

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ሳይንሳዊውን ሕክምናውን ተኣምራት ደም ሮሞዳን

# ደም ሮሞዳን

ምስ ኣተኣላልዩ ሕግም ሸከርዩ



ሳይንሳዊውን

ሕክምናውን

ተኣምራት

ደም ሮሞዳን

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

## ቀዳማይ ከፋል

### ጾም ሮሞዳን

ኣብ ሱረት ኣል-ብቐራ ኣያ 183 (2:183) ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን፡ ኣፍልጦን ንቐሓትን ረቢ ሱ.ወ. ማለት ተቐቐ ንክንሕዝ ምዃኑ መምርሒ ትህበና። ኣብ ገለ ጽሑፋት ንተቐቐ ፍርሒ ረቢ ኢሎም ክትርጉምዎ እንከለዉ ገሊኡም ድማ ዕምቲ ፍርሒ ረቢ ሱ.ወ. ዘይኮነ ኣብ ኣፍልጦን ንቐሓትን 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-ብቐራ ኣያ 184 (2:184) ድማ እንተንፈልጥ ኔርና ካልኣት ጥቕምታት ጾም ሮሞዳን ከምዘለዉውን ትሕብረና

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

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

ብሓፈሽኡ ኣብ ሮሞዳን ምዃም ብውሕዱ ስዒብን 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 ስዒብን 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 ይኽእሉ) ክብደኡ ከምዝኾነ ኣብ ሱረት ሳብ ኣያ 6 (34:6) ተጠቒሱ ይርከብ፡

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

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

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

ናይ'ዚ ጽሑፍቲ 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**

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

ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 183 (2:183)

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ]

ኣብዞ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ስያም (الصِّيَامُ) ምስ ከብድን ምብላዕን ምስታይን ዝኣመሰሉ ምስ ሸውሃት ዝራኸቡ ነገራት ዝተተሓሓዙት እዩ። ነዚ ብዝያዳ መረጋገጺ ኣብ ሱረት ኣልባቆራ 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 ምዝራብ ዝተተሓሓዙት እዩ። ናይዚ መረጋገጺ ኣብ ሱረት መርየም ኣያ 26 (19:26) ንስትና መርየም ዝተወሃበን ትእዛዝ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይርከብ፡

[فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي ۖ إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ ۖ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا]

ኣብዚ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሰውም (صَوْمًا) ምስ ምዝራብ ጥራሕ ዝተተሓሓዙት እዩ። ምኽንያቱ፡ ስትና መርየም እንዳበለዓን እንዳሰተያን እንከለዎ፡ “ጾይመ እዩ” ብምባል ስዒብ እትመጽእ ቃል “فَلَنْ أُكَلِّمَ” ነዚ ብዝያዳ መብርሂ ትህብ። ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ከምዝርከብ፡ ረቢ ሱ.ወ. ስያም ንዕኡ ምኽንያት ብስዒቡ ዘሎ ኣገባብ ተገሊጹ ይርከብ፡

(الصيام لي وأنا أجزى به)

እዚ ማለት ስያም ኣብ ሮሞዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና ኣብ ሮሞዳንን ኣብተን ኩላን ተራፊን ዘለዎ ኣዋርሕ ዝካየድ እዩ።

**ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና**

ጾም ሮሞዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ነብሰ-ምሕዳም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ነብስና ባዕሉ ንባዕሉ ኣብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንክንብር ዕድል ይህብ። ሰውነትና ኣሕቂቕ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኸለል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጾር ስለዝኾኖ እዩ ከርክቡሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ኣብ መኸዝን ሰውነት የቐምጦ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደእ ንክርክቡሉ እዩ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደእ እንከሎ መሊስና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ - መሊሱ ድማ መኸዝን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ሰውነትና ንጾም ሮሞዳን ከምቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንክካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኾኖ።

**ገለ ካብ ጥቕምታት ጾም ስዒቦም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጽሑ እቶም ቀንዲ ኣገደሱቲ እዮም**

- 1) ናይ ሰውነትና ናይ ሕማም ምክልኻልን ምሕዳምን ጥቕምታት ክብ ምባል
- 2) ምኽራሽ ከብዲ (ሩግዲ) ምክልኻል
- 3) ኣብ ሰውነት ተኣኪቦም ንዘለዉ መርዝታት ምውጋድ
- 4) ንዝኣረጉን ንዝደኸሙን ናይ ሰውነትና ሴላት ብዝበለጸ ኣገባብ ብሓድስቲ ምትካኒ

ከሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምጻም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብእቶም ንምጥቃስ፡ ሕማም ልቢ፡ ደም ብዝሒ፡ ውሱናት ንዝኾኑ ዓይነታት ሕማም ሸኮርያ፡ ናይ ሓንጎል ሕማም ኮይኑ ናይ ምዝካር ዓቕሚ ዘጥፍእ ሕማም ኣልዛይመር (Alzheimer's)፡ ንምትንታት ሰውነት ብምጥቃስ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾኑ ምንቅጥቓጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም። ብሕማም ወይ ብኻልኣት ምኽንያታት ከነታት ጥዕና ኣብ ሓዲጋ ከወድቕ ምስዝኸለል ምጻም ሮሞዳን ክልኩል እዩ።

ብሕማም ምክንያት ምዲም ዘይግበአም ሰባት ስዒባም ዘለዉ እዮም፡

- ሕማም ሸኮሪያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ)
- (ብመግቢ ወይ ብከነና ኣቢሎም ንሕማም ሸኮሪያ ክቆጸሩ ዝክእሉ ሰባት ክጸሙ ይክእሉ እዮም)
- ቀጻሊ ዝኾነ ፍሽለት ኩሊት ዘለዎም ወይ ድማ ናይ ካልእ ሰብ ኩሊት ዝተሰጋገረሎም
- ብርቱብ ዝኾነ ሕማም ልቢ ወይ ድማ ሕማም ሳንቡእ ዘለዎም
- ናይ ከስዐ ምድማይ (ምድማይ ዝተሓወሶ ብርቱብ ጋስትራይት) ዘለዎም
- ቅጽበታዊ ቁስሊ ጨጓራ
- ብርቱብ ሕማም ምንፍርፋር (Epilepsy)
- ብርቱብ ሕማም መርዘን

ቀዳማይ 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።

## ካልኣይ ክፋል

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 ከብዲ'ውን በዚ ኣጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ። ነዚ ረብሓ ንምርካብ ጸዋሚ ዝኾነ ሙስሊም ናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ሱና ብምክታል ድሕሪ ፈጡር ዓቕን ዘይብሉ ብዘሕ መግቢ ካብ ምብላዕ ምቕጣብ ኣድላዩ ይኸውን።
- ✓ **ምጡን ዝኾነ ናይ ክብደት ምቕናስ**  
 ኣብ ግዜ ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሸኮር ስለዝነድል ከም መተካእታ ድማ ኣብ ሰውነትና ቅሙጥ ዝኾነ ሸኮር 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 ንሸኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከነና ወሲዶም ክቆጸሩ ገዝኻእሉ ሰባት ጾም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓደጋ ዝበጸሕ ምስዝኾነ ምዲም ክልኩል እዩ።)
- ✓ **ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ**  
 ኣብ እዮን ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስተሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓደጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓሞት-ውን 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 ጽምኢ 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. ምክሪ መሰረት ንፈጡር 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 ንክልመዱን ንክምዕብሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምዲም ማለት ምቁጽጻር ማለት እዩ። ዝጸመ ሰብ ካብ ሕማቕ ዘረባ ክቕጠብ ኣለዎ። እንድሕር ዝኾነ ሰብ ከካፍኦ ወይ ክባኣሶ ፈቲኑ “ጸይመ ኣለኹ፣ ጸይመ ኣለኹ” ይበል ኢሎም።

