

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ ተከምራት ጾም ሮሞዳን

ሻድሻይ ሕታም
ውሽጣዊ ጸራት ሰውነትን
አገባብ አመጋግባን

ምስጢራት ሮሞዳን

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ

ተከምራት

ጾም ሮሞዳን

[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 ተግባራዮም ኣብ'ዚኣ ወርሒ ዝሓረሱ እዮን 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 ክጸውም እዩ ኢልካ ዝግበር እዩ። ብዙሓት ዑለማ ከምዝብልዎ እዚ ኒያ ምግባር ጉዳይ ልቢ ስለዝኾነ ናይ ግድን ኣይኮነን ብምልሓስ ክበሃል።

ንጾም ክፍርሶ ካብ ዝኸለሉ ነገራት ምቕጣብ

እዚኣ ካልኣይቲ ቅድመ-ኩነት ንጾም ክፍርሶ 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-ቐቐራ 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 ክትርጉምዎ እንክለዉ 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-ቐቐራ 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 ክበርህ ዘለዎ ጉዳይ እንተሎ፡ ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምምላእ ኮይኑ ካልኣት ጠቕምቲ ዝኾኑ፡ ከም ንኣብነት ናይ ጥዕና ጉዳይ፡ ከም ውጽኢት ናይ'ዚ ዒባዳ ረቢ 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 أُوتُوا 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 ምንቅስቃስ 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 13

12) ምንጩ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን 15

13) ስነ-ተግባር ሰውነት ኣብ እዋን ጾም (physiology of fasting) 16

14) ኣብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋንን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ? 16

15) መድረኻት ጾም ሮሞዳን - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (Detoxify) 17

16) ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን 18

17) ሽሑር 22

18) ኢፍጣር 22

19) መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል 24

20) መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ 25

21) ሓላፍነታዊ ኣበላልዓ (Mindful Eating) 25

22) ወለንታዊ ጾም (Voluntary Fasting) 28

23) ሕማም ሽኩርያን ጾም ሮሞዳንን 28

24) ምዲም ዘይግባእ መዓስ እዩ? 29

25) መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 30

26) ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት 31

27) ኣተኣላልያ ሕማም ሹኩርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን 34

28) ኮልስተሮል (Cholesterol) 35

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 መሬት8

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

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

ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቻቕ መግቢ12

ስእሊ 8: ስብሐቲ ሰውነትን ክራሽን15

ስእሊ 9: ስብሐን ውሽጣዊ ኣካልን15

ስእሊ 10: ስብሐን ውሽጣዊ ኣካላትን17

ስእሊ 11: ናይ ዋህዮታት ነፍሰ-ጽሬታ (Autophagy of Cells)18

ስእሊ 12: ምጽራይ ሰውነት.....19

ስእሊ 13: መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት20

ስእሊ 14: ኣብ እዋን ምጻም ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?.....21

ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣበላልዓ ሃሳዩ ኢዩ23

ስእሊ 16: መዐቀኒ ደረጃ ምጻት - pH Scale24

ስእሊ 17: መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል24

ስእሊ 18: መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.: ሕጊ ሓደ ሲሶ25

ስእሊ 19: ዘይሓላፍነታውን ሓላፍነታውን ኣገባብ ኣበላልዓ25

ስእሊ 20: ጠቓሚ ኣመጋግባ26

ስእሊ 21: መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉቲዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት30

ስእሊ 22: ጉዕዞ ግሉቲዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት31

ስእሊ 23: ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹኩርያ.....32

ስእሊ 24: ምልክታት ሕማም ሹኩርያ.....33

ስእሊ 25: ሕማም ሹኩርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕማማት ዝተተሓሓዘ እዩ.....34

ስእሊ 26: ኣተሓላልያ ሕማም ሹኩርያ ኣብ እዋን ሮሞዳን.....34

ስእሊ 27: ዓይነታት ኮልስተሮል36

ስእሊ 28: "ሕማቕ" ኮልስተሮል LDL.....37

ስእሊ 29: ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል.....38

ስእሊ 30: ኣላሁ ኣዕለም39



መእተዊ

ዕላማ ናይ'ዚአ ጽሕፍቲ ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢስላም ፈርዲ ንዝኾነት ጾም ሮሞዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ ኣገዳስን ዝኾነ ዲባዳ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትናን ንጥዕናናን ሒዞቶ ንዝላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳእታ ንምፍጣር እዩ። ረቢ ሱ.ወ. ከምዝበሎ ጾም ቅድሜና ንዝነበሩ'ውን ተአዚዞ ከምዝነበረ ብተወሳኺ'ውን ንዓና ጥቕሚ ከምዘለዎ ይሕብረና።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ 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 ኣገዳሲ ሕቶ እዩ። ክቱር ጽምእን ንውሒ መዓልትን ክሃሲ ከምዝኸእል ጌርካ'ውን ዝረኣየሉ ኩነታት ክህሉው ናይ ግድን እዩ። ኮይኑ ግን ሰውነትና ነዚ ክጸወር ጥራሕ ዘይኮነሲ ረብሓ ሒዞ ክወጽሉ ዝኸእል ኩነታት እዩ።

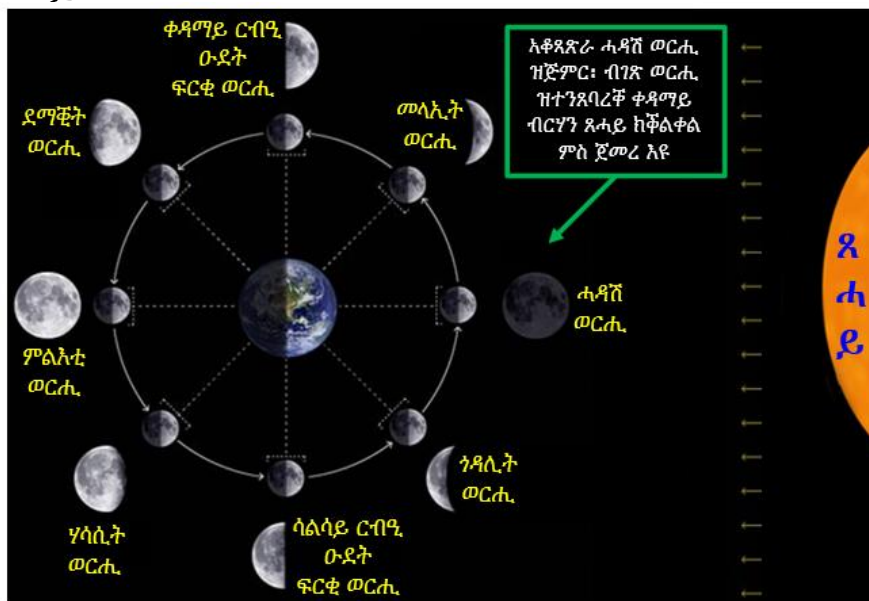
ንምንታይ ሮሞዳን ብናይ ምዕራባውያን ኣቆጻጽራ ዓመት ዓመት ኣብ ፍልጥቲ ወርሒ ዘይትውዕል?

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

ህጅሪያ 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 ኣቆጻጽራ 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። ናይ'ዚአን ክልቲአን ናይ ግዜ ኣቆጻጽራ ድማ ናይ ዳርጋ 11 መዓልታት ፍልልይ ኣሎ። ኣብ ሱረት ኣል-ብቐራ ኣያ 189 (2:189) ሓዳሽ ወርሒ ንደቂሰባት ግዜ መወሰኒ ከምኡ'ውን እዋን ሓጅ መመልከቲ ከምዝኾነት ብስዒቡ ኣገባብ ተጠቒሱ ይርከብ።

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ]



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

ምስ'ዛ ስእሲ ብምትሕሓዝ ኣብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ጸሓይ ወሃብ ብርሃን ምኃና፡ ወርሒ ድማ ተቀባል ብርሃን ምኃና (ናታ ብርሃን ከምዘይብላ) ተጠቒሱ ዘሎ ምስትውዓል ይከኣል፡

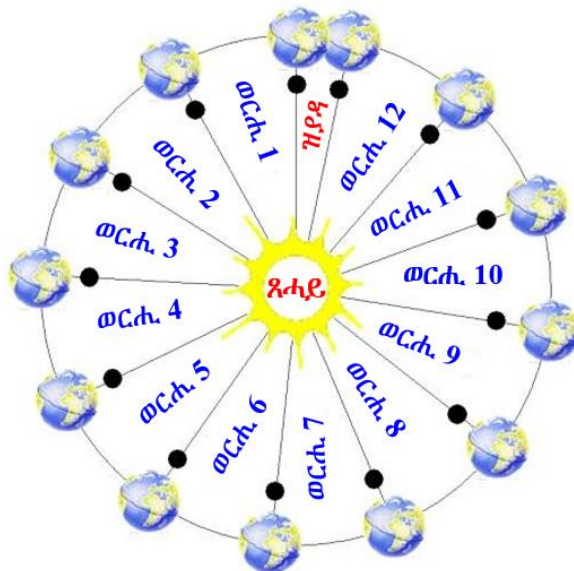
الشَّمْسُ ضِيَاءٌ وَالْقَمَرُ نُورًا

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

ሰእሊ. 2: አዋርሕ ህጅሪያ

ምዕራባዊ ዓውደ-አዋርሕ

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



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

በዚ መሰረት ድማ ናይ ኢስላም ዓውደ-አዋርሕ ካብ ናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ ካብ 10-11 መዓልታት ስለዝፈላለዩ፡ ዒዳትን ካልኣት መዓልታትን ዓመት ዓመት ኣብ ዝተፈላለያ አዋርሕ ክውዕሉ ይረኣዩ። እዚ ማለት ንኡብነት 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። ብሰንኪ 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 ከኸውን እንከሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 24/04/2020 (April) ይኸውን። ብናይ ግእዝ አቆጻጽራ ድማ 16 ሚያዝያ 2012 ይኸውን።

ሮሞዳን 2021 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1442 ዓመተ ህጅሪያ ከኸውን እንከሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 13/04/2021 (April) ነይሩ። ብናይ ግእዝ አቆጻጽራ ድማ 5 ሚያዝያ 2013 ይኸውን።

ሮሞዳን 2022 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1443 ዓመተ ህጅሪያ ከኸውን እንከሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 02/04/2022 (April) እንሻኣላህ ከኸውን ኢዩ። ብናይ ግእዝ አቆጻጽራ ድማ 24 መጋቢት 2014።

ሮሞዳን 2023 እትጅምረሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ አቆጻጽራ 1 ሮሞዳን 1444 ዓመተ ህጅሪያ ከኸውን እንከሎ ብናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ድማ 23/03/2022 (March) እንሻኣላህ ከኸውን ኢዩ። ብናይ ግእዝ አቆጻጽራ 14 መጋቢት 2015 ይኸውን ኣሎ።

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

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 እንዳዞረት ኣብ ኩለን ክፍሉ-ዓመት ወቕትታት (ጽድያ፣ ክረምቲ፣ ሓጋይ፣ ቀውዒ) ከምኡውን ኣየር ኩነታትን ብምዝዋር ኩሉ ኣህዛብ ዓለም ብገምጋም ማዕረጎት ብዘለዎ ኣገባብ ከምዝጸውም ይኸውን (ኩሉ ድማ ሮሞዳን ኣብ እዋን ሃሩርን ኣብ እዋን ቁርን ይጥዕም)።

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

ኣብ ሱሪት ኣል-በቐራ 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 ዓወደ አዋርሕ ንምቕጻር ግዜ ዘገልግል ምዃኑ ኣብ ሱሪት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ብሰዲቡ ኣገባብ ሰፊሩ ይርከብ።

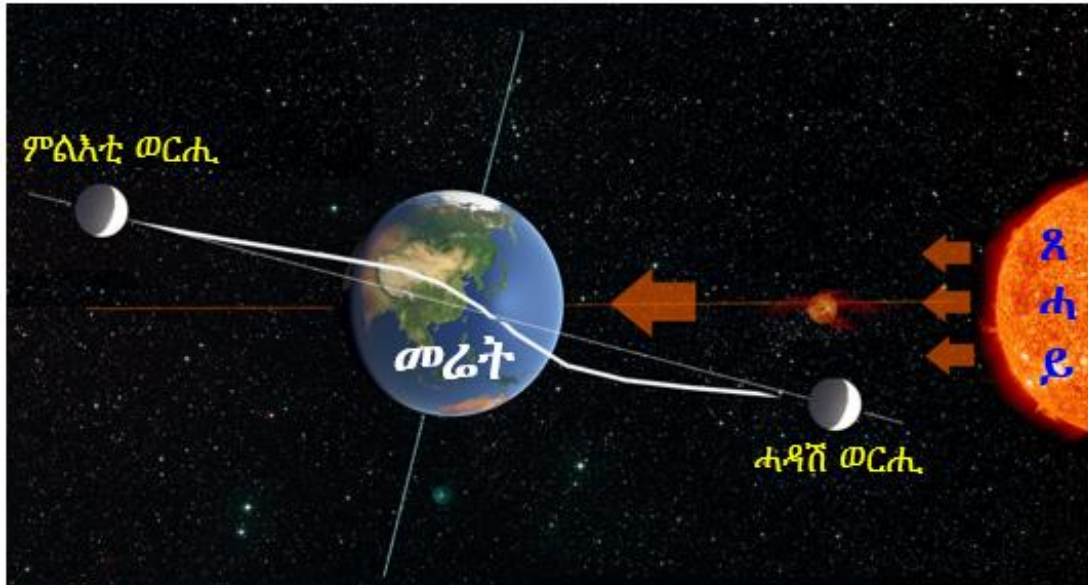
هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

