

ሳይንሳውን ሕክምናውን

ተክምራት

የጥምር ሪፖርት



ከወዲያ ሕጋዊ

ወላንታዊ ደም (Voluntary Fasting)

ዘይሰሩዕ ጾም (Intermittent Fasting)

ውሽጣዊ ጽፊት ሰውነት (Autophagy)

ሕመም ሹከርያ (Diabetes)

ኮሌስተሮል (Cholesterol)

ከምኡ'ውን

ኣገባብ ኣመጋግባ

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ጾም ረመዳን

ረመዳን ኣብ ናይ ኢስላም ዓውደ-ኣዋርሕ መበል ታሽዓይ ወርሒ ኩይና ቁርኣን ዝወረደላ ወርሒ እያ። ኣብ'ዚኣ ወርሒ ምጺም ሓንቲ ካብ ሓሙሽተ ዓንድታት እስልምና እያ።

ባዕላ “ረመዳን - رمضان” እትብል ቃል ካብ ረሚዳ (رَمَضَ) ወይ ድማ ኣል-ረመድ (الرَّمَضُ) እትብል ቃል ዝመጸት ኩይና ብብርቱዕ ጻሓይ ዝሞቐ ማለት እዩ። እዛ ወርሒ ረመዳን ተባሂላ ዝተጸወዓትሉ ምኽንያት ድማ፡ ዘንብታት (ሓጥያት) ሰባት ብሰናይን ጽቡቕን ተግባራዊም ኣብ'ዚኣ ወርሒ ዝሓረሱ እዋን ስለዝኾነ እዩ።

ኢማም ቐርጡቢ ከምዝበልዎ፡ “إنما سمي رمضان لأنه يرمض الذنوب أي يحرقها با لأعمال الصالحة” ብመሰረቱ ጾም ረመዳን ቅቡል ንኽኸውን ስዒብን ዘለዎ 2 ቅድመ-ኩነት ከማላኣ ኣለወን

ኒያ

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

ንጾም ክፍርሶ ካብ ዝኽእሉ ነገራት ምቕጣብ

እዚኣ ካልኣይቲ ቅድመ-ኩነት ንጾም ክፍርሶ ካብ ዝኽእሉ ነገራት ምቕጣብ ዝሓዘት እያ።

በዚ መሰረት ጾም ረመዳን ካብ መግብን ዝስተይን ምኽልካል ጥራሕ ዝሓዘ ኣይኮነን። ቀንዲ ዕላምኡ ናብ ረቢ ሱወ. ንምቕራብ ኮይኑ ረሱል ሲዒወ. ከምዝበልዎ፡ “ካብ ምብላዕን ምስታይን ምቕጣብ ጥራሕ ዘይኮነ ከምኡውን ካብ ሕማቕን ጽዩፍን ዘረባ ምኽላካል እዩውን” ኢሎም (ሰሊሕ ቡኻሪ) ። ከምኡውን ብዛዕባ ሰዲቓ፣ ልግሲ፣ ሓልዮት ካልኣትን ዒባዳ ረብን እዩ።

ኣብ ሱረት ኣል-ቢቐራ ኣያ 183 (2:183) ቀዳማይ ዕላማ ጾም ረመዳን፡ ኣፍልጦን ንቕሓትን ረቢ ሱወ. ማለት ተቐዋ ንኽንሕዝ ምዃን መም

ርሒ ትህበና። ኣብ ገለ ጽሑፋት ንተቐዋ ፍርሒ ረቢ ኢሎም ክትርጉምዎ እንከለዉ ገሊኦም ድማ ዕሙት ፍርሒ ረቢ ሱወ. 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-ቢቐራ ኣያ 184 (2:184) ድማ እንተንፈልጥ ኔርና ካልኣት ጥቕምታት ጾም ረመዳን ከምዘለዉውን ትሕብረና

[وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

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

ብሓፈሽኡ ኣብ ረመዳን ምጺም ብውሕዱ ስዒብን ዘለዎ ትሕዝቶ ዝሓዘ እዩ፡

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

ብቐዳምነት ክበርህ ዘለዎ ጉዳይ እንተሎ፡ ቀዳማይ ዕላማ ጾም ረመዳን ንትእዛዝ ረቢ ሱወ. ንምምላእ ኮይኑ ካልኣት ጠቐምቲ ዝኾኑ፡ ከም ንኣብነት ናይ ጥዕና ጉዳይ፡ ከም ውጽኢት ናይ'ዚ ዒባዳ ረቢ ስዒብም ዝመጽእ እዩም። በዚ መሰረት ጾም ረመዳን ንጥዕና ኢልካ ወይ ድማ ክብደትካ ንምጉዳል ኢልካ ዝግበር ኣይኮነን። ኮይኑ ግን ኩሉ ረቢ ሱወ. ዝበሎ ሓቂ ብኣፍልጦ ዝሃበም ሰባት (ንኣብነት ሳይንቲስታትን ናይ ሕክምና መጽናዕቲ ዝገብሩ ሰበሙያታት ክኾኑ ይኽእሉ) ክብጻሕ ከምዝኾነ ኣብ ሱረት ሳብ ኣያ 6 (34:6) ተጠቒሱ ይርከብ፡

[وَيَرَى الَّذِينَ ءُوتُوا اَلْعِلْمَ اَلَّذِي اُنْزِلَ اِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَوَهَّدَىٰ اِلَىٰ صِرَاطٍ اَلْعَزِيزِ اَلْحَمِيدِ]

ናይ'ዚኣ ጽሕፍቲ ዕላማ ድማ ነዚ ኣፍልጥ ንምርካብ፡ ኣብ ግዜ ጾም፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ረመዳን ኣብ ሰውነትና እንታይ ከምዝርከብን እዚ ዝተጠቐሰ ጥቕሚ ብኸመይ መልክዕ ከምዝካየድ ኣብ ስነ-ፍልጠት ዝተመርኮሰ መብርሂ ንምሃብ እዩ። ኣብ ሓዲስ ኣልባኒ ከምዝርከብ፡ ረሱል ሲዒወ. እውን ንጥቕሚ ጾም ዘርከብ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ መልክዕ ገሊጾም፡

«عليك بالصوم فإنه لا مثل له» صححه الألباني

ትሕዝቶ

1) መጠቀሚያ.....	5
2) ዕለማ ናይ'ዚል ጽሕፍቲ ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢስላም ፈርዲን ንዝኾነት ያም ረመዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ ኣገዳስን ዝኾነ ዒባዳ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትና ንጥዕናን ሒዛቶ ንዘላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳኢታ ንምፍጣር እዩ።.....	5
3) ረቢ ሱወ. ከምዝበሎ ያም ቅድሚና ንዝነበሩ'ውን ተኣዚዙ ከምዝነበረ ብተወሳኺ'ውን ንዓና ጥቕሚ ከምዘለዎ ይሕብረና።.....	5
4) ያም ንዓና ጠቓሚ ድዩ ሃሳዩ?.....	5
5) ንምንታይ ረመዳን 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 ኣያ.....	9
9) ኣብ መንጎ ሰውም (صوم) ከምኡ'ውን ስያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ.....	10
10) ኣርባዕተ ኩርናዓት ረመዳን (ኣብ ውልቃውን ሕብረተሰብኣውን ምዕባሌታት).....	11
11) ምንጩ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቃቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቅሰባት.....	11
12) ናይ ረመዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና.....	13
13) ምንጩ ሓይሊ ኣብ ግዜ ረመዳን.....	15
14) ስነ-ተግባር ሰውነት ኣብ እዋን ያም (physiology of fasting).....	16
15) ኣብ እዋን ያምን እንበልዓሉን እዋንን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?.....	16
16) መድረኻት ያም ረመዳን - ምውጋድ መርዚ ሰውነት (Detoxify).....	17
17) ውሽጣዊ ነፍሰ-ጽርየት (Autophagy).....	18
18) ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን.....	18
19) ሽሑር.....	22
20) ኢፍጣር.....	22
21) መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል.....	24
22) መምርሒ ረሱል ሲዓዊ፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ.....	25
23) ሓላፍነታዊ ኣበላልዓ (Mindful Eating).....	25
24) ወለንታዊ ያም (Voluntary Fasting).....	28
25) ዘይስሩዕ ኣጸዋውማ (Intermittent Fasting).....	28
26) ሕማም ሽኮርያን ያም ረመዳንን.....	28
27) ምጺም ዘይግባእ መዓስ እዩ?.....	29
28) መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት.....	30
29) ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት.....	31
30) ኣተኣላልያ ሕማም ሽኮርያ ኣብ እዋን ረመዳን.....	34
31) ኮልስተሮል (Cholesterol).....	35

ስእሊታት

ስእሊ 1: መሰረት ወርሐዊ ዓወደ-አዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ)	6
ስእሊ 2: አዋርሕ ህጅርያ	6
ስእሊ 3: መሰረት ጸሓያዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)	7
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	10
ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቻቕ መግቢ	12
ስእሊ 8: ስብሒ ሰውነትን ክራሽን	15
ስእሊ 9: ስብሕን ውሽጣዊ ኣካልን	15
ስእሊ 10: ስብሕን ውሽጣዊ ኣካላትን	17
ስእሊ 11: ናይ ዋህዮታት ነፍሰ-ጽሬታ (Autophagy of Cells)	18
ስእሊ 12: ምጽራይ ሰውነት	19
ስእሊ 13: መስርሕ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት	20
ስእሊ 14: ኣብ እዋን ምዲም ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?	21
ስእሊ 15: ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣበላልዓ ሃሳዩ ኢዩ	23
ስእሊ 16: መዐቀኒ ደረጃ ምጽት - pH Scale	24
ስእሊ 17: መልእኽቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል	24
ስእሊ 18: መምርሒ ረሱል ሰ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ	25
ስእሊ 19: ዘይሓላፍነታውን ሓላፍነታውን ኣገባብ ኣበላልዓ	25
ስእሊ 20: ጠቓሚ ኣመጋግባ	26
ስእሊ 21: መስርሕን ኣጠቓቕማን ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት	30
ስእሊ 22: ጉዕዞ ግሉጥዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት	31
ስእሊ 23: ካልኣይ ደረጃ ሕማም ሹኮርያ	32
ስእሊ 24: ምልክታት ሕማም ሹኮርያ	33
ስእሊ 25: ሕማም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕማማት ዝተተሓሓዘ እዩ	34
ስእሊ 26: ኣተሓላልያ ሕማም ሹኮርያ ኣብ እዋን ረመዳን	34
ስእሊ 27: ዓይነታት ኮልስተሮል	36
ስእሊ 28: "ሕማቕ" ኮልስተሮል LDL	37
ስእሊ 29: ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል	38
ስእሊ 30: ኣላሁ ኣዕለም	39



መጻሕፍት

ዕላማ ናይዚ ጽሑፍ ሓንቲ ካብ ዲነል-ኢስላም ፈርዲ ንዝኾነት ጾም ረመዳን በጀካ እቲ ቀንድን ዝያዳ ኣገዳስን ዝኾነ ዲባዳ ረቢ ብተወሳኺ ንሰውነትና ንጥዕናናን ሒዞቶ ንዘላ ዓቢ ጥቕምታት መረዳእታ ንምፍጣር እዩ። ረቢ ሱወ. ከምዝበሎ ጾም ቅድሜና ንዝነበሩውን ተሳታፊ ከምዝነበረ በተወሳኺውን ንዓና ጥቕሚ ከምዘለዎ ይሕብረና።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

ጾም ንዓና ጠቓሚ ድዩ ሃሳዩ?

ጾም ረመዳን ብፍላይ ኣብ እዋን ሃሩርን ነዊሕ መዓልታትን ክውዕል እንከሎ እዚ ሕቶ ክለዓል ዝኽእል “ምጺም ሃሳዩ ዶ ኣይኮነን?” ዝብል ኣገዳሲ ሕቶ እዩ። ክቱር ጽምእን ንውሒ መዓልትን ክሃሲ ከምዝኽእል ጌርካውን ዝረኣየሉ ኩነታት ክህሉው ናይ ግድን እዩ። ኮይኑ ግን ሰውነትና ነዚ ክጸወር ጥራሕ ዘይኮነስ ረብሓ ሒዞ ክወጽዮ ዝኽእል ኩነታት እዩ።

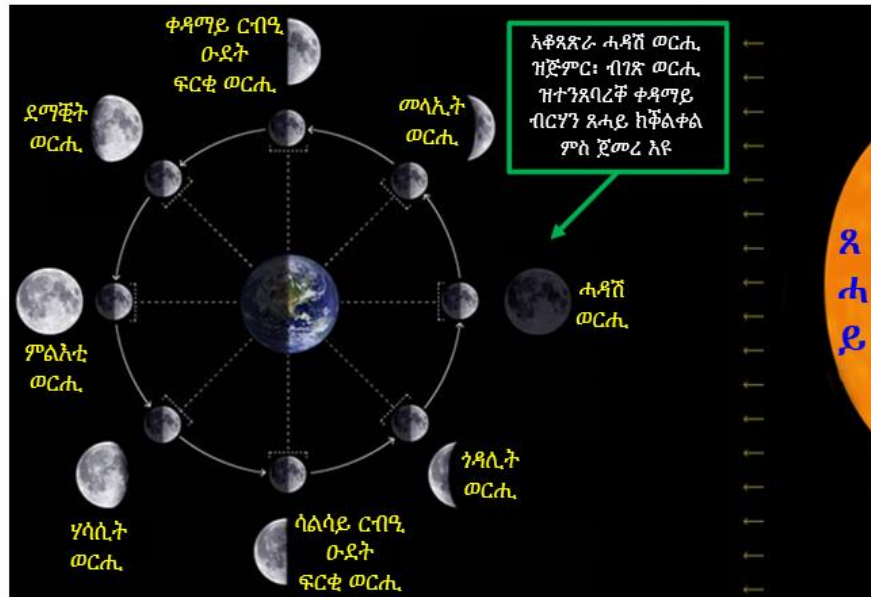
ንምንታይ ረመዳን ብናይ ምዕራባውያን ኣቆጻጽራ ዓመት ዓመት ኣብ ፍልጥቲ ወርሒ ዘይትውዕል?

