

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ሳይንሳዊን ሕክምናውን ተኣምራት ደም ሮሞዳን

ምስጢራት ርሞዳን

ራብዓይ ሕታም
ምስ ምጽራይ ሰውነትን
ካተኣሳልዩ ሕግም ሽከርዳን

ሳይንሳዊን ሕክምናውን

ተኣምራት

ደም ሮሞዳን

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ጾም ሮሞዳን

ብመሰረቱ ጾም ሮሞዳን ቅብሉል ንክኸውን ስዒብን ዘለዎ 2 ቅድመ-ኩነት ከማላክ ኣለዎን

ኒያ

ብሕጽር ዝበለ ኣበሃህላ ኒያ ዕላማ ምግባር ማለት ኮይኑ ንረቢ ሱ.ወ. ኢሊ ክጸውም እየ ኢልካ ዝግበር እዩ። ብዙሓት ዑለማ ከምዝብልዎ እዚ ኒያ ምግባር ጉዳይ ልቢ ስለዝኾነ ናይ ግድን ኣይኮነን ብምልሓስ ክበሃል።

ንጾም ክፍርሶ ካብ ዝኸእሉ ነገራት ምቕጣብ

እዚኣ ካልኣይቲ ቅድመ-ኩነት ንጾም ክፍርሱ ካብ ዝኸእሉ ነገራት ምቕጣብ ዝሓዘት እዩ።

በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ካብ መግብን ዝስተይን ምክልካል ጥራሕ ዝሓዘ ኣይኮነን። ቀንዲ ዕላምኡ ናብ ረቢ ሱ.ወ. ንምቕራብ ኮይኑ ረሱል ሱ.ወ. ከምዝበልዎ፡ “ካብ ምብላዕን ምስታይን ምቕጣብ ጥራሕ ዘይኮነ ከምኡውን ካብ ሕማቕን ጽዮናን ዘረባ ምክላካል እዩውን” ኢሎም (ሰሊሕ ቡኸሪ) ። ከምኡውን ብዛዕባ ሰዲቓ፣ ልግሲ፣ ሓልዮት ካልኣትን ዒባዳ ረብን እዩ።

ኣብ ሱረት ኣል-ብቕራ ኣያ 183 (2:183) ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን፡ ኣፍልጦን ንቕሓትን ረቢ ሱ.ወ. ማለት ተቐዋ ንክንሕዝ ምዃኑ መምርሒ ትህበና። ኣብ ገለ ጽሑፋት ንተቐዋ ፍርሒ ረቢ ኢሎም ክትርጉምዎ እንክለዉ ገሊኦም ድማ ዕምራት 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-ብቕራ 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 እዩ።

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 ናይዚ ዒባዳ ረቢ ስዒብም 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 مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ]

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

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

ናይዚኣ 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 ሱ.ወ. እውን ንጥቕሚ ጾም ዘርከብ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ መልክዕ ገሊጾም፡

«عليك بالصوم فإنه لا مثل له» صححه الألباني

ትሕዝቶ

- 1) ጾም ንዓና ጠቅሚ ድዩ ሃሳዬ? 4
- 2) ንምንታይ ሮሞዳን ብናይ ምዕራባውያን አቆጻጽራ ዓመት ዓመት አብ ፍልጥቲ ወርሒ ዘይትውዕል? 5
- 3) ህጅሪያ ዓውደ-አዋርሕ 5
- 4) ምዕራባዊ ዓውደ-አዋርሕ 6
- 5) ወርሕን ጸሓይን ብዘይምቁራጽ አብ ምንቅስቃስ ከምዝርከባ እትሕብር ኣዮ 8
- 6) አብ መንጎ ሰውም (صوم) ከምኡውን ስያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ 10
- 7) ምንጩ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቓቕ መግቢ አብ ሰውነት ደቅሰባት 10
- 8) ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ አብ ምምሕያሽ ጥዕናና 12
- 9) ምንጩ ሓይሊ አብ ግዜ ሮሞዳን 15
- 10) ስነ-ተግባር ሰውነት አብ እዋን ጾም (physiology of fasting) 15
- 11) አብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋንን፡ አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ? 15
- 12) መድረኻት ጾም ሮሞዳን 16
- 13) ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን 17
- 14) ሽሑር 21
- 15) ኢፍጣር 21
- 16) መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል 23
- 17) መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ 24
- 18) ሓላፍነታዊ አብላልዓ (Mindful Eating) 24
- 19) ወለንታዊ ጾም (Voluntary Fasting) 26
- 20) ሕማም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን 27
- 21) ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ? 27
- 22) መስርሕን አጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን አብ ውሽጢ ሰውነት 28
- 23) ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን አብ ውሽጢ ሰውነት 29
- 24) አተኣላልዮ ሕማም ሽኩርያ አብ እዋን ሮሞዳን 32

ስእልታት

- ስእሊ 1: መሰረት ወርሓዊ ዓውደ-አዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ) 5
- ስእሊ 2: አዋርሕ ህጅርያ 6
- ስእሊ 3: መሰረት ጸሓይዊ ዓውደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ) 6
- ስእሊ 4: መንገዲ ዑደት ወርሒ አብ ክሊ መሬት 8
- ስእሊ 5: መሰረት ጸሓይዊ ዓውደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ) 9
- ስእሊ 6: ዑደት ጸሓይ ምስ አብ ዙርያ ጸባዊ መንገዲ 9
- ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቓቕ መግቢ 11
- ስእሊ 8: ስብሐቲ ሰውነትን ክራሽን 14
- ስእሊ 9: ስብሐትን ውሽጣዊ አካልን 14
- ስእሊ 10: ስብሐትን ውሽጣዊ አካላትን 16
- ስእሊ 11: ናይ ዋህዮታት ነፍሰ-ጽሬታ (Autophagy of Cells) 17
- ስእሊ 12: ምጽራይ ሰውነት 18
- ስእሊ 13: መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት 19
- ስእሊ 14: አብ እዋን ምጻም አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ? 20
- ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ አብላልዓ ሃሳዬ ኢዩ 22

ስእሊ 16: መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - pH Scale	23
ስእሊ 17: መልእክቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል	23
ስእሊ 18: መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ	24
ስእሊ 19: ዘይሓላፍነታውን ሓላፍነታውን አገባብ አበላልዓ	24
ስእሊ 20: ጠቓሚ አመጋግባ	25
ስእሊ 21: መስርሕን አጠቓቕማን ግሉቲዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት	28
ስእሊ 22: ጉዕዞ ግሉቲዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት	29
ስእሊ 23: ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹኮርያ	30
ስእሊ 24: ምልክታት ሕማም ሹኮርያ	31
ስእሊ 25: ሕማም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕማማት ዝተተሓሓዘ እዩ	32
ስእሊ 26: ኣተኣላልያ ሕማም ሹኮርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን	32

መጻሕፍቲ

ዕላማ ናይዚ ጽሑፍቲ ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢሰላም ፈርዲ ንዝኾነት ጾም ሮሞዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ አገዳስን ዝኾነ ኒባዳ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትናን ንጥዕናናን ሒዞቶ ንዘላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳኢታ ንምፍጣር እዩ። ረቢ ሱ.ወ. ከምዝበሎ ጾም ቅድሚና ንዝነበሩ'ውን ተአዚዙ ከምዝነበረ ብተወሳኺ'ውን ንዓና ጥቕሚ ከምዘለዎ ይሕብረና።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ጾም ንዓና ጠቓሚ ድዩ ሃሳዩ?

ጾም ሮሞዳን ብፍላይ ኣብ እዋን ሃሩርን ነዊሕ መዓልታትን ክውዕል እንከሎ እዚ ሕቶ ክለዓል ዝኸእል “ምጺም ሃሳዩ ዶ ኣይኮነን?” ዝብል አገዳሲ ሕቶ እዩ። ክቱር ጽምእን ንውሒ መዓልትን ክሃሲ ከምዝኸእል ጌርካ'ውን ዝረአየሉ ኩነታት ክህሉው ናይ ግድን እዩ። ኮይኑ ግን ሰውነትና ነዚ ክጻወር ጥራሕ ዘይኮነስ ረብሓ ሒዞ ክወጸሉ ዝኸእል ኩነታት እዩ።

ንምንታይ ሮሞዳን ብናይ ምዕራባውያን አቆጻጽራ ዓመት ዓመት ኣብ ፍልጥቲ ወርሒ ዘይትውዕል?

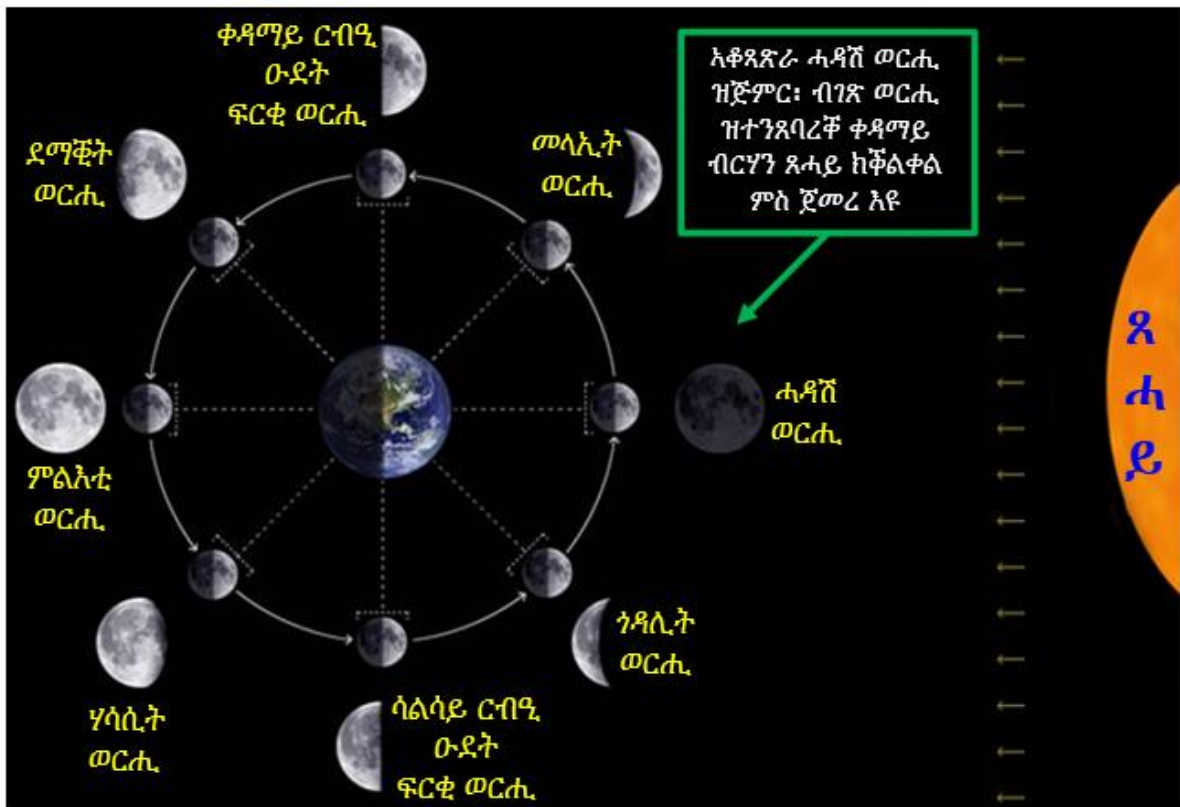
ሮሞዳን ብናይ ህጅርያ ዓውደ-አዋርሕ (እስላማዊ ካላንደር) ኣብ መበል ታሽዓይ ወርሒ ትውዕል። ምስ ናይ ምዕራባውያን አቆጻጽራ ክረኣ እንከሎ፡ ሮሞዳን ዓመት ዓመት 11 መዓልታት እንዳቆይመት ትመጽእ። ስዒቡ ዘሎ መግለጺ ብዝያዳ ነዚ ንምብርሁ እዩ።

ህጅርያ ዓውደ-አዋርሕ

ኣብ ናይ ኢስላም ዓውደ-አዋርሕ ሓንቲ ዓመት 12 አዋርሕ ዝሓዘት ኮይና፡ ወርሒ ኣብ ዙርያ መሬት ኣብ እትገብር ዑደት ብምምርኳስ ካብ 354 ክሳብ 355 መዓልታት ድማ ኣለዎ። እዚ አቆጻጽራ ወርሒዊ ዓውደ-አዋርሕ (Lunar Calendar) ተባሂሉ ይጽዋዕ። እዚ ዓውደ-አዋርሕ ንመድረኻት ጉዕዞ ወርሒ ኣብ ዙርያ መሬት (phases of the moon) መሰረት ብምግባር ይጽብጸብ። ሓንቲ ወርሒዊ ዓመት ማለት 12 ናይ ወርሒ ምሉእ ዝኾነ ዑደት ዳርጋ 354 መዓልታት ኣቢሉ ይኸውን ኣሎ ማለት እዩ። ሓንቲ ጸሓይዊ ዓመት ማለት 1 ናይ መሬት ምሉእ ዑደት ኣብ ቅናት ጸሓይ ዳርጋ 365 መዓልታት ኣቢሉ ይኸውን። ናይዚ ክኣን ክልቲኣን ናይ ግዜ አቆጻጽራ ድማ ናይ ዳርጋ 11 መዓልታት ፍልልይ ኣሎ።

ኣብ ሱሪት ኣል-ቡቐራ ኣያ 189 (2:189) ሓዳሽ ወርሒ ንደቂሰባት ግዜ መወሰኒ ከምኡውን እዋን ሓጅ መመልከቲ ከምዝኾነት ብስዒቡ ኣገባብ ተጠቒሱ ይርከብ።

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ]



ስእሊ 1: መሰረት ወርሒዊ ዓውደ-አዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ)

ምስዛ ስእሊ ብምትሕሓዝ ኣብ ሱሪት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ጸሓይ ወሃብ ብርሃን ምዃና፡ ወርሒ ድማ ተቀባል ብርሃን ምዃና (ናታ ብርሃን ከምዘይብላ) ተጠቒሱ ዘሎ ምስትውዓል ይከኣል።

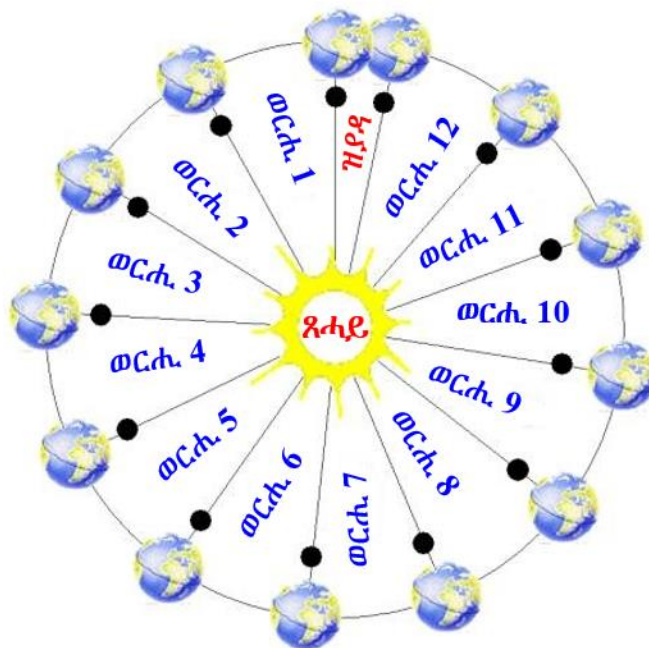
الشَّمْسُ ضِيَاءٌ وَالْقَمَرُ نُورًا

አዋርሕ ህጅሪያ		
رَمَضَانَ	جُمَادَى الْأُولَى	مَحَرَّمٌ
9. ሮሞዳን	5. ጁማይል አወል	1. ሙሐረም
شَوَّالٍ	جُمَادَى الثَّانِي	صَفَرٌ
10. ሸዋል	6. ጁማይል ሳኒ	2. ሰፈር
ذُو الْقَعْدَةِ	رَجَبٌ	رَبِيعِ الْأَوَّلِ
11. ዙል ቺዒዳ	7. ረጅብ	3. ረቢዕል አወል
ذُو الْحِجَّةِ	شَعْبَانَ	رَبِيعِ الثَّانِي
12. ዙል ሒጃ	8. ሻዕባን	4. ረቢዕል ሳኒ