5 ሳይኮሎጂካዊ ጥቅምታት ሮሞዳን

1. ምዲም ኣብ ልዕሊ ረቢ ሱ.ወ. ዘለና ቅንዕና ብምውሳኽ ሓገስ ይፈጥር  
ምዲም ብጣዕሚ ፍልይ ዝበለ ዒባዳ እዩ። ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ሰፊሩ ከምዘሎ ረቢ ሱ.ወ. ኩሉ ተግራብርትና ንዓና ከምዘኾነት ብምሕባር ጾም ግን ባዕሉ ጸማ ዝህበላ ንዕኡ ከምዘኾነት ይነግረና።  
كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به
2. ምዲም ንነፍሱ ኣኸብሮትና ክብ ይብል  
ክንጸውም እንከለና ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምእዛዝ ኣለና ጥራሕ ዘይኮነስ ንድሌታትናን ሸውሃትናን ክንቆጻጸር ስለ እንኸእል ነፍሱ ኣኸብሮትና ክብ ይብል።
3. ምዲም ናይ ምምስጋን ዓቕምታትና ክብ የብሎ።  
ምስጋን 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 ኣልበቐራ ኣያ 172 (2:172) ትርኩብ።  
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن [ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ]
4. ምዲም ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት የጠናኸሮ  
ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዘሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተሰብኣዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢስላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንገብር የተባባዓን። ጾም ሮሞዳን ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምዃን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሱ.ዓ.ወ. ንዝጸመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጸዋማይ ኣጅሪ ከወሃቦ ከምዘኾነ ይሕብሩና።
5. ምዲም ንዘለና ነፍሱ-ኣፍልጦናን ናይ ነፍስና ምቁጽጸር ዓቕምታትና ክብ ብምባል  
ነፍሱ-ኣፍልጦን ናይ ነፍሱ ምቁጽጸር ዓቕምታትና ክብ ኢሉ፡ ካብ ዳሕራይ ከጣዕሱና ካብ ዝኸእሉ ተግባራት፡ ዘረባታት፡ ነገራት፡ ኩነታት ዝኣመሰሉ ከርሕቑና ይኸእሉ።

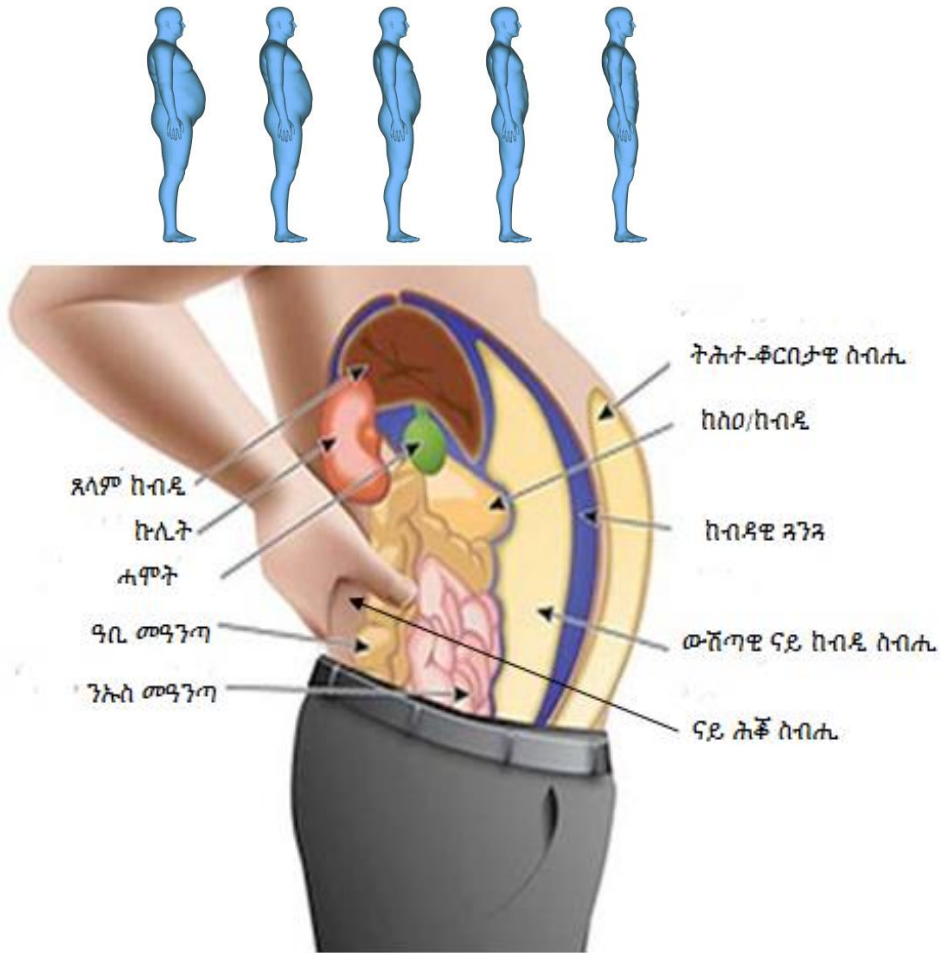
ብቐንዕ ኣገባብ ዝተኻየደ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ኣዝዩ ኣወንታዊ ዝኾነ ውጽኢት ኣለዎ። ሰውነት ብምኽንያት ጾም ጥምቅ ክስመዎ እንከሎ፡ ንሱብሒ ሰውነት ብምንዳድ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እዚ እዩ ድማ ክብደት ሰውነት ከምዘነድል ዝገብሮ።

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

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ሰውነትና ንሱብሒ ከም ምንጨ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንከሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቕብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዘነድል ይገብሮ። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዘነድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሸኮርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጸቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ስብሒ ተዓቕሮም ዘለዉ መርዝታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕ'ውን ይጅምር።



