



ጽርዕ ክርያም



ቃል ሥጋ ኮነ። (ዮሐ ፩፡፲፬)

ቃልም ሥጋ ሆነ። ዮሐ ፩፡፲፬

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ርእሰ አድባራት ጽርዕ ክርያም ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል
2601 Minnehaha Ave, Minneapolis, MN 55406 Tel: 612-913-7000

ታኅሣሥ ፳፻፱ ዓ.ም/ቅጽ፩/ቁጥር ፰

ወርታዊ ጋዜጣ

December 2016/Volume 1/Issue 8

"ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለምና።" (ሉቃ ፩፣ ፲፯)

ሊቀ መላእክት ቅዱስ ገብርኤል በዘመነ ሐዲስ ኪዳን ከእግዚአብሔር ተልእኮ ለእመቤታችን ቅድስት ድንግል ማርያም ታላቅ የብሥራት ዜና ይዞ በመጣ ጊዜ የብሥራቱ መደምደሚያ ያደረገው ዓረፍተ ነገር «ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለምና» የሚለውን ነገር። በስድስት ወራት ልዩነት ወደ ሁለት የተለያዩ ቅዱሳን ሰዎች ከእግዚአብሔር ዘንድ እንደተላከ እንረዳለን፤ በመጀመሪያ ወደ ጻድቁ ዘካርያስ፣ ቀጥሎም ወደ እመቤታችን። ወደ ሁለቱም የተላከው ለተመሳሳይ የብሥራት ዜና ነው ፤ ለዘካርያስ ዮሐንስ የሚባል ቅዱስ ልጅ እንደሚወልድ እና የጌታን መንገድ እንደሚያሰናዳ ሲገልጽለት ለእመቤታችን ደግሞ ጌታን እንደምትወልድ አብሥሯታል። ሁለቱም ቅዱስ ገብርኤልን በጥርጣሬ መልክ ጥያቄ ጠይቀውታል።



ጻድቁ ዘካርያስ ሽማግሌ መሆኑን ሲያስረዳ እመቤታችን ደግሞ እንዴት ያለውንድ ልጅ መውለድ ይቻላል? በማለት ጠይቃለች። ለተመሳሳይ ብሥራት የተላከው መልአኩ ቅዱስ ገብርኤል ግን አመላለሱ በጣም የተለያየ ነበር።

"በጊዜው የሚፈጸመውን ቃሌን ስላላመንህ ፣ ይህ ነገር እስከሚሆን ቀን ድረስ ድዳ ትሆናለህ፤ መናገርም አትችልም" (ሉቃ ፩ ፣ ፳፭) በማለት ለጻድቁ ዘካርያስ በአንድ ጊዜ ሲመልስለት ለጌታ እናት ግን መጀመሪያ ከሰላምታው ሁኔታ፣ ቀጥሎ ደግሞ ያለ ተፈጥሮ ህግ እንዴት ሰው ይወለዳል? የሚል ጥያቄም ብታስከትልበትም እንደ ትሁትና ቅን አስተማሪ ስለ ምሥጢረ ሥላሴ እና ምሥጢረ ሥጋዌ ካስረዳት በኋላ በመጨረሻ ላይ " ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለምና" በማለት የሐሳቡ መቋጫ አድርጎታል።

በእውነትም በስሙ ላመኑትና እንደ ፈቃዱም ለሚጓዙት ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለም። ስለስቱ ደቂቅን ከእሳት ያወጣ እግዚአብሔር ፣ ህፃኑ ቂርቆስን እና እናቱ ኢየሱጣን ያዳነ መድኃኔዓለም ዛሬም የበረከት እጁን እንደዘረጋ ነው። በቤተ ክርስቲያናችን በሀገራችን በአጠቃላይ በዓለማችን ላይ ከተጋረጠው እሳት እግዚአብሔር አምላክ ሊቀ መላእክት ቅዱስ ገብርኤልን ልኮ እንዲታደገን የጸሎት ሕይወታችን መበርታት አለበት። የቀደሙት አባቶቻችንንና እናቶቻችንን የተራዳ ቅዱስ ገብርኤል እኛንም በተራዳኢነቱ እንዲጎበኘን የአምላካችን ቅዱስ ፈቃድ ይሁንልን። አሜን።

ወይትባረክ አምላክ አበዊን
ቤካ መገርሳ

ማውጫ	
ዝርዝር	ገጽ
ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለምና	1
ነገረ ድንገት	2
ምሥጢረ ትንሣኤ	3
ጸበል	4
የሉቃስ ወንጌል ጥናት (ጥያቄና መልስ)	5
የምስጋና ቀን	6
የጤና አምድ	7
በቤተ ክርስቲያናችን የሚሰጡ አገልግሎቶች	8

አዘጋጅች
 ሊቀ ብርሃናት ቀሲስ ሄኖክ ያሬድ
 ዶ/ር ሰሎሞን ፎሌ
 ወ/ሮ ሰብለወንጌል ደምሴ
 ወ/ት ዘመናይ በጋሻው
 አቶ አብርሃም ሰሎሞን

አርታኦጵ
 መልአክ ክርያም ቆሞስ አባ
 ኃይለሚካኤል ሙላት
 ሊቀ ብርሃናት ቀሲስ ሄኖክ ያሬድ

ዲዛይን
 አቶ ውበሽት አየለ
 ዶ/ር ሰሎሞን ፎሌ

በቤተ ክርስቲያናችን ድረ ገጽ ላይ ጋዜጣችንን ለማንበብ- www.minnesotaselassie.org/newsletter/
 አስተያየት ለመስጠት ወይም ጥያቄ ካለዎት ኢሜላችን (email) :- newsletter@minnesotaselassie.org

ነገረ ድኅነት

ሰብከት፤ ብርሃን፤ ኖላዊ

ከጌታችን ከመድኃኒታችን ከኢየሱስ ክርስቶስ ዘጠኙ ንኡሳን በዓላት መካከል እነዚህ ሦስቱ በዓላት በዘመነ ስብከት ከታኅሳስ ፯ እስከ ታኅሣሥ ፳፯ ድረስ ባሉት ሦስት እሑዶች ስብከት፤ ብርሃን፤ ኖላዊ ተብለው ተሰይመው በቤተ ክርስቲያናችን የመዝሙርና የጸሎት ሥርዓት ይከበራሉ። የወልደ እግዚአብሔርን ሰው መሆን ነቢያት አምልተውና አስፍተው በትንቢት ያስተማሩበት፤ የሰው ልጆች ተስፋ የተመሰከረበት፤ የምሥራቹ የተነገረበት ወቅት በመሆኑም በኢ/አ/ተ/ቤ/ክ ሊቃውንት አስተምህሮ ዘመነ ስብከት ይባላል። በእነዚህ ሳምንታት ነቢያት ይወርዳል ይወለዳል ብለው በትንቢት ይጠባበቁት የነበረው መሲህ የዓለም ብርሃን፤ የነፍሳት ጠባቂ ነው በማለት ነቢያት ያስተማሩትንና የቤተ ክርስቲያን ሊቃውንት ለሦስቱ እሑዶች የሰጡትን ስያሜ እንመለከታለን፤

ሰብከት

ሰብከት ማለት ማስተማር /ትምህርት/ ማለት ነው፤ በዚህ ሳምንት ከልደተ አብርሃም እስከ ልደተ ዳዊት ያለው ትውልድ የሚታሰብበት፤ ሙሴ በአሪት፤ ነቢያት በትንቢት፤ ዳዊት በመዝሙሩ በብዙ ምሳሌ ይወርዳል ይወለዳል ሲሉ ስለ ክርስቶስ ሥጋዊ /ሰው መሆን፤ ሥጋ መልበስ/ ትንቢት ተናግረው፤ ምሳሌ መስለው፤ ሱባዔ ቆጥረው የክርስቶስን መምጣት አስቀድመው በማስተማር ሰብከውት ነበር ለማለት ቀኑ /ሳምንቱ/ ስብከት ተባለ።

