

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ ተክምራት ደም ሮምዳን

ምሳሌዎች
ሮምዳን

ሐምሻይ ሕታም
ምጽራይ ሰውነት
ምስ፡
አተክላሊያ ሕመም ሽኩርያን
ዳይኔታት ኮልስተሮልን

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ

ተክምራት

ደም ሮምዳን

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ጾም ሮሞዳን

ሮሞዳን አብ ናይ ኢስላም ዓውደ-አዋርሕ መበል ታሽዓይ ወርሒ ኮይና ቁርአን ዝወረደላ ወርሒ እያ። ኣብ'ዚኣ ወርሒ ምዲም ሓንቲ ካብ ሓሙሽተ ዓንድታት እስልምና እያ።

ባዕላ "ሮሞዳን - رمضان" እትብል ቃል ካብ ረሚዳ (رَمَضَانَ) ወይ ድማ አል-ረመድ (الرَّمَضَانُ) እትብል ቃል ዝመጸት ኮይና ብብርቱዕ ጸሓይ ዝሞቐ ማለት እዩ። እዛ ወርሒ ሮሞዳን ተባሂላ ዝተጸወዓትሉ ምኽንያት ድማ፡ ዘንብታት (ሓጥያት) ሰባት ብሰናይን ጽቡቕን ተግባራቶም ኣብ'ዚኣ ወርሒ ዝሓረሱ እዋን ስለዝኾነ እዩ።

ኢማም ቐርጡቢ ከምዝበልዎ፡ «إنما سمي رمضان لأنه يرمض الذنوب أي يحرقها با لأعمال الصالحة» ብመሰረቱ ጾም ሮሞዳን ቅቡል ንክኸውን ስዒብን ዘለዎ 2 ቅድመ-ኩነት ከማላኣ ኣለወን

ኒያ

ብሕጽር ዝበለ ኣብሃህላ ኒያ ዕላማ ምግባር ማለት ኮይኑ ንረቢ ሱ.ወ. ኢሊ ከጸውም እዩ ኢልካ ዝግበር እዩ። ብዙሓት ዑለማ ከምዝብልዎ እዚ ኒያ ምግባር ጉዳይ ልቢ ስለዝኾነ ናይ ግድን ኣይኮነን ብምልሓስ ከበሃል።

ንጾም ከፍርሶ ካብ ዝኸለሉ ነገራት ምቕጣብ

እዚኣ ካልኣይቲ ቅድመ-ኩነት ንጾም ከፍርሶ ካብ ዝኸለሉ ነገራት ምቕጣብ ዝሓዘት እያ።

በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ካብ መግብን ዝሰተይን ምኽልካል ጥራሕ ዝሓዘ ኣይኮነን። ቀንዲ ዕላምኡ ናብ ረቢ ሱ.ወ. ንምቕራብ ኮይኑ ረሱል ሱ.ወ. ከምዝበልዎ፡ «ካብ ምብላዕን ምስታይን ምቕጣብ ጥራሕ ዘይኮነ ከምኡ'ውን ካብ ሕማቕን ጽዩፍን ዘረባ ምኽልካል እዩ'ውን» ኢሎም (ሰሊሕ ቡኸሪ) ። ከምኡ'ውን ብዘዕባ ሰደቓ፣ ልግሲ፣ ሓልዮት ካልኣትን ዒባዳ ረብን እዩ።

ኣብ ሱረት ኣል-ብቐራ ኣያ 183 (2:183) ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን፡ ኣፍልጦን ንቕሓትን ረቢ ሱ.ወ. ማለት ተቐዋ ንክንሕዝ ምዃን መምርሒ ትህበና። ኣብ ገለ ጽሑፋት ንተቐዋ ፍርሒ ረቢ ኢሎም ከትርጉምዎ እንከለዉ ገሊኡም 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-ብቐራ ኣያ 184 (2:184) ድማ እንተንፈልጥ ኔርና ካልኣት ጥቕምታት ጾም ሮሞዳን ከምዘለዉ'ውን ትሕብረና

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

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

ብሓፈሽኡ ኣብ ሮሞዳን ምዲም 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 ከበርህ 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 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) ክብደኡ ከምዝኾነ ኣብ ሱረት ሳብ ኣያ 6 (34:6) ተጠቒሱ ይርከብ፡

[وَيَرَى الَّذِينَ أُؤْتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ]

ናይ'ዚኣ ጽሕፍቲ ዕላማ ድማ ዝዚ 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) መእተዊ..... 5

2) ዕላማ ናይዚ ጽሑፍ፣ ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢስላም ፈርዲ ንዝኾነት ጾም ሮሞዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ ኣገዳስን ዝኾነ ዒባዳ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትናን ንጥዕናናን ሒዞቶ ንዘላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳእታ ንምፍጣር እዩ። 5

3) ረቢ ሱ.ወ. ከምዝበሎ ጾም ቅድሜና ንዝነበሩውን ተአዚዙ ከምዝነበረ ብተወሳኺውን ንዓና ጥቕሚ ከምዘለዎ ይሕብረና። 5

4) ጾም ንዓና ጠቓሚ ድዩ ሃሳዩ? 5

5) ንምንታይ ሮሞዳን ብናይ ምዕራባውያን ኣቆጻጽራ ዓመት ዓመት ኣብ ፍልጥቲ ወርሒ ዘይትውዕል? 5

6) ህጅሪያ ዓውደ-ኣዋርሕ 5

7) ምዕራባዊ ዓውደ-ኣዋርሕ 6

8) ወርሕን ጸሓይን ብዘይምቁራጽ ኣብ ምንቅስቓስ ከምዝርከባ እትሕብር ኣዩ 8

9) ኣብ መንጎ ሰውም (صوم) ከምኡውን ስያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ 10

10) ምንጩ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቓቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቅሰባት 10

11) ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና 12

12) ምንጩ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን 15

13) ስነ-ተግባር ሰውነት ኣብ እዋን ጾም (physiology of fasting) 15

14) ኣብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋንን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ? 15

15) መድረኻት ጾም ሮሞዳን - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (Detoxify) 16

16) ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን 17

17) ሽሑር 21

18) ኢፍጣር 21

19) መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል 23

20) መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ 24

21) ሓላፍነታዊ ኣበላልዓ (Mindful Eating) 24

22) ወለንታዊ ጾም (Voluntary Fasting) 26

23) ሕማም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን 27

24) ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ? 27

25) መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 28

26) ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 29

27) ኣተኣላልያ ሕማም ሹኩርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን 32

28) ኮልስተሮል (Cholesterol) 33

ስእልታት

ስእሊ 1: መሰረት ወርሐዊ ዓወደ-አዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ)..... 5

ስእሊ 2: አዋርሕ ህጅርያ..... 6

ስእሊ 3: መሰረት ጸሓያዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ) 6

ስእሊ 4: መንገዲ ዑደት ወርሒ ኣብ ክሊ መሬት 8

ስእሊ 5: መሰረት ጸሓያዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ) 9

ስእሊ 6: ዑደት ጸሓይ ምስ ኣብ ዙርያ ጸባዊ መንገዲ..... 9

ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቓቕ መግቢ 11

ስእሊ 8: ስብሐቲ ሰውነትን ክራሽን 14

ስእሊ 9: ስብሐትን ውሽጣዊ ኣካልን 14

ስእሊ 10: ስብሐትን ውሽጣዊ ኣካላትን 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: ኣብ እዋን ምጻም ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?..... 20

ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣበላልዓ ሃሳዩ ኢዩ 22

ስእሊ 16: መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - pH Scale 23

ስእሊ 17: መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል 23

ስእሊ 18: መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ 24

ስእሊ 19: ዘይሓላፍነታውን ሓላፍነታውን ኣገባብ ኣበላልዓ 24

ስእሊ 20: ጠቓሚ ኣመጋግባ 25

ስእሊ 21: መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 28

ስእሊ 22: ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 29

ስእሊ 23: ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹኩርያ 30

ስእሊ 24: ምልክታት ሕማም ሹኩርያ 31

ስእሊ 25: ሕማም ሹኩርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕማማት ዝተተሓሓዘ እዩ 32

ስእሊ 26: ኣተሓላልያ ሕማም ሹኩርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን 32

ስእሊ 27: ዓይነታት ኮልስተሮል 34

ስእሊ 28: "ሕማቕ" ኮልስተሮል LDL..... 35

ስእሊ 29: ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል..... 36

ስእሊ 30: ኣላሁ ኣዕለም 37

መጻጠፊ

ዕላማ ናይ'ዚ ኦሪጅናል ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢስላም ፈርዲ ንዝኾነት ጾም ሮሞዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ ኣገዳስን ዝኾነ ኢሳይያ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትናን ንጥዕናናን ኢዛቶ ንዘላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳእታ ንምፍጣር እዩ። ረቢ ሱ.ወ. ከምዝበሎ ጾም ቅድሜና ንዝነበሩ'ውን ተአይዚ ከምዝነበረ በተወሳኺ'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 ዝኽእል “ምዲም ሃሳዩ ዶ ኣይኮነን?” ዝብል ኣገዳሲ ሕቶ እዩ። ክቱር ጽምእን ንውሒ መዓልትን ክሃሲ ከምዝኽእል ጌርካ'ውን ዝረኣየሉ ኩነታት ክህሉው ናይ ግድን እዩ። ኮይኑ ግን ሰውነትና ነዚ ክጻወር ጥራሕ ዘይኮነስ ረብሓ ኢዙ ክወጽሉ ዝኽእል ኩነታት እዩ።

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

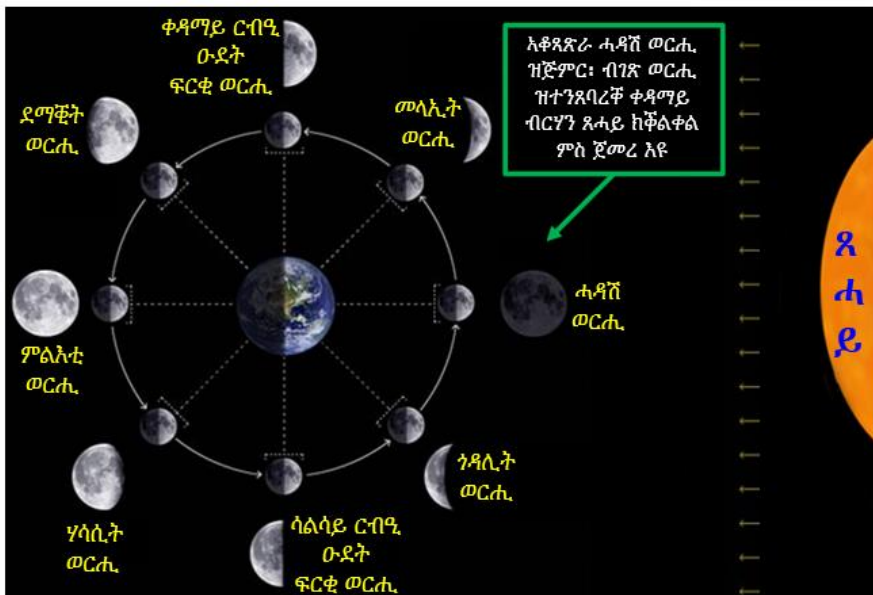
ሮሞዳን ብናይ ህጅርያ ዓውደ-ኣዋርሕ (እስላማዊ ካላንደር) ኣብ መበል ታሽዓይ ወርሒ ትውዕል። ምስ ናይ ምዕራባውያን ኣቆጻጽራ ክረኣ እንከሎ፡ ሮሞዳን ዓመት ዓመት 11 መዓልታት እንዳቐደመት ትመጽእ። ስዒቡ ዘሎ መግለጺ ብዝያዳ ነዚ ንምብርሁ እዩ።

ህጅርያ ዓውደ-ኣዋርሕ

ኣብ ናይ ኢስላም ዓውደ-ኣዋርሕ ሓንቲ ዓመት 12 ኣዋርሕ ዝሓዘት ኮይና፡ ወርሒ ኣብ ዙርያ መሬት ኣብ እትገብር ዑደት ብምምርኳስ ካብ 354 ክሳብ 355 መዓልታት ድማ ኣለዎ። እዚ ኣቆጻጽራ ወርሓዊ ዓውደ-ኣዋርሕ (Lunar Calendar) ተባሂሉ ይጽዎዕ። እዚ ዓውደ-ኣዋርሕ ንመድረኻት ጉዕዞ ወርሒ ኣብ ዙርያ መሬት (phases of the moon) መሰረት ብምግባር ይጽብጸብ። ሓንቲ ወርሓዊ ዓመት ማለት 12 ናይ ወርሒ ምሉእ ዝኾና 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። ናይ'ዚኣን ክልቲኣን ናይ ግዜ ኣቆጻጽራ ድማ ናይ ዳርጋ 11 መዓልታት ፍልልይ ኣሎ።

