

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ሳይንሳውን ሕክምናውን ተኣምራት ደም ሮሞዳን

# ምዕባሌ ሕብረተሰብ

ሳልሳይ ሕታም  
ምስ ኣተኣሳልዩ ሕጻም ሸኮርዩ



ሳይንሳውን ሕክምናውን

ተኣምራት

ደም ሮሞዳን

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

**ጾም ሮሞዳን**

ኣብ ሱረት ኣል-ቡቐራ ኣያ 183 (2:183) ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን፡ ኣፍልጦን ንቕሓትን ረቢ ሱ.ወ. ማለት ተቐቐ ንኸንሕዝ ምዃኑ መምርሒ ትህበና። ኣብ ገለ ጽሑፋት ንተቐቐ ፍርሒ ረቢ ኢሎም ክትርጉምዎ እንከለዉ ገሊኡም ድማ ዕሙት ፍርሒ ረቢ ሱ.ወ. ዘይኮነ ኣብ ኣፍልጦን ንቕሓትን ዝተመርኮሰ ፍርሒ ዝሓዘ እዩ ይብሉ።

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ [لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ]

ስዒባ ብዘላ ኣያ ኣብ ሱረት ኣል-ቡቐራ ኣያ 184 (2:184) ድማ እንተንፈልጥ ኔርና ካልኣት ጥቕምታት ጾም ሮሞዳን ከምዘለዉውን ትሕብረና

[أَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ وَ]

በዚ መሰረት ወርሒ ሮሞዳን፡ ብመንገዲ ምጻም ኣቢልና፡ ኣብ ሂወትና ርኡይ ዝኾነ ለውጥታት ንምግባርን ጥዕና ዝሓዘ ሂወት ንምምራሕ ምርጫ ናይ ምውሳድ ዕድል ዝሓዘት ወርሒ እያ።

ብሓፈሽኡ ኣብ ሮሞዳን ምጻም ብውሕዱ ሰዒብን ዘለዎ ትሕዝቶ ዝሓዘ እዩ፡

- ✓ ናብ ረቢ ሱ.ወ. ንምቕራብ
- ✓ ጥዕና ንምምሕያሽ
- ✓ ጠቕምቲ ዝኾኑ ሓደስቲ ጠባያት ንምምዕባል
- ✓ ኣብ ልዕሊ ካልኣት ርህራሄ ንምርኣይ
- ✓ ሕብረተሰብኣዊ ምትእስሳር ንምፍጣር

ብቐዳምነት ክበርህ ዘለዎ ጉዳይ እንተሎ፡ ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምምላእ ኮይኑ ካልኣት ጠቕምቲ ዝኾኑ፡ ከም ንኣብነት ናይ ጥዕና ጉዳይ፡ ከም ውጽኢት ናይ ዚ ዒባዳ ረቢ ሰዒብም ዝመጹ እዮም። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንጥዕና ኢልካ ወይ ድማ ክብደትካ ንምጉዳል ኢልካ ዝግበር ኣይኮነን። ኮይኑ ግን ኩሉ ረቢ ሱ.ወ. ዝበሎ ሓቂ ብኣፍልጦ ዝሃበም ሰባት (ንኣብነት ሳይንቲስታትን ናይ ሕክምና መጽናዕቲ ዝገብሩ ሰበሙያታት ክኾኑ ይኸእሉ) ክብጻሕ ከምዝኾነ ኣብ ሱረት ሳብ ኣያ 6 (34:6) ተጠቒሱ ይርከብ፡

وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي إِلَىٰ [صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ]

ኣብ ሱረት ኣልቡቐራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጥ ኔርና ንጥቕምና ምዃኑ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ሰፊሩ ይርከብ፡

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

ናይ ዚኢ ጽሕፍቲ ዕላማ ድማ ነዚ ኣፍልጥ ንምርካብ፡ ኣብ ግዜ ጾም፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ሮሞዳን ኣብ ሰውነትና እንታይ ከምዝርከብን እዚ ዝተጠቐሰ ጥቕሚ ብኸመይ መልክዕ ከምዝካየድ ኣብ ስነ-ፍልጠት ዝተመርኮሰ መብርሂ ንምሃብ እዩ።

ኣብ ሓዲስ ኣልባኒ ከምዝርከብ፡ ረሱል ሰ.ዒ.ወ. እውን ንጥቕሚ ጾም ዘርከብ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ መልክዕ ገሊጾም፡

«عليك بالصوم فإنه لا مثل له» صححه الألباني

**ኣብ መንጎ ሰውም (صوم) ከምኡውን ስያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ**

ብ እዋን ረሞዳን ዝካየድ ተግባራት ሰውምን ስያምን እዩ። ወላኳ ኣብ ገሊኡ ኣገላልጻ ንሰውም ((صوم ከም ብዙሃን (plural) ናይ ስያም (صيام) ገይሮም እንተገልጹዎ ኣብ መንጎዚኦም ብዙሕ ፍልልይ ኣሎ።

ሱረት ኣልቡቐራ ኣያ 183 (2:183)

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ]

አብዛኛውን ተጠቅሞች ዘላ ሲያም (الصَّيَامُ) ምስ ከብድን ምብላዕን ምስታይን ዝኣመሰሉ ምስ ሸውሃት ዝራኸቡ ነገራት ዝተተሓሓዙት እያ። ነዚ ብዝያዳ መረጋገጺ አብ ሱሪት ኣልበቐራ ኣያ 187 (2:187) ስዒባ ዘላ ኣያ ተረጋግጽ፡

كُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۗ ثُمَّ [ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ]

ሰውም ግና ምስ ምዘራብ ዝተተሓሓዙት እያ። ናይዚ መረጋገጺ አብ ሱሪት መርየም ኣያ 26 (19:26) ንስትና መርየም ዝተወሃበን ትእዛዝ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይርከብ፡

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَأِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي ۖ إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ [ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ]

አብዚኣ ኣያ ተጠቅሞች ዘላ ሰውም (صَوْمًا) ምስ ምዘራብ ጥራሕ ዝተተሓሓዙት እያ። ምክንያቱ፡ ስትና መርየም እንዳበለዓን እንዳሰተያን እንክለዎ፡ “ጾይመ እዮ” ብምባል ስዒባ እትመጽእ ቃል “فَلَنْ أُكَلِّمَ” ነዚ ብዝያዳ መብርሂ ትህብ። አብ ሓዲስ ቁድሲ ከምዝርከብ፡ ረቢ ሱ.ወ. ስያም ንዕኡ ምኪና ብስዒቡ ዘሎ ኣገባብ ተገሊጹ ይርከብ፡

(الصيام لي وأنا أجزى به)  
እዚ ማለት ሲያም አብ ሮሞዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና አብ ሮሞዳንን አብተን ኩለን ተሪፊን ዘለዎ ኣዋርሕ ዝካየድ እዮ።

**ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ አብ ምምሕያሽ ጥዕናና**

ጾም ሮሞዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ኑብሰ-ምሕዳም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ኑብስና ባዕሉ ንባዕሉ አብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንክገብር ዕድል ይህብ። ሰውነትና ኣሕቂቕ አብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኸኣል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጾር ስለዝኾኖ እዮ ከርከበሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ አብ መኸዘን ሰውነት የቐምጦ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደእ ንክርከበሉ እዮ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደእ እንክሎ መሊስና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ - መሊሱ ድማ መኸዘን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዮ ድማ ሰውነትና ንጾም ሮሞዳን ከምቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንክካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኸኖ።

**ገለ ካብ ጥቕምታት ጾም ስዒባም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጸሑ እቶም ቀንዲ ኣገደሰቲ እዮም**

- 1) ናይ ሰውነትና ናይ ሕማም ምክልኻልን ምሕዳምን ዓቕምታት ክብ ምባል
- 2) ምክራሽ ከብዲ (ሩግዲ) ምክልኻል
- 3) አብ ሰውነት ተኣኪቦም ንዘለዉ መርዝታት ምውጋድ
- 4) ንዝኣረጉን ንዝደኸሙን ናይ ሰውነትና ሴላት ብዝበለጸ ኣገባብ ብሓድሰቲ ምትካእ

ከሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምጻም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብኦም ንምጥቃስ፡ ሕማም ልቢ፡ ደም ብዝሐ፡ ውሱናት ንዝኾኑ ዓይነታት ሕማም ሸኮርያ፡ ናይ ሓንጎል ሕማም ኮይኑ ናይ ምዝካር ዓቕሚ ዘጥፍእ ሕማም ኣልዛይመር (Alzheimer's)፡ ንመትንታት ሰውነት ብምጥቃዕ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ምንቅጥቻጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም። ብሕማም ወይ ብኻልእት ምክንያታት ኩነታት ጥዕና አብ ሓደጋ ከወድቕ ምስዝኸኣል ምጻም ሮሞዳን ክልኩል እዮ።

ብሕማም ምክንያት ምጻም ዘይግበእም ሰባት ስዒባም ዘለዉ እዮም፡

- ሕማም ሸኮሪያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ) (ብመግቢ ወይ ብክኒና ኣቢሎም ንሕማም ሸኮሪያ ክቆጻጸሩ ዝኸኣሉ ሰባት ክጸሙ ይኸኣሉ እዮም)
- ቀጻሊ ዝኾነ ፍሽላት ኩሊት ዘለዎም ወይ ድማ ናይ ካልእ ሰብ ኩሊት ዝተሰጋገረሎም
- ብርቱዕ ዝኾነ ሕማም ልቢ ወይ ድማ ሕማም ሳንቡእ ዘለዎም
- ናይ ከስዕ ምድማይ (ምድማይ ዝተሓወሶ ብርቱዕ ጋስትራይት) ዘለዎም
- ቅጽበታዊ ቁስለ ጩጓራ
- ብርቱዕ ሕማም ምንፍርፋር (Epilepsy)
- ብርቱዕ ሕማም መርዘን