- ◆ እጅህን ከአርያም ላክ አድነኝም ከብዙ ውኆች፤ አፋቸውም ምናምንን ከሚናገር፤ ቀኛቸው የሐሰት ቀኝ ከሆነ፤ ከባዕድ ልጆች እጅ አስጥለኝ። (መዝ ፻፵፫ ፥ ፯)
- ◆ ስለዚህ ጌታ ራሱ ምልክት ይሰጣችኋል፤ እነሆ፤ ድንግል ትፀንሳለች፤ ወንድ ልጅም ትወልዳለች፤ ስሙንም አማኑኤል ብላ ትጠራዋለች። (ኢሳ፤ 7፥14)
- ◆ ሰማዮችን ቀድደህ ምነው ብትወርድ! ተራሮችም ምነው ቢናወጡ! (ኢሳ ፳፬፥፩)
- ◆ አንቺም ቤተ ልሔም ኤፍራታ ሆይ፤ በይሁዳ አእላፋት መካከል ትሆኚ ዘንድ ታናሽ ነሽ፤ ከአንቺ ግን አወጣጡ ከቀድሞ ጀምሮ ከዘላለም የሆነ፤ በእስራኤልም ላይ ገዥ የሚሆን ይወጣልኛል። (ሚክ ፮፥፪)

ከዚህ በላይ ባሉት ጥቅሶች እንደምንረዳው ነቢያት ይወርዳል ይወለዳል ብለው በሰፊው አስተምረዋል፤ ብርሃናተ ዓለም ቅዱስ ጳውሎስም በመልእክቱ "ንህነስ ንሱብክ ክርስቶስሃ ዘተሰቅለ" ትርጉም፡-"እኛስ የተሰቀለውን ክርስቶስን እንሰብካለን" (፪ቆሮ ፬፥፮)

ቅዱስ ያሬድም በመዝሙሩ "ወልዶ መድኅነ ንሱብክ ዘእምቅድመ አለም ሀሎ" ትርጉም፡-"ከዓለም በፊት የነበረውንና መድኃኒት የሆነውን ወልድን እንሰብካለን" እንዳለ መቼም ቢሆን መቼ፤ በጊዜውም አለጊዜውም፤ ሲሞላም ሲያንድልም ስለ ኃጢአታችን የሞተውንና መድኃኒት የሆነውን ክርስቶስን ልንሰብክ ይገባል።

ብርሃን

ነቢያት የአምላክን ማዳን ከጠበቁባቸውና፤ ከገለጡባቸው መንገዶች አንዱ ብርሃን ነው፤ በዚህ ሳምንት ከልደተ ዳዊት እስከ ፍልሰተ ባቢሎን ያለው 14 ትውልድ ይታሰቡበታል፤ ከዚህ ጋር ዘመነ ብሉይ መከራ ሥጋ፤ መከራ ነፍስ የፀናበት የሰው ልጅ ብርሃን ከሆነው አምላክ ጋር የተራራቀበት ስለነበር ነቢያት ያሉበትን ያን ዘመን ጨለማ ብለው በመግለጥ የነፍሳችን ብርሃን ይወለዳል፤ እውነተኛ ብርሃን ይመጣል ብለው ስለመስበካቸው የሚታሰብበት ቀን/ሳምንት/ ነው። ለምሳሌ፡- መዝሙረኛው ዳዊት ወደ ትክክለኛው መንገድ የሚመራ ብርሃን ወደ ዓለም እንዲመጣ እንዲህ ብሎ ይጻፋል ነበር "ፈኑ ብርሃነክ ወጽድቀክ" ትርጉም፡-"ብርሃንህንና ጽድቅህን ላክ" (መዝ ፵፪፥፫) የዚህ ቃል የምሥጢር ትርጉሙ ብርሃን፤ ጽድቅ፤ እውነት ልጅህን (ወልድን) ላክልን እርሱ መርቶ ወደ መንግሥተ ሰማያት ያስገባን ዘንድ ማለት ነው። (ኢሳ ፶፱፥፮) (ዮሐ ፩፥፩-፲፱) (ዮሐ ፰፥፲፪) በዚህ ዕለት "ብርሃን ዘኢይትነገር" የማይነገር ብርሃን የተባለ ኢየሱስ ክርስቶስ አማናዊ ብርሃን መሆኑ ይሰበካል፤ "ብርሃን ዘመጽአ ውስተ አለም" ብርሃን ወደ አለም መጣ እየተባለ በቅዱስ ያሬድ መዝሙር ይመሰገናል።

ኖላዊ

ኖላዊ ማለት እረኛ ማለት ነው። ነቢያት ራሳቸውንና ሕዝብ እስራኤልን ብሎም ዓለምን እረኛቸው እንደተዋቸው በጎች በመቁጠር እውነተኛ እረኛ ሆኖ የእግዚአብሔር ልጅ ይገለጣል ብለው መተንበያቸውንና ኢየሱስ ክርስቶስ እውነተኛ እረኛ መሆኑን እያሰበች ቤተ ክርስቲያን የምትዘምርበት፤ የምትቀድስበትና፤ የምታመሰግንበት ወቅት ነው። በዚህ ጊዜም ከፍልሰተ ባቢሎን እስከ ልደተ ክርስቶስ ድረስ ያለው አሥራ አራት ትውልድ ይታሰባል። እረኛ የሌለው በግ ተኮላ ነጣቂ እንዲበረታበት በበደሉ ምክንያት ከትጉህ እረኛው የተለየው የሰው ልጅም ሰብሳቢና የሚያሰማራ ጠባቂ እንዲኖረው ነቢያት ዮሴፍን እንደ መንጋ የምትመራ በኪሩቤል ላይ የምትቀመጥ የእስራኤል ጠባቂ ሆይ አድምጥ (መዝ፡-፸፱፥፩) በማለት ይማፀኑ ነበር።

ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ጊዜው ሲደርስ መልካም እረኛ እኔ ነኝ፤ መልካም እረኛ ነፍሱን ስለ በጎቹ ያኖራል" ዮሐ፤ 10፥11 በማለት መልስ ሰጥቷል። "እግዚአብሔር እረኛዬ ነው የሚያሳጣኝ የለም በለመለመ መስክ ያሳድረኛል መዝ፤(፳፪፥፩-፪) ተብሎ እንደተጻፈ በዚህ የጾም ወቅት አቤቱ ብርሃንህንና ጽድቅህን ላክ፤ ቸሩ እረኛችን ሆይ ተቅብዝብዘናልና እባክህ አስበን፤ የቀዘቀዘው ፍቅራችንን መልስልን፤ አንተ እውነተኛ ሰላምህን ስጠን እያልን ምንም ወደ ማያሳጣን ወደ እውነተኛው እረኛችን ኢየሱስ ክርስቶስ በንስሐ ልንመለስ ይገባል።

ወስብሃት ለእግዚአብሔር ሊ/ብ ቀሲስ ሄኖክ ያሬድ

ትምህርተ ሃይማኖት

ምስጢረ ትንሣኤ ሙታን

ትንሣኤ ማለት ምን ማለት ነው? ትንሣኤ ማለት ነፍስና ሥጋ ተለያይተው ከኖሩ በኋላ ሁለተኛ ተዋሕዶው መነሣት ማለት ነው። ትንሣኤ ለምን ሆነ? ሰው የተፈጠረው ነፍስና ሥጋው ሳይለያዩ በሕይወት ለመኖር እንጂ ለሞት አልነበረም፤ እግዚአብሔር ሞትን አልፈጠረምና። ኗሪ ይሆን ዘንድ ፍጥረትን ፈጥሮአልና የሰዎች ጥፋት ደስ አያሰኘውም። መፈጠራችን ለድኅነት ነውና ሕይወት የማታልፍ ስለሆነች ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ "እግዚአብሔር ለሞት አላደረገንምና ለሕይወት እንጂ ጅተሰ ጅፃፀ ይለናል። ሰው ግን ኃጢአትን በመሥራቱ ማለት የፈጣሪውን ትዕዛዝ በመተላለፉ በራሱ ላይ ሞትን አመጣ፤ ሞት ከእግዚአብሔር ተፈረደበት። በአንድ ሰው ምክንያት ኃጢአትን ወደ ዓለም እንደገባ በኃጢአትም ሞት ገባ እንዲሁም በሰው ላይ ሞት አለፈ ሁሉ በድህልና። ሮሜ ፮፥፪