ኣብ ሱረት ኣል-ቢቐራ ኣያ 189 (2:189) ሓዳሽ ወርሒ ንደቂሰባት ግዜ መወሰኒ ከምኡ'ውን እዋን ሓጅ መመልከቲ ከምዝኾነት ብስዒቡ ኣገባብ ተጠቐሱ ይርከብ።

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ]



ስእሲ 1: መሰረት ወርሓዊ ዓውደ-ኣዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ)

ምስካ ስእሲ ብምትሕሓዝ ኣብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ጸሓይ ወሃብ ብርሃን ምኃና፡ ወርሒ ድማ ተቀባል ብርሃን ምኃና (ናታ ብርሃን ከምዘይብላ) ተጠቐሱ ዘሎ ምስትውዓል ይከኣል።

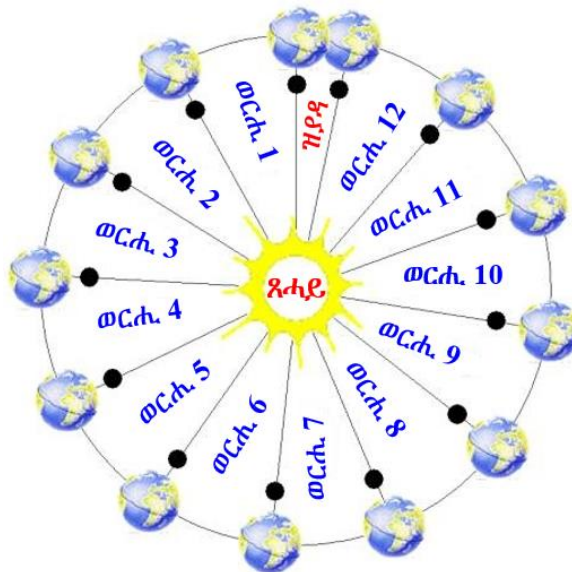
الشمس ضياءً والقمر نورًا

አዋርሕ ህጅሪያ		
رَمَضَانَ	جُمَادَى الْأُولَى	مُحَرَّمًا
9. ሮሞዳን	5. ጁማደል አወል	1. ሙሐረም
شَوَّالًا	جُمَادَى الْآخِرَى	صَفَرَ
10. ሸዋል	6. ጁማደል ሳኒ	2. ሰፈር
ذُو الْقَعْدَةِ	رَجَبًا	رَبِيعَ الْأَوَّلِ
11. ዙል ቺዒዳ	7. ረጅብ	3. ረቢዕል አወል
ذُو الْحِجَّةِ	شَعْبَانَ	رَبِيعَ الثَّانِي
12. ዙል ሒ.ቫ	8. ቫዕባን	4. ረቢዕል ሳኒ

ሰንሊ. 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።



ሰንሊ. 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 ካልኦት መዓልታትን ዓመት ዓመት ኣብ ዝተፈላለዩ አዋርሕ ክውዕላ ይረክቡ። 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 ሱ.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።

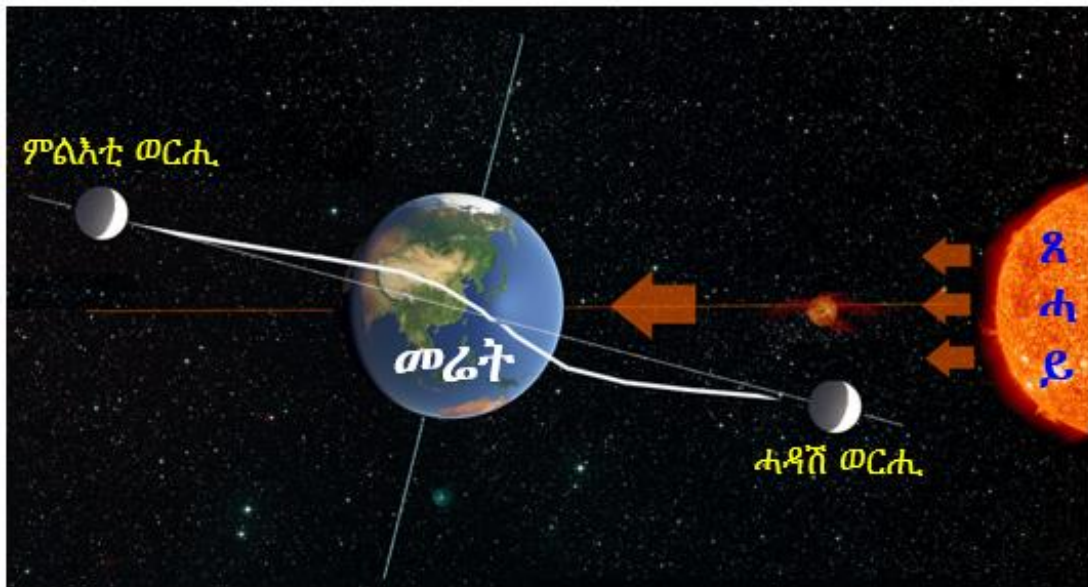
هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

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

وَالْقَمَرَ قَدَّرْتَهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ

ኣብብዚኣን ኣይታት ስትብል ቃል ንኖይ ዑደት መድረኻት (phases) ዝገልጽ እያን።

ካብብዚ ኣሊፉ ኣሊፉ ኣሊፉ ስትብል 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

ኣብብዚኣ ኣያ ስታን እትብል ቃል ንቅናት ዙረት (Orbit) ዑደት እትገልጽ እያ።

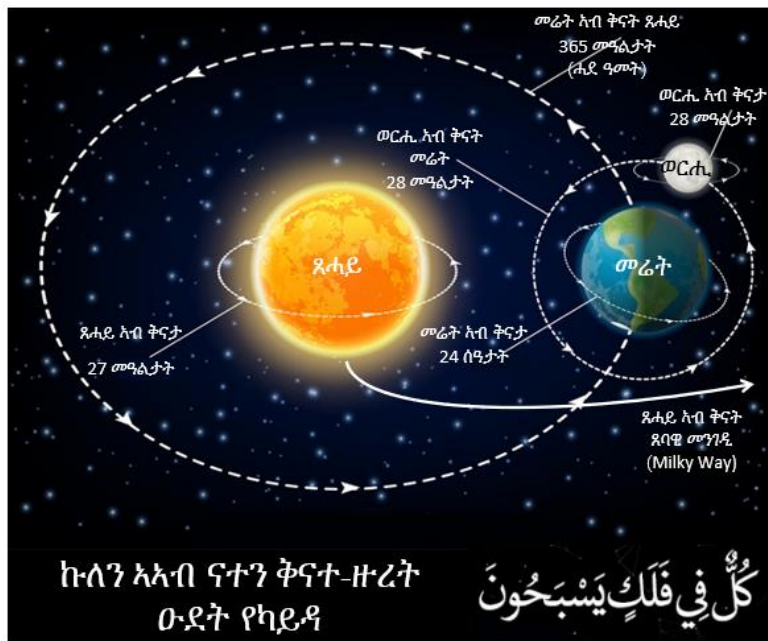
ብተመሳሳሊ ኣገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣያ 40 (36:40) ነዚ ኩለን ነናተን ንቅናት ዙረት (فَلَكَ Orbit)

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 ዓወድ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)

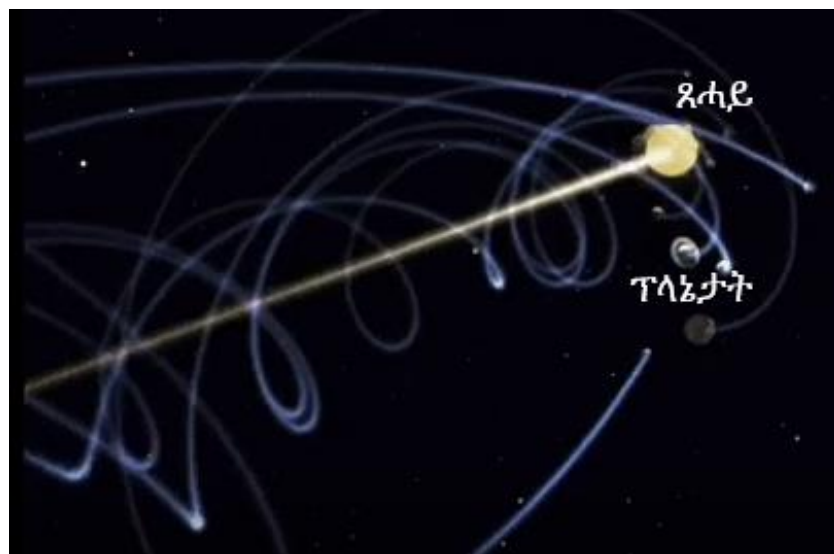
ወርሐዊ ዓወድ አዋርሕ ንምቕጻር ግዜ ዘገልግል ምዃኑ አብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5)

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 አካብ 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 አብ 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 እንተገልጽዎ ኣብ መንጎ ዚኣም ብዙሕ ፍልልይ ኣሎ።

ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 183 (2:183)

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ]

ኣብ'ዛ 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 اللَّيْلِ]

ሰውም (الصوم) ግና ምስ ምዝራብ ዝተተሓሓዙት እዩ። ናይዚ መረጋገጺ ኣብ ሱረት መርየም ኣያ 26 (19:26) ንስትና መርየም ዝተወሃበን ትእዛዝ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይርከብ፡

[فَكُلْ لِي وَأَشْرِبْ لِي عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا]

[فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنِسِيًا]

ኣብ'ዚ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሰውም (صَوْمًا) ምስ ምዝራብ ጥራሕ ዝተተሓሓዙት እዩ። ምኽንያቱ፡ ስትና መርየም እንዳበለዓን እንዳሰተያን እንከለዎ፡ “ጾይ መ 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 أجزى به)

እዚ ማለት ሰያም ኣብ ሮሞዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና ኣብ ሮሞዳንን ኣብ'ተን 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 እንጂራ፣ 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።

ኣብ'ዚ ኣም 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 ካብ'ቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኮራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ብሓፈሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ፡

ቀዳማይ ደረጃ፡

ኣብ'ዚ 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፡

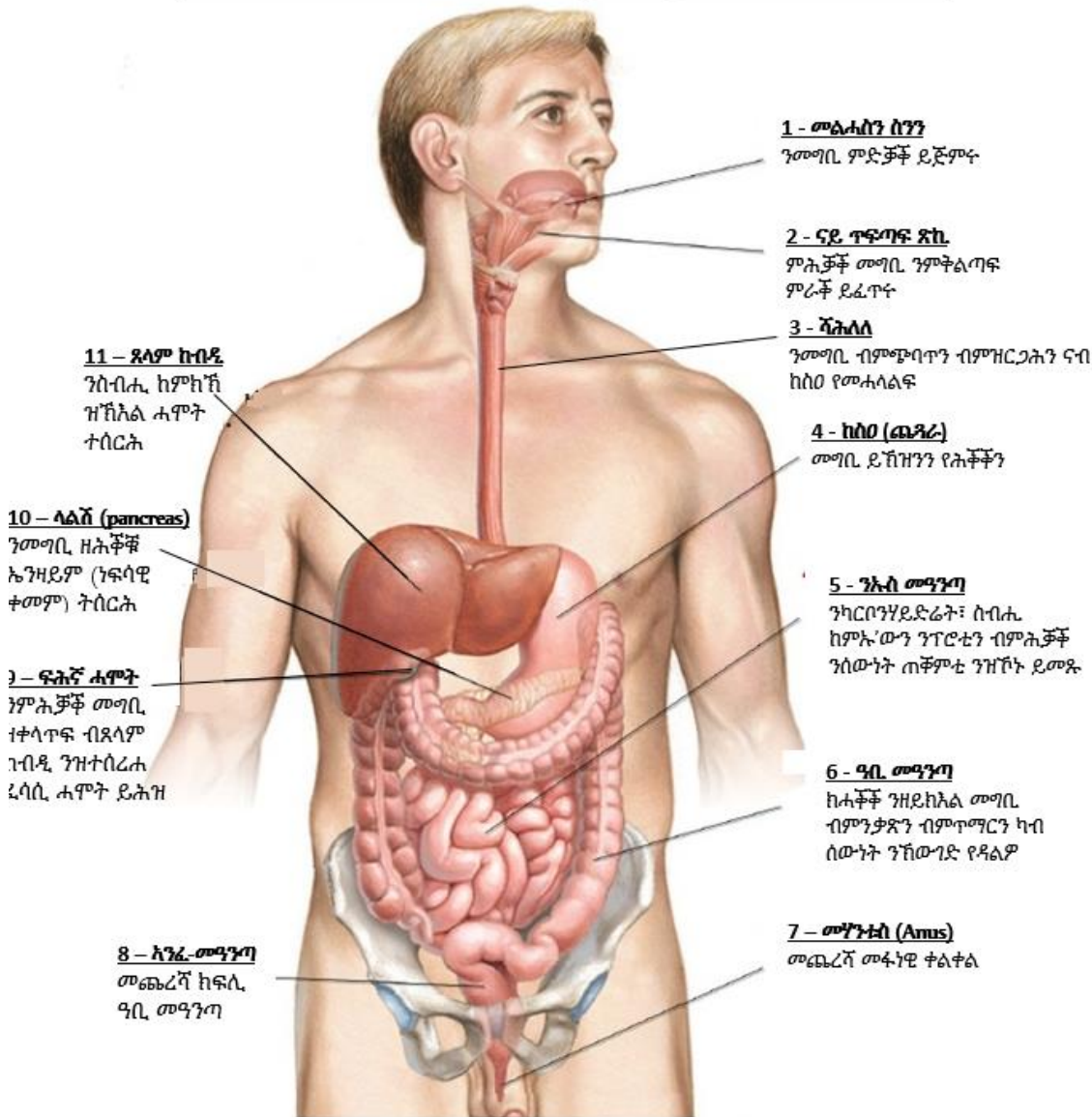
ኣብ'ዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ከጥቀመሎም ንዘይከለል ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) ኣብ ጸላም ከብዲ፣ ጭዋዳታት ከምኡውን ኣብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