ብተመሳሳሊ አገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣዳ 39 (36:39) ሰዲቡ ዘሎ ይርከብ፡

وَالْقَمَرَ قَدَّرْتَهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ

ኣብ'ዚኣን ኣይታት ማንገሪያ እትበል ቃል ንኖይ ዑደት መድረኻት (phases) ዝገልጽ እዩ።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣሊፉ ኣሊፉ ኣሊፉ እትበል ቃል ንቅርጺ ቅናት ዙሪት (Orbit) እትገልጽ እዩ።



ሰጻሊ 4፡ መንገዲ ዑደት ወርሒ ኣብ ክሊ መሬት

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

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ

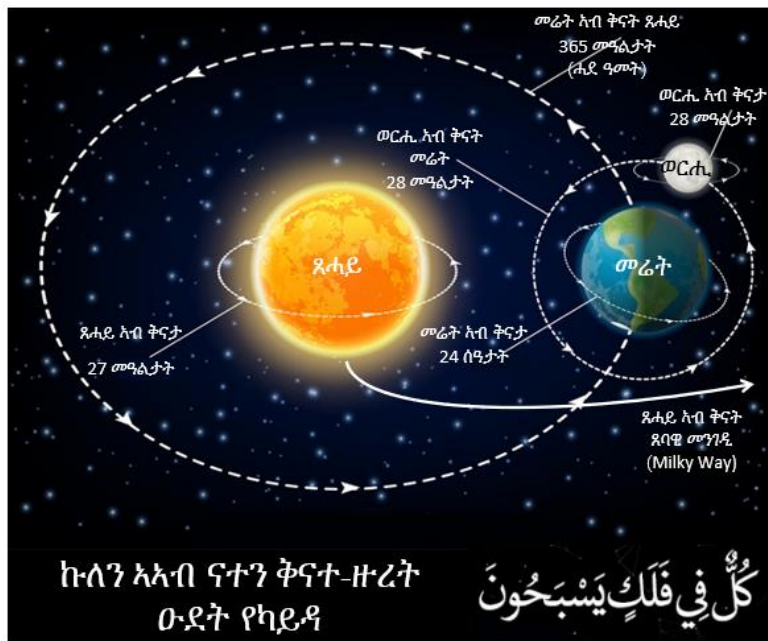
ኣብ'ዚኣ ኣዳ ሓሳብ እትበል ቃል ንቅናት ዙሪት (Orbit) ዑደት እትገልጽ እዩ።

ብተመሳሳሊ አገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣዳ 40 (36:40) ነዚ ኩለን ነናተን ንቅናት ዙሪት (فَلَائِكَ Orbit) ዑደት ከምዝገብራ (يَسْبَحُونَ) ረቢ ሱ.ወ. የረጋግጸልና፡

وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

ወርሕን ጸሓይን ብዘይምቁራጽ ኣብ ምንቅስቃስ ከምዝርከብ እትሕብር ኣዳ

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



ስእሊ 5: መሰረት ጸሐይዊ ዓወድ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)

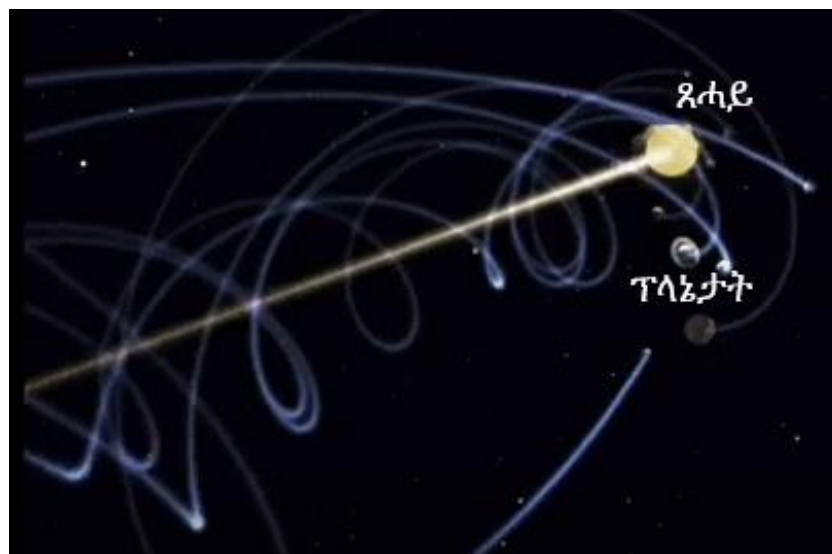
ወርሐዊ ዓወድ አዋርሕ ንምቕጻር ግዜ ዘገልግል ምዃኑ ኣብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5)

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 ጸባይ 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 ተጠቐሳ ዘላ ሰያም (الصِّيَامُ) ምስ ከብድን ምብላዕን ምስታይን ዝኣመሰሉ ምስ ሸውሃት ዝራኽቡ 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 أَنِسِيًّا]

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

(الصيام لي وأنا أجزى به)

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

ኣርባዕተ ኩርናዓት ሮሞዳን (ኣብ ውልቃውን ሕብረተሰብኣውን ምዕባሌታት)

1. ጠባያዊ ኩርናዕ
أَدْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ (41:34)
2. ዲናዊ ኩርናዕ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (2:183)
3. ሕብረተሰብኣዊ ኩርናዕ
وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ (63:10)
4. መንፈሳዊ ኩርናዕ
وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ (9:14)

ምንጪ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቃቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቅሰባት

ብመሰረቱ ሰውነትና ካብ ሰለስት ምንጭታት ሓይሊ ይረከብ፡

1. ካርቦንሃይድሬት (carbohydrate) ከም እንጆራ፣ ባኒ፣ ፋዝ፣ ፍፍታታት፣ ኣሕምልቲ፣ ሹክር፣ ጻባ ዝኣመሰሉ
2. ስብሒ ሰውነት (fat) ከምኡውን
3. ፕሮቲን (protein) ከም ስጋ ደርሆ፣ ስጋ ከብትን በረዕን፣ ዓሳ፣ እንቋቋሕ ዝኣመሰሉ እዮም።

አብዚአም ዘሎ መሰረታዊ ዝኾነ ኬሚካላዊ ጻዓት (energy) ናብ ካልኦት ንሰውነት ዘድልዮም ሓይልታት ከም ንኣብነት መቐትን ናይ ምንቅስቃስ ሓይልን ዝኣመሰሉ ይቐየሩ።

ካብ እንባልዮም መግቢታት ተጻርዮ ዝወጽእ ሓዲ ካብቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኩራዊ ዝኾነ ግሉኩዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ብሓፈሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ።

ቀዳማይ ደረጃ:

አብዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ ኣብ ከሰዐን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቃቕ፣ ናብ ሹከር ብምቕያር ሰውነትና ከጥቀመሉ ናብ ዝኸለል ሓይሊ (energy) ይቐየር ከምኡውን ኣካላት ሰውነትናውን ይህነጹ።

ካልኣይ ደረጃ:

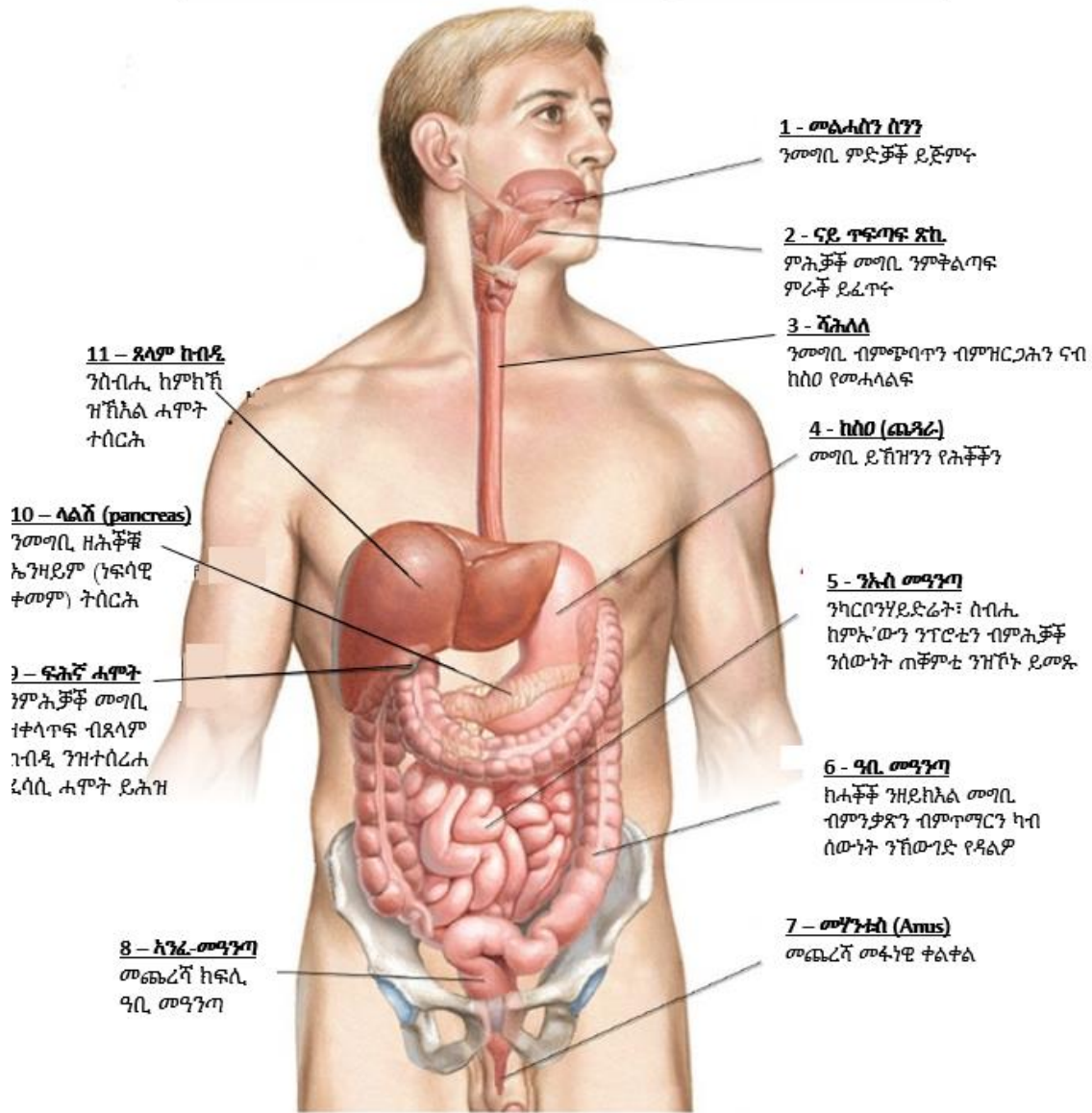
አብዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ከጥቀመሎም ንዘይከኣለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) ኣብ ጸላም ከብዲ፣ ጭዋዳታት ከምኡውን ኣብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

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

ሳልሳይ ደረጃ:

እዚ ሳልሳይ ደረጃዊ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኸዘን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹከርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቐየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥሜት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኸዘን ኣይክፈትን እዩ። ብኣገባብ ኣብ ዝካየድ ርምዳን፡ እሞ ሰውነት ኣብ እዋን ቀትሪ ጥሜት ምስዝሰመዖ፡ ነዚ መኸዘን ብምኸፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ ኣብ ክንዲ እዚ መኸዘን ዝኸፈት፡ እንዳዓበየ ይኸይድ፡ ሩግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሸፋኖም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ስርዓተ-ምሕቻቅ መግቢ



ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቻቅ መግቢ

ሽዴሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹከር ይወርድ። ኡብ'ዚ እዋን ሓንጎልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽትታት ከሰድድ ይጅምር። ጸላም ኩብድን ካልኣት ተሓጋዝትን ሒዞም ንዘለዉ ሽከር ከምኡውን ብሰብሒ መልክዕ ተኸዚኑ ንዘሎ ብምምካኽ ኡብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።

እዚ ናይ ሰብሒ ምምካኽን ኡብ ሓይሊ ምቕያርን ንኡብነት ኡብ ግዜ ጾም ሮሞዳን ዝለዓለ ይኸውን። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንሰውነትና ኡዘዩ ጠቓምን ኡገዳስን እዩ። ናይ ጥጫት ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ'ዛ ሳልሰይቲ ደረጃ ኡብጸሒ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝኸለል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቻቅ መግቢ'ውን ብዝቐለለ ኡገብን ንኸካይድ'ውን ይሕግዝ።

ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና

ጾም ሮሞዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ነብሰ-ምሕዳም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ነብስና ባዕሉ ንባዕሉ ኣብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንክገብር ዕድል ይህቡ። ሰውነትና ኣሕቂቕ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኸለል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጸር ስለዝኾነ ኣሞ ከርክበሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ኣብ መኻዘን ሰውነት የቐምጡ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደእ ንክርክበሉ እዩ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደእ እንክሎ መሊስና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ - መሊሱ ድማ መኻዘን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ሰውነትና ንጾም ሮሞዳን ከምቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንክካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኾና። 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 ጾም ንኣብነት ኣብ ሮሞዳን ብቐጥታ መግቢ ስለዘይረክብ፡ ኣብ ሰውነት ተኣኪቡ ካብ ዘሎ ስብሒ ሓይሊ ክረክብ ይጅምር። እዚ ስብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንሰውነት ብኹሉ ሸነኻት ጠቓሚ ኮይኑ ናይ ክብደት ምጉዳል ኣፍ ደገውን ይኸፍት።