ለመቃብርም በዚህ ዓለም ግዛት አልነበረውም። እግዚአብሔርን የዘነጉ ሰዎች ግን በቃል ጠሩት ባልንጀራም አደረጉት በዚህም ጠፉ። መጽሐፈ ጥበብ ፩፥፲፫ ኃጢአተኛው ሰው እንደ አጋንንት በድሎ አልቀረም። የፈጣሪውን ትዕዛዝ በማፍረስ ተጸጸተና ማረኝ ሲል ፈጣሪውንም ለመነው፤ ፈጣሪውም ወልደ እግዚአብሔር ሰው ሆነለት። ሰው ኃጢአትን ሠርቶ የተፈረደበትንም ሞት ተቀብሎ (ሞቶ) ሰውን ከኃጢአቱ ፍርድ አዳነው። ሞትን አጥፍቶ ሕይወትን መለሰለት። ስለዚህ በተፈጠረበት በጥንት ሕይወቱ ለመኖር ለሰው ትንሣኤ ሆነለት (ተሰጠው)። ትንሣኤ ቀደም ብሎ በነቢያት ታውቆ ስለነበር ስለ ትንሣኤ የተናገሩት ነቢያት ብዙዎች ናቸው ።

ከብዙዎችም ነቢያት የጥቂቶቹን ቃል ስንጠቀስ ከምዕራፍና ቁጥራቸው ጋር በዚህ መስመር በተጠቀሱት መጻሕፍት ቀጥሎ ያለውን ቃል እናገኛለን። መዝ ፻፬፥፴ ኢሳ ፳፯፥፲፱ ዳን ፲፪፥፪ እስትንፋስን ትልካለህ ይፈጠራሉም፤ የምድሪቱንም ፊት ታድሳለህ። ሙታንም ሕያዋን ይሆናሉ፤ ሬሶችም ይነሣሉ። በመሬትም የምትኖሩ ተነሡ አመስግኑ ጠልህ የብርሃን ጠል ነውና። ምድርም ሙታንን ታወጣለች በምድርም መሬትም ያንቀላፉ ብዙ ሰዎች ይነቃሉ እኩሎቶች ወደዘለዓለም ሕይወት ሌሎችም ወደ ስድብና ወደዘለዓለም ኃፍረት። ከነቢያትም ቃል በላይ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በዚህ አታድንቁ በመቃብር ያሉት ሁሉ ቃሉን የሚሰጡበት ጊዜ ትመጣለችና ቃሉንም ሰምተው መልካም የሠሩ ወደ ሕይወት ትንሣኤ ይወጣሉ፤ ክፉም የሠሩ ወደ ፍርድ ትንሣኤ ይወጣሉ ሲል ትንሣኤ ሙታን እንዳለ አስረድቷል። ዮሐ ፳፰፥፳፱

ትንሣኤም ለሰው ዘር ሁሉ ነው ማለት ለጻድቃንም ለኃጥአንም ሁሉ ነው ። ትንሣኤ ሙታን መቼ ነው? ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ዓለምን ለማሳለፍ ወደ ደብረ ጽዮን ይመጣል ራዕ ፲፬፥፩ ሲመጣም ቀድሞ በዘመነ ሥጋዊው መጥቶ ሳለ በትህትና ይታይ እንደነበረ አይደለም፤ መላእክቱን አስከትሎ በግርማ መንግሥቱ (በጌትነት ክብሩ) በገሐድ ተገልጦ ይመጣል ማቴ ፲፮፥፳፯። የሙታን ትንሣኤ ጌታችን በሚመጣበት ጊዜ ነው። ትንሣኤ ሙታን እንደምን ነው? ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ሲመጣ መላዕክትን የመለከት ድምፅ እንዲያሰሙ ያዛቸዋል። መላእክት ሦስት ጊዜ የመለከትን ድምፅ ያሰማሉ ።

የመጀመሪያው የመለከት ድምፅ በተሰማ ጊዜ የዱር አውሬ፣ የባሕር አዝ ጉማሬ የበላው፣ ባሕር ያሰጠመው ፣ በአሳት የተቃጠለው ፣ በመቃብር የተቀበረው ሁሉ ሥጋ ራሱ ከወደቀበት ይሰበሰባል። ሁለተኛው የመለከት ድምፅ በተሰማ ጊዜ የተሰበሰበው የሰው ሥጋ ከራሱ ጀምሮ ይያያዝና ምሉዕ አካል ይሆናል። ሦስተኛው የመለከት ድምፅ በተሰማ ጊዜ ነፍስ ካለችበት መጥታ ተዋሕዶው ሕያው ሆኖ ፈጥኖ ይነሣል። ፩ቆር ፲፭፥ ፶፪ የመለከት ድምፅ የተባለው ምሳሌ ነው። እውነቱ ግን የጌታ ትዕዛዝ ነው። የምድር ንጉሥ ከተት ሲል ነጋሪት ያስገስማል፤ መለከት ያስነፋል። ይህን ጊዜ ሠራዊቱ ሁሉ በአንድ ጊዜ ይከታል።

የጌታም ትዕዛዝ ሁሉን የሚሰበሰብ ስለሆነ በመለከት ድምፅ ተመስሷል። ትዕዛዙም «ንቃሕ መዋቲ ዘትነውም» ማለትም «የሞት እንቅልፍ ያንቀላፋህ ሟች ሁሉ ንቃ፤ ተነሣ» የሚል ነው። ይህንን ትዕዛዝ የሚያሰማው ሊቀ መላእክት ቅዱስ ሚካኤል ነው። ይህን ሲነግረን እርሱ ጌታ በዕልልታ በመላዕክት አለቃ ድምፅ በእግዚአብሔር መለከት ከሰማይ ይወርዳል በማለት ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ በአንደኛ ተሰሎንቄ መልእክቱ በምእራፍ አራት ቁጥር አሥራ ስድስት ላይ ይነግረናል። የመለከት ድምፅ በተሰማ ጊዜ ይነሣል የተባለው የሞት እንቅልፍ ያንቀላፋህ ሟች ተነሣ የሚል ትዕዛዝ በተነገረ ጊዜ ፈጥኖ ይነሣል ማለት ነው። ከሞት ድኅን ስንነሣም በጎም ሆነ ክፉ ዛሬ ሰውረን የሠራነው ያን ጊዜ ይገለጣል፤ ገልጸን የሠራነው ይነገራል።

- ◆ ያን ጊዜ መላእክት ኃጥአንን ከፃድቃን ይለዩአቸዋል ማቴ ፲፫፥፵፱
- ◆ ያን ጊዜ ኃጥአን ጠቁረው ይታያሉ፤ ፃድቃን እንደ ፀሐይ በርተው ይታያሉ ማቴ ፲፫፥፵፪
- ◆ ያን ጊዜ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ዓርብ ዕለት በመስቀለ እንደተሰቀለ እጁንና እግሩን እንደተቸነከረ ሆኖ ይታያል። ስለምን ? ቢባል «ለእናንተ ስል ይህን መከራ ተቀበልኩ ብሎ ፍቅሩን ለሰው ለማስታወስ፤ ላድናችሁ ብመጣ የሰቀላችሁኝ፤ የዘበታችሁብኝ እኔ ነኝ» ብሎ የሰቀሉትን፤ ሐዋርያት መምሕራን ተሰቀለ፤ ሞቶ፤ ዓለምን አዳነ ብለው ቢያስተምሯችሁ «አናምንም አንቀበልም» አላችሁኝ እኔ ነኝ ብሎ የኋላ ከሃድያንን ለመውቀስ ነው።