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

ህጅሪያ 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 ይጽዋዕ። እዚ ዓውደ-ኣዋርሕ ንመድረኻት ጉዕዞ ወርሒ ኣብ ዙርያ መሬት (phases of the moon) መሰረት ብምግባር ይጽብጽብ። ሓንቲ ወርሓዊ ዓመት ማለት 12 ናይ ወርሒ ምሉእ ዝኾነ ዑደት ዳርጋ 354 መዓልታት ኣቢሉ ይኸውን ኣሎ ማለት እዩ። ሓንቲ ጸሓዊ ዓመት ማለት 1 ናይ መሬት ምሉእ ዑደት ኣብ ቅናት ጸሓይ ዳርጋ 365 መዓልታት ኣቢሉ ይኸውን። ናይዚ ክልቲኣን ናይ ግዜ ኣቆጻጽራ ድማ ናይ ዳርጋ 11 መዓልታት ፍልልይ ኣሎ። ኣብ ሱረት ኣል-በቐራ ኣያ 189 (2:189) ሓዳሽ ወርሒ ንደቂስባት ግዜ መወሰነ ከምኡውን እዋን ሓጅ መመልከቲ ከምዝኾነት ብስዒቡ ኣገባብ ተጠቒሱ ይርከብ።

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ]



ስእሲ 1፡ መሰረት ወርሓዊ ዓወደ-አዋርሕ - Lunar Calendar (ህጅርያ)

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

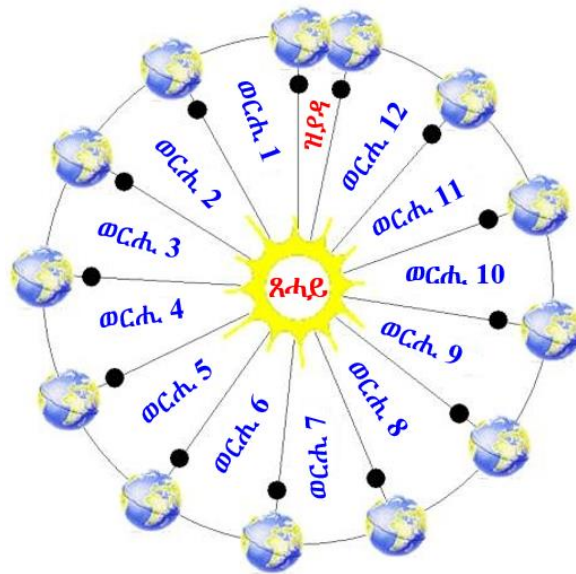
الشَّمْسُ ضِيَاءٌ وَالْقَمَرُ نُورًا

አዋርሕ ህጅርያ		
رَمَضَانَ	جُمَادَى الْأُولَى	مُحَرَّم
9. ርሞዳን	5. ጁማደል ኣወል	1. መሓረም
شَوَّالٍ	جُمَادَى الثَّانِي	صَفَر
10. ሸዋል	6. ጁማደል ሳኒ	2. ሰፈር
رُذَّاقَةَ	رَجَب	رَبِيعَ الْأَوَّل
11. ዙል ቺዲዳ	7. ረጅብ	3. ረቢዕል ኣወል
رُذَّاقَةَ	شَعْبَانَ	رَبِيعَ الثَّانِي
12. ዙል ሒጃ	8. ሻቦባን	4. ረቢዕል ሳኒ

ስእሲ 2፡አዋርሕ ህጅርያ

ምዕራባዊ ዓወደ-አዋርሕ

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



ስእሊ 3፡ መሰረት ጸሐያዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)

በዚ መሰረት ድማ ናይ ኢስላም ዓውደ-አዋርሕ ካብ ናይ ምዕራባዊ አቆጻጽራ ካብ 10-11 መዓልታት ስለዝፈላለየ፡ ዒዳትን ካልኣት መዓልታትን ዓመት ዓመት ኣብ ዝተፈላለያ አዋርሕ ክውዕላ ይረኣያ። እዚ ማለት ንኣብነት ረመዳን ዓመት ዓመት ካብ ዝሓለፈት ረመዳን 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 ህጅሪያ ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ 622 ነይሩ። ብሰንኪ እዞን ዝተጠቐሳ 10-11 መዓልታት ግን እዚ ፍልልይ እንዳጸበበ ይኸይድ። ንኣብነት 2021 ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ 1442 ዓመተ-ህጅሪያ እዩ። እዚ ድማ ናይ 579 ዓመታት ፍልልይ ይህብ።

ንኣብነት ረመዳን 2020 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ ኣቆጻጽራ 1 ረመዳን 1441 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ ድማ 24/04/2020 (April) ይኸውን። ብናይ ግእዝ ኣቆጻጽራ ድማ 16 ሚያዝያ 2012 ይኸውን።

ረመዳን 2021 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ ኣቆጻጽራ 1 ረመዳን 1442 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ ድማ 13/04/2021 (April) ነይሩ። ብናይ ግእዝ ኣቆጻጽራ ድማ 5 ሚያዝያ 2013 ይኸውን።

ረመዳን 2022 ዝጀመረትሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ ኣቆጻጽራ 1 ረመዳን 1443 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ ድማ 02/04/2022 (April) እንሻኣላህ ክኸውን ኢዩ። ብናይ ግእዝ ኣቆጻጽራ ድማ 24 መጋቢት 2014።

ረመዳን 2023 እትጅምረሉ ዕለት ብናይ ህጅሪያ ኣቆጻጽራ 1 ረመዳን 1444 ዓመተ ህጅሪያ ክኸውን እንክሎ ብናይ ምዕራባዊ ኣቆጻጽራ ድማ 23/03/2022 (March) እንሻኣላህ ክኸውን ኢዩ። ብናይ ግእዝ ኣቆጻጽራ 14 መጋቢት 2015 ይኸውን ኣሎ።

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

በዚ መሰረት ኩሉ ህዝቢ ዓለም ኣብ ክንዲ ኣብ ሓንቲ ውስንቲ ወርሐ ጥራሕ ዝጸሙ (ኣብ ዓዲ ሃሩር ዘለዉ ኩሉ ግዜ ኣብ ወርሐ ሃሩር ጥራሕ ዝጸሙ ወይ ኩሉ ዓመት ፍሉጥ ዝኾነ ንብዙሕ ሰዓታት ዝጸሙ፡ በንጻሩ ድማ ኣብ ዓዲ ቁሪ ዝነበሩ ኩሉ ግዜ ኣብ ወርሐ ቁሪ ወይ ኩሉ ዓመት ፍሉጥ ዝኾነ ንውሑድ ሰዓታት ጥራሕ ዝጸሙ) ብናይ ረቢ ሱ.ወ. ራሕማ

ረመዳን ዓመት ዓመት አብ ኩለን አዋርሕ እንዳዞረት አብ ኩለን ክፍለ-ዓመት ወቅታት (ጽድያ፣ ክረምቲ፣ ሓጋይ፣ ቀውዒ) ከምእውን አየር ኩነታትን ብምዝዋር ኩሉ አህዛብ ዓለም ብምጋም ማዕረጎት ብዘለዎ አገባብ ከምዝጸውም ይኸውን (ኩሉ ድማ ረመዳን አብ እዋን ሃሩርን አብ እዋን ቁርን ይጥዕም)።

እዚ ተርእዮ አብ አብ አጠቓቕማ ጸሓዊ ዓወደ-አዋርሕ ዝርከብ አይኮነን። ንኣብነት ረመዳን ዓመት ዓመት አብ ሓንቲ ፍልጥቲ ወርሕን መዓልትን ምስ ወዓለት እሞ ናይ ምጺም ማዕረጎት አይምተረኽቡን።

አብ ሱረት አል-ቡቓራ ኣያ 185 (2:185) ሰፊሩ ከምዘሎ ወርሒ ብምርኣይ ረመዳን ከምዝጅምር መምርሒ ይርከብ።

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

አብ ሓዲስ ቡቓሪን መስሊምን ሰፊሩ ከምዝርከብ ረሱል ሲ.ወ. ሰዲቡ ዘሎ ከምዝበሉ መምርሒ ይርከብ።

“ሓዳሽ ወርሒ ከይረኣኹም ጾምኩም አይትጀምሩ፣ ቅድሚ ነዚኣ ምርኣይኩምውን ንጾምኩም አይተቐርጹ። ኮይኑ ግን ደበና ምስ ዝኸውን ሰላሳ መዓልቲ ምልእዎ።”

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

ወርሓዊ ዓወደ አዋርሕ ንምቕጻር ግዜ ዘገልግል ምዃኑ አብ ሱረት ዩኑስ ኣያ 5 (10:5) ብስዒቡ አገባብ ሰፊሩ ይርከብ።

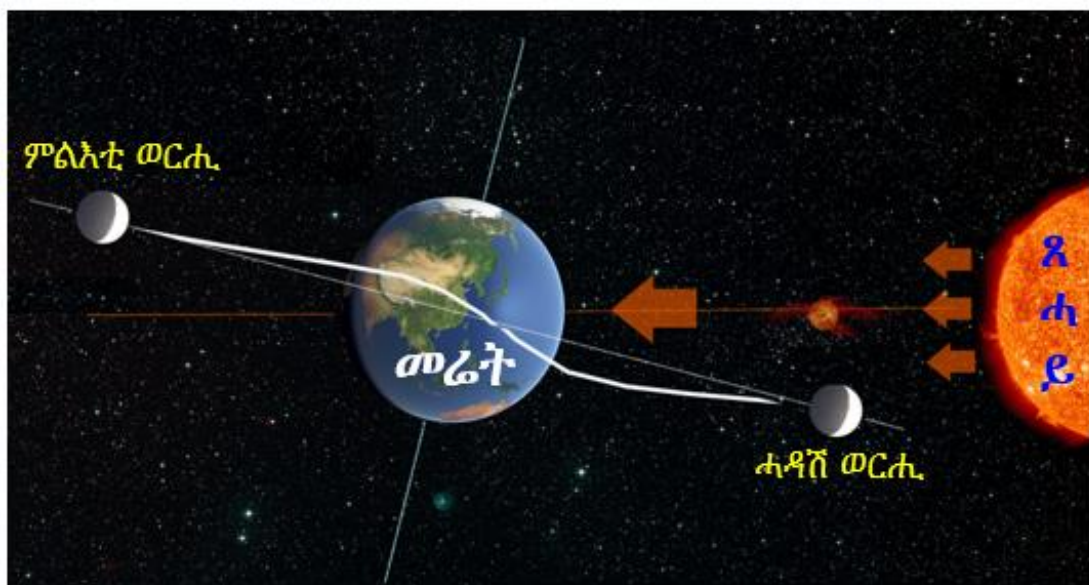
هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

ብተመሳሳሊ አገባብ አብ ሱረት ያሲን ኣያ 39 (36:39) ሰዲቡ ዘሎ ይርከብ።

وَالْقَمَرَ قَدَرْتَهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ

አብ’ዚኣን ኣያታት *مَنَازِلَ* እትበል ቃል ንናይ ዑደት መድረኻት (phases) ዝገልጻ እየን።

ካብ’ዚ ሓሊፉ *الْقَدِيمِ* እትበል ቃል ንቅርጺ ቅናት ዙረት (Orbit) እትገልጽ እያ።



ስእሊ 4፡ መንገዱ ዑደት ወርሒ ኣብ ክሊ መሬት

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

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ حُسْبَانٍ

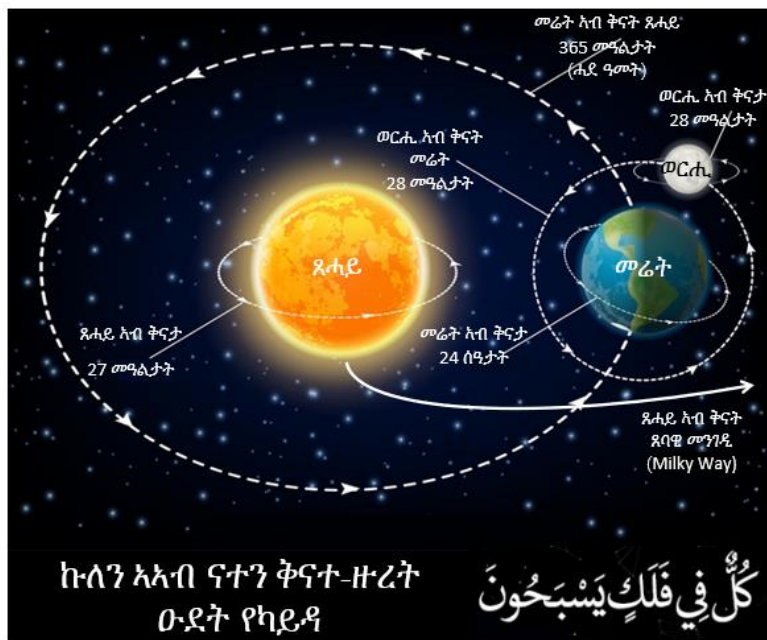
ኣብ'ዚ ኣያ ሓሳብ ሕሳብ ቃል ንቅናት ዙረት (Orbit) ዑደት እትገልጽ እያ።

ብተመሳሳሊ ኣገባብ ኣብ ሱረት ያሲን ኣያ 40 (36:40) ነዚ ኩለን ነፍተን ንቅናት ዙረት (Orbit) ዑደት ከምዝገበሩ (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 ጸሓይዊ ዓወደ-አዋርሕ - Solar Calendar (ጎርጎርዮሳዊ)

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

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

እዚ ድማ ኩለን አኣብ ናተን ቅናተ-ዙረ 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 ጸሓይ ምስ ኣብ ዙሪያ ዳባዊ መንገዲ

ኣብ መንጎ ሰውም

(صوم)

ከምኡውን ስያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ

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

ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 183 (2:183)

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ]

ኣብ'ዛ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሲያም (الصِّيَامُ) ምስ ኩብድን ምብላዕን ምስታይን ዝኣመሰሉ ምስ ሸውሃት ዝራኽቡ ነገራት ዝተተሓሓዙት እያ። ነዚ ብዝያዳ መረጋገጺ ኣብ ሱረት ኣልበቐራ 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 እያ። ናይዚ መረጋገጺ ኣብ ሱረት መርየም ኣያ 26 (19:26) ንስትና መርየም ዝተወሃበን ትእዛዝ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይርከብ፡

فَكُلْ وَاشْرَبْ وَاقْرَأْ عَيْنًا فَإِمَّا تَرَىٰ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا [فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًا]

ኣብ'ዚኣ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሰውም (صَوْمًا) ምስ ምዝራብ ጥራሕ ዝተተሓሓዙት እያ። ምክንያቱ፡ ስትና መርየም እንዳበለዓን እንዳስተያን እንክለዎ፡ “ጸይመ እየ” ብምባል ስዒባ እትመጽእ ቃል “فَلَنْ أَكَلِمَ” ነዚ ብዝያዳ መብርሂ ትህብ። ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ከምዝርከብ፡ ረቢ ሱ.ወ. ስያም ንዕኡ ምዃና ብስዒቡ ዘሎ ኣገባብ ተገሊጹ ይርከብ፡

(الصيام لي وأنا أجزي به)

እዚ ማለት ሲያምን አብ ረመዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና አብ ረመዳንን አብ ተራራን ዘለዎ አዋርሕ ዝካየድ እዩ።

አርባዕተ ኩርናዓት ረመዳን (አብ ውልቃውን ሕብረተሰብኣውን ምዕባሌታት)

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

ምንጪ ሓይሊ፣ ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቃቕ መግቢ አብ ሰውነት ደቅሰባት

ብመሰረቱ ሰውነትና ካብ ሰለስት ምንጭታት ሓይሊ ይረከብ፡

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

አብ'ዚኦም ዘሎ መሰረታዊ ዝኾነ ኬሚካላዊ ጸዓት (energy) ናብ ካልኣት ንሰውነት ዘድልዮም ሓይልታት ከም ንኣብነት መቐትን ናይ ምንቅስቃስ ሓይልን ዝኣመሰሉ ይቐየሩ።

ካብ እንበልዎም መግባታት ተጻርዩ ዝወጽእ ሓዲ ካብ'ቶም ኣገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሸኩራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ብሓፈሽኡ ስዕብን ዘለዎ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ፡

ቀዳማይ ደረጃ፡

አብ'ዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ አብ ከሰዕን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቃቕ፣ ናብ ሹክር ብምቕያር ሰውነትና ከጥቀመሉ ናብ ዝኸለል ሓይሊ (energy) ይቐየር ከምኡውን ኣካላት ሰውነትናውን ይህነጹ።

