



የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን የጾም ጊዜ የአመጋገብ ስርዓት ጥቅሞችና ጥንቃቄዎች

መግቢያ፡ ኢትዮጵያ ከጥንት ዘመናት ጀምሮ የብዙ ሃይማኖቶች አገር ስትሆን የኦርቶዶክስ ክርስቲያን በዚህ የረጅም ጊዜ ታሪክ ውስጥ ትልቁን ቦታ ይይዛል። በኦርቶዶክስ ክርስቲያን ተከታዮች የሃይማኖት አከባቢ አካሄድና አኗኗር ውስጥ ደግሞ በየወቅቱ የሚደረገው የጾም ስርዓት ትልቁን የመመዘኛ ቦታ ይሰጠዋል። ይህም ሆኖ ግን በዚህ የጾም ስርዓት የአመጋገብ ጉዳይ ላይ የተደረገ ጥናት በብዛት አለመኖሩ የሚያሳስብ ነው። በዚህች አጭር መልእክት የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን የጾም ጊዜ የአመጋገብ ስርዓት ለአካላዊ ጤንነት የሚያስገኘውን ጥቅሞችና መወሰድ ያለባቸውን ጥንቃቄዎች እዘረዝራለሁ።

- ግውዳ፡**
- መግቢያ
 - የጾም ዓላማና የሚካተቱ ጉዳዮች
 - የሚገኙ የጤና ጥቅሞች
 - የሚያሳስቡ ጉዳዮች
 - ከምስራቅ ኦርቶዶክስ ጥናቶች የምንገነዘበው
 - ማጠቃለያ
 - ዋቢ መረጃዎች

የጾም ዓላማ፡ የሃይማኖት ተከታዮች መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚያዘው ፤ የጌታ ትዕዛዝን ለማከበር ጾምን ቀድሶ (ኢዩ 1፡14) ስለሚል፤ እንዲሁም የሥጋ ፍላጎትን/ጋጠላት መስራትን ለመግታት፤ ከሚመጣና ከመጣ መቅሰፍት ለመዳን፤ ለአማኙ ምስጢር እንዲገለፅ፤ እና ሰይጣን ዲያብሎስን ድል ለመጎሳት ነው።

የጾም ስርዓት የሚያካትታቸው ጉዳዮች፡ እንደ መጽሐፍ ቅዱስ አስተምሮ፤ የኦርቶዶክስ ተከታይ ከማንኛውም ምግብና ውሃ አስከ ተወስኖ ጊዜ መከልከል (ኩቃ 4፡2) ሲሆን በተለይም ሰውነትን ከሚጎነቡ ከሥጋ፣ ከእንስሳት ተዋፅኦና ከሚያሰከር መጠጥ መከልከልን (ትን. ዳን ም 10፡3) ይጨምራል።

በጾም ስርዓት ማንኛውም ከሰባት ዓመት በላይ ያለ ሁሉ እንዲላተፍ ቤተ ክርስቲያን ሥርዓት ሠርታለች ነገር ግን የታመሙ የወለዱ ፣ የሚያጠቡ እና ልዩ ልዩ ችግር ያለባቸውን ሰዎች ከገሰሱ አባቶች ጋር በመመካከር የአደራረግ ስርዓቱን ማስተካከል የሚቻልበትን ሁኔታ ቤተ ክርስቲያን ታዛለች።

የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን የጾም ጊዜ የአመጋገብ ስርዓት የሚያስገኘው የአካላዊ ጤንነት ጥቅሞች፡

ከፍ ብሎ እንደተመለከተው የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን የጾም ጊዜ የአመጋገብ ስርዓት ከእንስሳት ተዋፅኦ ምግቦች ስለሚከለከል እንደ እንድ ልዩ የአመጋገብ ስልት ሊታይ ይችላል። በተለይም በዕፃዎች ላይ ብቻ በመመስረቱ ከቪጋን (vegan) አመጋገብ ጋር በጣም ይመሳሰላል። በመሆኑም የአለም የጤና ድርጅትን ጨምሮ ታዋቂ የጤና ተቋሞች እንደሚያስተምሩት ይህ የአመጋገብ ስልት ለሰዎች ጤንነት አጅጉን ተመራጭነት አለው። በአጠቃላይ በዕፃዎች ላይ የተመሰረተ የአመጋገብ ስርዓት ከሚያስገኘው ጥቅሞች ውስጥ ጥቂቶቹ፡

- ⇒ የተለያዩ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን (የውፍረት በሽታ፣ የስኳር በሽታ፣ ደም ብዛት፣ የልብ በሽታ፣ የአእምሮ በሽታ፣ ካንሰር ወዘተ) ማስቀረት ወይም ማዘግየት፤
- ⇒ በነዚህም ምክንያቶች ሰዎች ያለጊዜያቸው ለሞት እንዳይዳረጉ ዕጣ ረንታቸውን ማስፋት፤ በተጨማሪም
- ⇒ ሰዎች የሚኖሩትም ዕድሜ ረጅምና ጤናማ መሆኑ ናቸው።

ይቀጥላል.....

የሚያሳስቡ ጉዳዮች፡

- ♦ የስኳር በሽታና ሌሎች ችግሮች ያለባቸው ሰዎች ጾም ከመጀመራቸው በፊት ሃኪም እንዲያገኙ ይመከራል።
- ♦ ቫይታሚን ቢ12 በየቀኑ መውሰድ መልካም ነው።
- ♦ የስኳር በሽታ መድኃኒት በጥንቃቄ መከታተል ያስፈልጋል።
- ♦ ዲሃይድሬሽን (የውሃ ሰጦት ጉዳት/የውስጥ ድርቀት) እንዳይደርስ መጠንቀቅ። (ከውሃም ለሚቆጠቡ)
- ♦ ሃይፖግሊሲሚያ (የደም ስኳር መውረድ) እንዳይከተል መጠንቀቅ።
- ♦ ሃይፐርግሊሲሚያ (የደም ስኳር ከመጠን በላይ መውጣት) እንዳይደርስ መከታተል።

ይቀጥላል.....



- ይህ የጾም በየይነቱ ምግብ ሁሉን ነገር ይዟል ለማለት ያስችላል።
- * ከጥሬጥሬው ጥሬትን እናገኛለን።
 - * ከሉታከልቶች እና ከፍሬፍሬዎች ቫይታሚኖችንና ሚኔራሎችን እናገኛለን።
 - * ከእንጆራው ሃይል ሰጭ ንጥረነገር ይገኛል።
 - * የተለያዩ ቀለሞች ያላቸው ምግቦች የተለያዩ ንጥረነገሮች ይሰጣሉ።