ሰነድ 2: አዋርሕ ህጅሪያ

ምዕራባዊ ዓውደ-አዋርሕ

በንጹህ ድማ ጎርጎርዮሳዊ አውደ-አዋርሕ (Gregorian calendar) ተባሂሉ ዝጽዋዕ (ንኡብነት ናይ ምዕራባዊ ዓውደ-አዋርሕ) መሬት ኣብ ዙርያ ጸሓይ ኣብ እትገብሮ ዑደት ብምምርኳስ ሓንቲ ዓመት 365 (ኣብ ኣኣርባዕተ ዓመት ድማ 366) መዓልታት ትሕዝ። እዚ ኣቆጻጽራ ጸሓይዊ ዓውደ-አዋርሕ (Solar Calendar) ተባሂሉ ይጽዋዕ።



ሰነድ 3: መሰረት ጸሓይዊ ዓውደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)

በዚ መሰረት ድማ ናይ ኢስላም ዓውደ-አዋርሕ ካብ ናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ካብ 10-11 መዓልታት ስለዝፈላለዩ፡ ዒዳትን ካልኣት መዓልታትን ዓመት ዓመት ኣብ ዝተፈላለያ አዋርሕ ክውዕላ ይረኣዩ። እዚ ማለት ንኣብነት ሮሞዳን ዓመት ዓመት ካብ ዝሓለፈት ሮሞዳን ካብ 10-11 መዓልታት ንድሕሪት እንዳተመለሰት ትጅምር።

እታ ቀዳመይቲ ዓመት ኣብ ናይ ህጅሪያ ዓውደ-አዋርሕ፡ ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንመካ ገዲፎም ናብ መዲና ዝኸድሉ መዓልቲ ትጅምር። ቀዳመይቲ ዓመት ኣብ ናይ ህጅሪያ (ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ካብ መካ ናብ መዲና ዝተጓዓዘሉ ዓመት) ዓውደ-አዋርሕ ብናይ ጎርጎርዮሳዊ ዓውደ-አዋርሕ 622 ዓ.ም. ይኸውን። እዚ ማለት ቀዳማይ ዓመት ህጅርያ ብናይ ምዕራባውያን አቆጻጽራ 622 ነይሩ። ብስንኪ እዘን ዝተጠቐሳ 10-11 መዓልታት ግን እዚ ፍልልይ እንዳጸበበ ይኸይድ። ንኣብነት 2021 ብናይ ምዕራባውያን አቆጻጽራ 1442 ዓመተ-ህጅርያ እዩ። እዚ ድማ ናይ 579 ዓመታት ፍልልይ ይህብ።

ንኣብነት ሮሞዳን 2020 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1441 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 24/04/2020 (April) ይኸውን።

ሮሞዳን 2021 እትጅምረሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1442 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 13/04/2021 (April) እንሻኣላህ ክኸውን ኢዩ።

ሮሞዳን 2022 እትጅምረሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1443 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 02/04/2022 (April) እንሻኣላህ ክኸውን ኢዩ።

ኣብ 2023፣ 2024 ከምኡውን 2025 ንሰለስተ ዓመታት ኣከታቲላ ኣብ ወርሒ 3 (March) ብድሕሪኡ ኣብ ወርሒ 2 (February) እንሻኣላህ ክትውዕል ኢያ።

በዚ መሰረት ኩሉ ህዝቢ ዓለም ኣብ ክንዲ ኣብ ሓንቲ ውስንቲ ወርሒ ጥራሕ ዝጸሙ (ኣብ ዓዲ ሃሩር ዘለዉ ኩሉ ግዜ ኣብ ወርሒ ሃሩር ጥራሕ ምጸሙ ወይ ኩሉ ዓመት ፍሉጥ ዝኾነ ንብዙሕ ሰዓታት ምጸሙ፡ በንጻሩ ድማ ኣብ ዓዲ ቁሪ ዝነበሩ ኩሉ ግዜ ኣብ ወርሒ ቁሪ ወይ ኩሉ ዓመት ፍሉጥ ዝኾነ ንውሑድ ሰዓታት ጥራሕ ምጸሙ) ብናይ ረቢ ሰ.ወ. ራሕማ ሮሞዳን ዓመት ዓመት ኣብ ኩለን አዋርሕ እንዳዘረት ኣብ ኩለን ክፍለ-ዓመት ወቕትታት (ጽድያ፣ ክረምቲ፣ ሓጋይ፣ ቀውዒ) ከምኡውን ኣየር ኩነታትን ብምዝዋር ኩሉ ኣህዛብ ዓለም ብምጋም ማዕረጎት ብዘለዎ ኣገባብ ከምዝጸውም ይኸውን (ኩሉ ድማ ሮሞዳን ኣብ እዋን ሃሩርን ኣብ እዋን ቁርን ይጥዕም)።

እዚ ተርእዮ ኣብ ኣብ ኣጠቓቕማ ጸሓዊ ዓውደ-አዋርሕ ዝርከብ ኣይኮነን። ንኣብነት ሮሞዳን ዓመት ዓመት ኣብ ሓንቲ ፍልጥቲ ወርሕን መዓልትን ምስ ወዓለት እሞ ናይ ምጻም ማዕርነት ኣይምተረኽበን።

ኣብ ሱረት ኣል-ብቐራ ኣያ 185 (2:185) ሰፊሩ ከምዘሎ ወርሒ ብምርኣይ ሮሞዳን ከምዝጅምር መምርሒ ይርከብ።

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

ኣብ ሓዲስ ቡኻሪን ሙስሊምን ሰፊሩ ከምዝርከብ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ሰዲቡ ዘሎ ከምዝበሉ መምርሒ ይርከብ። “ሓዳሽ ወርሒ ከይረኣኹም ጸምኩም ኣይትጅምሩ፣ ቅድሚ ነዚኣ ምርኣይኩምውን ንጸምኩም ኣይተቐርጹ። ኮይኑ ግን ደበና ምስ ዝኸውን ሰላሳ መዓልቲ ምልእዎ።”

እዚ ማለት ድማ ምጅማር ዒድ ኣል-ፊጥር ሓዳሽ ወርሒ ድሕሪ ምርኣይ ወይ ድማ 30 መዓልታት ድሕሪ ምምላእ ይኸውን ማለት እዩ።

ወርሓዊ ዓውደ አዋርሕ ንምቐጻር ግዜ ዘገልግል ምጺኑ ኣብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ብስዒቡ ኣገባብ ሰፊሩ ይርከብ።

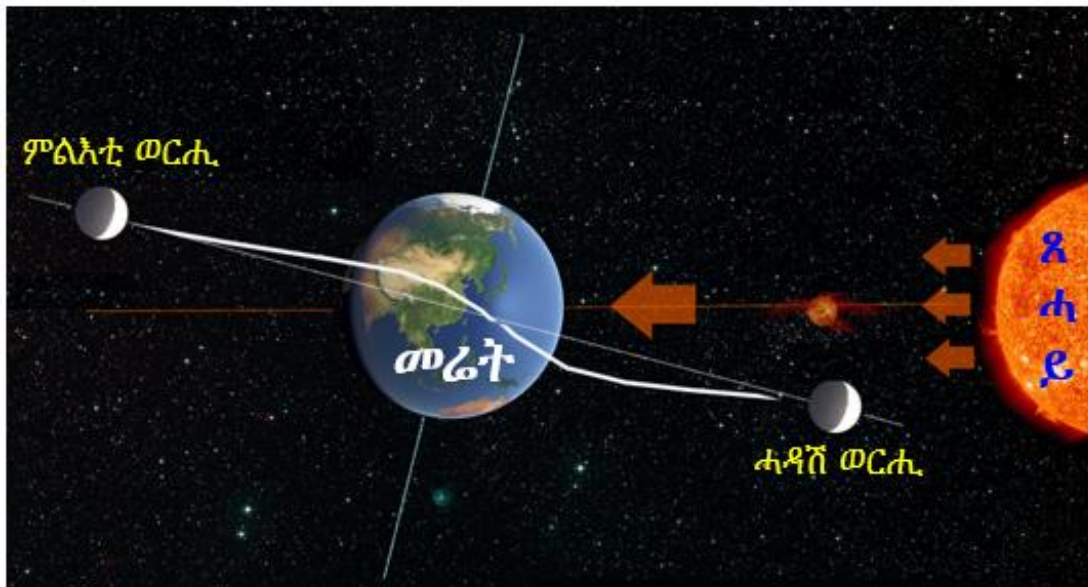
هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

ብተመሳሳሊ ኣገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣያ 39 (36:39) ሰዲቡ ዘሎ ይርከብ።

وَالْقَمَرَ قَدَّرْتَهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ

ኣብ'ዚአን ኣይታት ስትባል ቃል ንኖይ ዑደት መድረኻት (phases) ዝገልጽ እያን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣለጋጋጋ ስትባል ቃል ንቅርጺ ቅናት ዙረት (Orbit) እትገልጽ እያ።



ሰእሊ 4፡ መንገዱ ዑደት ወርሒ ኣብ ክሊ መሬት

እዚ ፍሉጥን ውሱንን ዝኾነ ዑደት ወርሒ (ጸሓይ'ውን ናታ ዑደት ኣለዎ) ኣብ ሱረት ኣል-ራሕማን ኣያ 5 (55:5) ብስዒቡ ኣገባብ እውን ሰፊሩ ይርከብ፡

الْشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ

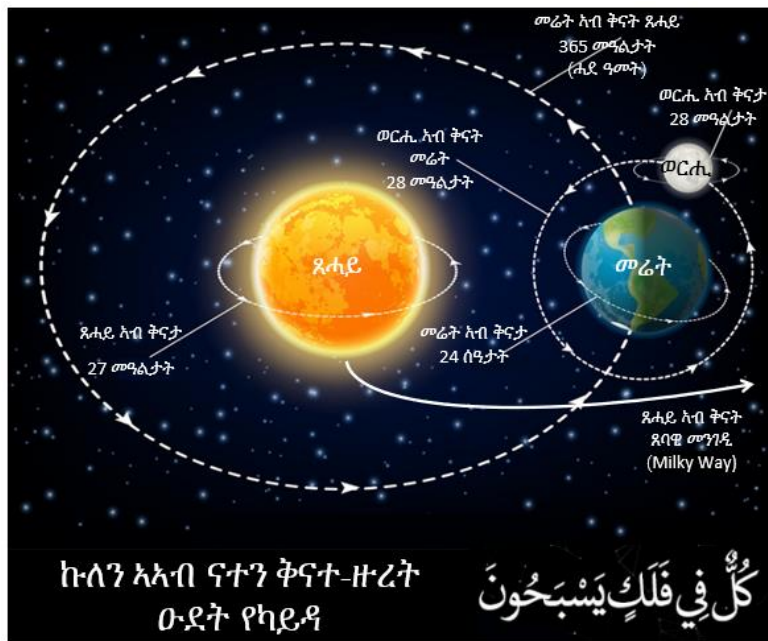
ኣብ'ዚአ ኣያ ስታን ኣትባል ቃል ንቅናት ዙረት (Orbit) ዑደት እትገልጽ እያ።

ብተመሳሳሊ ኣገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣያ 40 (36:40) ነዚ ኩለን ነናተን ንቅናት ዙረት (فلك Orbit) ዑደት ከምዝገብሩ (يَسْبَحُونَ) ረቢ ሱ.ወ. የረጋግጸልና፡

وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

ወርሕን ጸሓይን ብዘይምቁራጽ ኣብ ምንቅስቃስ ከምዝርከባ እትሕብር ኣያ

وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ (ቁርአን 14:33)



ስእሊ 5: መሰረት ጸሐይዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ሳይንሳዊ)

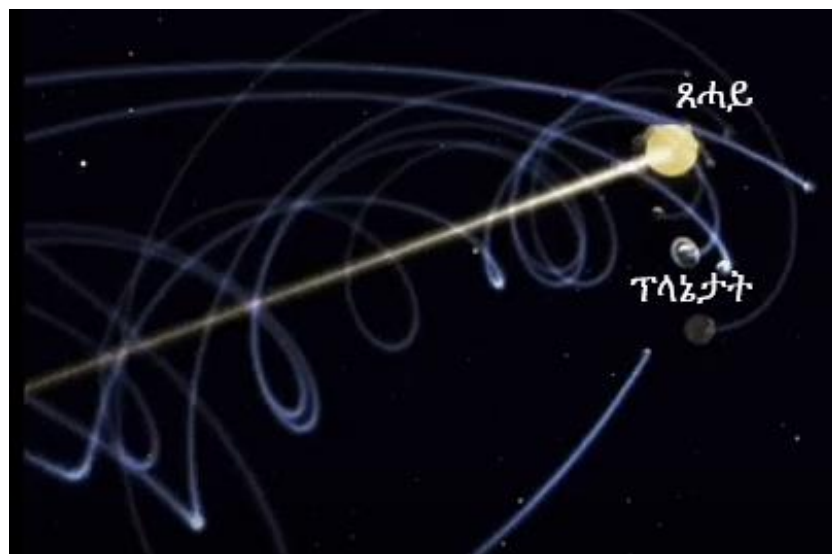
ወርሐዊ ዓወደ አዋርሕ ንምቕጻር ግዜ ዘገልግል ምዃኑ ኣብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5)

هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

እዚ ድማ ኩለን ኣኣብ ናተን ቅናተ-ዙረት ዑደት ብምክያድ ይኸውን:

لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

ያሲን ኣያ 40 (36:40)



ስእሊ 6: ዑደት ጸሐይ ምስ ኣብ ዙርያ ጸባዊ መንገድ

ኣብ መንጎ ሰውም (صوم) ከምኡውን ሰያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ

ኣብ እዋን ሮሞዳን ዝካየድ ተግባራት ሰውምን ሰያምን እዩ። ወላኳ ኣብ ገሊኡ ኣገላልጻ ንሰውም (صوم) ከም ብዙሃን (plural) ናይ ሰያም (صيام) ገይሮም እንተገልጹዎ ኣብ መንጎዚኦም ብዙሕ ፍልልይ ኣሎ።

ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 183 (2:183)

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ]

ኣብዛ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሰያም (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 حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْإِلْتِ]

ሰውም (الصوم) 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 أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًا]

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

(الصيام لي وأنا أجزي به)

እዚ ማለት ሰያም ኣብ ሮሞዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና ኣብ ሮሞዳንን ኣብተን ኩለን ተሪፊን ዘለዎ ኣዋርሕ ዝካየድ እዩ።

ምንጪ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቓቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቅሰባት

ብመሰረቱ ሰውነትና ካብ ሰለስት ምንጭታት ሓይሊ ይረከብ፡

1. ካርቦንሃይድሬት (carbohydrate) ከም እንጀራ፣ ባኒ፣ ሩዝ፣ ፍሩታታት፣ ኣሕምልቲ፣ ሹክር፣ ጸባ ዝኣመሰሉ
2. ስብሒ ሰውነት (fat) ከምኡውን
3. ፕሮቲን (protein) ከም ስጋ ደርሆ፣ ስጋ ከብትን በጊዕን፣ ዓሳ፣ እንቋቋሕ ዝኣመሰሉ እዮም።