ሰጻሊ 1: ሰብሕን ውሽጣዊ - ኅናዊ ሰጻሊ

**ምንጪ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን**

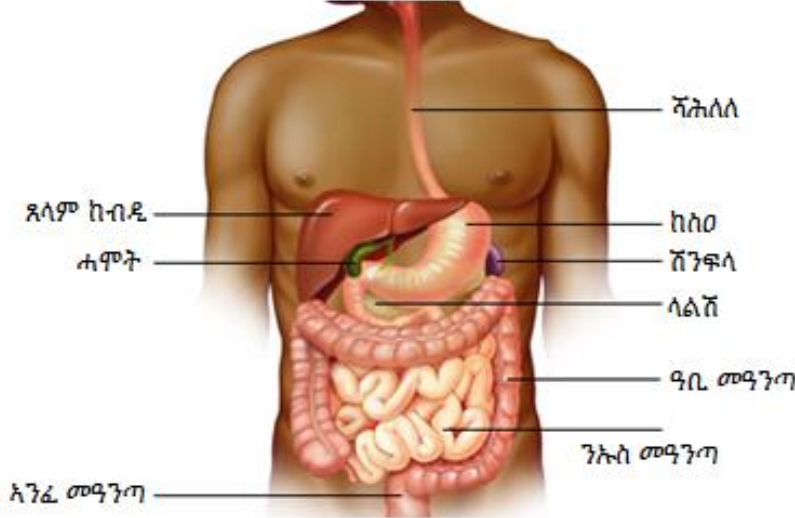
ምስ ጾም ሮሞዳን ዝተተሓሓዘ ኣብ ሰውነትና ዝርከብ ለውጢ ምስ ንውሒ ቀጻሊ ዝኾነ ምጻም ዝተተሓሓዘ እዩ። ሰውነት ንጾም ዝጅምሮ 8 ሰዓታት ድሕሪ ናይ መጨረሻ መግቢ ምብላዕን መዓናጡ ጠቕምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ምውሳድ ድሕሪ ምጭራሶም እዩ።

ልሙድ ኩነታት ምስዝኾነውን፡ ሰውነትና ኣብ ጸላም ከብድን ጭዋዳታትን ተዓቕሩ ንዘሎ ግሉኮዝ (glucose) ከም ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ይጥቀሙሎም። እዚ ንምግባር መጀምሮ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዘሎ ሹኸር ኣብ ጥቕሚ የውዕሎ። እዚ እኹል ምስዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቆርባት ንዘሎ ስብሕታት ድሕሪ ምጥቓም ኣብ መጨረሻ ድማ ኣብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን ኣብ ሓይሊ ይቕይሮም። ኣብ እዋን ጾም ምስዝኾነውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳምነት ሓይሊ ንምፍጣር ኣብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውጻዕ እሞ እዚ ትሕዝቶ ግሉኮዝ ምስተወደአ ስብሒ ሰውነት ቀጻሉ ዘሎ ምንጪ ሓይሊ ይኸውን። ምጻም ንብዙሕ መዓልታት ወይ ድማ ሰሙናት ምስዝካወዱ፡ ሰውነትና ንናይ ፕሮቲን (protein) ትሕዝታ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀም ይጅምር። ናይ “ዓጸቦ” (ካብ ጥሜት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሰውነት ምስዝፍጠር እዩ። ኣብ'ዚ ኩነታት ምስዝብጸሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጨቱ ስለዝወስድ ንጥዕና ሓደገኛ ይገብሮ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥሜት ዝተጠቐሙ ሰባት ኣዘዮም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ኮይኖም ዝረኣዩ። ኣብ ግዜ ሮሞዳን ግና ቀጻሊ ዝኾነ ምጻም ንክይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቋረጸ እዚ ናይ “ዓጸቦ” ኩነታት ኣይፍጠርን እዩ።

## ሳልሳይ ክፋል

**አብ እዋን ጾምን እንበልጻሉን እዋን፡ አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?**

አብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይገረኩብ ፣ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾን ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንፕላድሬት (ሓይልን ሙቕትን ዝህብ) ከምኡውን ሹኩር ብምቅጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር። አብ'ዚ ኤኮኖሚካዊ መስርሕ ሰውነት፡ ዓቢ ግደ ካብ ዝጻወቱ ኣገደስቲ ክፍሊ ኣካላት ጸላም ከብዲ እዮ። አብ'ዚ እዋን'ዚ ጸላም ከብዲ፡ ንስብሒ ሰውነትና ናብ ኬሚካላት ብምቕያር ከም ምንጫ ሓይሊ ከምዘገልግሉ ይገብሮም።



ሰእሊ 2፡ ሰብሕን ውሽጣዊ - ቅድሚታኢ ሰእሊ

### ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቓቕ መግቢ አብ ሰውነት ደቅሰባት

ብሓፈሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ።

#### ቀዳማይ ደረጃ፡

አብ'ዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ አብ ከሰዐን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቓቕ፡ ናብ ሹኩር ብምቕያር ሰውነትና ከጥቀመሉ ናብ ዝኸለል ሓይሊ (energy) ይቕየር ከምኡውን ኣካላት ሰውነትናውን ይህነጹ።

#### ካልኣይ ደረጃ፡

አብ'ዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ከጥቀመሎም ንዘይከላለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) አብ ጸላም ከብዲ፡ ጭዋዳታት ከምኡውን አብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

ስለ'ዚ ቀዳማይ ደረጃ ምሕቓቕን አብ ጥቕሚ ምውዓልን ኮይኑ ካልኣይ ደረጃ ድማ ብዝያዳ ምስ ምዑቃርን ምኽዛንን ዝተተሓሓዘ እዮ።

#### ሳልሳይ ደረጃ፡

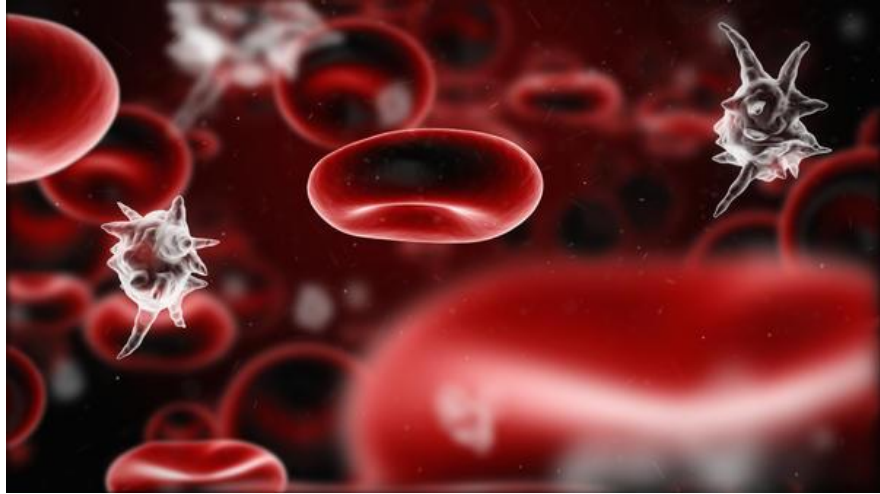
እዚ ሳልሳይ ደረጃ'ዚ አብ ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኸዘን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዮ። ስብሕን ሹኩርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቕየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥምጃት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኸዘን ኣይክፈትን እዮ። ብኣገባብ አብ ዝካየድ ሮሞዳን፡ እሞ ሰውነት አብ እዋን ቀትሪ ጥምጃት ምስዘሰመዖ፡ ነዚ መኸዘን ብምኸፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ አብ ክንዲ እዚ መኸዘን ዝኸፈት፡ እንዳዓባየ ይኸይድ፡ ሩግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሸፋናም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ሸዱሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹኩር ይወርድ። አብ'ዚ እዋን ሓንጎልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽትታት ክሰድድ ይጅምር። ጸላም ከብድን ካልኣት ተሓጋዝዝትን ሒዞም ንዘለዉ ሸኮር ከምኡውን ብስብሒ መልክዕ ተኸዘኑ ንዘሎ ብምምካኽ አብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።

