

Fayyaa Argattettaa?

Fayyaa ta'uu jechuun dhukkubsachuu dhabuu irra caalaa dha. Fayyaa gaariin jireenya guutummaatti karaa qaamaa, sammuu, hawaasummaa fi afuuraan jiraatamuu dha. Macaafni qulqulluun kanaan jireenya "badhaadhaa" jedha (W. Yohaannis 10:10 ilaali), kan Waaqayyo barbaadus isa kana akka ati qabaattuu dha. Kan Inni jedhu "akkuma karaa lubbuu sitti tole, karaa hundumaan akka sitti tolu, akka ati fayyaa taatus nan kadhada." (Erga Yoh 3:2 Hiika Haarawaa).

Jireenya badhaadhaa akkasii kana muuxachuuf akka si gargaaruuf tarkaanfii salphaa tahe kan fayyaa gaariif gargaaru Waaqayyo siif kenne. Waantota dhukkuba yookin balaa fidan tohachuu yoo hin dandeenye iyyuu, garuu balaa isaa xiqqeessuudhaan fayyaa dhaadhessuu ni dandeessa. Fayyaa gaariidhaaf tarkaanfilee salphoo tahan saddet kanneen har'aan tana shaakala irra oolchuu ni dandeessa.

Tarkaanfii 1ffaa: Nyaata Madalaawaa

Nyaatni ati nyaattu jireenya jiraattutti akka gammadduu fi waan sitti dhagahamu irratti dhiibbaa ni qabaata. Kanaaf nyaata maqalaawaa filachuun gaarii dha. Nyaatni calqaba Gannata Eden keessa ture fuduraa fi kuduraa, midhaan, boloqqee, fi sanyiifaa dha.

Kufaatii booda gosa margaa nyaata bineeyyii turetu nyaata namootaatti dabalame. Waan nama dingu, nyaatni horii irraa argamu kolestroola cimaa qaban itti hin makamne ture. Yoo biyyoonni dhihaa nyaata baalaa jabeeffatan dhukkubni namoota hedduu ajjeessu kanneen akka hidda onnee cuqqaalan hedduminaan ni kufu. Qorannoon qorannoo irratti taasifaman akka uumaan Waaqayyo nyaatni muka irraa argamu ni agarsiisu. (Seera Uumamaa 1:29, 30 ilaali).

Tarkaanfii 2ffaa Lashii qaamaa

Qaamni namaa dalagaadhaaf tolfame. Qaamaan jabaa tahuu jechuun waan guyya guyyaan hojjechuu qabdu hojjechuudhaan-humna maatiikee fi bashannanaaf qusachuudhaan hojjechuu dha.

Qaamaan jabina kana argachuudhaaf sagantaa lashii qaamaa guyyuu tolfachuun si gargaara. Miilaan deemuu calqabuun mala guddaa dha. Suutaan lashii qaamaa calqabuudhaan yeroo irraa yerootti akkaataa fi yeroo isaa dabalaa deemuu dha. " dhukkubbii malee", bu'aan hin argamu" kan jedhu dhagahuu ni malata, sun garuu dhugaa miti. Dhukkubbiin akka human ol hojjechuu irraan madduu mala. Hanga afuura dheeraa baafattutti hojjedhu, garuu hanga afuurri si citutti hin hojjetin. Galiin daqiiqaa 30 gaarii dha, garuu bu'aan lashii qaamaa yeroo dheeraa booda waan argamuuf yeroo gabaabaantorbanitti yeroo 3-5tti gahaa ni taha.

Lashii qaamaa hojjechuuf yeroo ni dhabde? Hawaasa keenya keessatti yeroo ammaa jiraanyi namaa bashannaana hadoodaa garagaraa kan akka TV, Tapha vidiyoo, fi interneetaan qabamee jira. Yeroo namni tokko TV, vidiyoo fi komputera cufee lashii qaamaa dalage bu'aan isaa fayyaa

gaariin argamsiisa. Akka lashii qaamaa hojjechuun bu'aa heduu kan akka ulfina ofii tohachuu, bututa mo'achuu, dhukkuba of-irraa ittisuu, fi balaa dhukkubaa of-irraa xiqqeessuu fidu arguu ni dandeessa. Lashiin qaamaa umuriikee dheersuu fi akkasumas ammo jireenyikee akka lubbuu qabaatu taasisa.

Tarkaanfii 3ffaa: Bishaan

Bishaan lubbuuf gaarii dha. Namootni hedduun dheebuu akka meeshaattii fayyadamuudhaan bishaan hangam akka dhuguu qaban tilmaamu, garuu dheebuun mallaattoo gogiinsa qaama isa calqabaa ti. Guyyuu bishaan qaaba keenya keessaa karaa afuuraa, fincaanii, sagaraa fi dafqaan nib aha. Kanaaf namoonni ga'eeyyiin guyyaatti bishaan burcuqqoo 6-8tti, yoo ammoo qilleensi ho'aa tahee fi lashii qaamaa hojjetan sanaa ol dhuguu qabu. Kanaaf dhugi. Bishaan siif gaarii dha, kaloriis hin qabu!

Yaadadhu, bunni, lallaafaa fi dhugaatiin bishaan bakka hin bu'an. Kanneen fayyaa keef gufuu ni tahu. Akka qorannoo agarsiisutti bunni bunni qaama gossa malee hin jisu.

Tarkaanfii 4ffaa: Aduu

Aduun fayyaakee ni miidha jettee hin yaaddu taha. Garuu yeroo cabbiin bu'ee dukkanaawee aduun hir'atu yookaan duumessaawee bokkaan roobu hagam akka of jibbitee mujujju yaadde beektaa?