ቀዳማዊ ዋዕላ (conference) ብዛዕባ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ንዘለዎ ጥቕምታት ንምዝታይ ኣብ 1994 ኣብ ከተማ ካዛብላንካ ኣብ ሞሮኮ ተኸይዱ። ኣብ'ዚ ዋዕላ'ዚ ብዛዕባ ጾም ሮሞዳን ብዝምልከት ዳርጋ 50 ዝኾኑ ስነፍልጠታዊ ትሕዝቶ ዝነበሮም ጽሑፋት ካብ ኩሉ ክፍለ-ዓለም ብዝተኣከቡ ተመራመርቲ ብዝኾኑ ሰበሙያታት ሙስሊሚን ከምኡውን ዘይሙስሊሚን ተዘትይሎም።

**ገለ ካብ ንጥዕና ብዝምልከቱ ጠቕምታት ጾም ሮሞዳን ስዒብን ዘለዎ እዮን፡**

- ✓ **ንምሕቓቕ-መግባዊ ስርዓተ-ሰውነት ዕረፍቲ ምሃብ**  
 ኣብ ጾም ሮሞዳን መስርሕ ናይ ምሕቓቕ መግቢ (metabolism) ዕረፍቲ ዝረኽቡሉ እዮን እዩ። ኣብ'ዚ መስርሕ ዋና ተሳታፊ ዝኾነት ጸላም ከብዲውን በዚ ኣጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ።  
 ነዚ ረብሓ ንምርካብ ጸዋሚ ዝኾነ ሙስሊም ናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ሱና ብምክታል ድሕሪ ፈጠር ዓቕን ዘይብሉ ብዘሕ መግቢ ካብ ምብላዕ ምቕጣብ ኣድላዩ ይኸውን።
- ✓ **ምጡን ዝኾነ ናይ ክብደት ምቕናስ**  
 ኣብ ግዜ ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሽኮር ስለዝጎድል ከም መተካእታ ድማ ኣብ ሰውነትና ቅሙጥ ዝኾነ ሽኮር ብምጥቓም ሓይሊ ንረክብ። ኣብ ጸላም ከብዲ ተኸዚኑ ዝርከብ ትሕዝቶ ከምኡውን ኣብ ካልኣት ኣካላት ሰውነት ተኸዚኖም ንዘለው ስብሕታት ናብ ካሎሪ (calories) ብምቕያር ሰውነት ኣድላይ ዝኾነ ሓይሊ ንረክብ። ውጽኢት ናይ'ዚ ድማ ተመጣጣኒ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጉዳል እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጸገም ንዘለዎም ሰባት ከምኡውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሽኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከኒና ወሲዶም ክቆጻጸርዎ ንዝኽእሉ ሰባት ጾም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓዲጋ ዝበጽሕ ምስዝኸውን ምጺም ክልኩል እዩ።)
- ✓ **ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ**  
 ኣብ እዮን ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስተሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓዲጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓሞትውን ጠቓሚ እዩ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. “ጹሙ! ሰብ ጥዕና ድማ ክትኮኑ ኢኹም” ኢሎም።
- ✓ **ንስርዓተ-ኩሊት ዕረፍቲ ይህቦ**  
 ናይ ኩሊት ሕማም ንዘይብሎም ሰባት ኣብ እዮን ሮሞዳን ንነዊሕ ሰዓታት ማይ ዘይምስታይ ንኩሊት ጠቓሚ እዩ።  
 ወላኳ ጽምሒ ማይ ከቢድ ኮይኑ ይሰማዓና ደኣምበር ጥቕሚ ከይረኽብናሉ እንገብር ኣይኮነን። ሰውነት ዕቕር ዝኾነ ናይ ማይ ትሕዝቶ ስለዘለዎ ዝህሰ ኣይኮነን። በንጻሩ እንድሕር ጸዋሚ ናይ ኩሊት ሕማም ዘይብሉ ኮይኑ፡ ክልቲኣን ኩሊት ካብ ቀጻሊ ዝኾነ ምጽራይ ማይ ዕረፍቲ ይወስዳ። ኣብ'ዚ ዝጠፍእ ሓይሊ ኣብ ምጽጋን ካልእ ኣካላት የገልግል ማለት እዩ። ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ምኽሪ መሰረት ንፈጠር ኣብ ግቡእ ግዜ ከየደናጎይካ ምብላዕን ንስሑር ድማ ብዝተኸኣለ መጠን ምድንጓይ ዝያዳ ጥቕሚ ኣለዎ። ዋሕዲ ማይ ንጸቕጢ ደም ስለዘውርዶ ንሰውነትና ጠቓሚ እዩ።
- ✓ **ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት**  
 ንልምድታትካን ጠባያትካን ናይ ምቁጽጻር ዕድል ስለዝህብ፡ ሓድስትና ኣወንታውን ዝኾኑ ንኸልመዱን ንኸምዕብሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምጺም ማለት ምቁጽጻር ማለት እዩ። ዝጸመ ሰብ ካብ ሕማቕ ዘረባ ክቐጠብ ኣለዎ። እንድሕር ዝኾነ ሰብ ከካፍኦ ወይ ክባኣሶ ፈቲኑ “ጸይመ ኣለኹ፣ ጸይመ ኣለኹ” ይበል ኢሎም።

**5 ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት ሮሞዳን**

1. **ምጺም ኣብ ልዕሊ ረቢ ሱ.ወ. ዘለና ቅንዕና ብምውሳኽ ሓጎስ ይፈጥር**  
 ምጺም ብጣዕሚ ፍልይ ዝበለ ዒባዳ እዩ። ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ሰፊሩ ከምዘሎ ረቢ ሱ.ወ. ኩሉ ተግራባርትና ንዓና ከምዝኾነት ብምሕባር ጾም ግን ባዕሉ ጸማ ዝህበላ ንዕኡ ከምዝኾነት ይነግረና።  
 كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا اجزي به
2. **ምጺም ንነፍሰ-ኣኽብሮትና ክብ ይብል**  
 ከንጸውም እንከለና ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምእዛዝ ኣለና ጥራሕ ዘይኮነስ ንድሌታትናን ሸውሃትናን ከንቆጸጸር ስለ እንኽእል ነፍሰ-ኣኽብሮና ክብ ይብል።
3. **ምጺም ናይ ምምስጋን ዓቕምታትና ክብ የብሎ።**  
 ምስጋና ምቕራብ ንረቢ ሱ.ወ. ምሕጓስ ጥራሕ ዘይኮነ፡ ኣብ ኣካላውን ኣእሙሮኣውን ጽቡቕ ናብራ ንኸንነብር እውን እንተኾነ ዓቢ ግደ ኣለዎ።  
 ንምስጋና ብዝምልከት ስዒባ ዘላ ኣያ ኣብ ስረት ኣልበቕራ ኣያ 172 (2:172) ትርከብ።  
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ [كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ]

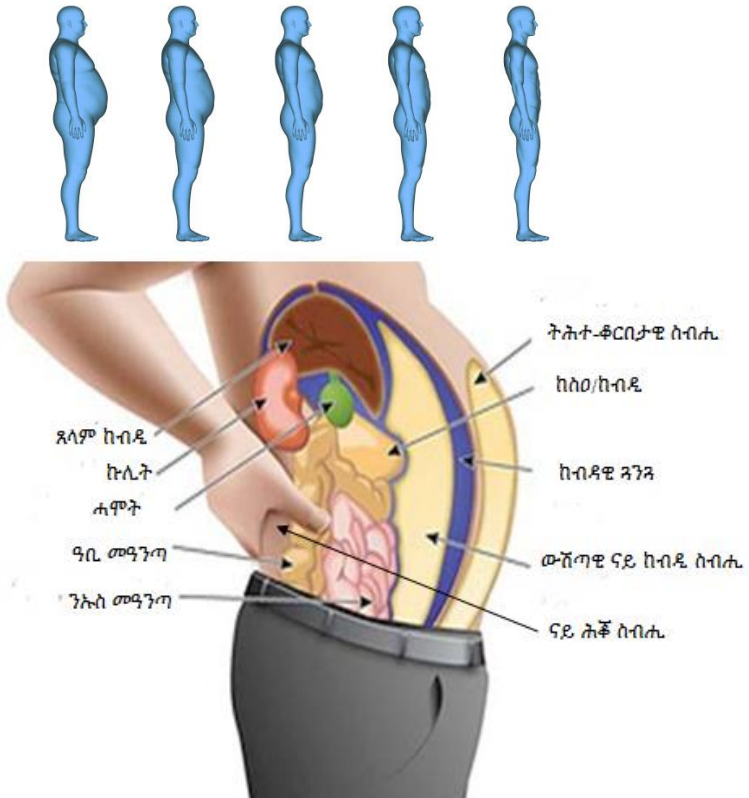
4. ምዲም ንሕብረተሰብአዊ ርክባት የጠናኸሮ
  - ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተሰብአዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢሰላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንገብር የተባባዓን። ጾም ሮሞዳን ንሕብረተሰብአዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምዃን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንዝጸመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጸዋማይ ኣጅሪ ክወሃቦ ከምዝኾነ ይሕብሩና።
5. ምዲም ንዘለና ነፍሰ-አፍልጦናን ናይ ነፍሰና ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ ብምባል
  - ነፍሰ-አፍልጦን ናይ ነፍሰ ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ ኢሉ፡ ካብ ዳሕራይ ከጣዕሱና ካብ ዝኸለሉ ተግባራት፣ ዘረባታት፣ ነገራት፣ ኩነታት ዝኣመሰሉ ክርሕቑና ይኸእሉ።

