

ჯანსაღი კვება მართლმადიდებლური მარხვის ფონზე

ბაბუღია მღებრიშვილი

ასოცირებული პროფესორი

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

გიული ქეშელაშვილი

ასოცირებული პროფესორი

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

სტატიის ავტორები ჯანსაღ კვებას მართლმადიდებლური მარხვის კონტექსტში განიხილავენ. მათ მიაჩნიათ, რომ უფლის მიერ მარხვის დაწესების ერთ-ერთი მიზანი ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა იყო, რაც, პირველ რიგში, ჯანსაღი კვებით მიიღწევა, მარხვა კი ჯანსაღ კვებას წარმოადგენს. სტატიაში გამოკვეთილად არის ჩამოყალიბებული, მათი ავტორების აზრით, კვებითი მარხვის ძირითადი შედეგები: ნაყოფიანების თავიდან აცილება; ძლიერი ნებისყოფის ჩამოყალიბება; ჯანმრთელობის პრობლემების მოგვარება; თავშეკავების უნარის გამომუშავება; მოთმინების უნარის განვითარება; ზედმეტი წონის პრობლემის გადაწყვეტა. სტატიის ავტორები სთვლიან, რომ საუკუნეების განმავლობაში მარხვა და ჯანსაღი კვება მთლიანად ემთხვეოდა ერთმანეთს. მაგრამ, დღეს, როცა სავაჭრო ქსელი არაჯანსაღი პროდუქტებით არის სავსე, მარხვა შეიძლება არ დაემთხვეს ჯანსაღ კვებას, მიუხედავად საკვების ზომიერად მიღებისა. ამიტომ, მათი აზრით, საჭიროა მოსახლეობისთვის ინფორმაციის მიწოდება პროდუქტის სიჯანსაღესთან დაკავშირებით, ჯანმრთელობისთვის მარხვისა და ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის შესახებ ინფორმაციასთან ერთად.

საკანძო სიტყვები: მარხვა, ჯანსაღი კვება, ჯანმრთელობა

საზოგადოებამ ჯანსაღი კვების საჭიროება უძველეს დროშივე გაითავისა და მისმა მნიშვნელოვანმა ნაწილმა ის თავისი ცხოვრების წესად აქცია. ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის გაცნობიერებაში ადამიანებს დაეხმარა წმინდა წიგნი, რომელშიც საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა ადამიანის მოვალეობად არის წარმოდგენილი. ბიბლია ადამიანს ღვთის ტაძრად სთვლის და [მღებრიშვილი ბ. (2018)] ხაზგასმით მიუთითებს მისი დაცვის აუცილებლობაზე. ადამიანის დაცვა, პირველ რიგში, მისი ჯანმრთელობის დაცვას გულისხმობს. ადამიანის ჯანმრთელობის დაცვის ძირითად იარაღს კი ჯანსაღი კვება წარმოადგენს. ვფიქრობთ, რომ უფლის მიერ მარხვის დაწესების ერთ-ერთი მიზანი ადამიანების ჯანმრთელობაზე ზრუნვა იყო. ეს კი, ჩვენი აზრით, იმაზე მიუთითებს, რომ მარხვა ჯანსაღ კვებად იყო განსაზღვრული უფლის მიერ. უფალმა მარხვა სამოთხეშივე დააკანონა, როცა ადამს უთხრა: ყველა ხის ნაყოფი გეჭმევა ამ ბაღში, მხოლოდ კეთილის და ბოროტის შეცნობის ხის ნაყოფი არ შეჭამო (დაბ. 2, 16,17). ძველ აღქმაში მარხვის შესახებ დებულებებს ბევრგან ვხვდებით (II რჯ. 9,18; ეს. 58, 4-10; იოვ. 2,15; იონ. 3,5-7). მარხვას დიდი ყურადღება მიექცა ახალ აღქმაშიც, რომელშიც ის „წარმოდგენილია, როგორც თავშეკავების, სინანულისა და სულიერი ზრდის საშუალება“ [მამაცაშვილი თ. (2016)]. წმიდა ბასილი დიდის აზრით, მარხვა და კაცობრიობა ერთი ასაკისანი არიან . . . [მამაცაშვილი თ. (2016)]. მიუხედავად ამისა, საზოგადოებამ ვერ შეძლო უფლის ამ მცნების სათანადოდ შესრულება. დღეს ადამიანთა საკმაოდ დიდი ნაწილი არ ან ვერ იცავს მარხვას და არც ჯანსაღ კვებას სთვლის მნიშვნელოვნად. ამიტომ არის საჭირო საზოგადოების უფრო

მეტად ინფორმირება მარხვისა და ჯანსაღი კვების მნიშვნელობაზე ადამიანების ჯანმრთელობისთვის, მათ ურთიერთკავშირზე.

