananao tsy misy hena. Aoka hihinana sokajin-tsakafo dimy hatramin'ny enina isan'andro, anisan'izany ny voankazo isan-karazany, ny voanjo, ny voa, ary ny legioma. Tena manan-danja tokoa ny legioma miloko maitso sy mavo, miaraka amin'ny voasary isan-karazany. Lafarinina mbola tsy voaodina ihany koa ampiasaina, ary vary mena no tokony hohanina fa tsy fotsy. Tokony hihinana “amidon” sy “glucide” ao anatin'ny sakafo karazany dimy hatramin'ny enina isan'andro eo ho eo ianao. Soloy fihinana menaka avy amin'ny zava-maniry ny menaka hohaninao avy amin'ny biby (dibera, krema, tavin-kisoa, tavin'omby, sns.). Ara-dalàna tsara ireo sakafo voalaza eo ambony ireo raha toa ka mihinana vokatry vita avy amin'ny rononon'omby ianao.

Ireo izay misafidy ny hihinan-kena ao anatin'ny sakafony dia tsy tokony hihinana afatsy ny hena marihan'ny Baiboly ho “madio,” na azon'olombelona hohanina. Rehefa nomen'Andriamanitra alalana hihinan-kena ny olona taorian'ny safodrano (Genesisy 7: 2-3, Levitikosy 11: 47), dia nofaritany hoe iza amin'ny biby no madio ary iza no tsy madio sy tsy mendrika ho fihinana.

Vakio ao amin'ny Levitikosy 11 sy ny Deutoronomia 14 ny lisitry ny vorona, ny biby, ary ny trondro, izay nolazain'Andriamanitra hoe sakafo tsy tokony hohanina. Araka ny voalaza ao amin'ireo toko ireo, ny biby madio dia tsy maintsy mivaky kitro sy mandinika. Ny trondro madio dia tsy maintsy misy kirany sy vombony. Ary tsy azo hohanina ny voron-driaka.

Voalaza manokana ao anatin'ireo biby maloto ireo ny kisoa ary tena fady mihitsy

(Deutoronomia 14: 8). Maro tamin'ny vatan'olona nodimandry izay notarafina no nahitana kankana maro avy amin'ny biby. Amin'ny alalan'ny fihinanan'ny olona kisoa efa mitondra ireny kankana kely ireny no hifindrany amin'ny tenan'ny olona. Asehon'ny fikarohana ara-tsiansa amin'izao fotoana izao mazava tsara ny antony nahatonga an'Andriamanitra nilaza hoe maloto ny biby sasany. Anisan'ny antony iray ny aretina mety aterak'izy ireny, toy ny kankana “trichines” avy amin'ny kisoa. Mety ho anisan'ny antony iray ihany koa ny vokatry manimba ateraky ny menaka be loatra ao anatin'ny taova fandevonan-tsakafon'ny olombelona.

7. MISOROKA NY ZAVATRA MANIMBA

Inona no fampitandremana omen'ny Baiboly momba ny zava-pisotro misy alikaola?

“Mpaniratsira ny divay, ary mpitabataba ny toaka, koa izay miraikiraiky azon'izany dia tsy hendry.” Ohabolana 20: 1

“Ny mpangalatra sy ny mpierina sy ny MPIMAMO sy ny mpanaratsy ary ny mpanao an-keriny dia tsy mba handova ny fanjakan'Andriamanitra.” I Korintiana 6: 10

Misy fiantraikany amin'ny fomba fiasan'ny vatan'olombelona ny alikaola:

1. Ny hery fiarovana – mampihena ny fahafahan'ny sela fotsy miady amin'ny aretina ny alikaola, ary mampakatra ny mety hahavoan'ny aretin-tratra, tiberikilaozy, hepatita, ary omamiadana maro izy io.
2. Ny fomba fiasan'ny “endocrine” (taova mpamokatra hôrmona na mampiditra singa mivantana ao amin'ny rà) – fisotroana zava-pisotro misy alikaola indroa na intelo isan'andro eo ho eo ihany dia efa mampitombo ny tahan'ny mety ahafaka ny zaza ao am-bohoka, ny zaza tsy azo, ary ny zaza teraka tsy tonga volana.
3. Ny fomba fiasan'ny lalan-drà – ny fisotroana zava-pisotro misy alikaola dia mampitombo ny tahan'ny mety ahavoazan'ny aretim-po, mampihena ny siramamy ao anatin'ny rà, ary mampitombo ny menaka ao anatin'ny rà sady mampakatra ny tosi-drà.
4. Ny fomba fiasan'ny taova fandevonan-kanina – mikiky vavony ny toaka, ary miteraka ratra ao anatiny. Ny fisotroana alikaola isan'andro dia mampitombo ny tahan'ny mety hampatavy ny aty, ny hepatita, ary ny “cirrhose de la foie” (aretina mahazo ny aty).