እንዲህ ሆኖ ባዩትም ጊዜ አስቀድመው የሰቀሉትና በችንካር የወጉት ያለቅሳሉ ራእ ፩፥፯

- ◆ ያን ጊዜ ፃድቃን በበጎ ምግባራቸው ይመሰገናሉ ማቴ ፳፭ ፤፵፩ ያን ጊዜም ኃጥአን ያለቅሳሉ ማቴ ፳፬፥፴
- ◆ ያን ጊዜም ሁሉም እንደ ሥራው ተገቢውን ይቀበላል ማለት ፃድቃን የበጎ ምግባራቸውን ዋጋ ኃጥአንም የክፉ ምግባራቸውን ፍርድ ይቀበላሉ። ፪ቆር ፭፥፲፣ ሮሜ ፪፥፲፮ ፣ ራእ ፳፥፲፪ ያን ጊዜ ኃጥአን ወደ ዘላለም ስቃይ ይሄዳሉ፤ ፃድቃንም ወደዘላለም ሕይወት ይሄዳሉ። ማቴ ፳፭፥፵፯ ከዚህ በኋላም ሰማይና ምድር ያልፋሉ ፣ መላዕክትና ሰዎች ይቀራሉ ማቴ ፳፬፥፴፭ ከዚህም በኋላ ኃጥአንና አጋንንት ከአለቃቸው ከዲያቢሎስ ጋር በስቃይና በዋይታ በገሃነም ይኖራሉ።

መላእክትና ፃድቃንም ከጌታቸው ከክርስቶስ በዕረፍትና በደስታ በመንግሥተ ሰማይ ይኖራሉ። ጌታችን የሚመጣው መቼ ነው? ጌታ የሚመጣበት ዘመንና ጊዜው አይታወቅም ማቴ ፳፬፥፴፯ ዕለቲቱ ግን ዓለም የተፈጠረባት እሑድ እኩላ ሌሊት ናት ሉቃ ፩፥፴፩ ማቴ ፳፰፥፩-፭ እሑድንም ጌታችን ስለተነሣባትና እኛም ተነሥተን መንግሥተ ሰማይን ስለምንገባባት እንድናከብራት ታዘዘናል። ፍት ነገ አንቀጽ ፲፱ ድድስቅልያ ፴፩

የምስጢረ ትንሣኤ ሙታንን ነገር በዚህ አበቃን። የከበረችው በረከታቸው፣ ድል የማትነሳ ረድኤታቸው፣ ጥርጥር የሌለባት ኃይማኖታቸው ከእኛ ጋር ትሁን። ሥሉስ ቅዱስን ያለማጉደልና ያለመጨመር እናምናለን፤ ክፉ ሰዎች ከመከራት ምክር፣ ከሰይጣን ጠላትነት ታድነን። ለዘላለሙ አሜን።

ሊ/ሥ ቀሲስ አለማየሁ አሰፋ

ጸበል

አርቶዶክሳዊ ተዋሕዶ ቅድስት ቤተ ክርስቲያን ከምትጠቀምባቸው ለበሽተኞች የፈውስ መንገዶች ጸበል ዋነኛው ነው። ጸበል የእግዚአብሔር መንፈስ ያለበት በመሆኑ ብዙዎች ሰዎች ከአጋንንት እሥራት፣ ከጭንቀት፣ ልጅ አልባ ከመሆን፣ ከሰብዓዊነት፣ ከመንፈሳዊ ዝለት ነጻ የሚወጡበት ፍቱን የእግዚአብሔር በረከት ነው። ጸበል የእግዚአብሔር መንፈስ ያለበት ቤታችን ከምንጠቀምበት የተለየ ውኃ ነው። "የእግዚአብሔር መንፈስ በውኃው ላይ ሰፍፎ ነበር።" እንዳለ ዘፍ ፩ ፣ ፫

አምላካችን እግዚአብሔር በነብያቱ አድሮ ሕዝቡን ሲያጽናና ፣ ሲመክር፣ ሲገለጽ፣ ሲያበረታ የነበረ መሆኑ እሙን ነው። እንዲህም ብሎ ደግሞ መንፈሳዊ በረከትን የሚያገኙበትን መንገድ ያሳያቸው ነበር። **ጥሩ ውኃም እረጭባችኋለሁ እናንተም ትጠራላችኋለሁ ከርከሰታችሁም ከጣዖቶቻችሁም ሁሉ አጠራችኋለሁ" ሕዝ ፴፯ ፣ ፳፭**

እንግዲህ ይህ ልዩ የሆነ ከተለያዩ ውጣ ውረዶች ነፃ የሚያወጣው ጸበል ለብዙ ሰዎች እረፍት፣ መረጋጋት፣ መጽናናት፣ ከአጋንንት ወጥመድ ነፃ መውጣት፣ ከተነከሩበት ባዕድ አምልኮት መላቀቅ መንፈሳዊ ኃይል ሆኖ እናገኘዋለን፤ ይኸውም በመጠመቅና በመጠጣት ነው። የውስጥ ደዌ ያለበት ደግሞ በመጠመቅ ይድናል። መጽሐፍ ቅዱስ ሰይጣን በልዩ ልዩ ሁኔታ ሰዎች የሚያገኙትን እንዳያገኙ፣ ልጅ እንዳይወልዱ ማድረግ፣ እንዲጨነቁ እንዲጠበቡ ማድረግ ዋነኛው እንደሆነ ያስረዳናል። በኢያሪኮ ከተማ ነብዩ ኤልሳዕ በገባ ጊዜ የሰማው ዜና ውኃው ሴቶችን መውለድ እንዳይችሉ ያደርጋል የሚል ጩኸት ነው።

ነብዩ ኤልሳዕ "አዲስ ማሰር አምጡልኝ፤ ጨውም ጨምሩበት" አለ ያንንም አመጡለት። እርሱም ውሃው ወዳለበትም ምንጭ ወጥቶ ጨው ጣለበትና እግዚአብሔር እንዲህ ይላል ይህን ውኃ ፈውሼዋለሁ ከዚህም በኋላ ሞትና ጭንጋፍ አይኾንበትም አለ። ኤልሳዕም እንደተናገረው ነገር ውኃው እስከ ዛሬ ድረስ ተፈውሷል። ፪ገ ፪ ፣ ፲፱-፳፪ ለዚህም ነው ከላይ እንደገለጸው የጸበሉ ባለቤት እግዚአብሔር ሲሆን መታሰቢያነቱ ግን በቅዱሱ ፣ በሰማዕቱ፣ በነብዩ፣ በሐዋርያው፣ በመላዕክቱ፣ ከፈጣሪ በታች ከፍጡራን በላይ በሆነችው በእመቤታችን ነው። ነብዩ ኤልሳዕም የተናገረው ይህን ውኃ እግዚአብሔር ፈውሼዋለሁ ብሏል ነው። ዛሬም ቅዱስ ጸበል ያልወለዱትን እንዲወልዱ፣ የታመሙት እንዲድኑ ያደርጋል። የሰርያ ንጉሥ ሠራዊት አለቃ የነበረው ንዕማን ከለምጽ ነፃ የሆነው ከዮርዳኖስ ወንዝ ሰባት ጊዜ ብቅ ጥልቅ እያለ በመጠመቅ እንደሆነ መፅሐፍ ቅዱስ ይነግረናል። "ንዕማንም ከንጉሡ ደብዳቤ አጽፎ ወደ ነብዩ ኤልሳዕ በፈረሰና በሰረገላ ሆኖ መጣ። በኤልሳዕም ቤት ደጃፍ ውጭ ቆሞ ኤልሳዕም ሂድ በዮርዳኖስ ሰባት ጊዜ ታጠብ፤ ሥጋህም ይፈወሳል ፤ አንተም ንፁህ ትሆናለህ ብሎ ወደርሱ መልዕክቶች ላከ።

ንዕማን ግን ተቆጥቶ ሄደ። እንዲህም አለ፤ እነሆ ወደ እኔ የሚመጣ፣ ቆሞም የአምላኩን የእግዚአብሔርን ስም የሚጠራ ፣ የለምፁንም ሥፍራ በእጁ ዳሶ የሚፈውስ መስሎኝ ነበር። የደማስቆ ወንዞች አባናና ፋርፋ በእነርሱ መታጠብና መንፃት አይቻለኝም ኖሯልን? ብሎ ተቆጥቶ ነበረ። ... የእግዚአብሔርም ሰው እንደተናገረው በዮርዳኖስም ሰባት ጊዜ ብቅ ጥልቅ አለ፤ ሥጋውም እንደገና እንደ ትንሽ ብላቴና ሥጋ ሹኖ ተመለሰ፤ ንጹሕም ሆነ።" ፪ገ ፩ ፣ ፩-፲፮