ადამიანს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვისთვის სტიმული სჭირდება. მარხვა და ჯანსაღად კვება არის ის გზა, რომელიც ადამიანებს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის დიდ შესაძლებლობებს აძლევს, მათი მეშვეობით მიღებული შედეგი კი წარმოადგენს ერთ-ერთ ძლიერ სტიმულს, რომელიც ადამიანებს მარხვის დაცვისა და ჯანსაღი კვებისკენ უბიძგებს და ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ეხმარება.

კვლევის შედეგები

კვება ადამიანის არსებობის აუცილებელი პირობაა, მაგრამ, თუ კვება არ იქნება ჯანსაღი, ადამიანს შეექმნება ჯანმრთელობის პრობლემები და ზოგჯერ შედეგი შეიძლება ფატალურიც კი აღმოჩნდეს. როგორც უკვე აღინიშნა, ჯანსაღი კვება ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნების ერთ-ერთი ძირითადი იარაღია. სწორედ ჯანსაღი კვება იძლევა იმის შესაძლებლობას, რომ ადამიანი საზოგადოების სრულფასოვანი წევრი გახდეს. ამიტომ მიეცა წმინდა წერილში ამ საკითხს ყურადღება. მართალია, წმინდა წერილში კვებაზე მსჯელობისას ჯანსაღი კვება არ არის ნახსენები, მაგრამ მარხვაში, ჩვენი აზრით, ჯანსაღი კვება იგულისხმება. მარხვა იცავს ადამიანს ზედმეტი საკვების მიღებისგან, რაც მას ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ეხმარება. თუმცა, მარხვა მხოლოდ ჯანსაღი კვება არ არის. არ შეიძლება მისი გაიგივება მხოლოდ ცხოველური საკვების მიღებისგან თავის შეკავებასთან და არც ზომიერად კვებასთან. მარხვა მხოლოდ მაშინ არის ნამდვილი მარხვა, როცა ადამიანი თავს იკავებს ბოროტი ქმედებებისგან. ე.ი. კვებითი მარხვა სულიერი მარხვით არის გამაგრებული.

კვებითი მარხვის დაცვა ანრთობს ადამიანს და ხელს უწყობს მის შემკობას უფლისთვის მისაღები თვისებებით. კვებითი მარხვის დაცვით მიღებული შედეგები ვლინდება შემდეგში:

- ✓ სასურველი საკვების მიღებისგან თავის შეკავება ადამიანს გემოთმოყვარეობის თავიდან აცილების საშუალებას აძლევს, გემოთმოყვარეობა კი შვიდი მომაკვდინებელი ცოდვიდან ერთ-ერთია [ლოცვანი სრული კრებული. 2012:455];
- ✓ საყვარელი და სასურველი კვების პროდუქტების მიღებაზე უარის თქმა ანრთობს ადამიანს და მას უფრო ნებისყოფიანს და ძლიერს ხდის, ძლიერება კი სულიწმიდის შვიდ ნიჭში შედის [ლოცვანი სრული კრებული. 2012:454];
- ✓ სასურველი და თან არაჯანსაღი კვების პროდუქტების მიუღებლობით, ადამიანი თავიდან იცილებს ჯანმრთელობის პრობლემებს არა მხოლოდ მიმდინარე პერიოდში, არამედ მომავალშიც;
- ✓ სასურველ საკვებზე უარის თქმით ადამიანი ხდება თავშეკავებული, რაც მომავალში მას ბევრ პრობლემას აცილებს თავიდან;
- ✓ კვების საყვარელი პროდუქტების მიღებისგან თავის შეკავებით ადამიანს უნვითარდება მოთმინების უნარი, მოთმინება კი სულიწმიდის ცხრა ნაყოფიდან ერთ-ერთია [ლოცვანი სრული კრებული. 2012:455];
- ✓ ზომიერი კვება ზედმეტი წონის თავიდან აცილების მეტად მნიშვნელოვანი გზაა, რაც სიმსუქნით გამოწვეული დაავადებებისგან იცავს ადამიანს.

