

በስመ ኦብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ ኦሐዱ ኦምላክ

ኦሚን።።

ሲ.ጋራ (ትምህርት) ማጠቃለያ ሰነድ (አልኮል መጠጦች)

መምህር: ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon@gmail.com

ቦታ: ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ
በየሳምንቱ ረቡዕ ከ12:30 – 1:30 ምሽት

ኅዳር ፱ ቀን ፳፻፪ ዓ.ም.

ሲጋራ - ትምባሆ

- ታር፣ ካርቦን ሞኖኦክሳይድ፣ እንደ ዲዲቲ- ኦክሲደንትና ፎርማልዲሃይድ (የሞቱ እንስሳትን ቅሪት አካል ለማቆየት የሚጠቅም ጋዝ)፣ እንዲሁም ኒኮቲን እንደያዘ እናውቃለን?
- ሲጋራ ወይም ትምባሆ ማጤስ የሚያስከትለው አደጋ ምንድር ነው?
 - ኒኮቲን የልብ ሕመም አደጋንና (Heart attack) ድንገተኛ አደጋዎች(Stroke) ያስከትላል።
 - ታርና (Tar) ካርቦን ሞኖኦክሳይድ (Carbon monoxide) የመተንፈስ ችግርን ያስከትላሉ።
 - እንዲሁም ትምባሆ ማጤስ የሳንባና ሌሎች የካንሰር ሕመሞችን ያስከትላል።
 - የአፍ መጥፎ ጠረንና የጥርስ ቀለም መበላሸት
 - በልብስ፣ ከጠጉርና ከቆዳችን መጥፎ ጠረን እንወጣ ማድረግ
 - የሰውነት መዛል፣ ሳልና የጉርሮ መቁሰል
 - የልብ ምት መፍጠንና የደም ግፊት መጨመር
 - በዙሪያችን የሚገኙ ሰዎችም ለዚህ አደጋ መጋለጣቸው
 - ለትምባሆ ወይም ለሲጋራ የሚወጣ ወጪ
 - የጨንፈ አልሰር
 - የድድ ሕመም
 - በሚያስከትለው አደጋ የተነሳ ሥራ የመስራትም ሆነ የመዝናናትን ዕድል ማጣት
 - የሰውነት መሻከርና በቆዳ ላይ የተለያዩ ምልክቶች መውጣታቸው
- በአጠቃላይ ትምባሆ ለሰውነታችን መርዛማ ሲሆን ለበርካታ የጤንነት መጓደል መንሥኤ ነው። ከሁሉም በላይ ትምባሆ ሰውነታችን አንዴ ከለመደው ሁሌ እንድንፈልገውናን ሱሰኛ እንድንሆን ያደርገናል።
- ትምባሆን ለረጅም ጊዜ መጠቀም በቀላሉ ማቆም እንዳንችል ያደርገናል። በበርካታ ሰዎች ትምባሆን የሚጀምሩት እንሞክረው በማለት ሲሆን የሱሰኝነት ልምዱም በዚህ ቀዳዳነት እየሰፋ ይሄዳል። ስለዚህ አለመጀመሩ ከሁሉ እጅግ የተሻለ ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ ስለማጤስ ምን ይላል?

- ሰዎች ትምህርት የማጤስ ጥገኛ የሚሆኑት ችግሮቻቸውን ለመፍታት ነው። እኛ ችግሮቻችንን ለመፍታት የምንደገፈው ማንን ነው?
- ትምህርት ሱስ ቢሆንም የእግዚአብሔር ልጆች ከዚህ ነጻ ናቸው። “ሁሉ ተፈቅዶልኛል፤ ሁሉ ግን አይጠቅምም። ሁሉ ተፈቅዶልኛል፤ በእኔ ላይ ግን አንድ ነገር እንኳ አይሠለጥንብኝም።” 1ኛ ቆሮ 6:12።
- “እንግዲህ ልጁ አርነት ቢያወጣችሁ በእውነት አርነት ትወጣላችሁ።” ዮሐ 8:36።
- ማጤስ ራስ ወዳድነትን የሚያመለክት ነው። ምክንያቱም አጫሾቹ እነርሱ በሚያጤሱት የተነሳ የሚጎዱትን ሁለተኛ ወገን ሰው አያስቡምና።
- ሰዎች የእግዚአብሔር ቤተ መቅደስ ናቸው። “የእግዚአብሔር ቤተ መቅደስ እንደ ሆናችሁ የእግዚአብሔርም መንፈስ እንዲኖርባችሁ አታውቁምን?” 1ኛ ቆሮ 3:16።
- “ወይስ ሥጋችሁ ከእግዚአብሔር የተቀበላችሁት በእናንተ የሚኖረው የመንፈስ ቅዱስ ቤተ መቅደስ እንደ ሆነ አታውቁምን? በዋጋ ተገዝታችኋልና ለራሳችሁ አይደላችሁም፤ ስለዚህ በሥጋችሁ እግዚአብሔርን አክብሩ።” 1ኛ ቆሮ 6:19።
- ታዲያ እግዚአብሔር የሚኖረው ጤናማ ወይስ በታመመ ቤተ መቅደስ ነው?
- ይህን የሕክምናና የመጽሐፍ ቅዱስ እውነታዎችን ከተረዳን በኋላ ውሳኔአችን ምንድር ነው?

