07/03/2020

Udhëzime shpirtërore për të rinj Kreshma – “Shëndet trupor dhe psikik” Urania Mandro Katekiste në Zyrën e Katekizmit të Kryepiskopatës

Kreshma – Shëndet trupor dhe psikik

Kreshmë quhet largimi me dëshirë ose pa dëshirë i njeriut nga ushqimi. Ky term (kreshmë) përdoret nga shumë popuj, kryesisht duke iu referuar largimit të vullnetshëm nga disa ushqime, për qëllime fetare. Përpos largimit nga ushqime të caktuara, periudha e kreshmës karakterizohet kryesisht si një periudhë vetëpërmbajtjeje dhe autokriticizmi. Ata që e praktikojnë, përpiqen që të kenë frymë përmbajtjeje dhe kontrolli, përsa u përket dëshirave dhe sjelljeve të tyre. Në Kishën Ortodokse, përveç aspektit shpirtëror, si kreshmë përcaktohet largimi nga disa ushqime dhe pije. Po përmend disa prej tyre: mishi dhe nënproduktet e tij, vezët, qumshti dhe nënproduktet e tij, peshku e vaji në disa raste si dhe vera bashkë me pijet e tjera alkoolike. Ushqimet dhe pijet që mund të konsumohen janë frutat, perimet, bishtajoret, vezët e peshkut, frutat e thata, frutat e detit, drithrat dhe lëngjet e frutave, kafja dhe çaji. Kisha Ortodokse ka përcaktuar dhe periudhat

e kreshmës. Përveç të mërkurës dhe të premtës, që janë kreshmë gjatë gjithë vitit liturgjikal, për shkak se përkujtojnë tradhtinë e Judës dhe Kryqëzimin e Krishtit, kemi dhe periudhat përgatitore para të kremteve të ndryshme të Kishës. Kemi Kreshmën e Madhe, e cila fillon 47 ditë para Pashkës dhe mbaron në ditën e Ngjalljes së Ndritshme. Kreshma e Apostujve të Shenjtë, Petro dhe Pavlo, që fillon të dielën e të Gjithë Shenjtorëve dhe mbaron në 29 qershor. Kreshma e Fjetjes së Hyjlindëses (1 deri në 15 gusht). Kreshma e Krishtlindjes, që zgjat 40 ditë (15 nëntor-25 dhjetor). Vigjilja e Theofanisë. 29 gushti, kujtimi i Prerjes së Kokës të shën Joan Pagëzorit dhe 14 shtatori, Lartësimi i Kryqit të Nderuar. Pasi i hodhëm një sy dhe rikujtuam ç'është kreshma dhe cilat janë periudhat e caktuara nga Kisha për kreshmim, le të shikojmë në mënyrë të përmbledhur cilat janë dobitë dhe përfitimet në shëndetin trupor dhe psikik të personit që kreshmon. Më sipër janë përmendur ushqimet nga të cilat largohemi gjatë ditëve të kreshmës si dhe ato të cilat mund të konsumojnë. Këtu lind pyetja: Këto përjashtime ushqimore nga disa grupe të caktuara ushqimesh, e bëjnë dietën tonë më pak të shëndetshme dhe të dëmshme për trupin? Konsumi i shtuar i frutave, perimeve dhe bishtajoreve nënkupton mbi të gjitha marrjen e fibrave bimore. Paralelisht, kemi pakësimin e futjes së yndyrës së ngopur në organizëm, për shkak të mungesës së mishit dhe bulmetit nga dieta e kreshmuesit. Gjithashtu diçka shumë pozitive për shëndetin, është dhe marrja e acideve yndyrore të pangopura nga konsumi i vajit të ullirit, frutave të thata dhe farave të ndryshme, siç është tahini. Këto preferenca ushqimore janë të pasura në vitamina A, B, C dhe D, në magnez, fosfor dhe zinkut. Praktikim i një diete më mesdhetare, në një farë mënyre. Ushqimet e lartëpërmendura, ndikojnë shumë në uljen e nivelit të kolisterolit dhe trigliceridëve në gjak, në normalizimin e tensionit në gjak, në përmirësimin e kontrollit glicemik, në funksionimin e mirë të aparatit tretës, në përmirësimin e sistemit gastrointestinal, në paralndalimin e disa formave të kancerit, në marrjen e antioksidantëve që janë të njohura për forcimin e sistemit imunitar dhe për parandalimin e veprimit të rrënjëve kimike si edhe, në të mësuerit në mënyrë subkoshiente të një forme më të shëndetshme jetese. Kreshma në jetën e Kishës përbën një ushtrim shenjtërues, si qëllim ofrimin e një sakrifice falënderuese, si pohim i besës dhe si lavdërim për të gjitha mirëbërjet e Perëndisë për njeriun besimtar. Kreshma është gjithashtu një lloj ushtrimi që forcon vendosmërinë, domethënë themelin e funksioneve psikike të njeriut. Njeriut, i cili i është dorëzuar rutinës së jetës së përditshme, kreshma i fal një dinamikë të pashtershme, me qëllime të qarta për jetën dhe ndikon shumë në përmirësimin e psikologjisë së tij. Kultivon disiplinën e vetvetes, e cila nuk mbetet vetëm në aspektin ushqimor, por përhapet në çdo fushë të jetës së njeriut, përqëndron mendjen, urtëson pasionet, balancon logjikën me ndjenjat dhe bëhet shkaktar kryesor i shëndetit psikik,

shpirtëror e kreativ të njeriut. Ajo organizon dhe forcon personalitetin e njeriut që në rini, themelon një udhëtim më të sigurt për jetën. Nga pikëpamja psikiatrike, virtyti i krishterë i vetëpërmbajtjes, elementi më i dukshëm i kreshmës, është vetëm veçori njerëzore, që e dallon njeriun nga pjesa tjetër e paarsyeshme e krijesës. Vlen të theksojmë këtu se në një studim të realizuar nga Universiteti i Kretës dhe Selanikut, fëmijët dhe të rinjtë që kreshmuan gjatë gjithë Kreshmës së Madhe, pasi përfundoi kreshma, kishin vlera më të mira hematologjike dhe biokimike në krahasim më fëmijët, familjet e të cilëve nuk mbajtën kreshmë. Sigurisht kohëzgjatja dhe rreptësia e kreshmës duhet të shikohet në bazë të moshës, gjendjes së përgjithshme shëndetsore, mjekimit që ndoshta merr dikush dhe nevojave specifike të secilit. Vëmendje e madhe në këtë rast kërkohet për gratë shtazëna, fëmijët, njerëzit me diabet, të moshuarit dhe njerëz me sëmundje të tjera. Kisha me urtësinë e saj, nuk e lë njeriun të luftojë vetëm me forcat e tij shpirtërore gjatë kreshmës, por gjithmonë e shikon atë si një qenie psikosomatike, trup dhe shpirt. Me shpirt të shëndetshëm dhe trup të shëndetshëm, le të ecim drejt Ngjalljes. Amin.

— radiongjallja.org