ጽርሐ አርያም

ክርስቶስ ከሙታን ተነሣ (፩ ቆሮ ፲፭፡ ፳)

ክርስቶስ ተንሥአ እሙታን (፩ ቆሮ ፲፭፡ ፳)

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

ግንቦት ፳፻፰ ዓ.ም/ቅጽ ፩/ቁጥር ፪ | ወርኃዊ ጋዜጣ | June 2016/Volume 1/Issue 2

ክርስቶስ ተንሥአ እሙታን (ክርስቶስ ከሙታን ተነሣ)

ትንሣኤ የሚለው ቃል የተገኘው "ተንሥአ" ከሚለው የግእዝ ግሥ ሲሆን ትርጉሙም ተነሣ ማለት ነው፡፡ ትንሣኤ ሙታን ስንልም የሙታንን መነሣት እና አዲስ ሕይወት ማግኘት ማለት ይሆናል፡፡ የትንሣኤ በኵር ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ነው። በእርሱ ትንሣኤ ከሞት ወደ ሕይወት ተሸጋገርን፤ ኃጢአታችንና በደላችን ተደምስሶ አዲስ ሕይወት አገኘን፤ ከሞት በኋላ ሕይወት ከመቃብር በኋላ ትንሣኤ እንዳለ በእውነት ተረዳን። ነቢዩ ኢሳይያስ "ሙታንህ ሕያዋን ይሆናሉ፥ ሬሳዎችም ይነሣሉ። በምድር የምትኖሩ ሆይ፥ ጠልህ የብርሃን ጠል ነውና፥ ምድርም ሙታንን ታወጣለችና ንቁ ዘምሩም" (ኢሳ. ፳፮፡፲፱) በማለት ታላቅ መልዕክት አስተላልፎልናል። እኛም አማናዊ እንደሆነ ሁሉ ትንሣኤን እንደሚሰጠን አምነን ለተሰጠን ሕይወትና ታላቅ ተስፋ እንዘምር። በትንሣኤው የሰጠንን ሕይወት ጠብቀን፤ በሃይማኖት ጸንተን ለክብር ትንሣኤ ከሚነሡት ጋር ዕድልና ፈንታ አግኝተን በዘላለም መንግሥት ከቅዱሳኑ ጋር ክብሩን ለመውረስ ያብቃን። አሜን!

በመልአከ አርያም ቆሞስ አባ ኃይለሚካኤል ሙላት (የቤተ ክርስቲያኑ አስተዳዳሪ)

የአዘጋጆች መልዕክት

ወንጌላዊው ዮሐንስ በመልእክቱ **ሕይወትም ተገለጠ አይተንማል እንመሰክርማለን፥ ከአብ ዘንድ የነበረውንም ለእኛም የተገለጠውን የዘላለምን ሕይወት እናወራላችኋለን።** (፩ዮሐ. ፩፡፪) በማለት እንዳስተማረን አባቶቻችን ሐዋርያት ከኢየሱስ ክርስቶስ ያገኙትን ቀጥተኛና ትክክለኛ ትምህርት በወንጌል ጽፈው፣ በስብከት አስተምረው እና በመልእክታቸው አስተላልፈው አሁን ባለንበት ዘመን እንዲደርስ እንዳደረጉት እኛም የጌታችንን እና የአባቶቻችንን አስተምህሮ አበው እንዳስተማሩት "ጽርሐ አርያም" በተሰኘችው ወርኻዊ ጋዜጣችን ላይ ስናወጣ ከፍተኛ ደስታ ይሰማናል። አንባብያን በቤተ ክርስቲያናችን ድረ-ገጽ ላይ በመግባት ትምህርቶችን፣ አገልግሎቶችን፣ ቤተሰባዊ መልእክቶችን እና ጠቃሚ መረጃዎችን እንድትከታተሉ እናሳስባለን።

በቤተ ክርስቲያናችን ድረ ገጽ ላይ ጋዜጣችንን ለማንበብ፡- www.minnesotaselassie.org/newsletter/

አስተያየት ለመስጠት ወይም ጥያቄ ካለዎት ኢሜላችን (email) ፡- newsletter@minnesotaselassie.org

ማውጫ

ዝርዝር	ገጽ
1. ክርስቶስ ተነሥአ እሙታን	1
2. የአዘጋጆች መልእክት	1
3. ትምህርተ ሃይማኖት ፡ - እኛም ለአባቶች የተሰጠውን ተስፋ የምስራችን ለእናንተ እንሰብካለን (ክፍል 2)	2
4. ነገረ ቅዱሳን፡ - ነገረ ማርያም	3
5. ቤተሰብ	4
6. የሕፃናት እና ወጣቶች ዓምድ - Egeziharya Yilma New Mezmur CD - UOTY Conference	5
7. የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት በጥያቄ እና መልስ፡ - ከበሮ	6
8. ዚካ ቫይረስ፡ - ከቤ/ክርስቲያኑ ጤና ክፍል	7
9. ጠቃሚ መረጃዎች	8

እዘጋጆች

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

አርታእያን

መልአከ አርያም ቆሞስ አባ ኃይለሚካኤል ሙላት
ሊቀ ብርሃናት ቀሲስ ሄኖክ ያሬድ

ዲዛይን

አቶ ውብሸት አየለ
ዶ/ር ሰሎሞን ፎሌ

ትምህርት ሃይማኖት

. . . የምስራችን ለእናንተ እንሰብካለን። (ሐዋ. ፲፫:፴፪)

ክፍል 2- - ካለፈው የቀጠለ

የጽሑፉ ዓቢይ ነገር የሚያወሳው የሐዋርያትን ሥራ ሲሆን በይበልጥ አጉልቶ የሚናገረው ግን ሐዋርያት በወንጌል ያደረጉትን ተጋድሎና የተጓዙበትን ውጣ ውረድ፣ ለወንጌል የከፈሉትን መሥዋዕትነትና የፈጸሙትን ተአምራት ነው። ከቃሉ መነሻነት እንደምንመለከተው ሦስት ዋና ነገሮች እናገኛለን ካለ በኋላ ሦስቱ ነጥቦች:-

