

ከእግዚአብሔር ፍቅር

“... እኔ የሚረባህን ነገር የማስተምርህ በምትሄድባትም መንገድ የምመራህ አምላክህ እግዚአብሔር ነኝ።” (ኢሳ 48 ፥ 17)
God's Love, P.O.Box 6734, Lee's Summit MO 64064, USA. / E-mail – hello@ethiogodslove.org

የካቲት 1996 February 2004 “ልጆችሽም ሁሉ ከእግዚአብሔር የተማሩ ይሆናሉ። የልጆችሽም ሰላም ብዙ ይሆናል።” (ኢሳ 54 ፥ 13)
እከጋጅ ፡- መላኩ ማም ትዕዛዙ

“እኔም ተሠራሁ ጸጉራን አላፍር ብዬ ነውራን ሌሎች ሲላጩ እያየ ዓይኔ ለምን ተሠራሁ እኔ”

ለምን ተፈጠርሁ?
የሕይወቴ ዓላማ ምንድን ነው?

ከላይ የተጠቀሰው ሰምና ወርቅ ያዘለ ቅኔ የጥንት አባቶቻችን ጥያቄ ነበረ። ዛሬም ከተራው ዜጋ እስከ ሳይንስ ሊቃውንት ድረስ ሰዎች የሕይወትን ትርጉም መጠየቃቸውን አላቆሙም በሺ ለሚቆጠሩ ዓመታት ብሩህ አዕምሮ ያላቸው ፈላስፋዎች ስለ ሕይወት ትርጉምና ዓላማ ሲፈላስፉና ሲመረምሩ ፍረዋል። ሆኖም መልሳቸው ከግምት ሲያልፍ አልታየም።

ፍልስፍና በሕብረሰብ ውስጥ ጥቅምና ቦታ ያለው ትምህርት ነው። ሕይወትንና ዓላማውን በሚመለከት ግን የጠበባን ጥበብና ምርምር ፈጽሞ ከግምት ሊያልፍ አልቻለም።

በአንድ ወቅት፡- የሰሜናዊ ኢሊኖይ ዩኒቨርሲቲ ፍልስፍና ፕሮፌሰር የሆነው፤ ዶክተር ሐ፡- ሙርሃድ ይህንን ጥያቄ ለመመለስ የሚችል አዋቂ ይገኝ እንደ ሆነ ለማወቅና፤ መልሶቹንም በመጽሐፍ ለማሳተም፤ በዓለም ከታወቁት ፈላስፋዎች፤ ሳይንቲስቶች፤ ደራሲዎችና ምሁራን፤ ለ250ዎቹ “የሕይወት ትርጉም ምንድን ነው?” የሚለውን ጥያቄ በመጠየቅ ደብባቤ ላከላቸው። አንዳንዶች ጥሩ ግምታቸውን ሰጡ። ሌሎችም በግልጽነት አለማወቃቸውን አምነው መለሱ። ከእነርሱም ብዙዎቹ ፕሮፌሰር ሙር፤ ለዚህ ጥያቄ የሚያገኘውን መልስ እንዲያሳውቃቸው አደራ ብለውት ነበር።

ስለ ሕይወታችን ዓላማ ለመረዳት የምንችልበት መንገድ አለ። ይኸውም የእግዚአብሔር ቃል ከሆነው ከመጽሐፍ ቅዱስ ነው።

ስለ አንድ መኪና ለመረዳት ሲፈለግ፡መኪናውን ወደ ሠራው ሰው ወይም እርሱ ወዳዘጋጀው መመሪያ መሄድ ግድ ነው። እንዲሁም ስለ ፍጥረት ለመረዳት ፈጣሪው ወደ ገለጸው መግለጫ መሄድ አማራጭ የለውም። ሌላው ሙከራ ሁሉ ከንቱ ድካም ይሆናል።

እግዚአብሔር በግምት እንድንመላለስ በጨለማ አልተወገንም። የሕይወትን ዓላማዎች በመጽሐፍ ቅዱስ አማካኝነት ገልጸልናል። ስለዚህ መጽሐፍ ቅዱስ፤ ለምን እንደ ተፈጠርን፤ እንዴት መኖር እንደሚገባንና ወደ ፊት ምን እንደሚመጣ የሚያስረዳን የፈጣሪ መግለጫ ነው። እንዲህ ያለ መግለጫ ከማንም ፈላስፋና ሳይንቲስት አይገኝም። ጌታ ይመስገን።