ገለ ካብ ጥቕምታት ጾም ስዒቦም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጸሑ እቶም ቀንዲ ኣገደሱቲ እዮም

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

ከሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምዲም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብእቶም ንምጥቃስ፡ ሕማም ልቢ፡ ደም ብዝሐ፡ ውሱናት ንዝኾኑ ዓይነታት ሕማም ሸኪርያ፡ ናይ ሓንጎል ሕማም ኮይኑ ናይ ምዝካር ዓቕሚ ዘጥፍኦ ሕማም ኣልዛይመር (Alzheimer's)፡ ንመትንታት ሰውነት ብምጥቃስ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ምንቅጥቓጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም። ብሕማም ወይ ብኻልእት ምክንያታት ኩነታት ጥዕና ኣብ ሓይሊ ከወድቕ ምስዝኸለል 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 ሸኪርያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ) (ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕማም ሸኪርያ ክቆጸጹ ዝኸለሉ 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
- ቅጽብታዊ ቁስሊ ጨጓራ
- ብርቱዕ ሕማም ምንፍርፋር (Epilepsy)
- ብርቱዕ ሕማም መርዘን

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

ገለ ካብ ንጥዕና ብዝምልከቱ ጠቕምታት ጾም ሮሞዳን ስዒቦን ዘለዎ እዮን፡

- ✓ ንምሕቓቕ-መግባዊ ስርዓተ-ሰውነት ዕረፍቲ ምሃብ ኣብ ጾም ሮሞዳን መስርሕ ናይ ምሕቓቕ መግቢ (metabolism) ዕረፍቲ ዝረኸበሉ እዋን እዩ። ኣብዚ መስርሕ

ዋና ተሳታፊ ዝኾነት ጸላም ከብዲ'ውን በዚ አጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ።
ነዚ ረብሐ ንምርካብ ጸዋሚ ዝኾነ ሙስሊም ናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ሱና ብምክታል ድሕሪ ፈጠር ዓቕን ዘይብሉ ብዙሕ መግቢ ካብ ምብላዕ ምቕጣብ ኣድላዩ ይኸውን።

- ✓ **ምጡን ዝኾነ ናይ ክብደት ምቕናስ**
ኣብ ግዜ ጸም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሸኮር ስለዝገድል 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 ኣድለይ ዝኾነ ሓይሊ ንረክብ። ውጽኢት ናይዚ ድማ ተመጣጣኒ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጥቓል እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጸገም ንዘለዎም ሰባት ከምኡ'ውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሸኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከኒና ወሲዶም ክቆጻጸርዎ ንዝኸለሉ ሰባት ጸም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓዲጋ ዝበጸሕ ምስዝኸውን ምዃም ክልኩል እዩ።)

- ✓ **ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ**
ኣብ እዋን ጸም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስተሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓዲጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓምት'ውን ጠቓሚ እዩ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. “ጸ-ሙ! ሰብ ጥዕና ድማ ክትኮኑ ኢኹም” ኢሎም።

- ✓ **ንስርዓተ-ኩሊት ዕረፍቲ ይህበ**
ናይ ኩሊት ሕማም ንዘይብሎም ሰባት ኣብ እዋን ሮሞዳን ንነዊሕ ሰዓታት ማይ ዘይምስታይ ንኩሊት ጠቓሚ እዩ።
ወላኳ ጽምኢ ማይ ከቢድ ኮይኑ ይሰማዓና ደኣ'ምበር ጥቕሚ ከይረኹብናሉ እንገብሮ ኣይኮነን። ሰውነት ዕቕር ዝኾነ ናይ ማይ ትሕዝቶ ስለዘለዎ ዝህስ ኣይኮነን። በንጻሩ እንድሕር ጸዋሚ ናይ ኩሊት ሕማም ዘይብሉ ኮይኑ፡ ክልቲኣን ኩሊት ካብ ቀጻሊ ዝኾነ ምጽራይ ማይ ዕረፍቲ ይወስዳ። ኣብ'ዚ ዝጠፍእ ሓይሊ ኣብ ምጽጋን ካልእ ኣካላት የገልግል ማለት እዩ። ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ምኽሪ መሰረት ንፈጠር ኣብ ግቡእ ግዜ ከየደናጎይካ ምብላዕን ንስሑር ድማ ብዝተኸለ መጠን ምድንጓይ ዝያዳ ጥቕሚ ኣለዎ። ዋሕዲ ማይ ንጸቕጢ ደም ስለዘውርዶ ንሰውነትና ጠቓሚ እዩ።

- ✓ **ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት**
ንልምድታትካን ጠባያትካን ናይ ምቁጽጻር ዕድል ስለዝህቡ፡ ሓዲስትን ኣወንታውን ዝኾኑ ንኸልመዱን ንኸምዕብሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምዃም 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. **ምዃም ኣብ ልዕሊ ረቢ ሱ.ወ. ዘለና ቅንዕና ብምውሳኽ ሓጎስ ይፈጥር**
ምዃም ብጣዕሚ ፍልይ ዝበለ ዒባዳ እዩ። ኣብ ሓዲስ ቁድስ ሰፊሩ ከምዘሎ ረቢ ሱ.ወ. ኩሉ ተግራባርትና ንዓና ከምዝኾነት ብምሕባር ጸም ግን ባዕሉ ጸማ ዝህበላ ንዕኡ ከምዝኾነት ይነግረና።
كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به
2. **ምዃም ንነፍሰ-ኣኹብሮትና ክብ የበሎ**
ክንጸውም እንክለና ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምእዛዝ ኣለና ጥራሕ ዘይኮነስ ንድሌታትናን ሸውሃትናን ክንቆጻጸር ስለ እንኸእል ነፍሰ-ኣኹብሮና ክብ ይብል።
3. **ምዃም 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. **ምዃም ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት የበራትዎ**
ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተሰብኣዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢስላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንነብር የተባባዓና። ጸም ሮሞዳን ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምኽን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንዝጸመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጸዋማይ ኣጅሪ ክወሃብ ከምዝኾነ ይሕብሩና።
5. **ምዃም ንዘለና ነፍሰ-ኣፍልጦናን ናይ ነፍስና ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ የበሎ**
ነፍሰ-ኣፍልጦን ናይ ነፍስ ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ ኢሉ፡ ካብ ዳሕራይ ከጣዕሱና ካብ ዝኸለሉ ተግባራት፣ ዘረባታት፣ ነገራት፣ ኩነታት ዝኣመሰሉ ከርሕቐና ይኸእሉ።

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

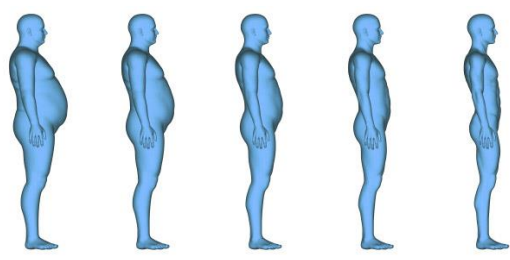
በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ሮሞዳን እንበልዎ መግብታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢስላም ኮይና ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጎዳል ኣብ ጥዕና ዝገብር ኣወንታዊ ሸነኻት ሮሞዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱ.ወ. ኣብ ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም ክብል እንከሎ በጀካ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽ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

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

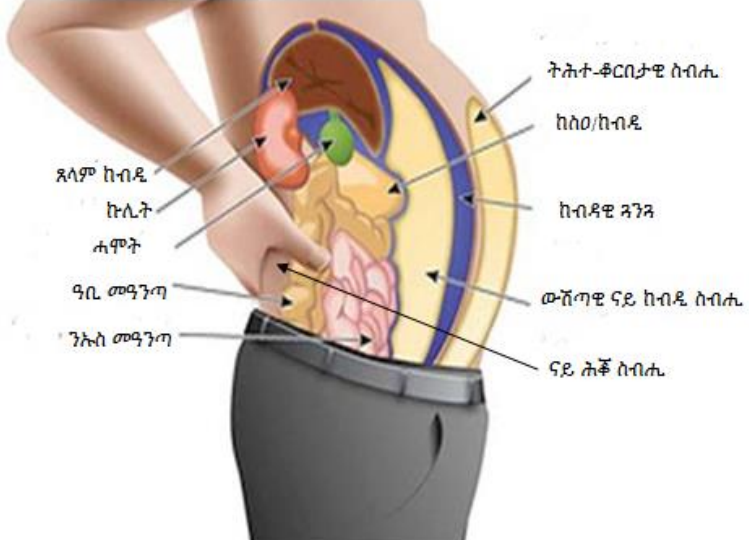
ሰውነትና ንስብሒ ከም ምንጨ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንከሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቕብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝጎድል ይገብር። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝጎድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሸኮርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጻቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ስብሒ ተዓቕሞም ዘለዉ መርዘታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕውን ይጅምር።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ



ስእሊ 8: ስብሒ ሰውነትን ክራሽን



ስእሊ 9: ስብሒን ውሽጣዊ ኣካልን

ምንጨ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን

ብመሰረቱ ሰውነትና ካብ ሰለስት ምንጭታት ሓይሊ ይረከብ፡ ካርቦንሃይድሬት (carbohydrate)፣ ስብሒ ሰውነት (fat) ከምኡውን ፕሮቲን (protein)። ኣብ'ዚኦም ዘሎ መሰረታዊ ዝኾነ ኬሚካላዊ ጻዓት (energy) ናብ ካልኣት ንሰውነት ዘድልዮም ሓይልታት ከም ንኡብነት መቐትን ናይ ምንቅስቃስ ሓይልን ዝኣመሰሉ ይቐየሩ።

ካብ እንበልጾም መግቢታት ተጻርዮ ዝወጽእ ሓዲ ካብ'ቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኮራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ምስ ጾም ሮሞዳን ዝተተሓሓዘ ኣብ ሰውነትና ዝርከብ ለውጢ ምስ ንውሒ ቀጻሊ ዝኾነ ምጻም ዝተተሓሓዘ እዩ።

ሰውነት ንጾም ዝጅምር 8 ሰዓታት ድሕሪ ናይ መጨረሻ መግቢ ምብላዕን መዓናጡ ጠቕምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ምውሳድ ድሕሪ ምጭራሶም እዩ።

ልሙድ ኩነታት ምስዝኸውን፡ ሰውነትና ኣብ ጸላም ከብድን ጭዋዳታትን ተዓቕኑ ንዘሎ ግሉኮዝ (glucose) ከም ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ይጥቀሙሎም። እዚ ንምግባር መጀምርያ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዘሎ ሹከር ኣብ ጥቕሚ የውዕሎ። እዚ እኹል ምስዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቆርቦት ንዘሎ ስብሕታት ድሕሪ ምጥቕም ኣብ መጨረሻ ድማ ኣብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን ኣብ ሓይሊ ይቕይርዎም። ኣብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳማነት ሓይሊ ንምፍጣር ኣብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውጻል እም እዚ ትሕዝቶ ግሉኮዝ ምስተወደአ ስብሒ ሰውነት ቀጻሊ ዘሎ ምንጪ ሓይሊ ይኸውን።

ምጻም ንብዙሕ መዓልታት ወይ ድማ ሰሙናት ምስዝከናወኑ፡ ሰውነትና ንናይ ፕሮቲን (protein) ትሕዝታ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀም ይጅምር። ናይ "ዓጸቦ" (ካብ ጥሜት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሰውነት ምስዝፍጠር እዩ። ኣብ'ዚ ኩነታት ምስዝበጸሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጪቱ ስለዝወሰድ ንጥዕና ሓደገኛ ይገብር። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥሜት ዝተጠቐሙ ሰባት ኣዝዮም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ኮይኖም ዝረከቡ እዮም። ኣብ ግዜ ሮሞዳን ግና ቀጻሊ ዝኾነ ምጻም ንክይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቐረጸ እዚ ናይ "ዓጸቦ" ኩነታት ኣይፍጠርን እዩ።

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

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

ሽሑር (ቅድሚያ ወጋሕታ ዝብላዕ መግቢ)

ሰውነት ንዝተበለዐ መግቢ ምሕቓቕን ምጽየት ትሕዝቶን ይጅምር

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

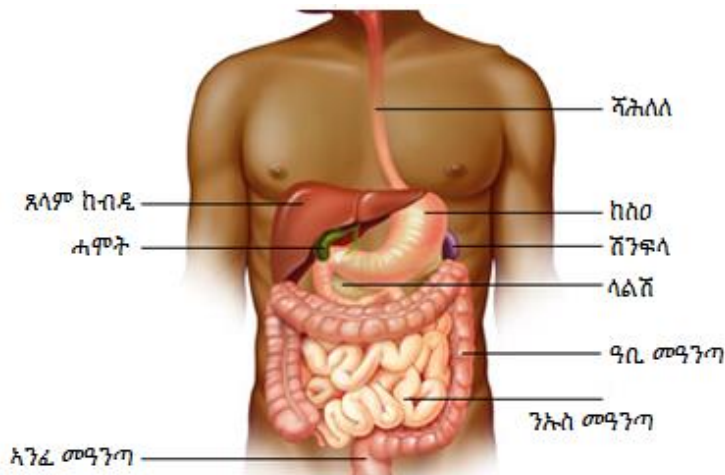
እቲ ሳልሳይ ምንጪ ሓይሊ ኣብ ጭዋዳታት ተዓቕኑ ዘሎ ፕሮቲናት እዩ። ኣብ እዋን ኢፍጣር ግቡእ ዝኾነ መግቢ እንድሕር ተበሊዑ፡ ሰውነት ናብ'ዚ ደረጃ ኣይበጸሕን እዩ። ካብ ስብሒ ሰውነት ዝርከብ ሓይሊ እኹል እዩ። ሰውነት ከም ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ንስብሒ ኣሕቐቐ ናብ ሓይሊ ስለዝቐይሮም ናይ ሰውነት ክብደት ምውጻል (ቅጥኒ ሰውነት) ይርከብ።

ጥቕምታት ናይ'ዚ መስርሕ'ዚ እንታይ እዩ?