፩) ለአባቶች የተሰጠው ተስፋ
፪) የምስራች
፫) ለእናንተ እንሰብካለን

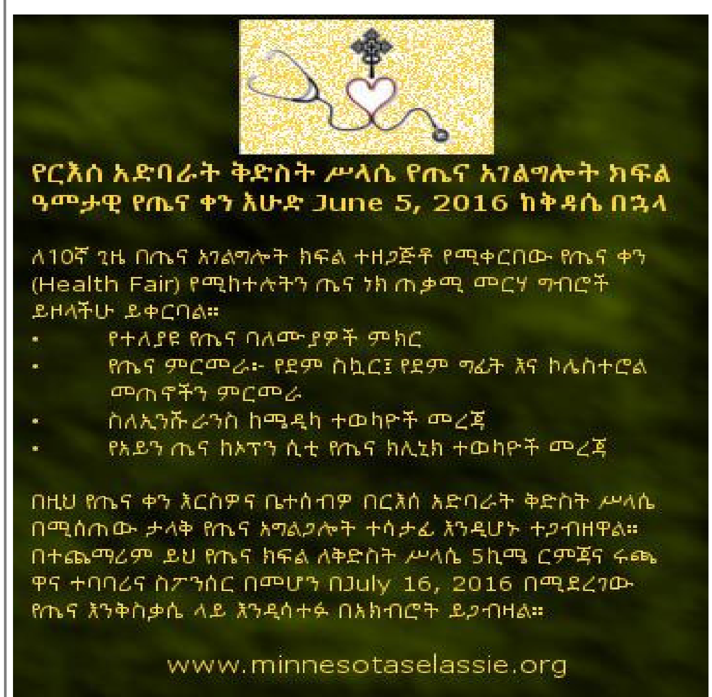
የሚሉት መሆናቸውን ገልጾ **"ለአባቶች የተሰጠው ተስፋ"** እና **"የምስራች"** የሚለው ክፍል ተብራርቶበታል። ዛሬ ደግሞ **"የምስራች"** ተብሎ ከቀረበው የቀረውንና ሦስተኛውን **"ለእናንተ እንሰብካለን"** የሚለውን የመጨረሻ ክፍል እናቀርባለን:- ታላቁ ሊቅ ቅዱስ ኤፍሬም **"በእንተ ሔዋን ተዐፅወ ኆኅተ ገነት ወበእንተ ማርያም ድንግል ተርኅወ ለነ።" (ውዳሴ ማርያም ዘሐሙስ)** በሔዋን ምክንያት የተዘጋው የገነት ደጃፍ በድንግል ማርያም ተከፈተ፤ ወደ ገነት ተመለስን። ሔዋን የሞት ምክንያት የሚሆነውን ቃኤልን ወለደች ድንግል ማርያም ግን የሕይወት ምግብና መጠጥ የሚሆነውን፣ የሞት ጻዕርን የሚያጠፋውንና የባርነት ቀንበርን የሚሰብረውን መድኃኒት የሆነውን ኢየሱስ ክርስቶን ወለደች። የምሥራች ቅድመ ዓለም ያለ እናት ከባሕርይ አባቱ ከአብ የተወለደው ድኅረ ዓለም ያለ አባት ከድንግል ማርያም የተወለደው ኢየሱስ ክርስቶስ ነው። ለዚህ ነው እንግዲህ ሐዋርያት አበው "የምሥራቹን ወንጌል እንሰብካለን" ያሉት። ወንጌል ሕይወታችን የተቀየረበትና የአብ የወልድ የመንፈስ ቅዱስ ሕልውናን በደንብ የተማርንበት፣ የጌታን የምሕረትና የፍቅር ሕግ ያወቅንበትና የተረዳንበት፣ ታሪካችን የተቀየረበት፣ የብሉይ መርገፍነት ተፈጽሞ የአዲስ ውል የተፈጸመበትና የእግዚአብሔር ወልድን ልዩ ፍቅር በመስቀል ያየንበት ስለሆነ እንማረዋለን፤ እናስተምረዋለን፤ ለዓለም ሁሉ እናውጀዋለን ።

፫) ለእናንተ እንሰብካለን

ወንጌል መፈጸሙን ላመናችሁ መጽናኛና ሕይወታችሁን ማደሻ የሚሆነውን በሁለት ወገን የተሳለውን ሰይፍ ለእናንተ እናስተምራለን፤ እናሳውቃለን፤ እናስረዳለን። ላለፉት ብቻ ሳይሆን ዛሬም ለምታምኑት በሐዋርያት አባቶች የተሰጠውን ተስፋ የምሥራቹን ለእናንተ እንሰብካለን። ከዚህ ዋናው የምንመለከተው የተያያዘ ታሪክ አንዱ የአንዱን ሳያናንቅ ያለፈውንም ያለውንም የሚመጣውንም እንደያዙ እንመለከታለን። የነቢያቱ ትንቢት ቢፈጸምም ሐዋርያቱ ግን ቅድመ ታሪኩን፣ ተስፋውን፣ ሂደቱን ሁሉ ለሕዝቡ በማሳወቅ ሂደቱን አያይዘው አሪት ለወንጌል መርገፍነቷን ለአባቶች የተሰጠውን ተስፋ በሚገባ አስተላልፈዋል። አሁን በዘመናችን ግን አንዱ የአንዱን እያጣጣለ፣ አንዱ የሠራውን አንዱ እያፈረሰ፣ አንዱ ጥሩ ያለውን ሌላው መጥፎ እያለ በማጣጣልና በመለያየት ስለ አንዲቷ ቤተ ክርስቲያን እየመሰከሩ አንዱ ሲያወግዝ ሌላው ሲፈታ አንዱ የፈታውን ሌላው ደግሞ ሲያወግዝ ይታያል። ግን ለምን? እኛ አዲስ መሠረት መሥራቾች ሳንሆን በተመሠረተው ላይ በማነጽ የምንኖር ነንና አበው ያቆዩልን ሥርዓት፣ ዶግማና ቀኖና ምንም ሳንሰርዝና ሳናጎድል ለትውልድ ማስተላለፍ ይገባናል። እውነት ለመናገር .በምናደርገው የመንፈሳዊ ውጣ ውረድ፣ የሐሳብ ልዩነትና የአመለካከት ልዩነት አይኖርም ማለት አይደለም። ግን ታላቂቱን ቤተ ክርስቲያንን በመመልከት የግል ሐሳባችንን እና የሰይጣንን አሠራር በመንፈሳዊ እይታ አይተን አጥብቀን ልንበረታ ይገባል። በፍጹም አምልኮት ተጠብቃ እዚህ የደረሰችዋን ቤተ ክርስቲያናችንን ከውስጥ ጠላቶች ተሐድሶያውያን እና ከጥቅመኞች፤ ከውጪ ደግሞ ከመናፍቃን ልንጠብቅ ያስፈልጋል።

ዛሬ በዘመናችን በተለይ ከውስጥ ሆነው የቤተ ክርስቲያንን አስተምህሮዋን፤ ዶግማዋን፤ ቀኖናዋን እና ሥርዓቷን እናድሳለን ብለው የተነሡ የቤተ ክርስቲያን የውስጥ ነቀርሳዎች የገሀነም ደጆች የማይችሏትን ለማፍረስ በብርቱ እየንተቀሳቀሱ ስለሆነ መምህራኖቻችንንና ካህናቶቻችንን ጠንቅቆ ማወቅ የቤተ ክርስቲያናችንንም አስተምህሮ በደንብ ቀርቦ መረዳት ያስፈልጋል። በርግጥ ጥንተ ጠላታችን ሰይጣን ትልቁ ጊዜያችንን በመሻማት ሕይወታችንን ተስፋ በማስቆረጥ እንድንዝል፣ እንዳንበረታና እንድንደክም፣ ከቆምንበት እንድንቀር፣ ከወደቅንበት ኃጢአት እንዳንነሳ እና ከዛለው ሀሳባችን እንዳንመለስ ይታገለናል ። በዚህ አኳሃን እንኳን እኛን ታላላቅ የምንላቸውንም ፈትኗል፤ ለማሸነፍም ታግሏል። ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ **በእስያ ስለደረሰብን መከራ ወንድሞች ሆይ ታውቁ ዘንድ እንወዳለንና ስለ ሕይወታችን እንኳን ተስፋ እስክንቆርጥ ድረስ ከአቅማችን በላይ ያለ ልክ ከብዶብን ነበር።** ፪ ቆሮ. ፩:፰ እንዳለው። ደግሞም እንዲህ ተብሎ እንደተጻፈልን **ለእነዚያ ደግሞ እንደተነገረ ለእኛ የምስራች ተሰብኮልናልና።** ዕብ. ፬:፪. ስለዚህ ተስፋችንን አለምልመን በመንፈሳዊ ሕይወታችን በርትተን በኦርቶዶክሳዊት ተዋሕዶ ሃይማኖታችን ጸንተን ለመኖር አምላካችን ይርዳን ።

ወስብሐት ለእግዚአብሔር ወለመስቀሉ ክቡር
መጋቢ አዕላፍ /ቀሲስ/ ስንታየሁ ደምስ (Bth.)
ሚያዝያ ፳፩/፳፻፰ ዓ.ም.