ብቕኑዕ ኣገባብ ዝተኻየደ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ኣዝዩ ኣወንታዊ ዝኾነ ውጽኢት ኣለዎ። ሰውነት ብምክንያት ጾም ጥሜት ክስመዎ እንከሎ፡ ንስብሒ ሰውነት ብምንዳድ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እዚ እዩ ድማ ክብደት ሰውነት ከምዝጎድል ዝገብር።

በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ሮሞዳን እንበልዎ መግብታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢሰላም ኮይን ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጥጋል ኣብ ጥዕና ዝገብር ኣወንታዊ ሸነኻት ሮሞዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱ.ወ. ኣብ ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም ክብል እንከሎ በጀካ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽውን ክኸውን ከምዝኸእል ምግንዛብ ኣድላይነት ኣለዎ።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ሰውነትና ንስብሒ ከም ምንጨ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንከሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቕብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝጎድል ይገብር። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝጎድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሸኮርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጸቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን። ካብዚ ሓሊፉ ኣብ ስብሒ ተዓቕራም ዘለዉ መርዛታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕውን ይጅምር።



ሰእሊ 1 : ስብሒን ውሽጣዊ - ኅናዊ ሰእሊ

**ምንጨ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን**  
 ምስ ጾም ሮሞዳን ዝተተሓሓዘ ኣብ ሰውነትና ዝርከብ ለውጢ ምስ ንውሒ ቀጻሊ ዝኾነ ምዲም ዝተተሓሓዘ እዩ።

ሰውነትን ጾም ዝጅምሮ 8 ሰዓታት ድሕሪ ናይ መጨረሻ መግቢ ምብላዕን መዓናጡ ጠቕምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ምውሳኔ ድሕሪ ምጭራሶም እዩ።

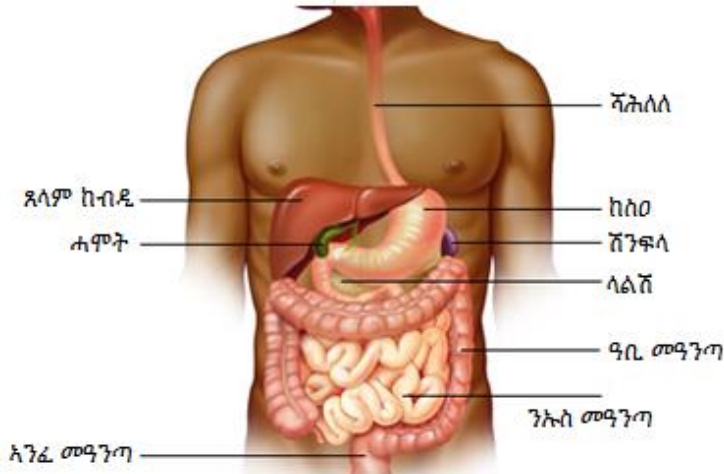
ልሙድ ኩነታት ምስዝኸውን፡ ሰውነትና ኣብ ጸላም ኩብድን ጭዋዳታትን ተዓቕኑ ንዘሎ ግሉጥ (glucose) ከም ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ይጥቀሙሎም። እዚ ንምግባር መጀምርያ ኣብ ጸላም ኩብዲ ንዘሎ ሹኩር ኣብ ጥቕሚ የውዕሎ፡ እዚ እኹል ምስዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቆርብት ንዘሎ ስብሕታት ድሕሪ ምጥቓም ኣብ መጨረሻ ድማ ኣብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን ኣብ ሓይሊ ይቕይሮም። ኣብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉጥ ብቐዳምነት ሓይሊ ንምፍጣር ኣብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውዓል እሞ እዚ ትሕዝቶ ግሉጥ ምስተወደአ ስብሒ ሰውነት ቀጺሉ ዘሎ ምንጪ ሓይሊ ይኸውን።

ምጻም ንብዙሕ መዓልታት ወይ ድማ ሰሙናት ምስዝገናዎሉ፡ ሰውነትና ንናይ ፕሮቲን (protein) ትሕዝታ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀም ይጅምር። ናይ “ዓጸቦ” (ካብ ጥሜት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሰውነት ምስዝገናጠር እዩ። ኣብዚ ኩነታት ምስዝብጸሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጪቱ ስለዝወስድ ንጥዕና ሓደገኛ ይገብር። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥሜት ዝተጠቐዑ ሰባት ኣዝዮም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ኮይኖም ዝረኣዩ። ኣብ ግዜ ሮሞዳን ግና ቀጺሊ ዝኾነ ምጻም ንኸይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቐረጽ እዚ ናይ “ዓጸቦ” ኩነታት ኣይፍጠርን እዩ።

**ኣብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?**

ኣብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይገረከብ ፣ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾን ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንፕላይሬት (ሓይልን ሙቕትን ዝህብ) ከምኡውን ሹኩር ብምቅጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር።

ኣብዚ ኤኮኖሚካዊ መስርሕ ሰውነት፡ ዓቢ ግደ ካብ ዝጻውቱ ኣገደስቲ ክፍሊ ኣካላት ጸላም ኩብዲ እዩ። ኣብዚ እዋንዚ ጸላም ኩብዲ፡ ንስብሒ ሰውነትና ናብ ኬሚካላት ብምቕያር ከም ምንጪ ሓይሊ ከምዘገልግሉ ይገብሮም።



ስእሊ 2፡ ስብሕን ውሽጣዊ - ቅድሚታኢ ስእሊ

**ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቃቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቅሰባት**

ብሓፈሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ።

**ቀዳማይ ደረጃ፡**

ኣብዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ ኣብ ክስዕን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቃቕ፡ ናብ ሹኩር ብምቕያር ሰውነትና ክጥቀሙ ናብ ዝኸለል ሓይሊ (energy) ይቕየር ከምኡውን ኣካላት ሰውነትናውን ይህነጹ።

**ካልኣይ ደረጃ፡**

ኣብዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ክጥቀሙም ንዘይከኣለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) ኣብ ጸላም ኩብዲ፡ ጭዋዳታት ከምኡውን ኣብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

ስለዚ ቀዳማይ ደረጃ ምሕቃቕን ኣብ ጥቕሚ ምውዓልን ኮይኑ ካልኣይ ደረጃ ድማ ብዝያዳ ምስ ምዑቃርን ምኽዛንን ዝተተሓሓዘ እዩ።

**ሳልሳይ ደረጃ፡**

እዚ ሳልሳይ ደረጃዚ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኸዘን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹኩርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቕየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥሜት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኸዘን ኣይክፈትን እዩ። ብኣገባብ ኣብ ዝካየድ ሮሞዳን፡ እሞ ሰውነት ኣብ እዋን ቀትሪ ጥሜት ምስዝሰመዖ፡ ነዚ መኸዘን ብምኽፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ ኣብ ክንዲ እዚ መኸዘን

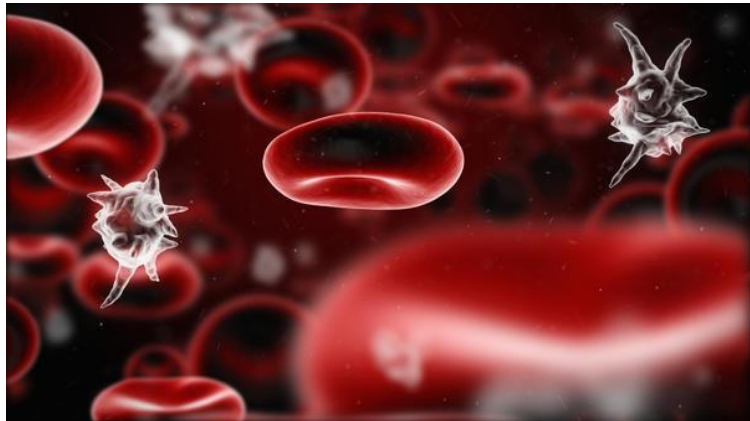
ዝኸፈት፡ እንዳግባባ ይኸይድ፡ ሩግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሽፋኖም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ሽዱሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹከር ይወርድ። ኣብ'ዚ እዋን ሓንጎልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽታት ከሰድድ ይጅምር። ጸላም ከብድን ካልኣት ተሓጋገዝትን ሒዞም ንዘለዉ ሸኮር ከምኡውን ብሰብሒ መልክዕ ተኸዚኑ ንዘሎ ብምምካኽ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።

እዚ ናይ ሰብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንኣብነት ኣብ ግዜ ጾም ሮሞዳን ዝለዓለ ይኸውን። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንሰውነትና ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳስን እዩ። ናይ ጥምታ ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ'ዛ ሳልሳይቲ ደረጃ ኣብጸሒኡ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝኸእል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቓቕ መግቢ'ውን ብዝቐለለ ኣገባብ ንኸካይድ'ውን ይሕግዝ።

**ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይ ሰውነትን**

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እሞ ብኸመይ ከሕቕቕም ከምዝኸእል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርከቡሎም ብቐጥታ ኣብ ሰብሒ ከምዝኸዘኑ ይገብርዎም። በዚ መሰረት ኣብ ሰውነትና ናይ ዝኣትዉ መርዝታት ቀዳማይ ቦታ ሰብሒ እዩ።



ሰእሊ 3፡ ምጽራይ ሰውነት

ካብ ምብላዕ ንውሕ ዝበለ እዋን ዕረፍቲ ምስእንወስድ፡ ኣብ ምጥሓን መግቢ ዝውዕል ዝነበረ ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምጽራይ ሰውነት፡ መርዝታት ካብ ሰውነት ኣብ ምውጋድ ከምኡውን ንዝኣረጉ ሴላት ብሓደስቲ ኣብ ምትካእ ይውዕል። ነዚ ዘገልግል ሓይሊ ድማ ኣብ ሰብሒ ተኸዚኑ ንዘሎ ቅሙጥ ትሕዝቶ ምጥቃም ናይ ግድን ይኾኖ። ዝያዳ ሰብሒ ናብ ሓይሊ ምስ ዝቐየር፡ ብዝያዳ ብመግብን ከባቢናን ኣቢሉ ኣብ ሰውነትና ዝኣተዉ መርዝታት ይውገዱ። ኣብ መዓንገታት፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሉት፡ ሳምቡእ ከምኡውን ኣብ ቆርበት ዝካየድ ናይ ጸረ-መርዚ መስርሓት ብዝያዳ ይወናጩ።

ጸረ-መርዚ ማለት ንሰውነት ካብ መርዝታት ነጻ ምግባር፡ ሓደ ካብ'ቶም ኣዝዮም ጠቓምቲ ዝኾኑ ውጽኢት ጾም እዩ። እዚ ጸረ-መርዚ ዝኾነ መስርሕ ድማ ኣብ መዓንገታት፡ ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ኣብ ሳንቡኣት፡ ጽክታት ሊምፍ (lymph glands) ከምኡውን ኣብ ቆርበት ንመርዝታት ብምውጋድ ወይ ድማ ገለልተኛ ብምግባር (neutralise) ይካየድ። እዚ መስርሕ ብፍላይ ኣብ እዋን ጾም ንሰብሒታት ሰውነት ብምምካኽ ብዝያዳ ይቀላጠፍ። ካብ መግብን ከባቢና ኣብ ሰውነትና ዝርከቡ ኬሚካላትን መርዝታትን ኣብ ሰብሒ መኸዝን ስለዝዕቆቡ፡ ኣብ ግዜ ጾም ድማ ይፍነዉ።

**ኣብ እዘን 30 መዓልታት ሮሞዳን ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይርከብ?**

ኣብ እዋን ጾም ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስለዝጥቀም፡ ኣብ ደም ዝርከብ ደረጃ ሹከር ይወርድ። ምሕቓቕ-መግቢ (digestive system) እውን እንተኾነ ኣብ እዋን ቀትሪ ብፍላይ ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ስለዘይኣትዎ፡ ንነብሱ ናይ ምጽራይን ምጽጋንን ዕድል ይረከቡ። ከብድን መዓናጡን ድማ ኣድላይቲ ንዝኾኑ ነገራት ንምድላውን ርስሓት ንምልጋስን ህድእ ዝበለ ዕድል ይረኽቡ።

እንበልዎ መግቢ ንሰውነት ጠቓሚ ከምኡውን ሃሳይቲ ዝኾኑ ኬሚካላት ዝሓዘ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ መስርሕ ሰውነትና ሓደስቲ ሴላትን ኣካላትን ንኸሃንጽን ንኸገግን ኣድላይ ኮይኑ ኣብ ግዜ ናይ መግቢ ዋሕዲ ከገልግል ዝኸእል ስንቂ ድማ ንመኸዝን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከዩቫሪጺ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶኒን ሓሙስን ይጸሙ ነይሮም። ብርክት ዝበሉ መጽናዕታት ከምዝሕብርዎ፡ ጾም ንጥፊታት ሓንጎል ክብ ናይ ምባልን ናይ ምምዕባልን መስርሕ ብምቅልጣፍ ናይ እርጋን መስርሕ ድማ ከደናጉይ ከምዝኸእልን ይሕብሩ።

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ ተሳታፊነት ጾም ሮሞዳን

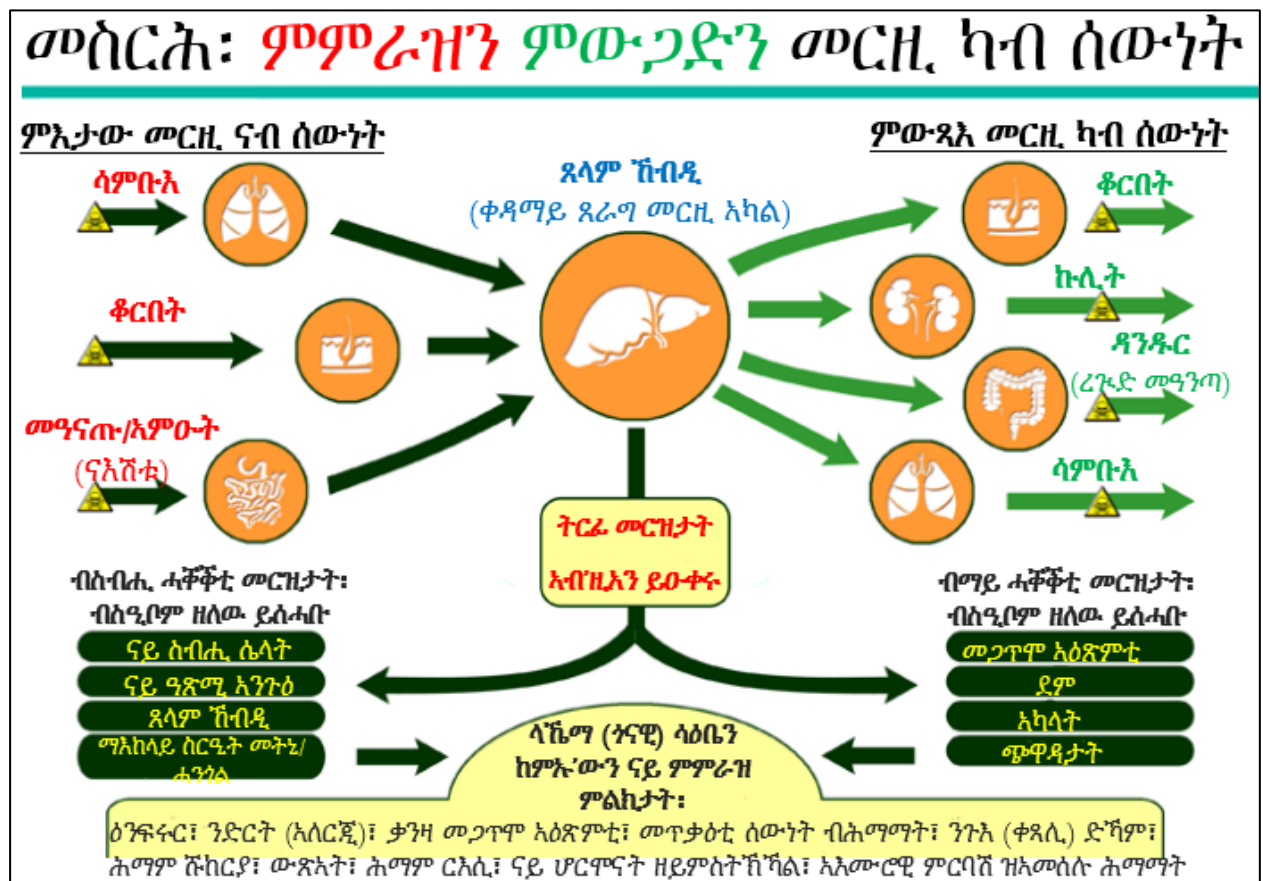
ካብ'ዚ ሓሊፉ እዞም መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ቀጻሊ ብዝኾነ ኣገባብ ኣብ ዝተወሰኑ መዓልታት ጥራሕ ምጻም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብ'ቶም ዓባይቲ ግዴታት ዝጻወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዳሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምጻም ድማ ናይ ሰውነት ምጽራይ መስርሕ ይጅምር።

እዚ ምጽራይ'ዚ ንዝሞቱ ሴላት ካብ ሰውነት ብምውጻእ፡ ዘየገልግሉ ነገራት ብምቁጽጻር ወይ ድማ ንዝተበላሸዉ ሴላት ብምጽጋን ይካየድ።

ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ኣብ ዝነይረኹበሉ እዋን፡ ሰውነትና ከም መበገሲ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዝርከብ ግሉጥዝ ክጥቀም ይጅምር። ኣብ ደም ዝርከብ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ድማ ድኻም ወይ ናይ ምፍዛዝ ስምዒት ይስማዓና። እዚ ማለት ግን ሰውነትና ካብ ምጽራይን ምጽጋንን ጠጠው ኢሉ ማለት ኣይኮነን።

ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ሮሞዳን፡ ኩሊትና ዝያዳ ጨው ዝሓዘ ብዝሕ ዝበለ ሸንቲ ይፍንዎ። እዚ ሓደ ኣብ ሰውነትና ዝካየዱ ዘለዉ ምጽራይን ምጽጋንን ምልካት እዩ። ምስ'ዚ ናይ ምጽራይ መስርሕ ዝመጹ ሳዕቤናት ድማ፡ ሕማቕ ትንፋስን ሸታ ሰውነትን ከምኡውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ሮሞዳን ከባድ ኮይና ክትስማዓና ትክእል እያ።