በሐዲስ ኪዳንም ከመወለዱ ጊዜ አንስቶ ዓይነ ሰውር ብቻ ሳይሆን የዓይን ሥፍራ እንኳን በታ ያልነበረው የአይሁድ ማህበረ ሰብን ብቻ ሳይሆን ሐዋርያትን ሳይቀር እንደዚህ ሆኖ መወለዱ በማን ኃጥያት እንደሆነ እንዲጠይቁ ያደረጋቸው የአለማየቱን ሁኔታ ብቻ ሳይሆን የዓይን ስፍራ ያለመኖሩ ነበረ። ጌታችን ግን ያለው የእግዚአብሔር ሥራ ይገለጥ ዘንድ አለና ሂድና በሰሊሆም መጠመቂያ ታጠብ አለው፤ እያየም መጣ ። ዮሐ ፱ ፣ ፯ ጸበል የእግዚአብሔር ሥራ መገለጫ መንገድ እንደሆነ ያስገነዝባናል።

በሌላ መልኩ በዮሐንስ ወንጌል እንደምናገኘው በኢየሩሳሌም በበጎች በር አጠገብ በዕብራይስጥ ቤተሰብ የምትባል አንዲት መጠመቂያ ነበረች። አምስት መመላለሻ ነበረባት፤ በእነዚህ ውስጥ የውኃውን መንቀሳቀስ እየጠበቁ በሽተኞችና ዕውሮች ፣ አንካሶችም ሰውነታቸው የሰለለ ብዙ ሕዝብ ይተኙ ነበረ። አንዳንድ ጊዜ የጌታ መልአክ ወደ መጠመቂያይቱ ወርዶ ውኃውን ያናውጥ ነበር። እንግዲህ ከውኃው መናወጥ በኋላ መጀመሪያ የገባ ከማንኛውም ደዌ ተላቆ ጤነኛ ይሆን ነበር። የሐዋ ፮፣ ፪-፱ ከዚህም ላይ የምንመለከተው ወደ መጠመቂያይቱ መጀመሪያ የገባ ከማንኛውም ካለበት ደዌ መዳን ይችል እንደነበረ ይነግረናል ። ብዙዎች የእግዚአብሔርን የማዳን ሥራ በጸበል ይመለከቱ ይድኑም ፤ ይፈውሱም ነበርና።

ዛሬም ብዙዎች ጸበል እየዳኑ ፣ እየተፈወሱ ፣ ከልባቸው ጭንቀት ነፃ እየወጡ፣ የታመሙ እየዳኑ ፣ ዕውሮች እያዩ ፣ ጎጣሞች እየቀኑ ፣ ልዩ ልዩ ደዌ ያለባቸው ፍጹም ፈውስ እያገኙበት ይኖራሉ ፤ ወደፊትም እንዲሁ በጸበል ለመዳን አምኖ መገኘት አስፈላጊ ነው። ለመጠመቅ ደግሞ አመቺ ጊዜን ወስኖ በጸሎት እና ልመና ንስሐ በመግባት ፈጣሪን እየተማጸኑ መጠመቅ ተገቢ እንደሆነ አርቶዶክሳዊት ቤተክርስቲያን ታስተምራለች።

ወስብሐት ለእግዚአብሔር
ወለወላዲቱ ድንግል
ወለመስቀሉ ክቡር

መጋቤ አእላፍ ቀሲስ ስንታየሁ ደምስ

በባለፈው እትም ላይ ከሉቃስ ወንጌል ለወጣው ጥያቄ መልስ፡- (የአሥራ ስድስቱም ጥያቄዎች መልስ በሉቃስ ወንጌል ላይ በእያንዳንዱ ምእራፍ ላይ ስለሚገኝ የመልሱን ቦታ ፈልጋችሁ ብታነቡት መጽሐፍ ቅዱስን ለማወቅ ያስችላችኋል።)
(ሊቀ ብርሃናት ቀሲስ ሄኖክ ያሬድ)

፩) መልአኩ ቅዱስ ገብርኤል እና ቅድስት ኤልሳቤጥ	፱) ሐዋርያትን
፪) ቅድስት ኤልሳቤጥ	፲) ሌሊቱን ሁሉ ደክመው አንዳች ሳይዙ በኢየሱስ ክርስቶስ ትእዛዝ መረባቸውን ለማጥመድ ጥለው መረባቸው እስኪቀደድ ዓሣ በማጥመዳቸው ምክንያት
፫) ኢየሱስ ክርስቶስ	፲፩) ጻፎችና ፈሪሳውያን
፬) አረጋዊው ስምዖን	፲፪) ጴጥሮስ፣ እንድርያስ፣ ያዕቆብ፣ ዮሐንስ፣ ፊልጶስ፣ በርተሎሜዎስ፣ ማቴዎስ፣ ቶማስ፣ የእልፍዮስ ልጅ ያዕቆብ፣ ቀናተኛ የሚባለው ስምዖን፣ የያዕቆብ ይሁዳም፣ የአስቆሮቱ ይሁዳ።
፭) መጥምቀ መለኮት ቅዱስ ዮሐንስ	፲፫) ናይን
፮) ከታዘዘላችሁ አብልጣችሁ አትውሰዱ	፲፬) ፈሪሳውያንና ሕግ አዋቂዎች
፯) የቅዱስ ጴጥሮስ አማት	፲፭) ከአሥራ ሁለት ዓመት ጀምሮ ደም የሚፈሰሳት ሴት
፰) የኢሳይያስን (ትንቢተ ኢሳይያስ)	፲፮) ጴጥሮስ፣ ያዕቆብና ዮሐንስ

የቅዱስ ሉቃስ ወንጌል ጥናት በጥያቄ መልኩ

የቅዱስ ሉቃስ ወንጌል ጥናት በጥያቄ መልኩ (ከምእራፍ ፱ እስከ ፲፮)