Ny alikaola no fototry ny famonoan-tena, ny fahafatesana, ny fampiharana herisetra amin'ny ankizy, ary ny herisetra ao an-tokatrano.

8. MATOKY NY HERIN'NY AVO INDRINDRA

Ho sarotra amin'ny olona voagejan'ny tahotra sy ny fahamelohana ny mandray tombotsoa feno amin'ireo fomba amam-panao ara-pahasalamana izay vao notanisaintsika teo. Ny olona izay mifaly amin'ny finoany an'Andriamanitra kosa anefa dia ahatsapa loharano lehibe mitondra filaminana:

“Misaora an'i JEHOVAH, ry fanahiko; ary aza misy hadinoinao ny fitahiany rehetra, Izay mamela ny helokao rehetra, IZAY MANASITRANA NY

ARETINAO REHETRA, IZAY MANAVOTRA NY AINAO tsy hidina any an-davaka, Izay manarona famindram-po sy fiantrana anao.” Salamo 103: 2-4

Nanao fikarohana nivelatra be momba ny fifandraisana misy eo amin'ny fivavahana sy ny fahasalamana i David Larson, mpikaroka teo anivon'ny foibe fikarohana momba ny fahasalamana ara-tsaina antsoina hoe “National Institute of Mental Health” tany Etazonia. Nipoitra avy tamin'ny fandalinana nataony ny fifandraisana nivantana nisy teo amin'ny fanolorantena amin'ny maha-Kristiana sy ny fahasalamana. Gaga izy rehefa nahafantatra fa lava andro iainana kokoa ireo izay mankany am-piangonana, raha ampitahaina amin'ireo tsy mankany. Ny mpankany am-piangonana dia tsy mora tratran'ny aretim-po, na fihenjanan'ny lalan-drà, na fiakaran'ny tosidrà, na aretina hafa. Manana fiainana mamokatra kokoa ireo izay manam-pinoana an'Andriamanitra, satria tsy mora kivy izy ireo, tsy mora mivari-lavo amin'ny fisotroana zava-pisotro misy alikaola, tsy migadra lava tahaka ny olon-dratsy, na voafandrika ao anatin'ny fanambadiana tsy mitondra fahasambarana. Ny fahatokiana ny herin'ny avo indrindra no vato fehizoron'ny tena fiadanana sy ny fiainana feno fahasalamana ary fahasambarana.

Advantista mitandrana ny Andro Fahafito miisa 50.000 teo ho eo no nanaovana fandalinana tany Californie nandritra ny 30 taona. Hita tao anatin'ny voka-pikarohana fa ny lehilahy Advantista dia velona 8,9 taona mihoatra noho ny vahoaka amin'ny ankapobeny, ary 7,5 taona kosa ny an'ny vehivavy. Vokatra nitovy tamin'izany ihany koa no azo tamin'ny fanadihadihana natao momba ny Advantista tany Hollande, Norvège, ary Pologne. Ireo fitsipika mifehy ara-pahasalamana voalaza ato anatin'ity tari-dalana ity no voalazan'ireo mpanao fandinihana fa tena antony mahatonga ny Advantista ho ela velona. Tsy vitan'ny hoe ela velona fotsiny ihany ireo izay manaraka izany fitsipika izany, fa dia manana hatsaram-piainana ihany koa.

Ny fampiharana ny fomba fijery ara-Baiboly eo amin'ny fiainantsika dia mitondra fiovana eo amin'ny fomba fiaina rehetra isan-karazany, ary mitondra porofo mandresy lahatra hoe ny fivavahana Kristiana no fivavahana tena miaina indrindra araka ny zava-misy sady mitombina indrindra eto amin'izao tontolo izao. Manova ny fomba fisainan'ny olona sy ny fanaony izy io, ary mamorona fomba fiaina vaovao.