እዚ ናይ ስብሒ ምምካኽን አብ ሓይሊ ምቕያርን ንኡነትን አብ ግዜ ጾም ሮሞዳን ዝለዓለ ይኸውን። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንሰውነትና ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳስን እዮ። ናይ ጥምጃት ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ'ዛ ሳልሳይ ደረጃ አብጸሑ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝኸለል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቓቕ መግቢውን ብዝቐለለ ኣገባብ ንኸካይድውን ይሕግዝ።

**ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይ ሰውነትን**

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እዋን ብኸመይ ከሕቕቕኛም ከምዝኸእል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርከበሉም ብቕጥታ ኣብ ስብሒ ከምዝኸዘኑ ይገብርዎ። በዚ መሰረት ኣብ ሰውነትና ናይ ዝኣተዉ መርዝታት ቀዳማይ ቦታ ስብሒ 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 ስብሒ ተኸዚኑ ንዘሎ ቅሙጥ ትሕዝቶ ምጥቃም ናይ ግድን ይኾኖ። ዝያዳ ስብሒ ናብ ሓይሊ ምስ ዝቐየር፡ ብዝያዳ ብመግብን ከባቢናን ኣቢሉ ኣብ ሰውነትና ዝኣተዉ መርዝታት ይውግዱ። ኣብ መዓንጣታት፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ሳምቡእ ከምኡውን ኣብ ቆርበት ዝካየድ ናይ ጸረ-መርዚ መስርሓት ብዝያዳ ይወናጩ።

ጸረ-መርዚ ማለት ንሰውነት ካብ መርዝታት ነጻ ምግባር፡ ሓደ ካብቶም ኣዝዮም ጠቕምቲ ዝኾኑ ውጽኢት ጾም እዩ። እዚ ጸረ-መርዚ ዝኾነ መስርሕ ድማ ኣብ መዓንጣታት፡ ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ኣብ ሳንቡኣት፡ ጽኑታት ሊምፍ (lymph glands) ከምኡውን ኣብ ቆርበት ንመርዝታት ብምውጋድ ወይ ድማ ገለልተኛ ብምግባር (neutralise) ይካየድ። እዚ መስርሕ

ብፍላይ ኣብ እዋን ጾም ንስብሒታት ሰውነት ብምምካኽ ብዝያዳ ይቀላጠፍ። ካብ መግብን ከባቢና ኣብ ሰውነትና ዝርከቡ ኬሚካላትን መርዝታትን ኣብ ስብሒ መኸዘን ስለዝዕቆቡ፡ ኣብ ግዜ ጾም ድማ ይፍነዉ።

**ራብዓይ ክፋል**

**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 ይረከብ። ከብድን መዓናጡን ድማ ኣድላይቲ ንዝኾኑ ነገራት ንምድላውን ርስሓት ንምልጋስን ህድእ ዝበለ ዕድል ይረኽቡ።

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

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከየቛረጹ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶኒን ሓሙስን ይጸሙ ነይሮም። ብርክት ዝበሉ መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ጾም ንጥፈታት ሓንጎል ክብ ናይ ምባልን ናይ ምምዕባልን መስርሕ ብምቕልጣፍ ናይ እርጋን መስርሕ ድማ ከደናጉይ ከምዝኸእልን ይሕብሩ። ካብዚ ሓሊፉ እዞም መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ቀጻሊ ብዝኾነ ኣገባብ ኣብ ዝተወሰኑ መዓልታት ጥራሕ ምጻም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

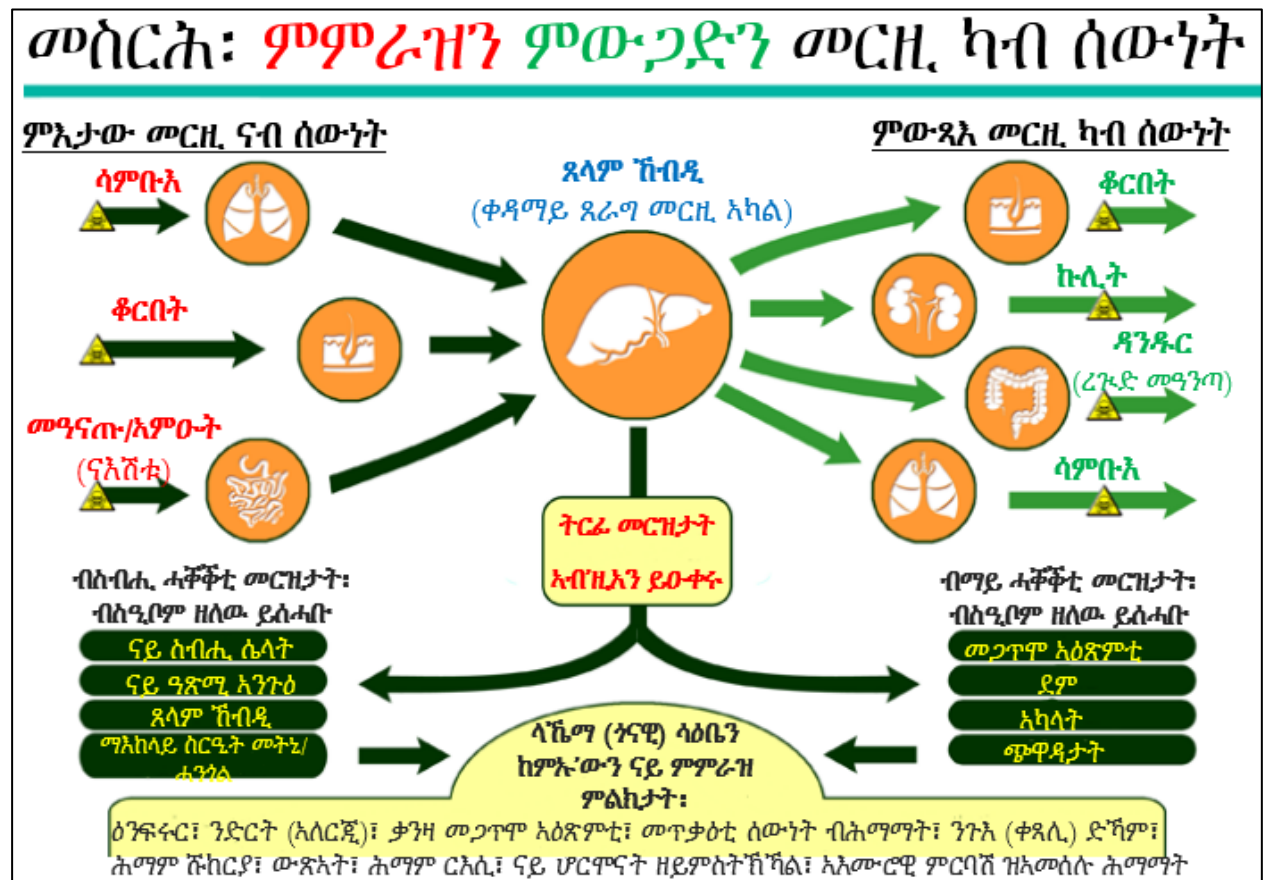


ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብቶም ዓቢይቲ ግዴታት ዝጸወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምዃም ድማ ናይ ሰውነት ምጽራይ መስርሕ ይጀምር።

