



Noord- en Oost-Gelderland



EEN GEZOND HOUVAST

ኮሮናን ራማዳንን!

ኮሮና ስራሕን ትምህርትን አብ ሃገረ ኔዘርላንድ ጸለዎ። ዝበዘሉ ንጥፈታት ተቃራኒ ኣሎ። ንኣብነት ኣውደአመት ብሓባር ኮኒካ ኣብ ቤተክርስቲያናት፡ መዓልቲ ንጉስ ምጽንባል ፡ ሃገራዊ መዓልቲ ናጽነት ምጽንባል፡ እስፖርታዊ ጽንብላትን። ብሰንኪ ኮረና ከምኡውን ዒድ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝበዓሎ ክበዓል ኣይክእልን እዩ። ድሕሪ ጾም ዝግበር ኩሉ ጽንብል ናይ ጸሎትን ብሓደ ኮንካ ምብላዕውን ኣይክእልንዩ። ጽቡቕ ዕድል ኮይኑ ሎሚ ብፍሉይ እዩ ክበዓል።

ሙሉእ ጥዕና ኣለካ ድዩ!? ስለዚ፤

- ምስ ምሳካ ኣብ ሓደ ገዛ ዝቅመጥ ሰብ ክትበልዕ
- ትክእል። ንኣብነት ስድራ ቤትካ ወይውን
- መናብርትካ።
- ወይውን ምስ 3 ሰባት 1፣5 ሜትሮ ተረሓሒቅኩም ክትገብሩዎ ትክእሉ።
- ነቲ ናይ መስጊድ ስነስርዓት ጸሎትን ድማ ብ
- ኣንላይን ኮንካ ኣብ ገዛካ ክትከታተሉ ትክእል።
- ድሕሪ ፍቱር ድማ ምስ ስድራቤትካን መሓተትካብ
- ብ ቪዲዮ ጌርካ ክትራከብ ይክእል።
- (ብዋትሳብ፡ፈይስቡክ፡ስካይፕ)

ብዝተካእለ መጠን ኣብ ገዛካ ኮፍ ቤል።

ክትገብሮ ዘይትክእል፡

- ልዕሊ 3 ሰባት ክበጽሑካ ኣይፍቀድን
- ክትበጽሑ እውን ልዕሊ 3 ሰባት ኣይትኩን
- ብዝተካእለካ መጠን 1፣5 ሜትሮ ተረሓሒቅ
- ሰላምታ ናይ ኢድን ምስዕዓምን ምትሑቁቃፍን
- ኣይትግበር
- ተኣኪብካ ብሓባር ንመስጊድ ምካድ

ብዝተካእለካ ናይ ኢንተርነት ተጠቀም

ከምቲ ኢማም ዝብሉ፡

- ኣብ ቁርኣን ከምዝነግረና ንዝሓመሙን ክጸሙ ይክልክል። እዚ ንጥዕና ጎዳኢ ክከውን ስለ ዝክእል። ምስ ሓወካ ግና ድሕሪ ዓመት ክትገብሮ ትክእል ። (Surah Al-Baqarah 2: 184). ቁርኣን ናብ ሞት ክሳብ ትከይድ ኣይብልንዩ። (Surah Al-Baqarah 2: 195)። ስለዚ ጥዕናካ ሙሉእ ተኮይኑ ጥራይ ክትገብሮ ትክእል።
- ልዑል ጥንቃቄ ግበር ጥዕናካ ጸቡቕ ተዘይሃልዩ፡ ዝኮነ ሕማማትን ብዓቢኡ ድማ ኮሮና ክትሓምም ብቀሊሉ ስለ ትክእልን። ንክትፍውሶ ድማ ኣዝዩ ስለ ዝከብድ ንሂወትካ ኣብ ሓድጋ ኣይተእትዎ።

- እንድሕር ነቲ ጾም ነፍስካ ክቐጻጸሮ ዘይክእል ኮይኑ ዝግባ መድሃኒት ውን ክህበካ ሚእንቲ ንሓኪምካ ንገሮ።

ካብ ኮረና ንምክልካል ነፍስካ ጽቡቕ ተጻወርነት ክህልዎ ይግባእ። ንዓካን ንፈተውትካን ጽቡቕ ግዜ ንምነይልካ።