- ንስብሒ ከም ምንጪ ሓይሊ ምጥቕም፡ ንክብደት ሰውነት የጉድሎ።
- ኣብ ስብሒ ሰውነት ተኣኪቦም ዝርከቡ መርዘታት ካብ ሰውነትና ይውግዱ
- ደረጃ ኮልስተሮል (cholesterol) ይንኪ
- ጸቕጢ ደም ይጎድል
- ንሕማም ሸከርያ ምቁጽጻራ ይመሓየሽ

ኣብ እዋን ጾምን እንበልጻሉን እዋንን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

ኣብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይንረክብ ፣ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንሃይድሬት (ሓይልን ሙቕትን ዝህብ) ከምኡ'ውን ሹከር ብምቕጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር። ኣብ'ዚ ኤኮኖሚካዊ መስርሕ ሰውነት፡ ዓቢ ግደ ካብ ዝጻወቱ ኣገደስቲ ክፍሊ ኣካላት ጸላም ከብዲ እዩ። ኣብ'ዚ እዋንዚ ጸላም ከብዲ፡ ንስብሒ ሰውነትና ናብ ኬሚካላት ብምቕያር ከም ምንጪ ሓይሊ ከምዘገልግሉ ይገብርዎም።



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።

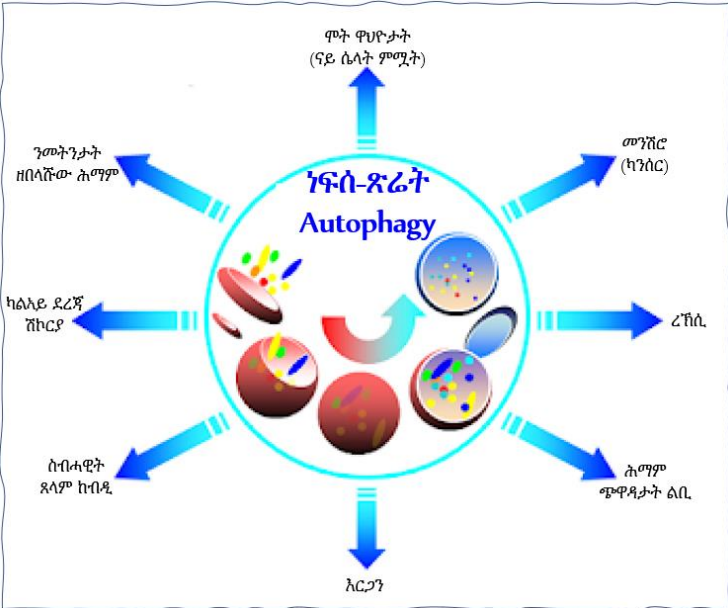
- 1) **ቀዳማይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (1ይ መዓልቲ ከሳብ 2ይ መዓልቲ)**
 ጾም ምስ ጀመረ ኣብ ውሽጢ ቀዳሞት ክልተ መዓልታት ኣቢሉ፡ ኣብ ደም ዘሎ ደረጃ ሹከር ከምኡውን ጸቕጢ ደም ይወርድ። ሰውነት ናይ ውሽጣዊ ምጽራይ መስርሕ ይጀምር። በዚ ምክንያት እዘን ቀዳሞት ክልተ መዓልታት እተን ዝበርተዓ መዓልታት ኣየን። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዘን መዓልታት ህርመት ልቢ ይዝሕል ጸቕጢ ደም ድማ ይጎድል። ኣብ ውሽጢ ሰውነት ብዝካየዱ ንጥፊታት ምክንያት ቃንዛ ርእሲ፣ ጽርውርው ምባል፣ ቀልጢፍካ ሕርቃን፣ ዕግርግር ምባል ከምኡውን ሕማቕ ሽታ ኣፍ ዝሓዛ ክኾና ይኸእላ እየን። እቲ ዝጸዓቕ ስምዒት ጥሜት ኣብ'ዚ እን መዓልታት እዩ ዝረኣ።
- 2) **ካልኣይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (3ይ መዓልቲ ከሳብ 7ይ መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ ካልኣይቲ መድረኻ'ዚ ሰውነት ንጾም ከለምዶ ስለዝጀምር ስርዓተ-መሕቐቕ (አምዑት) ከዕርፍ ይጀምር። ስለዝኾነ ድማ ኣምዑት ዘለዎ ሓይሊ ኣብ ጽሬት ሰውነትን ምሕቐይ ዋህዮታትን (ሴላትን) ትኩረት ብምሃብ ይጥቀመሉ። ኣብ'ዚ እዋንዚ ካልኣት ኣካላት ሰውነት-ውን እንተኾኑ ናይ ውሽጣዊ ጽሬት መስርሕ ይጀምር። መታን ሓይሊ ክረክብ ኢሉ ሰውነትና ን ስብሒ ሰውነት ኣሕቐቕ ናብ ግሉኮዝ ክቕይርም ይጀምር። ናይ ሰውነት ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ ክብ ክብል ይጀምር። ሳምቡእን መዓናጡን ክጽገኑ ይጀምሩ።
- 3) **ሳልሳይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (8ይ መዓልቲ ከሳብ መበል 15 መዓልቲ)**
 ኣብ'ዚ መድረኻ ሰውነት ሓይሊ ክገብር ይጀምር ሓንጎል እውን ናይ ምስትውዓል ሓይሊ ይመሓየሽ። ጽቡቕ ስምዒት-ውን እንዳዓብለል ይመጽእ። ናይ ሰውነት ነፍሱ-ምሕቐይ ዓቕሚ እንዳበርተዐ ስለዝኾነይድ፡ ዝተሃሰዩ ዋህዮታት (ሴላት) ብዝያዳ ይጽገኑ። ኣብ'ዚ መድረኻ'ዚ ምውጋደ መርዚታት ካብ መዓናጡ፣ ጸላም ከብዲ፣ ኩሊታት፣ ሳንቡእ ከምኡውን ቆርበት ይካየድ።
- 4) **ራብዓይ መድረኻ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (መበል 16 መዓልቲ ከሳብ መበል 30 መዓልቲ)**
 ኣብ መጨረሻ 10 መዓልታት ሮሞዳን ሰውነት ንጾም ኣዕሪዩ ለሚድዎን መሊኹምን ኣሎ። ሰውነት ብዝያዳ ሓይሊ ክስምዖ ይጀምር። ናይ ምዝካርን ምስትውዓልን ዓቕምታት ድማ ኣዕሪዮም ይመሓየሹ። ኣብ'ዚ መድረኻ ድማ ሰውነት ንነፍሱ-ምጽራይን ነፍሱ-ሕክምን መስርሓቱ ከዛዝሞ ይጀምር። ሕማቕ ዝነበረ ሽታ ኣፍ-ውን ክጠፍእ ይጀምር። ድሕሪ ኩሎም መርዚታት ሰውነት ምስተወገዱ፡ ሰውነት ቡቲ ዝለዓለ ዓቕምታቱ ክሰርሕ ይጀምር። ጽቡቕ ስምዒት-ውን እቲ ዝዓብለል ስምዒት ይኸውን።

እዚ እን ኣብ ላዕሊ ተጠቒሰን ዘለዎ ርብሓታት ምጻም ሮሞዳን ኮይኑ እቲ ቀንዲ ዕላማ ሮሞዳን ማለት ዒባዳ ንረቢ ሱ.ወ. ከምኡውን ናብኡ ብዝያዳ ንምቕራብ ምጺኑ ቀዳምነት ክወሃቦ ኣለዎ። ውሽጣዊ አካላዊ ጽሬት፣ ውሽጣውን ግዳማውን ዝኾነ ሕልናዊ ጽሬት ክስዕቦ ኣለዎ።

ውሽጣዊ ነፍሰ-ጽርዖት (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-ጽርዖት (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-ጽርዖት (Autophagy) ሰውነት መግቢ ምስ ዘይረከብ ማለት ምስ ምጥማይ ጥራሕ ተተሓሒዞ ዝብገስ መስርሕ እዩ።

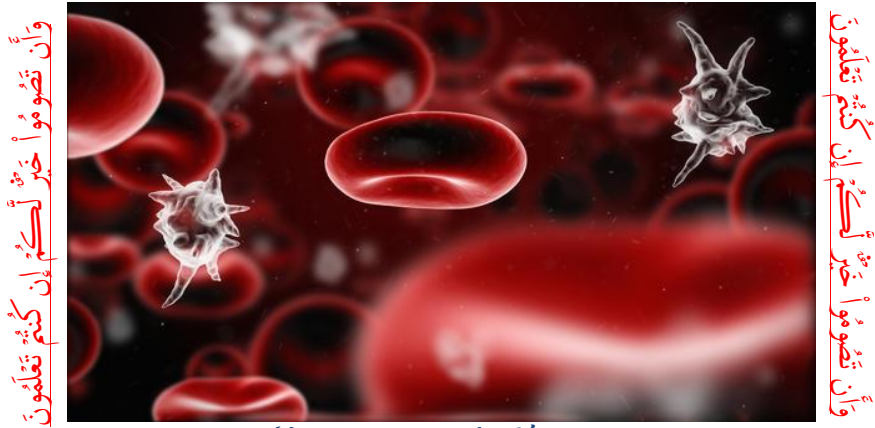
ምስዚ መስርሕ ተተሓሒዞም ዝኸዱ ክልተ ኣገደስቲ ናይ ነብስና ቅመማት ኣለዉ። እቲ ቀዳማይ ኢንሱሊን (insulin) ኮይኑ ንነፍሰ-ጽርዖት (Autophagy) ንኸይብገስ ይዓግት። መግቢ ምስበላዕና ሰውነትና ኢንሱሊን ይሰድድሞ ምብጋስ ነፍሰ-ጽርዖት ይዕንቅፍ። በንጻሩ ሰውነትና መግቢ ምስ ዘይረከብ ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ምልክት ናይ ጥሜት ዝኾነ ግሉካጎን (glucagon) ተባሂሉ ዝጽዋዕ ቀመም ይፍኑ። እዚ ድማ ኣብ ጸላም ክብብዱ ተዓቕሩ ንዘሎ ብምጥቓም ትሕዝቶ ሹከር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



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

ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እዋን ብኸመይ ክሕቕቕቕ ከምዝኸለል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርከበሎም ብቐጥታ ኣብ ስብሒ ከምዝኸዘኑ 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 ይኸኖ። ዝያዳ ስብሒ ናብ ሓይሊ ምስ ዝቐየር፡ ብዝያዳ ብመግብን ከባቢናን ኣቢሉ ኣብ ሰውነትና ዝኣተዉ መርዝታት ይውገዱ። ኣብ መዓንጣታት፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ሳምቡእ ከምኡውን ኣብ ቆርቦት 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 ቆርቦት 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 እዘን 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 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 ንመኸዘን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከየቋረጹ 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 ምጺም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

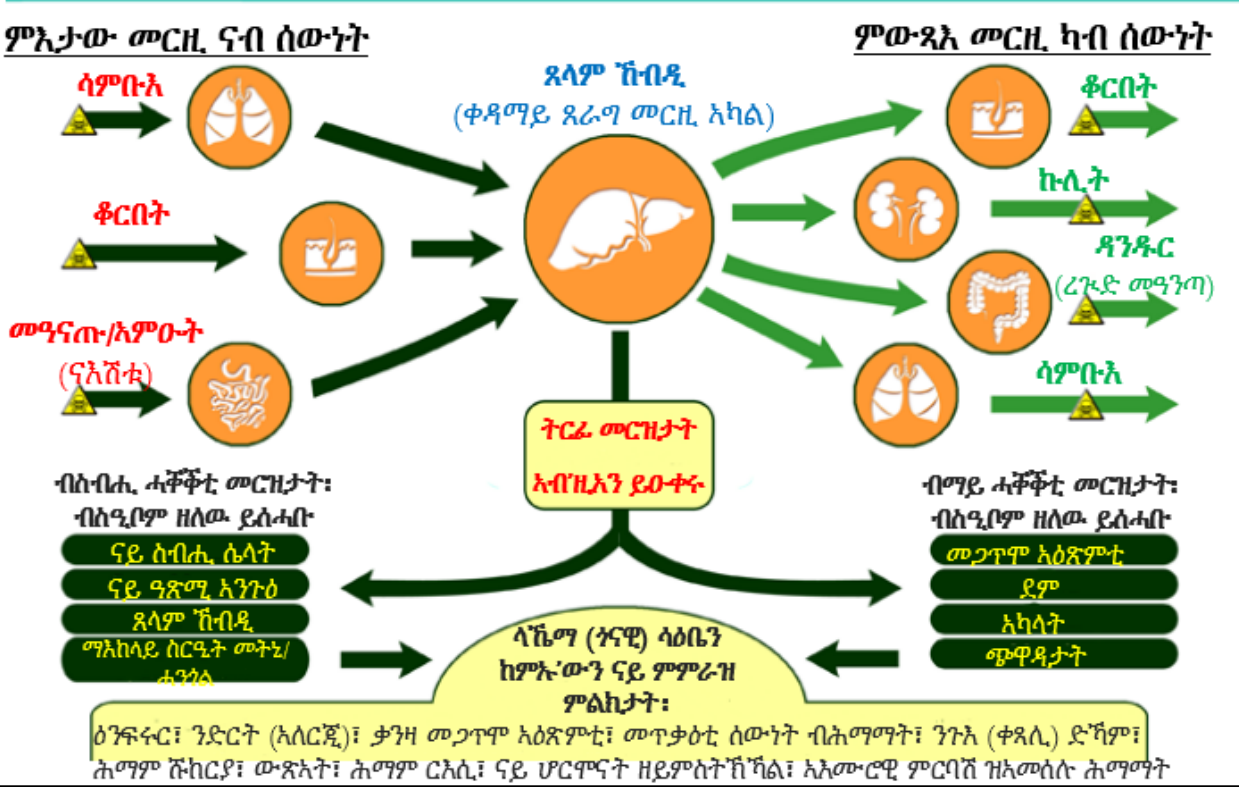
ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብቶም ዓባይቲ ግዴታት ዝጻወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምጺም ድማ ናይ ሰውነት ምጽራይ መስርሕ ይጅምር። እዚ ምጽራይ'ዚ ንዝሞቱ ሴላት ካብ ሰውነት ብምውጻእ፡ ዘየገልግሉ ነገራት ብምቁጽጻር ወይ ድማ ንዝተበላሸዉ ሴላት ብምጽጋን ይካየድ።

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



ስእሲ 13፡ መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

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

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

1

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

5

አብ እዋን ኢፍግርን ስሑርን ዝተበልዑን ዝስተዩን መግቢታትን ፈሳሰን ንሰውነትና ሓድሽ ሓይሊ ይፈጥሩሉ። እዚ ኩነታት እዩ ድማ ንሰውነትና ካብ እንምገባም መግቢታት ኣብ ስብሒ ንዝተኣከቡ ከም ምንጫ ሓይሊ ናብ ምስታቕን ኣብ ጥቕሚ ምውዓል ድቡቕ መሰጋገሪ ዝኾኖ። እዚ ኣገባብ ኣብ ጭምባታት ንዘሎ ፕሮቲን ብሓንሳብ ንኺይዓን ዝከላኸል

2

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

6

ሰውነትና ተኣኢቡ ንዘሎ ስብሒ ኣሕቐቕ ናብ ሓይሊ ከቕይሮም እንከሎ ናይ ሰውነት ከብደት ምጉዳል ይሰብብ። ምስኪ ተተሓሕዞውን ኣብ ሃይሕ እዋን ናይ ኮላስተርል ደረጃ ይወርድ። ብተወሰኻ ናይ ሰውነት ከብደት ምጉዳል ንሕማም ሸኮርያ ንምቁጽጻራ ቀሊል ይገብሮ ብተወሳኺ ጻቕጢ ይም ይትሕት።

3

ግሉኮስ ምስ ተወደኦ ሰውነትና ንዘለው ስብሒታት ከጥቀም ይጅምር። ምስኪ ተተሓሕዞ ድማ ኣብ ጸላም ከብደ ውሑድ ዝኾኑ ግሉኮስ ይሰርሑ

7

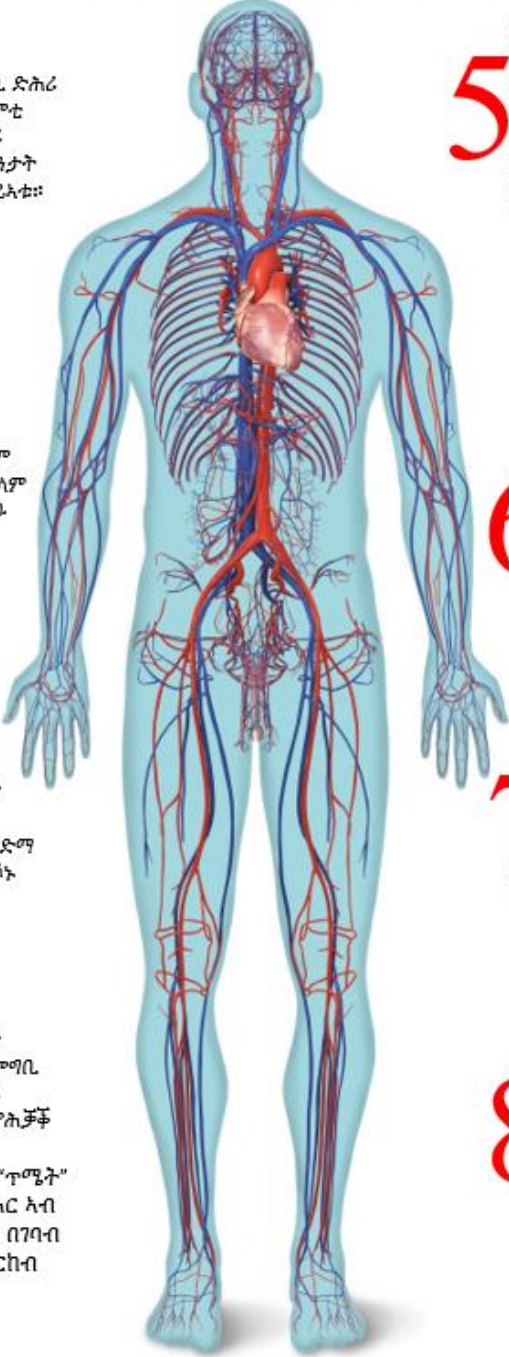
አብ እዋን ምጻም፡ መስርሕ ናይ ካብ ሰውነት መርቢ ምውጻእ ይርከብ። ኣብ ስብሒ ሰውነት ተኣኢቦም ዘለው መርቢታት ድሕሪ ምምካኻ ካብ ሰውነት ይውገዱ

4

ድሕሪ ዝተናውሑ ብዙሓት መዓልታት ወይ ሰሙናት መግቢ ካብ ዘይምብላዕ ጥራሕ እዩ ሰውነትና ንጭምባታት ብምስታቕ ንፕሮቲናት ከጥቀመሉም ዝኾእል። እዚ እዩ ድማ “ፕሚት” ተባሂሉ ዝጽዋዕ። እንድሕር ኣብ ምጻም ሮሞዳን ኢፍግር በገባብ ተኻይዶ እዚ ኩነታት ከርከብ ኣይከእልን ኢዩ።

8

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት ምጻም፡ ልዑል ዝኾነ ደረጃ ውሰናት ዝኾኑ ድሕሪ ጻዕሪ ሓጎስ ዝፈጥሩን ቃንዛ ዘጥፍኡን ሆርሞናት (endorphins) ኣብ ደም ከረኣዩ ይጅምሩ። እዚ እም ድማ ዝተመሓየሸ ኣትኩሮን ጽቡቕ ስምዒትን ሓጎስን ይፈጥሩ።



ሰእሊ 14: አብ እዋን ምጻም ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

ሽሑር

ሽሑር ምብላዕ ፈርዲ ኣይኮነን። ከወይኑ ግን ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ኣብ ዝተፈላለዩ ዘረበኡም ንኸንሸሕር የተባብዑ ስለዝነበሩ ብዝተኸኣለ 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 ምክንያት ድማ፡ ሰውነት ኣብ ክንዲ ሓይሉ ኣብ ውሽጣዊ ምጽራይ ዝጥቀሙሉ፡ ኣብ ሽሑር ንዝተበልዑ መግቢታት ኣብ ምጥሓንን ምክክንን 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 ስለዝተቐቐፀ፡ ንሰውነት ቀልጢፉ ጠቕምቲ ዝኾኑ 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 ከወርይን ከጻርይን ዝጸነሐ ኩሉ ፋሕ ክብል ይኸእል እዩ። ኣብዚሕካ ምስ ዝብላዕ፡ ኣምሑት ኣብ ጽዑቕ ናይ ምጥሓን ስራሕ ንኸኣትዉ ይግደዱ። በዚ ምክንያት ድማ ሰዒቡ ድኻም ብቐሊሉ ይስዕቡ። በብቐሩብ ጌርካ እኹል እምበር ካብ ዓቕን ንላዕሊ ዘይምብላዕ፡ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ “ሓደ 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 ይኾና። በዚ ምክንያት 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 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፡ ብዝተኸኣለ መጠን ሹኮር ዘይምጥቕምን ሽኮር ዝመለኦም ዝብልውን ዝስተዩን ዘይምዝውታር።
- ጨው ዘይምብዛሕ፡ ብዝተኸኣለ መጠን ኣብ መግቢ ጨው ዘይምብዛሕ
- ሻህን ቡንን ዘይምብዛሕ፡ ብሽንቲ 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 ብዝተኸኣለ 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 ከጻርዮን ንዝወዓለ ስራሓት ነበላሽዎ ኣለና ማልት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቑ ምቕጻል ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነትውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዘሎ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምክራሽን 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 ይስማዓና። “ከሳብ ትዓግብ ደኣምበር ክሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ” ዝብል ምክሪ ኣብ ገሊኡም

ጽሑፋት ይርከቡ። እዚ ማለት ኣብ ዕግበትን ምጽጋብን ፍልገይ 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 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 መስረታዊ ዝኾነ ዓቕኑ ብዙሕ ዝተዓጸጸፊ ግፍሒ ከበጽሕ ይኸእል። ኣብ ገለ ኩነታት ካብ'ቲ መስረታዊ ዓቕኑ ክሳብ ዓሰርተ ዕጽፊ ክገፍሕ ይኸእል። ብባህላዊ ኣዘራርባናውን እንተኾነ “ከብዲስ'ያ ለቕታ፡ ኣልሓምዲላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።



ሰእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓሰፈ ኣብላልዓ ሃሳዩ ኢዩ

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

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

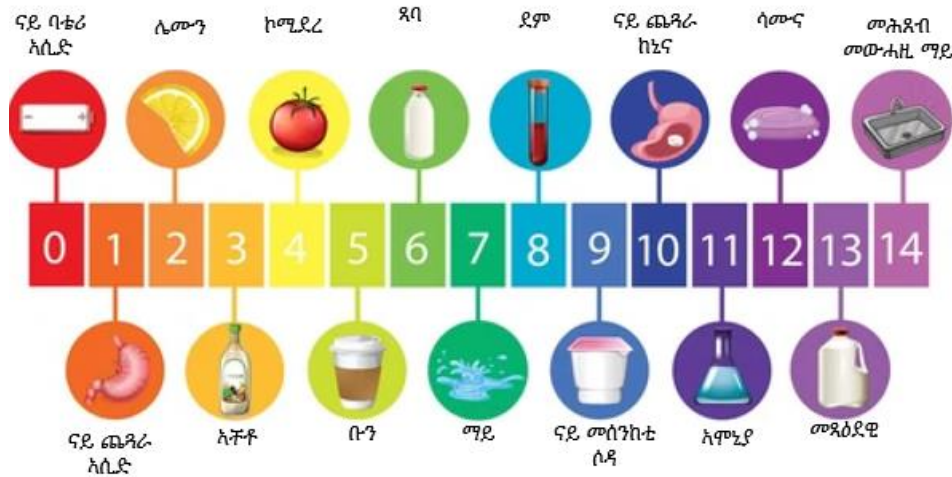
ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ብዙሕ ከይደንገዮ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዮ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጠር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቂቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝሓትዉ ካብ ስለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይስማዓናን። ርወዮት ንኸስማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለኦ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

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

ድሕሪ ሰላት ውዑይ ሾርባ ወይ መረቅ ምስታይ ጠቅሚ እዩ። ብድሕርቲ ንዓሰርተ ደቂቅ ዝኸውን ንኩብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኡም ንኸኣትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይብላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከዮብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