ኣብዚኣም ዘሎ መሰረታዊ ዝኾነ ኬሚካላዊ ጸዓት (energy) ናብ ካልኣት ንሰውነት ዘድልዮም ሓይልታት ከም ንኣብነት መቐትን ናይ ምንቅስቓስ ሓይልን ዝኣመሰሉ ይቐየሩ።

ካብ እንበልዮም መግብታት ተጻርዮ ዝወጽእ ሓይ ካብቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኮራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ብሓፊሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ፡

ቀዳማይ ደረጃ፡

ኣብዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ ኣብ ከስዐን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቓቕ፣ ናብ ሹክር ብምቕያር ሰውነትና ከጥቀመሉ ናብ ዝኸለል ሓይሊ (energy) ይቐየር ከምኡውን ኣካላት ሰውነትናውን ይህነጹ።

ካልኣይ ደረጃ፡

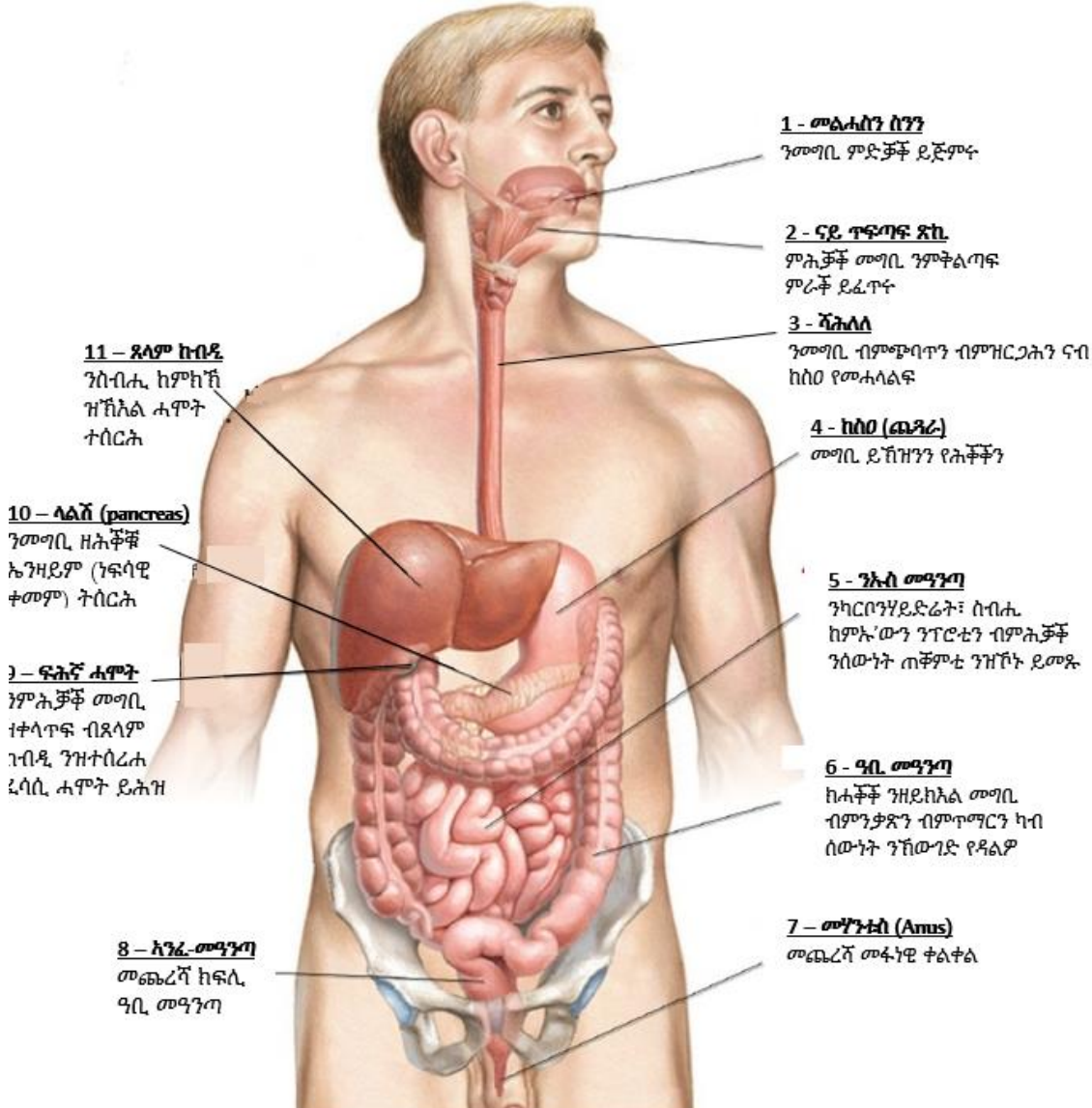
ኣብዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ከጥቀመሎም ንዘይከለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) ኣብ ጸላም ከብዲ፣ ጭዋዳታት ከምኡውን ኣብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

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

ሳልሳይ ደረጃ፡

እዚ ሳልሳይ ደረጃዎ ዓይነት ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኻዘን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹከርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቐየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥምቓት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኻዘን ኣይክፈትን እዩ። ብእገባብ ኣብ ዝካየድ ሮሞዳን፡ እሞ ሰውነት ኣብ እዋን ቀትሪ ጥምቓት ምስዝሰመዖ፡ ነዚ መኻዘን ብምኽፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ ኣብ ክንዲ እዚ መኻዘን ዝኸፈት፡ እንዳዓብየ ይኸይድ፡ ፍግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሸፋኖም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ስርዓተ-ምሕቓቕ መግቢ



ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቓቕ መግቢ

ሸዱሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹከር ይወርድ። ኣብ'ዚ እዋን ሓንገልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽትታት ከሰድድ ይጅምር። ጸላም ከብድን ካልኣት ተሓገዝትን ሓዞም ንዘለዉ ሸኮር ከምኡውን ብሰብሒ መልክዕ ተኸዚኑ ንዘሎ ብምምካኽ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።



ሳይንሳዊና ሕክምናዊ ተሳታፊነት ጸም ሮሞዳን

እዚ ናይ ስብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንኣብነት ኣብ ግዜ ጸም ሮሞዳን ዝለግሎ ይኸውን። በዚ መሰረት ጸም ሮሞዳን ንሰውነትና ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳስን እዩ። ናይ ጥምቲ ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ'ዛ ሳልሳይቲ ደረጃ ኣብጸሒ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝክእል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቓቕ መግቢ'ውን ብዝቐለለ ኣገባብ ንክካይድ'ውን ይሕግዝ።

ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና

ጸም ሮሞዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ኑብሰ-ምሕካም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ኑብስና ባዕሉ ንባዕሉ ኣብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንክገብር ዕድል ይህቡ። ሰውነትና ኣሕቂቑ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኸእል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጸር ስለዝኾኖ እሞ ከርክቡሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ኣብ መኻዘን ሰውነት የቐምጦ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደእ ንክርክቡሉ እዩ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደእ እንከሎ መሊሰና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ - መሊሱ ድማ መኻዘን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ሰውነትና ንጸም ሮሞዳን ከምቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንክካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኸኖ።

ብመሰረቱ ከም ቀዳማይ ደረጃ ሰውነትና ኣብ ክንዲ ንኣብነት ተኸዚኑ ካብ ዘሎ መኻዘን-ስብሒ ሓይሊ ዝወስድ ተበሊዑ እሞ ኣብ ቀጥታ ኣብ ክስዕ ካብ ዘሎ መግቢ ሓይሊ ሰውነት ክፈጥር ይጅምር።

ኮይኑ ግን ኣብ እዋን ጸም ንኣብነት ኣብ ሮሞዳን ብቐጥታ መግቢ ስለዘይረከብ፡ ኣብ ሰውነት ተኣኪቡ ካብ ዘሎ ስብሒ ሓይሊ ክረከብ ይጅምር። እዚ ስብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንሰውነት ብኹሉ ሽንካት ጠቓሚ ኮይኑ ናይ ክብደት ምጉዳል ኣፍ ደገውን ይኸኖ።

ገለ ካብ ጥቕምታት ጸም ስዒቦም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጽሑ እቶም ቀንዲ ኣገደስቲ እዮም

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

ክሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምዲም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብእቶም 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 ምንቅጥቐጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም። ብሕማም ወይ ብኸልኦት ምክንያታት ኩነታት ጥዕና ኣብ ሓደጋ ከወድቑ ምስዝኸእል ምዲም ሮሞዳን ክልኩል እዩ።

ብሓፈሽኡ ብሕማም ምክንያት ዘይምዲም ኣብ ስዒቦን ዘለዎ ኩነታት ይኣትዎ፡

1. ብምዲም ምክንያት ሕማም ዝገድድ እንድሕር ኩይኑ
2. ብምዲም ምክንያት ካብ ሕማም ምሕዋይ ዝደናጎይ ምስ ዝኸውን
3. ብምዲም ምክንያት ሕማም ዝስዕብ ምስ ዝኸውን

ብሕማም ምክንያት ምዲም ዘይግበኦም ሰባት ስዒቦም ዘለዉ እዮም፡

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

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

ገለ ካብ ንጥዕና ብዝምልከቱ ጠቕምታት ጾም ሮሞዳን ስዒብን ዘለዎ እዮን፡

- ✓ **ንምሕቓቕ-መግባዊ ስርዓተ-ሰውነት ዕረፍቲ ምህብ**
 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 ብዙሕ መግቢ ካብ ምብላዕ ምቕጣብ ኣድላዩ ይኸውን።
- ✓ **ምጡን ዝኾነ ናይ ክብደት ምቕናስ**
 ኣብ ግዜ ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሸኮር ስለዝጎድል ከም መተካእታ ድማ ኣብ ሰውነትና ቅሙጥ ዝኾነ ሸኮር ብምጥቓም ሓይሊ ንረክብ። ኣብ ጸላም ከብዲ ተኸዚኑ ዝርከብ ትሕዝቶ ከምኡ'ውን ኣብ ካልኣት ኣካላት ሰውነት ተኸዚኖም ንዘለው ስብሕታት ናብ ካሎሪ (calories) ብምቕያር ሰውነት ኣድላይ ዝኾነ ሓይሊ ንረክብ። ውጽኢት ናይ'ዚ ድማ ተመጣጣኒ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጥቓል እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጸገም ንዘለዎም ሰባት ከምኡ'ውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሸኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከኒና ወሲዶም ክቆጸርዎ ንዝኸለሉ ሰባት ጾም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓደጋ ዝበጸሕ ምስዝኸውን ምጺም ክልኩል እዩ።)
- ✓ **ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ**
 ኣብ እዮን ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስተሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓደጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓምት'ውን ጠቓሚ እዩ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. “ጸሙ! 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 ጽምእ ማይ ከቢድ ኮይኑ ይሰማዓና ደኣ'ምበር 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 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 ስለዝህቡ፡ ሓደስትን ኣወንታውን ዝኾኑ ንኸልመዱን ንኸምዕቡሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምጺም 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 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 أجزي به
2. **ምጺም ንነፍሰ-ኣኽብሮትና ክብ የበሎ**
 ከንጸውም እንከለና ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምእዛዝ ኣለና ጥራሕ ዘይኮነስ ንድሌታትናን ሸውሃትናን ከንቆጸጸር ስለ እንኸእል ነፍሰ-ኣኽብሮና ክብ ይበል።
3. **ምጺም ናይ ምምስጋን ዓቕምታትና ክብ የበሎ።**
 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. **ምጺም ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት የበራትዖ**
 ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተሰብኣዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢስላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንገብር የተባባዓና። ጾም ሮሞዳን ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምጺን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንዝጸመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጸዋማይ ኣጅሪ ከወሃቦ ከምዝኾነ ይሕብሩና።

5. ምጫም ንዘለና ነፍሰ-አፍልጦናን ናይ ነፍስና ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ የብሎ ነፍሰ-አፍልጦን ናይ ነፍሰ ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ ኢሉ፡ ካብ ዳሕራይ ከጣዕሱና ካብ ዝኸለሉ ተግባራት፣ ዘረባታት፣ ነገራት፣ ኩነታት ዝኣመሰሉ ከርሕቐና ይኸእሉ።

ብቕኑሶ ኣገባብ ዝተኸየደ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ኣዝዩ ኣወንታዊ ዝኾነ ውጽኢት ኣለዎ። ሰውነት ብምኸንያት ጾም ጥሜት ከስመዎ እንክሎ፡ ንሱብሒ ሰውነት ብምንዳድ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እዚ እዩ ድማ ክብደት ሰውነት ከምዝጎድል ዝገብር።

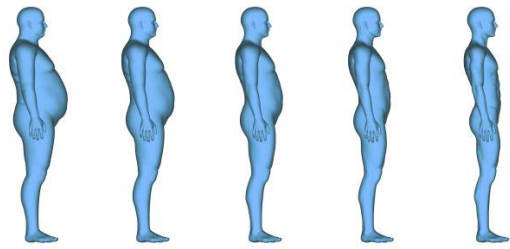
በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ሮሞዳን እንበልዎ መግብታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢሰላም ኮይና ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጉዳል ኣብ ጥዕና ዝገብር ኣወንታዊ ሸነኻት ሮሞዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱ.ወ. ኣብ ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም ክብል እንክሎ በጀካ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽውን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

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

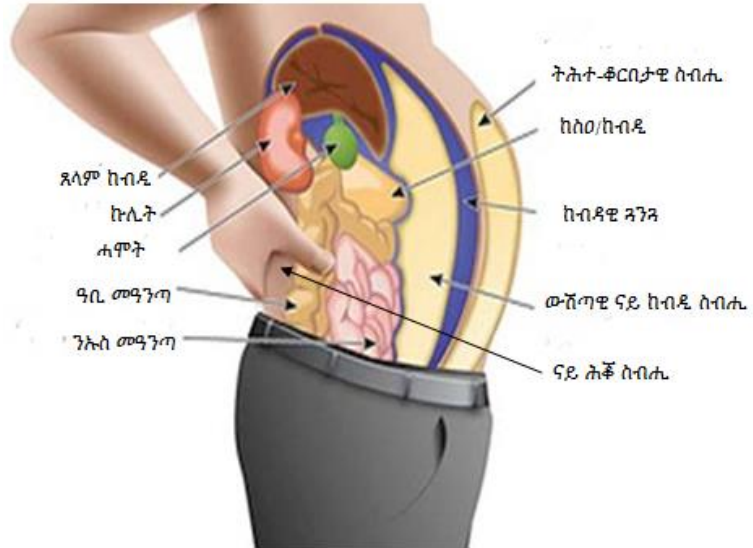
ሰውነትና ንሱብሒ ከም ምንጨ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንክሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቕብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝጎድል ይገብር። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝጎድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሸኮርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጻቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ሱብሒ ተዓቕኒ-ሮም ዘለዉ መርዝታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕውን ይጅምር።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ



ስእሊ 8: ሱብሒ ሰውነትን ክራሽን



ስእሊ 9: ሱብሒን ውሽጣዊ ኣካልን

ምንጩ ሓይሊ አብ ግዜ ሮሞዳን

ብመሰረቱ ሰውነትና ካብ ሰለስት ምንጭታት ሓይሊ ይረከብ፡ ካርቦንሃይድሬት (carbohydrate)፣ ስብሒ ሰውነት (fat) ከምኡውን ፕሮቲን (protein)። አብ'ዚአም ዘሎ መሰረታዊ ዝኾነ ኬሚካላዊ ጸዓት (energy) ናብ ካልኦት ንሰውነት ዘድልዮም ሓይሊታት ከም ንኡብነት መቐትን ናይ ምንቅስቃስ ሓይልን ዝሓመሱ ይቐየሩ።

ካብ እንበልዎም መግቢታት ተጻርዮ ዝወጽእ ሓደ ካብ'ቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኩራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ምስ ጾም ሮሞዳን ዝተተሓሓዘ አብ ሰውነትና ዝርከብ ለውጢ ምስ ንውሒ ቀጻሊ ዝኾነ ምዃም ዝተተሓሓዘ እዩ። ሰውነት ንጾም ዝጅምር 8 ሰዓታት ድሕሪ ናይ መጨረሻ መግቢ ምብላዕን መዓናጡ ጠቐምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ምውሳድ ድሕሪ ምጭራሶም እዩ።

ልሙድ ኩነታት ምስዝኸውን፡ ሰውነትና አብ ጸላም ከብድን ጭዋዳታትን ተዓቕኑ ንዘሎ ግሉኮዝ (glucose) ከም ቀዳማይ ምንጩ ሓይሊ ይጥቀሙሎም። እዚ ንምግባር መጀምርያ አብ ጸላም ከብዲ ንዘሎ ሹከር አብ ጥቕሚ የውዕሎ። እዚ እኹል ምስዘይከውን አብ ትሕቲ ቆርበት ንዘሎ ስብሒታት ድሕሪ ምጥቓም አብ መጨረሻ ድማ አብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን አብ ሓይሊ ይቐይሮም። አብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳምነት ሓይሊ ንምፍጣር አብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውዓል እም እዚ ትሕዝቶ ግሉኮዝ ምስተወደእ ስብሒ ሰውነት ቀጻሊ ዘሎ ምንጩ ሓይሊ ይኸውን።

ምዃም ንብዙሕ መዓልታት ወይ ድማ ሰሙናት ምስዝናዋሕ፡ ሰውነትና ንናይ ፕሮቲን (protein) ትሕዝታ ከም ምንጩ ሓይሊ ከጥቀም ይጅምር። ናይ “ዓጸቦ” (ካብ ጥማት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት አብ ሰውነት ምስዝፍጠር እዩ። አብ'ዚ ኩነታት ምስዝብጻሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጨቱ ስለዝወሰድ ንጥዕና ሓደገኛ ይገብር። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥማት ዝተጠቐዑ ሰባት ኣዝዮም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ከይኖም ዝረኣዩ። አብ ግዜ ሮሞዳን ግና ቀጻሊ ዝኾነ ምዃም ንኸይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቋረጽ እዚ ናይ “ዓጸቦ” ኩነታት ኣይፍጠርን እዩ።

ስነ-ተግባር ሰውነት አብ እዋን ጾም (physiology of fasting)

መስርሕ ምሕቓቕ መግቢ (Metabolism) ተባሂሉ ዝጽዋዕ መግቢ ናይ ህይወት ዘለዎ ነገር ዝህነጸሉ ወይ ህይወት ዘለዎ ነገር ናብ ዝደቐቐ ትሕዝቶ ዝቐየረሉ መስርሕ እዩ። ካብ ጾም ምጅምር (ኢምሳክ) ጀሚሩ ክሳብ ጾም ምፍታሕ (ኢፍጣር) አብ ሰውነትና ዝካየዱ መስርሓት ብሓፈሽኡ ብሰዓቡ ዘሎ መልክዕ ይካየዱ።

ሸሑር (ቅድሚያ ወጋሕታ ዝብላዕ መግቢ)

ሰውነት ንዝተበለዐ መግቢ ምሕቓቕን ምጽዮት ትሕዝቶን ይጅምር

- ድሕሪ ዳርጋ 4-5 ሰዓታት እዚ ምሕቓቕ መግቢ'ዚ፡ አብ ሰውነት ተዓቕኑ ካብ ዘሎ ኣካላዊ መኸዘን ብምሕቓቕ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እቲ ቀዳማይ ምንጩ ሓይሊ ግሉኮዝ (ሸኩራዊ ትሕዝቶ Glucose) እዩ። ብድሕር'ዚ ሆርሞናት ናይ ጸላም ከብዲ ትሕዝቶ ምውዳእ ምልክት ይሰዱ።
- ናይ ጸላም ከብዲ ትሕዝቶ ምስ ተጸንቐቐ፡ ምሕቓቕ ስብሒ ሰውነት ይጅምር። እዚ ካብ ስብሒ ዝምንጩ ሓይሊ በጀካ ሓንጎል ኩሎም ካልኦት ሰውነት ይጥቀሙሉ። ሓንጎል ብግሉኮዝ ጥራሕ እዩ ክሰርሕ ዝኸእል። ስለዝኾነ ድማ ጸላም ከብዲ ንሓንጎል ዝኣክል ግሉኮዝ ትዓቕር። እዚ ኩነታት ክሳብ ኢፍጣር ይቐጽል።

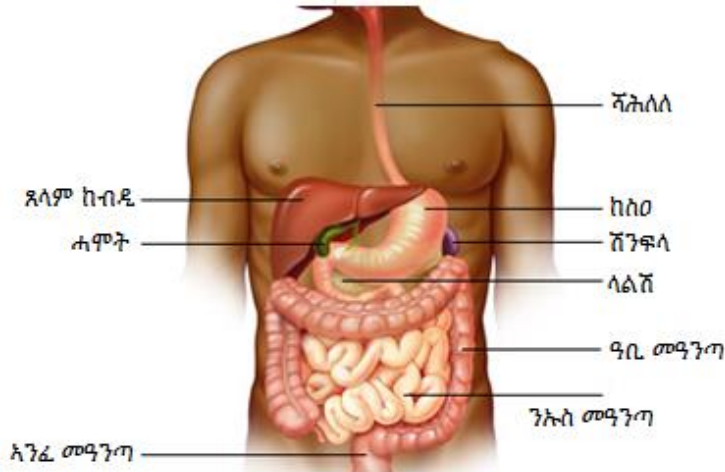
እቲ ሳልሳይ ምንጩ ሓይሊ አብ ጭዋዳታት ተዓቕኑ ዘሎ ፕሮቲናት እዩ። አብ እዋን ኢፍጣር ግቡእ ዝኾነ መግቢ እንድሕር ተበሊዑ፡ ሰውነት ናብ'ዚ ደረጃ ኣይበጽሕን እዩ። ካብ ስብሒ ሰውነት ዝርከብ ሓይሊ እኹል እዩ። ሰውነት ከም ቀዳማይ ምንጩ ሓይሊ ንስብሒ ኣሕቐቐ ናብ ሓይሊ ስለዝቐይሮም ናይ ሰውነት ክብደት ምጉዳል (ቅጥኒ ሰውነት) ይርከብ።

ጥቅምታት ናይ'ዚ መስርሕ'ዚ እንታይ እዩ?

- ንስብሒ ከም ምንጩ ሓይሊ ምጥቓም፡ ንክብደት ሰውነት የጉድሎ።
- አብ ስብሒ ሰውነት ተኣኪቦም ዝርከቡ መርዝታት ካብ ሰውነትና ይውገዱ
- ደረጃ ኮሊስተሮል (cholesterol) ይንኪ
- ጸቕጢ ደም ይጎድል
- ንሕማም ሸኩርያ ምቁጽጻራ ይመሓየሽ

አብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋንን፡ አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

አብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይንረከብ ፣ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንሃይድሬት (ሓይልን መቐትን ዝህብ) ከምኡውን ሹከር ብምቅጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር። አብ'ዚ ኤኮኖሚካዊ መስርሕ ሰውነት፡ ዓቢ ግደ ካብ ዝጸውቱ ኣገደስቲ ክፍሊ ኣካላት ጸላም ከብዲ እዩ። አብ'ዚ እዋንዚ ጸላም ከብዲ፡ ንስብሒ ሰውነትና ናብ ኬሚካላት ብምቕያር ከም ምንጩ ሓይሊ ከምዘገልግሉ ይገብርም።



ሰእሊ 10: ሰብሕን ውሽጣዊ አካላትን

መድረኻት ጾም ሮሞዳን

ኣብ ሰውነትና ተዓቓኡ ዘሎ መርዚ ብስዒብን ዘለዎ ኣርባዕተ መድረኻት ኣቢሉ ብምውጻእ ውሽጣዊ ጽሬት ሰውነት ይካየድ።

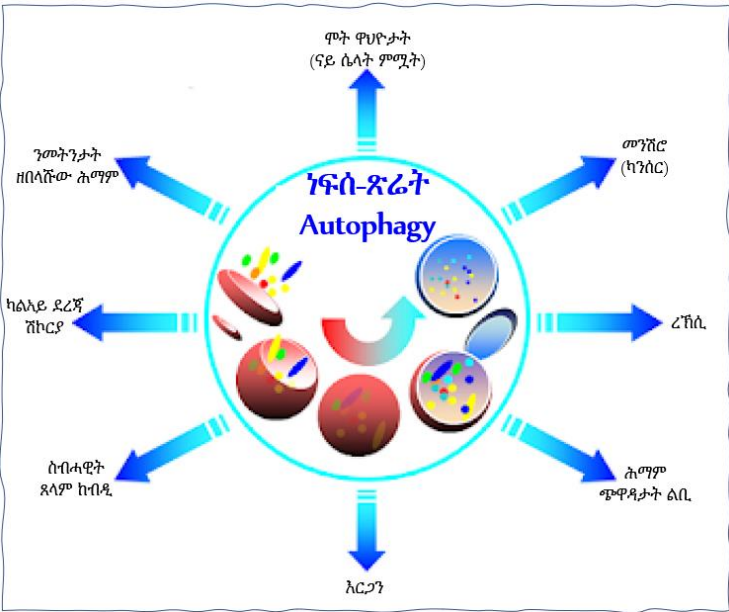
- 1) **ቀዳማይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (1ይ መዓልቲ ክሳብ 2ይ መዓልቲ)**
 ጾም ምስ ጀመረ ኣብ ውሽጢ ቀዳሞት ክልተ መዓልታት ኣቢሉ፡ ኣብ ደም ዘሎ ደረጃ ሹከር ከምኡውን ጸቕጢ ደም ይወርድ። ሰውነት ናይ ውሽጣዊ ምጽራይ መስርሕ ይጅምር። በዚ ምክንያት እዘን ቀዳሞት ክልተ መዓልታት እተን ዝበርተዓ መዓልታት ኣየን። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዘን መዓልታት ህርመት ልቢ ይዝለል ጸቕጢ ደም ድማ ይጎድል። ኣብ ውሽጢ ሰውነት ብዝካየዱ ንጥፊታት ምክንያት ቃንዝ ርእሲ፣ ጽርውርው ምባል፣ ቀልጢፍካ ሕርቃን፣ ዕግርግር ምባል ከምኡውን ሕማቕ ሽታ ኣፍ ዝሓዘ ክኾን ይኸእላ እየን። እቲ ዝጸዓቕ ስምዒት ጥሜት ኣብ'ዚ እን መዓልታት እዩ ዝረኣ።
- 2) **ካልኣይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (3ይ መዓልቲ ክሳብ 7ይ መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ ካልኣይቲ መድረኻ'ዚ ሰውነት ንጾም ከለምዶ ስለዝጅምር ስርዓተ-መሕቐቂ (አምዑት) ከዕርፍ ይጅምር። ስለዝኾነ ድማ አምዑት ዘለዎ ሓይሊ ኣብ ጽሬት ሰውነትን ምሕዋይ ዋህዮታትን (ሴላትን) ትኩረት ብምሃብ ይጥቀሙሉ። ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ካልኣት አካላት ሰውነትውን እንተኾኑ ናይ ውሽጣዊ ጽሬት መስርሕ ይጅምር። መታን ሓይሊ ክረክብ ኢሉ ሰውነትና ን ስብሒ ሰውነት ኣሕቐቐ ናብ ግሉኮዝ ክቐይርም ይጅምር። ናይ ሰውነት ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ ክብ ክብል ይጅምር። ሳምቡእን መዓናጡን ክጽገኑ ይጅምር።
- 3) **ሳልሳይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (8ይ መዓልቲ ክሳብ መበል 15 መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ መድረኻ ሰውነት ሓይሊ ክገብር ይጅምር ሓንጎል እውን ናይ ምስትውዓል ሓይሉ ይመሓየሽ። ጽቡቕ ስምዒትውን እንዳዓብለለ ይመጽእ። ናይ ሰውነት ነፍሱ-ምሕዋይ ዓቕሚ እንዳበርተዐ ስለዝኾነ ድም። ዝተሃሰዩ ዋህዮታት (ሴላት) ብዝያዓ ይጽገኑ። ኣብ'ዚ መድረኻ'ዚ ምውጋድ መርዚታት ካብ መዓናጡ፣ ጸላም ከብዲ፣ ኩሊታት፣ ሳንቡእ ከምኡውን ቆርባት ይካየድ።
- 4) **ራብዓይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (መበል 16 መዓልቲ ክሳብ መበል 30 መዓልቲ)**
 ኣብ መጨረሻ 10 መዓልታት ሮሞዳን ሰውነት ንጾም ኣዕሪዩ ለሚድዎን መሊኹምን ኣሎ። ሰውነት ብዝያዓ ሓይሊ ክስምዖ ይጅምር። ናይ ምዝካርን ምስትውዓልን ዓቕምታት ድማ ኣዕሪዮም ይመሓየሹ። ኣብ'ዚ መድረኻ ድማ ሰውነት ንነፍሱ-ምጽራይን ነፍሱ-ሕክማን መስርሓቱ ክዝገም ይጅምር። ሕማቕ ዝነበረ ሽታ ኣፍውን ክጠፍእ ይጅምር። ድሕሪ ኩሎም መርዚታት ሰውነት ምስተወገዱ፣ ሰውነት ቡቲ ዝለዓለ ዓቕምታቱ ክሰርሕ ይጅምር። ጽቡቕ ስምዒትውን እቲ ዝዓብለለ ስምዒት ይኸውን።

እዚ እን ኣብ ላዕሊ ተጠቐሰን ዘለዎ ራብዓይታት ምዃም ሮሞዳን ኮይኑ እቲ ቀንዲ ዕላማ ሮሞዳን ማለት ዒባዳ ንገቢ ሱ.ወ. ከምኡውን ናብኡ ብዝያዓ ንምቕራብ ምዃኑ ቀዳምነት ከወሃቦ ኣለዎ። ውሽጣዊ አካላዊ ጽሬት፣ ውሽጣውን ግዳማውን ዝኾነ ሕልናዊ ጽሬት ክስዕቦ ኣለዎ።

ውሽጣዊ ነፍሰ-ጽርየት (Autophagy)