ካልኣይ ደረጃ፡

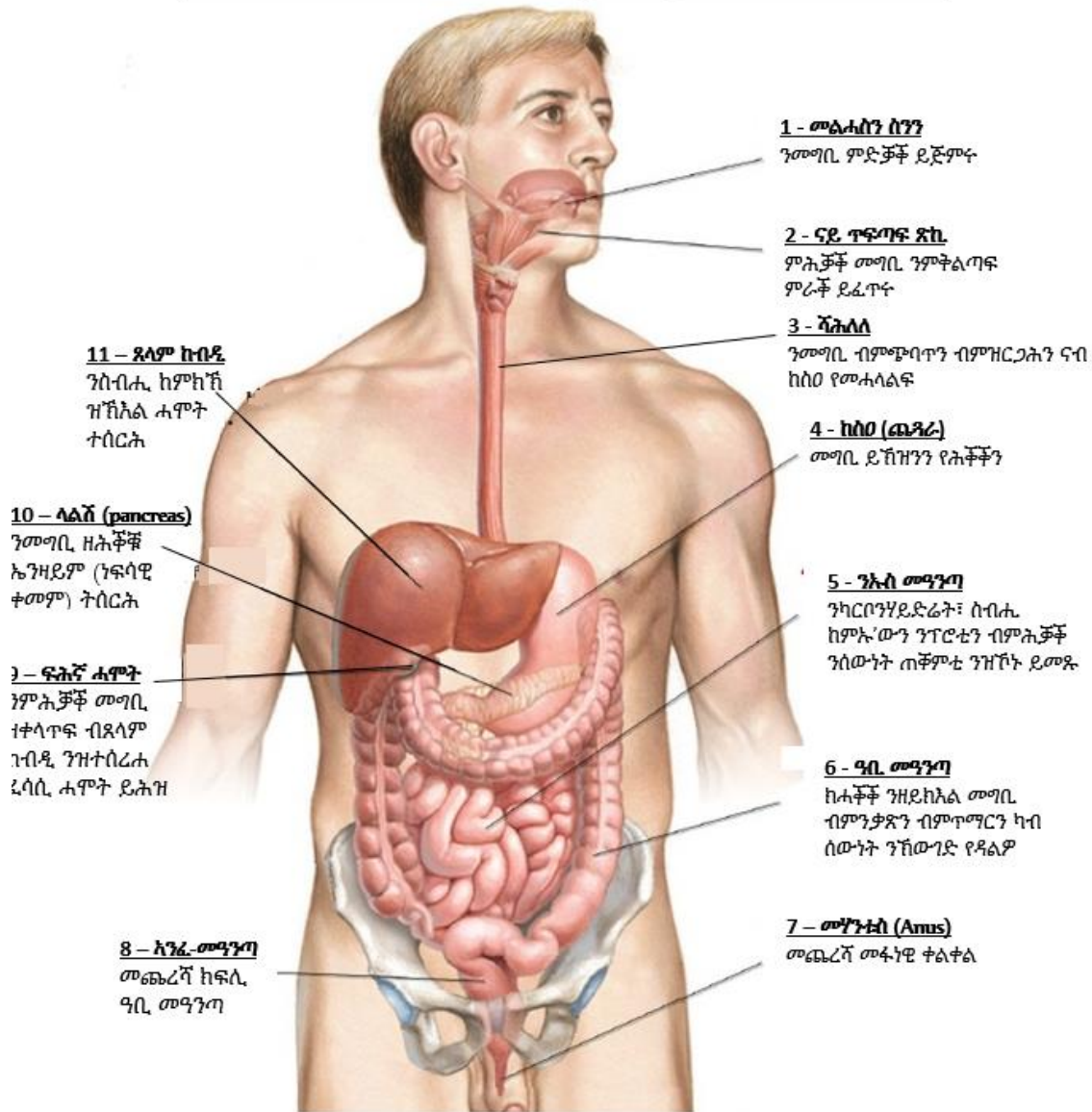
አብ'ዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ከጥቀመሎም ንዘይከኣለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) አብ ጸላም ከብዲ፣ ጭዋዳታት ከምኡውን አብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኸዘኑ።

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

ሳልሳይ ደረጃ፡

እዚ ሳልሳይ ደረጃ'ዚ አብ ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኽዘን ዝኸፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹክርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቐየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥሜት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኽዘን ኣይክፈትን እዩ። ብኣገባብ አብ ዝካየድ ረመዳን፡ እሞ ሰውነት አብ እዋን ቀትሪ ጥሜት ምስዝስመዖ፡ ነዚ መኽዘን ብምኽፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ አብ ክንዲ እዚ መኽዘን ዝኸፈት፡ እንዳዓበየ ይኸይድ፡ ሩግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሽፋኖም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ስርዓተ-ምሕቻቅ መግቢ



ስእሊ 7: ስርዓተ-ምሕቻቅ መግቢ

ሽዱሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹከር ይወርድ። ኣብ'ዚ እዋን ሓንጎልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽትታት ከሰድድ ይጅምር። ጸላም ከብድን ካልኣት ተሓጋዝዞትን ሓዞም ንዘለዉ ሽከር ከምኡውን ብስብሒ መልክዕ ተኸዚኑ ንዘሎ ብምምካኽ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።

እዚ ናይ ስብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንኣብነት ኣብ ግዜ ጾም ረመዳን ዝለዓለ ይኸውን። በዚ መሰረት ጾም ረመዳን ንሰውነትና ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳስን እዩ። ናይ ጥሜት ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ'ዛ ሳልሳይቲ ደረጃ ኣብጸሒ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝኸለል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቻቅ መግቢውን ብዝቐለለ ኣገባብ ንኽካይድውን ይሕግዝ።



ናይ ረመዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕናና

ጾም ረመዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ነብሰ-ምሕዳም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ነብስና ባዕሉ ንባዕሉ ኣብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንክገብር ዕድል ይህቦ። ሰውነትና ኣሕቂቑ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኸለል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጾር ስለዝኾነ እም ከርክበሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ኣብ መኽዘን ሰውነት የቐምጦ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደእ ንክርክበሉ እዩ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደእ እንክሉ መሊስና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ - መሊሱ ድማ መኽዘን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ሰውነትና ንጾም ረመዳን ከምቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንክካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኾን።

ብመሰረቱ ከም ቀዳማይ ደረጃ ሰውነትና ኣብ ከንዲ ንኣብነት ተኸዚኑ ካብ ዘሎ መኽዘን-ስብሒ ሓይሊ ዝወስድ ተበሊዑ እም ኣብ ቀጥታ ኣብ ከስዕ ካብ ዘሎ መግቢ ሓይሊ ሰውነት ክፈጥር ይጅምር። ኮይኑ ግን ኣብ እዋን ጾም ንኣብነት ኣብ ረመዳን ብቐጥታ መግቢ ስለዘይረክብ፡ 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 ይኸፍት።

ገለ ካብ ጥቕምታት ጾም ስዒቦም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጽሑ እቶም ቀንዲ ኣገደስቲ 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 ብኣድስቲ ምትካእ

ከሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምጺም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብእቶም ንምጥቃስ፡ ሕማም ልቢ፡ ደም ብዝሒ፡ ውሱናት ንዝኾኑ ዓይነታት ሕማም ሽኮርያ፡ ናይ ሓንጎል ሕማም ኮይኑ ናይ ምዝካር ዓቕሚ ዘጥፍእ ሕማም ኣልዛይመር (Alzheimer's)፡ ንመትንታት ሰውነት ብምጥቃዕ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ምንቅጥቻጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም።

ብሕማም ወይ ብኸልኦት ምክንያታት ኩነታት ጥዕና ኣብ ሓይጋ ከወድቑ ምስዝኸለል ምጺም ረመዳን ክልኩል እዩ።

ብኣፈሽኡ ብሕማም ምክንያት ዘይምጺም ኣብ ስዒቦን ዘለዎ ኩነታት ይኣትዎ፡

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

ብሕማም ምክንያት ምጺም ዘይግበአም ሰባት ስዒቦም ዘለዉ እዮም፡

- ሕማም ሽኮሪያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ) (ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕማም ሽኮሪያ ክቆጻጸሩ 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 ከስዕ ምድማይ (ምድማይ ዝተሓወሶ ብርቱዕ ጋስትራይት) ዘለዎም
- ቅጽበታዊ ቁስሊ ጨጓራ
- ብርቱዕ ሕማም ምንፍርፋር (Epilepsy)
- ብርቱዕ ሕማም መርዘን

ቀዳማይ ዋዕላ (conference) ብዛዕባ ጾም ረመዳን ኣብ ጥዕና ንዘለዎ ጥቕምታት ንምዝታይ ኣብ 1994 ኣብ ከተማ ካዛብላንካ ኣብ ሞርኮ ተኸይዱ። ኣብ'ዚ ዋዕላ'ዚ ብዛዕባ ጾም ረመዳን 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 ረመዳን ስዒቦን ዘለዎ እዮን፡

- ✓ ንምሕቃቕ-መግባዊ ስርዓተ-ሰውነት ዕረፍቲ ምሃብ
- ኣብ ጾም ረመዳን መስርሕ ናይ ምሕቃቕ መግቢ (metabolism) ዕረፍቲ ዝረኽበሉ እዋን እዩ። ኣብ'ዚ መስርሕ

ዋና ተሳታፊ ዝኾኑት ጾላም ከብዲ'ውን በዚ አጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ።

ነዚ ረብሓ ንምርካብ ጾዋሚ ዝኾነ ሙስሊም ናይ ረሱል ሲ.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 ስለዝገድል 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 ኣድለይ ዝኾነ ሓይሊ ንረክብ። ውጽኢት ናይዚ ድማ ተመጣጣኒ ዝኾነ ናይ ክብደት ምትዳል እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጾም ንዘለዎም ሰባት ከምኡ'ውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሸኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከኒና ወሲዶም ክቆጻጸርዎ ንዝኽእሉ ሰባት ጾም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓደጋ ዝበጽሕ ምስዝኸውን ምጺም ክልኩል እዩ።)

✓ **ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ**

ኣብ እዋን ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስተሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓደጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓሞት'ውን ጠቓሚ እዩ። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. “ዱሙ! ሰብ ጥዕና ድማ ክትኮኑ ኢኹም” ኢሎም።

✓ **ንስርዓተ-ኩሊት ዕረፍቲ ይህበ**

ናይ ኩሊት ሕማም ንዘይብሎም ሰባት ኣብ እዋን ረመዳን ንዝዊሕ ሰዓታት ማይ ዘይምስታይ ንኩሊት ጠቓሚ እዩ።

ወላኳ ጽምኢ ማይ ከቢድ ኮይኑ ይሰማዓና ደኣምበር ጥቕሚ ከይረኽብናሉ እንገብሮ ኣይኮነን። ሰውነት ዕቕር ዝኾነ ናይ ማይ ትሕዝቶ ስለዘለዎ ዝህስ ኣይኮነን። በንጻሩ እንድሕር ጾዋሚ 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 ሲ.ዓ.ወ. ምኽሪ መሰረት ንፈጡር ኣብ ግቡእ ግዜ ከየደናጎይካ ምብላዕን ንስሑር ድማ ብዝተኸኣለ መጠን ምድንጓይ ዝያዳ ጥቕሚ ኣለዎ። ዋሕዲ ማይ ንጸቕጢ ደም ስለዘውርዶ ንሰውነትና ጠቓሚ እዩ።

✓

✓ **ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት**

ንልምድታትካን ጠባያትካን ናይ ምቁጽጻር ዕድል ስለዝህብ፡ ሓደስትን ኣወንታውን ዝኾኑ ንኸልመዱን ንኸምዕብሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምጺም ማለት ምቁጽጻር ማለት እዩ። ዝጾመ ሰብ ካብ ሕማቕ ዘረባ ክቕጠብ ኣለዎ። እንድሕር ዝኾነ ሰብ ከካፍኦ ወይ ክባኣሶ ፈቲኑ “ጸይመ ኣለኹ፣ ጸይመ ኣለኹ” ይበል ኢሎም።

5 ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት ረመዳን

1. **ምጺም ኣብ ልዕሊ ረቢ ሱወ. ዘለና ቅንዕና ብምውሳኽ ሓጎስ ይፈጥር**

ምጺም ብጣዕሚ ፍልይ ዝበለ ዒባዳ እዩ። ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ሰፊሩ ከምዘሎ ረቢ ሱወ. ኩሉ ተግራባርትና ንዓና ከምዝኾነት ብምሕባር ጾም ግን ባዕሉ ጾማ ዝህበላ ንዕኡ ከምዝኾነት ይነግረና።

كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به

2. **ምጺም ንነፍሰ-ኣኽብሮትና ክብ የበሎ**

ከንጸውም እንክለና ንትእዛዝ ረቢ ሱወ. ንምእዛዝ ኣለና ጥራሕ ዘይኮነስ ንድሌታትናን ሸውሃትናን ከንቆጸጸር ስለ እንኽእል ነፍሰ-ኣኽብሮና ክብ ይብል።

3. **ምጺም ናይ ምምስጋን ዓቕምታትና ክብ የበሎ።**

ምስጋና ምቕራብ ንረቢ ሱወ. 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 إِِيَّاهُ تَعْبُدُونَ]

4. **ምጺም ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት የበራትዖ**

ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ጽቡቕ ዝኾነ ሕብረተሰብኣዊ ርክባት፡ ንስምዒታዊ ጥዕና ዓቢ ግደ ኣለዎ። ዲነል-ኢስላም ብሓባር ኮይንና ኢፍጣር ንኸንነብር የተባባዓና። ጾም ረመዳን ንሕብረተሰብኣዊ ርክባት ብምጥንኻር ሓደ ናይ ምኽን ኣሳሳሪ ዝኾነ ስምዒት ይፈጥር። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ንዝጾመ ዘፍጠር ሰብ ማዕረ ጾዋማይ ኣጅሪ ከወሃቦ ከምዝኾነ ይሕብሩና።

5. **ምጺም ንዘለና ነፍሰ-ኣፍልጦናን ናይ ነፍስና ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ የበሎ**

ነፍሰ-ኣፍልጦን ናይ ነፍስ ምቁጽጻር ዓቕምታትና ክብ ኢሉ፡ ካብ ዳሕራይ ከጣዕሱና ካብ ዝኸእሉ ተግባራት፣ ዘረባታት፣ ነገራት፣ ኩነታት ዝኣመሰሉ ከርሕቐና ይኸእሉ።

ብቕኑስ አገባብ ዝተኻየደ ጾም ረመዳን ኣብ ጥዕና ኣዝዩ ኣወንታዊ ዝኾነ ውጽኢት ኣለዎ። ሰውነት ብምኽንያት ጾም ጥሜት ክስመዖ እንከሎ፡ ንስብሒ ሰውነት ብምንዳድ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እዚ እዩ ድማ ክብደት ሰውነት ክምዝንድል ዝገብር።