“... እግዚአብሔር አስቀድሞ ከዘመናት በፊት ለክብራችን የወሰነውን ፤ ተሰውሮም የነበረውን የእግዚአብሔርን ጥበብ...” የሚያስረዳን። “እንደ ፈቃዱ ምክር ሁሉን የሚሠራ እንደ እርሱ አሳብ። አስቀድመን የተወሰንን፤ በክርስቶስ ደግሞ ርስትን (እንደ) ተቀበልን” የሚያስታውቀን መጽሐፍ ቅዱስ ብቻ ነው። (1ቆሮ 2፥7) እና (ኤፌሶን 1፥11)

እነዚህ ጥቅሶች ለሕይወታችን ዓላማ ሦስት ነገሮችን ያስረዳሉ። በመጀመሪያ ከጌታችን ከእየሱስ ክርስቶስ ጋር በምናደርገው ወዳጅነት አማካይነት ማንነታችንንና የሕይወታችንን ዓላማ ያስገነዝባሉ። ከጌታ እየሱስ ጋር ወዳጅነት የሌለን ከሆነንም አስፈላጊነቱን እንድናስተውል ይረዳናል።

ቀጥሎም፡- ገና በእናታችን ማሕፀን እንኳ ከመፀነሳችን በፊት በእግዚአብሔር እንደ ታሰብንና ዓላማውን የወሰነልን መሆኑን ያስረዳናል። ባልን፤ የሚስትን፤ የሥራ መስክንና የመሳሰሉትን መምረጥ እንችል ይሆናል። የሕይወታችን ዓላማ ግን በጌታ የተወሰነ መሆኑን ያመለክቱናል።

ሦስተኛ፡- የሕይወት ዓላማ በምድራዊ ዘመናችን ማከናወን የሚጠበቅብን የዘላለማዊ ው፤ የእግዚአብሔር አጀንዳ ክፍል መሆኑ ይገባናል።

አንድሬይ ቢቶቭ የተባለ ፋሲያዊ ደራሲ ያደገው የኮሚኒስት ክሕደት በነገሠበት በወደቀው ሶቭየት ነበር። ሆኖም አንድ ጭጋማ ቀን፤ እግዚአብሔር ልቡን ነካ። በዚያን ጊዜ የሆነውን እርሱ ራሱ እንደሚከተለው ገልጾታል።

“በሃያ ሰባተኛው ዓመቴ፤ በባቡር ተሳፍራ ሌኒንግራድ ከተማ ውስጥ ስንዝ፤ የሕይወቴ መጨረሻ ላይ እንደ ሆንሁና መኖሪ ትርጉም የሌለው ሆኖ በአንዴ ተሰማኝ። ወዲያውም በድንገት፡- ‘ያለ እግዚአብሔር ሕይወት ትጉርም የለውም’ የሚል አባባል ወደ ልቤ መጣ። እኔም ምንም እንኳ ከዚያ በፊት ኃይማኖተኛ የነበርሁ ባልሆንንም በመደነቅ ይህንን ቃል እየደጋገምሁ በማለት ከባቡሩ ወርጄ ወደምሄድበት መንገድ ትቀጠልሁ። ይህ ሁኔታ ነው ወደ እግዚአብሔር ዕውቀት ለመግባት መነሻና ምክንያት የሆነኝ።” ይላል።

በቄላስይስ 1፥16 “... ሁሉ በእርሱና ለእርሱ ተፈጥሮአል...” እንደሚል፤ የተፈጠርነው ለእግዚአብሔር ክብር ነው። የእግዚአብሔርም ክብር ዕውነተኛ የዘላለም ጥቅማችንና ክብራችን ነው። ስለዚህ ዓላማዎን የተገነዘበች ነፍስ ሁሉ ለእርሱ ለመኖር ትመርጣለች።