ነገረ ቅዱሳን

ነገረ ማርያም

ነገረ ማርያም ከሁለት ቃላት የተገኘ ነው፡፡ ነገር፣ የአንድን ትምህርት መግለጫ አጉልቶ የሚያሳይ ሲሆን ማርያም፣ የእመቤታችን መጠሪያ ስም ነው፡፡ በመሆኑም ነገረ ማርያም ማለት በእናታችን ቅድስት ድንግል ማርያም በኩል እግዚአብሔር ወዶ ፈቅዶ ለሰው ልጅ የገለጠውን ምሥጢር የምንማርበት ትምህርት ነው፡፡ ስለ እመቤታችን ያለው ትምህርት እጅጉን ሰፊ ስለሆነ በዚች መልእክት ላይ ነገረ ማርያምን ለማስፈር አይሞከርም፡፡ አባይን በጭልፋ ቀድቶ መጨረስ እንደማይቻል ሁሉ የእመቤታችንንም ነገር አስተምሮ ለመጨረስ አይቻልም፡፡ ነገር ግን በዚህ መልእክት ሦስት አበይት ነጥቦችን እናነሳለን፡፡ እነርሱም፡-

፩. የቅድስት ድንግል ማርያም የትውልድ ሐረግ
፪. የድንግል ማርያም የስሟ ትርጓሜ
፫. እመቤታችን የምትታወቅባቸው ተጨማሪ ስሞች

፩. የቅድስት ድንግል ማርያም የትውልድ ሐረግ

እግዚአብሔር አምላክ ማደሪያው ሁሉ ንጹሕና ቅዱስ ፍጹምም ነው፡፡ስለሆነም እርሱ ያደረበት ሰውም ሆነ ቦታ ወይም ንዋይ ሁሉ ቅዱስ ይባላል፡፡ እመቤታችን ቅድስት ድንግል ማርያም የአምላክ ማደሪያ ሆና ስለተገኘች ቅድስት ትባላለች፡፡ የተገኘችውም እግዚአብሔር ካደረባቸው ቅዱሳን ስለሆነም ጭምር ቅድስት ተብላለች፡፡

፪. የድንግል ማርያም የስሟ ትርጓሜ

ማርያም ማለት በዕብራይስጥ ቋንቋ ማሪሃም ከሚለው ቃል የተወሰደ ሲሆን ትርጉሙም የብዙኃን እናት ማለት ነው፤ አብርሃም ማለት የብዙኃን አባት ማለት እንደሆነ፡፡ (ዘፍ. ፲፯፥፭) በቤተ ክርስቲያናችን ትምህርት የቤተ ክርስቲያናችን ሊቃውንት የቅድስት ድንግል ማርያምን ስም እንደሚከተለው ያመሰጥሩታል፡-

ማርያም ማለት፡-

ሀ. መርሕ ለመንግሥተ ሰማያት (ወደ መንግሥተ ሰማያት መርታ የምታገባ) ማለት ነው፡-

የአዳም ዘር በሙሉ በኢየሱስ ክርስቶስ ቤዛነት ወደ ገነት የገባው ወይንም ወደ ቀደመ ክብሩ የተመለሰው ኢየሱስ ክርስቶስ የእርሷን ሥጋ ተዋሕዶ በመወለዱ ስለሆነ እንዲሁም ወደ ዘለዓለም ሕይወት የሚያስገባው ቅዱስ ሥጋውና ክቡር ደሙም ከርሷ የነሣው በመሆኑ ነው፡፡ በተጨማሪም የድንግል ማርያምን አማላጅነት ሳያምኑ መንግሥተ ሰማያት መግባት አይቻልምና ነው፡፡

ለ. ጸጋና ሐብት ማለት ነው፡-

የእመቤታችን ወላጆች ለጊዜው በመምከናቸው በሰው ዘንድ ተንቀው የነበሩ ሲሆን የእርሷ መወለድ ሀብት እና ጸጋ ሆኗቸዋል፡፡ ፍጻሜው ግን አማላጅነቷን ዐውቀው ቃል ኪዳኗን አምነው ለሚመጡ ምእመናን ሁሉ ሀብት እና ጸጋ ሆና ተሰጥታለች፡፡ (ዮሐ ፲፱፣ ፳፯) በበደሉ ምክንያት ከጸጋ እግዚአብሔር ተራቁቶ በእግረ አጋንንት ይቀጠቀጥ የነበረው አዳም ጸጋው ተመልሶለት ሀብተ መንፈስ ቅዱስን ገንዘብ ያደረገው በእመቤታችን በኩል ነው፡፡ "አዳም ከገነት በተባረረ ጊዜ ተስፋው አንቺ ነሽ" ብሎ አባ ሕርያቆስ በቅዳሴው ያመሰገናትም ለዚህ ነው፡፡

ሐ. በድንጋሌ ሥጋ በድንጋሌ ነፍስ የጸናች ፍጽምት ማለት ነው፡-

እግዚአብሔር በባሕርዩ ፍጹም አምላክ ስለሆነ ለምሥጢረ ሥጋዌ ሰው ይሆንባት ዘንድ በመለኮታዊ ጥበቡ የመረጣት በድንጋሌ ሥጋ በድንጋሌ ነፍስ ፍጽምት ትሆን ዘንድ ይገባልና በሥጋም በነፍስም ፍጽምት አደረጋት፡፡

መ. ከፍጡራን በላይ ከፈጣሪ በታች ማለት ነው፡-

እግዚአብሔር በፈጠራቸው በመላእክትና በቅዱሳን ላይ በረድኤት ወይንም በጸጋ ነው ያደረባቸው፡፡ በድንግል ማርያም ላይ ግን በረድኤትና በጸጋ ብቻ ሳይሆን ከሥጋዋ ሥጋን፤ ከደሟ ደምን፤ ከነፍሷ ነፍስን ነሥቶ ነው የተገለጠው(ሰው የሆነው)፡፡ ለዚህም ነው መልአኩ ቅዱስ ገብርኤል "አንቺ ከሴቶች መካከል የተባረክሽ ነሽ" ያላት (ሉቃ ፩፣፳፰)፡፡ ስለሆነም ድንግል ማርያም ከመላእክትም ከቅዱሳንም ትበልጣለችና ከፈጣሪ በታች ከፍጡራን በላይ ተብላለች፡፡

ሠ. የብዙዎች እናት ማለት ነው፡-

አንድ ቤት የቤት እመቤትና አባወራ እንዳለው ሁሉ በክርስቶስ አምነው ላሉ ክርስቲያኖች ሁሉ እመቤታቸው (እናታቸው) ድንግል ማርያም ናት፤ የቤታቸው ራስ ልጇ አማኑኤል እንደሆነ ማለት ነው፡፡