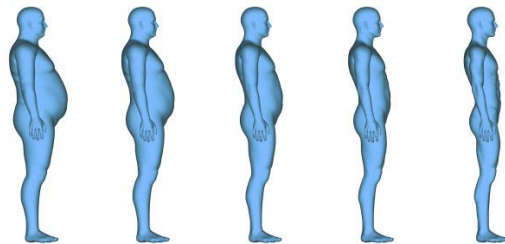
በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ረመዳን እንበልዎ መግቢታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ረመዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢስላም ኮይና ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጉዳል ኣብ ጥዕና ዝገብር ኣወንታዊ ሽንኻት ረመዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱወ. ኣብ ሱረት ኣልባቆራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም ክብል እንከሎ በጀኻ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽ ውን ክኸውን ከምዝኽእል ምግንዛብ ኣድላይነት ኣለዎ።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

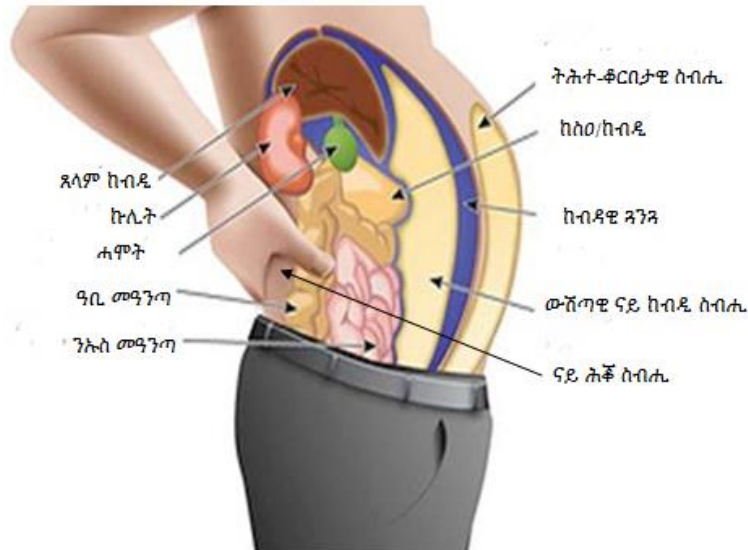
ሰውነትና ንስብሒ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀሙ እንከሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቓብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝንድል ይገብር። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝንድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሽኩርያ ዝወሓደ ከምኡውን ጻቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

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

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ



ስእሊ 8: ስብሒ ሰውነትን ክራሻን



ስእሊ 9: ስብሒን ውሽጣዊ ኣካልን

ምንጪ ሓይሊ ኣብ ግዜ ረመዳን

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

ካብ እንበልዎም መግቢታት ተጻርዩ ዝወጽእ ሓዲ ካብ'ቶም አገደስቲ ቀዳማይ ምርቲ ሽኮራዊ ዝኾነ ግሉኮዝ (glucose) ተባሂሉ ዝጽዋዕ እዩ።

ምስ ጾም ረመዳን 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 ይጥቀሙሉም። እዚ ንምግባር መጀምርያ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዘሎ ሹከር ኣብ ጥቕሚ የውዕሎ። እዚ እኹል ምስዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቆርበት ንዘሎ ስብሕታት ድሕሪ ምጥቓም ኣብ መጨረሻ ድማ ኣብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን ኣብ ሓይሊ ይቐይሮም። ኣብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳማነት ሓይሊ ንምፍጣር ኣብ አገልግሎት ድሕሪ ምውጻል እሞ 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 ከጥቀም ይጅምር። ናይ “ዓጸቦ” (ካብ ጥሜት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሰውነት ምስዝፍጠር እዩ። ኣብዚ ኩነታት ምስዝብጸሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጪቱ ስለዝወሰድ ንጥዕና ሓዲገኛ ይገብሮ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥሜት ዝተጠቐሙ ሰባት ኣዝየም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ኮይኖም ዝረከቡ እዮ። ኣብ ግዜ ረመዳን 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 ምጅማር (ኢምሳክ) ጀሚሩ ክሳብ ጾም ምፍታሕ (ኢፍጣር) ኣብ ሰውነትና ዝካየዱ መስርሓት ብሓፈሽኡ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይካየዱ።

ሽሑር (ቅድሚ 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 መኽዘን ብምሕቓቕ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እቲ ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ግሉኮዝ (ሽኮራዊ ትሕዝቶ Glucose) እዩ። ብድሕርዚ ሆርሞናት ናይ ጸላም ከብዲ ትሕዝቶ ምውጻእ ምልክት ይሰዱ።
- ናይ ጸላም ከብዲ ትሕዝቶ ምስ ተጻንቐቐ፡ ምሕቓቕ ስብሒ ሰውነት ይጅምር። እዚ ካብ ስብሒ ዝምንጩ ሓይሊ በጀካ ሓንጎል ኩሎም ካልኣት ሰውነት ይጥቀሙሉ። ሓንጎል ብግሉኮዝ ጥራሕ እዩ ክሰርሕ ዝኽእል። ስለዝኾነ ድማ ጸላም ከብዲ ንሓንጎል ዝኣከል ግሉኮዝ ትዓቕር። እዚ ኩነታት ክሳብ ኢፍጣር ይቐጽል።

እቲ ሳልሳይ ምንጪ ሓይሊ ኣብ ጭዋዳታት ተዓቕኑ ዘሎ ፕሮቲናት እዩ። ኣብ እዋን ኢፍጣር ግብእ ዝኾነ መግቢ እንድሕር ተበሊዑ፡ ሰውነት ናብዚ ደረጃ ኣይበጽሕን 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።

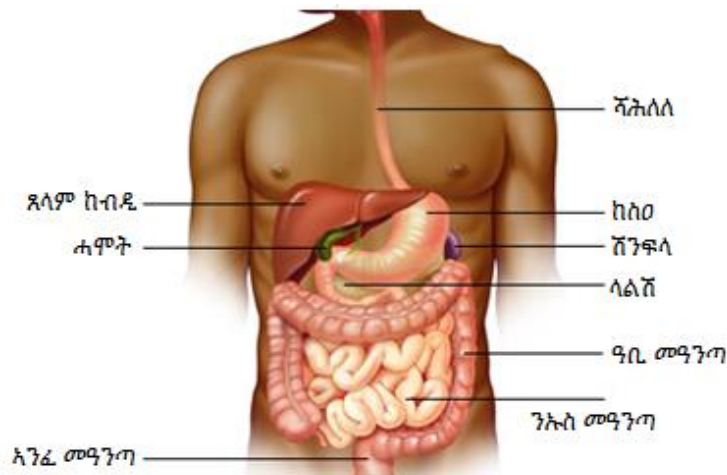
ጥቕምታት ናይዚ መስርሕ'ዚ እንታይ እዩ?

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

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

ኣብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይንረከብ ፡ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንደሬት (ሓይልን ሙቕትን ዝህብ) ከምኡውን ሹከር ብምቕጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር።

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



ስእሊ 10፡ ሰብሕን ውሽጣዊ አካላትን

መድረኻት ጾም ረመዳን - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (Detoxify)

ኣብ ሰውነትና ተዓቀኑ ዘሎ መርዚ ብስዒብን ዘለዎ አርባዕተ 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 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 ይኽእላ እየን። እቲ ዝጸዓቐ 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 ስለዝጀምር ስርዓተ-መሕቐቂ (አምዑት) ከዕርፍ ይጀምር። ስለዝኾነ ድማ ኣምዑት ዘለዎ ሓይሊ ኣብ ጽሬት ሰውነትን ምሕዋይ ዋህዮታትን (ሴላትን) ትኩረት ብምሃብ ይጥቀመሉ። ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ካልኣት አካላት ሰውነትውን እንተኾኑ ናይ ውሽጣዊ ጽሬት መስርሕ ይጀምሩ። መታን ሓይሊ ክረክብ ኢሉ ሰውነትና ን ስብሒ ሰውነት ኣሕቐቂ ናብ ግሉኮዝ ክቕይርም ይጀምር። ናይ ሰውነት ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ ክብ ክብል ይጀምር። ሳምቡእን መዓናጡን ክጽገኑ ይጀምሩ።

3) ሳልሳይ መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (8ይ መዓልቲ ከሳብ መበል 15 መዓልቲ)

ኣብ'ዚ መድረኽ ሰውነት ሓይሊ ክገብር ይጀምር ሓንጎል እውን ናይ ምስትውዓል ሓይሉ ይመሓየሽ። ጽቡቕ ስምዒትውን እንዳዓብለለ ይመጽእ። ናይ ሰውነት ነፍሰ-ምሕዋይ ዓቕሚ እንዳበርተዐ ስለዝኾነ ድማ ዝተሃሰዩ ዋህዮታት (ሴላት) ብዝያዳ ይጽገኑ። ኣብ'ዚ መድረኽ'ዚ ምውጋድ መርዚታት ካብ መዓናጡ፣ ጸላም ከብዴ፣ ኩሊታት፣ ሳንቡእ ከምኡውን ቆርበት ይካየድ።

4) ራብዓይ መድረኽ - ምውጋደ መርዚ ሰውነት (መበል 16 መዓልቲ ከሳብ መበል 30 መዓልቲ)

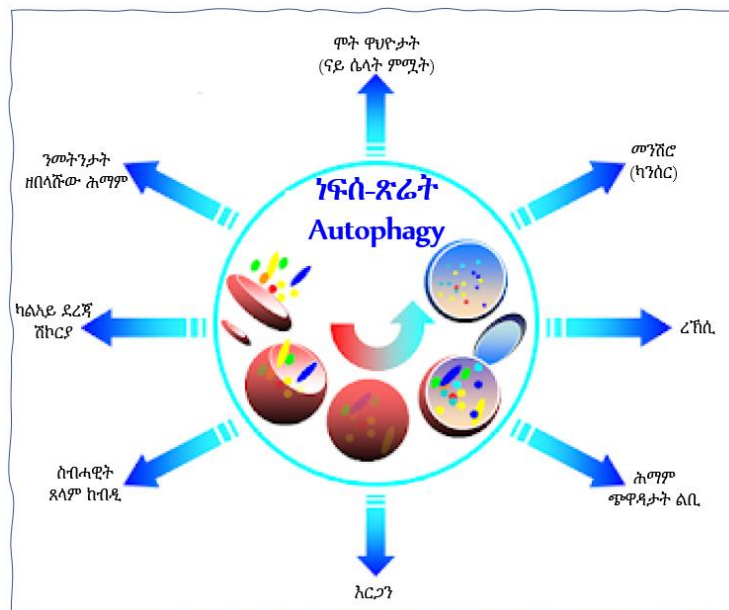
ኣብ መጨረሻ 10 መዓልታት ረመዳን ሰውነት ንጾም ኣዕሪዩ ለሚድዎን መሊኹዎን ኣሎ። ሰውነት ብዝያዳ ሓይሊ ክስምዖ ይጀምር። ናይ ምዝካርን ምስትውዓልን ዓቕምታት ድማ ኣዕሪዮም ይመሓየሹ። ኣብ'ዚ መድረኽ ድማ ሰውነት ንነፍሰ-ምጽራይን ነፍሰ-ሕክማን መስርሓቱ ከዛዝሞ ይጀምር። ሕማቕ ዝነበረ ሽታ ኣፍውን ክጠፍእ ይጀምር። ድሕሪ ኩሎም መርዚታት ሰውነት ምስተወገዱ፡ ሰውነት ቦቲ ዝለዓለ ዓቕምታቱ ክሰርሕ ይጀምር። ጽቡቕ ስምዒትውን እቲ ዝዓብለለ ስምዒት ይኸውን።

እዚ እን ኣብ ላዕሊ ተጠቐስን ዘለዎ ርብሓታት ምጻም ረመዳን ኮይኑ እቲ ቀንዲ ዕላማ ረመዳን ማለት ዒባዳ ንረቢ ሱወ. ከምኡውን ናብኡ ብዝያዳ ንምቕራብ ምጂኑ ቀዳምነት ክወሃቦ ኣለዎ። ውሽጣዊ አካላዊ ጽሬት፣ ውሽጣውን ግዳማውን ዝኾነ ሕልናዊ ጽሬት ክስዕቦ ኣለዎ።

ውሽጣዊ ነፍሰ-ጽርየት (Autophagy)

ሰውነትና ብቢልዮናት ዝቐጽሩ ዝተፈላለዩ ዓይነታትን ዝተፈላለዩ ስራሓት ዘለዎም ኮይኑ ግን ብሓባር ከተሓባበሩ ብዝኸለሉ ዋህዮታት (ሴላት) ዝተሃነጸ እዩ። ገሊኡም ሴላት ድሕሪ ዝተወሰነ ጊዜ ይሞቱ፣ ተወጊዶም ብኻልኡት ይትከኡ፣ ገሊኡም ይጽገኑ፣ ሓደስቲ ድማ ይፍጠሩ። ድሕሪ ጊዜ ዝበላሸዉ ሴላት እንዳበዝሉ ክኸዱ እንከለዉ ሕማማት ከጥቑዑ ይጅምሩ። ከም ሹከሪያ፣ መንሽሮ (cancer) ዝኣመሰሉ ሕማማት ክረኣዩ ይጅምሩ። ሴላት ባዕላቶም ንባዕሎም ምጽጋን፣ ዝሓመሙን ዝሞቱን ምውጋድ፣ ምትካእ፣ ምዕራይ ዝኣመሰሉ መስርሓት ኣብ ውሽጢ ነፍሶም የካይዱ። እዚ መስርሕ'ዚ 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 ኣድላይቲ 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 ከገልግሉ ዝኸለሉ ሴላት ድማ ኣብ ጥቕሚ ይውዕሉ። እዚ መስርሕ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝፈላለ ኮይኑ ካብ ክልተ ክሳብ ኣርባዕተ መዓልታት ምዃም ክርከብ ዝኸለል እዩ። ብዙሓት መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ እዚ መስርሕ ናይ ሰውነት ግሉኮዝ (glucose) ከምኡ'ውን እንሱሊን (insulin) ርኡይ ብዝኾነ ደረጃ ምስወረዱ ዝጅምር መስርሕ እዩ። እዚ ማለት ድማ ምዃም ረመዳን 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።

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



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

ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይን ሰውነትን

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

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ



وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

ስእሊ 12: ምጽራይ ሰውነት

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

ጸረ-መርዚ ማለት ንሰውነት ካብ መርዝታት ነጻ ምግባር፡ ሓደ ካብቶም ኣዝዮም ጠቐምቲ ዝኾኑ ውጽኢት ጾም እዩ። እዚ ጸረ-መርዚ ዝኾነ መስርሕ ድማ ኣብ መግንጣታት፡ ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ኣብ ሳንቡኣት፡ ጽክታት ሊምፍ (lymph glands) ከምኡውን ኣብ ቆርበት ንመርዝታት ብምውጋድ ወይ ድማ ገለልተኛ ብምግባር (neutralise) ይካየድ። እዚ መስርሕ ብፍላይ ኣብ እዋን ጾም ንስብሕታት ሰውነት ብምምካኽ ብዝያዳ ይቀላጠፍ። ካብ መግብን ከባቢናን ኣብ ሰውነትና ዝርከቡ ኬሚካላትን መርዝታትን ኣብ ስብሒ መኸዘን ስለዝወቅቡ፡ ኣብ ግዜ ጾም ድማ ይፍነዉ።

ኣብ እዘን 30 መዓልታት ረመዳን 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 ይረክብ። ከብድን መግብን ድማ ኣድሊይቲ ንዝኾኑ ነገራት ንምድላውን ርስሓት ንምልጋስን ህድእ ዝበለ ዕድል ይረኽቡ።