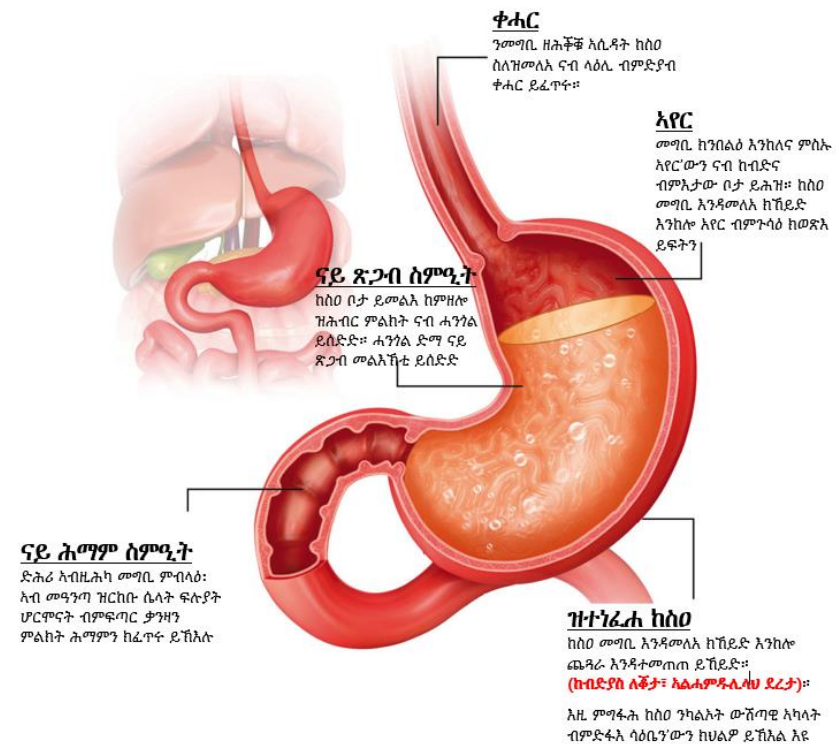
ድሕሪ ፈጡር ብጎቦ ኩንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብዮማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቅሚ እዩ። ናይ'ዚ ምኽንያት ድማ ብጾጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ብዮማናይ ጎንኻ ንኸንድቅስ እዮም ምሂሮምና።

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)

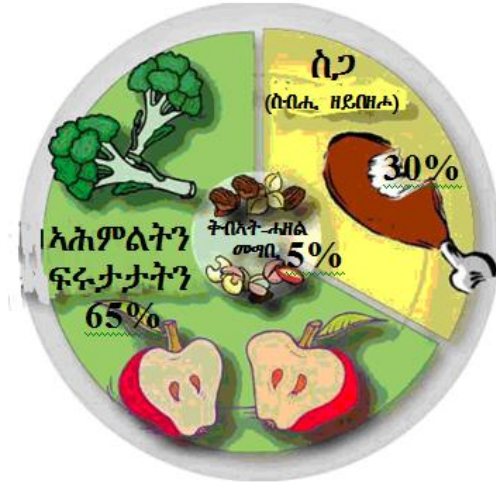
ሓላፍነታዊ አበላልዓ ማለት እንታይ ትበልዕ ከምዘለኻ ከምኡውን ንኣገባብ አበላልዓኻ ኣድህቦን ብምሃብን ብምስትውዓልን ምብላዕ ማለት እዩ። እዚ ኣገባብ አበላልዓ ንስምዒታትካን ኣካላዊ ድሌታትካን ምልላይን ምፍላጥን ዝሓዘ እዩ።

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 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

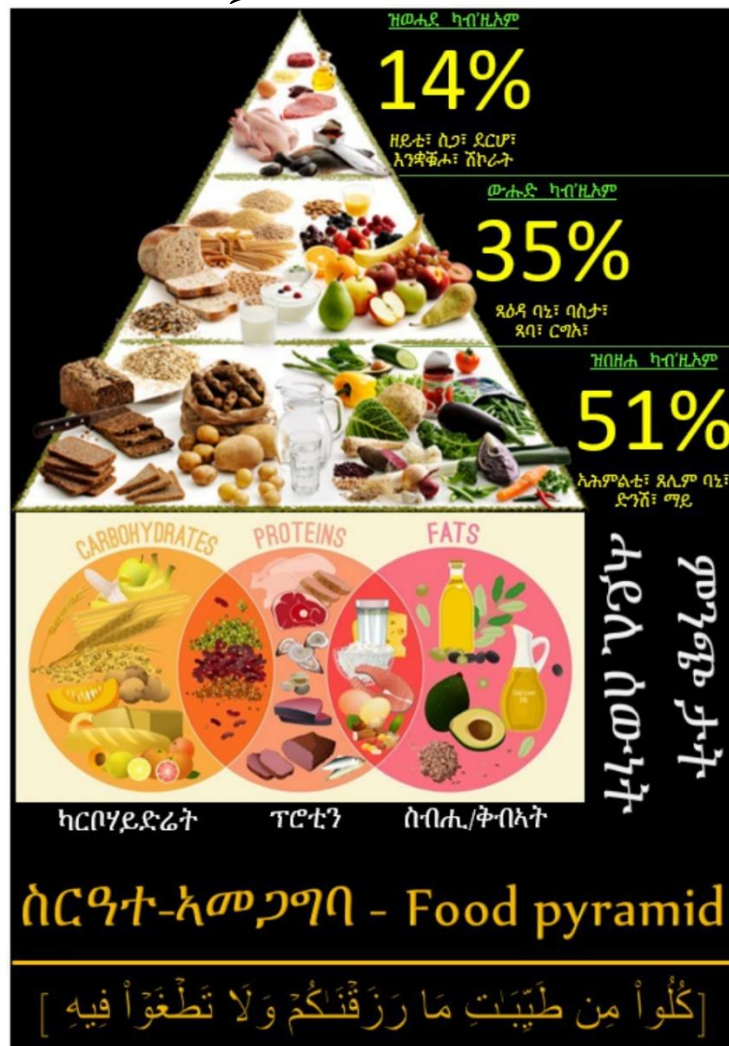
ስእሲ 19፡ ዘይሓላፍነታዊውን ሓላፍነታዊውን ኣገባብ አበላልዓ



ሰእሊ 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
- ብርጭቆ
- ኣሕምልቲ
- ደርሆን ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከምኡውን ዓሳ
- ፍሩታታት

ዝስተዩ

- ማይ
- ሸኮር ዘይበዘሉ ናይ ፍሩታ ዓሲራት
- ቡን ሻሂ

ስሑር

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

«تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً»

ኣብ ስሑር ዝብላዕ መግቢ እቲ ዝፎኸሰ መግቢ ክኸውን ይግባእ። ጸባ ወይ ዓሲር ምስ 4-5 ተምሪ ጌርካ ምሽሓር ንሰውነት እኹል እዩ። ከቢድ መግቢ ምስእንበልዕ ክብድናን 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 ምንጻፍ ኣብ ገሊኡ ኩነታት ሓደገኛ ክኸውን ይኸእል እዩ። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዘበልዎ ብተምሪ ጌርካ ምሽሓር እቲ ዝበለጸ እዩ።

«نِعْمَ سَحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»

ዝብላዕ

ሓይሊ ዝህቡ መግብታት ብፍላይ ካርቦንሃይድሬትን ፕሮቲን ሓዘል ዝኾኑ መግብታት

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

ክብልዑ ዘይብሎም

- ቅብኣት ዝበዘሉ መግቢ ዘይምብላዕ
- ሸኮር ወይ ድማ ቅብኣት ዝበዘሉም መግብታት
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት
- ቅመማት ዝበዘሉም መግብታት

ዝስተዩ

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

ክስተዩ ዘይብሎም

- ቡን ከንቅጽ ስለዝኸእል ዘይምስታይ

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

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ»

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዘበልዎ ስሑር ብዝተኸእለ መጠን ክድንገዱ ኣለዎ። ኣብ ሰዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣደታት ክቕርእ ዘኸእል ጥራሕ ክኸውን ከምዝኸእል ሰፊሩ ይርከብ፡

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

ወለንታዊ ጾም (Voluntary Fasting)

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

1. ታሽቦይትን ዓሽረይትን ወይ ድማ ዓሽረይትን መበል ዓሰርተሓደን ሙሐረም (ቀዳመይቲ ወርሒ)
2. ሽዱሽተ መዓልታት ሸዋል (ድሕሪ ሮሞዳን ኣትመጽእ ወርሒ)
3. ጳዕዳ መዓልታት (Aiyam al-Bayt - The White Days): ኣብ ኩለን ኣዋርሕ መበል 13፣ 14 ከምኡ'ውን 15 መዓልታት። ጳዕዳ መዓልታት ተባሂሉን ዝጽዋዓሉ ምኽንያት፡ ኣብ'ዚኣን መዓልታት ወርሒ ደሚቓ በሪሃ ጳዕዳ ሕብሪ ስለኣትሕዝ እዩ
4. መዓልቲ ዓረፋ (9ይ መዓልቲ ዙልሕጃ)
5. ዝከኣለካ መዓልታት ቅድሚ ሮሞዳን ኣብ ዘለዎ ኣዋርሕ ረጅብን ሻዕባንን
6. ቀዳሞት ትሽዓተ መዓልታት ዙልሕጃ (ንዝሕጅጁ ዘለዉ ዝምልከት ኣይኮነን)
7. ሱንን ሓሙስን ምዃም
8. ጾም ሰይፍና ዳዉድ ረ.ዓ.፡ እንዳቐያየሩ ሓንቲ መዓልቲ ጾይምም ኣብ ካልኣይቲ መዓልቲ የፍጥሩ ነይሮም።

በጀካ ዒባድ ናይ ረቢ ሱ.ወ.፡ ብወለንታዊኻ ዝካየዳ ጾማት፡ ንብዙሓት ካብ ናይ ሮሞዳን ረብሓታት፡ ንሰውነት ዓቢ ጥቕሚ ዝህባ እዮን።

ሕማም ሸኮርያን ጾም ሮሞዳንን

ሕማም ሸኮርያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ከካየዱ ዘይክእሉ) ብሕማም ምኽንያት ምዃም ካብ ዘይግበኦም ሰባት እዮም። ብመግቢ ወይ ብከነና ኣቢሎም ንሕማም ሸኮርያ ክቆጻጸሩ ዝኽእሉ ሰባት ክጸሙ ግን ይኽእሉ እዮም። ሕማም ሸኮርያ ዘለዎ ሰብ ኣብ ሮሞዳን ናይ ምዃም መደብ ኣለዎ ኮይኑ ቅድሚ 2-3 ወርሒ ኣቐዲሙ ምስ ሓኪሙ ብምዘራብ ኣገደስቲ ምድላዎት ክገብር ኣለዎ። ንገላ ሕማም ሸኮርያ ዘለዎም ሰባት ምዃም ሮሞዳን ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።

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

ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ሕማም ዘለዎም ሰባት ብዝምልከት ሰዒቡ ዘሎ ኣያ ይርከብ፡

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

እዛ ኣያ ከምእትሕብሮ፡ ንኣብነት ብሕማም ምኽንያት ክጸውም ዘይክእል ሰብ፡ ናይ ግድን ኣብ ሮሞዳን ምዃም ግዴታ ከምዘየለ እያ ተብርህ።

ብኻልእ ሸኽ ድማ ንኣብነት ኣብ ወርሒ ሮሞዳን ጾምካ ንጥዕናኻ ኣብ ሓደጋ ምውዳቕኻውን እንተኾነ ግቡእ ከምዘይኮነ ሰዒባ ዘላ ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 195 (2:195) መምርሒ ትህብ።

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

ሕማም ሸኮርያ (Diabetes) እንታይ እዩ?

ሕማም ሸኮርያ (Diabetes)፡ ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ደም ንዘሎ ዓቕን ሸኮር ከም ከምዝድይብ ዝገብር ሕማም እዩ። እዚ ሕማምዚ፡ ን ሸኮር ካብ ሰራውር ደም ተበጊሱ ናብቶም ሓይሊ ዘድልዮም ህዋሳትን ዋህዮታት ሰውነትን ንምብጻሕ ዝገብር መስርሕ ዕንቅፋታትን ጸገማትን ዝገብር እዩ። ብሰንኪ'ዚ ኸኣ፡ ንብዙሓት ኣካላት ሰውነት ጉድኣት ይፈጥር፤ ምትሕልላፍ ደም ብግቡእ ኣይሰርሕን፤ ከም ሳዕቤን ድማ ካልኣት ብርቱዓት ማህሰይቲ ሰውነት ይሰዕብ። ንኣብነት ከም ሕማም ኩሊት ሕማም ልብን ዝኣመሰኡሉ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

ከልተ ዓይነት ሕመም ሽኩርያ ይርከባ - ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ (10% ዝቸኑ ሕመም ሽኩርያ ዘላቶም ሰባት) ኮይኑ ከምኡውን ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ (90% ዝቸኑ ሕመም ሽኩርያ ዘላቶም ሰባት) እዮም። ካብ 13 ሃገራት ብዝተዋጽኡ ኣብ መንጎ 12,243 ሙስሊም ዝቸኑ 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 ተበጺሑ።