ስለ'ዚ 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 መኻከን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹከርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቐየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥምቓት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኻከን ኣይክፈትን እዩ። ብእገባብ ኣብ ዝካየድ ሮሞዳን፡ እሞ ሰውነት ኣብ እዋን ቀትሪ ጥምቓት ምስዝሰመዖ፡ ነዚ መኻከን ብምክፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ ኣብ ክንዲ እዚ መኻከን ዝኸፈት፡ እንዳዓብየ ይኸይድ፡ ፍግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሸፋኖም ዝይዳ 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 ተሳታፊዎች ጋር ሲገናኙ

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

ናይ ርሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምካኽን ጥዕናና

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

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

ኮይኑ ግን ኣብ እዋን ጸም ንኣብነት ኣብ ርሞዳን 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 ርሞዳን 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 ዘይግበእም ሰባት ስዒቦም ዘለዉ እዮም፡

- ሕማም ሸኮሪያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ) (ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕማም ሸኮሪያ ክቆጸሩ ዝኸእሉ ሰባት ክጸሙ ይኸእሉ 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 ርሞዳን ኣብ ጥዕና ንዘለዎ ጥቕምታት ንምዝታይ ኣብ 1994 ኣብ ከተማ ካዛብላንካ ኣብ ሞሮኮ ተኸይዱ። ኣብ'ዚ ዋዕላ'ዚ ብዛዕባ ጸም ርሞዳን 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 ምሃብ**
 ኣብ ጾም ሮሞዳን መስርሕ ናይ ምሕቓቕ መግቢ (metabolism) ዕረፍቲ ዝረኽቡሉ እዮን እዩ። ኣብ'ዚ መስርሕ ዋና ተሳታፊ ዝኾነት ጾላም ከብዲ'ውን በዚ ኣጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ።
 ነዚ ረብሓ ንምርካብ ጾም 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 ጾላም 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 ምጥቃም እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጾም ንዘለዎም ሰባት ከምኡ'ውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሸኮሪዮኦም 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 ደኣምበር ጥቕሚ ከይረኽብናሉ እንገብር ኣይኮነን። ሰውነት ዕቕር ዝኾነ ናይ ማይ ትሕዝቶ ስለዘለዎ ዝህሰ ኣይኮነን። በንጻሩ እንድሕር ጾም 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 ብዝተኸለ መጠን ምድንጓይ ዝያዳ ጥቕሚ ኣለዎ። ዋሕዲ ማይ ንጸቕጢ ደም ስለዘውርዶ ንሰውነትና ጠቓሚ እዩ።
- ✓
- ✓ **ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት**
 ንልምድታትካን ጠባያትካን ናይ ምቁጽጻር ዕድል ስለዝህብ፡ ሓደስትን ኣወንታውን ዝኾኑ ንኸልመዱን ንኸምዕብሉን 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 ጾም 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 ኣልበቐራ ኣያ 172 (2:172) ትርከብ።
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ [كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ]
4. **ምጺም ንሕብረተ-ሰብኣዊ ርክባት የበራትዖ**
 ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተ-ሰብኣዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢስላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንገብር የተባባዓና። ጾም ሮሞዳን ንሕብረተ-ሰብኣዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምጺን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንዝጸመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጾም ማይ ኣጅሪ ከወሃቦ ከምዝኾነ ይሕብሩና።

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

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

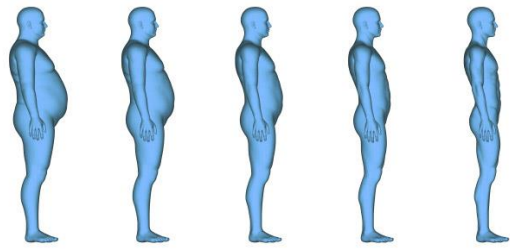
በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ሮሞዳን እንበልዎ መግብታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢሰላም ኮይና ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጉዳል ኣብ ጥዕና ዝገብር ኣወንታዊ ሸነኻት ሮሞዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱ.ወ. ኣብ ሱረት ኣልባቐራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም ክብል እንክሎ በጀካ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽ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

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

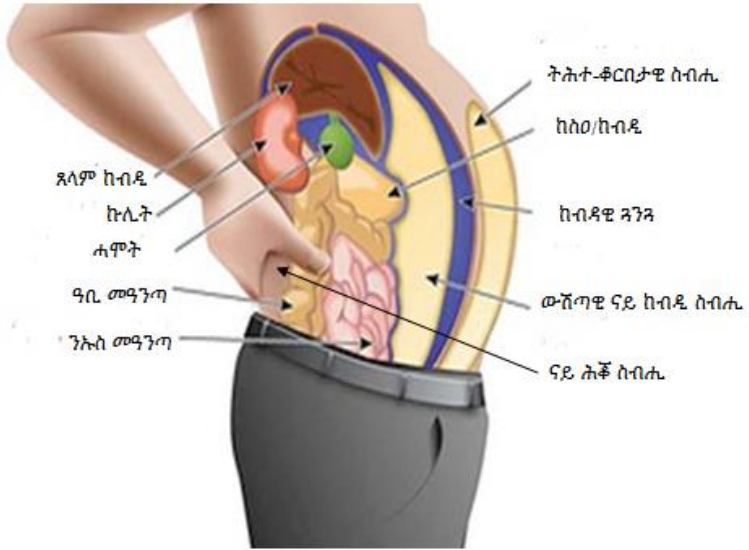
ሰውነትና ንሱብሒ ከም ምንጨ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንክሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቕብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝጎድል ይገብር። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝጎድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሸኮርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጻቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ሱብሒ ተዓቕኒ-ሮም ዘለዉ መርዝታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕ'ውን 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 ሙቕትን 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 ይቐየሮም። አብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳምነት ሓይሊ ንምፍጣር አብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውዓል እም እዚ ትሕዝቶ ግሉኮዝ ምስተወደአ 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 መንጩቱ 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 ንኹይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቋረጸ 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።

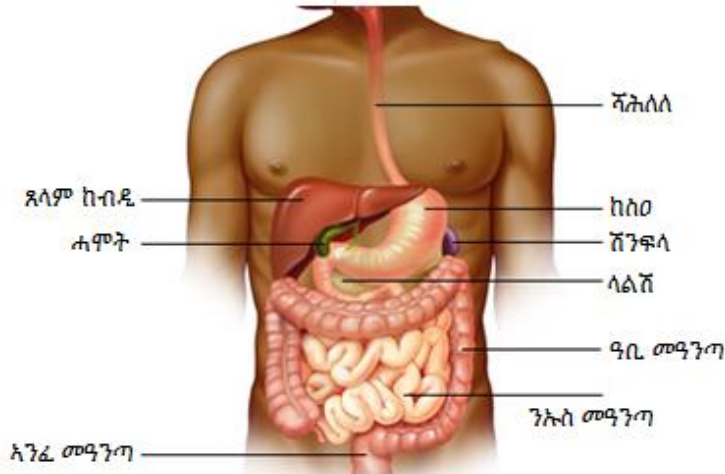
እቲ ሳልሳይ ምንጩ ሓይሊ አብ ጭዋዳታት ተዓቕኑ ዘሎ ፕሮቲናት እዩ። አብ እዋን ኢፍጣር ግቡእ ዝኾነ መግቢ እንድሕር ተበሊዑ፡ ሰውነት ናብ'ዚ ደረጃ ኣይበጽሕን እዩ። ካብ ስብሒ ሰውነት ዝርከብ ሓይሊ እኹል እዩ። ሰውነት ከም ቀዳማይ ምንጩ ሓይሊ ንስብሒ ኣሕቐቐ ናብ ሓይሊ ስለዝቐየሮም ናይ ሰውነት ክብደት ምጉዳል (ቅጥኒ ሰውነት) ይርከብ።

ጥቅምታት ናይ'ዚ መስርሕ'ዚ እንታይ እዩ?

- ንስብሒ ከም ምንጩ ሓይሊ ምጥቓም፡ ንኩብደት ሰውነት የጉድሎ።
- አብ ስብሒ ሰውነት ተኣኪቦም ዝርከቡ መርዘታት ካብ ሰውነትና ይውገዱ
- ደረጃ ኮልስተሮል (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 ሙቕትን 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 - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (Detoxify)

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

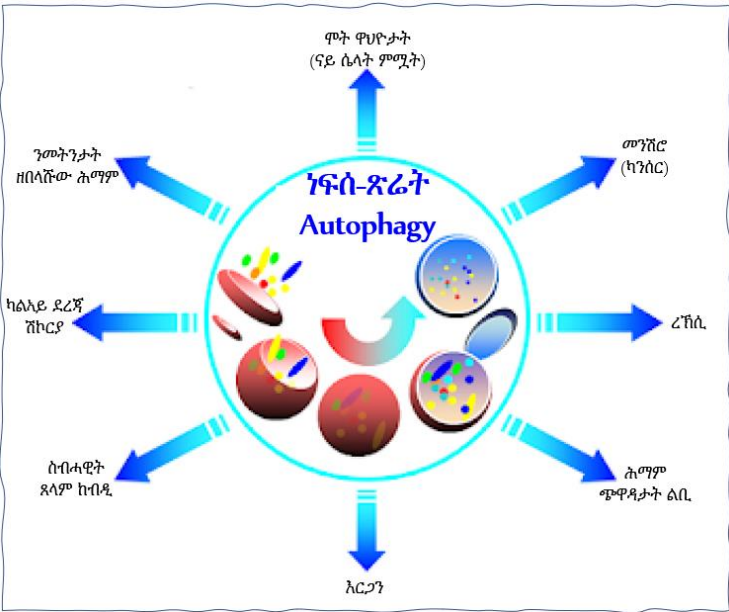
- 1) **ቀዳማይ መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (1ይ መዓልቲ ከሳብ 2ይ መዓልቲ)**
 ጾም ምስ ጀመረ ኣብ ውሽጢ ቀዳሞት ክልተ መዓልታት ኣቢሉ፡ ኣብ ደም ዘሎ ደረጃ ሹከር ከምኡውን ጸቕጢ ደም ይወርድ። ሰውነት ናይ ውሽጣዊ ምጽራይ መስርሕ ይጅምር። በዚ ምክንያት እዘን ቀዳሞት ክልተ መዓልታት እተን ዝበርተዓ መዓልታት ኣየን። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዘን መዓልታት ህርመት ልቢ ይዝልል ጸቕጢ ደም ድማ ይጎድል። ኣብ ውሽጢ ሰውነት ብዝካየዱ ንጥፊታት ምክንያት ቃንዝ ርእሲ፣ ጽርውርው 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 መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (3ይ መዓልቲ ከሳብ 7ይ መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ ካልኣይቲ መድረኽ'ዚ ሰውነት ንጾም ከለምዶ ስለዝጅምር ስርዓተ-መሕቐቂ (አምዑት) ከዕርፍ ይጅምር። ስለዝኾነ ድማ ኣምዑት ዘለዎ ሓይሊ ኣብ ጽሬት ሰውነትን ምሕዋይ ዋህዮታትን (ሴላትን) ትኩረት ብምሃብ ይጥቀሙሉ። ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ካልኣት ኣካላት 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 ክጸገኑ ይጅምር።
- 3) **ሳልሳይ መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (8ይ መዓልቲ ከሳብ መበል 15 መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ መድረኽ ሰውነት ሓይሊ ክገብር ይጅምር ሓንጎል እውን ናይ ምስትውዓል ሓይሉ ይመሓየሽ። ጽቡቕ ስምዒትውን እንዳዓብለለ ይመጽእ። ናይ ሰውነት ነፍሱ-ምሕዋይ ዓቕሚ እንዳበርተዐ ስለዝኾይድ፡ ዝተሃሰዩ ዋህዮታት (ሴላት) ብዝያዓ ይጸገኑ። ኣብ'ዚ መድረኽ'ዚ ምውጋድ መርዚታት ካብ መዓናጡ፣ ጸላም ከብዲ፣ ኩሊታት፣ ሳንቡእ ከምኡውን ቆርቦት ይካየድ።
- 4) **ራብዓይ መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (መበል 16 መዓልቲ ከሳብ 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 መድረኽ ድማ ሰውነት ንነፍሱ-ምጽራይን ነፍሱ-ሕክማን መስርሓቱ ክዛዝሞ 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 ኣካላዊ 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 ዝውገዱሉ፣ 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 ዝኸኸል 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።

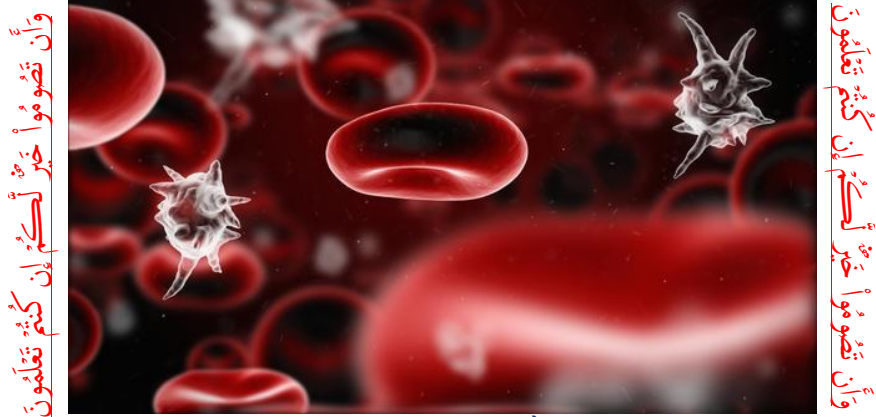
ምስዚ መስርሕ ተተሓሒዞም ዝኸዱ ክልተ ኣገደስቲ ናይ ነብስና ቅመማት ኣለዉ። እቲ ቀዳማይ ኢንሱሊን (insulin) ኮይኑ ንነፍሰ-ጽርየት (Autophagy) ንኸይብገስ ይዓግት። መግቢ ምስበላዕና ሰውነትና ኢንሱሊን ይሰድድሞ ምብጋስ ነፍሰ-ጽርየት ይዕንቅፍ። በንጻሩ ሰውነትና መግቢ ምስ ዘይረከብ ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ምልክት ናይ ጥሜት ዝኾነ ግሉካጎን (glucagon) ተባሂሉ ዝጽዋዕ ቀመም ይፍኑ። እዚ ድማ ኣብ ጸላም ክብብዱ ተዓቕሩ ንዘሎ ብምጥቓም ትሕዝቶ ሹከር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



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

ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እዋን ብኸመይ ክሕቕቕፍ ከምዝኸኸል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርከበሎም ብቕጥታ ኣብ ስብሒ ከምዝኸኸኑ ይገብርዎ። በዚ መሰረት ኣብ ሰውነትና ናይ ዝኣትዉ መርዝታት ቀዳማይ ቦታ ስብሒ እዩ።



ሰእሊ. 12: ምጽራይ ሰውነት

ካብ ምብላዕ ንውሕ ዝበለ እዋን ዕረፍቲ ምስእንወሲድ፡ 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 ይውገዱ። ኣብ መግንጣታት፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ሳምቡእ ከምኡውን ኣብ ቆርብት 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 መግንጣታት፡ ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ኣብ ሳንብሓት፡ ጽክታት ሊምፍ (lymph glands) ከምኡውን ኣብ ቆርብት 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 መኸዝን 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 መግብን 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 ንክሃንጽን ንክጽግንን ኣድላይ ኮይኑ ኣብ ግዜ ናይ መግቢ ዋሕዲ ከገልግል ዝኸእል ሰንቁ ድማ ንመኸዝን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከዩቛረጹ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶኒን 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 ምዃም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብቶም ዓቢይቲ ግዴታት ዝጻወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምዃም 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 ደም ዝርከብ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ድማ ድኻም ወይ ናይ ምፍዛዝ ስምዒት ይስማዓና። እዚ ማለት ግን ሰውነትና ካብ ምጽራይን ምጽጋንን ጠጠው ኢሉ ማለት ኣይኮነን።

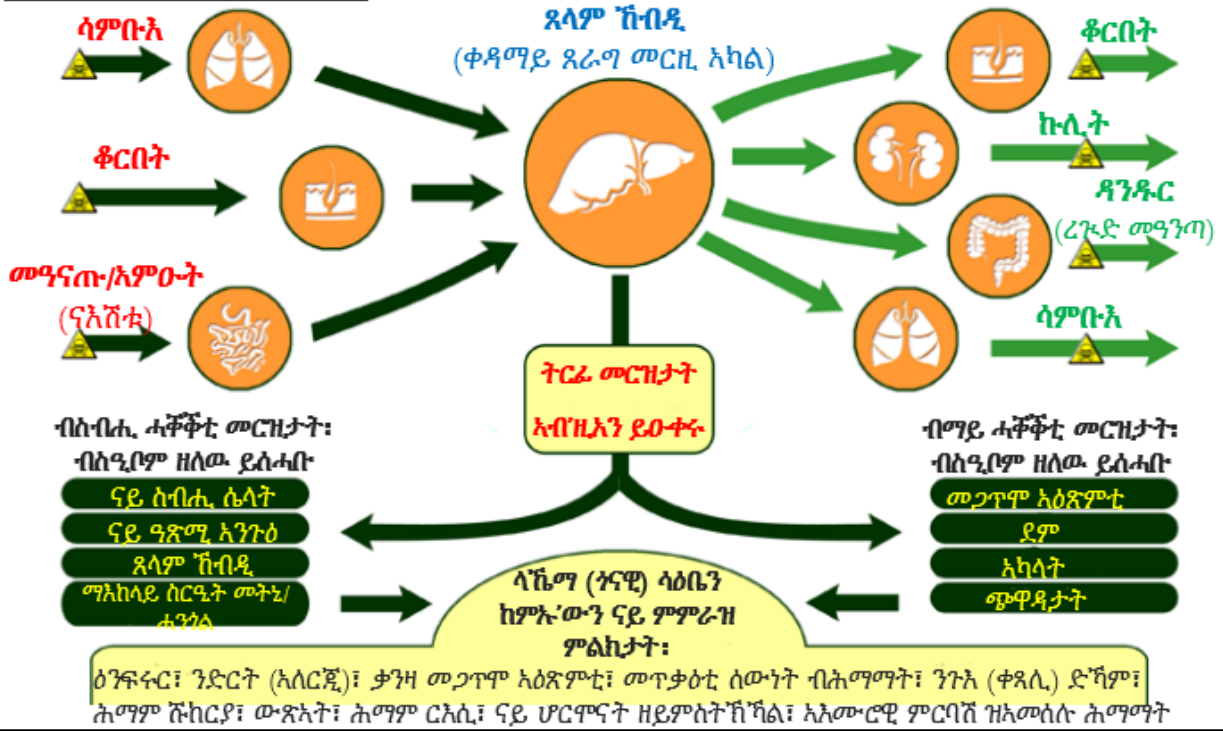
ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ሮሞዳን፡ ኩሊትና ዝያዳ ጨው ዝሓዘ ብዝሕ ዝበለ ሸንቲ ይፍንዎ። እዚ ሓደ ኣብ ሰውነትና ዝካየዱ ዘለዉ ምጽራይን ምጽጋንን ምልካት እዮ። ምስዚ ናይ ምጽራይ መስርሕ ዝመጹ ሳዕቤናት ድማ፡ ሕማቕ ትንፋስን ሸታ ሰውነትን ከምኡውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ሮሞዳን ከባድ ኮይና ከትስማዓና ትኸእል እያ።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

መስርሕ፡ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

ምእታው መርዚ ናብ ሰውነት

ምውጻእ መርዚ ካብ ሰውነት



وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

ዕንፍፍር፣ ንድርት (ኣለርጂ)፣ 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?

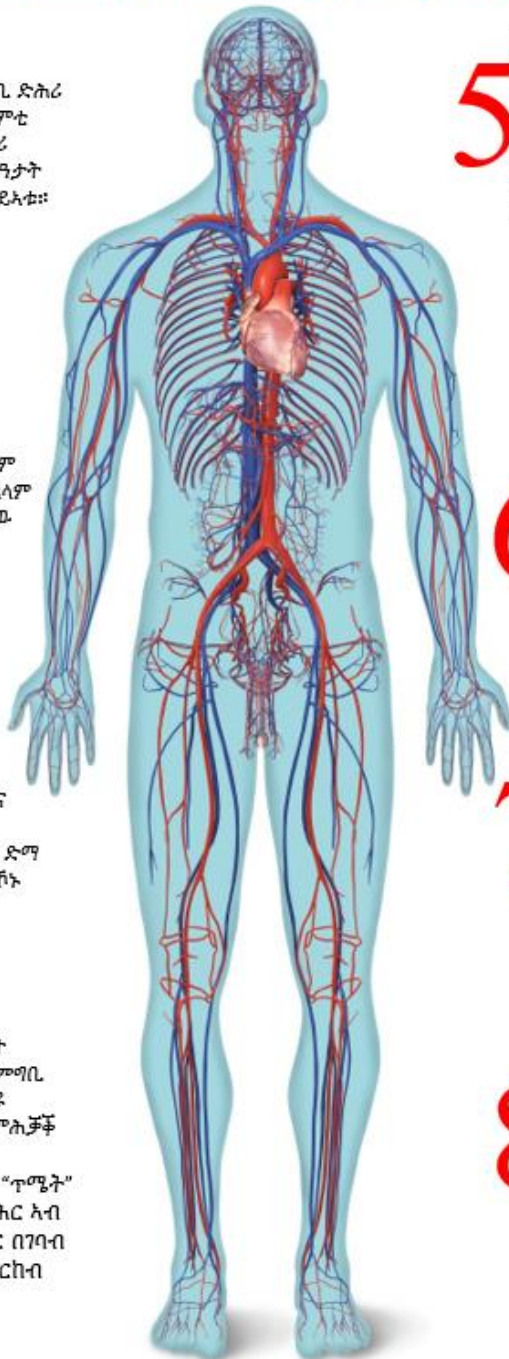
[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

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

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

3 ግሉኮስ ምስ ተወደኦ ሰውነትና ንዘለው ስብሕታት ክጥቀም ይጅምር። ምስኪ ተተሓሕዞ ድማ ኣብ ጸላም ከብደ ውሑድ ዝኾኑ ግሉኮስ ይሰርሑ

4 ድሕሪ ዝተናውሑ ብዙሓት መዓልታት ወይ ሰሙናት መግቢ ካብ ዘይምብላዕ ጥራሕ እዩ ሰውነትና ንጭምባታት ብምሕቓቕ ንፕሮቴናት ክጥቀሙሎም ዝኾእል። እዚ እዩ ድማ “ፕሚት” ተባሂሉ ዝጽዋዕ። እንድሕር ኣብ ምዲም ሮሞዳን ኢፍግር በገባብ ተኻይዶ እዚ ኩነታት ክርከብ ኣይከእልን ኢዩ።



5 ኣብ እዋን ኢፍግርን ስሑርን ዝተበልዑን ዝስተዩን መግብታትን ፈሳሽን ንሰውነትና ሓድሽ ሓይሊ ይፈጥሩሉ። እዚ ኩነታት እዩ ድማ ንሰውነትና ካብ እንምገባም መግብታት ኣብ ስብሒ ንዝተኣከቡ ከም ምንጫ ሓይሊ ናብ ምሕቓቕን ኣብ ጥቕሚ ምውዓል ጽቡቕ መሰጋገሪ ዝኾኖ። እዚ ኣገባብ ኣብ ጭምባታት ንዘሎ ፕሮቴን ብሓንሳብ ንኺይዓን ዝከላኸል

6 ሰውነትና ተኣኢሱ ንዘሎ ስብሒ ኣሕቐቕ ናብ ሓይሊ ክቕይርም እንከሎ ናይ ሰውነት ክብደት ምጉዳል ይሰዕብ። ምስኪ ተተሓሕዞውን ኣብ ሃይሕ እዋን ናይ ኮላስተርል ደረጃ ይወርድ። ብተወሰኻ ናይ ሰውነት ክብደት ምጉዳል ንሕማም ሸኮርያ ንምቁጽጻራ ቀሊል ይገብር ብተወሳኺ ጻቕጢ ይም ይትሕት።