Koa satria mifandray akaiky ny saina sy ny vatana ary ny fanahintsika, dia haniry hanaraka ny fitsipika mifehy ny fomba fiaina ara-pahasalamana ny olona izay velona araka ny Tenin'Andriamanitra, eo am-piomanany ho amin'ny fihavian'i Jesosy fanindroany (I Jaona 3: 1-3). Tsy vitan'ny hoe tian'i Kristy ho vonona hitsena Azy amin'ny fihaviany fotsiny ihany isika, fa tiany hatsaraina ihany koa ny fiainantsika ankehitriny. Afaka miara-miasa Aminy amin'ny alalan'ny fanarahana ny fitsipika fototra mifehy ny ara-pahasalamana napetrany isika.

Efa nampanantena i Jesosy fa hanafaka antsika amin'ny fahazarana manimba amin'ny alalan'ny “heriny izay miasa ao anatintsika (Efesiana 3: 20). Toa rava maina fotsiny teo ny ezaka tsara indrindra nataonao rehefa niezaka nandresy ireo fahazarana sasany manimba ny vatana toy ny fampiasana paraky na fisotroana zava-pisotro misy alikaola. Kanefa amin'ny alalan'ny fanovozana avy amin'ny herin'Andriamanitra izay “miasa ao” anatinao no ahafahan'Andriamanitra manome anao hery handresena. Iza no fampanantenana nomen'ny Tenin'Andriamanitra: “Mahay ny zavatra rehetra aho ao

amin'ilay mampahery ahy.” (Filipiana 4: 13)

FITSAPAM-PAHAIZANA 18

NY TSIAMBARATELON'NY FOMBA FIAINA ARA-PAHASALAMANA

Vakio indray ny fizaràna tsirairay avy ao amin'ny "**Tari-Dalana Fantaro 18**" araka ny laharan'ny tarehimarika eo amin'ny ilany havia, ary mariho **X** manoloana ny fanambaràna MARINA rehetra isaky ny fizaràna.

0.

M D Miara-dalana hatrany ny fahasalamantsika ara-batana sy ny fiainantsika ara-panahy.

M D Samy tafiditra ao anatin'ny filazantsara ny fanavaozana ny ara-batana sy ny ara-panahy.

M D Tian'Andriamanitra ahita fifaliana ao anatin'ny fahasalamana isika.

1.

M D Mandoto rivotra ny fifohana sigara ary anisan'ny antony iray mahafaty olona be indrindra amin'izao fotoana izao.

2. H

M D Manampy ny vatana amin'ny famoronana vitamina "C" ny taramasoandro.

3.

M D Tsy maintsy mitsahatra ny vatana mba hihavaozany indray.

4.

M D Ny olona latsaky ny 55 taona ihany no mahazo tombony amin'ny fanazarantena.

5.

M D Mila rano hatramin'ny roa litatra sy tapany isan'andro ny vatana.

Mariho **X** manoloana ny fanambaràna izay mifanaraka indrindra amin'ny fehezanteny tsirairay avy.

6. Nomena ny olona tamin'ny famoronana

y voa sy ny voankazo.

Ny henam-biby sy ny legioma.

Nampiana biby madio ny sakafon'olombelona

Rehefa avy nanota i Adama sy Eva.

Taorian'ny safodrano.

Tsy navelan'Andriamanita hohanina ny biby maloto

Satria manimba ny fihinanana azy ireny.

Vokatry ny sazy nomena antsika.

7. Ny fanendrena zava-pisotro misy alikaola dia

Manimba ny hery fiarovana, ny “endocrine,” ny lalan-drà, ary ny taova fandevonan-kanina.

Amporisihan'ny Baiboly.

8. Ny olona izay manaraka amin'ny antsipiriany ny fitsipika mifehy ara-pahasalamana dia

- Fantatra fa velona 8 taona mihoatra noho ny mponina amin'ny ankapobeny.
- Tsy dia lava andro iainana, saingy manana fiainana salama sy sambatra kokoa.

Izao ihany no mahaliana an'i Kristy:

- Ny fihaonantsika Aminy amin'ny fihaviany fanindroany.
- Ny fanatsarana ny fiainantsika ankehitriny sy ny fahavononantsika rehefa ho avy indray Izy.

ANTOM-BAVAKA: Efa nampanantena i Jesosy fa hanafaka antsika amin'ny fahazaran-dratsy rehetra manimba. Raha mila fanampiana amin'ny fialàna amin'ny fisotroana ianao, na amin'ny fandresena ny fahazarana mihinam-paraky, na manana olana mila vahana eo amin'ny fiainana, dia maniry handre avy aminao izahay ary hivavaka mba hanakaikezan'i Jesosy sy hanampiany anao.

Anarana:

Adiresy:

Telefaonina:
