



ንጽቡቕ ጥዕናን ክርስትናን ሓሙሽተ መንገዲታት

ናይ COVID-19 ለበዳ ምድህሳስ ኩልና ከም ንፈልጦ ከቢድ ገይርዎ እዩ፤ ናይ ኣእምሮና ጥዕና ኣገዳሲ ከም ዝኾነን ናይ ኣካላዊ፣ ማሕበራዊ ከምኡ እውን መንፈሳዊ ሜላታትና ክተኣሳሉ ይኽእሉ። ንኣመንቲ ክርስትያን፣ እዞም ሓሙሽተ ብNHS ዝበረታትዑ ደረጃታት ምስ መዓልታዊ ተግባራትና ናይ እምነትና ስርዓትን ብጽቡቕ ይወሃሃዱ እዮም።

ሓደ

ምስ ኣምላኽን ምስ ካልኣት ሰባትን ምርኻብ



ደቂ ሰባት ፍጥር ክብሉ ተዛመድቲ እዮም። ካብ ቅድሚ ውልደትና፣ ምስ ስድራና፣ ዝመረጽናዮም ኣዕሩኽቲ፣ ከምኡ'ውን ምስ ኣምላኽ ዝነበሩና ርክባት መሰረታውያን፣ ንዓን ንምስራሕን ንምጥንካርን ዝደገፉና እዮም።

ቅዱስ የውሃንስ ከም ዝጸሓፎ፤ "ኣቦና እንታይ ዓይነት ፍቕሪ ከም ዝሃበና ረኣይ፣ ደቂ ኣምላኽ ተባሂልና ድማ ንጽዋዕን፤ ንሱ ድማ ኢና ንሕና።"

— 1 የውሃንስ 3:1

የሱስ ከም ዝበሎ፤ "እቲ ልዑል ኣቦ ከም ዘፍቀረኒ፣ ንዓኹም'ውን የፍቂረኩም ኣለኹ፤ ኣብ ፍቕሪ ጽንዑ።"

— የውሃንስ 15:9

ኣምላኽ ከም ውሉዳት ንሕድሕድና የፍቕረናን ይሓልየልናን እዩ። ኣብ ናይ ኣምላኽ ጸሎት ወሽጢ፣ የሱስ ከም ዘምሃረና ንኣምላኽ "ኣቦና..." ኢልና ክንጽውዖ ከም ዘለና እዩ። ከምቲ ኣምላኽ ከም ዘፍቕረና፣ ምስ ካልኣት ዘፍቕሩናን ዘድንቑናን ምዃን ናይ ወናንነት ስምዒትናን ክብርናን ንምዕባይ ይሕግዝ እዩ፣ እዚ ድማ ከምቲ ኣምላኽ ዝደልየና ፍጥረት ክንከውን መታን ኢዩ።

"ኣካልና ሓደ ከም ዝኾነን ብዙሓት ክፋላት ከም ዘለዎን፣ ከምኡ'ውን ኩሎም ኣባላት፣ ዋላ ብዙሓት እንተኾኑ፣ ሓደ እዮም፣ ክርስቶስ እውን ከምኡ እዩ... ስለዚ ንስኹም ሕጂ ኣካል ናይ ክርስቶስ ኢኹም ከምኡ'ውን ሕድሕድ ኣባላት ናቱ እውን ኢኹም።"

— 1 ቆሮንቶስ 12:12-27

ቅዱስ ጳውሎስ እዚ ናትና ተምሳሌት ከም ውልቀሰባት ክፋል ናይ ኣካል ከም ዝኾኑ ይነግር፣ ኣካል ናይ ክርስቶስ፤ ኣዲንቱ ከምኡ'ውን ኣእዛነን ኣእዳውን ኣእጋሩን፣ ሕድሕድ ምስ ናትና ኣድላዬ ዝደጋገፉ ኣበርክቶታት እዮም።

ምስ ናይ እንግሊዝ ቤተክርስቲያን፣ ናይ ሮማ ካቶሊክ ከምኡ እውን ካልኣት ናይ ክርስቲያን ቤተክርስቲያን ማሕበረሰባት፣ ዘለዉ ሰባት ብኣካል ወይ ኣብ መስመር ምርኻብ፣ ናይ ኣእምሮና ጥዕና ከመሓይሾ ይኽእል እዩ። ብማሕበራዊ ኩነታት ንምትእኻኻብ ፈትኑ፣ ከምኡ'ውን ምስ ካልኣት ክርስቲያናት ከተምልኹ ተኣኻኻቡ፣ ናይ ቅዱስ ቁርባን ሕምባሻን ወይንን ንምክፋል ኣብ ናይ ፈጣሪ ጠረጴዛ ፣ ብሓባር ምጽላይ፣ ከም ናይ ኣልፋ ዝኣመሰሉ ኣስተምህሮታት ንምምሃር፣ ናይ ምግብ መኽዘናት ኣብ ዘለዉ ማሕበረሰብኩም ምግልጋል ከምኡ'ውን ንንዘባዊ ጸገማት ንዘለዎም ምሕጋዝ ነፍሲ ወከፍኩም ተደጋገፉ።

ቅርጺ ናይቲ መስቀል፣ ኣእዳው ንጋድም ናብ ካልኣት ንምርካብ/ንምሕጋዝ ተዘርጊሖም፣ ከምኡ'ውን ኣብ ላዕሊን ታሕቲን ኣብ መንጎ ኣነን ኣምላኽን፣ ምስ ኣምላኽ ዘለና ርክብን ምስ ካልኣት ዘለና ርክብን የርእይ።

ክልተ

አካላዊ ንቅሐት ይሃሉኝ



**"ኣብ ቅድድም ጉያ ኩሎም ተቐዳደምቲ ነቲ ቅድድም
ይውድኡዎ፣ ግና ሓደ ጥራሕ ነቲ ሽልማት ከም ዝወስድ'ዶ
ኣይትፈልጡን? ከም ትዕወቱ ኮይንኩም ጉየዩ። ኣትሌታት
ብኹሉ ነገር ርእሶም ምግዛሕ ይለማመዱ፤ እዚ ዝገብሩ ነቲ
ዝጠፍእ ኣኽሊል ናይ ዕምበባ ንምቕባል እዩ፣ ግና ንሕና ነቲ
ዘይጠፍእ ንምርካብ እዩ። ስለዚ ብዘይ ዕላማ ኣይጎይይን።"**

— 1 ቆሮንቶስ 9:24-26

ቅዱስ ጳውሎስ ናይ ክርስትያን ናይ ህይወት ጉዕዞና ብናይ ምንቅስቃሳትን ስፖርታዊን ስእልታት
ይጥቀም እዩ። ናይ አካላዊ ጥዕናና ንናይ ኣእምሮኣዊ መንፈሳዊ ጥዕናና እምብዛ ኣበርክቶ ይገብር
እዩ፣ እቲ ብዙሕ ቦታታት እናበጸሕካ ዝግበር ጉዕዞ ድማ ረብሓ ክህልዎ ዝኽእል።

→ **አካላትና መገረምቲ እዮም** — መጽሓፍ ቅዱስ ከም ዘዘኻኸረና ኣብ ናይ ኣምላኽ ስእሊ ተምሳሌት
እና ተፈጢርና፣ **ኦሪት ዘፍጥረት 1:26-28**። ከም ክርስትያናት፣ ዓርሰና ከም ነፍቅራ ንኣምላኽን
ሕድሕድናን ክገፋቕር ኣለና። እዚ ንገብሮ ድማ ብኹሉ ክፍል ናይ ልብና፣ ሓንጎልና፣ ከምኡ እውን
ሓይልና እዩ፤ **ማርቆስ 12:30-31**።

→ **አካላትና ኣዘዮም ክቡራት እዮም** — ንኣብ ውሽጢ ኣካልና ዘሎ ቅዱስ መንፈስ ከም ቤተ-
መቐደስ ኮይኑ **1 ቆሮንቶስ 6:19**። ንኣካላዊ ጥዕናና ክብሪን ዋጋን ምሃብ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ
ስለዚ ድማ ንኣምላኽ ብመላእ ሓይልና ክብሪ ክንህቦ ንኽእል። ኣካላዊ ንጥፈት ምግባር ዓርሰ
ተኣማንነትና ንክውሰኽ ይገብር እዩ፣ ጓሂ ከምኡ እውን ሻቕሎት ክቕንስ ይገብር፣ ከምኡ እውን ናይ
ነዊሕ እዋን ሓደገኛ ናይ ጥዕና ኩነታትና ንምቕናስ ይጠቕም፣ ከም ንኣብነት ናይ ልቢ ሕማም፣
ዓይነት 2 ናይ ሽኮር ሕማምን ሓደሓደ መንሸሮታትን።

የሱስ ንሰባት ይፍውስ እዩ ከምኡ እውን ንኣካላዊ ድሌታቶም ይከናኸን ከምኡ እውን፣ ኣብ **ማቴዎስ
25:35-36**፣ ንኹሎም ናይ ኣካላትና ድሌታት ክነፍቅርን ክንከናኸንን ይነግር እዩ። እየሱስ ነቶም ናይ
ኣእምሮ ሕሙማን ኢልና ንጽውዖም እውን ይከናኸን እዩ — ኣብ ናይ **ማርቆስ 5:1-20** ውሽጢ ምስ
የሱስ 'ተኸዲኑ ኣብ የማናዩን' ዝተረኸበ ኣብነት ትዝክር፣ ምፍጥስ ማለት ጥዑይ ምኃን ማለት እዩ፣
ኣካላዊ፣ ኣእምሮኣዊ ወይ መንፈሳዊ ክኸውን ይኽእል። ኣብ ናይ ኣእምሮኣዊ መንፈሳዊ ጥዕናኹም
ኣበርክቶ ክገብርልኩም መታን፣ ኣብ ናይ **NHS መርበብ ሓበሬታ** ዘለዉ ሓደሓደ ናይ 10-ደቂቓ ናይ
ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ፈትንዎም።

**“ናይ እምነትና መራሒን ፍጹም ገባሪ ሓዳጊ ንእየሱስ ርኢና ኣብ
ቅድሜና ዘሎ ጉያ ብትዕግስቲ ንጉዮ።”**

— እብራዊ 12:1-2

ሰለስተ

ኩሉ ግዜ ዝኾነ ሓዲሽ ነገር ተምሃሩ



"ብመንገድኻ ምሃረኒ፣ ኦ ፈጣሪ፣ ብሓቕኻ ክጓዝ ምእንታን፤ ዘይመቐቐል ልቢ ዓድለኒ።"

— መዝሙር 86:11

መብዛሕትኡ ከም ንሰምዖን 'ኩሉ ግዜ ሓዲሽ ነገር ኢኹ ትመሃር' ከምኡ'ውን ብኡኡ ክንግረም የብልናን፣ ብተፈጥሮ ሓተትቲ ፍጡራን ስለ ዝኾንና። ብርግጽ፣ ናይ ዕድመ ልክዕ ኣስተምህሮ ብዙሕ ዘወፍየልና ኣለዎ፣ ብፍላይ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ንዝተሸገሩ።

ብዙሓት ሰባት ኣብ ናይ COVID-19 ለበዳ ግዜ ብዙሓት ነገራት ክመሃሩ ገይርዎም እዩ ከምኡ'ውን ከም ዘድልዮም ዘይፈልጥዎ ዝነበሩ ክእለታት ከማዕብሉ ክኢሎም እዮም — ካብ ሕምባሻ ምስንካት ክሳብ ምስ ስድራ፣ ኣዕርኽቲ ከምኡ'ውን ምስ መሳርሕትታት ናይ ቪድዮ ርክባት ምግባር። እዚ ኣብ ምግባር፣ ርእሰ-ተኣማንነትን ናይ ዕላማ ምህላው ስምዒታት ከማዕብሉ ኣኽኢልዎም እዩ። ከሓትሰና ዝኽእል ነገር ምምሃር ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕናና ክነመሓይሽን ጓሂ ክንብድህን የኽእለና እዩ።

"ህጻን የሱስ ኣብ ቤተ-መቐደስ ረኺቦም፣ ኣብ መንሳ መምሃራን ኮፍ ኢሉ፣ ንዐዓም እንዳሰምዐን ሕቶ እንዳሓተቶምን። ከምኡ'ውን ኩሎም ዝሰምዑዎ ብመልሱን ብርድኢቱን ተገሪሞም ነበሩ።"

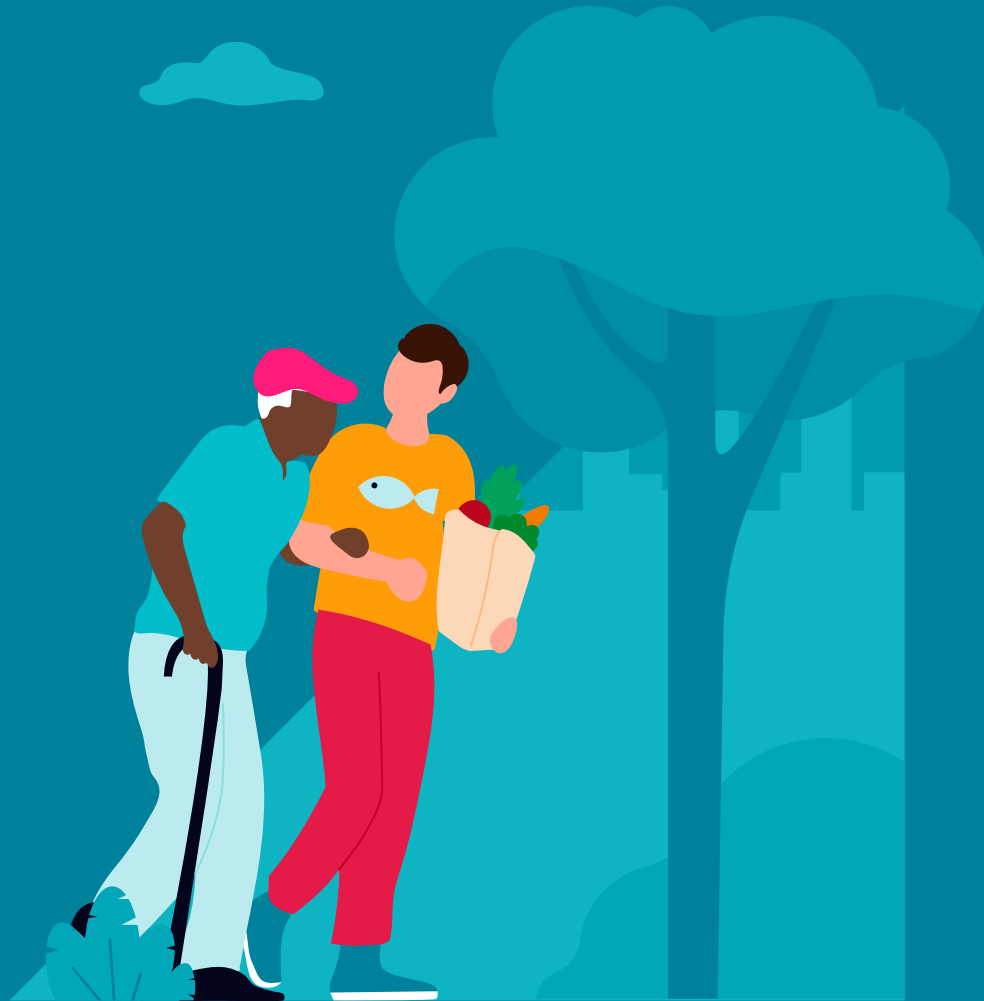
— ሉቃስ 2:46-47

ዝኾነ ሓዲሽ ነገር ንምምሃር እዚ መንገድታት ክትፈትዉዎ ትኽእሉ ትኽዕኑ፤

- ኣብ መስመር ዝግበሩ ኣስተምህሮታት ብምምዝጋብ (ኣብነት፣ ኣብ [FutureLearn](#))
- መጽሓፍ ቅዱስ ምስ ዘጽንዑ ጉጅለ ምሕዋስ ብናይ [ውሽጣዊ ቤተክርስቲያንኩም](#)
- ሓደሓደ መጽሓፍ ብምንባብ (ከምኡ'ውን ምናልባት ናይ ኣብ ኢንተርኒት ዝካየድ ናይ መጽሓፍ ክለባት ምስ ኣዕርኽትኹም ብምድላው)
- ሓዲሽ ልምዲ ምድላይ ወይ ዝነበረ ናይ ቅድሚ ሕጂ ልምዲ ምፍታሽ።
- ክሮስዎርድ ምስራሕ ወይ ሱዳኩ ብስሩዕ ምግባር
- ዝኾነ ሓዲሽ ነገር ንምብሳል ወይ ንምስንካት ምምሃር
- ስለ ናይ ክርስትና እምነት ብመንገዱ ንግደት ወይ ናይ ኣልፋ ኣስተምህሮ [ምምሃር](#) ወይ [ኣብ ናይ ባዕልኻ ፕሮጀክት ምስራሕ](#)
- ኣብ መስመር ብዙሕ ነጻ ናይ ቪድዮ ትምህርታት ኣለዉ
- ናይ ዳንሲ መንገዲታት ወይ [ናይ ኪነ-ጥበብ ወይ ኢድ-ጥበብ ቴክኒካት ንምምሃር የቲዩብ ወይ](#) ቲክቶክ ምጥቃም

ኣብ ወንጌል ውሽጢ፣ እየሱስ ብተደጋጋሚ ጎይታን መምርህን ተባሂሉ እዩ። ደቂ መዛምርቱ ብታሩኹን ብኣብነታቱን ካብኡ ተማሂሮም — ከምኡ እውን ልዕሊ ኹሉ ድማ፣ ንኽጽልዩ ከምህሮም ሓተትዎ [ኣቢና...](#) ([ሉቃስ 11:1](#))። ነዚን ወይ ካልኣት ጸሎት ብምጥቃም ምስ እቲ መምህር የሱስ ብቐጥታ ንኽትራኽብ ይገብረካ እዩ።

ኣርባዕተ ንኻልኡት ሃብ



"ንጎሮቤትካ ከም ዓርስኻ ፍተው።"

— ማርቆስ 12:31

ልግሲ ኣብ ልቢ ናይ ክርስትያን እምነት እያ ዘላ፣ ንለጋስ ኣምላኽና ነቲ ንሕድሕድና ዘፍቅረና፣ ከምኡ እውን ነቲ ዘለና ኹሉ ዝሃበና ምላሽ ንምሃብ። ክንህብ ከለና፣ እምነት ኣብ ተግባር ይውዕል።

የሱስ ጎረቤትና ክንፈቱ ይጽወዓና፣ ንጽቡቕምን — ከምኡ'ውን ንናትና! ዘለና ክነካፍል የተባብዓና፣ ካልኡት ክነገልግል — ዋላ እኳ ውህብቶና ንእሽቶ ይኹን — ንኢሽተይ ባሊታት ከምኡ እውን ዓሳታት፣ ወይ ዝነኣሰ ሳንቲም ይኹን (**ሉቃስ 21:1-4**)።

ንኻልኡት ብምሃብ ናይ ኣእምሮና ጥዕናን ናይ ዓርስ ተኣማንነትና ክመሓየሽ ይኽእል፤

- ኣምላኽ ንዓና ዘለዎ ፍቕሪን ዘርእየና ልግሲን ምዃካር
- ኣምላኽ ዝሃበና ውህብቶታትን ዕድላትን ንኻልኡት ምክፋል
- ምስ ኣምላኽን ምስ ካልኡት ኣብ ጥቓና ዘለዉ ሰባትን ርክብና ምጥባቕ

ነዚኦም ብምውፋይ ንኻልኡት ምሃብኩም ፍተውዎ፤

- **ግዜን ጉልበትን (1 ጠዋ 6:18-19)**። ምናልባት መብልዒ ምግብ ምሕጻብ ወይ ንጎረቤት ግሮስሪ ምምጻእ፤ ኣብ መኻከን ምግብ ወለንታዊ ምኃን (ከም ንኣብነት **Trussell Trust**)፣ ናይ ምሳሕ ክለባት ወይ ናይ ምሽት መጽለሊ (ረኣዩ **Robes Projects**)። ከምዚ ዓይነት ፕሮጀክታት ዘካይዱ ዘለዉ ውሽጣዊ ቤተክርስቲያናት ሓገዝኩም ሓንጎፋይ ይብሉ እዮም።
- **Friendship: (ገላ 6:2)**። ንዘኾነ ሰብ ከመይ ከም ዘሎ ብምሕታት፣ ብምስማዕ ከምኡ'ውን ንዐዖም ብምጽላይ ግዜ ኣሕልፉ። ሰባት ምስ ናይቲ ከባቢ ዓበይቲ ዘራኽብ ከም **Linking Lives** ዝኣመሰሉ መደባት ክትሓስብሉ ኣለኩም።
- **ተውህቦታትን ክእለታትን፤ (1 ቆሮ 12:4-7)**። ናይ ኣምላኽ ውህብቶታትተጠቐም፤ ኬክ ሰንክት፣ ናይ በዓል ሞያታት ምኽሪ ኣካፍል፣ ንዘኾነ ሰብ ክእለት ኣምህር። ኣብ ከባቢኹም ዘለዉ መንእሰያት ብኣማኻሪነት፣ ብሳዕስዒት ከምኡ'ውን ብስፖርታዊ ንጥፈታት ኣገልግሉ (ረኣዩ **KICK**)።
- **ፋይናንስ፤ (2 ቆሮ 9:6-7)**። ዘለና ነገር ንምካፋል ገንዘብ እቲ መሰረታዊ መንገዲ እዩ። ኣመንቲ ክርስትያን፣ ናይ ከባቢኦም ቤተክርስቲያኖ ከምኡ'ውን ካልኡት ናይ ረድኤትን፣ ውሽጣዊን ዓለምላኻውን ሳዕቤናት ብዝምልከት ደገፍ ክገብሩ ይተባብዑ እዮም። ብዛዕባ ዕዳ እንተተጨነቐም፣ **Christians Against Poverty** ክሕግዝ ይኽእል እዩ።
- **ክንክን፤ (ፊል 2:3-5)**። ኣብ ናይ ኩሉ መዓልቲ ህሞታት፣ ለጋስ፣ የዋህን ሓላይን ክትኮኑ ምረጹ። ኣብ ውሽጢ ሕብረተሰብ ተጋለጽቲ ንዘኾኑ ወይ ንዘጋጥም ዘይፍትሓውነት ከመይ ገይርካ ልግሲ ከም ትገብረሎም ሕሰብ ከምኡ'ውን ንፕላኔትናን ናይ ተፈጥሮኣዊ ፍልፍላትናን ተንክባኹ።

ሐሙስ

ነቲ ናይ ሕጂ'ውን ትኹረት ሃቦ



"እግዚአብሔር ሐላዊዮይ እዩ፣ ዝኅድሊኒ የብለይን። ኣብ ልምሉም ሸኻ ከዕርፍ ይገብረኒ እዩ፤ ኣብ ጥቓ ዝረግእ ማይ ይመርሓኒ እዩ፣ መንፈሰይ ይመልሰለይ እዩ። ስለ ሸሙ ኢሉ ብመንገዱ ምድሓን ክመርሓኒ እዩ።"

— መዝሙር 23:1-3

ብጣዕሚ ፍሉጥ ዝኾነ መዝሙረ 23፣ መንፈስና ክምለስ ከም ዘለዎ፣ ከምኡ'ውን ንዓርስና ትኹረት ምግባር ንጥዕናና ረብሓ ከም ዘለዎ ይፈልጥ እዩ። ደውታ ምግባር፣ ምስትንታን፣ ጸሎት ምግባር – ኩሎም ኣካልናን ኣእምሮናን ከዕርፍ ይሕግዙ እዮም፣ ነርቭታትና ንክሃድእ፣ ዓርስና ንክንረግእ፣ ዝፈጠረና ኣምላኽ ከመይ ከም ንድረኽ ይፈልጥ እዩ።

"ልብይ ዝፈጠርካዩ ንስኻ ኢኻ እሞ፤ ኣብ ናይ ኣደይ ማህጸን ውሽጢ ብሓደ ኣጣሚርካኒ ... ብፍርሒን ብዘደንቕ ኩነታት ተፈጢረ ኣለኹ።"

— መዝሙር 139:13-14

እዚ ምፍታን ትኽእሉ ኢኹም፤

- ሸምዓ ብምውላዕን መዝሙር ብምንባብን ወይ ንዓኹም ወይ ንዓርክኹም ጸሎት ብምግባር
- ዘሓጉሱም ዝኾነ ነገር ምግባር – ንዓርክኹም ጸውዑ፣ ንዓኹም ብሉጽ ዝኾነ መደብ ምርኣይ ወይ ምድማጽ፣ ብእግሪ ምጉዓዝ ወይ ጥዑም ምግብ ምድላው
- ከመይ ከም ዝስመዓኩም ምዝራብ – ንዓርኪ፣ ንዶክተር ወይ ቀሺ። ኩሉ ግዜ ኅምራውያን ዝርከቡ ምዃናም ዘይምርሳዕ

"ኣይትፍራሕ ...ብሸምካ ጸዊዐካ ኣለኹ፣ ናተይ ኢኻ።"

— እሳ 43:1

ርእሰ-ተኣማንነትና ዝዓቢ ምስ ኣምላኽ ዘለና ርክብ ምስ ዝዓመኛ ከምኡ'ውን ንዓና ዘለዎ ፍቕሪ ምስ ትረኽቡ እዩ። ኣስተምህሮታት ከም ጉዕዞ ጥዕና ከምኡ'ውን ምድማጽ ነቶም ናይ ናይ ኣእምሮ ደገፍ ወሃብቲ ወይ ኣብ ናይ ጽቡቕ ምሕሳብ መርበብ ሓበሬታ ዝርከቡ ፍልፍላት ምርካብ ኩሎም ናይ ተመላሳይነትና መተርእስ ኮይኖም ይሕግዙና።

"ስኛ በሉን፣ ኣምላኽ ምዃነይ ፍለጡ!"

— መዝሙር 46:10

ብዛዕባና

ጽቡቕ ምሕሳብ ብNHS ከምኡ'ውን ናይ ለንደን ወረዳ ምኽሪ ቤት ዝተደገፈ እዩ። ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምኽሪ ከምኡ'ውን ደገፍ ንዘደልዩ ናይ ለንደን ነበርቲ ኣብ ጉዕዞ ኣብ ዝኾነ ይሃልዉ ነጻ፣ 24/7፣ ናይ ዲጂታል ድጋፍ ንህብ ኢና። ናይ ኩሉ ሰዓት ድጋፍን ናይ ዓርሰ ክንክንን ኣማራጺታት ነቕርብ ኢና ከምኡ'ውን ንምድህሳስ ቀለልቲ እዮም።

ተልእኾና

ንሰባት ናይ ኣእምሮኣም ጥዕና ብዝምእምኦም መንገዲ ንኽከታተሉ ንሕግዝ ኢና። ንኹሉ ሰብ ብዛዕባ ናይ ኣእምሮኣም ጥዕና ቅድመ-ንጡፍ ክኾኑ ነተባብዕ ኢና። ከምኡ'ውን ነዚ ንምድጋፍ መሳርሒታትን መምርሒታትን ነቕርብ ኢና። እንድሕር እዞም ብዛዕባ ጽቡቕ ምሕሳብ ዘገልጹ ሓሳባት ወይ ፍልፍላት ንዓኹም ሓገዝቲ እንተዘይኮይኖም፣ ካልእ ዝበለጸ ሓጋዚ እንታይ ክኾን ይኽእል ኣብ ዝብል ንሓኪምኩም (GP) ኣማኽሩ።

ንዝያዳ ሓበሬታ፣ ኣብዚ ብጻኡ www.good-thinking.uk



እዚ ጽሑፍ ዝተሰተኻኸለ ብ Alastair Cutting፣ Mia Holborn፣ Keli Bolton፣ Juliet Evans፣ Gabby Parikh፣ Clare Lucas ከምኡ'ውን ካልኣትን እዩ። በይዛኹም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ወብሳይታት ብምጥዋቕ ብቐጥታ ናብ ዝሓመዱ መርበብ ሓበሬታታት ክውሰዱ እዮም።