გემოთმოყვარეობის (ნაყროვანების) ვნებისგან ადამიანის გათავისუფლება მარხვის ის შედეგია, რომელიც მას მომავალში ბევრი სწეულებისგან დაიცავს, რადგან ზომაზე მეტი საკვების მიღე-

ბა ადამიანს, იოანე ოქროპირის შეგონებით, „ახლოებს სიბერესთან“, ამასთან, „აჩლუნგებს გრძნობებს, აბნელებს აზრს, აბრმავებს გამჭრიახ გონებას. . . [16]. წმინდა ეპისკოპოსი გაბრიელ ქიქოძე ადამიანებს აფრთხილებს, რომ „ჭამისა და სმისგან მრავალი სნეულებაა, გარნა მარხვისა და მოთმინებისგან არც ერთი“ [15]. ეს ყოველთვის უნდა ახსოვდეთ ადამიანებს.

ნაყროვანება, ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონის თანახმად, იგივეა, რაც გაუმაძღრობა, ღორმუცელობა, მსუნაგობა, სიხარბე. ამ ვნებებისგან გათავისუფლება თითოეული ადამიანის ვალია, რადგან ამ ეპითეტებით ამკობენ ადამიანებს, რომელთაც შინაგანი კულტურის დაბალი დონე აქვთ და ხშირად ამ თვისებების გამო დაცინვის ობიექტსაც წარმოადგენენ. ნაყროვანება ცოდვაა არა მარტო მართლმადიდებლური თვალსაზრისით, არამედ სამედიცინო თვალსაზრისითაც. ადამიანები ზედმეტი კალორიების მიღებით ხშირად იქმნიან ჯანმრთელობის პრობლემებს, რითაც აზარალებენ ოჯახის წევრებს და საერთოდ მთელ საზოგადოებას. ჯანმრთელობაშერყეული ადამიანები სრულფასოვნად ვერ ასრულებენ თავიანთ მოვალეობებს ოჯახსა და სამსახურში. მათ არც საზოგადოების წინაშე მდგომი პრობლემების გადაჭრაში შეუძლიათ მონაწილეობის მიღება.

მარხვითა და სწორი კვებით ნებისყოფის გამომუშავება ადამიანს კარიერულ წინსვლაში ეხმარება, რადგან მას აქვს დასახული მიზნის მიხედვით მოქმედების, წინააღმდეგობების გადალახვის უნარი. ნებისყოფის გამომუშავება აძლიერებს ადამიანს და გამომუშავებს მას მიღებული გადაწყვეტილებების შესრულებისთვის ბრძოლის უნარს.

როგორც უკვე აღინიშნა, კვებით მარხვას უკავშირდება ადამიანის მიერ ისეთი მნიშვნელოვანი უნარის გამომუშავება, როგორიცაა თავშეკავება. თავშეკავებული ადამიანი არის თავისი თავის უფალი. მას შეუძლია წინ აღუდგეს საკუთარ თავს საჭიროების შემთხვევაში. ეს უნარი ძალიან მნიშვნელოვანია ცოდვილი მიდრეკილებებისგან გასათავისუფლებლად, რადგან თავშეკავებას, ეფრემ ასურის აზრით, თან ახლავს ჯანმრთელობა და სიფხიზლე [15]. წმ. ეპისკოპოს გაბრიელ ქიქოძის მოსაზრებით, თუ ადამიანს არ შეუძლია, რომ საკუთარ „თავს რაიმე აუკრძალოს, თავი შეიკავოს ჭამისა და სმისგან, იგი თავისი თავის უფალი ვერ იქნება“ [15] და ვერც წარმატებებს მიაღწევს ცხოვრების დიდ გზაზე. თავშეკავებასთან არის უშუალოდ დაკავშირებული მოთმინების უნარის გამომუშავებაც. მოთმინება კი, პრობლემების თავიდან აცილების, აგრეთვე, არსებული პრობლემების დროულად მოგვარების საშუალებაა. თავშეუკავებლობა მძიმე ვნებაა. მას უკავშირდება სხვადასხვაგვარი ცოდვა და ცოდვით დაცემა. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია ადამიანისთვის თავშეკავების უნარის გამომუშავება, რაც მარხვით მიიღწევა.