የክልሉ መጠጠፍ
- ሰነድ

የአልኮል መጠጦችን መጠጣት

- አልኮል መጠጣት ለሕፃናት፣ ለወጣቶችም ሆነ ለሽማግሌዎች አደገኛ ነው። በቀላሉ ሱስኛ ያደርጋል። አንዳንድ ወጣቶች የአልኮል መጠጦችን ከ10 ወይም ከ11 ወይም ከዚያ ባነሰ ዕድሜ ይጀምራሉ።
- ወጣቶች ስለ አልኮል መጠጦች የተሳሳቱ መረጃዎችን በቀላሉ የማግኘት ዕድል አላቸው። በቴሌቪዥን ማስታወቂያዎች የአልኮል መጠጥ እንደ አንድ የደስታተ ምንጭ ሆኖ ይቀርባል። ሰዎች እየጠጡ ስፖርት ሲመለከቱ ወይም ትልልቅ ድግሶችን ሲያደርጉ እንመለከታለን።
- አልኮል አእምሮን ዝግ የማድረግ አቅም ያለው ቅመም ነው። በዚህም አእምሮን ይጎዳል።
- እንደ ሌሎቹ ንጥረ ነገሮች አልኮል የሰውን የማሰብና የመናገር ችሎታ የሚቀንስ ሲሆን ነገሮችንም ካላቸው ሁኔታ ባነሰ መልክ ለመመልከት ያስገድዳል። ይህም የተሳሳቱ ውሳኔዎችን ወደ መወሰን ይመራል።
- ጠጥቶ የሰከረ ሰው ሚዛኑን በማጣት መራመድ ሊሳነው ይችላል። ይህም ሰው እጅግ የተዘናና መሆኑ የሚሰማው ሆኖ ጥቂት ቆይቶ ያለምንም ምክንያት የሚያለቅስና ሊሆንና ቆይቶም ወደ ንትርክ ሊገባ ይችላል።
- አንድ ቢራ ብቻውን የሰውን የማሰብ አቅም በመቀነስ ግራ ሊያጋባ ይችላል። ጠጥቶ ማሽከርከርን አደገኛ የሚያደርገው ይኸው ነው። አልኮል በሚያስከትለው ከባድ የመቁሰል አደጋ፣ የመኪና አደጋ፣ ከሕንጻ ራስን ከመወርወር የተነሳ ለሰዎች ሞት አንዱ ተጠቃሽ ምክንያት ነው።

የአልኮል መጠጦችና ስካር ...

- ሰዎች ሲጠጡ ራሳቸው ወይም ሰዎች ሊረዱት የማይችሉትን ነገሮች ሊናገሩ ይችላሉ። ራሳቸውን ወይም ሌላውንም ሰው ሊጎዱ ይችላሉ።
- ብዙ አልኮል መጠጣት ወደአልኮል መመረዝና ወደሞት ሊያደርስ ይችላል።
- ብዙ አልኮል የሚጠጡ ሰዎች በሂደት ሰውነታቸው እጅግ ይጎዳል። በተለይ ከደማችን ውስጥ ቆሻሻን የሚያስወግደውን ጉብታችንን ከፍተኛ አደጋ ውስጥ ይጥላል፤ እስከ ሞትም ያደርሳል።

አልኮል መጠጣት የሚያስከትለው የአጭር ጊዜ ጉዳት

- የማየት፣ የመስማት፣ የመናገርና ነገሮችን በአግባብ ለማቀናበር ያለመቻል።
- የተዘበራረቀ ስሜትና ነገሮችን ባልተገባ ሁኔታ መረዳት
- በሰው መፍረድ (ፍርደ ገምድልነት)ና ወደ አደጋ እስኪያደርስ ድረስ ራስን መቆጣጠር አለመቻል።
- መጥፎ ጠረን
- የሕመም ወይም የመደበት ስሜት

የአልኮል መጠጦችና ስካር ...