ስእሊ 4፡ መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

- ኣብ ሰውነትና ተዓቀሩ ዘሎ መርዚ ብስዒቦን ዘለዎ ኣርባዕተ መድረኻት ኣብሉሉ ብምውጻእ ውሽጣዊ ጽሬት ሰውነት ይካየድ ።
1. ቀዳማይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ቀዳማይ መዓልቲ ክሳብ ካልኣይ መዓልቲ)  
 ኣብ ቀዳማይ መዓልቲ ሮሞዳን ደረጃ ሹከር ደም ይወርድ። ትርታ ልቢ ይዝሕል ጸቕጢ ደም ድማ ይቐንእ። ኣብ ውሽጢ ሰውነት ብዝካየዱ ንጥፊታት ድኻም ክዕብልል ይጅምር። ሰውነት ዘካይዶ ቀዳማይ ምጽራይ ሰውነት እቲ ዝበርተዐ እዩ። ሕማም ርእሲ፣ ዕግርግር፣ ጽርውርው ምባል፣ ነቕጺ መልኣሳ ምልክታት ቀዳማይ ደረጃ ምጽራይ ሰውነት እዮም። ኣብ'ዚ እዋንዚ ናይ ጥሜት ስምዒት ዝጸዓቕ እዩ።
  2. ካልኣይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ሳልሳይ መዓልቲ ክሳብ ሻውዳይ መዓልቲ)



ሱብሒ ሰውነት ናብ ንሰውነት ኣድላይ ዝኾነ ግለተካ ይቐየር። ኩባይን መግነጥን ካብ ምጥሓን መግቢ ዕረፍቲ ስለዝረኽቡ ኩሉ ሓይሊ ኣብ ምጽራይን ምሕዋይን ይውዕል። ናይ ሰውነት ካብ ሕማም ናይ ምክልኻል ንጥፊታት ክብ ይብል። ናይ ምጽራይ ኣካላት ከም ንኣብነት ስምቡእ ዝኣመሰሉ ክጸጉ ይጅምሩ።

- 3. ሳልሳይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ሻምናይ መዓልቲ ክሳብ ዓሰርተተሙሽተ መዓልቲ) ዝያዳ ሓይልን ብሩህ ርእሲ ከምኡውን ጽብቕ ክሰማዓና ይጅምር። ሰውነት ናይ ምጽራይ መሰርሓቱ ይቕጽል።
- 4. ሳልሳይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ዓሰርተሽዱሽተ መዓልቲ ክሳብ ሰላሳ መዓልቲ) ሰውነትና ንምጻም ምሉእ ብምሉእ ተቐቢልዎ ኣሎ። ዝያዳ ሓይልን ብሩህ ርእሲን ይሰማዓና። ምዝካርን ሓሳብ ናይ ምጥማርን ዓቕምታት ክብ ይብል። ምጽራይ ሰውነት ካብ ትሕዝቶ መርዚታት ክከናወን ይጅምር።

**ኢፍጣር**

ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. መምርሒ እዋን ፈጡር ምስኣተወ ቀልጢፍካ ንጾምካ ምብታኽ ግቡእ እዩ። በንጻሩ ድማ ሸሑር ብዝተኻኣለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ።

«إِنَّا مَعشَرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمَّرْنَا بِتَعَجِيلِ فِطْرَانَا وَتَأْخِيرِ سُخُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዘሉን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዕ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከዐርዮን ክጽርዮን ንዝወዓለ ስራሓት ነበላሽዎ ኣለና ማልት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቑዑ ምቕእ ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነትውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዘሕ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምኽራሽን የስዕብ። መጽናዕትታት ከምዝሓበርዎ፡ ድሕሪ ፈጡር ዳርጋ 65% ዝኾውን ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምሕቃቕ መግቢ ይጠፍእ። መግቢ ከይረኽብ ውዒሉ፡ ብሓንሳብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንህቡ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፍ ድኻም ይሰማዓና። “ካሳብ ትዓግብ ደኣምበር ክሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ” ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኡም ጽሑፋት ይርከቡ። እዚ ማለት ኣብ ዕግባትን ምጽጋብን ፍልልይ ኣሎ ማለት እዩ። ካብዚ ሓሊፉ ኣብ ግዜ ኢፍጣር መግቢ በብቕሩብን ብህድኣትን ከምኡውን ቀስ ኢልካን ክብላዕ ኣለዎ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ወድሰብ ከም ኩቡዱ ገይሩ ብሕማቕ ኣገባብ ዝመልእ ነገር ከምዘየለ ብሰዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾም፡  
ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه

እንድሕር ንኣባላልዓና ክንቆጸጸር ዘይካኣልና፡ ሓደ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋስና ንኸንኣድግ ስዒቡ ዘሎ ምኽሪ ካብ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ተዋሂቡና፡  
فَنُلْتُّ لِطَعَامِهِ وَنُلْتُّ لِشَرَابِهِ وَنُلْتُّ لِنَفْسِهِ

ኣብ ሱረት ሱረት ኣል ኣዕራፍ ኣያ 31 (7:31) በገባብ ክንበልዕን ክንሰትይን ከምዘለና መምርሒ ብሰዒቡ ዘሎ መልክዕ ሰፊሩ ይርከብ፡

**[كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]**

ብመጽናዕቲ ከምእተረጋገጸ፡ ከስዐ ወድሰብ፡ ካብቲ መሰረታዊ ዝኾነ ዓቕኑ ብዙሕ ዝተዓጸጸ፡ ግፍሒ ከበጽሕ ይኸእል። ኣብ ገለ ኩነታት ካብቲ መሰረታዊ ዓቕኑ ክሳብ ዓሰርተ ዕጽፊ ክገፍሕ ይኸእል። ብባህላዊ ኣዘራርባናውን እንተኾነ “ኩባይሰያ ለቕታ፡ ኣልሓምዲላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።



ሰእሊ 5: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣባላልዓ ሃሳዩ ኢዩ

ምስ ፈጡር ዝተተሓሓዘ ብዙሕ ማይ ምስታይ ከዝከር ኣለዎ። ዝሓል ማይ እንተኾነ ንጥዕና ዝያዳ ጠቓሚ እዩ። ፍሩታታት ድማ ድሕሪ ፈጡር ካብ ሓድ ክሳብ ሓድን-ፈረቓን ሰዓት ድሕሪ ምጽናሕ ክብላዕ ኣለዎ።

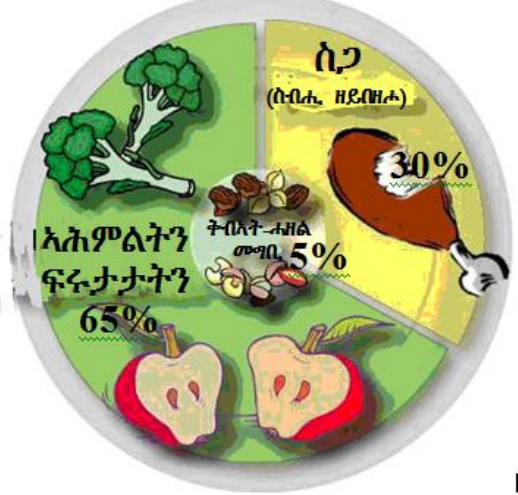
ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከፍተኛ እንከለዉ፡ ቅድሚ ሰላተል-መቐራብ፡ ቁሩብ ተምሪ ብምብላዕን ማይ ብምስታይን የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ማይ ሰትዮም የፍጥሩ ነይሮም።

ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ብዙሕ ከይደንገዮ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጥር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቂቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ስለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይስማዓና። ርውየት ንክስማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለኣ ይስማዓና እምበር ዕግበት ኣይስማዓናን እዩ። ብተምሪ ምፍጣር ንጸላም ከብዲ ጠቓሚ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ዘሎ መርዚ ብዝያዳ ንኸወጽእ ሓገዝ ይገብር። ካብ ናይ ሕማም ጸላም ከብዲ'ውን ይከላኸል።

በዚ መሰረት ብተምርን ማይን ድሕሪ ምፍጣር ሰላተል-መቐራብ ምስጋድ እቲ ዝምረጽ እዩ። ክሳብ ሰላተል-መቐራብ ንሰግድ ትሕዝቶ ተምሪ ብደም ኣቢሉ ቀልጢፉ ናብ ሓንጎል ስለዝበጸሕ እም ዕግበት ስለዝህበና፡ ድሕሪ ምስጋድና ዓቕን ዘለዎ ናይ ምብላዕ ዓቕምታትና ዝተመሓየሸ ይኸውን። ካብ'ዚ ሓሊፉ ብተምሪ ጌርካ ምፍጣር ንከብድን መዓኑጥን ኣዝዩ ጠቓሚ ዝኾኑ ማዕድናት ኣለዎ።

ድሕሪ ሰላት ውዑይ ሾርባ ወይ መረቕ ምስታይ ጠቓሚ እዩ። ብድሕር'ዚ ንዓሰርተ ደቂቓ ዝኸውን ንከብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኣም ንክእትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይብላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከዮብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

ድሕሪ ፈጡር ብጎቦ ኩንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብየማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቓሚ እዩ። ናይ'ዚ ምክንያት ድማ ብጸጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ብየማናይ ጎንና ንክንድቅስ እዮም ምሂሮምና።