ሰውነትና ብቢልዮናት ዝቐጸሩ ዝተፈላለዩ ዓይነታትን ዝተፈላለዩ ስራሓት ዘለዎም ኮይኑ ግን ብሓባር ክተሓባበሩ ብዝኸለሉ ዋህዮታት (ሴላት) ዝተሃነጸ እዩ። ገሊኡም ሴላት ድሕሪ ዝተወሰነ ጊዜ ይሞቱሞ ተወጊዶም ብኸልኡት ይትከኡ። ገሊኡም ይጸገኑ። ሓደስቲ ድማ ይፍጠሩ። ድሕሪ ጊዜ ዝበላሸዉ ሴላት እንዳበዝሉ ክኸዱ እንከለዉ ሕማማት ክጥቑቡ ይጅምሩ። ከም ሹከሪያ፣ መንሸር (cancer) ዝኣመሰሉ ሕማማት ክረኣዩ ይጅምሩ። ሴላት ባዕላቶም ንባዕሎም ምጽጋን፣ ዝሓመሙን ዝሞቱን ምውጋድ፣ ምትካእ፣ ምዕራይ ዝኣመሰሉ መስርሓት ኣብ ውሽጢ ነፍሶም የካይዱ። እዚ መስርሕ እዚ ነፍሰ-ጽርየት (autophagy) ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኮይኑ ብሓደ ጃፓናዊ ሳይንቲስት ብ2016 ዝተበጸሐ እዩ። እዚ መስርሕ፡ ናይ ተፈጥሮ ዝኾነ ናይ ዋህዮታት (ሴላት) ባዕላዊ ነፍሰ-ምጽራይ ኣገባብ ኮይኑ ኣድለይቲ ዘይኮኑን በገባብ ዘይሰርሑን ሴላት ካብ ሰውነትና ዝውግዱሉ፣ ባዕላዊ ናብ ዳግመ-ጥቕሚ ምውዓል (recycling) ስርዓት ሜካኒዝም እዩ። ዝተበላሸዉ፣ ዝኣረጉ፣ ዝተሃሰዩ፣ ሴላት ኣገባብ ብዝሓዘ ኣገባብ ባዕላቶም ሴላት ካብ ሰውነትና የወግዱ። እንደገና ክገልግሉ ዝኸለሉ ሴላት ድማ ኣብ ጥቕሚ ይውዕሉ። እዚ መስርሕ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝፈላለ ኮይኑ ካብ ክልተ ክሳብ ኣርባዕተ መዓልታት ምዃም ክርከብ ዝኸለል እዩ። ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ እዚ መስርሕ ናይ ሰውነት ግሉኮዝ (glucose) ከምኡ'ውን እንሱሊን (insulin) ርኡይ ብዝኾነ ደረጃ ምስወረዱ ዝጅምር መስርሕ እዩ። እዚ ማለት ድማ ምዃም ሮሞዳን ምስተጀመረ ኣብ ውሽጢ ገለ መዓልታት ዝጅምር መስርሕ እዩ። በዚ መሰረት ነፍሰ-ጽርየት (Autophagy) ሰውነት መግቢ ምስ ዘይረከብ ማለት ምስ ምጥማይ ጥራሕ ተተሓሒዞ ዝብገስ መስርሕ እዩ።

ምስዚ መስርሕ ተተሓሒዞም ዝኸዱ ክልተ ኣገደስቲ ናይ ነብስና ቅመማት ኣለዉ። እቲ ቀዳማይ ኢንሱሊን (insulin) ኮይኑ ንነፍሰ-ጽርየት (Autophagy) ንኸይብገስ ይዓግት። መግቢ ምስበላዕና ሰውነትና ኢንሱሊን ይሰድድሞ ምብጋስ ነፍሰ-ጽርየት ይዕንቅፍ። በንጻሩ ሰውነትና መግቢ ምስ ዘይረከብ ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ምልክት ናይ ጥሜት ዝኾነ ግሉካጎን (glucagon) ተባሂሉ ዝጽዋዕ ቀመም ይፍኑ። እዚ ድማ ኣብ ጸላም ከብዲ ተዓቕሩ ንዘሎ ብምጥቓም ትሕዝቶ ሹከር ንኸመዓራረ መልእኽቲ ይሰድድ።

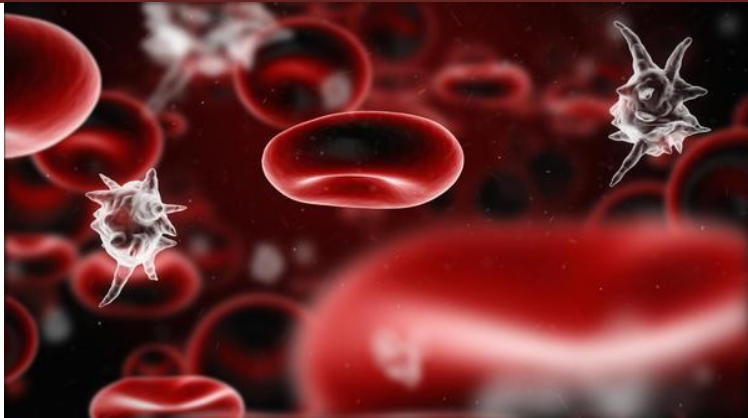


ስእሲ 11: ናይ ዋህዮታት ነፍሰ-ጽርየት (Autophagy of Cells)

ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እዋን ብኸመይ ከሕቕቕኛም ከምዝኸለል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርከበሎም ብቐጥታ ኣብ ስብሒ ከምዝኸዘኑ ይገብርዎም። በዚ መሰረት ኣብ ሰውነትና ናይ ዝኣትዉ መርዝታት ቀዳማይ ቦታ ስብሒ እዩ።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ



وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

ሰእሊ. 12: ምጽራይ ሰውነት

ካብ ምብላዕ ንውሕ ዝበለ እዋን ዕረፍቲ ምስእንወሰድ፡ 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 ዝኣተወ መርዝታት ይውገዱ። 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 ጠቐምቲ ዝኾኑ ውጽኢት ጾም እዩ። እዚ ጸረ-መርዚ ዝኾነ መስርሕ ድማ ኣብ መዓንጣታት፡ 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 ንስብሒታት ሰውነት ብምምካኽ ብዝያዳ ይቀላጠፍ። ካብ መግብን ከባቢናን ኣብ ሰውነትና ዝርከቡ ኬሚካላትን መርዝታትን ኣብ ስብሒ መኸዘን ስለዝዕቆቡ፡ ኣብ ግዜ ጾም ድማ ይፍነዉ።

ኣብ እዞን 30 መዓልታት ሮሞዳን ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይርከብ?

ኣብ እዋን ጾም ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስለዝጥቀም፡ ኣብ ጾም 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 ንክሃንጽን ንክጽግንን ኣድላይ ኮይኑ ኣብ ግዜ ናይ መግቢ ዋሕዲ ከገልግል ዝኸእል ስንቁ ድማ ንመኸዘን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከየቋረጹ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶንን ሓሙስን ይጸሙ ነይሮም። ብርክት ዝበሉ መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ጾም ንጥፊታት ሓንጎል ክብ ናይ ምባልን ናይ ምምዕባልን መስርሕ ብምቅልጣፍ ናይ እርጋን መስርሕ ድማ ከደናጉይ ከምዝኸእልን ይሕብሩ። ካብ'ዚ ሓሊፉ እዞም መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ቀጻሊ ብዝኾነ ኣገባብ ኣብ ዝተወሰኑ መዓልታት ጥራሕ ምጻም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

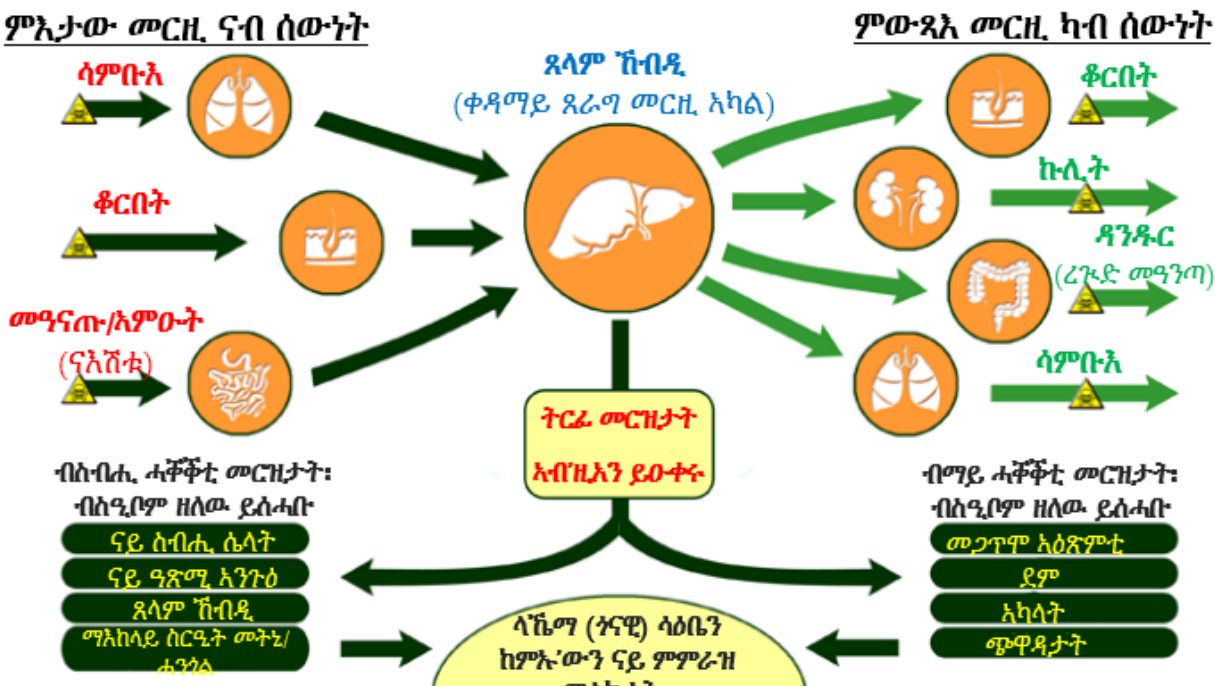
ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብቶም ዓቢይቲ ግዴታት ዝጸወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምጻም ድማ ናይ ሰውነት ምጽራይ መስርሕ ይጅምር። እዚ ምጽራይ'ዚ ንዝሞቱ ሴላት ካብ ሰውነት ብምውጻእ፡ ዘየገልግሉ ነገራት ብምቁጽጻር ወይ ድማ ንዝተበላሸዉ ሴላት ብምጽጋን ይካየድ።

ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ኣብ ዝነይረኹበሉ እዋን፡ ሰውነትና ከም መበገሲ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዝርከብ ግሉጥ ከጥቀም ይጅምር። ኣብ ጾም 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 እዮ። ምስዚ ናይ ምጽራይ መስርሕ ዝመጹ ሳዕቤናት ድማ፡ ሕማቕ ትንፋስን ሸታ ሰውነትን ከምኡውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ሮሞዳን ከባድ ኮይና ከትስማዓና ትኸእል እያ።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

መስርሕ፡ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት



وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

ዕንፍፋር፣ ንድርት (አለርጂ)፣ ቃንዛ መጋጥሞ ኣዕጽምቲ፣ መጥቃዕቲ ሰውነት ብሕማማት፣ ንጉእ (ቀጻሊ) ድኻም፣ ሕማም ሹከርያ፣ ውጽኣት፣ ሕማም ርእሲ፣ ናይ ሆርሞናት ዘይምስትኸኻል፣ ኣእሙሮዊ ምርባሽ ዝኣመሰሉ ሕማማት

ስእሲ 13፡ መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

አብ እዋን ሮሞዳን አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ? ንምንታይ ከ እዩ ምዲም ንሰውነትና ዝጠቕም?

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

1

ሰውነትና ናይ መጨረሻ መግቢ ድሕሪ ምብላዕና እም መዓናጡ ጠቕምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ድሕሪ ምውሳይም፡ ዳርጋ ሸሞንተ ሰዓታት አቢሉ ጸኒሑ አብ ኩነት ጾም ይኣቱ።

2

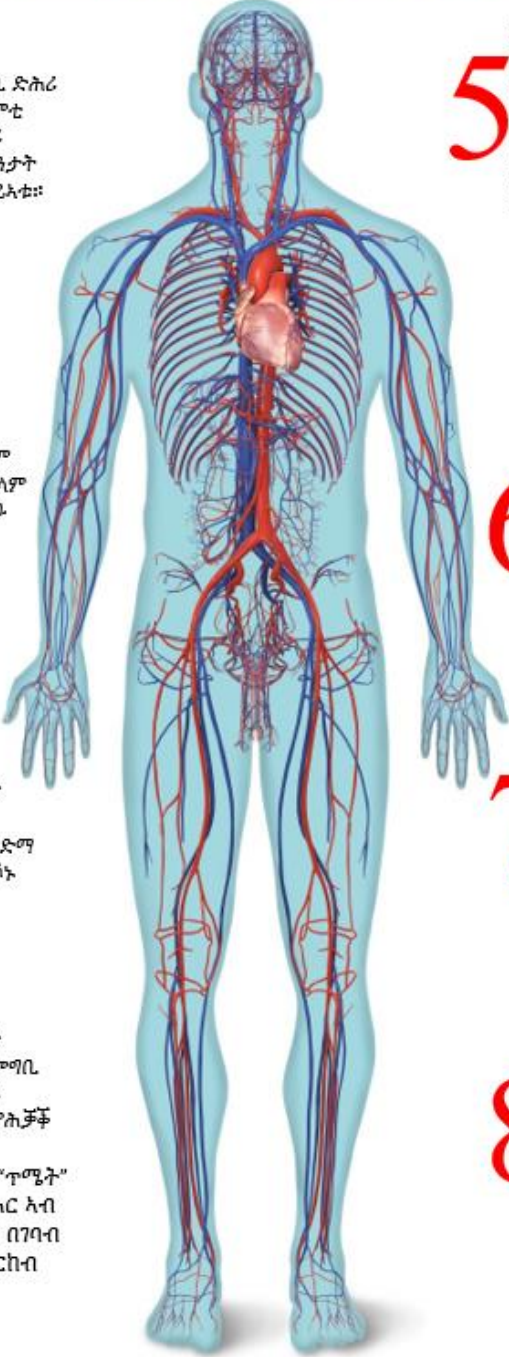
ሰውነትና ሓይሊ ንምርካብ ከም ቀዳማይ ደረጃ አብ ውሽጢ ጸላም ከብድን አብ ጭምባትን ንዘለው ግሉኮስ (ሸኮራዊ ትሕዝቶ) ይጥቀም

3

ግሉኮስ ምስ ተወደኦ ሰውነትና ንዘለው ስብሕታት ከጥቀም ይጀምር። ምስኪ ተተሓሕዞ ድማ አብ ጸላም ከብደ ውሑድ ዝኾኑ ግሉኮስ ይሰርሑ

4

ድሕሪ ዝተናውሑ ብዙሓት መዓልታት ወይ ሰሙናት መግቢ ካብ ዘይምብላዕ ጥራሕ እዩ ሰውነትና ንጭምባታት ብምሕቓቕ ንፕሮቴናት ከጥቀመሎም ዝኾኑል። እዚ እዩ ድማ “ፕሚት” ተባሂሉ ዝጽዋዕ። እንድሕር አብ ምዲም ሮሞዳን ኢፍግር በገባብ ተኻይዶ እዚ ኩነታት ከርከብ ኣይከእልን ኢዩ።



5

አብ እዋን ኢፍግርን ስሑርን ዝተበልዑን ዝስተዩን መግቢታትን ፈሳስን ንሰውነትና ሓድሽ ሓይሊ ይፈጥሩሉ። እዚ ኩነታት እዩ ድማ ንሰውነትና ካብ እንምገባም መግቢታት አብ ስብሒ ንዝተኣከቡ ከም ምንጫ ሓይሊ ናብ ምሕቓቕን አብ ጥቕሚ ምውዓል ጽቡቕ መሰጋገሪ ዝኾኖ። እዚ ኣገባብ አብ ጭምባታት ንዘሎ ፕሮቴን ብሓንሳብ ንኺይዳን ዝከላኸል