ረ. በእግዚአብሔርና በሰው መካከል የምትላላክ ማለት ነው፡-

ለሰዎች በሥጋ ዘመዳችን ስትሆን ለፈጣሪ ደግሞ እናቱ ነች፤ በመካከል ሆና የምታገናኘን ወይንም የምታማልደን ስለሆነች በሰውና በፈጣሪ መካከል ያለች መካከለኛ ትባላለች፡፡ የሰውን ልመና ወደ እግዚአብሔር፣ የእግዚአብሔርንም ይቅርታ ወደ ሰው በማድረስ ድኅነተ ሥጋ ድኅነተ ነፍስ፣ በረከተ ሥጋ በረከተ ነፍስ እያማለደች ታሰጣለችና፡፡

፫. እመቤታችን የምትታወቅባቸው ተጨማሪ ስሞች

እመ አምላክ	ወላዲተ አምላክ
ኪዳነ ምሕረት	ቤዛዊተ ዓለም
እምነጽዮን	ሰአሊተ ምሕረት
ሶልያና	አዶናዊት

በመጋቤ ሃይማኖት ቀሲስ አሐዱ አስረስ

ቤተሰብ

በሥነ ፍጥረት ታሪክ ቀደምትነት ያለውና በመጀመርያ የተመሠረተው ቤተሰብ መሆኑ በማያወላውል መንገዱ ተገልጽዋል። አዳምና ሔዋን ልጆች አፍርተው የመሠረቱት ያ የመጀመርያው ቤተሰብ ለቀሪው እና እስካሁን ለደረሰው የቤተሰብ መስፋፋት መነሻ ሆኖ ዓለም ሁሉ የዚህ ምሥረታ ተካፋይ ሆኖ እየተጋባና እየተዋለደ ቤተሰብ አፍርቶ ይኖራል። ቤተሰብ የቤተ ክርስቲያናችን መሠረት ነው በማለት የምንናገረው ከዚህ በመነሳት መሆኑም አጠያያቂ አይደለም። ቤተ ክርስቲያንም ቤተሰብ ፍጹም ጤነኛና ደስተኛ በሃይማኖትም የጸና ይሆን ዘንድ ዘወትር ያለማቋረጥ ታስተምራለች። ቤተሰብ በመልካም አኗኗር ሕገ እግዚአብሔርን ጠብቆ በምግባር በሥርዓት የሚኖር ከሆነ ለተተኪው ትውልድ መልካም መንገድ አዘጋጅቶ ማለፍ ስለሚቻለው እግዚአብሔርን አክብረው የሚኖሩ የቤተሰብ አባላት እንዲኖሩ ትደግፋለች፤ ትሻለችም። አባትና እናት ለልጆቻቸው ልጆችም ለቤተሰባቸው የየድርሻቸውን በማድረግ አንድነቱን ያጎለብታሉ። መልካም ቤተሰብ ይኖር ዘንድ ኃላፊነቱ በቤተሰብ ውስጥ ያሉ አባላት ሁሉ ቢሆንም በይበልጥ ግን የባልና ሚስት ይሆናል። ምክንያቱም ልጆቻቸውን በማስተማር ጥሩ ምሳሌ ሊሆኑ የሚችሉት እነርሱ ናቸውና። በእርግጥ በአዳምና በሔዋን ቤተሰብ ውስጥ ወንድሙን የሚገድል ቃኤል፤ በቅዱስ ዳዊት ቤተሰብ ውስጥ አባቱን ለመግደል የተነሳ አቤሴሎም፤ በይስሐቅ ቤተሰብ በወንድሙ ላይ የተነሳ ኤሳው፤ በያዕቆብ ቤተሰብ ወንድማቸው ላይ በአመፃ ተነስተው ዮሴፍን በሃያ ብር የሸጡ ወንድሞች፤ በኖኅ ቤተሰብ መካከል የአባቱን ራቁት ከመሸፈን ይልቅ በአባቱ የሳቀ ወንድሞቹም አብረው እንዲስቁ ያነሳሳ ካም እና በተለያዩ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች ተመሳሳይ የሆኑ ሁኔታዎች እንዳሉ ቢታወቅም። ሆኖም ግን ደጋግ ቤተሰቦችን ማፍራት የሚቻለው ከፈቃደ እግዚአብሔር ባሻገር ዘወትር በፈሪሐ እግዚአብሔርና በጸሎት የተደገፈ ሕይወት መኖር ሲቻል ነው።

ይኼን ያህል በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ስላሉ እናቶችና አባቶች፣ ወንድሞችና እኅቶች እንዲሁም ልጆች ካወራን እዚህ በምንኖርበት የአሜሪካን ምድር ላይ በአዲስ መጤነት ወይም በዕንግድነት መጥተው ለሚኖሩ ሰዎች የኑሮ ውጣ ውረድ ምን ያህል ከባድ እና አስቸጋሪ መሆኑን በሚገባ እናውቃለን። ልጆች ከቤተሰቦቻቸው ባሻገር አብዛኛው ጊዜያቸውን በትምህርት ቤት ስለሚያሳልፉ የተለያዩ ሁኔታዎችን ለምደውና ተገንዝበው ይመጣሉ። ጠቃሚውን እንደ ጥቅሙ ለመውሰድ እንደምንሞክረው የማይጠቅመውን ደግሞ ጎጂ መሆኑን አውቀን ዕለት ከዕለት ክትትል በማድረግ የቤተሰብን ሕይወት በጥሩ ሁኔታ ለመምራት ይቻላል። የቤተሰብ ኃላፊነት ወይም ደግሞ ቤተሰብን መምራት ማለት በቤት ውስጥ ያለውን ሕይወት ብቻ በጥሩ ሁኔታ መምራት ሳይሆን በትምህርት ቤት፣ በሥራ፣ በማኅበራዊ ኑሮ፣ በቤተ ክርስቲያን፣ በመዝናኛ ቦታዎችና በሌሎችም አካባቢዎች ምን ማድረግ እንደሚገባ አስቀድሞ ሁኔታዎችን ማመቻቸትም ነው። ጠንካራ ቤተሰብ ጠንካራ አገርን መፍጠር ይችላል። ለዚህ ሁሉ ዓይነተኛው መሠረት በእግዚአብሔር በማመን ቃሉንና ትምህርቱን ተቀብሎ በንግግር ሳይሆን በተግባር መተርጎም ሲቻል ነው። ባልና ሚስት አንድ አካል መሆናቸውን አውቀው ከተሳሰቡ በግልጽ ስለ ሁሉም ነገር መነጋገር ከቻሉ ኑሮአቸው የተቃና ይሆናል። ቤተሰብ እርስ በርስ የሚነጋገሩበት በቂ ጊዜ ሊኖራቸው ይገባል። አሁን ዘመኑ የቴክኖሎጂ ነውና ባልና ሚስት ከልጆቻቸው ጋር የሚነጋገሩበትን ሁኔታ ካላመቻቹ በእጃቸው ላይ ሊያጫውታቸው የሚችል የተለያዩ የቴክኖሎጂ ውጤቶች ስላሉ በቤተሰብ መካከል ያለው ቅርርብ የበለጠ እየተለያየ ይመጣል። ተነጋግሮ መግባባት የማይችል ቤተሰብ ተነጋግረው ሊግባቡ የሚችሉ ልጆችን ለማፍራት ይቸገራል። ስለሆነም በቂ ጊዜ በመስጠት ቤተሰብን መምራት ከሁሉ የበለጠ ዋጋ አለው። እናትና አባት የልጆቻቸውን ጓደኞች በአግባቡ ማወቅ ይኖርባቸዋል። ጠቢቡ ሰሎሞን በምሳሌው "**ብረት ብረትን ይስለዋል፤ ሰውም ባልንጀራውን ይስለዋል**" ይለናልና። ስለዚህም የቤተሰብ ኃላፊነት ከማብላትና ከማጠጣት፣ ከማልበስና ከማስተማር፣ ከመንከባከብና ከማዝናናት የበለጠ እንደሆነ መረዳት ያስፈልጋል።

