ኩዋሺኮር

በምግብ እጥረት በተለይም ደግሞ በተመጣጠነ ምግብ እጥረት በሚጠቁ ሰዎች ዘንድ የሚከሰት በሽታ ነው፡፡ በሽታው የያዘው ሰው የማቅለሽለሽ ስሜቶች እና ድካም ይታዩ በታል፡፡ ከሁሉም በላይ ደግሞ በሽታው የያዘው ሰው ሆዱ በልቶ ቦርጭ እንደ ያዘው ሰው ይነፋል፡፡

በርግጥ ኩዋሺኮር አካላዊ በሽታ ነው፡፡ አንዳንድ ጊዜ ግን ኅሊናዊ በሽታም ሊሆን ይችላል፡፡ ኅሊናም ኩዋሺኮር የሚይዘው ጊዜ አለና፡፡ በቂ መረጃ የማያገኝ በተለይም ደግሞ የተመጣጠነ መረጃ የማያገኝ ኅሊና በኩዋሺኮር በሽታ ይጠቃል፡፡

የኩዋሺኮር በሽታ የያዘው ልጅ ምግብ ሊያገኝ ይችል ይሆናል፡፡ ያንን ምግብ ግን እርሱ ምግብ አለው እንጂ ሊመገበው የማይገባ ምግብ ይሆናል፡፡ በአካባቢው የምግብ እጥረት በመኖሩ የተነሣ ወይንም በድህነቱ ምክንያት ሆድ ለመሙላት እንጂ ለሰውነቱ ግንባታ የማይጠቅሙትን ምግቦች ያሰባስባል፡፡ ይህም ሆዱን ከመንፋት በስተቀር ለአካል ጥንካሬው የሚፈይደው አንዳች ነገር የለም፡፡

ኅሊናዊ ኩዋሺኮር የሚይዘው ሰውም እንዲሁ ነው፡፡ ምናልባት መረጃ ያገኝ ይሆናል፡፡ ያንን ግን እርሱ ወይንም ሌላ አካል መረጃ ነው አለው እንጂ ለኅሊናዊ ግንባታ የሚጠቅም፣ መንፈሳዊ ዐቅም የሚፈጥር እና ለአእምሮአዊ ጤንነት የሚበጅ መረጃ ላይሆን ይችላል፡፡ ምናልባት በአካባቢው የመረጃ እጥረት ተከስቶ ወይንም ሰውዬው መረጃዎችን በድህነቱ ምክንያት ባለማግኘቱ ተከስቶበት ሊሆን ይችላል፡፡

አንድ ሰው ጤንነቱን ለመጠበቅ የሚጠቅመው አንድን ምግብ በብዛት መብላት አይደለም፡፡ ልዩ ልዩ ዓይነት ምግቦችን መመገብ እንጂ፡፡ ለአንድ ማኅበረሰብ ኅሊናዊ ጤንነትም ከአንድ ወገን የሚመጣ አንድ ዓይነት መረጃ ብቻውን አያገለግለውም፡፡ ከተለያዩ አቅጣጫዎች የሚቃኙ ልዩ ልዩ ዓይነት መረጃዎች እንጂ፡፡ ምግብ ለመብላት ብቻ አይበላም፡፡ ወይንም ምግብ መበላት ያለበት የሚራብ ሆድ ስላለ ብቻ አይደለም፡፡ ያ ከሆነ ሆድን በቀላል ነገር መሙላት ይቻል ነበር፡፡

የሀገሬ ሰው «ሆድን በንመን ቢደልሉት ጉልበት ዳገት ላይ ይለግማል» ይላል፡፡ ሆድን ለመሙላት ንመን ቀቅሎ እስኪጠግቡ መብላት ብቻ በቂ ነው፡፡ ነገር ግን ዳገቱ ላይ ሲደረስ ንመን ኃይል እና ብርታት ሆኖ አያሻግርም፡፡ ያን ጊዜም ሰውዬው መጥገቡን እንጂ አለመመገቡን ያውቀዋል፡፡

እንደዚሁም ሁሉ የሚያይ ዓይን፣ የሚሰማ ጆሮ ስላለ ብቻ ለዓይን እና ለጆሮ የሚታይ እና የሚሰማ ነገር አይደለም የሚያስፈልጋቸው፡፡ ወይንም በሌላ ቋንቋ እንድናየው እና እንድንሰማው ሆኖ የቀረበ ነገር ሁሉ ያጠግብ ይሆናል እንጂ ጤና አይሰጥም፡፡ ሰው ለዕውቀቱ፣ ለምርጫው፣ ለስሜቱ፣ ለጥበቡ፣ ለኑሮ መንገዱ፣ ለፍልስፍናው፣ ለንቃቱ፣ ለርዕዮተ ዓለሙ፣ ለተዝናኖቱ፣ የሚሆኑ ልዩ ልዩ ዓይነት መረጃዎችን ይፈልጋል፡፡ ያንን ሲያገኝ ነው ማኅበረሰብ ጤናማ የሚሆነው፡፡