ሰእሊ 6: ጠቓሚ ኣመጋግባ

ኣብ ሱረት ኣል ዋቂዓ ኣዩ 20-21 (56:20-21) ፍሩታታት ቅድሚ ስጋ ተጠቂሱ ይርከብ።  
[ وَفَاكِهَةً مَّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (۲۰) وَلَحْمٍ طَيِّرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ]

**ዝብልዑ**

- ተምሪ
- ብርጭቕ
- ኣሕምልቲ
- ደርሆን ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከምኡ'ውን ዓሳ
- ፍሩታታት

**ዝስተዩ**

- ማይ
- ሽኮር ዘይበዘሉ ናይ ፍሩታ ዓሲራት
- ቡን ሻሂ

**ስሑር**

ስሑር ምብላዕ ሱና እዩ። ወላኳ ናይ ግድን እንተዘይኮነ ምስጋና ንጥዕና ጽቡቕ ኣይኮነን። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ኣብ ስሑር በረካ ከምዘሎ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾም፡

**"تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً"**

ኣብ ስሑር ዝብላዕ መግቢ እቲ ዝፎኸሰ መግቢ ክኸውን ይግባእ። ጸባ ወይ ዓሲር ምስ 4-5 ተምሪ ጌርካ ምሽሓር ንሰውነት እኹል እዩ። ከቢድ መግቢ ምስእንበልዕ ከብድናን መዓናጡን ንምሕቓቕም ብዙሕ ግዜን ሓይልን የድልዮ ጥራሕ ዘይኮነስ ካብ ሮሞዳን ንዝርከቡ ናይ ጥዕና ጠቕምታት ውሑዳት ይገብሮም። ካብ'ዚ ሓሊፉ ሰውነት ኣብ ስሑር መግቢ ስለዘይረከብ፡ ንንውሒ ጾም ብዘይግቡእ የናውሑ። እዚ ምንቀሕ ኣብ ገሊኡ ኩነታት ሓደገኛ ክኸውን ይኸእል እዩ። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ብተምሪ ጌርካ ምሽሓር እቲ ዝበለጸ እዩ።

**«نِعْمَ سَحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»**

**ዝብላዕ**

ሓይሊ ዝህቡ መግብታት ብፍላይ ካርቦንሃይድሬትን ፕሮቲን ሓዘል ዝኾኑ መግብታት

- ቀስ ኢሉ ዝሓቕቕ እኽሊ ከም ብርስን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስንም (ብዝተኸለ መጠን ጸዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- ፍሩታ ከም ኣራንሽን በናን ዝኣመሰሉ
- ኣብ ሽሑር ዝብላዕ መግቢ እቲ ዝፎኸሰ መግቢ ክኸውን ይግባእ

**ክብልዑ ዘይብሎም**

- ቅብኣት ዝበዝሑ መግቢ ዘይምብላዕ
- ሹከር ወይ ድማ ቅብኣት ዝበዘሉም መግብታት
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት
- ቅመማት ዝበዘሉም መግብታት

**ዝስተዩ**

- ጽሩይ ማይ ብብዝሒ ምስታይ
- ትሑት ቅብኣት ትሕዝቶ ዘለዎ ጸባ
- ሽኮር ዘይበዘሉ ናይ ፍሩታ ዓሲራት
- ቀጠልያ ሻሂ (green tea)

**ክስተዩ ዘይብሎም**

- ቡን ከንቅጽ ስለዝኸእል ዘይምስታይ

ብውሕዱ ማይ ጥራሕ ስቲኻ ምሽሓር፡ ካብ ፈጺምካ ምሕዳግ እቲ ዝምረጽ ይኸውን።

**«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»**

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ስሑር ብዝተኸለ መጠን ክድንገዱ ኣለዎ። ኣብ ስዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣይታት ክቕርእ ዘኸእል ጥራሕ ክኸውን ከምዝኸእል ሰፊሩ ይርከብ፡

**«تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَامَ إِلَى**

**الصَّلَاةِ، قُلْتُ: كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ؟ قَالَ: قَدْرَ خَمْسِينَ آيَةً»**

### ሕመም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን

ሕመም ሽኩርያን ዘለዎ ሰብ ኣብ ሮሞዳን ናይ ምጻም መደብ ኣለዎ ኮይኑ ቅድሚ 2-3 ወርሒ ኣቐዲሙ ምስ ሓኪሙ ብምዝራብ ኣገደስቲ ምድላዎት ክገብር ኣለዎ። ንገለ ሕመም ሽኩርያን ዘለዎም ሰባት ምጻም ሮሞዳን ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሕመም ሽኩርያን ዘለዎም ሰባት እንተክጸሙ ወይ ከይጸሙ ኣብ ውልቃዊ ምርጫኦም ዝተመርኮሰ ኮይኑ እርግጸኛ ንምኃን ብዓይኒ ዲንን ሕክምናን ንዘለዎም ሓላፍነትን ሓደጋን ኣብ ጸብጻብ ኣእቲዮም ክውስኑ ኣለዎም።

ኣብ ሱሪት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ሕመም ዘለዎም ሰባት ብዝምልከት ስዒቡ ዘሎ ኣያ ይርከብ፡

[وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ] እዛ ኣያ ከምእትሕብሮ፡ ንኣብነት ብሕመም ምኽንያት ክጸውም ዘይከእል ሰብ፡ ናይ ግድን ኣብ ሮሞዳን ምጻም ግዴታ ከምዘየለ እያ ተብርህ።

ብኸልእ ሸነኽ ድማ ንኣብነት ኣብ ወርሒ ሮሞዳን ጾምካ ንጥዕናኻ ኣብ ሓደጋ ምውዳቕውን እንተኾነ ግቡእ ከምዘይኮነ ስዒብ ዘላ ኣብ ሱሪት ኣልበቐራ ኣያ 195 (2:195) መምርሒ ትህብ።

[وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ]

#### ሕመም ሽኩርያን (Diabetes) እንታይ እዩ?

ሕመም ሽኩርያን (Diabetes)፡ ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ደም ንዘሎ ዓቕን ሽኩር ከም ከምዝድይብ ዝገብር ሕመም እዩ። እዚ ሕመምዚ፡ ን ሽኩር ካብ ሰራውር ደም ተበጊሱ ናብቶም ሓይሊ ዘድልዮም ህዋሳትን ዋህዮታትን ሰውነትን ንምብጻሕ ዝገብር መስርሕ ዕንቅፋታትን ጸገማትን ዝገብር እዩ። ብሰንኪዚ ኸኣ፡ ንብዙሓት ኣካላት ሰውነት ጉድኣት ይፈጥር፤ ምትሕልላፍ ደም ብግቡእ ኣይሰርሕን፤ ከም ሳዕቤን ድማ ካልኣት ብርቱዓት ማህሰይቲ ሰውነት ይስዕብ። ንኣብነት ከም ሕመም ኩሊት ሕመም ልብን ዝኣመሰሉኦ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

ከልተ ዓይነት ሕመም ሽኩርያን ይርከባ - ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን (10% ዝኾኑ ሕመም ሽኩርያን ዘላቶም ሰባት) ኮይኑ ከምኡውን ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን (90% ዝኾኑ ሕመም ሽኩርያን ዘላቶም ሰባት) እዮም። ካብ 13 ሃገራት ብዝተዋጽኡ ኣብ መንጎ 12,243 ሙስሊም ዝኾኑ ሰባት ብዝተገበረ መጽናዕቲ ዳርጋ 43% ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን ዘለዎም ሰባት ከምኡውን 79% ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን ዘለዎም ሰባት ብቀጻልነት ዓመት ዓመት ንጾም ሮሞዳን ከምዝጸሙ ተበጺሑ።

ቀንዲ መበገሲ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን፡ ኣብ ሰብነት ዝእኩብ ስብሒ እዩ። ኣብ ከብድን ሽምጥን ዝእኩብ ስብሒ ንሕመም ሽኩርያን ዓቢ ግደ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ከብድን ዝእኩብ ስብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቆጸጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።