ወላጆች በሥራቸው ላይ የተለያዩ ሁኔታዎች እንደሚያጋጥማቸው ልጆችም በትምህርታቸው ላይ ተመሳሳይ ችግሮች ይገጥሟቸዋልና ትምህርት እንዴት ነበር? ምን አደረጋችሁ? በማለት በቁጣ ሳይሆን በፍቅር መመርመር ያስፈልጋል። ግልጽነት ካለበት ቤተሰብ ለችግር መፍትሔ የሚሆን ነገር ስለሚገኝ የዕለት ውሎን መነጋገር ጤናማ ይሆናል። መጽሐፍ ቅዱስም **“ልጆች ሆይ ለወላጆቻችሁ በጌታ ታዘዙ። ወላጆችም “ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግሣጽ አሳድጉአቸው እንጂ አታስቆጧቸው”** ኤፌ. ፮፡፬ በማለት ያስተምረናል። ወላጆች ስለራሳቸውና ስለ ልጆቻቸው ሥጋዊና መንፈሳዊ ሁኔታ በተመለከተ ፍላጎታቸውንና ግዴታቸውን ማሟላት አለባቸው። የቤተሰብ መንፈሳዊ ፍላጎት ከሁሉም በላይ መሆን አለበት። የምናደርገውና የምናቅደው ነገር ሁሉ ኃጢአት የሌለበትና የእግዚአብሔርን ቃል ያከበረ መሆን ይገባዋል። ልጆቻችንንም የዚህን ቃል ነገር በቃልና በተግባር ማስተማር አለብን። አብሮ በመጸለይና የሃይማኖትን ጉዳይ አብሮ ከቤተሰብ ጋር በመወያየት ጤናማ ቤተሰብን ማፍራት ይቻላል። ልጆች ከቤተሰቦቻቸው መልካም ነገርን ካዩ መልካም ሰዎች ሆነው ያድጋሉ። ሃይማኖትን የጠበቁ ወላጆች ሃይማኖተኛ ሰው ከቤታቸው ያፈራሉ። በልጆች ፊት መጥፎ ነገርን ማድረግ በፍጹም ተገቢ አይደለም። ልጆች ከወላጆቻቸው የሚያዩትን ነገር እውነት ነው ብለው ስለሚቀበሉት መልካምነታችንን እንጂ መጥፎነታችንን በእነርሱ ፊት ልናንጸባርቅ አይገባም። በመነጋገር የማይፈታ ምንም ነገር የለምና ቤተሰብ እርስ በርሱ በመወያየት መልካም ዜጋ ማፍራት ይጠበቅበታል። ቤተሰቦቻቸውን ያከበሩ ልጆች አገራቸውንና ሕዝባቸውን ያከብራሉ። በመሆኑም ጤናማ ቤተሰብን ለማፍራት ሁላችን ክፉን በመልካም ማሸነፍ ይኖርብናል እንጂ በክፉ መሸነፍ አይኖርብንም።

ወስብሐት ለእግዚአብሔር።

አብርሃም ሰሎሞን

ቤዛ-ኵሉ ሰንበት ት/ቤት

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን የርእሰ አድባራት ጽርሐ አርያም ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል ቤዛ-ኵሉ ሰንበት ት/ቤት የተመሠረተበትን ታሪካዊ ፳ኛ ዓመታዊ በዓሉን በተለያዩ መንፈሳዊ ዝግጅቶች ከቤተ ክርስቲያናችን እና ከሌሎች አብያተ ክርስቲያናት ተጋብዘው ከሚመጡ ካህናት ጋር በመሆን ለማክበር ተዘጋጅቷል።

ቦታ፡ ርእሰ አድባራት ጽርሐ አርያም ቅድስት ሥላሴ ካቴድራል (2601 Minnehaha Ave. Minneapolis, MN 55406)

መቼ፡ ከአርብ ሐምሌ ፲፭ እስከ እሑድ ሐምሌ ፲፯/፳፻፰ ዓ.ም. (July 22-24, 2016)

በመርሐ ግብሩ ከሚካተቱት የትምህርት፣ የመዝሙር፣ የሥነ-ጽሑፍ፣ የዐውደ ርእይ እና የመሳሰሉት በርካታ ዝግጅቶች መካከል እሑድ ሐምሌ ፲፯/፳፻፰ ዓ.ም. (July 24, 2016) "**የኢዮብ መከራ እና የእግዚአብሔር ቸርነት**" በሚል ርእስ የተዘጋጀ ተውኔት ይቀርባል።

የሕፃናት እና ወጣቶች ዓምድ

"ልጆችሽም ሁሉ ከእግዚአብሔር የተማሩ ይሆናሉ፥ የልጆችሽም ሰላም ብዙ ይሆናል።"ኢሳ. ፶፬፡፲፫

አምላክ ትውልድን ለማዳን ሲነሣ ንፁሃን ልቡና ሕፃናትን ለሥራ ያነሣሣል፤ በደብራችንም እያየን ያለነው ይህንኑ ነው እና የምስጋና ባለቤት ልዑል እግዚአብሔር ክብር ምስጋና ይግባው እያልን በዛሬው የሕፃናት እና ወጣቶች አምድ ሁለት አበይት የልጆቻችንን ፍሬ ልናነሣ ወደድን። ሁለቱንም አገልግሎቶች በቀጣይ እትሞች በሰፊው እንደምንመለስባቸው ቃል እየገባን ለአሁኑ ግን ከወጣቶቹ ብዕር ያገኘነውን እናካፍላችሁ። በዓይነቱ የመጀመሪያ ስለሆነውና እኛው ባሳደግናት ታዳጊ ወጣት ዘማሪ እግዚሃርያ ይልማ(እንዬ) ስለተዘጋጀው የእንግሊዘኛ መዝሙር ሲዲ ታዳጊ ወጣት ፍሬ ሕይወት፤ ሁለተኛው ዙር የወጣቶች ኅብረት በደብራችን እንደሚደረግ፣ የዚህን ኅብረት ዓላማ እና አመሠራረት ደግሞ ሊቀ ዲያቆን ኤፍሬም እንዲህ ጽፈውታል። እግዚአብሔር ልጆቻችንን በኃይማኖት ያሳድግልን።

በወ/ሮ ሰብለወንጌል ደምሴ

Egeziharya Yilma New Tewahedo Mezmur CD

About two weeks ago, Egeziharya Yilma, 17, released the first Ethiopian Orthodox Tewahedo gospel album. The song is fully in English. She did this by translating her father's songs from Amharic using the same melody. Personally speaking, as a 18 year old raised in America myself, I believe that this album is an innovative step in the right direction for the Ethiopian Orthodox Tewahedo Church. With these songs, a whole new generation all over the world is able to understand and replicate the praise that is already present in them. It builds a bridge of understanding between the older Amharic speaking generation and the younger, English speaking children. In my own family, I have seen both of my younger brothers singing along with Egeziharya's songs in both English and Amharic, finally making the connection between the two that they didn't have beforehand. I myself learned new things about the meaning of Yilma's songs that I have heard my whole life, but have never fully understood.