በክርስቲያን ሙስሊም የአብሮነት ጉዞ ውስጥ የሚታይ አንድ መልካም ምሳሌ አለ፡፡ ክርስቲያኑ ድግስ ሲደግስ ለሙስሊሙ የሚሆን ምግብ በሙስሊሙ ሕግ እና በሀል መሠረት ያዘጋጃል፡፡ ሙስሊሙም ድግስ ሲያዘጋጅ ለክርስቲያኑ የሚሆን ምግብ በክርስቲያኑ ባህል እና ሕግ መሠረት ያዘጋጃል፡፡ ደጋሹ ሙስሊም ከሆነ የክርስቲያኑን ምግብ እንደማይበላው እያወቀ ግን ለሚበሉት ለክርስቲያኖች ሲል ያዘጋጀዋል፡፡ ደጋሹ ክርስቲያን ከሆነም እንዲሁ፡፡ የማንበላው ምግብ ለምን ይዘጋጃል አይሉም፡፡ በመረጃ ሥርዓታችንም ይህ ባህል ቢሠርጽ እንዴት መልካም ነበር፡፡

በጾም ምግባችን በየዓይነቱ፣ በፍስክ ምግባችንም ማኅበራዊ የሚባሉ ምግቦችን የፈጠርንበት ምክንያት ቢመረመር ስለ ኩዋሻኮር በሽታ ጥልቅ ግንዛቤ እንዳለን ያመለክታል፡፡ ሆድን በቀይ ወይንም በአልጫ፣ በቅቅል ወይንም በጥብስ ሞልተዶ ከማግሣት ከሁሉም ዓይነት ምግቦች በመጠኑ በመብላት ጤናን መጠበቁ እጅግ የተሻለ መሆኑን ማኅበረሰባችን ተረድቶታል ማለት ነው፡፡

ይህ ብቻ አይደለም፡፡ የሠርግ ብቻ ሳይሆን የልቅሶ ቤቶቻችን እንኳን ቀይ ወይንም አልጫ ብቻ እየሠሩ በአሳላፊ በኩል ከመጨለፍ ይልቅ ቡፌ ደርድሮ እየመረጣችሁ የሚበቃችሁን አንሡ ማለትን እየለመዱት ነው፡፡ ቡፌ ባህላችን እየሆነ ከመምጣቱ የተነሣም ታላላቅ ምግብ ቤቶች እንኳን በዚህ እና በዚያ ወቅት ቡፌ እናዘጋጃለን እያሉ ደንበኞቻቸውን እስከ መሳብ ደርሰዋል፡፡

ለምን?

መመርመር ያለብን ይኼንን ነው፡፡

ሕዝባችን ውጥንቅጥ ሕዝብ ነው፡፡ የሃይማኖት፣ የታሪክ፣ የባህል፣ የአመለካከት፣ የቋንቋ፣ የብሔር ውጥንቅጥ ነው፡፡ እነዚህ ውጥንቅጦች ደግሞ ውጥንቅጥ ፍላጎት እና ውጥንቅጥ ምርጫን ይፈጥራሉ፡፡ ይህንን ውጥንቅጥ ፍላጎት እና ምርጫም በአልጫ ወይንም በቀይ ወጥ ማትካት አይቻልም፡፡ ባለሞያዎቻችን ይህንን ተገንዝበውታል፡፡ ስለዚህም ለኅብር ሕዝብ ኅብረ ብዙ አማራጭ ማቅረብን ፈለጉ፡፡ እናም አደረጉት፡፡

በየዓይነቱ ወይንም ማኅበራዊ ሲመገቡ ብዙ ዓይነት ወጦች በአንድ ትሪ ይቀርቡልዎታል፡፡ እናንተ አምስት ሆናችሁ ብትሄዱ ቢያንስ አንድ የሚወድዱት የምግብ ዓይነት በማዕድዎ ውስጥ አያጡም፡፡ በአንድ መዓድ ሆናችሁ፣ ሁላችሁም የምትፈልጉትን መርጣችሁ፣ የማትፈልጉትን ደግሞ ለሚፈልገው ትታችሁ፣ ባለ መስማ ማት ተስማምታችሁ ትመገባላችሁ፡፡

ወደ ቡፌውም ስንመጣ ዋናው መነሻ ሃሳቡ በአንድ ዓይነት ምግብ ሁሉንም ዓይነት ፍላጎቶች ማርካት አለመቻሉ ነው፡፡ እናም ሁሉም ሰው የሚፈልገውን እና የሚበቃውን ከጠረጴዛው ላይ ያነሣል፡፡ የማይ ፈልገውን ይተዋል፡፡ ምክንያቱም እርሱ ያልፈለገውን የሚፈልግ ሌላ ተመጋቢ አለና፡፡ ሁሉም ከአንድ ጠረጴዛ ያነሣል፣ ግን የሚፈልገውን መርጦ፣ በአንድ አዳራሽ ይበላል፣ ተስማምቶ፡፡