እንበልዎ መግቢ ንሰውነት ጠቓሚ ከምኡውን ሃሰይቲ ዝኾኑ ኬሚካላት ዝሓዘ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ መስርሕ ሰውነትና ሓደስቲ ሴላትን ኣካላትን ንኽሃንጽን ንኽጽግንን ኣድላዩ ኮይኑ ኣብ ግዜ ናይ መግቢ ዋሕዲ ከገልግል ዝኽእል ስንቁ ድማ ንመኸዘን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሲዓወ. ከየቛረጹ ኣብ ስሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶኒን ሓሙስን ይጸሙ ነይሮም።

ብርክት ዝበሉ መጽናዕታት ከምዝሕብርዎ፡ ጾም ንጥፈታት ሓንጎል ክብ ናይ ምባልን ናይ ምምዕባልን መስርሕ ብምቅልጣፍ ናይ እርጋን መስርሕ ድማ ከደናጉይ ከምዝኽእልን ይሕብሩ።

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

ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብቶም ዓበይቲ ግዴታት ዝጻወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሸዱሽተ 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 ዝነይረኽበሉ እዋን፡ ሰውነትና ከም መበገሲ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዝርከብ ግሉጽ ከጥቀም ይጅምር። ኣብ ጾም ዝርከብ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ድማ ድኻም ወይ ናይ ምፍዛዝ ስምዒት ይሰማዓና። እዚ ማለት ግን ሰውነትና ካብ ምጽራይን ምጽጋንን ጠጠው ኢሉ ማለት ኣይኮነን።

ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ረመዳን፡ ኩሊትና ዝያዳ ጨው ዝሓዘ ብዝሕ ዝበለ ሽንቲ ይፍንዋ። እዚ ሓደ ኣብ ሰውነትና ዝካየዱ ዘለዉ ምጽራይን ምጽጋንን ምልካት እዩ። ምስዚ ናይ ምጽራይ መስርሕ ዝመጹ ሳዕቤናት ድማ፡ ሕማቕ ትንፋስን ሽታ ሰውነትን ከምኡውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ረመዳን ከባድ ኮይና ክትሰማዓና ትኽእል እያ።

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

መስርሕ፡ ምምራዝን ምውጋድን መርዚ ካብ ሰውነት

ምእታው መርዚ ናብ ሰውነት



- ብሉብሒ ሓቕቕቲ መርዚታት፡
- ብስዒባም ዘለዉ ይሰሓቡ
 - ናይ ስብሒ ሴላት
 - ናይ ዓጽሚ አንጉዕ
 - ጸላም ኸብዲ
 - ማእከላይ ስርዒት መትኒ/ሓንጻል

ጸላም ኸብዲ (ቀዳማይ ጸራግ መርዚ ኣካል)



ትርፌ መርዚታት ኣብዝእን ይዑቑ

ምውጻእ መርዚ ካብ ሰውነት



- ብማይ ሓቕቕቲ መርዚታት፡
- ብስዒባም ዘለዉ ይሰሓቡ
 - መጋጥሞ አዕጽምቲ
 - ደም
 - ኣካላት
 - ጭዋዳታት

ሳኼማ (ጎናዊ) ሳዕቤን ከምኡውን ናይ ምምራዝ ምልክታት፡

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

ስእሊ 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 ምጺም ንሰውነትና ዝጠቕም?

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ]

1

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

2

ሰውነትና ሓይሊ ንምርካብ ከም ቀዳማይ ደረጃ ኣብ ውሽጢ ጸላም ከብድን ኣብ ጭዋዳትን ንዘለዉ ግሉጽ (ሽኮራዊ ትሕዝቶ) ይጥቀም

3

ግሉጽ ምስ ተወደኦ ሰውነትና ንዘለዉ ስብሕታት ከጥቀም ይጅምር። ምስኪ ተተሓሒዞ ድማ ኣብ ጸላም ከብዱ ውሑድ ዝኾኑ ግሉጽ ይሰርሑ

4

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

5

አብ እዋን ኢፍግርን ስሑርን ዝብልዑን ዝስተዩን መግቢታትን ፈሳስን ንሰውነትና ሓድሽ ሓይሊ ይፈጥሩሉ። እዚ ኩነታት እዩ ድማ ንሰውነትና ካብ እንምገባም መግቢታት ኣብ ስብሒ ንዝተኣከቡ ከም ምንጪ ሓይሊ ናብ ምሕቓቕን ኣብ ጥቕሚ ምውዓል ጽቡቕ መሰጋገሪ ዝኾኖ። እዚ ኣገባብ ኣብ ጭዋዳታት ንዘሎ ፕሮቴን ብሓንጻብ ንኺይዓኑ ዝከላኸል

6

ሰውነትና ተኣኢሱ ንዘሎ ስብሒ ኣሕጽቑ ናብ ሓይሊ ከቕይርም እንከሎ ናይ ሰውነት ከብደት ምትዳል ይስዕብ። ምስኪ ተተሓሒዞ ውን ኣብ ነዊሕ እዋን ናይ ኮላስተርል ደረጃ ይወርድ። ብተወሰኹ ናይ ሰውነት ከብደት ምትዳል ንሕማም ሽኮርያ ንምቁጽጻራ ቀለል ይገብር ብተወሳኺ ጻቕጢ ይም ይትሕት።

7

አብ እዋን ምጺም፡ መስርሕ ናይ ካብ ሰውነት መርዚ ምውጻእ ይርከብ።

ኣብ ስብሒ ሰውነት ተኣኢሱም ዘለዉ መርዚታት ድሕሪ ምምካሽ ካብ ሰውነት ይውገዱ

8

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

ሰኢ 14፡ አብ እዋን ምጺም ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

ሽሑር

ሽሑር ምብላዕ ፈርዲ ኣይኮነን። ኩይኑ ግን ረሱል ሲዓ.ወ. ኣብ ዝተፈላለዩ ዘረበኦም ንኸንሸሕር የተባብዑ ስለዝነበሩ ብዝተኸኣለ መጠን ክንገብር ዘለና ዝፍተው ተግባር እዩ። ጾም ረመዳን በገባብ ንኸንጸውም ከምኡውን ግቡእ ዒባዳ ረቢ ሱወ. በገባብ ንኸነካይድ ይሕግዘና።

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

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

ኢፍጣር

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

ተምሪ ኣብ ቁርኣን ካብ 20 ግዜ ንላዕሊ ተጠቒሳ ትርከብ። ተምሪ ኣብ ከብዲ ምስ ኣተወ ቀሊጢፉ ስለዝሓቕቕ፡ ንሰውነት ቀልጢፉ ጠቕሞቲ ዝኾኑ ማዕድናት፡ ፕሮቲናት ከምኡውን ዝተፈላለዩ ቪታሚናት የበርክት። ንናይ ደም ደረጃ ትሕዝቶ ሹከር ድማ ቀልጢፉ ናብ ልሙድ ይመልሶ።

- ማይ ስተ፡ ኣብ ክንዲ ሹከር ዝሓዙ ነገራት ምስታይ ጽሩይ ማይ እቲ ዝበለጸገ ንጥዕና ዝምረጽን እዩ።
- ኣብ ምድላው መግቢ ውሑድ ቅብኣት ምጥቓም፡ ቅብኣት ዝበዝሉ መግቢ ምብላዕ ሃሳዩ እዩ።
- ኣውሕድ ኣቢልካ ምብላዕ፡ ጾምካ ውዲልካ ኣብ እዋን ፈጡር ኣብዚሕካ ምብላዕ ንናይ ኣምዑት ናይ ምሕቃቕ ዓቕምታት የዳኽም። ቀትሪ ከዐርይን ከጻርይን ዝጸነሐ ኩሉ ፋሕ ክብል ይኸእል እዩ። ኣብዚሕካ ምስ ዝብላዕ፡ ኣምዑት ኣብ ጽዑቕ ናይ ምጥሓን ስራሕ ንኸኣትዉ ይግደዱ። በዚ ምኽንያት ድማ ሰዒቡ ድኽም ብቐሊሉ ይስዕብ። በብቐሩብ ጌርካ እኹል እምበር ካብ ዓቕን ንላዕሊ ዘይምብላዕ፡ ረሱል ሲዓ.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 ስለዘይከእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ክኸዝኖም ናይ ግድን ይኾኖ። በዚ ምኽንያት ወላኳ ጾምካ እንተወዳልካ ርኡይ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጉዳል ክረኣ ኣይክእልን።
- ቀስ ኢልካ ምብላዕን ንመግቢ ምሉእ ብምሉእ ምሕያኽን፡ ንመግቢ ኣብ ክንዲ ስጉድ ስጉድ ኣቢልካ ብዘይ ኣገባብ ምሕያኽ ምውሓጥ ንኣምዑት ተወሳኺ ስራሕ እዩ ዝኸውን። ስለዚ ቅድሚ ምውሓጥ ኣዕሪኻ ምሕያኽ ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ።
- ኣብ ክንዲ ዝተጠበሰ ወይ ዘይበሰለ፡ ዝበሰለ መግቢ ምብላዕ፡ ዝበሰለ መግቢ ንምሕቃቕም ቀሊል እዩ።
- ካብ ልሙዳት ዘይኮኑ መግብታት ምቕጣብ፡ ሰውነት ዘይፈልጦም መግብታት ንምፍታን ኢልካ ዘይምብላዕ፡ እዚ ድማ ምናልባት ናይ ምሕቃቕ ጸገማት ወይ ዘይተሓሰበ ናይ ሕማም ስምዒት ክፈጥር ስለዝኸእል ኢዩ።
- ሽኩራዊ ነገራት ዘይምበዛሕ፡ ብዝተኸኣለ መጠን ሹከር ዘይምጥቓምን ሽኩር ዝመለኦም ዝብልዑን ዝስተዩን ዘይምዝውታር።
- ጨው ዘይምበዛሕ፡ ብዝተኸኣለ መጠን ኣብ መግቢ ጨው ዘይምበዛሕ
- ሻህን ቡንን ዘይምበዛሕ፡ ብሽንቲ ኣቢሎም ሰውነት ንዘድልይዎ ማእድናት፡ ጨው ከምኡውን ፈሳሲ ከወግዱ ይኸእሉ እዮም።

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

«إِنَّا مَعشَرُ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا بِتَعْجِيلِ فِطْرِنَا وَتَأْخِيرِ سُحُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዝሉን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዕ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከዐርዮን ከጽርዮን ንዝወዳለ ስራሓት ነበላሾም ኣለና ማልት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቑ ምቹእ ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነትውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዝሕ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምኽራሽን የስዕብ። መጽናዕትታት ከምዝሓበርዎ፡ ድሕሪ ፈጡር ዳርጋ 65% ዝኸውን ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምሕቃቕ መግቢ ይጠፍእ። መግቢ ከይረኽብ ውዲሉ፡ ብሓንጻብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንህቦ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፉ ድኽም ይሰማዓና። “ከሳብ ትዓግብ ደኣምበር ከሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ” ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኡም

ጽሑፋት ይርከብ። እዚ ማለት ኣብ ዕግበትን ምጽጋብን ፍልልይ ኣሎ ማለት እዩ። ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ግዜ ኢፍጣር መግቢ በብቐሩብን ብህድኣትን ከምኡውን ቀስ ኢልካን ከብላዕ 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 ዘይካልልና፡ ሓደ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋስና ንኸንኣድግ ስዒቡ ዘሎ ምኽሪ ካብ ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ተዋሂቡና፡

فَثَلْتُ لِبَطْنِي وَلِشَرَابِي وَلِثَلْتُ لِنَفْسِي

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 ይኽእል። ኣብ ገለ ኩነታት ካብ'ቲ መሰረታዊ ዓቕኑ ክሳብ ዓሰርተ ዕጽፊ ክገፍሑ ይኽእል። ብባህላዊ ኣዘራርባናውን እንተኾነ “ከብዲስ'ያ ለቐታ፡ ኣልሓምዲላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።



ሰእሊ 15፡ ዓቕኑ ዝሓለፈ ኣብላልዓ ሃሳቡ 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-መቐራብ፡ ቁሩብ ተምሪ ብምብላዕን ማይ ብምስታይን የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ማይ ሰትዮም የፍጥሩ ነይሮም።

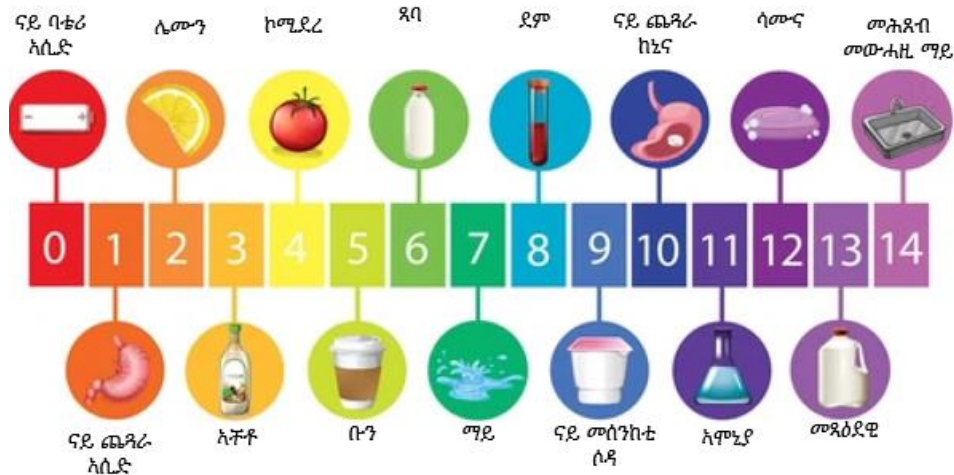
ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቐቐ፡ ብዙሕ ከይደንጎዮ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቂቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጥር ተሃዊኸና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቂቕም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ስለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይስማዓናን። ርወየት ንኸስማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለኦ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

በዚ መሰረት ብተምርን ማይን ድሕሪ ምፍጣር ሰላተል-መቐራብ ምስጋድ እቲ ዝምረጽ እዩ። ክሳብ ሰላተል-መቐራብ ንሰግድ ትሕዝቶ ተምሪ ብደም ኣቢሉ ቀልጢፉ ናብ ሓንጎል ስለዝበጸሕ እም ዕግበት ስለዝህበና፡ ድሕሪ ምስጋድና ዓቕኑ 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 ደቂቃ ዝኸውን ንከብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኣም ንኸኣትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይበላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከየብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