6

ሰውነትና ተኣኢሎ ንዘሎ ስብሒ ኣሕቐቕ ናብ ሓይሊ ከቕይሮም እንከሎ ናይ ሰውነት ከብደት ምጉዳል ይሰብሎ። ምስኪ ተተሓሕዞውን አብ ነዌሕ እዋን ናይ ኮላስተርል ደረጃ ይወርድ። ብተወሰኻ ናይ ሰውነት ከብደት ምጉዳል ንሕማም ሸኮርያ ንምቁጽጻራ ቀሊል ይገብሮ ብተወሳኺ ጻቕጢ ይም ይትሕት።

7

አብ እዋን ምዲም፡ መስርሕ ናይ ካብ ሰውነት መርቢ ምውጻእ ይርከብ። አብ ስብሒ ሰውነት ተኣኢሎም ዘለው መርቢታት ድሕሪ ምምካኽ ካብ ሰውነት ይውገዱ

8

ድሕሪ ቁፋብ መዓልታት ምዲም፡ ልዑል ዝኾነ ደረጃ ውሱናት ዝኾኑ ድሕሪ ጻዕሪ ሓጎስ ዝፈጥሩን ቃንዛ ዘጥፍኡን ሆርሞናት (endorphins) አብ ደም ከርእዩ ይጀምሩ። እዚ እም ድማ ዝተመሓየሸ ኣትኩሮን ጽቡቕ ስምዒትን ሓጎስን ይፈጥሩ።

ሰእሊ 14፡ አብ እዋን ምዲም አብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

ሽሑር

ሽሑር ምብላዕ ፈርዲ ካይኮነን። ከወይት ግን ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ኣብ ዝተፈላለዩ ዘረበኡም ንኸንሸሕር የተባብዑ ስለዝነበሩ ብዝተኸኸሉ መጠን ክንገብሮ ዘለና ዝፍተው ተግባር እዩ። ጾም ሮሞዳን በገባብ ንኸንጸውም ከምኡውን ግቡእ ዲባዳ ረቢ ሱ.ወ. በገባብ ንኸነካይድ ይሕግዘና።

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ኣብ ሽሑር በረካ ስለዘሎ ንኸንሸሕር የተባብዑና። ማይ ጥራሕ ሰቲና እውን ከነሸሕር ከምእንኸእል ረ.ሲ.ዓ. ይሕብሩና።

ኣብ ሽሑር እንበልጾም መግብታት ፍኹስ ዝበሉ ሓይሊ ክህቡና ክኹኑ ኣለዎም። ቅብኣት ዝበዘሉን ከቢድ መግቢ ምብላዕ ካብ ጥቕሙ ጉድኣቱ እዩ ዝበዘሎ። በንጻሩ እውን ኣብ እዋን ቀትሪ ሰውነት ንውሽጣዊ ምጽራይ በገባብ ንኸይካየድ ዕንቅፋት ይኹኑ። ናይዚ ምኽንያት ድማ፡ ሰውነት ኣብ ክንዲ ሓይሉ ኣብ ውሽጣዊ ምጽራይ ዝጥቀሙሉ፡ ኣብ ሽሑር ንዝተበልዑ መግብታት ኣብ ምጥሓንን ምኽዛንን ሓይሉ የጥፍኡ። ውጽኢት ናይዚ ድማ ኣብ ሰውነት ተዓቕሞም ዘለዉ ስብሕታት ኣብ ጥቕሚ ስለዘይውዕሉ ሓዘም ዘለዉ መርዘታት ካብ ሰውነት ክወጹ ኣይክእሉን።

ኢፍጣር

ኣብ ሓዲስ ኣቡዳወድን ቲርሚድሂን ሰፊሩ ከምዝርከብ፡ ረሱል ሲ.ዓ. ንጾም ቅድሚ ሰላት ብተምሪ ገይሮም የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ብማይ የፍጥሩ ነይሮም።

ተምሪ ኣብ ቁርኣን ካብ 20 ግዜ ንላዕሊ ተጠቐሳ ትርከብ። ተምሪ ኣብ ከብዲ ምስ ኣተወ ቀሊጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ንሰውነት ቀልጢፉ ጠቕምቲ ዝኹኑ ማዕድናት፡ ፕሮቲናት ከምኡውን ዝተፈላለዩ ቪታሚናት የበርክት። ንናይ ደም ደረጃ ትሕዝቶ ሹኮር ድማ ቀልጢፉ ናብ ልሙድ ይመልሱ።

- ማይ ስተ፡ ኣብ ክንዲ ሹኮር ዝሓዘ ነገራት ምስታይ ጽሩይ ማይ እቲ ዝበለጸጎ ንጥዕና ዝምረጽን እዩ።
- ኣብ ምድላው መግቢ ውሑድ ቅብኣት ምጥቕም፡ ቅብኣት ዝበዘሉ መግቢ ምብላዕ ሃሳዩ እዩ።
- ኣውሕድ ኣቢልካ ምብላዕ፡ ጾምካ ውዲልካ ኣብ እዋን ፈጡር ኣብዚሕካ ምብላዕ ንናይ ኣምሑት ናይ ምሕቓቕ ዓቕምታት የዳኽም። ቀትሪ ከወርይን ከጻርይን ዝጸነሐ ኩሉ ፋሕ ክብል ይኸእል እዩ። ኣብዚሕካ ምስ ዝብላዕ፡ ኣምሑት ኣብ ጽዑቕ ናይ ምጥሓን ስራሕ ንኸኣትዉ ይግደዱ። በዚ ምኽንያት ድማ ሰዒቡ ድኻም ብቐሊሉ ይስዕቡ። በብቐሩብ ጌርካ እኹል እምበር ካብ ዓቕን ንላዕሊ ዘይምብላዕ፡ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ “ሓዲ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋሱና ምሕዳግ”። ኣብ እዋን ፈጡር ኣብዚሕካ ምስ ዝብላዕ፡ ሰውነት ከርክበሎም ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ክኸዝኖም ናይ ግድን ይኹኖ። በዚ ምኽንያት ወላኳ ጾምካ እንተወዓልካ ርኡይ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጉዳል ክረኣ ኣይክእልን።
- ቀስ ኢልካ ምብላዕን ንመግቢ ምሉእ ብምሉእ ምሕያኽን፡ ንመግቢ ኣብ ክንዲ ስጉድ ስጉድ ኣቢልካ ብዘይ ኣገባብ ምሕያኽ ምውሓጥ ንኣምሑት ተወሳኺ ስራሕ እዩ ዝኸውን። ስለዚ ቅድሚ ምውሓጥ ኣዕሪኻ ምሕያኽ ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ።
- ኣብ ክንዲ ዝተጠበሰ ወይ ዘይበሰለ፡ ዝበሰለ መግቢ ምብላዕ፡ ዝበሰለ መግቢ ንምሕቓቕም ቀሊል እዩ።
- ካብ ልሙዳት ዘይኮኑ መግብታት ምቕጣብ፡ ሰውነት ዘይፈልጦም መግብታት ንምፍታን ኢልካ ዘይምብላዕ። እዚ ድማ ምናልባት ናይ ምሕቓቕ ጸገማት ወይ ዘይተሓሰበ ናይ ሕማም ስምዒት ክፈጥር ስለዝኸእል ኢዩ።
- ሽኮራዊ ነገራት ዘይምብዛሕ፡ ብዝተኸኸለ መጠን ሹኮር ዘይምጥቕምን ሽኮር ዝመለኦም ዝብልውን ዝስተዩን ዘይምዝውታር።
- ጨው ዘይምብዛሕ፡ ብዝተኸኸለ መጠን ኣብ መግቢ ጨው ዘይምብዛሕ
- ቫህን ቡንን ዘይምብዛሕ፡ ብሸንቲ ኣቢሎም ሰውነት ንዘድልይዎ ማእድናት፡ ጨው ከምኡውን ፈሳሲ ከወግዱ ይኸእሉ እዮም።

ብናይ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. መምርሒ እዋን ፈጡር ምስኣተወ ቀልጢፍካ ንጾምካ ምብላዕኻ ግቡእ እዩ። በንጻሩ ድማ ሽሑር ብዝተኸኸለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ።

«إِنَّا مَعْشَرَ النَّبِيِّاءِ أُمِرْنَا بِتَعْجِيلِ فِطْرِنَا وَتَأْخِيرِ سُكُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዘሉን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዕ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከወርዮን ከጽርዮን ንዝወዓለ ስራሓት ነበላሽዎ ኣለና ማልት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቑ ምቕጻል ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነትውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዘሎ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምኽራሽን የስዕብ። መጽናዕትታት ከምዝሓበርዎ፡ ድሕሪ ፈጡር ዳርጋ 65% ዝኸውን ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምሕቓቕ መግቢ ይጠፍእ። መግቢ ከይረኽብ ውዲሉ፡ ብሓንጎብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንህቦ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፉ ድኻም ይስማዓና። “ከሳብ ትዓግብ ደኣምበር ክሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ” ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኡም

ጽሑፋት ይርከቡ። እዚ ማለት ኣብ ዕግበትን ምጽጋብን ፍልልይ ኣሎ ማለት እዩ። ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ግዜ ኢፍጣር መግቢ በብቕሩብን ብህድኣትን ከምኡውን ቀስ ኢልካን ክብላዕ ኣለዎ።

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

ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه

እንድሕር ንኣብላልዓና ክንቆጸጸር ዘይካልልና፡ ሓደ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋስና ንኸንኣድግ ስዒቡ ዘሎ ምኽሪ ካብ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ተዋሂቡና፡

فَثُلْتُ لَطْعَامِهِ وَثُلْتُ لِشْرَابِهِ وَثُلْتُ لِنَفْسِهِ

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

[كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]

ብመጽናዕቲ ከምእተረጋገጸ፡ ከስዕ ወድሰብ፡ ካብ'ቲ መሰረታዊ ዝኾኑ ዓቕኑ ብዙሕ ዝተዓጸጸ፡ ግፍሒ ከበጽሕ ይኸእል። ኣብ ገለ ኩነታት ካብ'ቲ መሰረታዊ ዓቕኑ ክሳብ ዓሰርተ ዕጽፊ ክገፍሕ ይኸእል። ብባህላዊ ኣዘራርባናውን እንተኾነ “ከብዲስ'ያ ለቕታ፡ ኣልሓምዲላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።



ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣብላልዓ ነሳይ ኢዩ

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

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከፍጥሩ እንክለወ፡ ቅድሚ ሰላተል-መቕሪብ፡ ቁሩብ ተምሪ ብምብላዕን ማይ ብምስታይን የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ማይ ሰትዮም የፍጥሩ ነይሮም።

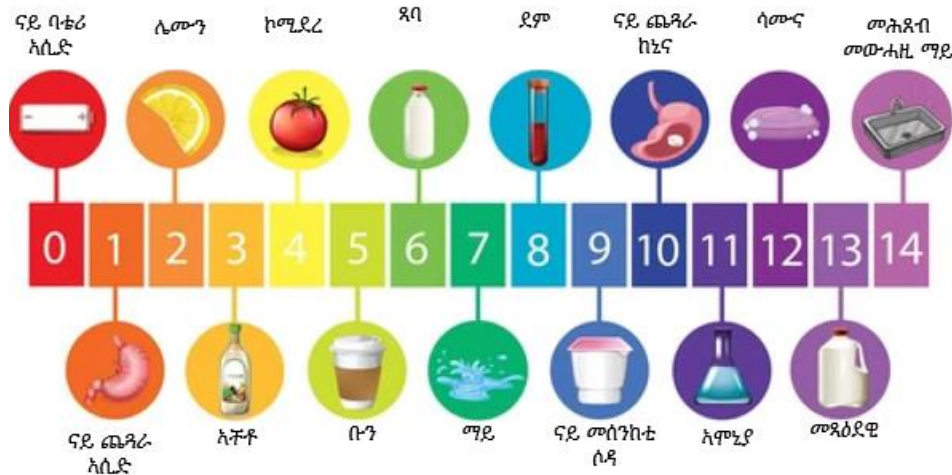
ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ብዙሕ ከይደንጎዩ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጥር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቕቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ሰለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይሰማዓናን። ርውየት ንኸሰማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለኦ ይሰማዓና እምበር ዕግበት ኣይሰማዓናን እዩ። ብተምሪ ምፍጣር ንጸላም ከብዲ ጠቓሚ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ዘሎ መርዚ ብዝያዳ ንኸወጽእ ሓገዝ ይገብር። ካብ ናይ ሕማም ጸላም ከብዲውን ይከላኸል።

በዚ መሰረት ብተምርን ማይን ድሕሪ ምፍጣር ሰላተል-መቕሪብ ምስጋድ እቲ ዝምረጽ እዩ። ክሳብ ሰላተል-መቕሪብ ንሰግድ ትሕዝቶ ተምሪ ብደም ኣቢሉ ቀልጢፉ ናብ ሓንጎል ስለዝበጸሕ እሞ 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 መረቅ ምስታይ ጠቅሚ እዩ። ብድሕርቲ ንዓሰርተ ደቂቅ ዝኸውን ንኩብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኣም ንኸኣትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይብላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከዮብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

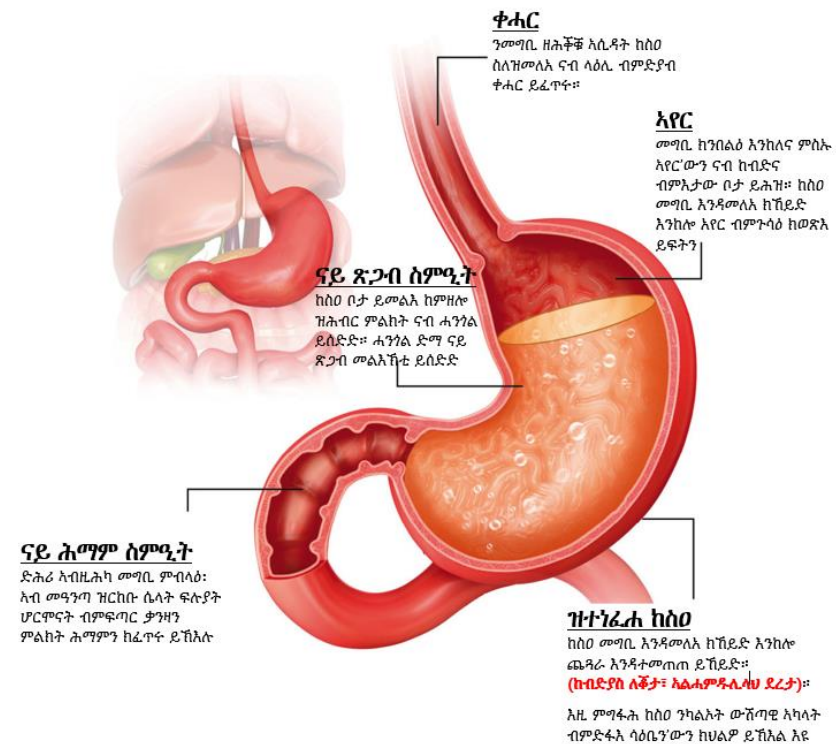
ድሕሪ ፈጡር ብጎቦ ኩንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብዮማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቅሚ እዩ። ናይ'ዚ ምኽንያት ድማ ብጸጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ብዮማናይ ጎንኻ ንኸንድቅስ እዮም ምሂሮምና።

መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - The pH Scale



ሰእሊ 16፡ መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - pH Scale

መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል



ሰእሊ 17፡ መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል

መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ



ስእሴ 18፡ መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ

ሓላፍነታዊ አበላልዓ (Mindful Eating)