ይህ ባህላትን ወደ መረጃውም ሊመጣ ይገባዋል። ለአንድ ማኅበረሰብ እንደ ምግብ ሁሉ ኅሊናውን የሚገ ነቡለት መረጃዎች ያስፈልጉታል። የሚነበቡ፣ የሚታዩ፣ የሚሰሙ፣ የሚጎበኙ፣ የሚነኩ፣ የሚዳሰሱ። እነዚህ ማኅበረሰቡን የሚገነቡ መረጃዎች በዓይነት እና በብዛት ተሟልተው መቅረብ አለባቸው። ዓይነት እና ብዛት። ብዙ ዓይነት መጻሕፍት፣ ብዙ ዓይነት መጽሔቶች፣ ብዙ ዓይነት ጋዜጦች፣ ብዙ ዓይነት የጥናት መጽሔቶች፣ ብዙ ዓይነት የመረጃ መረቦች ያስፈልጉናል። ያለ በለዚያ የኅሊና ኩዋሻኮር ይይዘናል።

የተለያዩ ዓይነት የሬዲዮ እና የቴሌቭዥን ፕሮግራሞች፣ የተለያዩ ዓይነት የርዕዮተ ዓለም አማራጮች፣ የተለያዩ ዓይነት የታሪክ ትንታኔዎች፣ የባህል ጥናቶች፣ የትምህርት አማራጮች፣ የኪነ ጥበብ ውጤቶች ያስፈልጉናል።

ሰው የኅሊና ኩዋሻኮር ከያዘው ደካማ አእምሮ ይኖረዋል። አመዛዛኝ አይሆንም። ስሜታዊነት ያጠቃዋል። ከሆዱ አርቆ ማሰብም ይከብደዋል። ሰው በኩዋሻኮር ምክንያት ዕቅመ ደካማ ሲሆን ከአካባቢው ርቆ መራመድ ይቸግረዋል። ኅሊናም ኩዋሻኮር ከያዘው ከአካባቢው ወጣ አድርጎ ማሰብ ይከብደዋል። ጎጠኛ፣ መንደርተኛ የሚሆነውም ለዚህ ነው። ኩዋሻኮር በምግብ እጥረት የሚመጣ ነውና የኩዋሻኮር በሽተኛ የዘወትር ምኞቱ መመገብ ነው። ኅሊናም ኩዋሻኮር ሲይዘው ከመብላት እና ከመጠጣት ውጭ ሌላ ነገር አይታየውም።

ኩዋሻኮር የያዘው ሰው ሆዱ እንደሚነፋው ሁሉ የኅሊና ኩዋሻኮር የያዘውም ሰው ኅሊናው ይነፋል። ያውም በትዕቢት እና በአጉል ኩራት። በቀሰም የተነፋች ዶሮ ይላሉ እናቶቻችን። ዶሮ ታርዳ በላይዋ ላይ የቀረውን ፀጉር መሰል ነገር ለማስለቀቅ ወረቀት አቀጣጥለው ይለበልቧታል። ታድያ በደንብ እንድትለበለብ በቀሰም ተነፍታ ማባበጥ አለባት። ያ የዶሮ አካል እብጠት እንጂ ውፍረት አይደለም። ኅሊናው በኩዋሻኮር በሽታ የተያዘ ሰው ያብጣል እንጂ አይወፍርም።

ሰው ሁለት ነገር ነው። ሥጋ እና ነፍስ። እናም መብላት እና መጠጣት ብቻ ሊያሟላው አይቻለውም። እንዲያውም የነፍስ ጠባይዐዓት መናገር፣ ማሰብ፣ ማወቅ እና ህያው ሆኖ መኖር ናቸው። እናም ሰው ሥጋው ኩዋሻኮር እንዳይዘው የተመጣጠነ ምግብ፣ ጤናማ ምግብ፣ በቂ ምግብ እንደሚያስፈልገው ሁሉ፤ ኅሊናው ኩዋሻኮር እንዳይዘውም የተመጣጠነ መረጃ፣ ጤናማ መረጃ ብሎም በቂ መረጃ ያስፈልገዋል።

ሰው መናገር አለበት። መወያየት፣ መነጋገር፣ ሃሳቡን መግለጥ አለበት። ነፍስ ያለቺው ፍጡር ነውና። ሰው ማወቅ አለበት። ማሰብ መቻል አለበት፣ ህያው ሆኖ ለመኖር መታገልም አለበት፤ ነፍስ ያለቺው ፍጡር ነውና።

ለማሰብም ሆነ ለማወቅ፣ ለመናገርም ሆነ ህያው ሆኖ ለመኖር ደግሞ ወሳኙ መረጃ ነው። የሚነበብ፣ የሚታይ፣ የሚመረመር፣ መረጃ ወሳኝ ነው። ለማንበብ፣ ለመማር፣ ለመወያየት፣ ለማሰብ፣ ያልታደለ ሰው እንዴት ህያውነቱ ሊረጋገጥ ይችላል። የዚህ አለመኖር መሞት፣ የዚህም እጥረት የኅሊና ኩዋሻኮር የሚሆነውም በዚህ ምክንያት ነው።