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

ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ኣብ ዝነይረኹበሉ እዋን፡ ሰውነትና ከም መበገሲ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዝርከብ ግሉጥ ከተቀም ይጀምር። ኣብ ደም ዝርከብ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ድማ ድኻም ወይ ናይ ምፍዛዝ ስምዒት ይሰማዓና። 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 ሽታ ሰውነትን ከምኡውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ሮሞዳን ከባድ ኮይና ከትሰማዓና ትክእል እያ።



ስእሊ 4፡ መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

ኣብ ሰውነትና ተዓቀሩ ዘሎ መርዚ ብስዒብን ዘለዎ ኣርባዕተ መድረኻት ኣብሉ ብምውጻእ ውሽጣዊ ጽሬት ሰውነት ይካየድ ።

1. ቀዳማይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ቀዳማይ መዓልቲ ከሳብ ካልኣይ መዓልቲ)  
 ኣብ ቀዳማይ መዓልቲ ሮሞዳን ደረጃ ሹከር ደም ይወርድ። ትርታ ልቢ ይዝሕል ጸቕጢ ደም ድማ ይቕንእ። ኣብ ውሽጢ ሰውነት ብዝካየዱ ንጥፊታት ድኻም ክዕብልል ይጀምር። ሰውነት ዘካይዶ ቀዳማይ ምጽራይ ሰውነት እቲ ዝበርተዎ እዩ። ሕማም ርእሲ፣ ዕግርግር፣ ጽርውርው ምባል፣ ነቕጺ መልካስ ምልክታት ቀዳማይ ደረጃ ምጽራይ ሰውነት እዮም። ኣብ'ዚ እዋንዚ ናይ ጥምጃት ስምዒት ዝጸዓቕ እዩ።
2. ካልኣይ ደረጃ መርዚ ምውጻእ (ካብ ሳልሳይ መዓልቲ ከሳብ ካልኣይ መዓልቲ)  
 ስብሒ ሰውነት ናብ ንሰውነት ኣድላይ ዝኾነ ግሉጥ ይቕየር። ከብድን መዓኑጥን ካብ ምጥሓን መግቢ ዕረፍቲ ስለዝረኽቡ ኩሉ ሓይሊ ኣብ ምጽራይን ምሕዋይን ይውዕል። ናይ ሰውነት ካብ ሕማም ናይ ምክልኻል ንጥፊታት ክብ ይብል። ናይ ምጽራይ ኣካላት ከም ንኡብነት ስምቡእ ዝኣመሰሉ ክጽጉ ይጀምሩ።

- 3. ሳልሳይ ደረጃ መርዘ ምውጻእ (ካብ ሻምናይ መዓልቲ ከሳብ ዓሰርተሓመቲት መዓልቲ) ዝያዳ ሓይልን ብሩህ ርእሲ ከምኡውን ጽቡቕ ክስማማና ይጅምር። ሰውነት ናይ ምጽራይ መስርሓቱ ይቕጽል።
- 4. ሳልሳይ ደረጃ መርዘ ምውጻእ (ካብ ዓሰርተሻምቲት መዓልቲ ከሳብ ሰላሳ መዓልቲ) ሰውነትና ንምጻም ምሉእ ብምሉእ ተቐቢልዎ ኣሎ። ዝያዳ ሓይልን ብሩህ ርእሲን ይሰማማና። ምዝካርን ሓሳብ ናይ ምጥማርን ዓቕምታት ክብ ይብል። ምጽራይ ሰውነት ካብ ትሕዝቶ መርዘታት ክከናወን ይጅምር።

## ሓምሻይ ክፋል

### ኢፍጣር

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

«إِنَّا مَعَشَرَ الْأَنْبِيَاءِ أَمْرْنَا بِتَعْجِيلٍ فِطْرَانَا وَتَأْخِيرٍ سَحُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዘሉን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዎ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከዐርዮን ከጽርዮን ንዝወዓለ ስራሓት ነበላሽዎ ኣለና ማልት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቑዑ ምቹእ ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነትውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዝሕ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምኽራሽን የስዕብ። መጽናዕትታት ከምዝሓበርዎ፡ ድሕሪ ፈጡር ዳርጋ 65% ዝኸውን ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምሕቓቕ መግቢ ይጠፍእ። መግቢ ከይረኽብ ውዒሉ፡ ብሓንሳብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንቢ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፍ ድኻም ይሰማማና። “ከሳብ ትዓግብ ደኣምበር ከሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዎ” ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኡም ጽሑፋት ይርከብ። እዚ ማለት ኣብ ዕግቡን ምጽጋብን ፍልልይ ኣሎ ማለት እዩ። ካብዚ ሓሊፉ ኣብ ግዜ ኢፍጣር መግቢ ብብቕሩብን ብህድኣትን ከምኡውን ቀስ ኢልካን ክብላዎ ኣለዎ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ወድሰብ ከም ከብዱ ገይሩ ብሕማቕ ኣገባብ ዝመልኦ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾም፡

ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه

እንድሕር ንኣበላልዓና ክንቆጸጸር ዘይካኣልና፡ ሓደ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋስና ንኸንሓድግ ስዒቡ ዘሎ ምኽሪ ካብ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ተዋሂቡና፡

فَتَأْتِ لِطَعَامِهِ وَتَأْتِ لِشَرَابِهِ وَتَأْتِ لِنَفْسِهِ

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

[كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]

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



ስእሊ 5: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣበላልዓ ሃሳብ ኢዩ

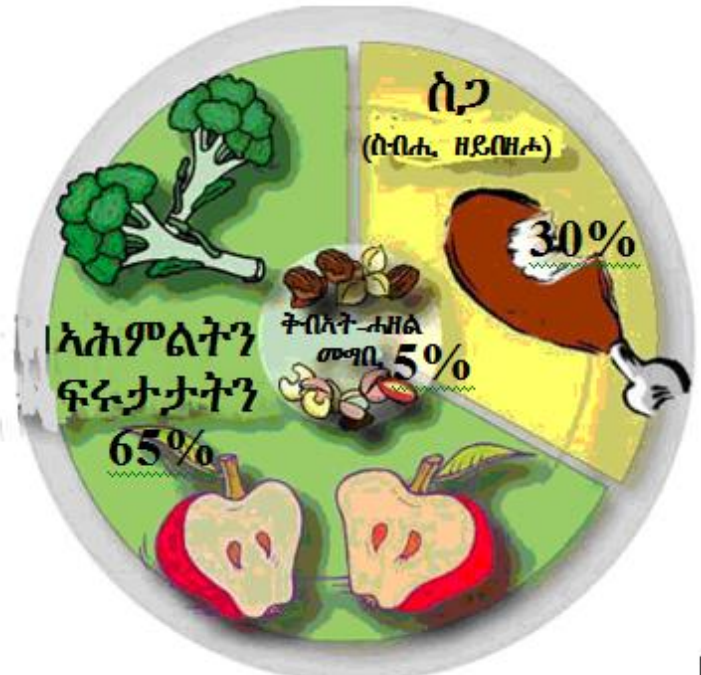
ምስ ፈጡር ዝተተሓሓዘ ብዙሕ ማይ ምስታይ ክዝከር ኣለዎ። ዝሓል ማይ እንተኾነ ንጥዕና ዝያዳ ጠቓሚ እዩ። ፍሩታታት ድማ ድሕሪ ፈጡር ካብ ሓድ ክሳብ ሓድን-ፈረቓን ሰዓት ድሕሪ ምጽናሕ ክብላዕ ኣለዎ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከፍጥሩ እንከለዉ፡ ቅድሚ ሰላተል-መቐራብ፡ ቁሩብ ተምሪ ብምብላዕን ማይ ብምስታይን የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ማይ ሰትዮም የፍጥሩ ነይሮም።

ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቐቐ፡ ብዙሕ ከይደንጎዮ ሓይሊ ንረከብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጠር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቂቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ስለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይስማዓናን። ርውየት ንክስማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለእ ይስማዓና እምበር ዕግበት ኣይስማዓናን እዩ። ብተምሪ ምፍጣር ንጸላም ከብዲ ጠቓሚ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ዘሎ መርዚ ብዝያዳ ንክወጽእ 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 ስለዝበጸጸ እም ዕግበት ስለዝህበና፡ ድሕሪ ምስጋድና ዓቕን ዘለዎ ናይ ምብላዕ ዓቕምታትና ዝተመሓየሸ ይኸውን። ካብዚ ሓሊፉ ብተምሪ ጌርካ ምፍጣር ንከብድን መዓኑጥን ኣዝዩ ጠቓሚ ዝኾኑ ማዕድናት ኣለዎ።

ድሕሪ ሰላት ውዑይ ሸርባ ወይ መረቕ ምስታይ ጠቓሚ እዩ። ብድሕር'ዚ ንዓሰርተ ደቂቓ ዝኸውን ንከብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኡም ንክኣትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይብላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከዩብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

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



ሰእሊ 6: ጠቓሚ ኣመጋግባ

ኣብ ሱረት ኣል ዋቂዓ ኣያ 20-21 (56:20-21) ፍሩታታት ቅድሚ ሰጋ ተጠቂሱ ይርከብ።  
[وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيِّرُونَ (٢٠) وَلَحْمٍ طَيِّبٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ]

**ዝብልዑ**

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

**ዝስተዩ**

- ማይ
- ሸኮር ዘይበዘሐ ናይ ፍሩታ ዓሲራት
- ቡን ሻሂ

**ስሑር**

ስሑር ምብላዕ ሱና እዩ። ወላኳ ናይ ግድን እንተዘይኮነ ምስጋራ 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። ጻባ 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 ይገብርዎም። ካብ'ዚ ሓሊፉ ሰውነት ኣብ ስሑር መግቢ ስለዘይረከብ ንንውሒ ጾም ብዘይግቡእ የናውሑ። እዚ ምንጻጽ 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 እኹል ከም ብርስን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስገም (ብዝተኸለ መጠን ጻዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- ፍሩታ ከም ኣራንሽን በናን ዝኣመሰሉ
- ኣብ ሸሑር ዝብላዕ መግቢ እቲ ዝፎኸሰ መግቢ ክኸውን ይግባእ

**ክብልዑ ዘይብሎም**

- ቅብኣት ዝበዝሐ መግቢ ዘይምብላዕ
- ሸኮር ወይ ድማ ቅብኣት ዝበዝሐም መግብታት
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት
- ቅመማት ዝበዝሐም መግብታት

**ዝስተዩ**

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

**ክስተዩ ዘይብሎም**

- ቡን ከንቕጽ ስለዝኸእል ዘይምስታይ

ብውሕዱ ማይ ጥራት ሰቲኻ ምሽሐር፡ ካብ ፈጸምካ ምሕዳግ እቲ ዝምረጽ ይኸውን።

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ስሑር ብዝተኸለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ። ኣብ ስዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣያታት ከቐርእ ዘኸለል ጥራት ክኸውን ከምዝኸለል ሰፊሩ ይርከብ።

«تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ، قُلْتُ: كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ؟ قَالَ: قَدَرٌ خَمْسِينَ آيَةً»

## ሻድሻይ ክፋል

### ሕማም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን

ሕማም ሽኩርያ ዘለዎ ሰብ ኣብ ሮሞዳን ናይ ምጻም መደብ ኣለዎ ኮይኑ ቅድሚ 2-3 ወርሒ ኣቐዲሙ ምስ ሓኪሙ ብምዝራብ ኣገደሱት ምድላዎት ክገብር ኣለዎ። ንገላ ሕማም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት ምጻም ሮሞዳን ሓደገኛ ክኸውን ይኸለል እዩ።

ሕማም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት እንተክጸሙ ወይ ከይጸሙ ኣብ ውልቃዊ ምርጫኦም ዝተመርኮሰ ኮይኑ እርግጽኛ ንምኸን ብዓይኒ ዲንን ሕክምናን ንዘለዎም ሓላፍነትን ሓደጋን ኣብ ጸብጻብ ኣእቲዮም ክውስኑ ኣለዎም።

ኣብ ሱሪት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ሕማም ዘለዎም ሰባት ብዝምልከት ስዒቡ ዘሎ ኣያ ይርከብ።

وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا [ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ]

እዛ ኣያ ከምእትሕብሮ፡ ንኡብነት ብሕማም ምኽንያት ክጸውም ዘይከኣል ሰብ፡ ናይ ግድን ኣብ ሮሞዳን ምጻም ግዴታ ከምዘየለ እያ ተብርህ።

ብኻልእ ሸነኽ ድማ ንኡብነት ኣብ ወርሒ ሮሞዳን ጾምካ ንጥዕናኻ ኣብ ሓደጋ ምውዳቕኻውን እንተኾነ ግቡእ ከምዘይኮነ ስዒባ ዘላ ኣብ ሱሪት ኣልበቐራ ኣያ 195 (2:195) መምርሒ ትህብ።

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

### ሕማም ሽኩርያ (Diabetes) እንታይ እዩ?

ሕማም ሽኩርያ (Diabetes)፡ ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ደም ንዘሎ ዓቕን ሽኩር ከም ከምዝድይብ ዝገብር ሕማም እዩ። እዚ ሕማምዚ፡ ን ሽኩር ካብ ሰራውር ደም ተበጊሱ ናብቶም ሓይሊ ዘድልዮም ህዋሳትን ዋህዮታት 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። ንኡብነት ከም ሕማም ኩሊት ሕማም ልብን ዝኣመሰኡ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