በአጋጣሚ አልተወለድንም

መጽሐፍ እንዲህ ይላል፡- “አጥንቶቼ በመሠራት ላይ እንዳሉ፤ በእናቴም ማሕፀን በጥንቃቄ በመገጣጠም እንዳሉ፤ እዚያም በስወር በማድግበት ጊዜ፤ በዚያ መሆኔን አንተ ታውቅ ነበር። ከመለዴ በፊት አየኸኝ፤ ለእኔ የተወሰኑልኝ ቀኖቼ ገና ከመጀመራቸው በፊት፤ በመዝገብህ ሰፍረዋል” (መዝ/ዳዊት 139፥15-16) ደግሞም፡- “...የፈጠረህ ከማገፀንም የሠራህ የሚረዳህም እግዚአብሔር...” ይላል። (ት/ኢሳይያስ 44፥2)

የፍጥረታችን ዝርዝር ሁኔታ በእግዚአብሔር የተወሰነ ነው። ዘራችን፤ መልካችን የቆዳችን ቀለምና መላ አካላታችን በጥንቃቄ በእርሱ ፈቃድ መሠረት የተመረጡ ናቸው። ለዚህ ነው የሰው ዘር፤ የሰው መልክ ወይም የሰው ቁመና ወዘተ ጥሩ አይደለም ብሎ ማሰብ ስሕተት የሚሆነው። በፍጥረት ምንም ስሕተት ሊኖር አይችልም። ለያንዳንዱም ሰው ዘላለማዊ ዓላማውን ለመወጣት የሚያስፈልጉት መክሊቶችና ስጦታዎች ተሰጥተውታል። አካሉ እንኳ ቢጎድል፤ ከዘላለም አንጻር ጎደሎ ሰው የለም። አንተም የእግዚአብሔርን ፈቃድ ለማድረግና ለመፈጸም ሙሉና ብቁ ነህ እግዚአብሔር ይመስገን።

የልደትህ፤ የመኖሪያህ ሥፍራና፤ የዕድሜህም መጠን በጌታ የተወሰነ ነው። እግዚአብሔርን እስካመለክህ ድረስ፡- ልደ

ትህም ኑሮህም ሞትህም ስሕተት አይሆንም። በጌታ ዕውቀት፡- ከዘላለም አንጻር አስቀድሞ በዕቅድ የተወሰነ ነው።

መወለድ፤ መኖርና መሞታችን በአጋጣሚ አልሆኑም። መጽሐፍ እንዲህ ይላል፡-

“እርሱ የሰውን ዘር ሁሉ ከአንድ ሰው ፈጠረ፤ በምድር ሁሉ ላይ እንዲኖሩም አደረገ፤ የተወሰኑ ዘመናችንና የሚኖሩባቸውንም ቦታዎች መደበላቸው። ይህንንም ያደረገው ሰዎች እግዚአብሔርን እንዲፈልጉና በመመራመርም ፈልገው እርሱን ማግኘት እንዲችሉ ነው። ሆኖም እርሱ ከእኛ ከእያንዳንዳችን ሩቅ ነው ማለት አይደለም።” (የሐዋርያት ሥራ 17፥26-27 አዲሱ ትርጉም)

መጽሐፍ ቅዱሳችንን ስናጠና ከምንረዳቸው ነገሮች አንዱ በምድርም በሰማይም ያሉ ፍጥረቶች ሁሉ ለጉዳይ መፈጠራቸውን ነው። አንተም በዘላለም አሳቡ ፈጣሪ በወደደው አኳሆን፤ በምድራዊ ዕድሜህ እርሱን አውቀህና አስከብረህ እንድታልፍ በሚያስፈልገህ ሁሉ ተሟልቶህ የተፈጠርህ ነህ። ለዚህም ከተገባው ወላጆች፤ በተገባው ሐገር፤ በተፈላጊው ጊዜ ተወልደሃል። ዘመኑን ዋጁት እንደተባለው፤ አሁን ያለህ በት ሁኔታና ጊዜ እግዚአብሔርን ለመፈለግና ፈቃዱን ለመከተል እጅግ ትክክለኛ ና ምቹ ነው።

አንተ፤ የክርስቶስ ተከታይ እንድትሆን ዓለም ሳይፈጠር እግዚአብሔር የመረጠህ ነህ። መጽሐፍ እንዲህ ይላል፡- “ዓለም ሳይፈጠር፤ በፊቱ ቅዱሳንና ነውር የሌለን በፍቅር እንሆን ዘንድ በክርስቶስ መረጠን።” (ወደ ኤፌሶን ሰዎች 1፥4)

ደግሞም በያዕቆብ መልዕክት 1፥18 “እግዚአብሔር የፍጥረቱ ሁሉ መጀመሪያ እንድንሆን በገዛ ፈቃዱ በዕውነት ቃል ወለደን” ይላል (አዲሱ ትርጉም)። እንግዲህ የእግዚአብሔር ፍቅር ለአንተ ይህን ያክል የጠለቀና ከጥንት የተወሰነ ስለ ሆነ ነው ዛሬም ወደ እርሱ እንድትመለስ እንድታመልከው የሚታገሥህ። ይህንንም ደብዳቤ የምታነብበው በጌታ ፈቃድ መሠረት ነው ስለዚህ በእየሱስ እመን። አማኝ ከሆንህና ነገር ግን ከፈቃዱ ውጭ የምትኖር ከሆንህም ንስሐ ገብተህ ተመለስ። ከየት እንዳመጣህና ከስንት ነገሮች እንዳዳነህ አስብ? ያለፍኻቸውን ሁሉ ያሳለፈህ እርሱ ነው። ምክንያቱም ወደ ተዘጋጀልህ ታላቅ አሳቡ ሊያደርስህ ስለሚፈልግ ነው።

“...ከተወለዳችሁበት ጊዜ ጀምሮ ተንክባክቤአችኋለሁ። አርጅታችሁ ጠጉራችሁ እስክሸብትበት ጊዜ ድረስ፤ የምጠነቀቅላችሁ አምላካችሁ እኔ ነኝ፤ እኔ እናንተን በመታደግ እረዳችኋለሁ።” ይላል እግዚአብሔር፤ ለእስራኤል በተናገረበት በ(ትንቢተ ኢሳይያስ 46፥3-4 አዲሱ ትርጉም) ስለዚህ፡-

እግዚአብሔር እንግዳ አይሁንብህ በክርስቶስ ዕምነት “...ከቅዱሳን ጋር ባላገሮችና የእግዚአብሔር ቤተ ሰዎች ናችሁ እንጂ እንግዶችና መጸተኞች አይደላችሁም። በሐዋርያትና በነቢያት መሠረት ላይ ታንጸችኋል፤ የማዕዘኑም ራስ ድንጋይ ክርስቶስ እየሱስ ነው።...” (ወደ ኤፌሶን ሰዎች 2፥19-20)

ቤተ ክርስቲያን የእግዚአብሔር ቤተሰብ፡-

የአባት ፍላጎት ልጆቹ ሁሉ ከእርሱ ጋር በቤተሰብነት አብረውት እንዲኖሩ መሆኑን እናውቃለን። እግዚአብሔር አባታችንም እንዲሁ ነው። እርሱን ከሚያመልኩት ጋር በሕብረት እንድንኖር ይሻል። ምክንያቱም ቤተ ክርስቲያን የሌለው ክርስቲያን፣ እንደ ደጅ አዳሪ ፣ ለብርድና ለክፋ ነገር የተጋለጠ ስለሆነ ነው። ቤተ ክርስቲያንም የጽድቅና የቅድስና መለማመጃ ስለሆነች የዕውነት ግምድና መሠረት ናት።

“... በእግዚአብሔር ማደሪያ ቤት መኖር እንዴት እንደሚገባ ታውቅ ዘንድ እጽፍል ሃለሁ። ቤቱም የዕውነት ግምድና መሠረት የሕያው እግዚአብሔር ቤተ ክርስቲያን ነው። (1ኛ ጢሞቴዎስ 3፥15)

የእግዚአብሔር ፍላጎት፡-

“በእርሱ የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ እግዚአብሔር አንዲያ ልጁን እስኪሰጥ ድረስ ዓለሙን እንዲሁ ወደክልፍ።” (ዮሐንስ ወንጌል 3፥16)

በተጨማሪም፡- በ(ዘፍጥረት 2፥18) ላይ “... ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም አይደለም። ...” ተብሎ እንደ ተጻፈው፡- ለክርስቲያን የክርስቲያኖች ሕብረት ያስፈልገዋል። ስለዚህ በጌታ በእየሱስ ማመን እና ከአማኞች ጋር በቤተ ክርስቲያን በመሰብሰብ በጽድቅ ማደጋችን የጌታ ፍላጎት ነው።