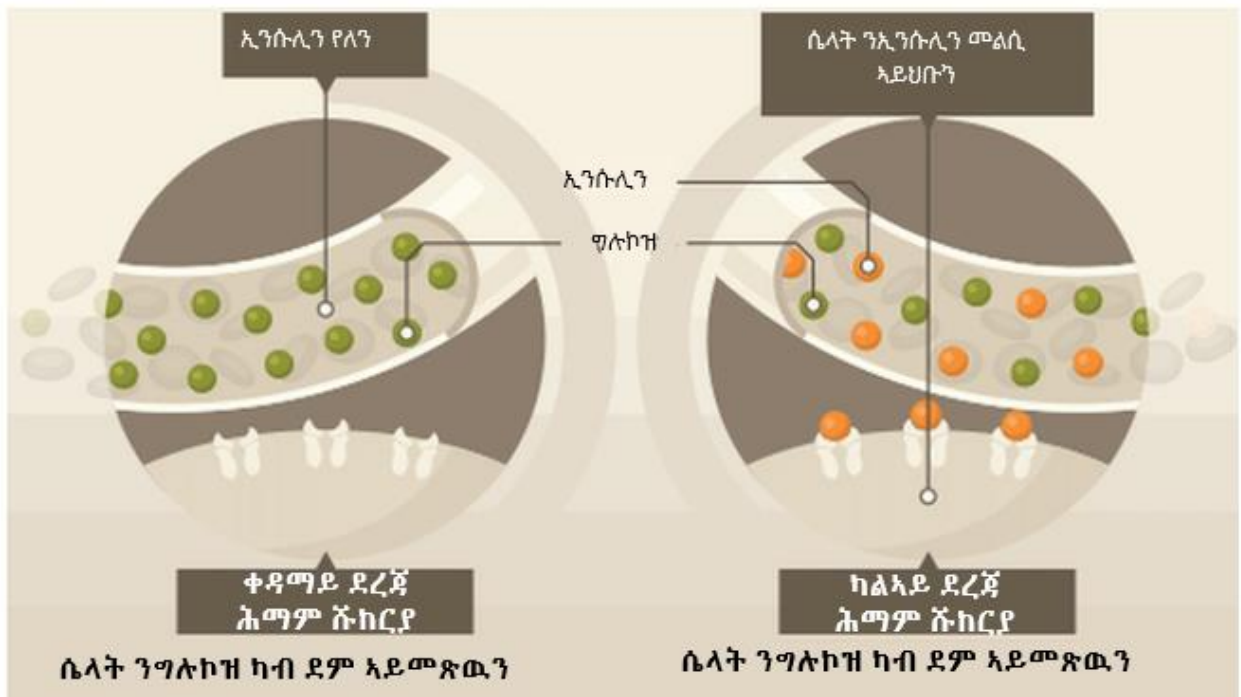
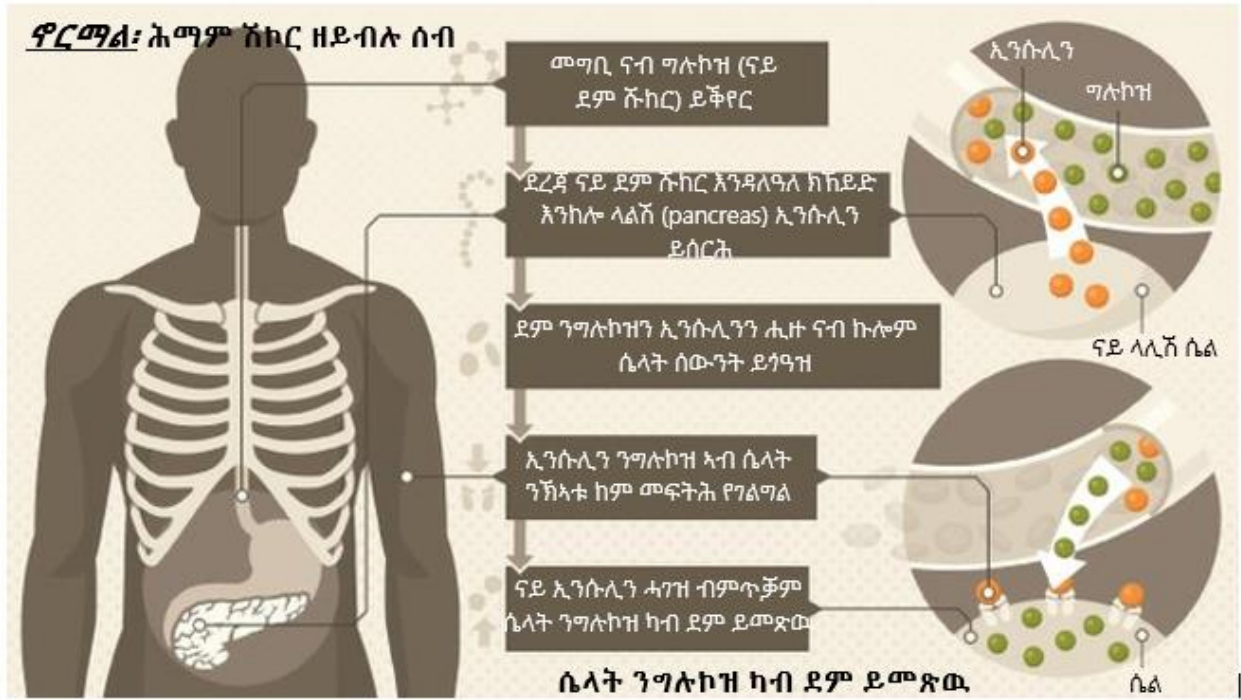
ቀንዲ መበገሲ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ፡ ኣብ ሰብነት ዝእከብ ሰብሒ እዩ። ኣብ ከብድን ሽምጥን ዝእከብ ሰብሒ ንሕመም ሽኩርያ ዓቢ ግደ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ከብድን ዝእከብ ሰብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቆጸጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።

ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛኢትኦም ብርቱዕ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ሕመም ሽኩርያ፡ ካብ ምጻም ነጻ እዮም። ንገለ ሰባት'ውን ምጻም ናይ ህይወት ኣስጋእነት ክህልዎ ይኽእል እዩ። ብስዒብን ዘለዎ ከም ኣብነት ጥራሕ ተጠቂሰን 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 ዝቸኑ 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 ዝቸኑ እዋን ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስ ዝወርድ ወይ ድማ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ምስ ዝድይብ ብቐጽብት ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



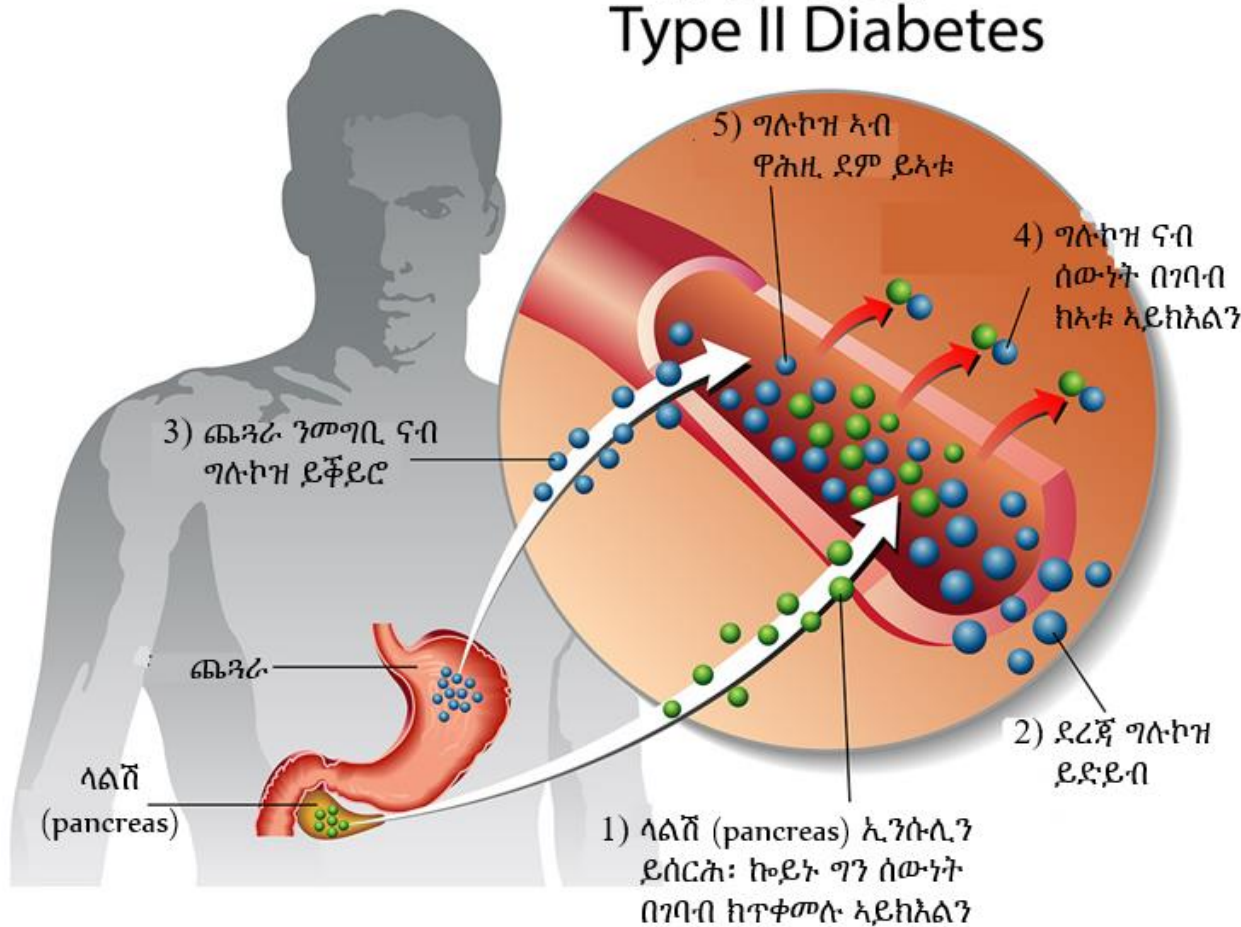
ሰጻሊ 21፡ መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

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 ከስትውዓለለን ይግባእ?

ሰለስተ መሰረታዊ ዝኾና 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 ፈጠር 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 ከመጽእ ዝክእል እዩ። ብዘታሕ ጽምኢ፣ ከም ቀደምካ ሽንቲ ዘይምሻን፣ ንቕጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም

ኣስተውዕል:

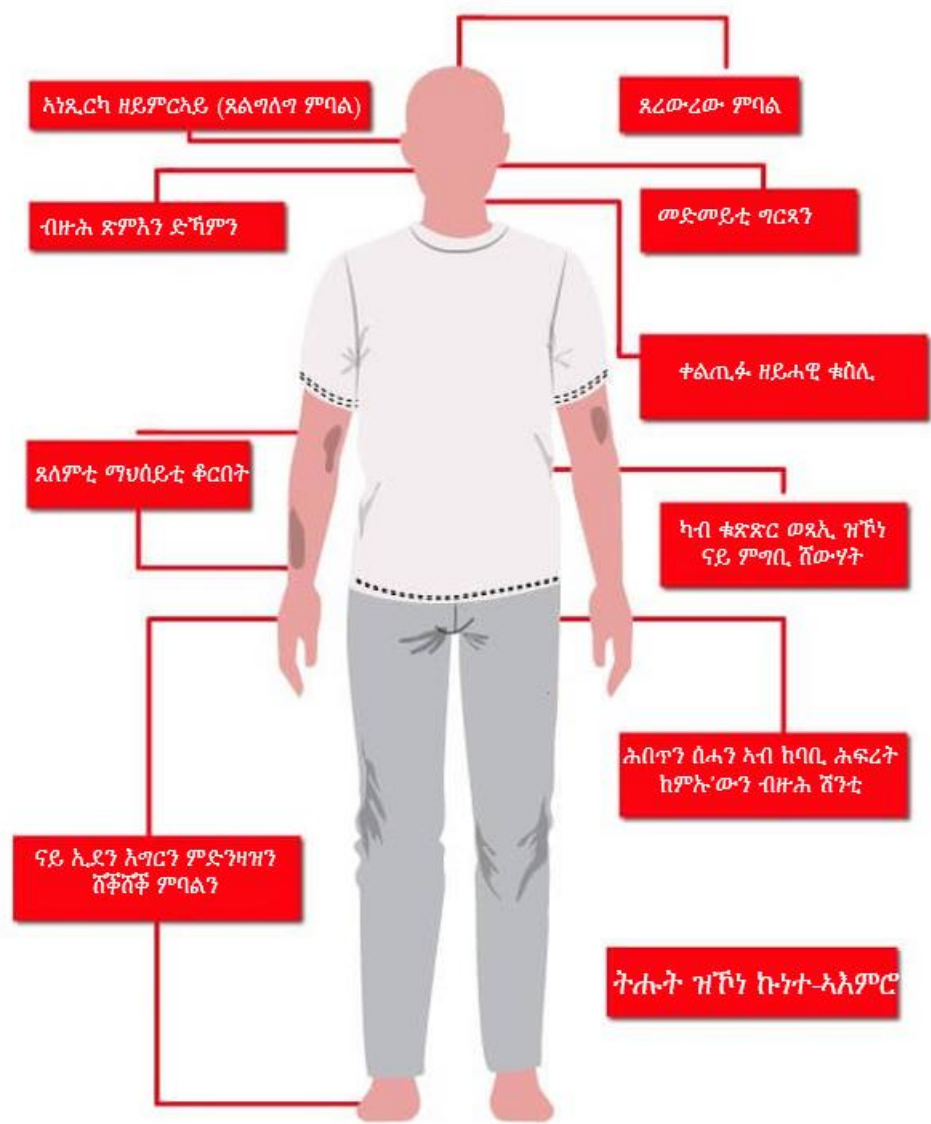
ንሕመም ሹከር ክትቆጻጸር ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ሮሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።