For this reason, I am very proud of Eneye, my friend, for doing something that has never been done before. We grew up together and seeing her succeed makes me happy. Eneye, I wish you the best and more success in life. You have paved the road for something great.

Firehiwot Bediye

UOTY Conference Coming to Minnesota!

United Orthodox Tewahedo Youth (UOTY) was envisioned on 21 January 2014 over a conference call between five people. The major discussion topic of the day was how to consolidate experiences and exchange ideas on how to better serve the youth whom are perishing in floods from the Church. The call was initiated by brother Asmamaw Shelme of Seatle and Metesabia HaileMichael of Washington DC. Participants considered this call as a means to know each other and exchange ideas on how to serve. However, God had a greater plan for the group. An idea came up from one participant that emphasized the way to make a difference through connecting youth servants from around the Unites States. There was a fervently charged passion that each participant had shown throughout the meeting. A meeting that started with the general notion of just exchanging ideas ended up with an agreement to establish an annual conference to bring together and connect the youth. Thus, UOTY was established with this first historic meeting. The purpose of UOTY was specified as a means to connect the youth in the United States and possibly around the world; for the soul purpose of learning and spreading the word of God.

The first historic conference of UOTY was held on August 1st & 2nd 2015 at St. Louis Missouri. Even though only 50 people came for the conference, it did not slow down the electrified passion initiated over phone with five people. As the Holy book says "Though thy beginning was small, yet thy latter end should greatly increase." (Job 8:7), the founders had good faith that it would grow in the coming years.

With the grace and will of our Almighty God, this year's UOTY conference will be held right here at Re'se Adbarat Tserha Aryam Kidist Selassie Cathedral from June 10 to June 12 (Fri, Sat & Sun). About 160+ members of UOTY from around the United States and 150+ members from our own home State of Minnesota are expected to participate on this conference.

To support this mission please contact Archdeacon Ephrem Megenta at Phone number 651-500-9875 or Brother Metasebia HailMichael at 202-309-4099.

Archdeacon Ephrem Megenta

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት በጥያቄ እና መልስ

ከበሮ

በዚህ ወር የጥያቄ እና መልስ አምዳችን የምናተኩረዉ ከቤተ ክርስቲያናችን የቅኔ ማኅሌት ንዋያተ ቅድሳት አንዱ በሆነው የዜማ መሣሪያ ከበሮ ላይ ይሆናል። ከበሮ የሚለው ቃል አታሞ፣ ነጋሪት፣ የሚመታ፣ ትእምርተ ክብር፣ ጩኂ፣ ተሰሚ ማለት ሲሆን ምሥጢራዊ ትርጉሙም የጌታችን የመድኃኒታችን የኢየሱስ ክርስቶስ ምሳሌ ነው።

ከበሮ በመጽሐፍ ቅዱሳችን በርካታ ቦታዎች ተጠቅሷል፤ ለምሳሌ፡-

- ዘጸ. ፲፭፡፳ "የአሮን እኅት ነቢይቱ ማሪያምም ከበሮ በእጅዋ ወሰደች ሴቶችም ሁሉ በከበሮና በዘፈን በኋላዋ ወጡ።"
- መዝ. ፻፶፡፬ "በከበሮና በዘፈን አመስግኑት በአውታርና በእምቢልታ አመስግኑት።"
- መዝ. ፹ (፹፩)፡ ፪ "ዝማሬውን አንሡ ከበሮንም ስጡ፥ ደስ የሚያሰኘውን በገና ከመሰንቆ ጋር በመባቻ ቀን በከፍተኛው በዓላችን ቀን መለከትን ንፉ።"
- መዝ. ፻፵፱፡፫ "ስሙን በዘፈን ያመስግኑ፥ በከበሮና በመሰንቆም ይዘምሩለት።"
- ዮዲት ፲፮፡፪ "ዮዲትም ፈጣሪያችንን እግዚአብሔርን ከበሮ እየመታችሁ አመስግኑት። ብላለች"

የተዘረዘሩትን የከበሮ ክፍሎች ትርጉም/ምሥጢር ይግለጹ!

፩) ሰፊው የከበሮ ጎን
፪) ጠባቡ የከበሮ ጎን
፫) ከበሮ የሚለብሰው ጨርቅ/ ግምጃ
፬) ከበሮ ማሰሪያ ጠፍር
፭) የከበሮው ማንገቻ
፮) በከበሮ ዉስጥ የሚደረጉ 3 ወይም 5 ጠጠሮች

የከበሮ አጠቃቀምን አስመልክቶ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ምሳሌያዊ ትርጉም/ምሥጢር ይግለጹ!

፩) ከበሮ ግራና ቀኝ መመታቱ
፪) መዘምራን ግራና ቀኝ እያሸበሸቡ ከበሮ መምታታቸው
፫) ከበሮ መጀመሪያ በርጋታ መመታቱ ከዚያም በፍጥነት መዘዋወሩ
፬) በማሕሌት ላይ ከበሮ መሬት ላይ ተቀምጦ መመታቱ

በዶ/ር ሰሎሞን ፎሌ

የሚያዝያ ወር ጋዜጣችን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ጥያቄዎች መልስ

<u>የምርጫ ጥያቄዎች መልስ</u>

፩- መ) ጾም የምግብ ለውጥ አይደለም
፪- መ) ሁሉም ልክ ነው፤
፫- መ) ሁሉም ልክ ነው፤
፬- ለ) ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ የጾመው ጾም በመሆኑ (ማቴ ፬:፪)
፭- መ) ሁሉም ልክ ነው፤
፮- ሐ) ዘወረደ
፯- መ) ሆሣዕና
፰- ሐ) ጾመ ሕርቃል እና ሰሙነ ሕማማት 15 ተጨማሪ ቀናት፤
፱- ሀ) ሙሴ እና ኤልያስ፤
፲- ሀ) ፈሪሳዊ ቢሆንም ከ፲፪ቱ ሐዋርያት አንዱ አልነበረም።

<u>የሰንጠረዥ ጥያቄ መልስ</u>

፩- ስድስተኛው የኢትዮጵያ ቅዱስ ፓትርያርክ (አቡነ ማቲያስ)
፪- ካህኑ የመጥምቀ መለኮት አባት (ዘካርያስ)
፫- የነቢዩ ኤልያስ ደቀ መዝሙር (ነቢዩ ኤልሳዕ)
፬- በቃና ዘገሊላ ያማለደችው እናት (ቅድስት ድንግል ማርያም)
፭- የቅዱስ ጳውሎስ ስም በጌታችን ከመጠራቱ በፊት (ሳውል)
፮- በመምሬ አድባር ዛፍ ሥር እግዚአብሔር የተገለጠለት (አብርሃም)
፯- ስምንተኛው የዐቢይ ጾም ሳምንት (ሆሣዕና)
፰- እግዚአብሔርን ከፍ ባለ ዙፋን ላይ ተቀምጦ ያየው ነቢይ (ነቢዩ ኢሳይያስ)
፱- ጌታችን ከበለስ ዛፍ ሥር አየሁህ ያለው (ናትናኤል)
፲- በካህኑ ዔሊ ፊት ሲያገለግል የነበረው ብላቴና (ካህኑ ዔሊ)
፲፩- ጌታችን በዲያብሎስ የተፈተነበት ገዳም (ገዳመ ቆሮንቶስ)
፲፪- የጌታዬ እናት ወደኔ ትመጣ ዘንድ እንዴት ይሆናል ያለች (ቅድስት ኤልሳቤጥ)
፲፫- እግዚአብሔር ከሚጠላቸው ፯ ነገሮች አንዱ (መጽ.ምሳሌ) (ትዕቢተኛ ዓይን)
፲፬- የቅዱስ ጴጥሮስ የቀደመ ስሙ (ስምዖን)
፲፭- በሙሴ እግር የተተካው (ነቢዩ ኢያሱ)