የመጀመርያው ሁለት ጥያቄዎች ከምእራፍ ፱ ቀጣዩ ሁለት ጥያቄዎች ከምእራፍ ፲ እያለ ይቀጥላል።

- | | |
|---|--|
| ፩) ከደቀ መዛሙርቱ መካከል ጌታ ሆይ፣ ኤልያስ ደግሞ እንዳደረገ እሳት ከሰማይ ወርዶ ያጥፋቸው እንል ዘንድ ትውዳለህን? ያሉት እነማን ናቸው? | ፱) ኢየሱስ ክርስቶስ ቀበሮ ያለው ማንን ነው? |
| ፪) ለቀበሮዎች ጉድጓድ ለሰማይም ወፎች መሳፈሪያ አላቸው። ለሰው ልጅ ግን ራሱን የሚያስጠጋበት የለውም በማለት የተናገረው ማንው? | ፲) ጌታችን ዶሮ ጫጩቶችን በክንፎችቸው በታች እንደምትሰበሰቡ ልጆችሽን እሰበሰብ ዘንድ ስንት ጊዜ ወደድሁ፣ እናንተም አልወደዳችሁም በማለት የተናገረው ማንን ነው? |
| ፫) ጌታችን በእናንተ የተደረገው ተአምራት በጢሮስና በሲዶና ተደርጎ ቢሆን፣ ማቅ ለብሰው በአመድም ተቀምጠው ከብዙ ጊዜ በፊት ንስሐ በገቡ ነበር በማለት የወቀሳቸው ከተሞች እነማን ናቸው? | ፲፩) ኢየሱስ ክርስቶስ ከእናንተ አህያው ወይስ በሬው በጉድጓድ ቢወድቅ በሰንበት ወዲያው የማያወጣው ማን ነው? በማለት ስለ ምን አስተማረ? |
| ፬) በወንበዴዎች እጅ ተደብድቦ ለወደቀው ሰው ቁስሉ ላይ ዘይት በማፍሰስ እና ከወደቀበት አንሥቶ በመንከባከብ መልካም ያደረገለት ማንው? | ፲፪) ኢየሱስ ክርስቶስ ይኸን በማድረግህ በጻድቃን ትንሣኤ ይመለስልሃል በማለት የተናገረው ማንን ነው? ስለ ምን ነው? |
| ፭) ኢየሱስ ክርስቶስ ለደቀ መዛሙርቱ ጸሎት እንዳስተማረ ከነቢያት መካከል ለተከተሉት ደቀ መዛሙርት ጸሎት ያስተማረ ማንው? | ፲፫) ጌታችንን ይህስ ኃጢአተኞችን ይቀበላል ከእነርሱም ጋር ይበላል ብለው እርስ በርሳቸው ያንጎራጎሩት እነማን ናቸው? |
| ፮) ፍርድንና እግዚአብሔርን መውደድ ስለምትተላለፉ፣ በምክራብም የከበሬታ ወንበር በገበያም ሰላምታ ስለምትወዱ፣ ወጥላችሁ በማለት ጌታችን የተናገረው ማንን ነው? | ፲፬) በሉቃስ ወንጌል ምእራፍ ፲፭ ላይ ጠፍተው የተገኙ ምንን ምን ናቸው? |
| ፯) ጌታችን ደቀ መዛሙርቱን ከፈሪሳውያን እርሾ ተጠበቁ ብሏቸዋል። የፈሪሳውያን እርሾ የተባለው ምንድን ነው? | ፲፭) ሁለት ጌቶች ተብለው የተጠቀሱት ማንና ማን ናቸው? |
| ፰) ጌታችን በሰው ፊት የሚመሰክርልኝ በማን ፊት ይመሰክርለታል? በሰው ፊት የሚክደኝ በማን ፊት ይካዳል? አለ? | ፲፮) በአብርሃም እቅፍ ተቀምጦ የታየው ሰው ማን በመባል ይታወቃል? |

አብርሃም ሰሎሞን

የምስጋና ቀን

በዚህ በምንኖርበት በውጪው ዓለም በወርቃ ኅዳር «የምስጋና ቀን» በሚል ስያሜ ቤተሰብ ተሰባስቦ እየተበላና እየተጠጣ በዓሉ ይከበራል። ዓመቱን በሙሉ በቀን ሃያ አራት ሰዓት ክፍት ሆነው አገልግሎት የሚሰጡ የንግድ ቦታዎች ሳይቀሩ በዚህ ቀን ይዘጋሉ። ኢትዮጵያዊው ሊቅ ቅዱስ ያሬድ ዓመቱን በሙሉ በምስጋና አጥሮት በእያንዳንዱ ቀን ዓለማትን ለፈጠረ ለእግዚአብሔር ምስጋና እንዲገባ ለዕለቱ ተስማሚ የሆነውን ቃለ እግዚአብሔር በመምረጥ ከሌላው የዓለም ሕዝብ በተለየ ኢትዮጵያውያን በምስጋና እንዲኖሩ የሚችሉበትን ሁኔታ አመቻችቷል። ምንም እንኳን ከላይ በመግቢያው ላይ ወርቃ ኅዳር «የምስጋና ቀን» በመባል በአሜሪካ ምድር



ስለሚታወቅ ልጆቻችንም ወደ ትምህርት ቤት ሲሄዱ በዓል እንዴት አድርገው እንዳከበሩ ስለሚጠየቁና በዚህ ቀንም ከቤተሰብ ጋር የሚያከብሩት ይኸ በዓል የቤተሰብ በዓል በመሆኑ በኢትዮጵያ አርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን የጽርሐ ኦርቶዶክስ ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል በቤተ ክርስቲያናችን ከተቋቋሙት ማኅበራት መካከል የሥላሴ ማኅበር አባላት ይኸን ዝግጅት በኃላፊነት ወስደው በተከታታይ ዓመታት እያከበሩት ይገኛሉ። የእግዚአብሔር ቤተሰቦች እግዚአብሔርን የሚያመሰግኑበት አጋጣሚዎች በየጊዜው አዲስ በመሆናቸው እስራኤላውያን ከግብጽ ባርነት ወጥተው ወደ ቅድስት አገር ሲያመሩ ለተደረገላቸው ነገር ሁሉ ምስጋና እንዲያቀርቡ እንዲህ

የሚል ቃል ተነግሯቸዋል፡-

አምላክህ እግዚአብሔር ወደ መልካም ምድር፣ ከሸለቆና ከኮረብታ የሚመነጩ የውኃ ጅረቶችና ፈሳሾች ምንጮችም ወዳሉባት ምድር፣ ስንዴ ገብስም ወይንም በለስም ሮማንም ወይራም ማርም ወደ ሞሉባት ምድር፣ ሳይንድልህ እንጀራን ወደምትበላባት አንዳችም ወደማታጣባት ምድር፣ ድንጋይዋ ብረት ወደ ሆነ፣ ከተራራዋም መዳብ ወደሚማስባት ምድር ያገባሃል። ትበላማለህ፣ ትጠግብማለህ፣ ስለሰጠህም ስለመልካሚቱ ምድር አምላክህን እግዚአብሔርን ትባርካለህ። ዘዳ ፳፥፯-፲

ከላይ እንደገለጽነው ምስጋና ለሚገባው ለእግዚአብሔር ምስጋና ለመስጠት የርእሰ አድባራት ቅድስት ሥላሴ ልጆች ከጠበቅነው በላይ ብዙ ስለተደረገልንና አምልኮተ እግዚአብሔር ለአንዲት ቀን እንኳን ሳይቋረጥ የእራሳችን የሆነ ቦታ ገዝተንና ሠርተን ከመጣታችን በፊት በኪራይ መልኩ በምንንቀሳቀስበት ጊዜ ሁሉ በየሳምንቱ ቅዱስ እያስቀደስን ሕፃናት ከአብራክ መንፈስ ቅዱስ ተወልደው ሁለተኛ ልጅነትን እያገኙ መኖራቸው ከድንቅ በላይ ድንቅ ነውና ዘወትር እግዚአብሔርን እናመሰግናለን። ተወልደን ካደግንበት ከቅድስት አገር ኢትዮጵያ በተለያዩ ምክንያቶች ርቀን ብንገኝም ሃይማኖታችንን በአግባቡ ከመያዝ የሚከለክለን አንዳች ነገር ስለሌለ ጊዜ እንዳመጣው አመራር ከእናት ቤተ ክርስቲያን አስተዳደራዊ መዋቅር ተለይቶ መኖርን ባለመፈለጋችን ካህናቱና ሕዝብ ክርስቲያኑ በመንፈስ ቅዱስ አነሣሽነትና በፈቃድ እግዚአብሔር ጥንታዊትና ዘላለማዊት የምትሆን የቤተ ክርስቲያናችንን መንገድ በመከተል እንደ ደግማውና ቀኖናው በአስተዳደርም አንድ ለመሆን ብዙ ዋጋ በመክፈል ዛሬ ወደ ደረሰንበት ደረጃ ላይ ደርሰናል።