የንስሐ ፀሎት፡-

እግዚአብሔር ሆይ፡ በልጅህ በእየሱስ አምናለሁ። ጌታና አዳኝነቱንም እቀበላለሁ። ወደ መንግሥትህ ተቀበለኝ። አሜን።

ጌታ ሆይ፡ ልጅህ ብሆንም ከቤተ ክርስቲያን ተለይቼ በመኖሪያ ይቅር በለኝ፤ ፈቃድህን በሕይወቴ ትፈጽም ዘንድ ወደ ቤትህ እመለሳለሁ። ጸጋህን አብዛልኝ። በየሱስ በጌታዬ ስም። አሜን።



እርጅናና መከላከያው



(የሚከተለው የጤና አማካሪ wellness advisor የተባለ ድርጅት ከዶክተር ማይክሮይዘን ጋር አደረገው ቃለ መጠይቅ የተገኘ ነው። ዶ/ር ሮይዘን፡- real age የተባለ መጽሐፍ ደራሲና በየፕራይቲቪቲዎችን ትርዕት ላይ አምስት ጊዜ በእንግድነት በመቅረብ የተመሰገኑ ፣ በፀረ እርጅና ምርምር መሪ የሆኑ ሊቅ ናቸው።)

የምናረጅው ለምንድን ነው?

ከሁለት አቅጣጫ ማየት ያስፈልጋል። እርጅና በአጠቃላይና ከእርጅና ጋር የሚመጡ በሽታዎች።

ዶክተር ሮይዘን፡- ምንም እንኳን የእርጅናን ሞሊክላይዎች መሠረት ገና ባንረዳም፣ (የዲኤንኤ ማይቶኮንድሪያ) ማለትም በዲኤንኤ ውስጥ የሚገኘው ማይቶኮንድሪያ ለእርጅና ምክንያት ሊሆን እንደሚችል ብዙ ተመራማሪዎች ያምናሉ። ይህ አስተሳሰብ የማይቶኮንድሪያን ዲኤንኤ መበላሸት ከእርጅና ጋር ያያይዛል። ይህንን ነገር በግልጽ ወደ መረዳት እየቀረብን ነው። በዚህም ምክንያት የሰውን ጤነኛ ዕድሜ

ወደ ዘጠናና መቶ ዓመት ምናልባትም ወደ መቶ ሃያ ማራዘም እንደሚቻል አምናለሁ። በአሁኑ ወቅት በሰሜን አሜሪካን ውስጥ፣ የትጉ ሰውን ጤነኛ ዕድሜ ከሰባ እስከ ዘጠና አምስት ማራዘም ተችሏል። ከጂኖቻችን አብዛኞቹን ለመቆጣጠር አሁን ችለናል ነገር ግን በአሁኑ ወቅት ሰውነትን በማስረጃት ያስቸገሩት፣ ከዕድሜ ጋር የሚመጡት በሽታዎች ናቸው። እነርሱም እንደ የደም ሁኔታ በሽታ፣ በሽታዎችን የመከላከል አቅም ማረጃት፣ ከአየር ሁኔታ የሚመጡ ፀረ ጤና ነገሮችና አደጋዎች ናቸው።

ጂኖቻችን በጥንቃቄ ለማይኖር ሰው ችግር መፍጠራቸው ዕውቀት ነው። ሆኖም ከመቶ ሰባ አምስት እጅ የሚበልጡት ከጂኖች ሁኔታ የሚመጡ የበስተ እርጅና በሽታዎችን መከላከል ይቻላል።

ቶሎ ላለማርጀት ምን ይደረጋል?

ዶክተር ሮይዘን፡- የደም ሁኔታዎችን ቶሎ እንዳያረጁ፣ የሰውነታችን ራሱን የመጠገን ችሎታ እንዳያረጅ፣ በአየር ሁኔታና በአደጋ ከሚመጡ የአካል መጉደል ተጠንቅቆ በመኖር እርጅናን ማዘግየት ይቻላል።

ለምሳሌ የደም ሁኔታን መደፈን፣ በቀን አንድ አነስተኛ ዶዝ አስፕሪን በመውሰድ፣ በሐኪም ምክር መሠረት በየቀኑ ሻይታሚኖችን በመውሰድና የአካል ማጠንከሪያ ልምምድ በማድረግ፣ የደም ግፊታችን ከ 115/75 ገደማ እንዳያልፍ በመከላከል፣ ከከብት የሚገኙትን ቅባቶች በማስወገድ፣ ባለማጩስና ባለመስከር ለመከላከል ይቻላል። የሰውነት በሽታን የመከላከል ችሎታ እንዲራዘም ደግሞ፡- በቂ ሻይታሚን ዲ (ከፀሐይ፣ ከምግብ ወይም በክኒን) መውሰድ ይቻላል።

ሻይታሚኖችና እርጅና

ዶክተር ሮይዘን፡- ሻይታሚኖች እርጅናን ለማዘግየት በእርግጥ ይጠቅማሉ። ቀደም በሐኪምና ትምህርት ቤት ላለሁ የተመጣጠነ ምግብ ከበላን ተፈላጊ ሻይታሚኖችንና ማዕድኖችን ማግኘት እንደሚቻል ነግረውን ነበር። ነገር ግን ይህ ዕውነት ሆኖ አልተገኘም። መልታይ ሻይታሚን የተባለው የሻይታሚኖች ጥርቅም እጅግ ጠቃሚ ነው። በተጨማሪም፡- ቢኮምፕሌክስ፣ ሲዲ፣ ዲ፣ ካልስፎም፣ ማግኒዥየም፣ ሴሊኒየምና ሻይታሚን ኢን አስመልክቶ የተጠራቀሙት ዘገባዎች ለጤናና እርጅናን ለመከላከል በጣም እንደሚጠቅሙ ያሳምኑኛል። ጥሩ አመጋገብን በተመለከተ ደግሞ፡- በቀን ቢያንስ አራት ፍራፍሬ፣ ቢያንስ ከአምስቱ ቅጠላቅጠሎች ሁለቱን፣ መመገብ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ለምግብ ፍጮትና መዋሐድ እንዲረዱ፣ ጥቂት ጤነኛ ቅባት መመገብ ያሻል። ለምሳሌ የወይራ ዘይት በጤነኛነቱ ምርጥ ነው።

ሌሎች እርጅናን ለመከላከል ወሳኝ የሆኑ ነገሮች

ዶ/ር ሮይዘን፡- እርጅናንና ሌሎችንም ነገሮች አስመልክቶ ቀና አስተሳሰብ ቢኖረን በጣም እንጠቀማለን። ከእርጅና የሚመጡ በሽታዎች 70% ፣ የልብ በሽታዎች 85% ፣ ወዘተ በጥንቃቄ በመኖር መከላከል እንደሚቻል ይታመናል። በየዕለቱ የሚያጋጥሙንን የኑሮ ጭንቀቶች እንዴት እንደምንወጣ በመማር ፣ የአመጋገብ ጥንቃቄ በማድረግ፣ ሻይታሚኖች በሐኪም ምክር በመውሰድና በቂ የሰውነት ማጠንከሪያ ልምምድ በማድረግ ረዥምና ጤነኛ ዕድሜ መኖር እንደሚቻል በአሁኑ ጊዜ የሳይንስ ዕውነታ ነው።

ሌላው አጥብቄ ማሳሰብ የምፈልገው ነገር፣ የአኗኗር ለውጥ ስናደርግ፣ በአንዴ ሁሉን ነገር ለመለወጥ መሞከር እንደማያጣ ነው። ይልቁን በትንሹና በቀላል ጀምሮ ቀስ በቀስ፣ ደረጃ በደረጃ ባሕሪይና አኗኗር

ን በማሻሻል ራስን ለጤነኛ ረዥም ዕድሜ ማዘጋጀት ይቻላል።

ረዥም ጤነኛ ዕድሜ

ረዥም ጤነኛ ዕድሜ ምን ምንን ያካትታል? ጤነኛ ረዥም ዕድሜ፡- መንፈሳዊ፣ አካላዊና ቁሳዊ ነገሮችን ያካትታል።

ምንም እንኳን የሚደርሱብን ነገሮች ሁሉ በእኛ ቁጥጥር ስር ባይሆኑም ፣ እርጅና የተባለው የዓመታት ቁጥር ግን የነገራችን መጨረሻ ሊሆን ግድ አይደለም። ስለዚህ ረዥምና ደስተኛ ዕድሜ ለመኖር የሚጠቅሙ ርምጃዎች እነሆ፡-

መንፈሳዊ፡- ከእግዚአብሔር ጋር ያለህን ግንኙነት አስተካክል።

“ባልንጄራህን እንደ ራስህ ወደድ”። በማሕበራዊ ነገሮች (በቤተ ክርስቲያን ወዘተ) ተሳተፍ። ማሕበራዊ ተሳትፎ በተለይም በስተ እርጅና በጣም አስፈላጊ የሆነውን ሳይኮሎጂያዊ ድጋፍና ፍቅርን ለማግኘት ስለሚረዱ ጥቅሙ በቀላሉ መወሰድ የለበትም።

የአካል ማጠንከሪያ ልምምድ፡-

የሰው አካል ያስገርማል። “ካለፉት አያጠፉት” የተባለለት ይመስላል። ምክንያቱም እንቅስቃሴ የሚያዘውትሩ ሰዎች እጅግ ሲጠቀሙ ይታያል። እንደ ዋና፣ የእግር ጉዞ ኳስ ጨዋታና የመሳሰሉት የሰውነት እንቅስቃሴዎች የእርጅናን ሂደት በከፍተኛ ደረጃ በማዘግየት ተመስክሮላቸዋል። የሰውነት እንቅስቃሴ የደምን በሰውነት ውስጥ ስርጭት ያሻሽላል። ያም ደግሞ አልሚ ምግቦችን በመላው የሰውነት ክፍሎች በተገቢው ለማድረስ ይረዳል። በተጨማሪ ጤንኛና አጥንት በጥንካሬ እንዲቆዩ እንዲሆኑ የሰውነት እንቅስቃሴ መተኪያ የለውም። ይልቁንም ዘወትር የሰውነት ማጠንከሪያ ልምምድ በማድረግ፣ በሰው ዕድሜ ላይ እስከ ሃያ ዓመት መጨመር እንደሚቻል ተረጋግጦአል።

ተፈጥሮን ማድነቅ፡-

ከከተማ ወጣ ብሎ በእግር መጓዝ ጥቅሙ የአካል ማጠንከሪያነቱ ብቻ አይደለም። ከተፈጥሮ ከአካባቢያችን ጋር አእምሮአዊ ውሕደት ለማድረግም፣ መንፈሳዊ እድሳት ለማግኘትም የጠቅማል። ስለዚህ እንደ አቅማችንና እንደ ዝንባሌ አቸን ወጣ ብለን ተፈጥሮን በመጎብኘት፣ በመንፈስና በአካል ብዙ መጠቀም እንችላለን።

አመጋገብ (nutrition)፡-

ለጤነኛ ዕድሜ ወሳኝ ከሆኑት ነገሮች ዋናው አመጋገብ ነው። ይህም ማለት የተመጣጠነ፣ አትክልትና ፍራፍሬ የበዛበት፣ ቅባት ያልበዛበት ምግብ ማዘውተር ማለት ነው። በተጨማሪም (antioxidants) አንቲኦክሲደንትስ የተባሉትን ንጥረ ነገሮች በምግባችን ውስጥ በማክል የሴሎቻችንን እርጅና ማዘግየት ይቻላል።

ስናረጅ ሰውነታችን አልሚ ምግብን እንደሚገባ ክራሱ ጋር አያዋህድም። ነገር ግን ሻይታሚኖችና ተጨማሪ (አንቲኦክሲደንትስ) በመውሰድ፣ ሴሎቻችን ሥራቸውን በተሻለ እንዲሠሩ በመርዳት፣ የእርጅናን ጫና ማቅለል ብቻ ሳይሆን በረዥምና ጤነኛ ዕድሜ መባረክ ይቻላል።

“ወዳጅ ሆይ፣ ነፍስህ እንደሚከናወን፣ በነገር ሁሉ እንዲከናወንልህና ጤና እንዲኖርህ እጸልያለሁ።” (3ኛ ዮሐ/መልዕክት 2)

እየሱስ ጌታ ነው። ጌታ ይባርክህ።