Answer to the Puzzle Questions

1) Who fought against King David? **Goliath**
2) What was the name of the short man who climbed a tree so that he can see Jesus Christ? **Zacchaeus**
3) Who received the ten commandments from God? **Moses**
4) Who has ascended into heaven ? **Elijah**
5) Who is The Mother of Jesus Christ? **Mary**
6) Where was Jesus Christ born? **Bethlehem**
7) Who baptized Jesus Christ? **John**
8) Who among the disciples/apostles had betrayed Jesus Christ? **Juda**
9) What was the country the Mother of Christ fled to so as to escape from King Herod? **Egypt**
10) What is the name of our Church? **Selassie**

የጤና አምድ

ዚካ ቫይረስ

ዚካ ቫይረስ ምንድን ነው? ዚካ ቫይረስ በትንኝ ንክሻ የሚተላለፍ የበሽታ ዓይነት ነው። የተለመዱ የዚካ ቫይረስ ዋነኛ የበሽታ ምልክቶች ትኩሳት፣ የቆዳ ሽፍታ፣ የመገጣጠሚያ ሕመም፣ እና የዓይን ማዝ (የዓይኖች መቅላት) ናቸው።

ዚካ ቫይረስ እንዴት ነው የሚተላለፈው? ዚካ ቫይረስ በዋነኛነት በበሽታው አምጪ ተሐዋሲያን በታጠቀ ኤዴስ በሚባል የትንኝ ዝርያ አማካይነት ወደ ሰዎች ይተላለፋል። ትንኞቹ በተለምዶ እንደ ባልዲ፣ ማስታጠቢያ ሳፋዎች፣ የእንስሳት መመገቢያ ሣህኖች፣ የአበባ መትከያ ጎድጓዳ ሣህኖች፣ እና በቫዞች ውስጥ ወይም አቅራቢያ እንቁላሎቻቸውን ይጥላሉ። በቀን ሳይቀር የሚናከሱ ኃይለኛ ትንኞች ናቸው፣ ሰዎችን መንከስ እና ከሰዎች አቅራቢያ በቤት ውስጥ እና ከቤት ውጪ መኖርን ይመርጣሉ። ትንኞቹ በቫይረሱ የተጠቃን ግለሰብ ደም በሚመጡበት ጊዜ በበሽታው ይጠቃሉ። ከዚህ በመቀጠል በበሽታው የተጠቁ ትንኞች ቫይረሱን በንክሻ አማካይነት ወደ ሌሎች ጤናማ ሰዎች ማስተላለፍ ይችላሉ። የመውለጃ ጊዜዋ በተቃረበበት ጊዜ በዚካ ቫይረስ የተጠቃች እናት ወደ አዲስ የሚወለደው ልጇ በወሊድ ጊዜ በሽታውን ልታስተላልፍበት ትችላለች። ከዚህ በተጨማሪ የዚካ ቫይረስ በእርግዝና ወቅት ከእናት ወደ ፅንሱ ሊተላለፍ ይችላል።

ዚካ አዲስ መጤ ቫይረስ ነው። እስከ ጃንዋሪ 2016 ድረስ ጡት በመጥባት አማካይነት በዚካ ቫይረስ የተያዙ ጨቅላ ሕፃናቶች እንዳሉ የተደረጉ ምንም ሪፖርቶች የሉም። የተወለዱ ሕፃናትን ጡት ማጥባት ካሉት ጠቀሜታዎች አንፃር፣ ዚካ ቫይረስ በተገኘባቸው አካባቢዎች የሚኖሩ እናቶችም ሳይቀሩ ልጆቻቸውን ጡት እንዲያጠቡ ይበረታታሉ። እስከ ጃንዋሪ 2016 ድረስ የሰው ደም በመቀበል የተነሳ አንድ ሪፖርት እና በግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታው ስለመተላለፉ የሚያረጋግጥ አንድ ሪፖርት ተገኝቷል።

የዚካ ቫይረስ የበሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው? በዚካ ቫይረስ ከተጠቁ 5 ሰዎች መካከል አንዱ ይታመማል (ማለትም፣ ዚካ ይይዘዋል)። የተለመዱ የዚካ ቫይረስ ዋነኛ የበሽታ ምልክቶች ትኩሳት፣ የቆዳ ሽፍታ፣ የመገጣጠሚያ ሕመም፣ እና የዓይን ማዝ (የዓይኖች መቅላት) ናቸው። ሌሎች የተለመዱ የበሽታ ምልክቶች የጡንቻ ሕመም እና ራስ ምታት ናቸው። በሽታው ብዙውን ጊዜ የበሽታው ምልክቶች ከበርካታ ቀናት እስከ አንድ ሳምንት ሊቆዩ የሚችሉ ቀለል ያሉ የበሽታ ምልክቶች ናቸው። ሆስፒታል ተኝቶ እስከ መታከም የሚያደርስ በሽታ እስካሁን አላጋጠመም። በበሽታው የተነሣ የሚያጋጥም ሞት ብዙም የለም። የበሽታ ምልክቶቹ ካሉብዎት እና ዚካ ቫይረስ እንዳለባቸው በሚታወቁ ቦታዎች ላይ ከነበሩ በእርስዎ የጤና እንክብካቤ ሰጪ ይታዩ። በቅርቡ ጉዞ አድርገው ከነበረ፣ መቼ እና የት ጉዞውን እንዳደረጉ ለእርስዎ የጤና እንክብካቤ ሰጪ ይንገሩ።

የዚካ ቫይረስ እንዴት ነው የሚታከመው? ምንም ክትባት ወይም መድኃኒት የዚካ በሽታን ለመከላከል ወይም ለማከም እስካሁን አልተገኘም። የበሽታ ምልክቶቹን ያክሙ:-

- ♦ በጣም ብዙ ዕረፍት ያድርጉ።
- ♦ የሰውነት ፈሳሽ ከፉኛ መወገድን ለመከላከል ፈሳሽ በብዛት ይጠጡ።
- ♦ እንደ አሴታሚኖፊን [acetaminophen] ወይም ፓራሴታሞል [paracetamol] የመሳሰሉ መድኃኒቶችን ትኩሳትን እና ሕመምን ለማስታገስ ይውሰዱ።
- ♦ አስፐሪን እና ሌሎች ስቴሮይዳል የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች [non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)]
- ♦ እንደ ኢቡፕሮፌን [ibuprofen] እና ናፕሮክሴን [naproxen] የመሳሰሉ መድኃኒቶች የደም ያለማቋረጥ መፍሰስን ለመከላከል እስኪቻል እስከ ደንግ [dengue] ድረስ ከመውሰድ መቆጠብ ያስፈልጋል። በሌላ ሕክምና ምክንያት መድኃኒት እየወሰዱ ያሉ ከሆኑ፣ ተጨማሪ መድኃኒት ከመውሰድዎ በፊት የጤና እንክብካቤ ሰጪ ያነጋግሩ።

ዚካ ቫይረስ ካለብኝ ምን ማድረግ አለብኝ? ዚካ ቫይረስ ካለብዎት በሽታው በሚሰማዎት የመጀመሪያው ሳምንት ላይ በትንኝ ከመነከስ ራስዎን ይከላከሉ።