7 ኣብ እዋን ምዲም፡ መስርሕ ናይ ካብ ሰውነት መርቢ ምውጻእ ይርከብ። ኣብ ስብሒ ሰውነት ተኣኢሱም ዘለው መርቢታት ድሕሪ ምምካኽ ካብ ሰውነት ይውገዱ

8 ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት ምዲም፡ ልዑል ዝኾነ ደረጃ ውሱናት ዝኾኑ ድሕሪ ጻዕሪ ሓጎስ ዝፈጥሩን ቃንዛ ዘጥፍኡን ሆርሞናት (endorphins) ኣብ ደም ክረኣዩ ይጅምሩ። እዚ እም ድማ ዝተመሓየሸ ኣትኩርን ጽቡቕ ስምዒትን ሓጎስን ይፈጥሩ።

ሰእሊ 14: ኣብ እዋን ምዲም ኣብ 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 መግቢታት 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 መግቢታት 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 ዝበለጸን 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 ከዐርይን 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 እንተወዳልካ ርኡይ ዝኹኑ 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 መግቢታት ምቕጣብ፡ ሰውነት ዘይፈልጦም መግቢታት ንምፍታን ኢልካ ዘይምብላዕ። እዚ ድማ ምናልባት ናይ ምሕቓቕ ጸገማት ወይ ዘይተሓሰበ ናይ ሕማም ስምዒት ክፈጥር ስለዝኸእል ኢዩ።
- ሽኮራዊ ነገራት ዘይምብዛሕ፡ ብዝተኸኸሉ መጠን ሹኮር ዘይምጥቕምን ሽኮር ዝመለኦም ዝብልውን ዝስተዩን ዘይምዝውታር።
- ጨው ዘይምብዛሕ፡ ብዝተኸኸሉ መጠን ኣብ መግቢ ጨው ዘይምብዛሕ
- ሻህን 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 ብዝተኸኸሉ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ።

«إِنَّا مَعْشَرَ النَّبِيِّاءِ أُمِرْنَا بِتَعْجِيلِ فِطْرِنَا وَتَأْخِيرِ سُكُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዘሉን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዕ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከዐርዮን ከጻርዮን ንዝወዳለ 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፡ ብሓንጻብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንህቦ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፉ ድኻም ይሰማዓና። “ከሳብ ትዓግብ ደኣምበር ክሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ” ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኡም

ጽሑፋት ይርከቡ። እዚ ማለት ኣብ ዕግቡን 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 ከብዱ ገይሩ ብሕማቕ ኣገባብ ዝመልኦ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾም፡

ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه

እንድሕር ንኣብላልዓና ክንቆጸጸር ዘይካኣልና፡ 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 “ከብዒስ'ያ ለቕታ፡ ኣልሓምዒላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።



ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣብላልዓና ሃሳዩ 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።

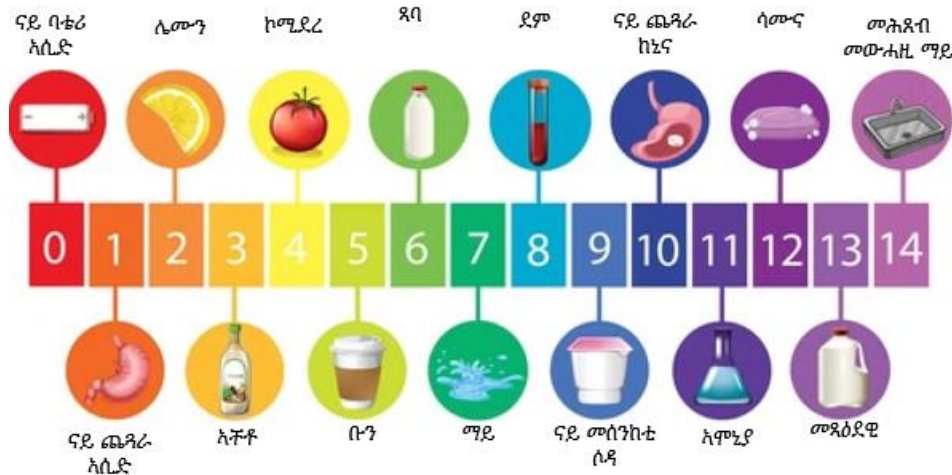
ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ብዙሕ ከይደንጎዩ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግቡት ስለዝፈጥር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቕቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ሰለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግቡት ኣይሰማዓናን። ርውየት ንኸሰማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለኦ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

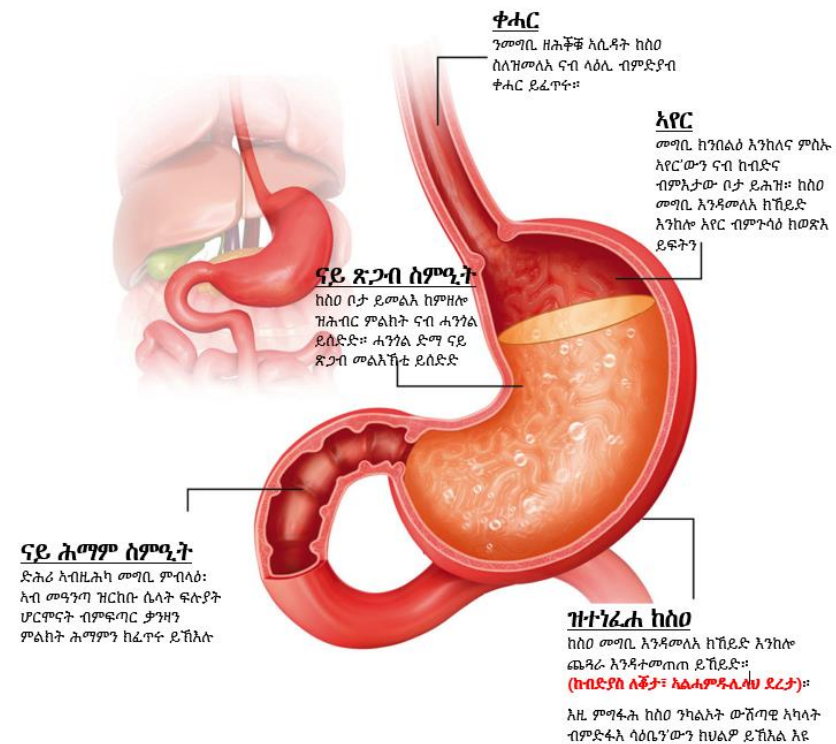
ድሕሪ ፈጡር ብጎቦ ኩንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብዮማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቅሚ እዩ። ናይ'ዚ ምኽንያት ድማ ብጸጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ብዮማናይ ጎንኻ ንኸንድቅስ እዮም ምሂሮምና።

መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - The pH Scale



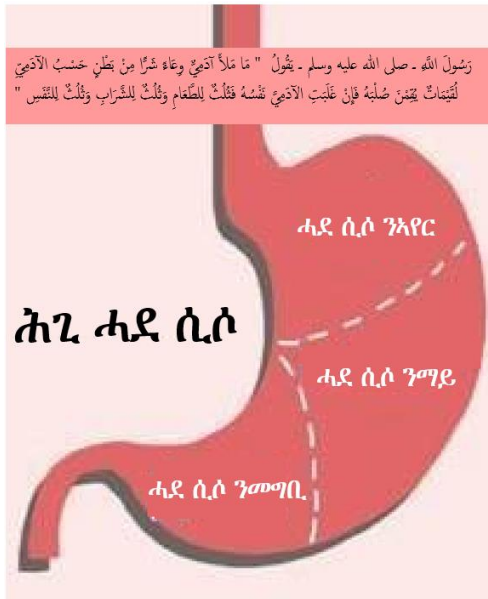
ሰእሊ 16፡ መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - pH Scale

መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል



ሰእሊ 17፡ መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል

መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ



ስእሲ 18፡ መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ

ሓላፍነታዊ አበላልዓ (Mindful Eating)

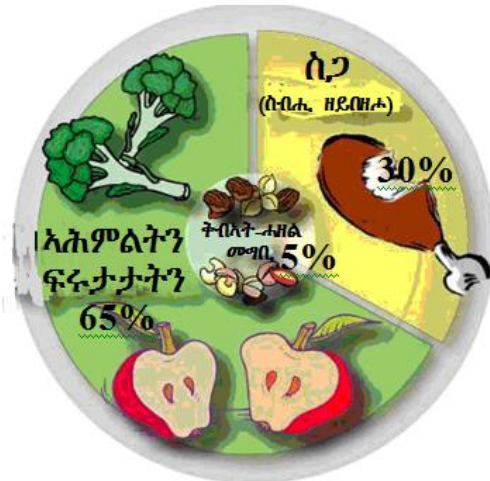
ሓላፍነታዊ አበላልዓ ማለት እንታይ ትበልዕ ከምዘለኻ ከምኡውን ንኣገባብ አበላልዓኻ ኣድህቦን ብምሃብን ብምስትውዓልን ምብላዕ ማለት እዩ። እዚ ኣገባብ አበላልዓ ንስምዒታትካን ኣካላዊ ድሌታትካን ምልላይን ምፍላጥን ዝሓዘ እዩ።

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 ምስጓድ፡ 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 ካባይን ብኸመይን ከምዝመጸ ምስትውዓል

ስእሲ 19፡ ዘይሓላፍነታዊውን ሓላፍነታዊውን ኣገባብ አበላልዓ



ስእሴ 20፡ ጠቅሚ አመጋግባ

ኣብ ሱረት ኣል ዋቐዓ ኣያ 20-21 (56:20-21) ፍሩታታት ቅድሚ ስጋ ተጠቐሱ ይርከቡ።

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

ዝብልዑ

- ተምሪ
- ብርጭቕ
- ኣሕምልቲ
- ደርሆን ሰቡሕ 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። ጸባ ወይ ዓሲር ምስ 4-5 ተምሪ ጌርካ ምሽሐር 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 ምሽሐር 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

- ጽፋይ ማይ ብብዝሒ ምስታይ
- ትሑት ቅብኣት ትሕዝቶ ዘለዎ ጸባ
- ሸኮር ዘይበዝሐ 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. ዝከኣለካ 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 ጾይሞም 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 ምጻም ካብ ዘይግበኡም ሰባት እዮም። ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕመም ሽኩርያ ክቆጻጸሩ ዝኸእሉ ሰባት ከጸሙ ግን ይኸእሉ እዮም።

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

ሕመም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት እንተክጸሙ ወይ ከይጸሙ ኣብ ውልቃዊ ምርጫኦም ዝተመርኮሰ ኮይኑ እርግጽኛ ንምኻን 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 ምጻም 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 ሽምጥን ዝእኩብ ስብሒ ንሕመም ሽኩርያ ዓቢ ግድ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ከብድን ዝእኩብ ስብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቆጻጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።