მარხვა ჯანსაღი კვებაა და ის ადამიანის ჯანმრთელობას ვერ შეუქმნის პრობლემებს იმ შემთხვევაში, თუ სწორად შეირჩევა კვების რაციონი მარხვის დროს. აუცილებელია, რომ ცხოველური წარმოშობის ცილოვანი და ცხიმოვანი პროდუქტები მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებით სწორად ჩანაცვლდეს. კვების რაციონის შერჩევასთან ერთად საჭიროა ზომიერების დაცვა. წმიდა მაქსიმე აღმსარებელი პირდაპირ გვეუბნება, რომ იმ ადამიანის მარხვა, „ვინც ხორცს არ ჭამს და სხვა საკვებს გადამეტებულად მიიღებს, ღვინოს უზომოდ სვამს... უსარგებლოა ... [15]. საკვების ზედმეტი რაოდენობით მიღება, როგორი საკვებიც არ უნდა იყოს ის, არის ნაყროვანება, რომელსაც აბბა ისაია ვნებების დედას უწოდებს [16].

წარსულში, როცა ადამიანები, ძირითადად, ბუნებრივი პროდუქტებით იკვებებოდნენ, მარხვა მთლიანად ჯანსაღ კვებას წარმოადგენდა. მაგრამ, დღეს, როცა არაჯანსაღი კვების პროდუქტების რაოდენობა მკვეთრად გაიზარდა, მარხვის დროსაც შეიძლება, რომ ადამიანის კვება არ იყოს ჯანსაღი მიუხედავად ზომიერად კვებისა. ამიტომ არის საჭირო მთელი საზოგადოების, მათ შორის მორწმუნე ადამიანების, ინფორმირება პროდუქტების სიჯანსაღისა და არაჯანსაღი კვების პრო-

დუქტების ადამიანის ჯანმრთელობაზე არასასურველი გავლენის მოხდენის შესახებ. ამიტომ გახდა დღეს აქტუალური ჯანსაღი კვების საკითხი, რომლის მისაღწევად ყველა გზა უნდა იქნეს გამოყენებული. ერთ-ერთი გზა არის მარხვა, რომელიც ადამიანებს ზომიერად კვებას აჩვენებს და ბევრ პრობლემას აცილებს თავიდან.

დასკვნა

ჯანსაღი კვების მართლმადიდებლური მარხვის ფონზე განხილვამ საშუალება მოგვცა, რომ გაგვეკეთებინა შემდეგი დასკვნები:

- ✓ მარხვა და ჯანსაღი კვება მჭიდრო კავშირშია ერთმანეთთან;
- ✓ უფლის მიერ მარხვის დანესების ერთ-ერთი მიზანი ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა იყო;
- ✓ მარხვა თავიდანვე გააზრებული იყო ჯანსაღ კვებად და საუკუნეების განმავლობაში მარხვა და ჯანსაღი კვება ერთმანეთს ემთხვეოდა;
- ✓ დღეს, როცა სავაჭრო ქსელი სავსეა არაჯანსაღი კვების პროდუქტებით, მარხვა შეიძლება არ დაემთხვეს ჯანსაღ კვებას;
- ✓ საჭიროა, მოსახლეობის უფრო მეტად ინფორმირება მარხვის, ჯანსაღი კვებისა და პროდუქტების სიჯანსაღის შესახებ.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ეკლესია ჯანმრთელობისთვის საზიანოს არაფერს ითხოვს (2005). ჟურნალი კარიბჭე 01.03. თბილისი. <http://karibche.ambebi.ge/qristianuli-ckhovreba/markhva/169-eklesia-janmrthe-lobisthvis-sazianos-arafers-ithkhovs.html?fbclid=IwAR3SOTRg0E8lvVFXkjozqoXU5-jXu4RwLn3--h3ATglABep9aXUHK3zMYuI>
2. თარაშვილი ნ. (2004). რისთვისაა საჭირო მარხვა. გაზეთი საპატრიარქოს უწყებანი #44 (302). თბილისი https://www.orthodoxy.ge/markhvebi/markhvis_sachiroeba.htm
3. ლოცვანი სრული კრებული (2012). დაიბეჭდა შემოქმედელი მიტროპოლიტი იოსების ლოცვა-კურთხევით. თბილისი.
4. მამაცაშვილი თ. (2016). მარხვის მნიშვნელობა და მისი შენახვა დღეს. ჟურნალი კარიბჭე 08.07. თბილისი. <http://karibche.ambebi.ge/skhvadaskhva/akhali-ambebi/5361-markhvis-mnishvne-loba-da-misi-shenakhva-dghes.html>
5. მღებრიშვილი ბ. (2018). ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზრუნვის ბიბლიური გაგება და მდგრადი განვითარება. მე-4 საერთაშორისო სამეცნიერო-პრაქტიკული კონფერენციის, - გლობალიზაციის გამოწვევები ეკონომიკასა და ბიზნესში,- მასალები. გვ. 285-288. https://www.researchgate.net/publication/337607594_Biblical_sense_of_human_health_care_and_sustainable_development
6. ნოზაძე თ. (2013). სწორი მარხვა ჯანმრთელობის საწინდარია. ამბიონი საზოგადოებრივ-რელიგიური ინტერნეტ-ჟურნალი <http://www.ambioni.ge/swori-marxva-janmrteლობის-sawindaria>
7. პავლე მოციქულის ეპისტოლენი, პირველი კორინთელთა მიმართ. ბიბლია (1989). საქართველოს საპატრიარქო. თბილისი, გვ. 1134-1147.
8. სახარება მათესი. ბიბლია (1989). საქართველოს საპატრიარქო. თბილისი, გვ. 959-990.
9. სახარება ლუკასი. ბიბლია (1989). საქართველოს საპატრიარქო. თბილისი 1989. გვ. 1011-1044.

10. ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / დაბადება (დაბ). <https://allgeo.org/index.php/ka/1359-2019-07-12-19-27-56>
11. ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / მეორე რჯული (რჯლ.) <https://allgeo.org/index.php/ka/1363-2019-07-19-21-10-56>
12. ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / ესაია წინასწარმეტყველი(ეს). <https://allgeo.org/index.php/ka/1397-2019-09-09-23-35-22>
13. ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / იოველ წინასწარმეტყველი (იოვ.) <https://allgeo.org/index.php/ka/1422-2019-09-20-11-11-34>
14. ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / იონა წინასწარმეტყველი (იონ.) <https://allgeo.org/index.php/ka/1425-2019-09-20-20-46-41>
15. წმინდა მამათა შეგონებანი მარხვის შესახებ <http://xareba.net/728-markhva.html>
16. წმინდა მამები ხორციელი და სულიერი მარხვის შესახებ <https://zneoba.ge/7529/>

Healthy Nutrition in the Context of Orthodox Fasting

Babulia Mghebrishvili

Associate Professor

Ivane Javakhishvili Tbilisi State University

Giuli Keshelashvili

Associate Professor

Ivane Javakhishvili Tbilisi State University

SUMMARY

The authors of the article discuss healthy diet in the context of Orthodox fasting. They believe that one of the purposes of establishing fasting by the Lord was to take care of human health, which is primarily achieved by healthy food, and fasting is the form of healthy diet. The main results of food fasting are clearly defined in the article. The authors state that these effects on human body are: prevention of overeating; building the willpower; solving health problems; learning how to cope with food cravings; development of patience; solving the problem of excess weight. The authors of the article believe that for centuries, fasting and healthy nutrition completely coincided with each other. However, today, when the industrial market is full of unhealthy products, fasting may not exactly mean healthy eating, despite the fact that both times people are expected to eat in moderation. Therefore, the authors highlight the importance of providing the right information to the population in regards to healthy products, along with information about the importance of fasting and healthy diet for human body.

Key words: *fasting, healthy nutrition, health*