አልኮል መጠጣት የሚያስከትለው የረጅም ጊዜ ጉዳት

- የጉበት ካንሰር
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ከፍተኛ የሆኑ የቫይታሚኖች እጥረት
- የጨንጮ አልሰር
- የልብና የነርቮች መጎዳት (ለመሥራት የሚያስችል አቅም ማጣት)
- የማስታወስ ችግርና
- በምንጫውም ትምህርት ውጤታማ አለመሆን
- ከመንፈሳዊ ደረጃ ባነሰ ቦታ/ሁኔታ መገኘት። ዘፍጥ 9:24፤ ዘፍጥ 19:35።
- “ስካርን ለመከተል በጥዋት ለሚማልዱ፥ የወይን ጠጅም እስኪያቃጥላቸው እስከ ሌሊት ድረስ ለሚዘገዩ ወዮላቸው!” መክ 5:11። “ግልሙትና የወይን ጠጅ ስካርም አእምሮን ያጠፋል።” ሆሴ 4:11።

ስለአልኮል መጠጦች - ስካር የሚነገሩ አፈታሪኮችና መጽሐፍ ቅዱስ

“መጠጣት ለጤንነት መልካም ነው”

- በየቀኑ አንድ ብርጭቆ ወይን መጠጣት ለልብ መልካም ነው ሲባል ሰምተን ይሆናል። ነገር ግን በየዕለቱ ጥቂት አቶሎኒ መብላት የተሸለና የተመረጠ ምትክም ነው። ምክንያቱም ተመሳሳይ ጥቅሞችን ያለተዛማጅ ችግር ያስገናልና ነው።
- በአቶሎኒው ራሱን የሚያግዘው ሰው በኋላ አብሮት በሚኖር ችግር እንዳይሰቃይና ሊጸጸትባቸው ወደ ሚቸልባቸው ደረጃዎችም ሳይደርስ ራሱን ለመታደግ ይችላል።
- “ነፋስንም ተከትሎ። ስለ ወይን ጠጅና ስለ ስካር ትንቢት እናገርልሃለሁ ብሎ ሐሰትን የሚናገር ሰው ቢኖር እርሱ ለዚህ ሕዝብ ነቢይ ይሆናል።” ሚክ 2:11።

“መጠጣት ኃጢአት አይደለም”

- እግዚአብሔር ሰካራዎች በመጨረሻ ምን እንደሚሆኑ በግልጽ ተናግሯል። “ወይም ሌቦች ወይም ገንዘብን የሚመኙ ወይም ሰካሮች ወይም ተሳዳቢዎች ወይም ነጣቂዎች የእግዚአብሔርን መንግሥት አይወርሱም።” 1ኛ ቆሮ 6:10።
- “የሥጋ ሥራም የተገለጠ ነው እርሱም ዝሙት፣ ርኩሰት... መለያየት፣ መናፍቅነት፣ ምቀኝነት፣ መግደል፣ ስካር፣ ዘፋኝነት፣ ይህንም የሚመስል ነው። አስቀድሜም እንዳልሁ፣ እንደዚህ ያሉትን የሚያደርጉ የእግዚአብሔርን መንግሥት አይወርሱም።” ገላ 5:19-21።
- በብሉይ እግዚአብሔር “እንዳትሞቱ ወደ መገናኛው ድንኳን ስትገቡ አንተና ልጆችህ የወይን ጠጅና የሚያሰክርን ነገር ሁሉ አትጠጡ ይህም ለልጅ ልጃችሁ የዘላለም ሥርዓት ይሆናል” በማለት ተናግሮናል። ዘሌ 10:9።