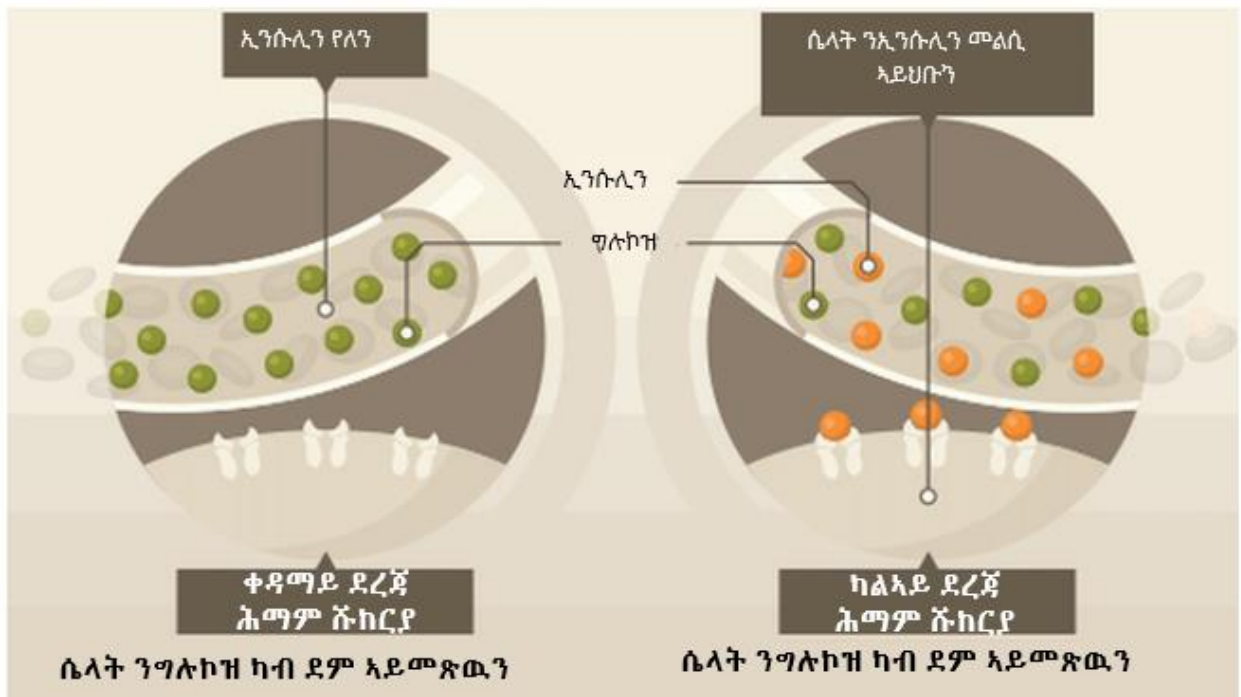
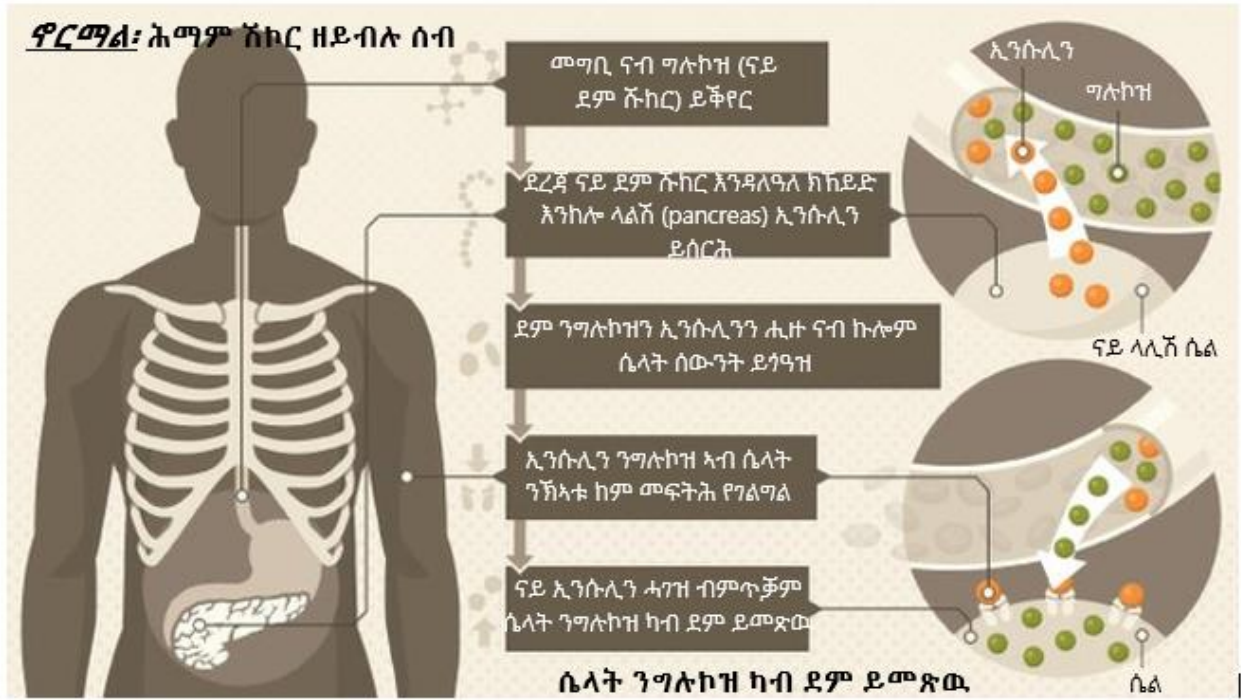
ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛሕትኦም ብርቱዕ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ሕመም ሽኩርያ፡ ካብ ምጻም ነጻ እዮም። ንገለ ሰባትውን ምጻም 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



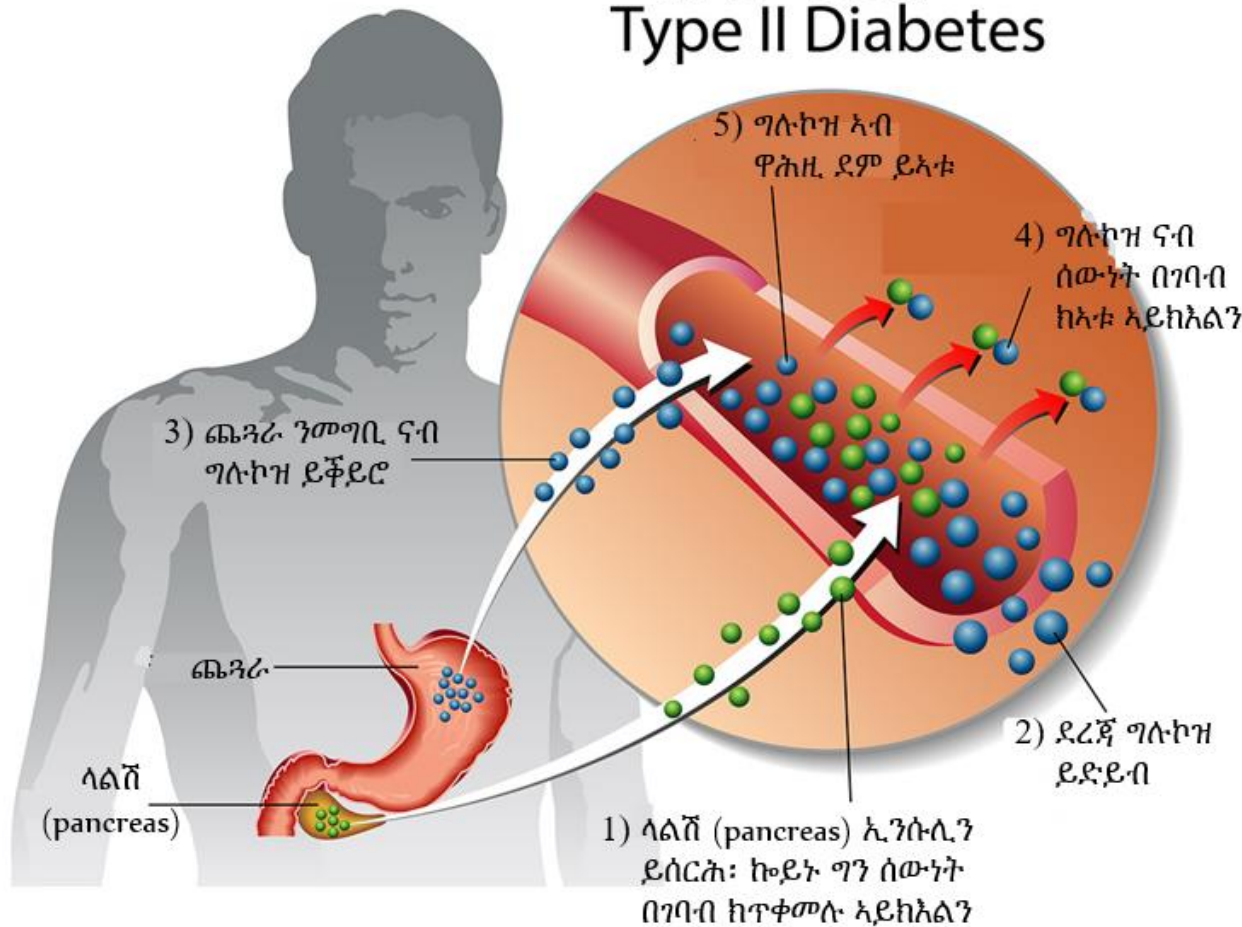
ሰጻሊ 21፡ መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምእውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



ሰጻሊ 22: ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምእውን 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 ጸለግላ፣ ቀልጢፍካ ምሕራቕ፣ ቅልጡፍ ዝኾነ ህርመት ልቢ
2. ልዑል ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hyperglycemia)
መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ፈጡር ከምኡውን ብዘታሕሽ ሽኮራዊ 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 ሽንቲ ዘይምሻን፣ ንቕጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም

ኣስተውዕል:

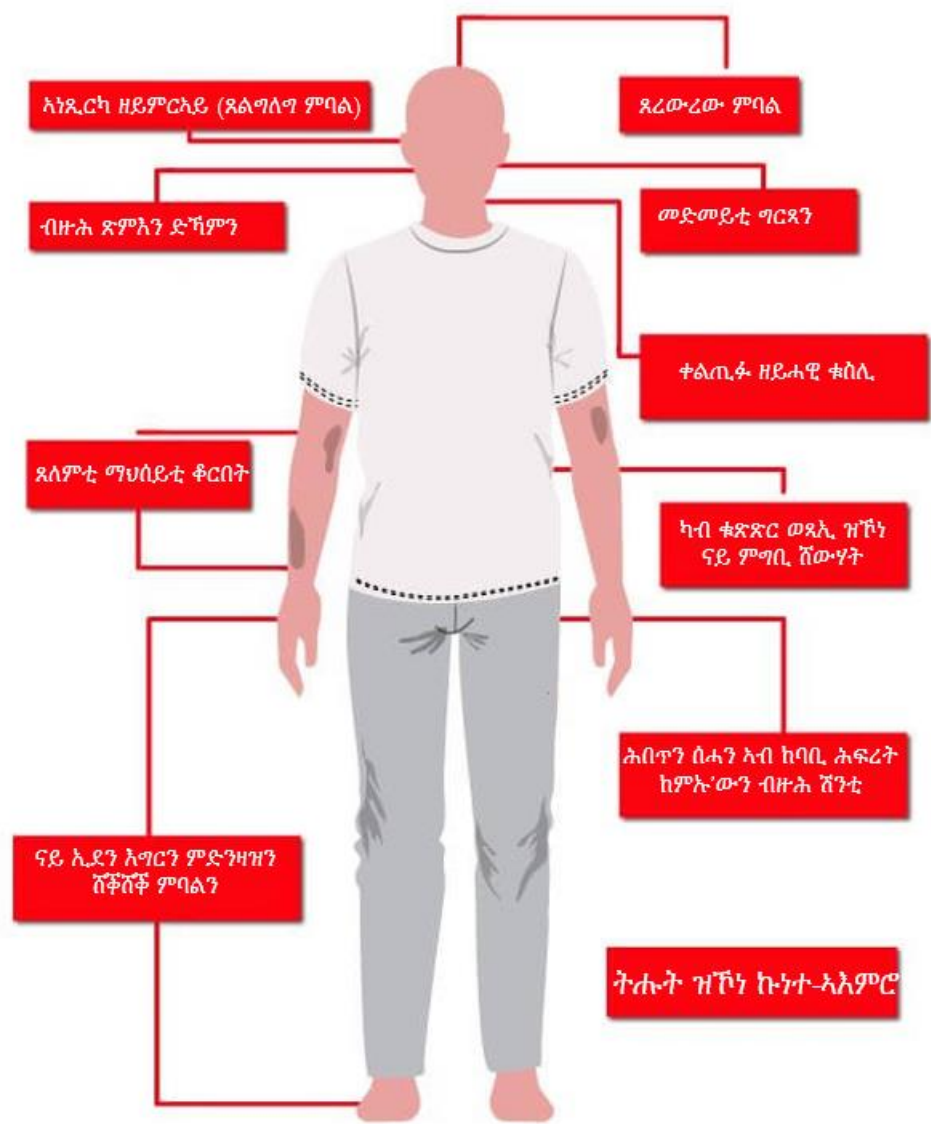
ንሕመም ሹከር ክትቆጻጸር ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።