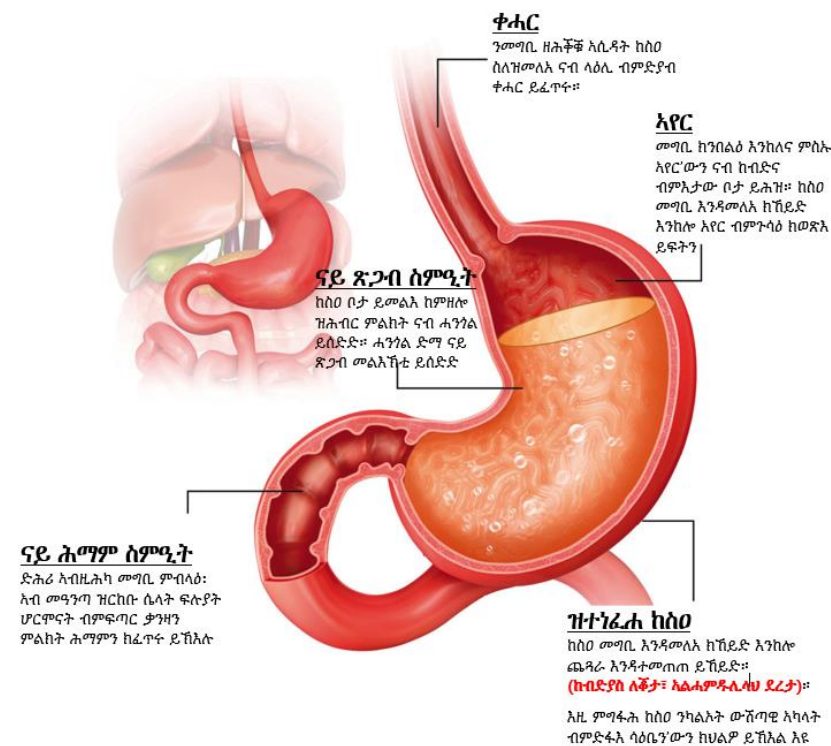
ድሕሪ ፈጡር ብጎበ ኮንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብየማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቅሚ እዩ። ናይ’ዚ ምኽንያት ድማ ብጸጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ብየማናይ ጎንኻ ንኸንድቅስ እዮም ምሂሮምና።

መዐቀኒ ደረጃ ምጽት - The pH Scale



ስእሊ 16፡ መዐቀኒ ደረጃ ምጽት - pH Scale

መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል



ስእሊ 17፡ መልእኸቲ ጽጋብ ናብ ሓንጎል

መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ



ስእሊ 18፡ መምርሒ ረሱል ሲ.ዓ.ወ.፡ ሕጊ ሓደ ሲሶ

ሓላፍነታዊ አበላልዓ (Mindful Eating)

ሓላፍነታዊ አበላልዓ ማለት እንታይ ትበልዕ ከምዘለኻ ከምሑወን 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 ስለዘለካ ኣልሓምዱሊህ ምባልን ንመግቢ ክብረት ምሃብን
- ንስለምብላዕ ዘይኮነስ ዕላማ ዘለዎ ጌርካ ምብላዕ
- ቀስ ኢልካን ንኣቃልብኻ 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 ምስዓድ፡ 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 ምስጀመረ ምብላዕ ጠጠው ምባል - ኣልሓምዱሊህ ምባል
2. ንስምዒታትካ ተኸቲልካ ምብላዕ	2. ጥሜት ክስማዓና እንክለጥ ጥራሕ ምብላዕ
3. ካብ ዓቕንና ክንበልዕ እንክለና ነፍሰ-ማህሰይቲ እዩ	3. ንስለ ምብላዕ ኢልካ ደረት ሰውነትካ ዘይምሕላፍ
4. ኣብ ዝኾነ ቦታ በይንኻ 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 ብጎኒ ካልእ ነገራት ዘይምግባር
7. ብዛዕባ ትበልዎ ዘለካ ኣድህቦ ክይሃብካ ምብላዕ	7. ትበልዎ ዘለኻ ካበይን ብኸመይን ከምዝመጸ ምስትውዓል

ስእሊ 19፡ ዘይሓላፍነታዊን ሓላፍነታዊን ኣገባብ አበላልዓ



ስእሲ 20፡ ጠቅሚ አመጋግባ

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

[وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيِّرُونَ (٢٠) وَلَحْمٍ طَيِّرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ]



ዝብልዑ

- ተምሪ
- ብርጭቕ
- ኣሕምልቲ
- ደርሆን ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከምኡውን 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 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 ከብድናን መዓናጡን ንምሕቓቕም ብዙሕ ግዜን ሓይልን የድልዮ ጥራሕ ዘይኮነስ ካብ ረመዳን ንዝርከቡ ናይ ጥዕና ጠቕምታት ውሑዳት ይገብሮም። ካብ'ዚ ሓሊፉ ሰውነት ኣብ ስሑር መግቢ ስለዘይረክብ፡ ንንውሒ ጾም ብዘይግቡእ የናውሑ። እዚ ምንዋሕ ኣብ ገሊኡ ኩነታት ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ። ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ብተምሪ ጌርካ ምሽሓር እቲ ዝበለጸ እዩ።

«نِعْمَ سَحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»

ዝብላዕ

ሓይሊ ዝህቡ መግብታት ብፍላይ ካርቦንሃይድሬትን ፐሮቲንን ሓዘል ዝኾኑ መግብታት

- ቀስ ኢሉ ዝሓቕቕ እኽሊ 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

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

ክስተዩ ዘይብሎም

- ቡን ከንቅጽ ስለዝኸእል ዘይምስታይ

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

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»

ረሱል ሲ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ስሑር ብዝተኸእለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ። ኣብ ሰዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣያታት ክቕርእ ዘኽእል ጥራሕ ክኸውን ከምዝኸእል ሰፊሩ ይርከብ።

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

ወለንታዊ ጸም (Voluntary Fasting)

ኣብ እስልምና በጀካ ረመዳን፡ ካልኣት ግዴታዊ ዘይኮኑ ኣብ ድህይካ እዋን ብወለንታዊ ዝካየዱ ምዃም ዝፍቶ እዩ።

1. ታሽዐይትን ዓሽረይትን ወይ ድማ ዓሽረይትን መበል ዓሰርተሓደስ መሓረም (ቀዳመይቲ ወርሒ)
2. ሽዱሽተ መዓልታት ሸዋል (ድሕሪ ረመዳን እትመጽእ ወርሒ)
3. ጳዕዳ መዓልታት (أيام البيض - The White Days)፡ ኣብ ኩለን ኣዋርሕ መበል 13፣ 14 ከምኡ'ውን 15 መዓልታት። ጳዕዳ መዓልታት ተባሂሉ ዝጽዋዑ ምኽንያት፡ ኣብ'ዚ እን መዓልታት ወርሒ ደሚቓ በሪሃ ጳዕዳ ሕብሪ ስለእትሕዝ እዩ
4. መዓልቲ ዓረፋ (ዓይ መዓልቲ ዙልሕጃ)
5. ዝከኣለካ መዓልታት ቅድሚ ረመዳን ኣብ ዘለዎ ኣዋርሕ ረጅብን ሻዕባንን
6. ቀዳሞት ትሽዓተ መዓልታት ዙልሕጃ (ንዝሕጅጁ ዘለዉ ዝምልከት ኣይኮነን)
7. ሶንን ሓሙስን ምዃም
8. ጸም ሰይፍና ዳዉድ ረ.ዓ.፡ እንዳቐያየሩ ሓንቲ መዓልቲ ጸይሞም ኣብ ካልኣይቲ መዓልቲ የፍጥሩ ነይሮም።

በጀካ ዒባድ ናይ ረቢ ሱዉ፡ ብወለንታዊ ዝካየዱ ጸማት፡ ንብዙሓት ካብ ናይ ረመዳን ረብሓታት፡ ንሰውነት ዓቢ ጥቕሚ ዝህባ እዮን።

ዘይስሩዕ ኣጸዋውማ (Intermittent Fasting)

ዘይስሩዕ ጸም ተባሂሉ ዝጽዋዕ ብባዕላዊ ድሌታት ብዕላማ ዝካየድ ምዃም ኩይኑ ኣብ መንጎ ምዃምን ምብላዕን ብድሩት ግዜ በገባብ ዝካየድ ኣመጋግባ እዩ። መጽናዕትታት ከም ዘመልከትዎ፡ ዘይስሩዕ ጸም፡ ከብደትካ ንምምሕዳርን ንገለ ዓይነታት ሕማማት ንምክልኻልን - ወይ'ውን ናብ ንቡር ንምምላስን ዝሕግዝ መንገዲ እዩ።

ዓይነታት ዘይስሩዕ ኣጽዋውማ

- 1) ኣብ መዓልቲ ን 12 ወይ ን 14 ሰዓታት ምዃም
- 2) ኣብ መዓልቲ ን 16 ሰዓታት ምዃም (16/8)
- 3) ኣብ ሰሙን ን 2 መዓልታት ምዃም (5:2)
- 4) ሓንቲ መዓልቲ እንዳሰገርካ (ኣኣብ ካልኣይ መዕላቲ) ምዃም
- 5) ሰሙናዊ ን ሓደ ወይ ክልተ መዓልታት ናይ 24 ሰዓታት ጸም
- 6) ኣብ ውሽጢ 20 ሰዓታት ኣዝዩ ውሑድ ዝኾነ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ብምብላዕ ኣብ ተሪፊን ዘለዎ 4 ሰዓታት ድማ ሓንሳብ ድልድል ዝበለ መግቢ ምብላዕ ዝሓዘ እዩ።

[وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ]

ኣብ ኩለን ዘይስሩዕ ኣጽዋውማ እኹል ዝኾነ ማይ ወይ ካሎሪ ዘይብሉ ከም ሻሒ ዝኣመሰሉ ፈሳሲታት ምስታይ ክዝከር ኣለዎ። ብዝተሸኣለ መጠን፡ ከሳብ ልምዲ ዝኾነውን፡ ብዛዕባ መግቢ ምሕሳብ ንኸውገድ ክጸዓር ኣለዎ።

ሕማም ሽኩርያን ጸም ረመዳንን

ሕማም ሽኩርያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይከእሉ) ብሕማም ምኽንያት ምዃም ካብ ዘይግበኡም ሰባት እዮም። ብመግቢ ወይ ብክኒና ኣቢሎም ንሕማም ሽኩርያ ክቆጽጹ ዝኽእሉ ሰባት ከጸሙ ግን ይኽእሉ እዮም።

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

ሕማም ሽኩርያ ዘለዎም ሰባት እንተከጸሙ ወይ ከይጸሙ ኣብ ውልቃዊ ምርጫኦም ዝተመርኮሰ ኮይኑ እርግጽኛ ንምኃን 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 ከምእትሕብር፡ ንኣብነት ብሕማም ምኽንያት ክጸውም ዘይከእል ሰብ፡ ናይ ግድን ኣብ ረመዳን ምጻም ግዴታ ከምዘየለ እያ ተብርህ።

ብኻልእ ሽንኽ ድማ ንኣብነት ኣብ ወርሒ ረመዳን ጾምካ ንጥዕናኻ ኣብ ሓደጋ ምውዳቕውን 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 ሽኩርያ (Diabetes) እንታይ እዩ?

ሕማም ሽኩርያ (Diabetes)፡ ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ደም ንዘሎ ዓቕን ሽኩር ከም ከምዝድይብ ዝገብር ሕማም እዩ። እዚ ሕማምዚ፡ ን ሽኩር ካብ ሰራውር ደም ተበጊሱ ናብቶም ሓይሊ ዘድልዮም ህዋሳትን ዋህዮታትን ሰውነትን ንምበጻሕ ዝገብር መስርሕ ዕንቅፋታትን ጸገማትን ዝገብር እዩ። ብሰንኪዚ ኽኣ፡ ንብዙሓት ኣካላት ሰውነት ጉድኣት ይፈጥር፤ ምትሕልላፍ ደም ብግቡእ ኣይሰርሕን፤ ከም ሳዕቤን ድማ ካልኣት ብርቱዓት ማህሰይቲ ሰውነት ይሰዕብ። ንኣብነት ከም ሕማም ኩሊት ሕማም ልብን ዝኣመሰሉ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

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

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

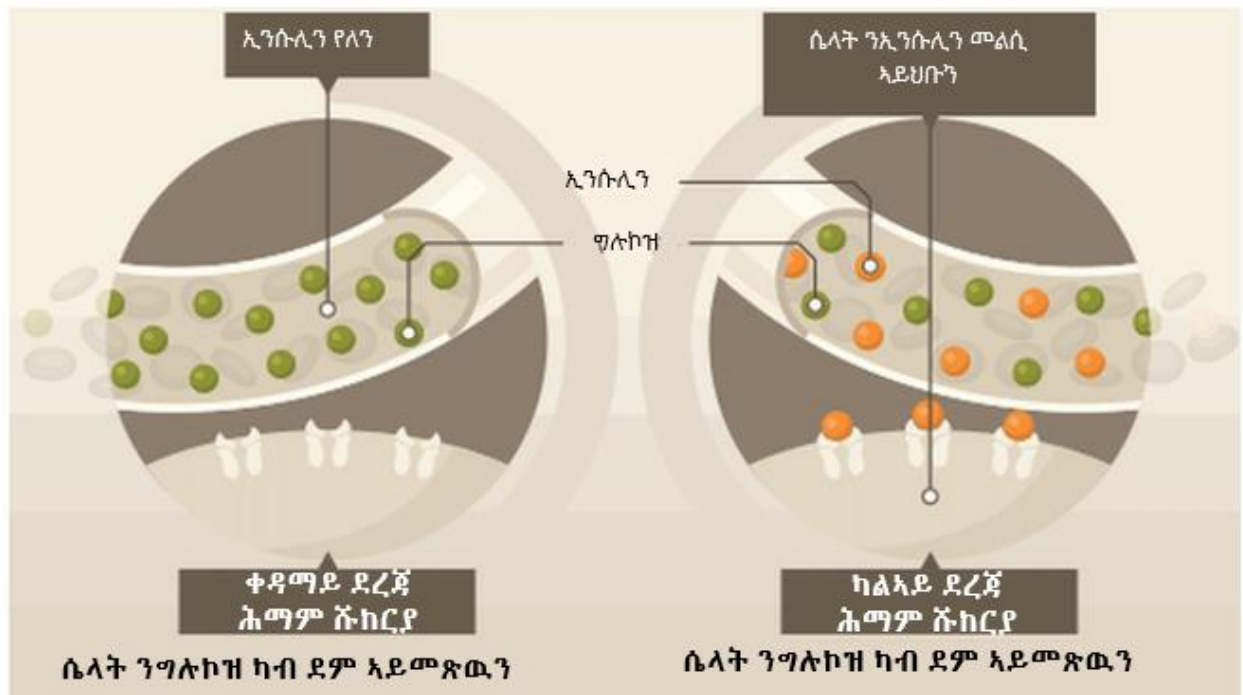
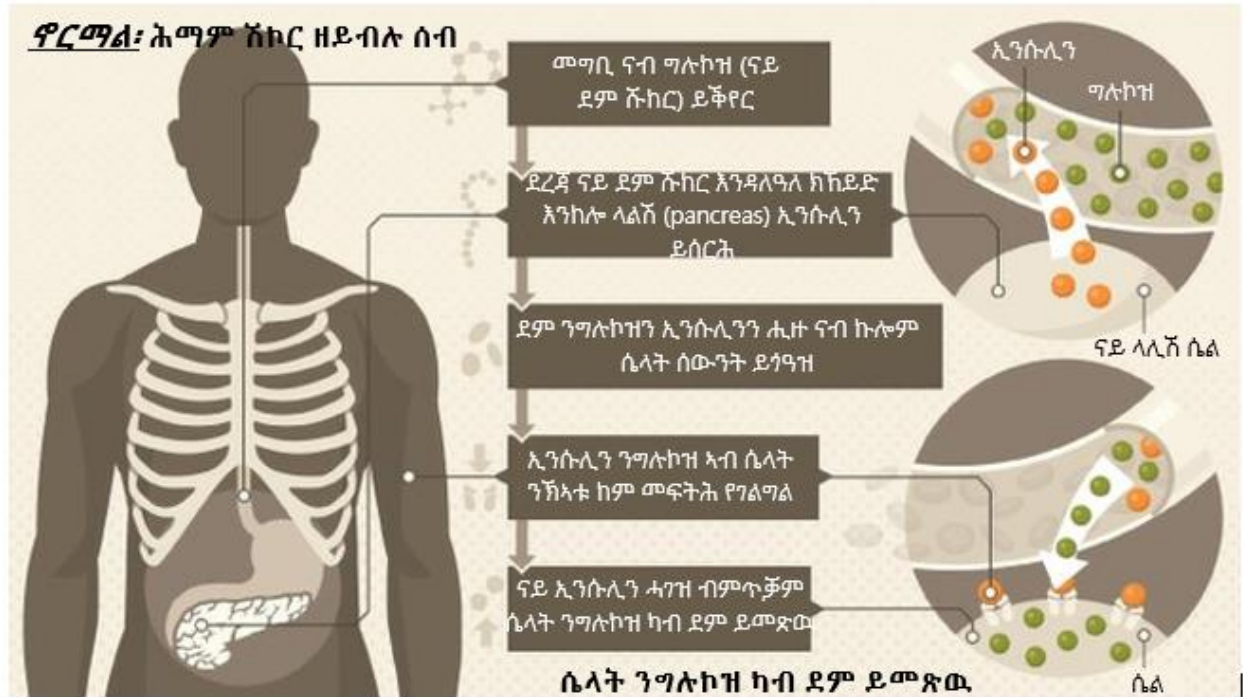
ምጻም ዘይግባእ መዓስ እዩ?