ቅድስት ቤተ ክርስቲያናችንን በገንዘብ፣ በጉልበት፣ በጊዜ እና በዕውቀት እንድናገለግል እድሉን ለሰጠን ለአምላካችን ምስጋና ለማቅረብ የኅዳር ወርን ለዚህ አገልግሎት በመመደብ ባለፉት ሦስት ዓመታት እንዳከበርነው በቀጣዩ ዓመታትም ከተተኪ ወጣቶች እና ሕፃናት ጋር በመሆን «አድርገህልናልና ለዘላለም እናመሰግንኻለን» በማለት ባለማቋረጥ ለማክበር ተዘጋጅተናል። አምላካችን እግዚአብሔር በገሐድ ሥራ ሲሠራልንና የጠየቅነውን ሁሉ ሲያደርግልን በዓይናችን በማየታችን ምስክርነታችን ፍጹም እውነተኛ ነውና ብዙዎች እግዚአብሔር ያደረገልንን አይተው «የረዳችሁ አምላካችሁ የታመነ ነው» በማለት ስላዩትና ስለሰሙት ሲናገሩ መስማታችን የዕለት ከዕለት ደስታችን ነው። ባለፈው ወር በነበረው የምስጋና ቀን ላይ ከአትላንታ ቅዱስ ገብርኤል ተጋብዘው የመጡት አባታችን ከቅድስት አገር ኢትዮጵያ መጥተው ያጋጠማቸው ሥርዓተ ቤተ ክርስቲያን እንግዳ በመሆኑ «እንዲህ ያለ አገልግሎት እየሰጠሁ ቅድስት ቤተ ክርስቲያኔን አላሳዝንምና ወደ መጣሁበት ወደ ኢትዮጵያ መልሱኝ» በማለት በቁርጠኝነት ተናግረው ሁኔታዎችን ያስተካከሉ አባት በመሆናቸው የርእሰ አድባራት ጽርሐ ኦርቶዶክስ አባላት የወሰድነውን አቋም በመደገፍ የተሰማቸውን ደስታ ገልጸዋል። የኮርሞ ሰው ይበለን፤ እግዚአብሔርን በማመስገን እንኑር።



አብርሃም ሰሎሞን

የጤና ዓምድ



ለልብ ሕመም አስጊ የሆኑ ዐበይት መነሻዎች ምንድን ናቸው?

ለልብ ሕመም አስጊ የሆኑ ዐበይት ጉዳዮች በሦስት ይመደባሉ፡-
፩- ቀደም ብለው ያሉ በሽታዎች (የታማሚው ሰው ጤንነት)
፪- ፀባይ (የታማሚው ሰው የአመጋገብ ሁኔታ እና አኗኗሩ)

፪- ፀባይ፡-

• ትምባህ (ሲጋራ) ማጨስ
ትምባህ መጠቀም የልብ ሕመምን እና ድንገተኛ የልብ ህመም ሁኔታ እንዲጨምር ያደርጋል። ሲጋራ ማጨስ በደም ቱቦ ውስጥ የሚገኙትን ደማችን እንዳይፈስ/ እንዲረጋ የሚያደርገውን ንጥረ ነገር (**fibrinogen**) ከአስፈላጊው በላይ ከፍ እንዲሉና የደም መርጋትንም ሁኔታ እንዲባባስ ያደርጋል። ከዚህ በተጨማሪም በሲጋራ ውስጥ የሚገኘው ኒኮቲን (nicotine) የደም ግፊትን ያስነሳል፤ ካርቦን ሞኖክሳይድ/ መርዛማ አየር (**carbon monoxide**) ደማችን ሊሸከም የሚገባውን አክሲጅን/ጥሩ አየር እንዲቀንስ ያደርገዋል። የሲጋራ ጭብን ወደማያጨሱ ሰዎች ማስተላለፍ/መበከል የማያጨሱትን ሰዎች እንኳ ለከፍተኛ ልብ ሕመም እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል።

፫- ከቤተሰብ ሊመጣ የሚችል በሽታ (የቅርብ ቤተሰብ ጤንነት)

፩ኛ- የቀደም ብለው ያሉ በሽታዎች (የታማሚው ሰው ጤንነት) ፡- በደም ውስጥ ያለው የኮሌስትሮል መጠን

ኮሌስትሮል በጉበት ውስጥ ወይም በተወሰኑ የምግብ ዓይነቶች አማካኝነት የሚዘጋጅ ቅባትነት ያለው ንጥረ ነገር ነው። ይኸ ቅባትነት ያለው ንጥረ ነገር ለሰውነታችን አስፈላጊ ነው። ጉበታችንም ለሰውነታችን የሚያስፈልገውን መጠን ያህል ያዘጋጃል። የኮሌስትሮል መጠን አመጋገብና ኮሌስትሮል ከአስፈላጊነቱ በላይ ለሰውነታችን ጥቅም አለመመጣጠን የተነሳ የኮሌስትሮል ክምችት ይፈጠራል - ይኸም ትርፍ ኮሌስትሮል ወደ ልባችን ደም በሚያመለጠው ቱቦ ውስጥ ይከማቻል ወይም ይለጠፋል። ይኸ ሁኔታም የደም ማመላለሻ ቧንቧዎች ያጠባል፤ ለልብ ሕመምና ለተለያዩ ውስብስብ የጤና ቀውስ ያጋልጣል።

አንዳንድ ኮሌስትሮል "ጥሩ" እና "መጥፎ" በመባል ይታወቃል። ከፍተኛ ክብደት ያለው **high-density lipoprotein cholesterol, or HDL**, "ጥሩ" ተብሎ ይመደባል። ይኸም የልብ ሕመምን ለመከላከል ያስችላል። በአንፃሩም ዝቅተኛ ክብደት ያለው **low-density lipoprotein, or LDL**, "መጥፎ" በመባል ይታወቃል። ይኸኛው ደግሞ ለልብ ሕመም ያጋልጣል። እነዚህን ለማወቅ የተለያዩ ኮሌስትሮል ዓይነቶችን ለመለካት ይቻላል።

• ከፍተኛ የደም ግፊት
ለልብ ሕመም ሌላው ዐበይት መነሻ የሚሆነው ከፍተኛ የደም ግፊት ነው። ይኸም ሁኔታ የሚከሰተው በደም ማመላለሻ ቱቦ ውስጥ የደም ግፊት ከፍተኛ ሆኖ ሲገኝ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ለከፍተኛ የደም ግፊት ምንም ዓይነት የሚታወቅ ምልክት አይኖረውም። የአኗኗር ሁኔታን በመለወጥ እና ሕክምና በመከታተል የደም ግፊትን መቀነስ፣ የልብ ሕመምን እና ድንገተኛ የልብ ሕመምን (**Heart Attack**) እድል ዝቅ ማድረግ ይቻላል።

• የስኳር በሽታ
የስኳር በሽታ በልብ ሕመም የመጠቃታችንን ሁኔታ/አድል ከፍ ያደርገዋል። የስኳር በሽታ ካለ ሰውነታችን በውስጣችን ያለውን የስኳር መጠን ወደ ህዋሶቻችን እንዲገባ የሚያደርገውን ቁልፍ ወይም ኢንሱሊን (**insulin**) ማዘጋጀት አይችልም ወይም ስኳርን ለህዋሶቻችን እንድንጠቀምበት የሚረዳንን ንጥረ ነገ ማለትም ኢንሱሊንን መጠቀም አይችልም ማለት ነው። ይኸ ሁኔታ ደግሞ በደማችን ውስጥ የስኳር መጠን እንዲጠራቀም/ ከፍ እንዲል ምክንያት ይሆናል። ሦስት አራተኛ (3/4) የሚሆኑ የስኳር በሽታ ታማሚዎች በተለያዩ ዓይነት የልብ እና የደም ስሮች (**blood vessel**) ሕመም ምክንያት ይሞታሉ። ለስኳር በሽታ ታማሚዎች ከጤና ባለሙያ ጋር መነጋገር በሽታውን ለመቋቋምና ከሌሎች አስጊ ሁኔታዎች ለመዳን ያስችላቸዋል።

• አመጋገብ
የተለያዩ ዓይነት የአመጋገብ ሁኔታ ከልብና ከልብ ጋር ተመሳሳይነት ካላቸው በሽታዎች ጋር ይገናኛል። ከእነዚህ የምግብ ዓይነቶች መካከል ከፍተኛ የቅባት ጥርቅም ያላቸው ምግብ ሲሆኑ እነዚህም ምግቦች በደም ውስጥ የኮሌስትሮል መጠንን የሚጨምሩና የደም ማመላለሻዎች መጠጠርና መጥበብ (**atherosclerosis**) የሚያመጡ ናቸው። በምግብ ውስጥ ከፍተኛ ጨው ወይም ሶድየም (**sodium**) መኖሩ የደም ግፊት መጠንን ከፍ እንዲል ያደርጋል።

• የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ ለልብ በሽታ ማደግ አስተዋጽኦ ያደርጋል። የአካል እንቅስቃሴ መቀነስ ሌሎች አስጊ ሁኔታዎች እንደ ሰውነት ክብደት መጨመር፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ከፍተኛ የደም ቅባት ዓይነት (**triglycerides**)፣ የጥሩው ኮሌስትሮል መጠናችን መቀነስ **HDL (good) cholesterol**፣ እና ስኳር በሽታ ጋር ይያያዛል። በአንጻሩ መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ለበሽታው አስጊ ከሆኑት ነገሮች መካከል ያስችላል። መጠን አልባ የሆነ የሰውነት ክብደት መጨመር፡- እንዲህ ያለው ክብደት የተትረፈረፈ የሰብ ጥርቅም በሰውነት ላይ ሲታይ እና ሲገኝ ነው። ይኸውም ያለ ቅጥ ክብደት መጨመር ከመጥፎ ከሚባለው ኮሌስትሮል መጨመር (**LDL**) እና ሌሎች ከመጠን በላይ የሆኑ የደም ውስጥ የቅባት መጠን (**triglycerides**) መጨመር አስተዋጽኦ ያደርጋል። ከከፍተኛ የደም ግፊት እና የስኳር በሽታ ጋር የተያያዘ ነው።

• አልኮል
ብዙ አልኮል መጠጣት የደም ግፊትን ይጨምራል፤ ለልብ ሕመምም አስጊ ሁኔታን ይፈጥራል። ከዚህ በተጨማሪም የ **triglycerides** የደም ውስጥ ያለ የቅባት መጠንን ይጨምራል። ይኸም ለደም መመላለሻዎች መጠጠርና መጥበብ (**atherosclerosis**) አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ተከታዩ ክፍል በሚቀጥለው ዕትማችን ላይ ይወጣል።

ይስሐቅ ቱራ (RN)

በቤተ ክርስቲያናችን የሚሰጡ አገልግሎቶች

ቅዳሴ፣ ማሕሌት፣ ኪዳን፣ ምህላ እና ንግሥ

- ◇ ዓመቱን በሙሉ ኪዳን ይደርሳል (6:00 A.M)
- ◇ ዘወትር እሁድ ቅዳሴ ይቀደሳል
- ◇ በሥላሴ፣ በመድኃኔዓለም፣ በማርያም፣ በሚካኤል እና በዮሐንስ ወርቃዊ በዓላት ይቀደሳል (የክርስትና ማንሳት አገልግሎት ይሰጣል)
- ◇ ጥርና ሐምሌ ሥላሴ፣ ጥቅምት እና መጋቢት መድኃኔዓለም፣ ኅዳር እና ሰኔ ሚካኤል፣ ሰኔ መስከረም ዮሐንስ ይነግሣል
- ◇ በጾመ ፍልሰታ የሱባኤ ወቅት ሰዓታት ይቆማል፣ ውዳሴ ማርያምና ቅዳሴ ማርያም ይተረጎማል፣ ቅዳሴ እና የሰርክ ጸሎት ይደርሳል
- ◇ በአዲስ ዓመት (በዘመን መለወጫ)፣ በልደት በትንሣኤ እና በቤተ ክርስቲያናችን ባሏት ተጨማሪ ዐበይት በዓላት የተለያዩ መርሐ-ግብሮች ይከናወናሉ።
- ◇ በሰሞን ሕመምት ከሰኞ እስከ ቅዳሴ ሙሉ አገልግሎት ይሰጣል

ክርስትና

◇ ቤተ ክርስቲያናችን ተመርቆ አገልግሎት መስጠት ከጀመረበት ጀምሮ በርካታ ሕፃናት የጥምቀት ክርስትና አገልግሎት አግኝተዋል።

ሱባኤ ወንጌል እና መንፈሳዊ ትምህርት

- ◇ ዘወትር አርብ ሱባኤ ወንጌል ይሰጣል
- ◇ ዘወትር ቅዳሜ መላ ምእመናንን የሚያሳትፍ የሰንበት ትምህርት ቤት መርሐ-ግብር ይደረጋል
- ◇ ዘወትር ቅዳሜ የኦብነት ትምህርት እና መሠረታዊ የአማርኛ ቋንቋ ለወጣቶችና ለታዳጊ ሕፃናት ይሰጣል
- ◇ ዘወትር እሁድ ሃይማኖታዊና የሥነ-ምግባር ትምህርት ለሕፃናት እና ለወጣቶች ይሰጣል

ዕድር

◇ የቤተ ክርስቲያናችን አባላት የሆኑ ብቻ በአባልነት ተመዝግበው በጎዘናቸው ጊዜ መርጃ እንዲሆናቸው ታስቦ የተቋቋመው ዕድር ለአባላት አገልግሎት በመስጠት ላይ ይገኛል።

ጤና

◇ የምእመናን የጤና አገልግሎት ክፍል (FAITH COMMUNITY NURSING PROGRAM, EVERY SUNDAY) ዘወትር እሁድ ለምእመናን አገልግሎት ያቀርባል

በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን!



አርብ ታኅሣሥ ፳፰/፳፱ ዓ/ም ከምሽት 5:00 P.M. ጀምሮ የልደት በዓል በካህናት ቤተ ክርስቲያን እየተመራ በማሳሌት፣ በዝማሬ እና በቅዳሴ ይከበራል። በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን የርእሰ ኢድባራት ጽርሐ ኦርቶዶክስ ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል አምላካችን፣ ጌታችንና መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ የተወለደበትን ቀን ለማክበር ዝግጅቱን ሲያደርግ የቤተ ክርስቲያኒቱ አባላት ብቻ ሳይሆኑ መላው የኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ልጆች ከነቤተሰቦቻቸው መጥተው የሚያከብሩበትን ቦታ ከመልካም መስተንግዶ ጋር ለማቅረብ መቻሉንም በማረጋገጥ ነው። ሁላችንም አብረን በዓሉን ለማክበር ልዑል እግዚአብሔር ይርዳን።

ወስብሐት ለእግዚአብሔር ወለመስቀሉ ክብር ወለወላዲቱ ድንግል ወ/ት ዘመናይ ዘሪሁን

ተከታታይ የሃይማኖት ትምህርት

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን የርእሰ ኢድባራት ጽርሐ ኦርቶዶክስ ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል ቤዛኩሉ ሰንበት ት/ቤት ተከታታይ የሰድስት ወራት የሃይማኖት ትምህርት ዘወትር ቅዳሜ ከሰዓት በኋላ ከ 4:00 P.M. – 6:00 P.M. ከጥር ፳፱ ዓ/ም (January 2017) ጀምሮ ለመስጠት ተዘጋጅቷል። ይኸ ኮርስ በርእሰ ኢድባራት ጽርሐ ኦርቶዶክስ ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል የሱባኤ ወንጌል ክፍል እና ቤዛኩሉ ሰንበት ት/ቤት የተዘጋጀ በዓይነቱ የመጀመሪያ ሲሆን ኮርሱም በደብሩ ካህናት እና በሰ/ ት/ቤት አገልጋዮች ይቀርባል፤ በኮርሱ ፍጻሜም የመመረቂያ ምስክር ወረቀት ይሰጣል። የትምህርቱ ርእሰች፡-

- ሀልዎተ እግዚአብሔርና ሥነ ፍጥረት፣
- የቤተ ክርስቲያን ታሪክ በዓለም መድረክ፣
- ኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ታሪክ፣
- መጽሐፍ ቅዱስ ጥናት፣
- ክብረ ቅዱሳን፣
- ሥርዓተ አምልኮ

ኮርሱን ለመውሰድ የምትፈልጉ ሁሉ በቅድሚያ መመዝገብ ስለሚኖርባችሁ ምዝገባው ዘወትር እሁድ ከቅዳሴ በኋላ እና በሰንበት ት/ቤቱ ውስጥ ስለሚደረግ በቶሎ እየመጣችሁ አነጋግሩን። ለበለጠ ማስረጃ ዓለሙ ገባ (651)442-2362 ቤካ መገርሳ (612)735-8021 አብርሃም ሰሎሞን (612) 275-9418 ደውለው ያነጋግሩ።

ወስብሐት ለእግዚአብሔር!