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።

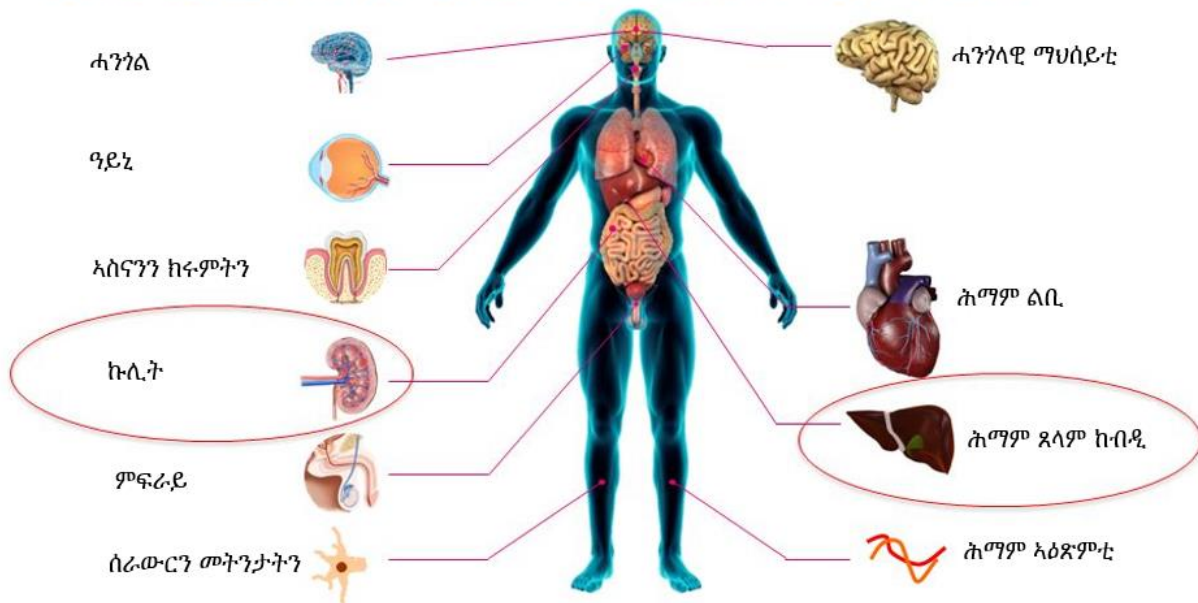
ብዙሓት ሰባት ዘይፈልጥዎ ሕማም ሹከርያ ክህልዎም ዝኸኣል እዩ። ብፍላይ ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹከርያ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እያ ምልክታት ከተርኢ እትጅምር።

10 ምልክታት ሕማም ሹከርያ







ሰእሊ 24፡ ምልክታት ሕማም ሹከርያ

ሕግም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕግማት ዝተተሓሓዘ እዩ



ሰእሊ 25፡ ሕግም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕግማት ዝተተሓሓዘ እዩ

ኣተሓላልያ ሕግም 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
<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። • ፈጠር ምስ ኣኸለ ከይደንጎኻ ቀልጢፍካ ምብላዕ። ግቡእ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ድማ ኸኸውን ኣለዎ። • ጨውን ቅብኣትን ዝበዘሉን መግቢ ዘይምብላዕ • እኹል ማይ ምስታይ (ብዝተኸከለ 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 ብዝላዘዙ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውላድ
<p>መጠንቅታ፡ ሰዓቢን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረረረ ወይ ዝስማዓካ ምጻም ብቑድበት 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 ሕግም 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 ዝሓቅቕ 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 ንክሰርሕ ከምኡውን ሴላት ንምስራሕ ዘድልዩ ኮይኖም ካልኣት ድማ ሆርሞናት (hormones) ንምስራሕ ይድልዩ። ሆርሞን ናብ ደም ሓሊፉ ንናይ ኣካላት ህዋሳት ዘንቀሳቕስ ውሽጣዊ ነዝዒ እዮም።

ኮሌስትሮል ኣብ ሂወት ዓቢ ግደ ሃሊይዎ ጽቡቕ ጥዕና ስብ ንምፍጣር ኣድላይን ኣገዳስን ኣስተዋጽኦ ይገብር። ብዝሕ ዝበለ ኮሌስትሮል ኣብ ጸላም ኩባይ፣ ዓንዲ-ሕቕ ከምኡውን ኣብ ሓንጎል ይርከብ። ኮሌስትሮል ኣብ ደም ክሓቅቅ 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።

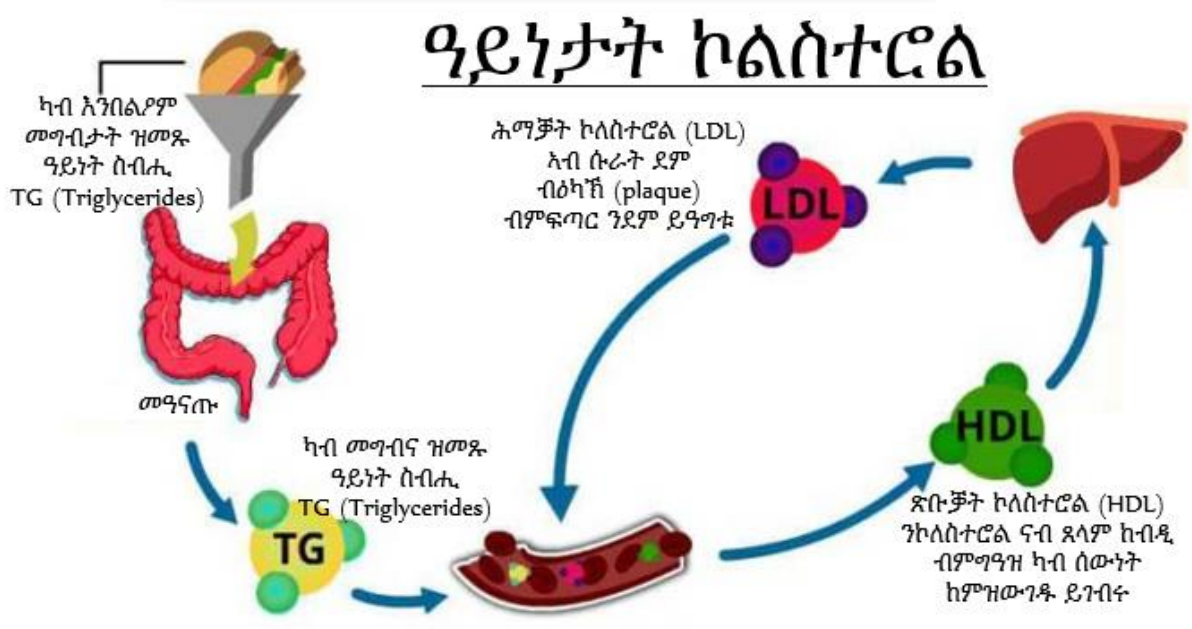
ልሙድ ዝኾነ ዓቕን ምስዝህልዎ ኮሌስትሮል ጽቡቕን ንሰውነት ኣድላይን ኮይኑ፣ ግን ጻዕቂ ማለት ካብ ልሙድ ንላዕሊ ምስ ዝህልው ሓደገኛን መጥቓዕቲ ልቢ ክፈጥር ይኽእል እዮ።

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

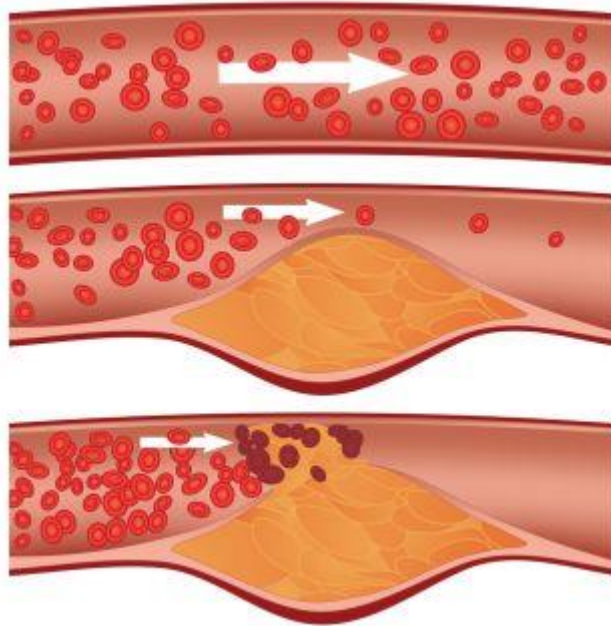
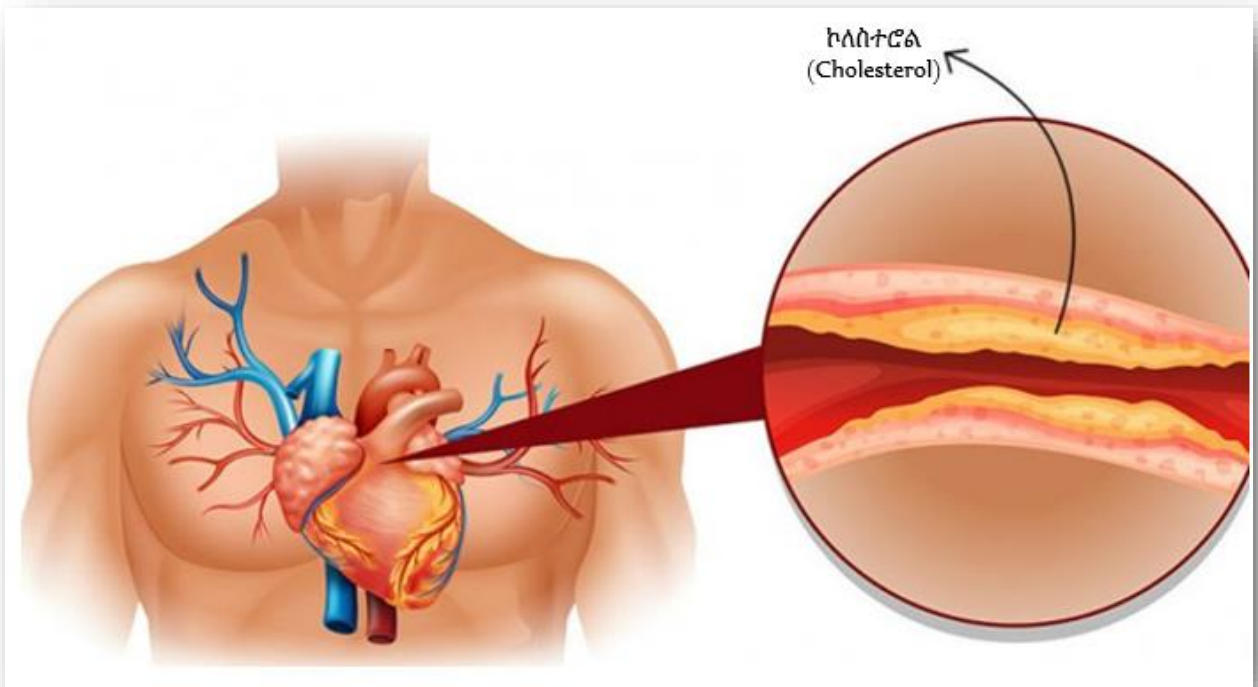
1. ቅርጺ መንደቕ ሴላት ኣስተዋጽኦ ምግባር
2. ንምሕቓቕ መግቢ ኣድለይቲ ኣሲዳት ምፍጣር፣
3. ማእከሎት ዝኾኑ ሆርሞናት ምስራሕ፣
4. vitamin D ምምንጫው።

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 ደማ 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: ላዕለዎይ 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 ከምዝላሓግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጂን) 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: ላዕለዎይ ደረት • 160 mg/dL ወይ ንላዕሊ: ልዑል
<p>HDL “ጽቡቕ ኮልስተሮል” HDL ካልኣት ክፍሊ ሰውነት ንዝርከቡ ኮልስተሮልን ስብሕን ኣጸርዮም ናብ ጸላም ከብዱ 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 ይርከብ ይበዝሕን
- ◆ ምትካኽ ሽጋራ
- ◆ ብፍላይ ድማ ኣብ ላዕሊ ተጠቂሶም ዘለዉ ምስ ዝተሓወዱ ናብ ሓደጋ ምግላጽ ይበዝሕ

ኣተኣላልዖ

- ◆ ጥዕና ዝህቡ መግብታት ምምጋብ
- ◆ ምንቅስቓስ 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 ስብሕን ዘይትን ምውሒድ፡ ብዝተኸኸለ መጠን ስብሕን ቅብኣትን ዝበዘሉ መግቢ ከምኡውን ብዘይቲ ዝተጠበሰ መግቢ ምውጋድ - ኣብ ክንዲ ብዘይቲ ምጥባስ እቲ ዝበለጸ ጠቢስካ፣ ብሃፋ ወይ ብማይ ጌርካ ኣብሲልካ ምብላዕ
- ♦ ንናይ እንቋቋላታ 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 ስብሕትን 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 ስብሕታት ምልጋስ፡ ቅድሚ ምብላዕ ንቆርበት (ንኣብነት ናይ ደርሆ ቆርበት) ምልጋስ፡ ኣብ እዋን ምስራሕ መግቡ ንዝመኩ ስብሕታት 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 ስብሕታትን 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 ቦቲ ዓቕምኻ ዘፍቅዶ መጠን ጽቡቕ ተግባራት ብምብላዕን ንዝተሸገሩ ብምሕጋዝ ክስነ ኣለዎ። ካብዚ ብምብጋስ ቀንዲ ዕላማ ናብ ረቢ ሱ.ወ.ዓ. ኣዕሪኻ ንምቕራብ ኩይኑ ቦቲ ካልእ ሸነኽ ድማ ናይ አካላውን ኣእምሮአውን 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 كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

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

والله أعلم

ሰእሲ 30፡ ኣላሁ ኣዕለም