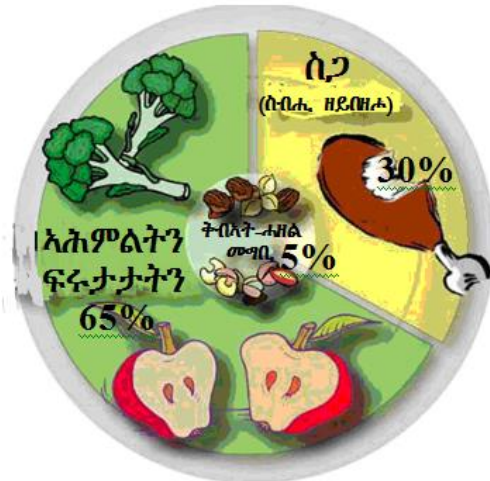
ሓላፍነታዊ አበላልዓ ማለት እንታይ ትበልዕ ከምዘለኻ ከምኡውን ንኣገባብ አበላልዓኻ ኣድህቦን ብምሃብን ብምስትውዓልን ምብላዕ ማለት እዩ። እዚ ኣገባብ አበላልዓ ንስምዒታትካን ኣካላዊ ድሌታትካን ምልላይን ምፍላጥን ዝሓዘ እዩ።

ብመሰረቱ ሓላፍነታዊ አበላልዓ ስዒብን ዘለዎ ዝሓዘ እዩ፡

- ዝብላዕ ስለዘለኻ ኣልሓምዱሊላህ ምባልን ንመግቢ ክብረት ምሃብን
- ንስለምብላዕ ዘይኮነስ ዕላማ ዘለዎ ጌርካ ምብላዕ
- ቀስ ኢልካን ንኣቃልቦኻ ብዘይርብሽ ኣገባብ ጌርካ ምብላዕ (ንኣብነት ቴሌቪዥን እንዳረኣኻ ዘይምብላዕ)
- ንኣካላዊ ናይ ጥሜት ምልክታት ምስማዕን ክሳብ ብመጠኑ ትጸግብ ጥራሕ ምብላዕ
- ብምኽንያት ሓቀኛ ጥሜት ድዩ ወላ ንስምዒታትካ ከተርዊ ኢልካ ትበልዕ ዘለኻ ምፍላጥ
- ክትበልዕ እንክለኻ ኣብ ክንዲ ምስዳድ፡ ኣስተማቂርካ ምብላዕ
- ንጥዕናኻ ቀዳምነትን ሓልዮትን ሒዝካ ምብላዕ
- እትበልዎ ኩሉ ኣብ ጥዕናኻን ቅርጺ ሰውነትካን ግዴ ከምዘለዎ ኣፍልጦ ሒዝካ ምብላዕ

ዘይሓላፍነታዊ አበላልዓ	ሓላፍነታዊ አበላልዓ
1. ጸጊብካ እንክለኻ ምብላዕ ምቕጻልን ምልክታት ሰውነትካ ኣድህቦ ዘይምሃብን	1. ንምልክታት ሰውነትካ ምስማዕን ጽጋብ ክስማዓካ ምስጀመሪ ምብላዕ ጠጠው ምባል - ኣልሓምዱሊላህ ምባል
2. ንስምዒታትካ ተኸቲልካ ምብላዕ	2. ጥሜት ክስማዓና እንክለጥ ጥራሕ ምብላዕ
3. ካብ ዓቕንና ክንበልዕ እንክለና ነፍሱ-ማህሰይቲ እዩ	3. ንስለ ምብላዕ ኢልካ ደረት ሰውነትካ ዘይምሕላፍ
4. ኣብ ዝኾነ ቦታ ባይንኻ ምብላዕ	4. ኣብ ፍሉጥ ቦታን ምስ ካልኣት ኩንካ ምብላዕን
5. ኣብ ክንዲ ንጥዕናኻ፡ ንስምዒታትካ ቀዳምነት ሂብካ ምብላዕ	5. ንጥዕናኻ ክጠቕሙ ዝኸለሉ መግብታት ምብላዕ
6. ካልእ ነገር እንዳሰራሕካ ወይ ካልእ ነገር እንዳገበርካ ምብላዕ	6. ክትበልዕ እንክለኻ ብጎሂ ካልእ ነገራት ዘይምግባር
7. ብዛዕባ ትበልዎ ዘለካ ኣድህቦ ዘይሃብካ ምብላዕ	7. ትበልዎ ዘለኻ ካብይን ብኸመይን ከምዝመጸ ምስትውዓል

ስእሴ 19፡ ዘይሓላፍነታዊውን ሓላፍነታዊውን ኣገባብ አበላልዓ



ስእሴ 20፡ ጠቅሚ አመጋግባ

ኣብ ሱረት ኣል ዋቂዓ ኣያ 20-21 (56:20-21) ፍሩታታት ቅድሚ ሰጋ ተጠቂሱ ይርከብ።

[وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (٢٠) وَلَحْمٍ طَيِّبٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ]

ዝብልዑ

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

ዝስተዩ

- ማይ
- ሸኮር ዘይበዘሉ 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። 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 ምንዋሕ 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 ፐሮቲን ሓዘል ዝኾኑ መግብታት

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

ክብልዑ ዘይብሎም

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

ዝስተዩ

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

ክስተዩ ዘይብሎም

- ቡን ከንቅጽ ስለዝኸለል ዘይምስታይ

ብውሕዱ ማይ ጥራሕ ስቲኻ ምሽሐር፡ ካብ ፈጸምካ ምሕዳግ እቲ ዝምረጽ ይኸውን።

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ስሑር ብዝተኸለለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ። ኣብ ስዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣድታት ክቕርእ ዘኸለል ጥራሕ ክኸውን ከምዝኸለል ሰፊሩ ይርከብ።

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

ወለንታዊ ጾም (Voluntary Fasting)

ኣብ እስልምና በጀካ ሮሞዳን፡ ካልኣት ግዴታዊ ዘይኮኑ ኣብ ድላይካ እዋን ብወለንታኻ ዝካየዱ ምዃም ዝፍቶ እዩ።

1. ታሽዐይትን ዓሽረይትን ወይ ድማ ዓሽረይትን መበል ዓሰርተሓደን ሙሐረም (ቀዳመይቲ ወርሒ)
2. ሸዱሸተ መዓልታት ሸዋል (ድሕሪ ሮሞዳን እትመጽእ ወርሒ)
3. ጳዕዳ መዓልታት (أيام البيض - The White Days): ኣብ ኩለን ኣዋርሕ መበል 13፣ 14 ከምኡውን 15 መዓልታት። ጳዕዳ መዓልታት ተባሂለን ዝጽዋዓሉ ምኽንያት፡ ኣብዚኣን መዓልታት ወርሒ ደሚቓ በሪሃ ጳዕዳ ሕብሪ ስለእትሕዝ እዩ
4. መዓልቲ ዓረፋ (9ይ መዓልቲ ዙልሕጃ)
5. ዝከለለካ መዓልታት ቅድሚ ሮሞዳን ኣብ ዘለዎ ኣዋርሕ ረጅብን ሻዕባንን
6. ቀዳሞት ትሸዓተ መዓልታት ዙልሕጃ (ንዝሕጅጁ ዘለዉ ዝምልከት ኣይኮነን)
7. ሰንን ሓሙስን ምዃም
8. ጾም ሰይድና ዳዉድ ረ.ዓ.፡ እንዳቐያየሩ ሓንቲ መዓልቲ ጳይሞም ኣብ ካልኣይቲ መዓልቲ የፍጥሩ ነይሮም።

በጀካ ዲባድ ናይ ረቢ ሱ.ወ.፡ ብወለንታኻ ዝካየዱ ጾማት፡ ንብዙሓት ካብ ናይ ሮሞዳን ረብሓታት፡ ንሰውነት ዓቢ ጥቕሚ ዝህባ እዮን።

ሕመም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን

ሕመም ሽኩርያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ከካየዱ ዘይክእሉ) ብሕመም ምኽንያት ምዲም ካብ ዘይግበኦም ሰባት እዮም። ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕመም ሽኩርያ ክቆጻጸሩ ዝኸእሉ ሰባት ከጸሙ ግን ይኸእሉ እዮም።

ሕመም ሽኩርያ ዘለዎ ሰብ ኣብ ሮሞዳን ናይ ምዲም መደብ ኣለዎ ኮይኑ ቅድሚ 2-3 ወርሒ ኣቐዲሙ ምስ ሓኪሙ ብምዝራብ ኣገደሱት ምድላዎት ክገብር ኣለዎ። ንገለ ሕመም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት ምዲም ሮሞዳን ኣደገኛ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ሕመም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት እንተክጸሙ ወይ ከይጸሙ ኣብ ውልቃዊ ምርጫኦም ዝተመርኮሰ ኮይኑ እርግጽኛ ንምዃን 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 عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ]

እዛ ኣያ ከምእትሕብሮ፡ ንኣብነት ብሕመም ምኽንያት ከጸውም ዘይክእል ሰብ፡ ናይ ግድን ኣብ ሮሞዳን ምዲም ግዴታ ከምዘየለ እያ ተብርህ።

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

[وَلَا تُقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوْا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ]

ሕመም ሽኩርያ (Diabetes) እንታይ እዩ?

ሕመም ሽኩርያ (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 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። ንኣብነት ከም ሕመም ኩሊት ሕመም ልብን ዝኣመሰኡ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

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

ቀንዲ መጠገሲ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ፡ ኣብ ሰብነት ዝእኩብ ስብሒ እዩ። ኣብ ከብድን ሸምጥን ዝእኩብ ስብሒ ንሕመም ሽኩርያ ዓቢ ግደ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ከብድን ዝእኩብ ስብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቆጻጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።

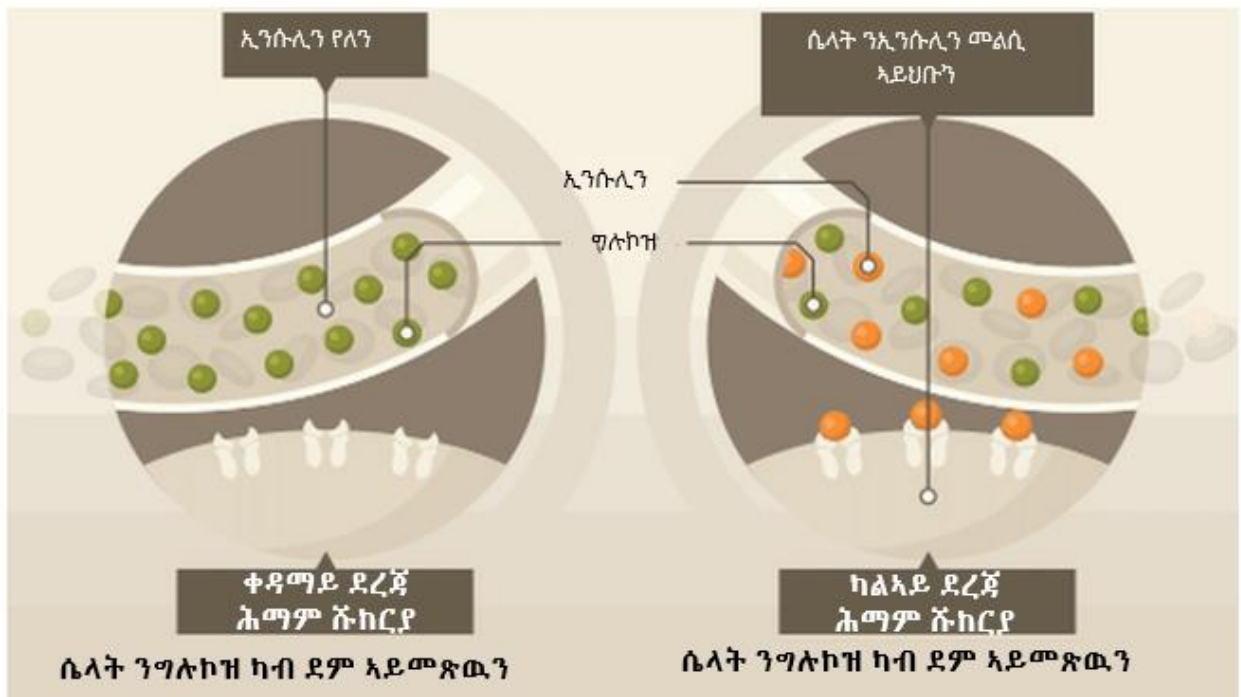
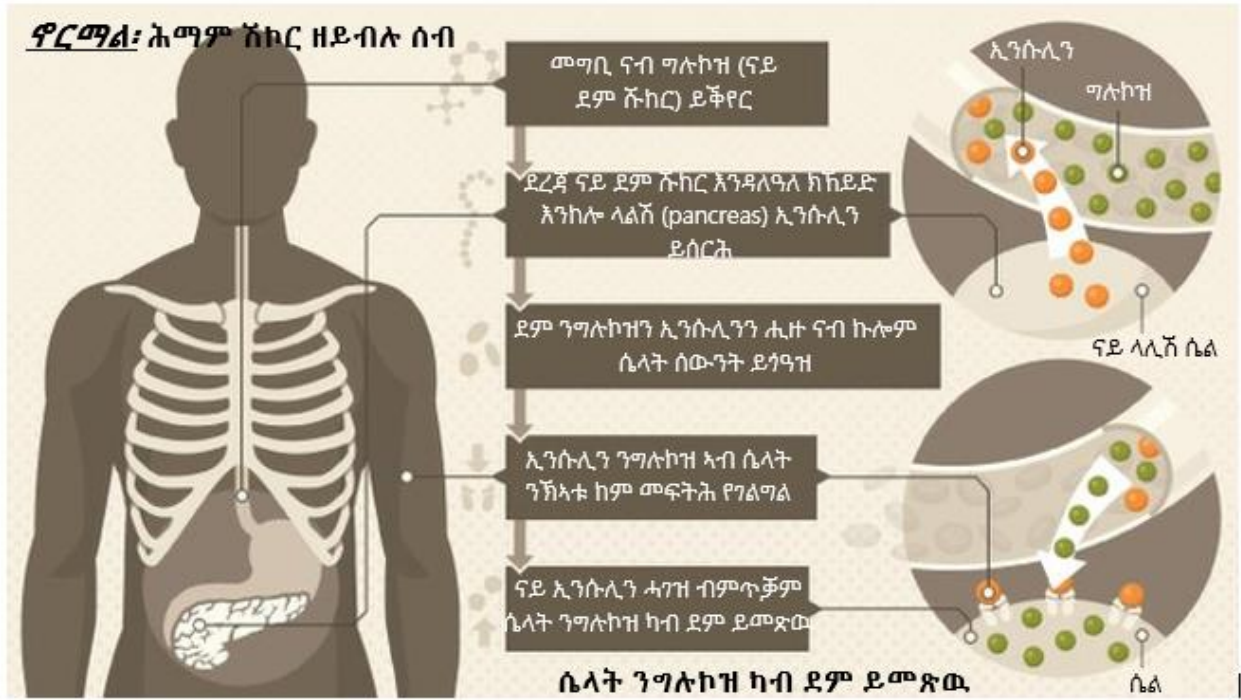
ምዲም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛሕትኦም ብርቱዕ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ሕመም ሽኩርያ፡ ካብ ምዲም ነጻ እዮም። ንገለ ሰባትውን ምዲም ናይ ህይወት ኣስጋእነት ክህልዎ ይኸእል 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 ሽኩርያ
2. ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ
3. ቀጻሊ ዝኾነ ተደራቢ ሕመም ከም ሕመም ኩሊት ዝኣመሰሉ
4. ጥንሲ
5. ምጽራይ ኩሊት (dialysis) ዘካይዱ ካብ'ዚ ሓሊፉ ሕመም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት ኣብ ደምም ዘሎ ዓቕን ሽኩር ኣብ ዝኾነ እዎን ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስ ዝወርድ ወይ ድማ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ምስ ዝድይብ ብቕጽብት ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