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።

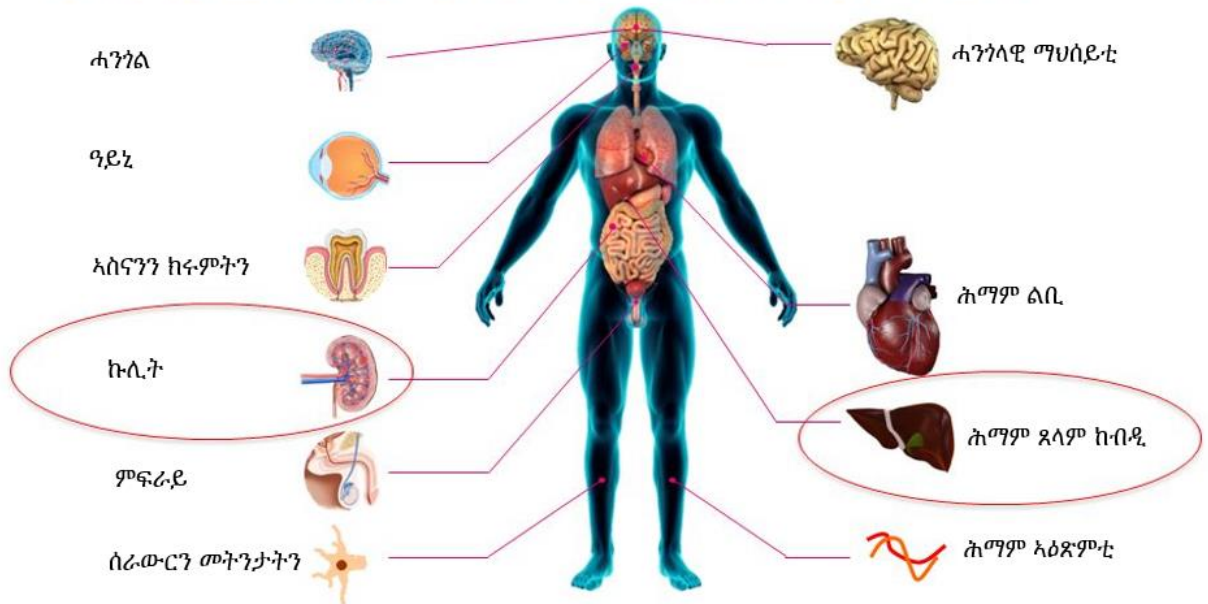
ብዙሓት ሰባት ዘይፈልጥዎ ሕማም ሹከርያ ክህልዎም ዝኸኣል እዩ። ብፍላይ ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹከርያ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እያ ምልክታት ከተርኢ እትጅምር።

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 ግሉጥዝ ደረጃ ባዕልኻ ምዕቃን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ግሉጥዝ 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 ፈጡር ○ ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጡር ○ ቅድሚ ድቃስ
<p>ኣገባብ ኣመጋግባ መደብ ምውጻእን ምምራጽን</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ደረጃ ሽኮር ክትዕቅን ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን። • ሽሑር ፈጽመካ ክስገር የብሉን። ግቡእ ዓይነት መግቢ እውን ክኸውን ኣለዎ። ብዝተሸከለ መጠን ድማ ልክዕ ቅድሚ ኢምሳኪ ክኸውን ኣለዎ። • ፈጡር ምስ ኣኸለ ከይደንጎኻ ቀልጢፍካ ምብላዕ። ግቡእ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ድማ ኸኸውን ኣለዎ። • ጨውን ቅብኣትን ዝበዘሉን መግቢ ዘይምብላዕ • እኹል ማይ ምስታይ (ብዝተኸኸለ 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 ፈጡር ምንቅስቃስ ምግባር ○ ሰላተል ተራዊሕ ምስጋድ
<p>መድሃኒት</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ሓኪም ብዝላዘዞ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውላድ
<p>መጠንቀቓታ፡ ሰዓብን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረረረ ወይ ዝስማዓካ ምጻም ብቐጽብት ክቛረጽ ኣለዎ፡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ብርቱዕ ጽምእ 2. ደረጃ ሽኮር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝወርድ 3. ደረጃ ሽኮር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝድይብ 	

ሰእሊ 26፡ ኣተሓላልያ ሕመም ሹኮርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን

አገባብ አመጋግባ ንሽኩርያ ዘለዎም ሰባት

- ትሕዝቶ ሽኩር 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 ኢሎ ዝሓቕኽ እኽሊ ከም ብርስን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስገም (ብዝተኻለ መጠን ጻዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- በጀካ ጻዕዳ ባኒ ካልኣት ዓይነታት ኣዕገብቲ ባኒታት
- ፍሩታ
- ኣሕምልቲ
- ብዙሕ ማይ
- ሽኩር ዘይብሎም ዝብልዑን ዝስተዩ ምምራጽ
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት ዘይምቕራብ
- ብዘይቲ ዝተጠበሱ ነገራት ዘይምብላዕ - ብዝተኻለ ኣብ ባይላ ወይ ፎርኖ ብዘይ ቅብኣት ምጥባስ
- ጠስሚ ብዝተኻለ መጥን ዘይምጥቓም
- ብዙሕ ጨው ዘይምጥቓም

ኮሌስትሮል (Cholesterol)

ኮሌስትሮል ስብሒ መሰል ሰምዒ (wax) ኣብ ደም ብተፈጥሮ ዝርከብ ትሕዝቶ ኮይኑ ኣብ ኩሎም ዋህዮታት ሰውነት (cells) ይርከብ። ምንጩ ኮሌስትሮል ክልተ እዮም - እቲ ቀዳማይ ባዕሉ ሰውነት ዘምርቶም ኮይኑ እቲ ካልኣይ ድማ ካብ ዝብልዑ መግብታት እዮም። ኣብ ሰውነት ዝፍጠሩ መብዛሕትኦም ብኣስተዋጽኦ ጸላም ኩባይ ከምኡውን ሓንጎል እዮ። ገለ ኮሌስትሮል ሰውነት በገባብ ንኸሰርሕ ከምኡውን ሴላት ንምስራሕ ዘድልዩ ኮይኖም ካልኣት ድማ ሆርሞናት (hormones) ንምስራሕ ይድልዩ። ሆርሞን ናብ ደም ሓሊፉ ንናይ ኣካላት ህዋሳት ዘንቀሳቕሶ ውሽጣዊ ነዝዒ እዮም።

ኮሌስትሮል ኣብ ሂወት ዓቢ ግደ ሃሊይዎ ጽቡቕ ጥዕና ስብ ንምፍጣር ኣድላይን ኣስተዋጽኦ ይገብር። ብዝሕ ዝበለ ኮሌስትሮል ኣብ ጸላም ኩባይ፣ ዓንዲ-ሕቕ ከምኡውን ኣብ ሓንጎል ይርከብ። ኮሌስትሮል ኣብ ደም ክሓቕቅ ዘይክእል ኮይኑ ምስ ካልኣት ሊፖፕሮቲን (lipoprotein) ተባሂሎም ዝጽውዑ ናይ ሰውነት ቅመማት ሰውነት ተጸንቢሩ ናብ ኩሎ ክፍሊ ሰውነት ይጓዓዝ። እቲ ጸገምን ሓደገኛን ኮይኑ ኣብ ውሽጢ ደም ዝርከብ ብዝሒ ብጣዕሚ ልዑል ምስ ዝኸውን እዮ። እቲ ዝዓብለለ ብዝሒ መብዛሕትኦ ኣብ ጸላም ኩባይ ዝፍጠር ኮይኑ ካብ መግቢውን ከም ቀይሕ ስጋ፣ ጠስሚ ከምኡውን እንቋቋሕ ዝኣመሰሉ ዝርከብ ኮይኑ ካብ ዓቕን ንላዕሊ ካብ ምብላዕውን ክመጽእ ይኽእል። ዓቕኑ ዝሓለፈ ብዝሒ ኮሌስትሮል ኣብ ደም ምስ ዝህልው ብቐጥታ ሕማማት ልቢ ክፈጥር ይኽእል። ኮይኑ ግን ብግቡእ ናብ ሓኪም ምኻድን ጥዕና ዝሓዘን ምንቅስቓስ ዘለዎ መነባብሮ ምንባር ንደረጃ ኮሌስትሮል ብምውሓድ ክርከቡ ንዝኽእሉ ሓደጋታት ርኡይ ብዝኾነ ደረጃ ከምዝጎድል ይገብር።

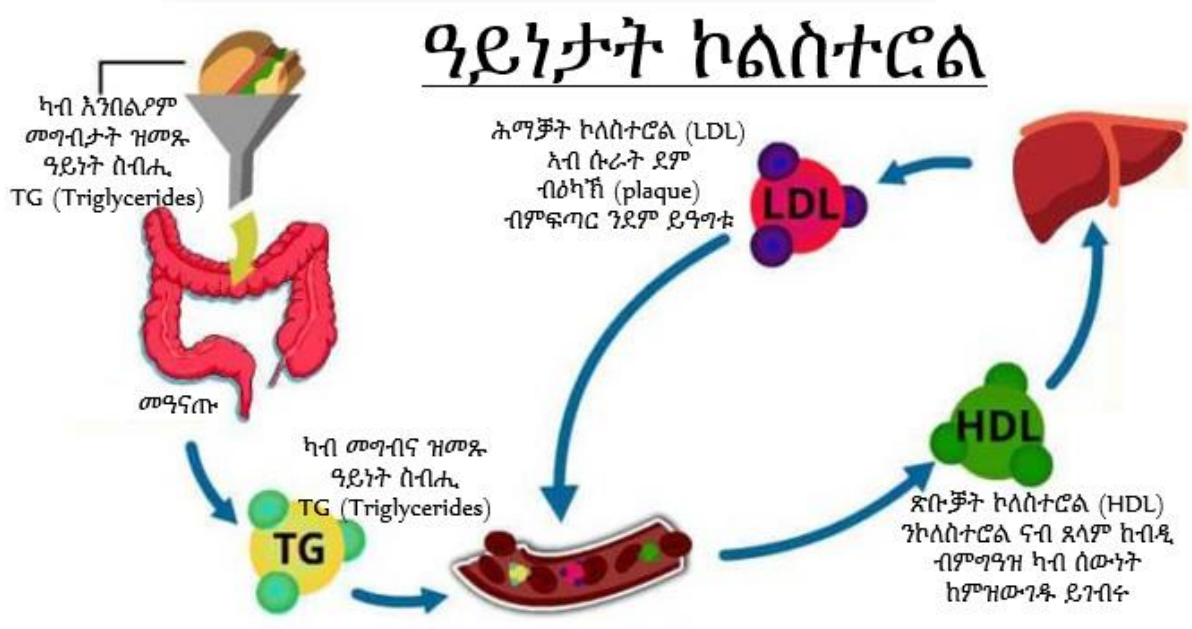
ልሙድ ዝኾነ ዓቕን ምስዝህልዎ ኮሌስትሮል ጽቡቕን ንሰውነት ኣድላይን ኮይኑ፣ ግን ጻዕቂ ማለት ካብ ልሙድ ንላዕሊ ምስ ዝህልው ሓደገኛን መጥቓዕቲ ልቢ ክፈጥር ይኽእል እዮ።

ኮሌስትሮል ኣብ ኩሎ ሴላት ሰውነት ዝርከብ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ኣገዳሲ ዝኾነ ግዴ ኣለዎ። ገለ ካብዚኦም ኣብ ሰውነት ዝካየዱ ግዴታት ስዒብን ዘለዎ ምጥቓስ ይከኣል፡

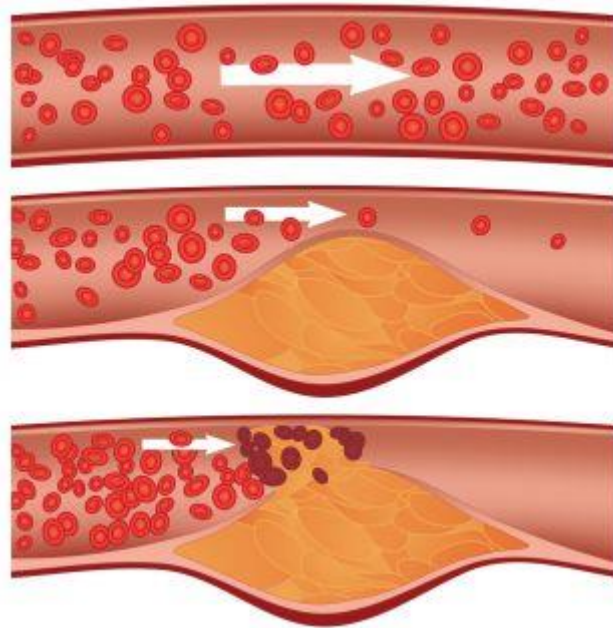
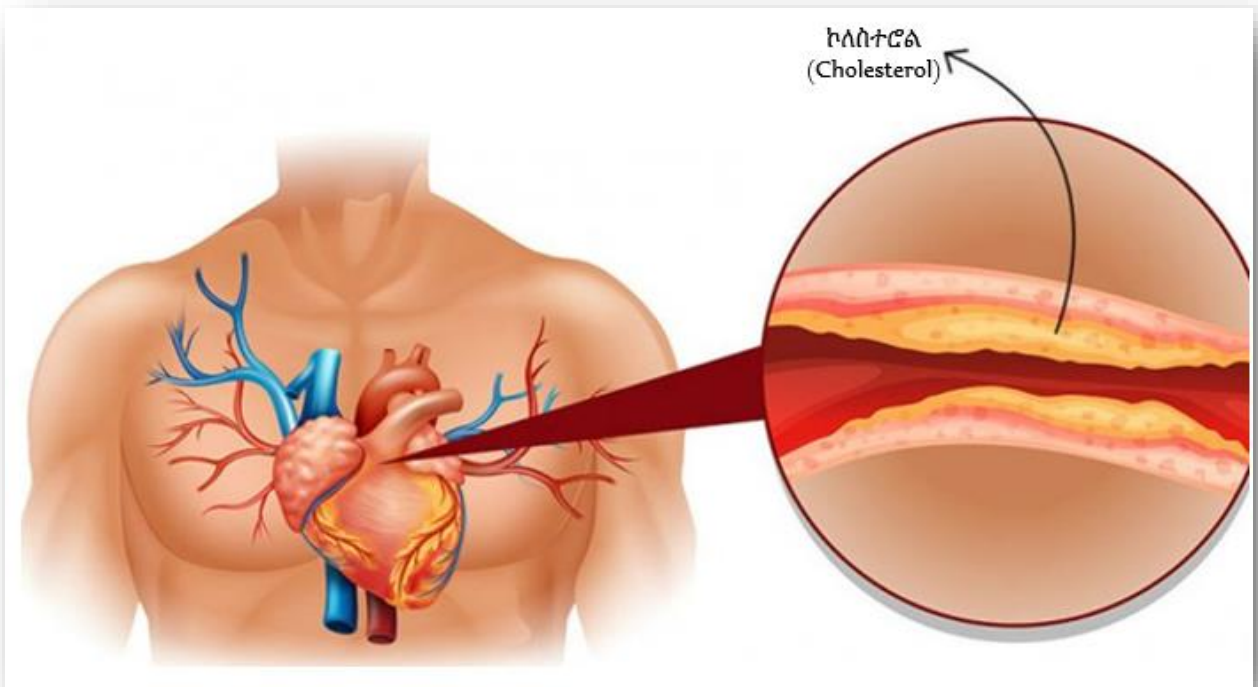
1. ቅርጺ መንደቕ ሴላት ኣስተዋጽኦ ምግባር
2. ንምሕቓቕ መግቢ ኣድለይቲ ኣሲዳት ምፍጣር፣
3. ማእከሎት ዝኾኑ ሆርሞናት ምስራሕ፣
4. vitamin D ምምንጫው።