Ifni aduu akka qaamniikee Bitamina D horatu gargaara. Bitaminni barbaachisaan kun hormoona qaamaa fi guddina miciree tohata.; akka qaamniikee kalshyema lafee fi ilkaanii xuuttatee jabaatuuf.; akkasumas akka hiddi ribuu fi nervii of-irraa ittisa dhukkubaa gaarii horatu taasisa. Aduu hedduun ammo si miidhuudhaan kaansera gogaa sitti fiduu ni mala. Aduutti hongee keessa yeroo dheeraaf turuu dhiisi; gonfoo uffadhu, dibata itti ifa aduu dibadhu.

Tarkaanfii 5ffaa

Jireenyi madaalawaan jireenya fayya qabeessa. Jireenya akkasii jechuun "waan hunda xiqqeessuu" jechuu miti. Sana jechuun waan gaggaarii fi amala fayyaa gaarii dhaadhessan of eeggannoon itti dabaluu amala hamaa tahe fayyaa ofii mancaasu ammo gonkumaa of irraa ittisuu dha. Madaalliin jienyaa isa wahee jireenya miidhagaa gabbisuu ti. Fkf, guddisanii nyaachuun garaa si dhukkubsa, ykn/aks furdina sitti fida. Xiqqeessanii nyaachuunis huuqqina ykn beela sitti fida. Humnaa ol hojjechuun bututaa fi dadhabii fiduu mala. Qixxoo hojjechuunis talisummaa fi dadhabiinsa irree fiduu ni mala. Madaallii jechuun yaada jireenya gammachuu fi fayyaatti jiraachuu jechuu dha.

Tarkaanfii 6ffaa: Qilleensa

Qilleensi akkuma beekamu hedduu barbaachisaa dha, osoo afuura hinbaafatin daqiiqaa xiqqoo qofa turuu dandeenya. Qulqullinni qilleensa fudhannuus barbaachisaa dha. Faalamni qilleensaa yoo guyyaa dheeraaf qilleensa waantota faalan irraa hin qulqullwin dhukkuba namatti fida, keessaa iyyuu daa'immanii fi gadammoojjii akkasumas kanneen dhukkuba onnee fi sombaa qaban irraatti.

Tarii aara tamboo irraa kan maddu faalamni qilleensaa miidhaa guddaa qaba. Miidhaan tamboo aarsuu irraan mudatu ragaadhaan waan deggeramee qoratameef nama ajjeesuu isaaf kan gaafatu hin jiru. Fayyaa kee akka gaariitti eeggachuuf qilleensa qulqulluu fi calalamaa afuurfadhu.

Tarkaanfii 7ffaa: Hirriba

Akka qorannoon walitti fufiinsaan agarsiisutti ga'eessonni hojii isaanii sirnaan raawwachuuf guyyaa hunda hirriba gaarii sa'atii saddetii argachuu qabu. Yeroo gabaabaa rafuudhaan sossohuu ni dandeenya jennee of gowwomsii ni malla, garuu hirriba dhabuun hawaasa ariifataa har'aa kana keessatti rakkoo guddaa dha.

Hirriba gahaa argachuu biratti, jireenya keef bashannana saganteeffachuunis barbaachisaa dha. Uumama keessa guyyaa tokkf deemuu, miilaan gaara keessa ykn qarqara bishaanii deemuun si haaromsee bututa gara garaa sitti qabbaneessa. Waaqayyo akka boqonnuu fi bashaanuuf fedhii keenya nuuf beekke torbee guyyaa torbaffaa ykn sanbataduraa boqonnaaf tolche. (Seera Ba'uu 20:8-11tti ilaali)

Tarkaanfii 8ffaa: Waaqayyotti Amanuu

Rogni fayyaa afuuraa aammoo isa kan qaamaa, bututaa, yaaddoo, fi hammeenya caalaa jireenya kee irraa qonxoruudhaan si dhukkubsuu dandaha. Waaqayyo isa si Uume amanachuun jireenya isa kaayyoo qabu sigargaaru argachuun yaaddoo, bututaa fi hammeenya si moosisa. Sagalee Isaa kan tahe Macaafa Qulqulluu dubbisuudhaan amantii Waaqayyoo dabalachuu ni dandeessa. (Romee 10:17 ilaali). Waahee Waaqayyoo fi Macaafa Qulqulluu karaa salphaa taheen caalaatti barachuuf kennaa tolaa duba kanaa irratti barreeffame ilaali. Waaqayyo 'Warri Waaqayyoon abdatan humni isaanii ni haareffama, isaan ... ni fiigu hin dadhaban, ni deemu hin gaggaban' jedha. (Isaayyaas 40:31, Hiikaa Addunyaa haaraa). Waaqayyotti amanuun fayyaa gaariif bu'uura jabaa dha.

Xumura

Sadarkaaleen saddetan wayyoomina fayyaaf gargaaran kun salphaa yoo fakkaatan iyyuu, human jabaa qabu. Jireenya kee keessatti shaakaluu eegaliitii geeddaram inni fidu ilaali!

Ifa biyya lafaa keenyaaf kennuuf

Caalaatti dubbisuuf

Barreeffam GLOW mata duree macaafa qulqulluu hedduu hoo'u!

Waahee macaafa qulqulluu caalaatti baradhu

Waahee M/Qulqulluu baruun salphaa dha.

Odeeffannoo waahee qorannoo M/Qulqulluu tolaa caalaatti argachuuf interneetaan, bilbilaan, ykn emailn nu quunnam:

WWW.glowonline.org

GLOW

Bilbila-559-347-3152

POBOX 770, Clovis, CA 93613

GLOW

Tarkaanfii wayyoomsa fayyaaf

Ifa Addunyaa keenyaaf kennuuf