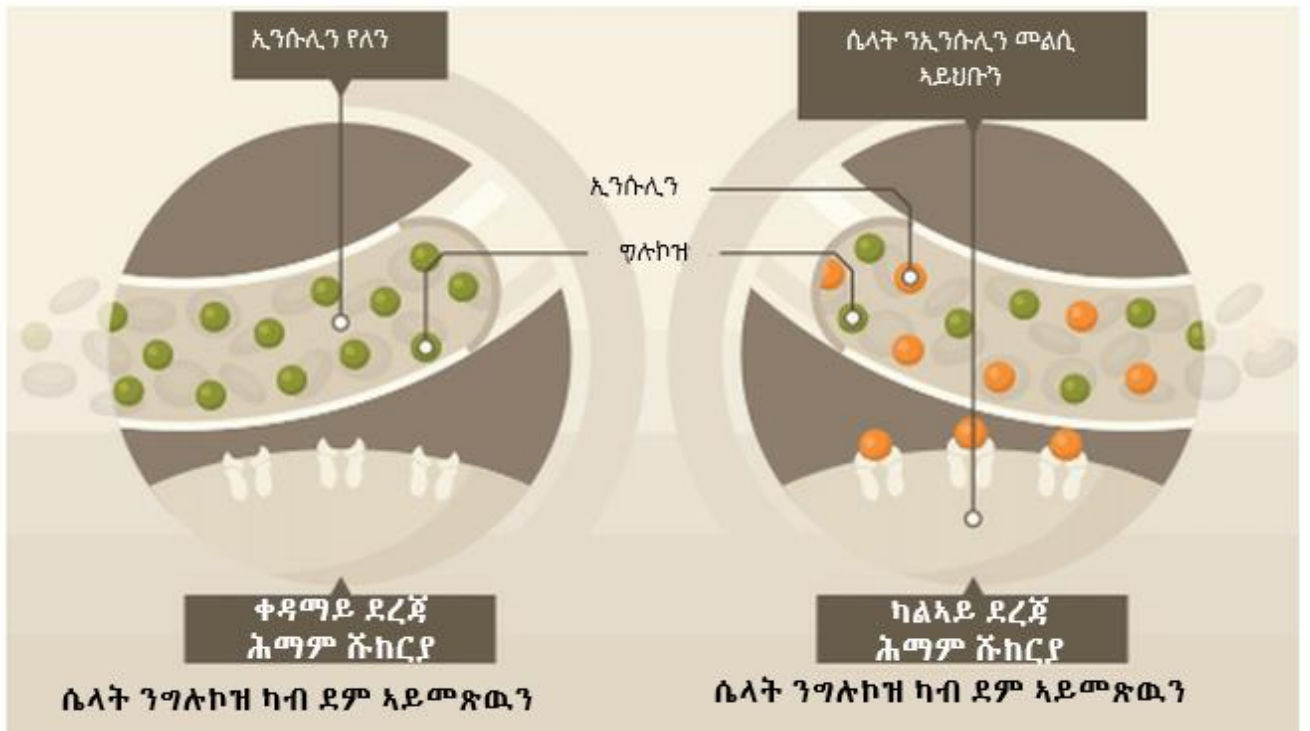
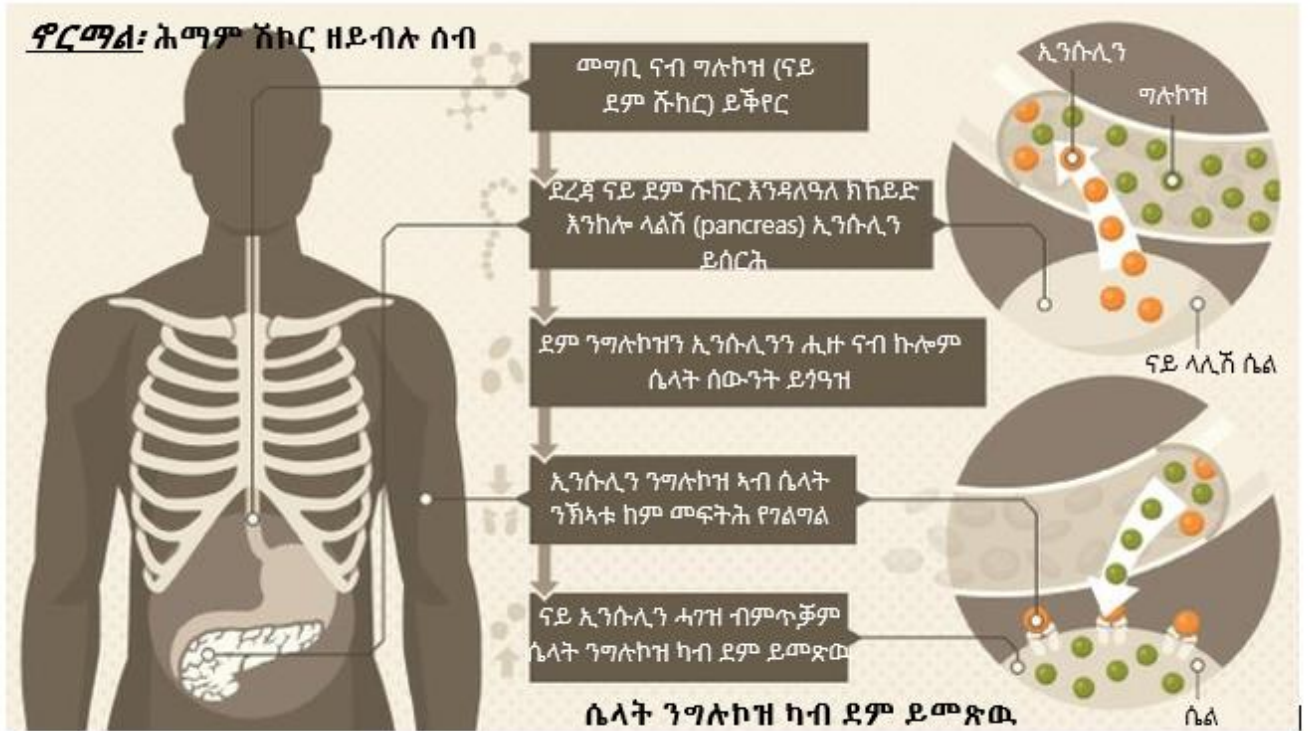
#### ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛሕትኦም ብርቱብ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ሕመም ሽኩርያን፡ ካብ ምጻም ነጻ እዮ። ንገለ ሰባትውን ምጻም ናይ ህይወት ኣስጋእነት ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ብስዒብን ዘለዎ ከም ኣብነት ጥራሕ ተጠቒሰን ዘለዎ ሕመማት ምኽንያት ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎ ሰብ ንኸይጸውም ብብዙሓት ሰብ-ሙያ ምኽሪ ይወሃብ።

1. ስንኩፍ ወይ ተኣፋፊ ሕመም ሽኩርያን
2. ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያን
3. ቀጻሊ ዝኾነ ተደራቢ ሕመም ከም ሕመም ኩሊት ዝኣመሰሉ
4. ጥንሲ
5. ምጽራይ ኩሊት (dialysis) ዘካይዱ ካብዚ ሓሊፉ ሕመም ሽኩርያን ዘለዎም ሰባት ኣብ ደምም ዘሎ ዓቕን ሽኩር ኣብ ዝኾነ እዋን ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስ ዝወርድ ወይ ድማ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ምስ ዝድይብ ብቐጽብት ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

**መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት ሰውነት**



ሰእሊ 7፡ መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

**ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት**



ስእሊ 8: ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

**እንታይ ዓይነት ሓደጋታት ክስትውዓለለን ይግባእ?**

ሰለስተ መሰረታዊ ዝኾኑ ሓደጋታት ይርከባ:

1. ትሑት ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hypoglycemia)  
እዚ ሓደጋዚ ኢንሱሊን ወይ ድማ ናይ ሕማም ሸኮርያ መድሃኒት ኣብ ዝወሰዱ ሰባት ኣዘውጡሩ ዝረኣ እዩ።  
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ቀትሪ ክለዓል ዝኸእል እዩ።  
ገለ ካብ ምልክታታ፡ ምንቅጥቃጥ፣ ረሃጽ፣ ናይ ምርኣይ ጸለግለግ፣ ቀልጢፍካ ምሕራቕ፣ ቅልጡፍ ዝኾነ ልቢ ትወቅዕ
2. ልዑል ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hyperglycemia)  
መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ፈጠር ከምኡ'ውን ብዙሕ ሸኮራዊ ነገራት ድሕሪ ምብላዕ ክለዓል ዝኸእል እዩ።  
ገለ ካብ ምልክታታ፡ ጽምኢ፣ ካብ ልሙድ ንላዕሊ ሸንቲ ምሻን፣ ሕማም ርእሲ፣ ሕሉፍ ድኻም
3. ጽምኢት (Dehydration)  
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ነዊሕን ሃሩርን እዋን ሮሞዳን ከመጽእ ዝኸእል እዩ። ብዙሕ ጽምኢ፣ ከም ቀደምካ ሸንቲ ዘይምሻን፣ ንቕጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም

**ኣስተውዕል:**





ንሕማም ሸኮር ክትቆጻጸር ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።

በዚ መሰረት ትሕዝቶ ሸኮር ደም ብተኸታታሊ ምቁጽጻር ኣድላይ ኮይኑ፡ ትሕዝቶ ሸኮር ደም ኣዝዩ ምስዝወርድ ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

ኣብ እዋን ጾም ሮሞዳን መድሃኒት ሕማም ሸኮርያ ምውሳድ ዝከኣል ኮይኑ ኣብ ፍልይ ዝበለ ግዜን ፍሉይ ዓቕንን ጌርካ ክውሰድ ዝከኣል እዩ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ቅድሚኒ ሮሞዳን ምእታዉ ምስ ሓኪምካ ምዝራብ ዘድሊ።

ብዙሓት ሰባት ዘይፈልጥዎ ሕማም ሸኮርያ ከህልዎም ዝኸእል እዩ። ብፍላይ ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሸኮርያ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እያ ምልክታት ከተርኢ እትጅምር።