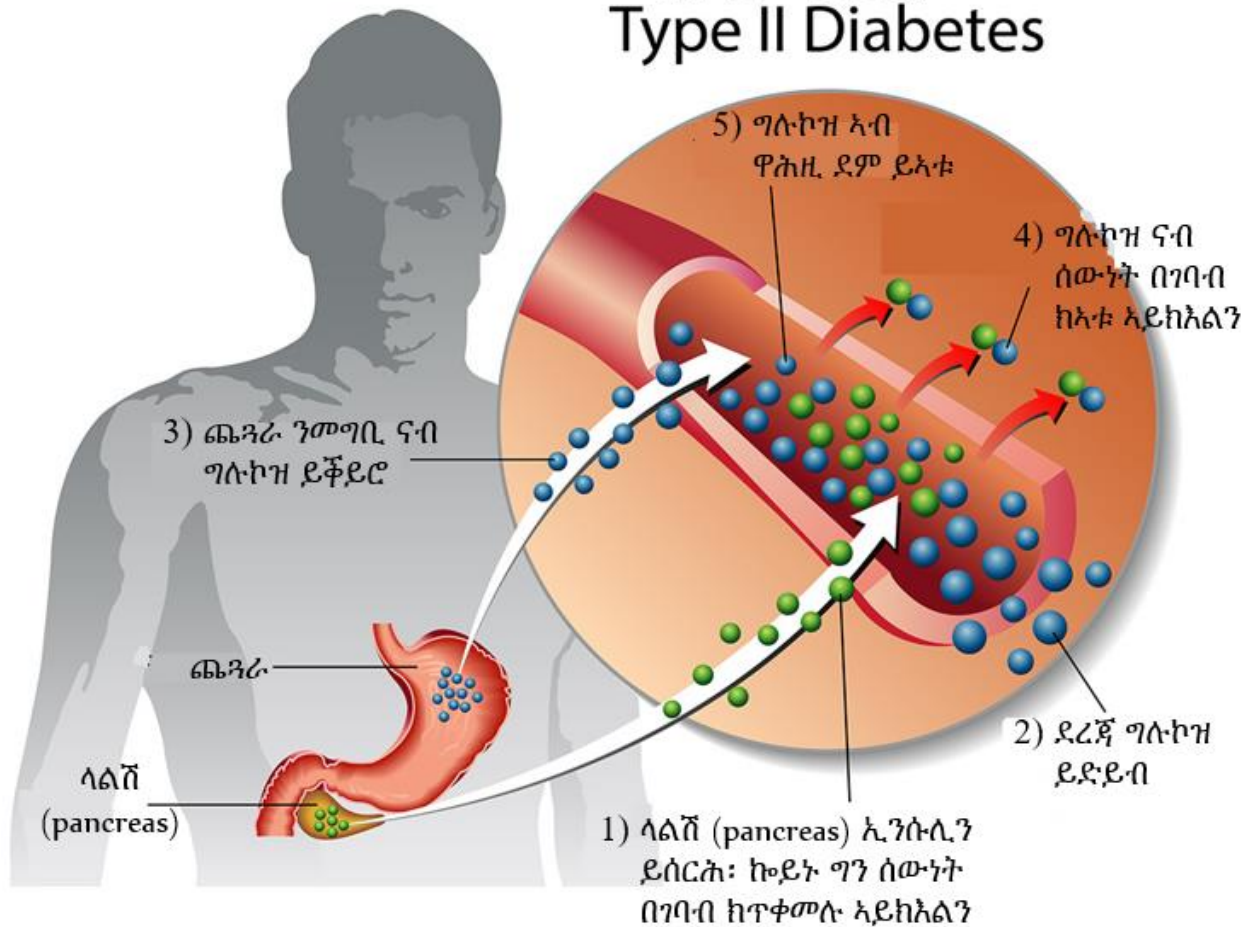
ሰጻሊ 21፡ መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



ሰጻሊ 22: ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

ካልካይ ደረጃ ሕመም ሹከርያ Type II Diabetes



ሰእሊ 23: ካልካይ ደረጃ ሕመም ሹከርያ

እንታይ ዓይነት ሓደጋታት ክሰትውዓለለን ይግባእ?

ሰለስተ መሰረታዊ ዝኾኑ ሓደጋታት ይርከባ:

1. ትሑት ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hypoglycemia)
እዚ ሓደጋዚ ኢንሱሊን ወይ ድማ ናይ ሕመም ሹከርያ መድሃኒት ኣብ ዝወሰዱ ሰባት ኣዘውቲኡ ዝረኣ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ቀትሪ ክለዓል ዝክእል እዩ። ገለ ካብ ምልክታት፡ ምንቅጥቃጥ፣ ረሃጽ፣ ናይ ምርኣይ ጸለግጎ፣ ቀልጢፍካ ምሕራቕ፣ ቅልጡፍ ዝኾነ ህርመት ልቢ
2. ልዑል ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hyperglycemia)
መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ፈጡር ከምኡውን ብዘታሕሽ ሸኮራዊ ነገራት ድሕሪ ምብላዕ ክለዓል ዝክእል እዩ። ገለ ካብ ምልክታት፡ ጽምኢ፣ ካብ ልሙድ ንላዕሊ ሽንቲ ምሻን፣ ሕመም ርኣሲ፣ ሕሉፍ ድኻም
3. ጽምኣት (Dehydration)
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ነዊሕን ሃሩርን እዋን ሮሞዳን ክመጽእ ዝክእል እዩ። ብዘታሕ ጽምኢ፣ ከም ቀደምካ ሸንቲ ዘይምሻን፣ ንቕጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም

ኣስተውዕል:

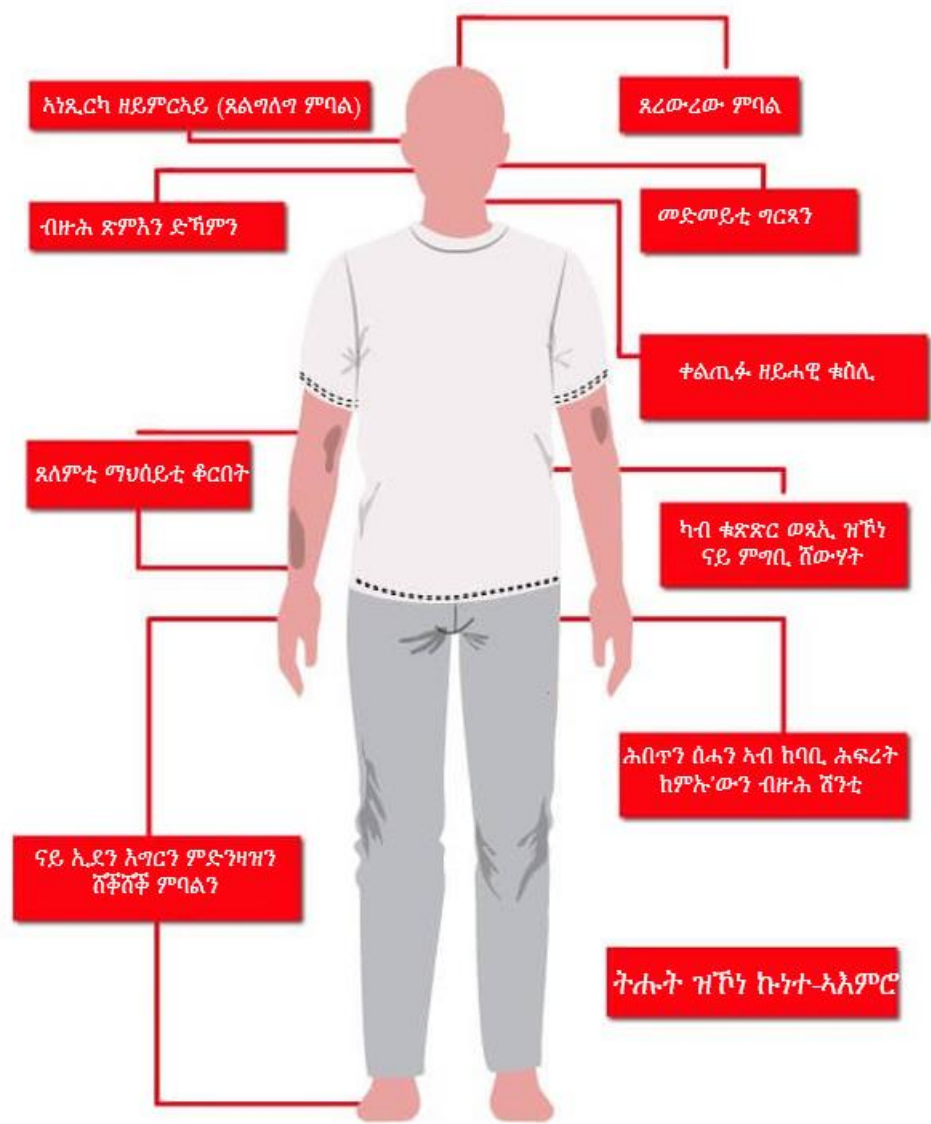
ንሕመም ሹከር ክትቆጻጸር ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።

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

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

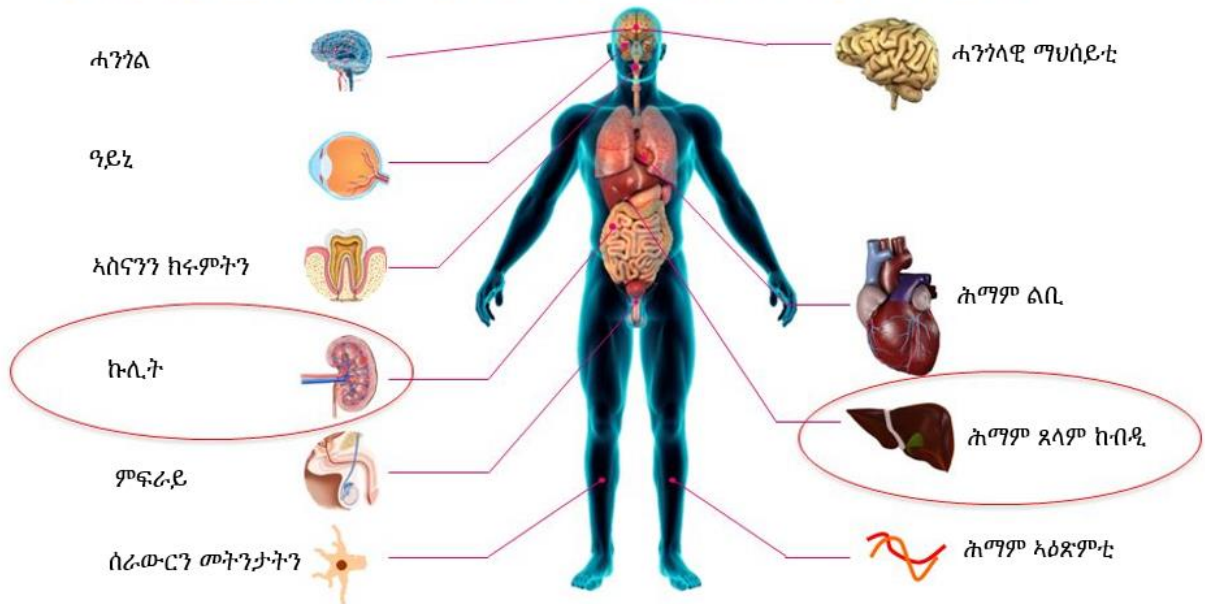
ብዙሓት ሰባት ዘይፈልጥዎ ሕማም ሹከርያ ክህልዎም ዝኸኣል እዩ። ብፍላይ ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹከርያ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እያ ምልክታት ከተርኢ እትጅምር።

10 ምልክታት ሕማም ሹከርያ







ሰእሊ 24: ምልክታት ሕማም ሹከርያ

ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ



ሰእሊ 25፡ ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ

ኣተሓላልያ ሕመም ሹኮርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን

<p>ናይ ግሉጥ ደረጃ ባዕልኻ ምዕቃን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ግሉጥ ደረጃ መዓልታዊ ክዕቃን ኣለዎ። ኣብ እዋን ሮሞዳን ብውሕዱ 3 ግዜ ክዕቃን ኣለዎ። <ul style="list-style-type: none"> ○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ሽሑር ○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጅሪ ○ ኣብ እዋን ቀትሪ ○ ፍርቂ ሰዓት ቅድሚ ፈጠር ○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጠር ○ ቅድሚ ድቃስ • ደረጃ ሽኩር ክትዕቅን ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።
<p>ኣገባብ ኣመጋግባ መደብ ምውጻእን ምምራጽን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ሽሑር ፈጽመካ ክስገር የብሉን። ግቡእ ዓይነት መግቢ እውን ክኸውን ኣለዎ። ብዝተሸከለ መጠን ድማ ልክዕ ቅድሚ ኢምሳኪ ክኸውን ኣለዎ። • ፈጠር ምስ ኣሽለ ከይደንጎኻ ቀልጢፍካ ምብላዕ። ግቡእ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ድማ ክኸውን ኣለዎ። • ጨውን ቅብኣትን ዝበዘሉን መግቢ ዘይምብላዕ • እኹል ማይ ምስታይ (ብዝተሸከለ መጠን መዓልታዊ 8 ብርጭቆ ማይ)
<p>ኣካላዊ ምንቅስቃስ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ኣካላዊ ምንቅስቃስ በገባብ ምግባር <ul style="list-style-type: none"> ○ ፍኹሰን ማእከላይ ዝኾነ ምንቅስቃስ ምግባር ○ ኣብ እዋን ቀትሪ ከቢድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዘይምዝውታር ○ 1-2 ሰዓት ኣቢሉ ድሕሪ ፈጠር ምንቅስቃስ ምግባር ○ ሰላተል ተራዊሕ ምስጋድ
<p>መድሃኒት</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ሓኪም ብዝላዘዞ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውላድ
<p>መጠንቀቓታ፡ ሰራዊትን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረረረ ወይ ዝስማዓካ ምጻም ብቐጽብት ክቛረጽ ኣለዎ።</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ብርቱዕ ጽምእ. 2. ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝወርድ 3. ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝድይብ 	

ሰእሊ 26፡ ኣተሓላልያ ሕመም ሹኮርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን

አገባብ አመጋግባ ንሽኮርያ 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 ፍዝ፣ ናይ ስገም ባኒ
- ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከየብዛሕካ ምብላዕ
- ቀስ ኢሎ ዝሓቕ እኽሊ ከም ብርሰን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስገም (ብዝተኻለ መጠን ጻዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- በጀካ ጻዕዳ ባኒ ካልኣት ዓይነታት ኣዕገብቲ ባኒታት
- ፍሩታ
- ኣሕምልቲ
- ብዙሕ ማይ
- ሽኮር ዘይብሎም ዝብልዑን ዝስተዩ ምምራጽ
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት ዘይምቕራብ
- ብዘይቲ ዝተጠበሱ ነገራት ዘይምብላዕ - ብዝተኻለ ኣብ ባይዳ ወይ ፎርኖ ብዘይ ቅብኣት ምጥባስ
- ጠስሚ ብዝተኻለ መጥን ዘይምጥቓም
- ብዙሕ ጨው ዘይምጥቓም

والله أعلم