መብዛሕትኦም ብርቱዕ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ሕማም ሽኩርያ፡ ካብ ምጻም ነጻ እዮም። ንገላ ሰባትውን ምጻም ናይ ህይወት ኣስጋእነት ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ብስዒብን ዘለዎ ከም ኣብነት ጥራሕ ተጠቂሰን ዘለዎ ሕማማት ምኽንያት ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎ ሰብ ንኽይጸውም ብብዙሓት ሰብ-ሙያ ምኽሪ ይወሃብ።

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

መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

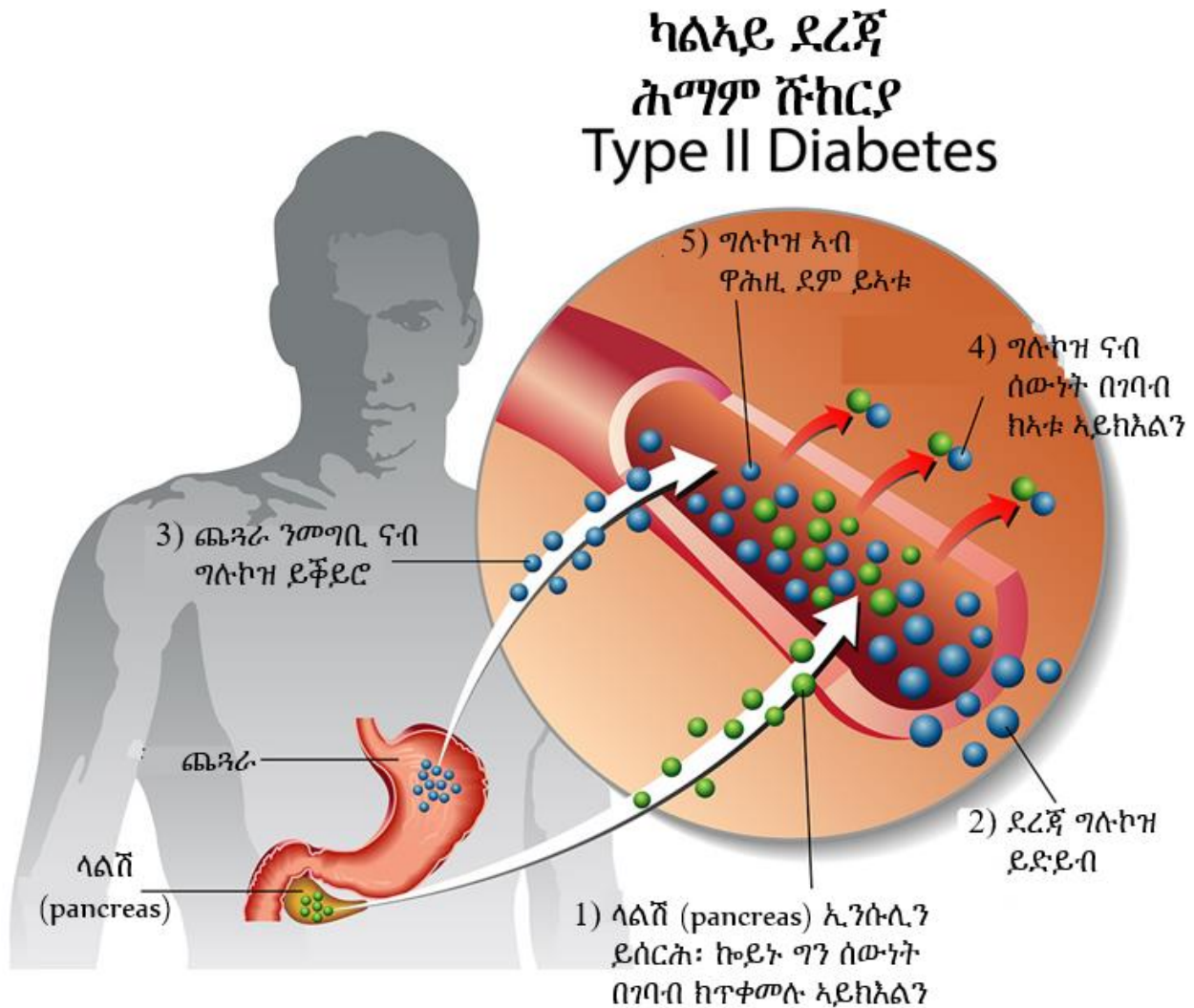


ሰጻሊ 21፡ መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምኡ'ውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት

ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምእውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



ስኢሊ 22፡ ጉዕዞ ግሉኮዝ ከምእውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት



ስእሲ 23፡ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሹከርያ

እንታይ ዓይነት ሓደጋታት ከስትውዓለለን 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 ኣዘውቲሩ 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 ከምኡ'ውን ብዙሕ ሽኮራዊ ነገራት ድሕሪ ምብላዕ ክለዓል ዝክእል እዩ።
ገለ ካብ ምልክታት፡ ጽምኢ፣ ካብ ልሙድ ንላዕሊ ሽንቲ ምሻን፣ ሕመም ርክሲ፣ ሕሉፍ ድኻም
3. ጽምኣት (Dehydration)
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ነዊሕን ሃሩርን እዋን ረመዳን ከመጽእ ዝክእል እዩ። ብዙሕ ጽምኢ፣ ከም ቀደምካ ሽንቲ ዘይምሻን፣ ንቑጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም

ኣስተውዕል፡

ንሕመም ሹከር ከትቆጻጸር ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ረመዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።

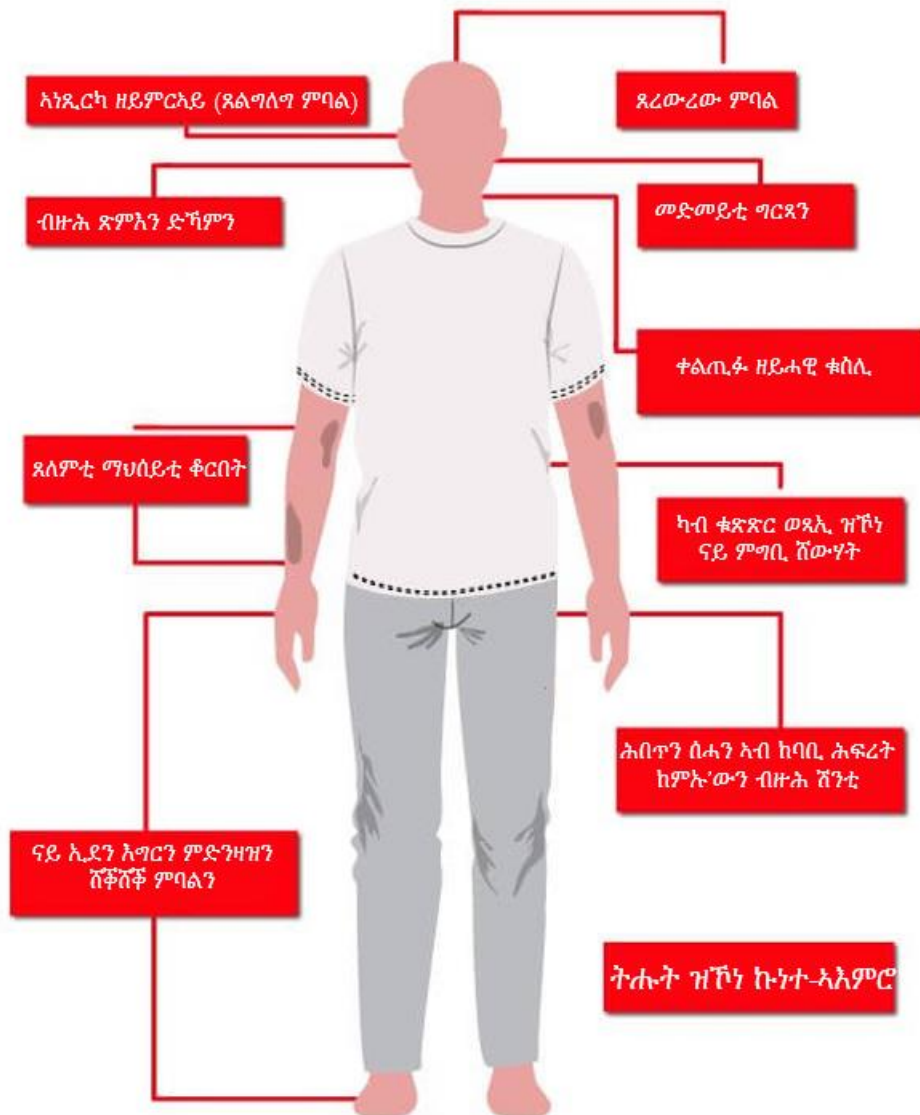
በዚ መሰረት ትሕዝቶ ሹከር ደም ብተኸታታሊ ምቁጽጻር ኣድላይ ኮይኑ፡ ትሕዝቶ ሹከር ደም ኣዝዩ ምስዝወርድ ጾም ክቋረጽ ኣለዎ።

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

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

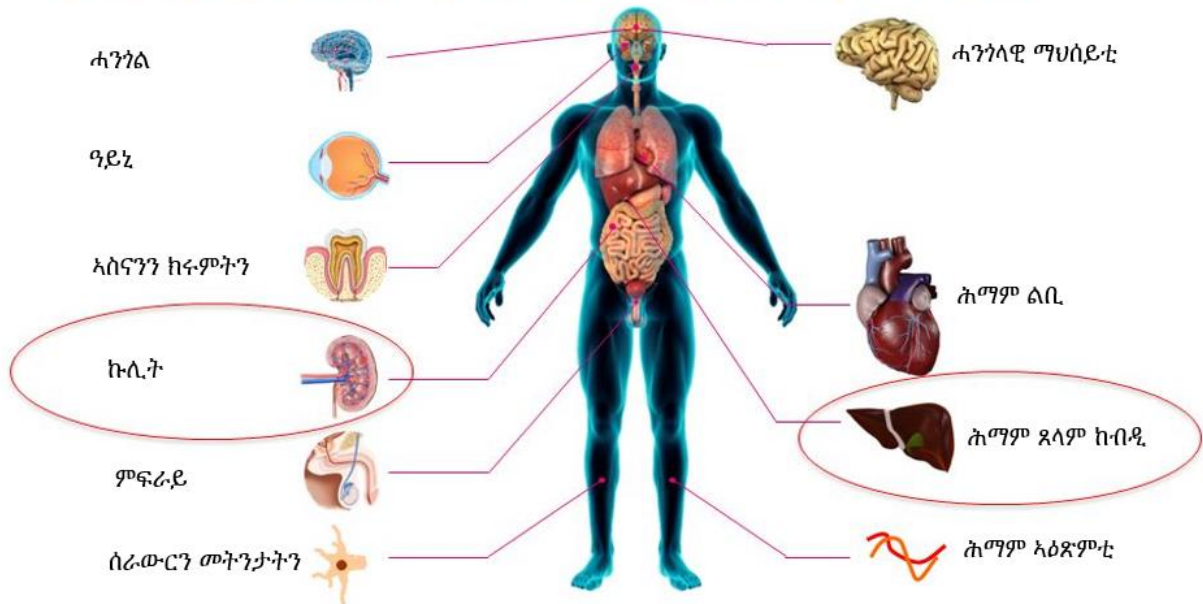
10

ምልክታት ሕማም ሹከርያ



ሰእሊ 24፡ ምልክታት ሕማም ሹከርያ

ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ



ስእሊ 25፡ ሕመም ሹኮርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ

ኣተሓላልያ ሕመም ሹኮርያ ኣብ እዋን ረመዳን

ናይ ግሉኩዝ ደረጃ ባዕልኻ ምዕቃን 	- ናይ ግሉኩዝ ደረጃ መዓልታዊ ክዕቀን ኣለዎ። ኣብ እዋን ርሞዳን ብውሒዱ 3 ጊዜ ክዕቀን ኣለዎ፡ - ክልተ ሰዓት ድሕሪ ሽሑር - ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጅሪ - ኣብ እዋን ቀትሪ - ፍርቂ ሰዓት ቅድሚ ፈጠር - ክልተ ሰዓት ድሕሪ ፈጠር - ቅድሚ ድቃስ - ደረጃ ሽኩር ክትዕቅን ኢልካ ኣብ ጸብዕትኻ ምውጋእ ንጾም ርሞዳን ዘፍርስ ኣይኮነን።
ኣገባብ ኣመጋግባ መደብ ምውጻእን ምምራጽን 	- ሽሑር ፈጽመካ ክስገር የብሉን። ግቡእ ዓይነት መግቢ እውን ክኸውን ኣለዎ። ብዝተሸከለ መጠን ድማ ልክዕ ቅድሚ ኢምሳክ ክኸውን ኣለዎ። - ፈጠር ምስ ኣኸለ ከይደንጎኻ ቀልጢፍካ ምብላዕ። ግቡእ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ድማ ኸኸውን ኣለዎ። - ጨውን ቅብኣትን ዝበዘሉን መግቢ ዘይምብላዕ - እኹል ማይ ምስታይ (ብዝተሸከለ መጠን መዓልታዊ 8 ብርጭቆ ማይ)
ኣካላዊ ምንቅስቃስ 	- ኣካላዊ ምንቅስቃስ በገባብ ምግባር - ፍሹሰን ማእከላይ ዝኾነ ምንቅስቃስ ምግባር - ኣብ እዋን ቀትሪ ከቢድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዘይምዝውታር 1-2 ሰዓት ኣቢሉ ድሕሪ ፈጠር ምንቅስቃስ ምግባር - ሰላተል ተራዊሕ ምስጋድ
መድሃኒት 	ኣኪም ብዝእዘዞ ኣገባብ መድሃኒት በገባብ ምውላድ
መጠንቀቓታ፡ ስራብን ዘለዎ ምልክታት ምስ ዝረከ ወይ ዝስማዓካ ምጺም ብቐጽበት ክቛረጽ ኣለዎ፡ - ብርቱዕ ጽምኢ - ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝወርድ - ደረጃ ሽኩር ደም ካብ ግቡእ ንታሕቲ ምስዝድይብ	