ማጠቃለያ

- ለበርካታ ሰዎች መጠጥ የማኅበራዊ ሕይወታቸው አንድ ገጽታ ነው። በዚህም የተነሳ አለመጠጣታችን ብዙዎችን ሊያሰስደንቅ ይችላል። ነገር ግን ለወጣትነት ህፊት ተራሳችንን አሳልፈን እንዳንሰጥ ጥንቃቄ እናድርግ።
- ቅዱስ ጴጥሮስ “የአሕዛብን ፈቃድ ያደረጋችሁበት በመዳራትና በሥጋ ምኞትም በስካርም በዘፈንም ያለ ልክም በመጠጣት ነውርም ባለበት በጣዖት ማምለክ የተመላለሳችሁበት ያለፈው ዘመን ይበቃልና። በዚህም ነገር ወደዚያ መዳራት ብዛት ከእነርሱ ጋር ስለማትረጡ እየተሳደቡ ይደነቃሉ።” 1ኛ ጴጥ 4:3-4።
- አብረን ባለመጠጣታችን የተነሳ የሚቀየሙን ጓደኞች ካሉን ቀድሞውኑ ጓደኞች አይደሉምና በምናምነው ጸንተን እንገኛ። “በማዕረጋችሁ ብሉ ጠጡ ነገር ግን እስክትሰክሩ ድረስ አትጠጡ ሰዎች እንድይዘብቱባችሁ።” ፍትሐ ነገሥት አንቀጽ 11:445።
- “የዚህንም እርግማን ቃሎች የሰማ ሰው። ምንም እንኳን በልቤ ደንዳንነት ብሄድ፣ ለጥማቴም ስካር ብጨምር፣ ሰላም ይሆንልኛል ብሎ ሰውነቱን በልቡ የሚባርክ ቢኖር፣ የእግዚአብሔር ቍጣ ቅንዓቱም በዚያ ሰው ላይ ይጤሳል እንጂ እግዚአብሔር ይቅርታ አያደርግለትም በዚህም መጽሐፍ የተጻፈው እርግማን ሁሉ በላዩ ይኖራል፣ እግዚአብሔርም ስሙን ከሰማይ በታች ይደመስሰዋል።” ዘዳግ 29:19-20።
- “የዚህንም እርግማን ቃሎች የሰማ ሰው። ምንም እንኳን በልቤ ደንዳንነት ብሄድ፣ ለጥማቴም ስካር ብጨምር፣ ሰላም ይሆንልኛል ብሎ ሰውነቱን በልቡ የሚባርክ ቢኖር፣ የእግዚአብሔር ቍጣ ቅንዓቱም በዚያ ሰው ላይ ይጤሳል እንጂ እግዚአብሔር ይቅርታ አያደርግለትም በዚህም መጽሐፍ የተጻፈው እርግማን ሁሉ በላዩ ይኖራል፣ እግዚአብሔርም ስሙን ከሰማይ በታች ይደመስሰዋል።” ዘዳግ 29:19-20። “ነገር ግን ልባችሁ በመጠጥ ብዛትና በስካር ስለ ትዳርም በማሰብ እንዳይከብድ፣ ያ ቀንም በድንገት እንዳይመጣባችሁ ለራሳችሁ ተጠንቀቁ።” ሉቃ 21:34።

ማጠቃለያ

- “መዝ 32: 11 ጻድቃን ሆይ፥ በእግዚአብሔር ደስ ይበላችሁ ሐሤትም አድርጉ መዝ 33: 1 ጻድቃን ሆይ፥ በእግዚአብሔር ደስ ይበላችሁ ለቅኖች ምስጋና ይገባል። መዝ 33: 21 ልባችን በእርሱ ደስ ይለዋልና፥ በቅዱስ ስሙም ታምነናልና። መዝ 35: 9 ነፍሴ ግን በእግዚአብሔር ደስ ይላታል፥ በማዳኑም ሐሴት ታደርጋለች። ።”
- “በሥጋ ያሉትም እግዚአብሔርን ደስ ሊያሰኙት አይችሉም።” ሮሜ 8:8።
- “የእግዚአብሔር መንግሥት ጽድቅና ሰላም በመንፈስ ቅዱስም የሆነ ደስታ ናት እንጂ መብልና መጠጥ አይደለችምና።” ማቴ 14:17።
- “ደስ የሚለውም ማንም ቢኖር እርሱ ይዘምር።” ያዕ 5:13።
- “በቀረውስ፥ ወንድሞቼ ሆይ፥ በጌታ ደስ ይበላችሁ። ስለ አንድ ነገር መልሼ ልጽፍላችሁ እኔን አይታክተኝም ለእናንተ ግን ደኅና ነው። ሁልጊዜ በጌታ ደስ ይበላችሁ፤ ደግሜ እላለሁ፥ ደስ ይበላችሁ።” ሬልጳ: 3 :1 እና 4:4።
- ከወይን ጠጅ ለስካርም ለሕመምም የሚሆን አለና ቃሉን ሳንለይ ባንድ ላይ በመውሰድ ወይም በማቀላቀል በሚያሰክረው የወይን ጠጅ ሰውነታችንን (ሕይወታችንን) እንዳንጎዳና እንዳንወድቅ ራሳችንን እንጠብቅ።

ወሰብሐት ለእግዚአብሔር።

ይቆያን።