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

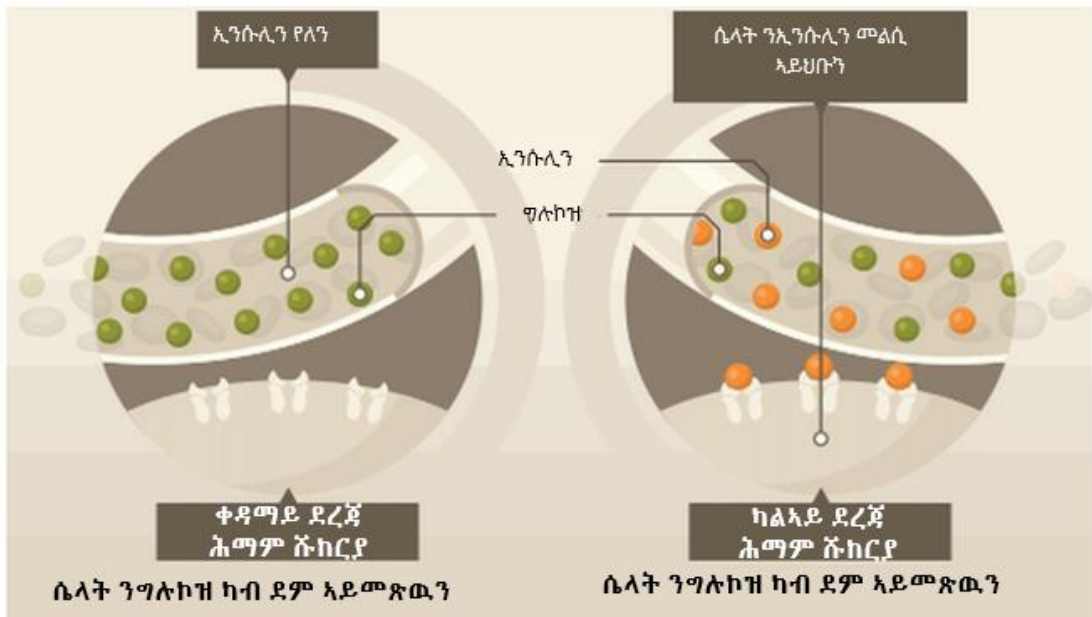
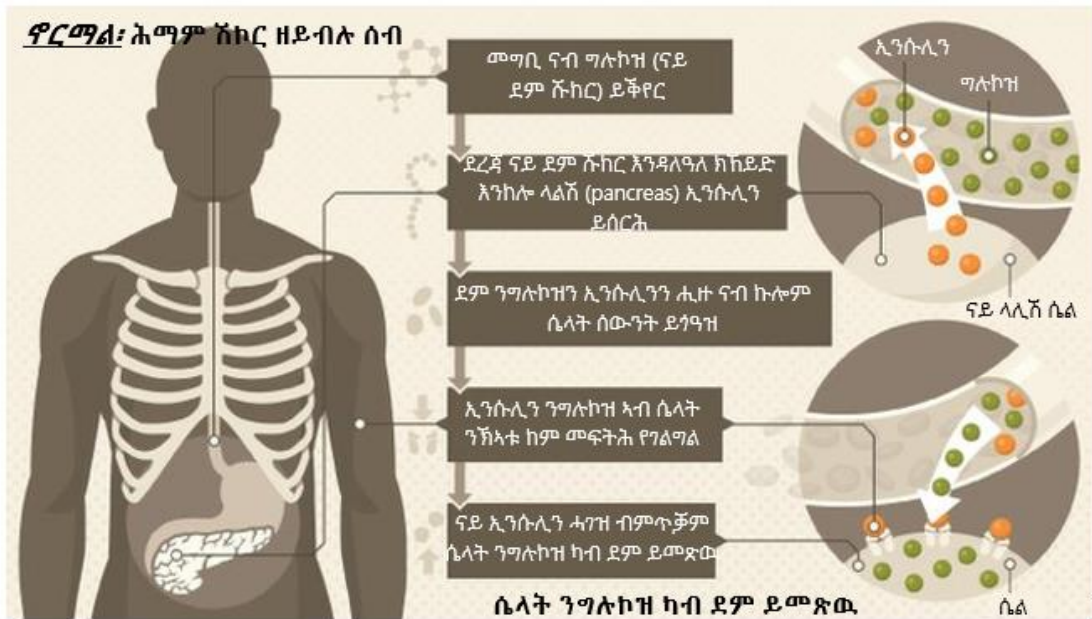
ቀንዲ መበገሲ ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሽኩርያ፡ ኣብ ሰብነት ዝእኩብ ስብሒ እዩ። ኣብ ኩባድን ሽምጥን ዝእኩብ ስብሒ ንሕማም ሽኩርያ ዓቢ ግደ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ኩባድን ዝእኩብ ስብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቁጸጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።

### ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛኛውን ጊዜ ስርዓተ ጥበቃ ጽንፍ ያለውን ሰው ለመቆየት ስለሚችል ስለሆነው ስርዓተ ጥበቃ ስለሚቀየር፣ ካብ ምዲያም ነጻ እየሆነ፣ ንገሉ ሰባትውን ምዲያም ናይ ህይወት አስጋእነት ከህልዎ ይኸእል እዩ። ብስዒብን ዘለዎ ከም ኣብነት ጥራሕ ተጠቒሰን ዘለዎ ሕማማት ምኽንያት ናይ ጥዕና ጽንፍ ያለውን ዘለዎ ሰብ ንኸይጸውም ብብዙሓት ሰብ-ሙያ ምኽሪ ይወሃብ።

1. ስንኩፍ ወይ ተሳፋሪ ሕማም ሹኮርያ
  2. ቀዳማይ ደረጃ ሕማም ሹኮርያ
  3. ቀጻሊ ዝኾነ ተደራቢ ሕማም ከም ሕማም ኩሊት ዝኣመሰሉ
  4. ጥንሲ
  5. ምጽራይ ኩሊት (dialysis) ዘካይዱ
- ካብ'ዚ ሓሊፉ ሕማም ሹኮርያ ዘለዎም ሰባት ኣብ ደሞም ዘሎ ዓቕን ሹኮር ኣብ ዝኾነ እዋን ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስ ዝወርድ ወይ ድማ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ምስ ዝድይብ ብቐጽብት ጾም ከቋረጽ ኣለዎ።

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



ስእሲ 7: መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

**ጉዕዞ ግሉትዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት**



ሰጻሊ 8: ጉዕዞ ግሉትዝ ከምኡውን 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 ሹኮር ደም ብተኸታታሊ ምቁጻጻር ኣድላይ ኮይኑ፡ ትሕዝቶ ሹኮር ደም ኣዝዩ ምስዝወርድ ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