ስእሊ 26፡ ኣተሓላልያ ሕመም ሹኮርያ ኣብ እዋን ረመዳን

አገባብ አመጋግባ ንሽኮርያ ዘለዎም ሰባት

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

ኮሌስተሮል (Cholesterol)

ኮሌስተሮል ስብሒ መሰል ስምዒ (wax) ኣብ ደም ብተፈጥሮ ዝርከብ ትሕዝቶ ኮይኑ ኣብ ኩሎም ዋህዮታት ሰውነት (cells) ይርከብ። ምንጪ ኮሌስተሮል ክልተ እዮም - እቲ ቀዳማይ ባዕሉ ሰውነት ዘምርቶም ኮይኑ እቲ ካልኣይ ድማ ካብ ዝብልዑ መግብታት እዮም። ኣብ ሰውነት ዝፍጠሩ መብዛሕትኦም ብኣስተዋጽኦ ጸላም ከብዒ ከምኡውን ሓንጎል እዩ። ገለ ኮሌስተሮል ሰውነት በገባብ ንኽሰርሕ ከምኡውን ሴላት ንምስራሕ ዘድልዩ ኮይኖም ካልኣት ድማ ሆርሞናት (hormones) ንምስራሕ የድልዩ። ሆርሞን ናብ ደም ሓሊፉ ንናይ ኣካላት ህዋሳት ዘንቀሳቕስ ውሽጣዊ ነዝዒ እዮም።

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

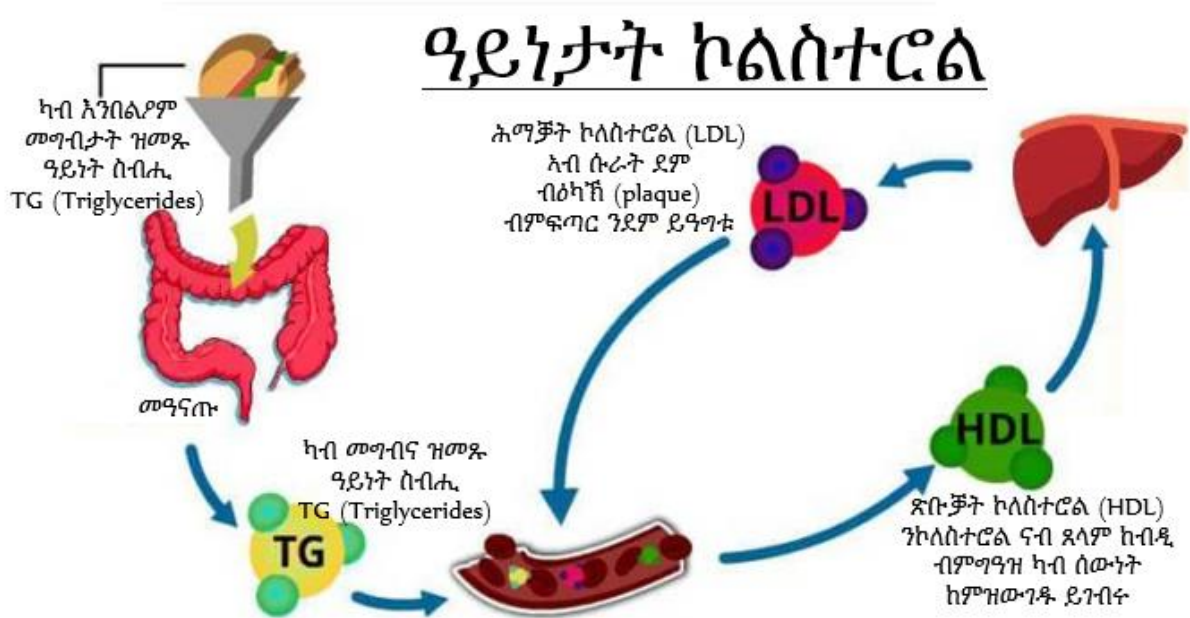
ልሙድ ዝኾነ ዓቕን ምስ ዝህልዎ ኮሌስተሮል ጽቡቕን ንሰውነት ኣድላይን ኮይኑ፣ ግን ጻዕቂ ማለት ካብ ልሙድ ንላዕሊ ምስ ዝህልው ሓደገኛን መጥቃዕቲ ልቢ ክፈጥር ዝኽእል እዩ።

ኮሌስተሮል ኣብ ኩሉ ሴላት ሰውነት ዝርከብ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ኣገዳሲ ዝኾነ ግዴ ኣለዎ። ገለ ካብዚኦም ኣብ ሰውነት ዝካየዱ ግዴታት ስዒብን ዘለዎ ምጥቃስ ይከኣል፡

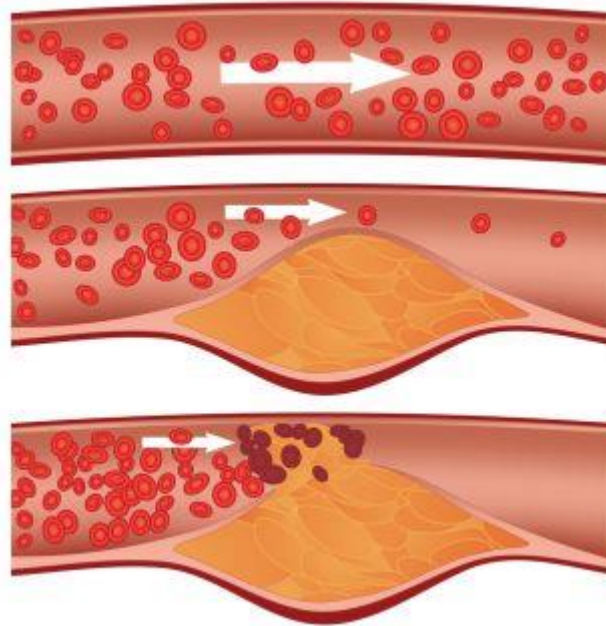
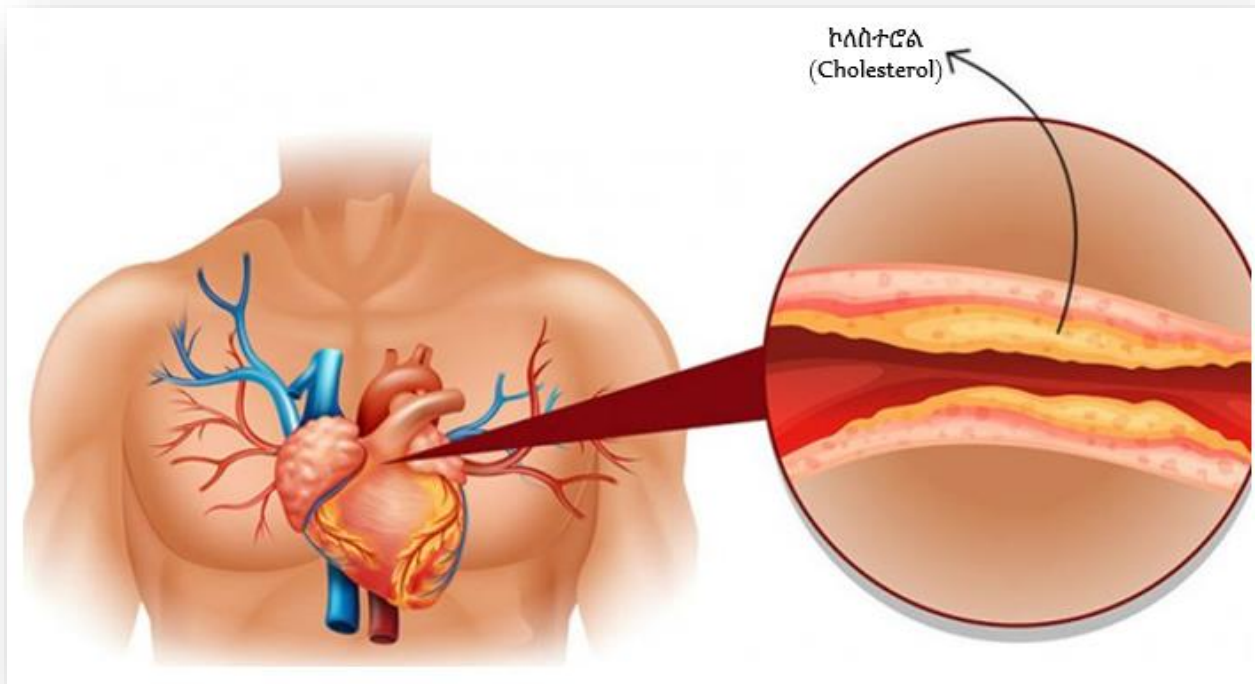
1. ቅርጺ መንደቕ ሴላት ኣስተዋጽኦ ምግባር
2. ንምሕቃቕ መግቢ ኣድለይቲ ኣሲዳት ምፍጣር፣
3. ማእከሎት ዝኾኑ ሆርሞናት ምስራሕ፣
4. vitamin D ምምንጫው።

ንጥዕና ብዝምልከት ኮልስተሮል ኣብ ክልተ ይምቀል፡

1. "ጽቡቕ" ኮልስተሮል HDL (high-density lipoprotein - ልዑል ሕፍሰት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን)፡ ጽቡቕ ተባሂሎም ዝጽውዑ ምኽንያት፡ ኣብ ካልኣት ክፍሊ ሰውነት ንዝርከቡ ኮልስተሮል ኣጻርዮም ናብ ጸላም ከብዲ ብምምላስ ካብ ሰውነት ከምዝውግድ ይገብሩ።
2. "ሕማቕ" ኮልስተሮል ድማ LDL ("low-density lipoprotein - ትሑት ሕፍሰት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን)፡ ሕማቕ ተባሂሎም ዝጽውዑ ምኽንያት፡ ኮልስተሮል ኣብ ክንዲ ካብ ሰውነት ዝውግድ ኣብ መንደቕ ሰራውር ደማት ከምዝላካግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጂን) 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 ከምዝነቕጹ ብምግባር ዝተፈላለዩ ሕማማት ልቢ ከስዕብ ይኸእሉ።



ስእሲ 27፡ ዓይነታት ኮልስተሮል



ሰላሊ 28: "ሕማች" ኮሌስተሮል LDL

"ሕማች" ኮሌስተሮል LDL ("low-density lipoprotein - ትሑት ሕፍሶት ወይ ጻዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን): ኮሌስተሮል ኣብ ክንዲ ካብ ሰውነት ዝውገድ ኣብ መንደቕ ሰራውር ደማት ከምዝላሓግ 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
ጠቕላላ ኮልስተሮል ኮልስተሮል ሆርሞኖችን ገለ ሺታሚናትን ገምስራሕ የገልግሉ	• ካብ 200 mg/dL ንታሕቲ: ዝድለይን ዝተመረጸን • 200-239 mg/dL: ላዕለዋይ ደረት ንሓዲጋ ልቢ ሕማም • 240 mg/dL ወይ ንላዕሊ: ልዑል ዝኾነ ሓዲጋ ልቢ ሕማም
LDL “ሕማቕ ኮልስተሮል” LDL ንኮልስተሮል ኣብ ክንጂ ካብ ሰውነት ዝውገድ ኣብ መንገዱ ሰራውር ደማት ከምዝላሓግ ብምግባር ዋሕዚ ደም ከም ዝዕበስ ይገብሩ። ልቢ ድማ እኹል ኣየር (ኦክስጂን) ስለዘይትረክብ ናብ ልቢ ሕማም ከብጽሑ ይኽእሉ።	• 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
HDL “ጽቡቕ ኮልስተሮል” HDL ካልኣት ክፍሊ ሰውነት ንዝርከቡ ኮልስተሮልን ስብሕን ኣጸርዮም ናብ ጸላም ከብጂ ብምምላስ ካብ ሰውነት ከምዝውገድ ይገብሩ	• ካብ 40 mg/dL ንላዕሊ: ዝድለይን ዝተመረጸን
Triglycerides Triglycerides ካልኣ ዓይነት ስብሒ እዮም። ብጣዕሚ ብዙሕ ካሎሪ ብምብላዕ፣ ኣልኮሆላዊ መስተ ብምስታይ ወይ ድማ ብሽጋራ ምትካኽ ሰውነት ንtriglycerid ብብዝሒ ይሰርሕ። ናብ ናይ ልቢ ሕማም ሓዲጋ ድማ ይሓጋልጽ።	• ካብ 150 mg/dL ንታሕቲ: ዝድለይን ዝተመረጸን

ሰላሊ 29: ዓቕናትን ገደባትን ኮልስተሮል

ንሓዲጋ 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 ሓዲጋ 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 ብብዝሒ ኣብ ግቡእ ግዜን ኣብ ሓኪም ኬድካ ምቁጽጻር

ጥዕና ዝህቡ አገባብ አበላልዓ

- ♦ አብ መግቢ ዓቕን ስብሕን ዘይትን ምውሒድ፡ ብዝተኸኣለ መጠን ስብሕን ቅብኣትን ዝበዘሐ መግቢ ከምኡውን ብዘይቲ ዝተጠበሰ መግቢ ምውጋድ – ኣብ ክንዲ ብዘይቲ ምጥባስ እቲ ዝበለጸ ጠቢስካ፡ ብሃፋ ወይ ብማይ ጌርካ ኣብሲልካ ምብላዕ
- ♦ ንናይ እንቋቋሓ ቢጫ ክፍሊ ብዙሕ 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 ስብሕን ቅብኣትን ምውጋድ (high in saturated fat) - ንኣብነት ዶልፊታት፣ 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 ትሕዝትኡ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባን ዝኣመሰሉን ምጥቓም (ክሬም ዝበዘሐም ጸባታት ምውጋድ)
- ♦ ልዑል ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ (high in fibre) መግቢ ምብላዕ፡ ንኣብነት ንቑጽ ዓይኒ ዓተር፣ ባሎንጓ፣ ናይ ስርናይ ባኒ ወይ ቅጫ፣ ኣሕምልቲ፣ ፍሩታታት
- ♦ ንዓይነታት እትጥቀሙሎም ስብሕታትን ቅብኣታትን ኣድህቦ ምሃብ

አገዳሲ ጭቡጥ ሓቂ፡

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

መደምደምታ

ብመሰረቱ ጾም ረመዳን ንዲባዳ ረቢ ሱወዳ ኢልካ ዝግበር ኩይኑ ምልኣት ንኽህልዎ ቦቲ ዓቕምኻ ዘፍቅዶ መጠን ጽቡቕ ተግባራት ብምብላዕን ንዝተሸገሩ ብምሕጋዝ ክስነ ኣለዎ። ካብዚ ብምብጋስ ቀንዲ ዕላማ ናብ ረቢ ሱወዳ ኣዕሪኻ ንምቕራብ ኩይኑ ቦቲ ካልእ ሸነኽ ድማ ናይ አካላውን ኣእሙሮአውን ጥዕናን ረብሓታትን ዝርከብ ተወሰኽቲ ውጽኢት ጾም ረመዳን እዮም።

ነዚ ዘረጋግጽ እዩ ድማ ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጥ ኔርና ንጥቕምና ምዃኑ ብስዒቡ ዘሎ 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

ስእሲ 30፡ አላሁ አዕለም