**አተሳሰብ ሕመም ሹከርያ አብ እዋን ርምድ**

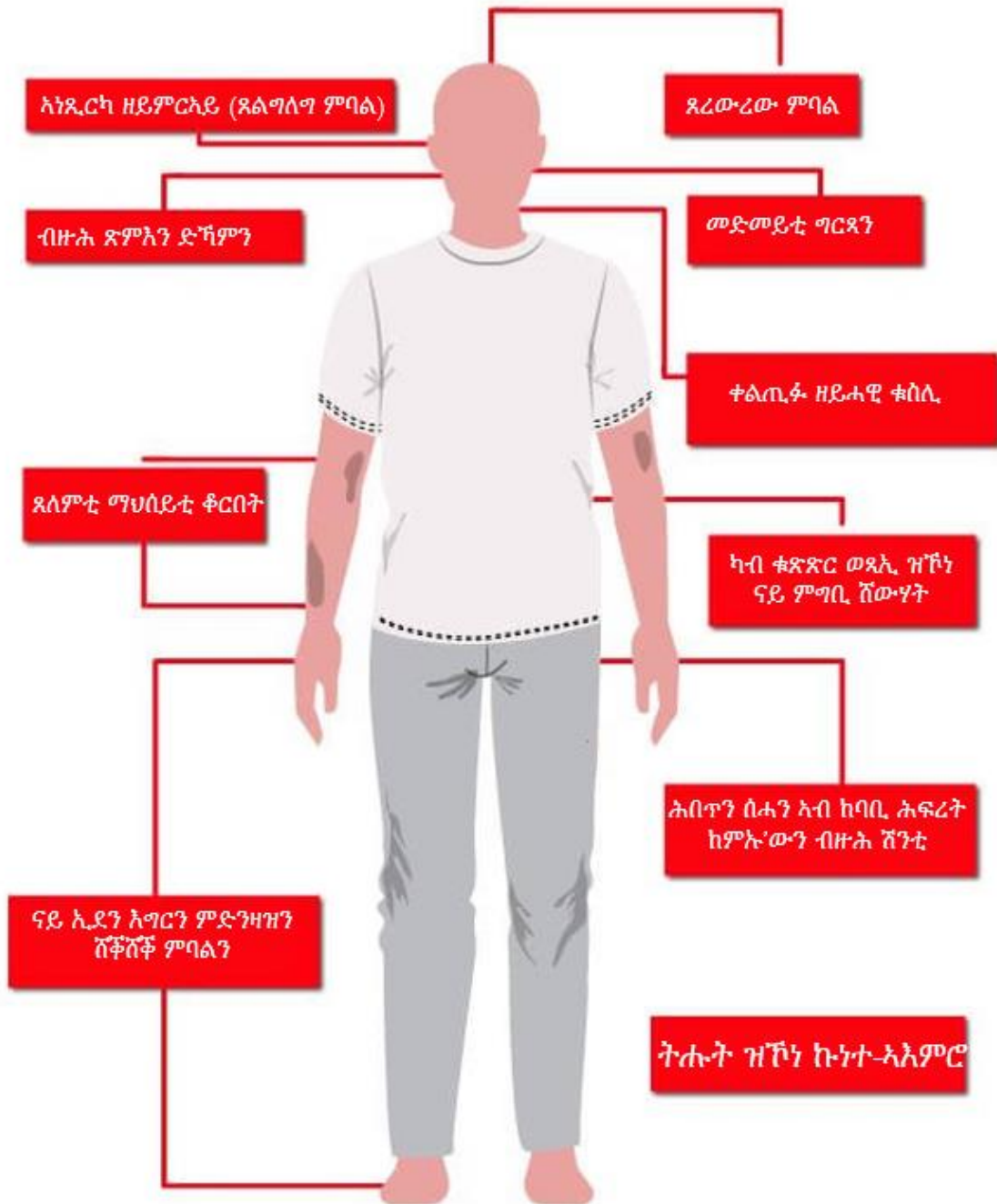
<p>ናይ ግሉኮዝ ደረጃ ባዕልኻ ምዕቃን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ናይ ግሉኮዝ ደረጃ መዓልታዊ ክዕቀን ኣለዎ። አብ እዋን ርምድ ብውሕዱ 3 ግዜ ክዕቀን ኣለዎ።             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ሽሑር</li> <li>○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጅሪ</li> <li>○ አብ እዋን ቀትሪ</li> <li>○ ፍርቂ ሰዓት ቅድሚ ፈጡር</li> <li>○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጡር</li> <li>○ ቅድሚ ድቃስ</li> </ul> </li> <li>• ደረጃ ሽኩር ክትዕቅን ኢልካ አብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ርምድ ዘፍርስ ኣይኮነን።</li> </ul>
<p>አገባብ ኣመጋግባ መደብ ምውጻእን ምምራጽን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሽሑር ፈጸምካ ክሰገር የብሉን። ግቡእ ዓይነት መግቢ እውን ክኸውን ኣለዎ። ብዝተሸከለ መጠን ድማ ልክዕ ቅድሚ ኢምሳክ ክኸውን ኣለዎ።</li> <li>• ፈጡር ምስ ኣኸለ ከይደንጎኻ ቀልጢፍካ ምብላዕ። ግቡእ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ድማ ኸኸውን ኣለዎ።</li> <li>• ጩውን ቅብኣትን ዝበዘሉን መግቢ ዘይምብላዕ</li> <li>• እኹል ማይ ምስታይ (ብዝተኸኣለ መጠን መዓልታዊ 8 ብርጭቆ ማይ)</li> </ul>
<p>ኣካላዊ ምንቅስቃስ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ኣካላዊ ምንቅስቃስ በገባብ ምግባር             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ፍኹሱን ማእከላይ ዝኾነ ምንቅስቃስ ምግባር</li> <li>○ አብ እዋን ቀትሪ ከቢድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዘይምዘውታር</li> <li>○ 1-2 ሰዓት ኣቢሉ ድሕሪ ፈጡር ምንቅስቃስ ምግባር</li> <li>○ ሰላተል ተራዊሕ ምስጋድ</li> </ul> </li> </ul>
<p>መድሃኒት</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሓኪም ብዝኣዘዘ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውሳድ</li> </ul>
<p><b>መጠንቅታ:</b> ስዒብን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረከ ወይ ዝሰማዓካ ምጺም ብቕጽበት ክቛረጽ ኣለዎ።</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ብርቱዕ ጽምኢ</li> <li>2. ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝወርድ</li> <li>3. ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝድይብ</li> </ol>	

ሰእሊ 9: አተሳሰብ ሕመም ሹከርያ አብ እዋን ርምድ



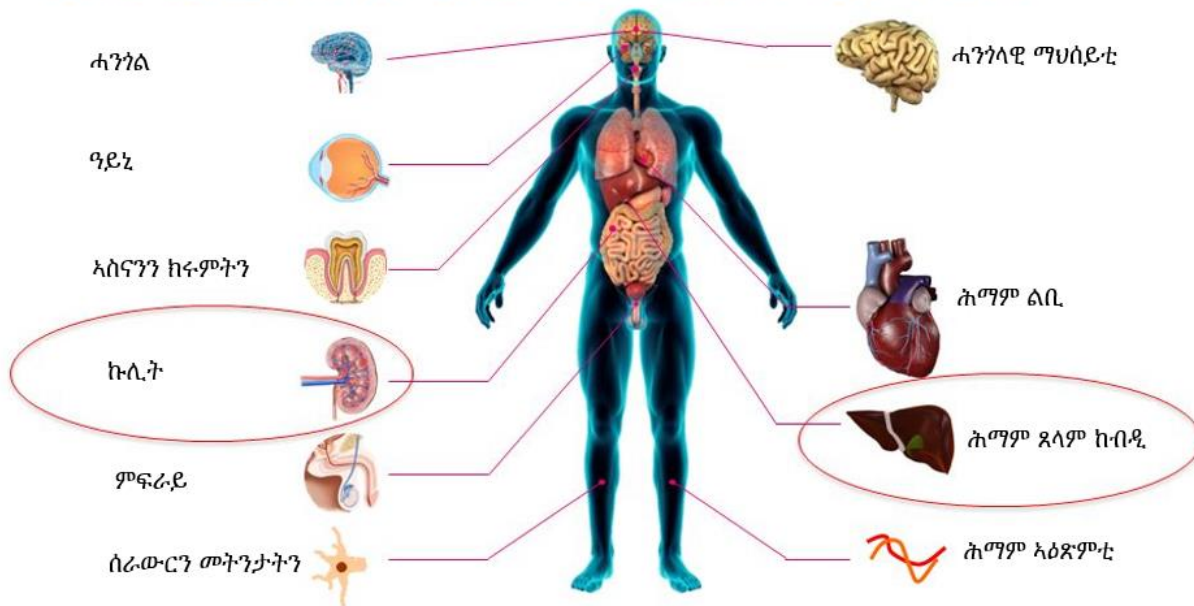
# 10

## ምልክታት ሕማም ሹኮርያ



ስእሊ 10: ምልክታት ሕማም ሹኮርያ

ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ



ስእሊ 11 : ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ

ኣገባብ ኣመጋግባ ንሹኮርያ ዘለዎም ሰባት

- ትሕዝቶ ሽኮር ተምሪ ልዑል ስለዝኾነ ካብ 1-2 ንላዕሊ ተምሪ ዘይምብላዕ
- ናይ ፍሩታ ዓሲር ብንእሽተ ኩባያ ጥራሕ ከየብዛሕካ ምስታይ
- ዘጽግቡን ቀስ ኢሎም ዝሓቁ መግብታት ከም ባስማቲ ሩዝ፣ ናይ ስገም ባኒ
- ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከየብዛሕካ ምብላዕ
- ቀስ ኢሉ ዝሓቕ እኽሊ ከም ብርስን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስገም (ብዝተኻለ መጠን ጸዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- በጀካ ጸዕዳ ባኒ ካልኣት ዓይነታት ኣዕገብቲ ባኒታት
- ፍሩታ
- ኣሕምልቲ
- ብዙሕ ማይ
- ሽኮር ዘይብሎም ዝብልዑን ዝስተዩ ምምራጽ
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት ዘይምቕራብ
- ብዘይቲ ዝተጠበሱ ነገራት ዘይምብላዕ - ብዝተኻለ ኣብ ባዴላ ወይ ፎርኖ ብዘይ ቅብኣት ምጥባስ
- ጠስሚ ብዝተኻለ መጥን ዘይምጥቓም
- ብዙሕ ጨው ዘይምጥቓም

والله أعلم