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

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



# ሻውዳይ ክፋል

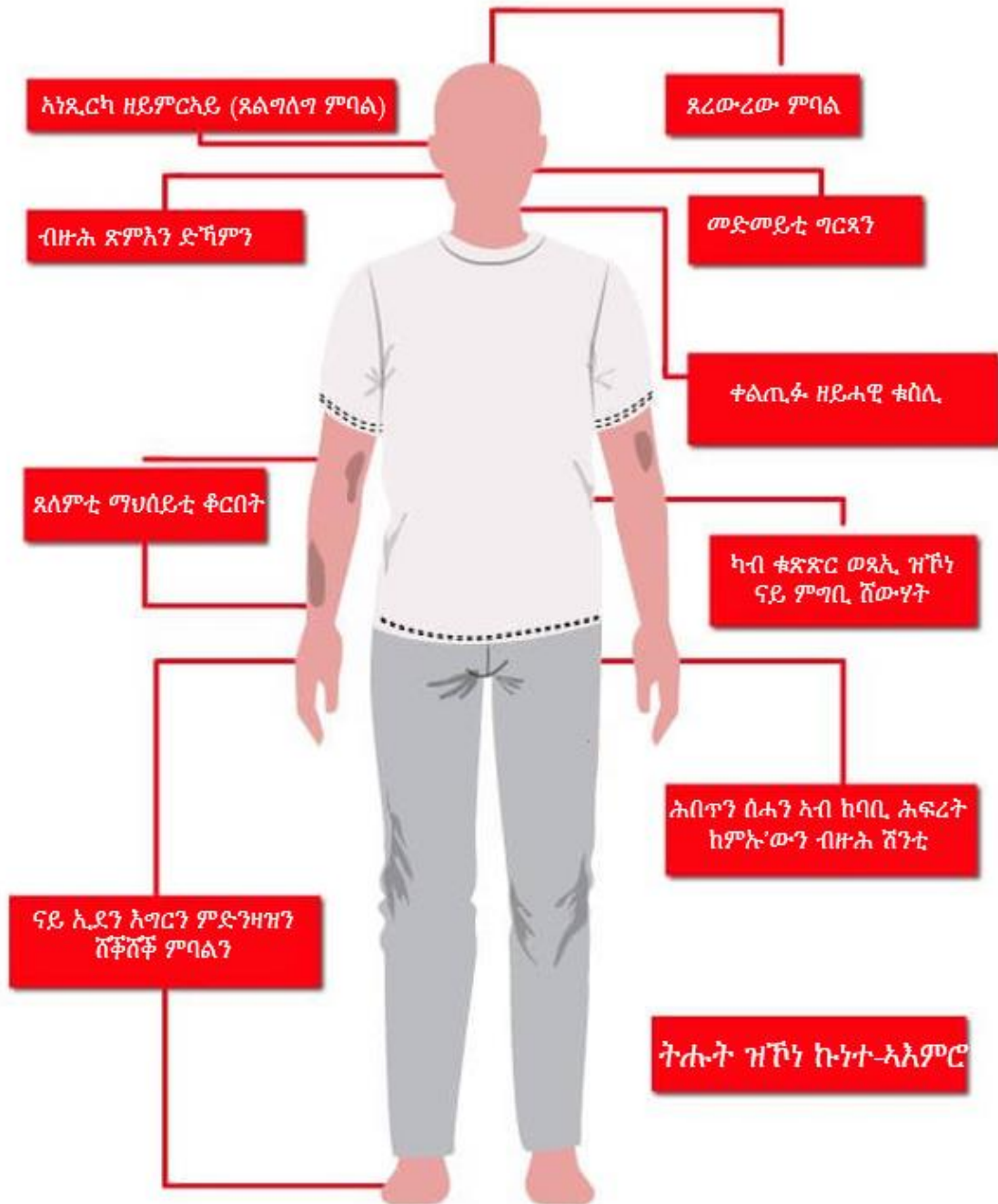
## አተላላፊ ሕመም ሹኮርያ አብ እዋን ሮሞዳን

<p>ናይ ግሉኮዝ ደረጃ ባዕልኻ ምዕቃን</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ናይ ግሉኮዝ ደረጃ መዓልታዊ ክዕቀን ኣለዎ። አብ እዋን ሮሞዳን 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> </ul>
<p>አገባብ አመጋግባ መደብ ምውጻእን ምምራጽን</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ደረጃ ሽኮር ክትዕቅን ኢልካ አብ ጻብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።</li> <li>• ሽሑር ፈጺምካ ክሰገር የብሉን። ግቡእ ዓይነት መግቢ እውን ክኸውን ኣለዎ። ብዝተኸኣለ 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>አካላዊ ምንቅስቃስ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• አካላዊ ምንቅስቃስ በገባብ ምግባር             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ፍኹስን ማእከላይ ዝኾነ ምንቅስቃስ ምግባር</li> <li>○ አብ እዋን ቀትሪ ከቢድ አካላዊ ምንቅስቃስ ዘይምዝውጋታ</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 ብዝአዘዙ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውላድ</li> </ul>
<p><b>መጠንቀቓታ:</b> ስዒብን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረከሰ ወይ ዝሰማዓካ ምጻም ብቐጽብት ክገብር ኣለዎ።</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ብርቱዕ ጽምኢ</li> <li>2. ደረጃ ሽኮር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝወርድ</li> <li>3. ደረጃ ሽኮር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝድይብ</li> </ol>	

ሰእሊ 9: አተላላፊ ሕመም ሹኮርያ አብ እዋን ሮሞዳን

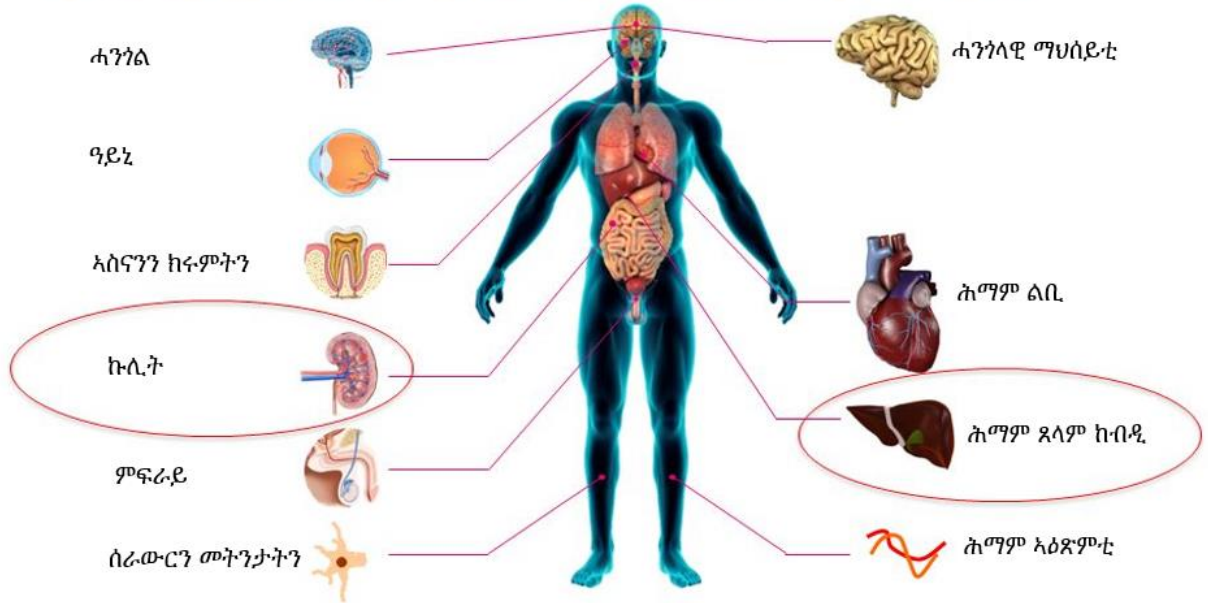
# 10

## 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