ንጥዕና ብዝምልከት ኮልስተሮል ኣብ ክልተ ይምቀል፡

1. "ጽቡቕ" ኮልስተሮል HDL (high-density lipoprotein - ልዑል ሕፍሰት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን)፡ ጽቡቕ ተባሂሎም ዝጽውዑ ምክንያት፡ ኣብ ካልኣት ክፍሊ ሰውነት ንዝርከቡ ኮልስተሮል ኣጻርዮም ናብ ጸላም ከብዲ ብምምላስ ካብ ሰውነት ከምዝውገድ ይገብሩ።
2. "ሕማቕ" ኮልስተሮል ድማ LDL ("low-density lipoprotein - ትሑት ሕፍሰት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን)፡ ሕማቕ ተባሂሎም ዝጽውዑ ምክንያት፡ ኮልስተሮል ኣብ ክንዲ ካብ ሰውነት ዝውገድ ኣብ መንደቕ ሰራውር ደማት ከምዝላሓግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጅን) ስለዘይትረክብ ናብ ሕማም ልቢ ከብጽሑ ይኸእሉ።
3. Triglycerides፡ ኣብ ደም ዝርከብ ዓይነት ስብሒ (lipid) እዮም። መግቢ ኣብ እንበልዓሉ እዋን ሰውነትና ሕጂ ንዘይየድልዎ ካሎሪ ናብ Triglycerides ብምቕያር ኣብ ናይ ስብሒ ዋህዮታት (ሴላት) ይኸዝኖም። ኣብ መግቢ ዘይንበልዓሉ እዋን ድማ ሆርሞናት ነዚኦም ተኸዚኖም ዘለዉ Triglycerides ናይ ሓይሊ (energy) ይልውጡም። ሰውነትና ናብ ሓይሊ ቀይሩ ክጥቀመሎም ካብ ዝኸእል ንላዕሊ ካሎሪታት ምስ እንበልዕ ኣብ ሰውነት ዝርከብ ትሕዝቶ Triglycerides ኣዝዩ ይልዕል። ልዑል ዝኾነ ትሕዝቶ Triglycerides ካብ ልቢ ናብ ኣካል ደም ዝወስዱ መትረባት ከምዝኸፉ ብምግባር ዝተፈላለዩ ሕማማት ልቢ ከስዕብ ይኸእል።



ስእሲ 27፡ ዓይነታት ኮልስተሮል



ሰእሊ 28: "ሕማቅ" ኮሌስትሮል LDL

"ሕማቅ" ኮሌስትሮል LDL ("low-density lipoprotein - ትሑት ሕፍሶት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን): ኮሌስትሮል ኣብ ክንዲ ካብ ሰውነት ዝውገድ ኣብ መንደቕ ሰራውር ደማት ከምዘላሓግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጂን) ስለዘይትረክብ ናብ ሕማም ልቢ ከብጽሑ ይኽእሉ።

ብናይ ደም መርመራ ዝዕቀቡ ኮልስተሮል	ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል
<p>ጠቕላላ ኮልስተሮል ኮልስተሮል ሆርሞናትን ገለ ሺታሚናትን ንምስራሕ የገልግሉ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ 200 mg/dL ንታሕቲ: ዝድለይን ዝተመረጸን • 200-239 mg/dL: ላዕለዋይ ደረት ንሓደጋ ልቢ ሕማም • 240 mg/dL ወይ ንላዕሊ: ልዑል ዝኾነ ሓደጋ ልቢ ሕማም
<p>LDL “ሕማቕ ኮልስተሮል” LDL ንኮልስተሮል ኣብ ክንዲ ካብ ሰውነት ዝውገድ ኣብ መንገድ ሰራውር ደማት ከምዝላቀግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጅን) ስለዘይትረከብ ናብ ልቢ ሕማም ከብጽሑ ይኸኣሉ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ 100 mg/dL ንታሕቲ: ዝድለይን ዝተመረጸን • 100-129 mg/dL: ካብ ግቡእ ንላዕሊ • 130-159 mg/dL: ላዕለዋይ ደረት • 160 mg/dL ወይ ንላዕሊ: ልዑል
<p>HDL “ጽቡቕ ኮልስተሮል” HDL ካልኣት ክፍሊ ሰውነት ንዝርከቡ ኮልስተሮልን ስብሕን ኣጸርዮም ናብ ጸላም ከብዲ ብምምላስ ካብ ሰውነት ከምዝውገድ ይገብሩ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ 40 mg/dL ንላዕሊ: ዝድለይን ዝተመረጸን
<p>Triglycerides Triglycerides ካልኣ ዓይነት ስብሒ እዮም። ብጣዕሚ ብዙሕ ካሎሪ ብምብላዕ፣ ኣልኮሎል መስተ ብምስታይ ወይ ድማ ብሽጋራ ምትካኽ ሰውነት ንtriglycerid ብብዝሒ ይሰርሑ። ናብ ናይ ልቢ ሕማም ሓደጋ ድማ ይሓጋገጹ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ 150 mg/dL ንታሕቲ: ዝድለይን ዝተመረጸን

ሰእሊ 29: ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል

ንሓደጋ ዘጋልጹ ባእታታት

- ◆ ልዑል LDL ኮልስተሮል
- ◆ ሩግድን ምኽራሽን
- ◆ ጸቕጢ ደምን ሽኮርያን (ካልኣይ ደረጃ)
- ◆ ጥዕና ዘይህቡ መግብታት
- ◆ ብዙሕ ኮፍ ዘለዎ ስራሕን ኣገባብ ናብራን
- ◆ ስድራቤታዊ ታሪኽ (ውርሻ)
- ◆ መብዛህትኡ ግዜ ኣብ ኣሰብኡት ይርከን ይበዝሕን
- ◆ ምትካኽ ሽጋራ
- ◆ ብፍላይ ድማ ኣብ ላዕሊ ተጠቂሶም ዘለዉ ምስ ዝተሓወዱ ናብ ሓደጋ ምግላጽ ይበዝሕ

ኣተኣላልዖ

- ◆ ጥዕና ዝህቡ መግብታት ምምጋብ
- ◆ ምንቅስቃስ ምዝውታር
- ◆ ሩግድን ምኽራሽን ምቁጽጻር
- ◆ ጸቕጢ ደምን ሽኮርያን ምስ ዝህሉ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ምውግሎም
- ◆ ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ
- ◆ ንደረጃ ኮልስተሮል ቡብግዚኡን ኣብ ግቡእ ግዜን ኣብ ሓኪም ኬድካ ምቁጽጻር

ጥዕና ዝህቡ አገባብ አባላልዓ

- ♦ አብ መግቢ ዓቕን ስብእን ዘይትን ምውሒድ፡ ብዝተኸኸለ መጠን ስብእን ቅብኣትን ዝበዘሉ መግቢ ከምኡውን ብዘይቲ ዝተጠበሰ መግቢ ምውጋድ - ኣብ ክንዲ ብዘይቲ ምጥባስ እቲ ዝበለጸ ጠቢስካ፣ ብሃፋ ወይ ብማይ ጌርካ ኣብሲልካ ምብላዕ
- ♦ ንናይ እንቋቋሓ ቢጫ ክፍሊ ብዘተኸኸሉ ዘይምብላዕ (ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ዘይምብላዕ)፡ እዚ ማለት ብዝኾነ ዓይነት አገባብ ጌርካ ምብላዕ ዘጠቓለለ እዩ።
- ♦ አካላዊ ስጋ (ንኣብነት ጸላም ከብዲ፣ ልቢ፣ ኩሊት ዝኣመሰሉ አካላዊ ስጋ) ዘይምብላዕ
- ♦ ናይ ቅብኣት ትሕዝተኣም ልዑል ዝኾኑ ስብእን ቅብኣትን ምውጋድ (high in saturated fat) - ንኣብነት ዶልሽታት፣ ማዮኒዝ ዝኣመሰሉ
- ♦ ምብላዕ ቀይሕ ስጋ ዘይምብላዕ ኣብ ክንድኡ ዝያዳ ዓሳ፣ ደርሆ፣ ብባሎንጋ ወይ ብብርስን ዝተሰረሕ መግቢ
- ♦ ኣብ ስጋ ዝበርከቡ ርኡዮት ንዝኾኑ ስብእታት ምልጋስ፡ ቅድሚ ምብላዕ ንቆርበት (ንኣብነት ናይ ደርሆ ቆርበት) ምልጋስ፡ ኣብ እዋን ምስራሕ መግቡ ንዝመኩ ስብእታት ምኽዓው
- ♦ ኣብ ትሕዝተኣ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባን ዝኣመሰሉን ምጥቓም (ክሬም ዝበዘሉም ጸባታት ምውጋድ)
- ♦ ልዑል ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ (high in fibre) መግቢ ምብላዕ፡ ንኣብነት ንቑጽ ዓይኒ ዓተር፣ ባሎንጋ፣ ናይ ስርናይ ባኒ ወይ ቅጫ፣ ኣሕምልቲ፣ ፍሩታታት
- ♦ ንዓይነታት እትጥቀሙሎም ስብእታትን ቅብኣታትን ኣድህቦ ምሃብ

አገዳሲ ጭቡጥ ሓቂ፡

- ♦ ኣብ መግቢ ዝርከብ ኮልስተሮል ኣይኩንን ኣብ ጾም ዝርከብ ልዑል ኮልስተሮል ዝፈጥር
- ♦ እንታይ ደኣ ኣብ መግቢ ዝርከብ ስብሒ ብፍላይ ድማ ሳቼሬትድ ስብሒ (SATURATED FAT) ከምኡውን ትራንስ ስብሒ (TRANS FAT) ተባሂሎም ዝጽውዑ እዮም ኣብ ጾም ዝርከብ ልዑል ኮልስተሮል ዝፈጥሩ።

መደምደምታ

ብመሰረቱ ጾም ሮሞዳን ንዲባዳ ረቢ ሱ.ወ.ዓ. ኢልካ ዝግበር ኩይኑ ምልኣት ንክህልዎ ቡቲ ዓቕምኻ ዘፍቅዶ መጠን ጽቡቕ ተግባራት ብምብላዕን ንዝተሸገሩ ብምሕጋዝ ክስነ ኣለዎ። ካብዚ ብምብጋስ ቀንዲ ዕላማ ናብ ረቢ ሱ.ወ.ዓ. ኣዕሪኻ ንምቕራብ ኩይኑ ቡቲ ካልእ ሸነኽ ድማ ናይ አካላውን ኣእሙሮአውን ጥዕናን ረብኣታትን ዝርከብ ተወሰኽቲ ውጽኢት ጾም ሮሞዳን እዮም።

ነዚ ዘረጋግጽ እዩ ድማ ኣብ ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጥ ኔርና ንጥቕምና ምዃኑ ብስዒቡ ዘሉ መልክዕ ሰፊሩ ዝርከብ፡

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا صِيَامَنَا فِي رَمَضَانَ وَقِيَامَنَا
وَرُكُوعَنَا وَسُجُودَنَا بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

والله أعلم

ሰእሲ 30፡ ኣላሁ ኣዕለም