- ♦ በሽታው በያዘበት የመጀመሪያው ሳምንት ወቅት የዚካ ቫይረስ በደም ውስጥ ሊገኝ እና በትንኝንክሻ አማካይነት ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሊተላለፍ ይችላል።
- ♦ ከዚህ በመቀጠል በበሽታው የተጠቃ ትንኝ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ማስተላለፍ ይችላል።

ዚካ ቫይረስን ለመከላከል የተሻለው አማራጭ በትንኝ ከመነከስ ራስን መጠበቅ ነው።

ምን ማድረግ እችላለሁ? 4ቱን ዲዎች በመጠቀም ይከላከሉ።

በየቀኑ ሙሉ ቀን *DEET* ይጠቀሙ:- በማንኛቸውም ጊዜ ከቤት ውጪ በሚሆኑበት ጊዜ DEET ወይም ሌላ በ EPA የተፈቀደ ፀረ ትንኝ ኬሚካል ይጠቀሙ እና መመሪያዎቹን ይከተሉ።

መከላከያ ልብስ ይልበሱ *[Dress]*:- ረዥም እጅጌ ያላቸው ሰውነት ላይ የማይጣበቁ ፈዛዛ ቀለም ያላቸውን ልብሶች ከቤት ውጪ ሲሆኑ ይልበሱ።

ውሃ ያቆሩ ቦታዎችን ያድርቁ *[Drain]*:- ሁሉንም የተጠራቀመ ውሃ ከቤትዎ ውስጥ እና አካባቢ ያስወግዱ።

ማለዳ እና ምሽት *[Dusk & Dawn]*:- ትንኞች በጣም ንቁ በሚሆኑበት የማለዳ እና የምሽት ጊዜዎች ላይ ከቤት ውጪ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን መጠን ገደብ ያብጁላቸው።
ከ4ቱ ዲዎች [4Ds] በተጨማሪ ጉዞ የሚሄዱ ሰዎች የሚከተለውን በማድረግ ራሳቸውን መጠበቅ ይችላሉ:-

- ♦ የአየር መቆጣጠሪያ ወይም በመስኮቶች ወይም በበሮች ላይ መከላከያ ሽፋን ያላቸውን ሆቴሎች ይምረጡ።
- ♦ ከቤት ውጪ ከሆኑ በአጎበር ውስጥ ሆነው አልጋ ላይ ይተኙ ወይም ባልተከፋፈተ ክፍል ውስጥ ይተኙ።

ምንጭ:-Dallas CHHS, State of Texas

በቤተ ክርስቲያናችን የሚሰጡ አገልግሎቶች

ቅዳሴ፣ ማሕሌት፣ ኪዳን፣ ምህላ እና ንግሥ

◊ ዓመቱን በሙሉ ኪዳን ይደርሳል (6:00 A.M)

◊ ዘወትር እሑድ ቅዳሴ ይቀደሳል

◊ በሥላሴ፣ በመድኃኔዓለም፣ በማርያም፣ በሚካኤል እና በዮሐንስ ወርኃዊ በዓላት ይቀደሳል (የክርስትና ማንሳት አገልግሎት ይሰጣል)

◊ ጥርና ሐምሌ ሥላሴ፣ ጥቅምት እና መጋቢት መድኃኔዓለም፣ ኅዳር እና ሰኔ ሚካኤል፣ ሰኔና 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 ቤተ ክርስቲያናችን ባሏት ተጨማሪ ዐበይት በዓላት የተለያዩ መርሐ-ግብሮች ይከናወናሉ።

◊ በሰሞነ ሕማማት ከሰኞ እስከ ቅዳሜ ሙሉ አገልግሎት ይሰጣል

ክርስትና

የቤተ ክርስቲያናችን የጥምቀተ ክርስትና አገልግሎት በየዓመቱ እየጨመረ ነው።

- ቤተ ክርስቲያናችን ተመርቆ አገልግሎት መስጠት ከጀመረበት ጀምሮ በ፳፻፯ ዓ.ም (Year 2015) ሃምሳ የሚሆኑ ሕፃናት ክርስትና ተነስተዋል
- በ፳፻፰ ዓ.ም. (Year 2016) ሃያ ለሚሆኑ ሕፃናት የጥምቀተ ክርስትና አገልግሎት ተሰጥቷል።

ስብከተ ወንጌል እና መንፈሳዊ ትምህርት

◊ ዘወትር አርብ ስብከተ ወንጌል ይሰጣል

◊ ዘወትር ቅዳሜ መላ ምእመናንን የሚያሳትፍ የሰንበት ትምህርት ቤት መርሐ-ግብር ይደረጋል

◊ ዘወትር ቅዳሜ የአብነት ትምህርት እና መሠረታዊ የአማርኛ ቋንቋ ለወጣቶችና ለታዳጊ ሕፃናት ይሰጣል

◊ ዘወትር እሑድ ሃይማኖታዊና የሥነ-ምግባር ትምህርት ለሕፃናት እና ለወጣቶች ይሰጣል

ዕድር

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

ለከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ፣ ለኮሌጅ እና ዩኒቨርስቲ ተማሪዎች

◊ ዘወትር ቅዳሜ በከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ፣ በኮሌጅ እና ዩኒቨርስቲ የቀለም (ዘመናዊ) ትምህርት በመከታተል ላይ ለሚገኙ ተማሪዎች ለሚያነሱት ጥያቄዎች በሙሉ፤ በተለይም የከበዳቸውን እና የተለያዩ የትምህርት ተቋማትን አስመልክቶ ጥያቄ ቢኖራቸው የምክር እና የትምህርት አገልግሎት (*mentoring & tutoring programs*) ይሰጣል።

የጤና እንሹራንስ መረጃዎች ፡

የጤና እንሹራንስ (Health Insurance) ከመምረጣችን በፊት ማወቅ የሚገቡን ሦስት ጠቃሚ ነገሮች:-
1ኛ- አራቱ የ "Metal" Health ጎራዎች

Bronze, Silver, Gold and Platinum

ፕላን ዓይነት	ኢንሹራንስ	ተጠቃሚ
Bronze	60%	40%
Silver	70%	30%
Gold	80%	20%
Platinum	90%	10%

2ኛ ጠቅላላ ወጪና ኢንሹራንሱ የሚሸፍነው

ምንም እንኳን የሕክምና አገልግሎት ብናደርግም ባናደርግም በየወሩ የኢንሹራንስ ክፍያ (premium) መክፈላችን የግድ ነው። ስለዚህ ከራሳችን የምንከፍለው ይኖራል ማለት ነው (You pay out-of-pocket costs, including a deductible.) ስለዚህ በራሳችን ኢንሹራንስ ሰንገዛ ማገናዘብ ካለብን አንዱ ነው ማለት ነው።

3ኛ ፕላን እና ኔትወርክ ዓይነት (Plan and Network type)

HMO, PPO, POS, and EPO

አንዳንድ የፕላን ዓይነት በማንኛውም ዶክተር ወይም ክሊኒክ መታየትና መጠቀምን ይፈቅዳል። አንዳንዱ ደግሞ በተወሰኑ ክሊኒኮች ቢቻ (within network) አገልግሎት ማግኘት ይፈቅዳል ወይም ክፍያው ይጨምራል። (if outside network.)

በወ/ት ዘመናይ ዘሪሁን

For all your questions or to register, please contact us at 5k@minnesotaselassie.org.