ማርና ሞሪንጋ

ዶ/ር ኬኬ እንደፃፈው

© መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
ማንኩሳ አሳታሚ
2006 ዓ.ም

በድጋሚ ታርሞና ተሻሽሎ የታተመ

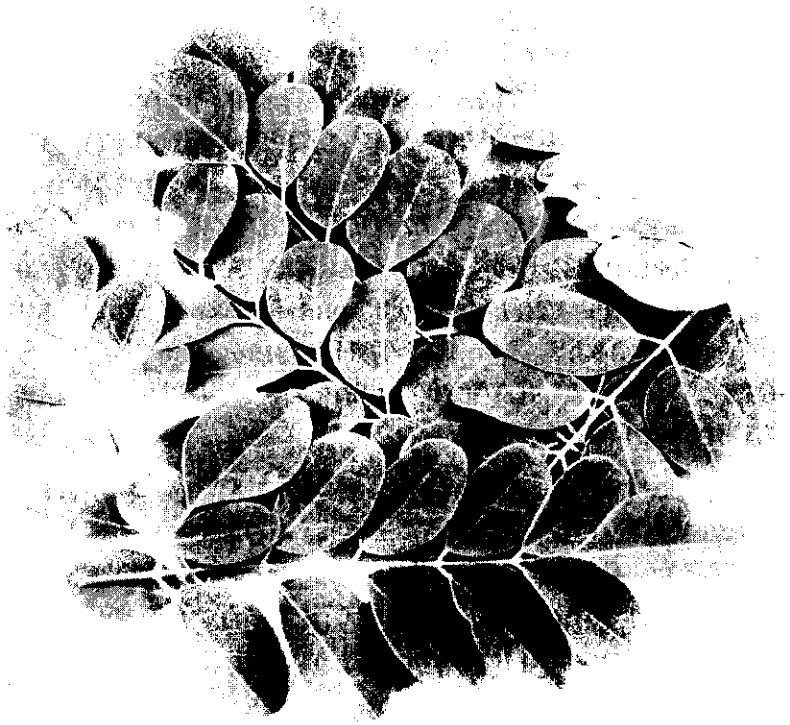
አሀዱ፡- ምስጋና ቃል (ከልብ የመነጨ)

ይህንን መጽሐፍ እንዳዘጋጅ የመጀመርያውን ሀሳብ ከማፍለቅ ጀምሮ እስከ ፍፃሜው ድረስ ከፍተኛ የሞራልና የማቴርያል ድጋፍ ላደረገልኝ አቶ አብዶ አርጋው እና ቤተሰቡ (ወ/ሮ ፈትያ አብደላ፣ ተማሪ ሰብሪን አብዶ እና ልጅ ሰይድ(ሰሚህ) እና ነኢማ አብደላን ከልብ ላመሰግን እወዳለሁ። በመቀጠልም ለጅማጆቹ ሁሴን ዝናብ (ከወጣቶችና አስፖርት ቢሮ)፣ መለሰ ተክሌ(ጅማ ፋርማሲ)፣ ዘላለም አሸቱ፣ እና ከድጃ አሊ(ጅማ አባጅፋር ክሊኒክ) እንዲሁም ለኢንጂነር ኤፍሬም መዓዛ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ። እንዲሁም መጽሐፉን እንብበው እጅግ በጣም ገንቢ አስተያየት እና ማስተካከያዎችን ለሰጡኝ ለደራሲ ሻለቃ አባይነህ አበራ፣ ሰብሪ አብዱላሂ እና ለኢኮኖሚክስ ባለሙያው ለአቶ ትንሳኤ ወ/ማርያም ለወ/ሪት ኤልሳቤጥ ታደሰ አቶ ናቃቸው ባሹ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ።

ክልኤቱ፡- መታሰብያነቱ

ባሩጭ የልጅነት ህይወቴን ያሳለፍኩባቸው፣ በእውቀት በፍቅርና በጥበብ ተንከባክው ላሳደጉኝ ለወንጂ መሰረተ ክርስቶስ ት/ቤትና ለወንጂ ሁለተኛ ደረጃ (CHEBUD) ት/ቤት

ይህ መጽሐፍ መታሰብያ ይሁንልኝ።



የሞሪንጋ ቅጠል

ማውጫ

ተ.ቁ	ርዕሰ	ገፅ
1	ንብ እና ማር	7
2	ንብና ስነምኅዳር	13
3	ንብና ማኅበራዊ ሕይወት	14
4	የንቦች ትሩፋት	16
5	የማር እንጀራ እና ዋና ዋና ይዘቶች	21
6	ማርን በአግባቡ የማጠራቀም እና የማከማቸት ስልት	26
7	ማር እንደምግብነት	28
8	የማር ህክምና(አፒቴራፒ)	36
9	ማር ለከፍተኛ የማስታወስ ችሎታ	44
10	ለአስም	44
11	ለካንሰር	46
12	ለስንፈተ-ወሲብ	47
13	ለጠዋት ድብርት	49
14	ለድካም ስሜት	50
15	ለጉሮሮ ቁስለት	51
16	ለሰውነት ግዝፈት ቁጥጥር እና ማስተካከል	52
17	ለአትሌቲክስ	54
18	ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽኖች	55
19	ለራስ በራነት	57
20	ለአጥንት እና መገጣጠምያ	58
21	ለኢንፍሉዌንዛ	59
22	ለልብ ህመም	60
23	ለኮሌስትሮል	60
24	ለጨጓራ እና ተያያዥ ችግሮች	61
25	ለአፍ ጠረን	62
26	ለሰላማዊ እንቅልፍ	65
27	ለፊኛ ኢንፌክሽን	66
28	ለእርጅና መከላከያነት	68
29	ለልዩ ልዩ	68
30	ለስኳር ህመም	72
31	ለድምፅ፣ለፊት እና ደም ጥራት	74
32	ለአግር ላብ	76
33	ለቶንሲል	77
34	ለጨጓራ ቁስለት	81
35	ለልብ ህመም	81
36	ለንቦት በሽታ	81
37	በሽታን ለመቋቋም	82

38	ለአዕምሮ እድገት	83
39	ለተሟላ ጤንነት እና ለረጅም እድሜ	83
40	ፕሮፖሊስ	84
41	ሮያል ጄሊ እና ለመጎንጎት እንደመፍትሄ	87
42	ክፍል ሁለት፡- ሞሪንጋ	91
43	መግቢያ	93
44	ሞሪንጋ በኢትዮጵያ	99
45	ሞሪንጋ እና የኮንሶ ህዝቦች	104
46	ሞሪንጋ በዓለም ዙርያ	106
47	የሞሪንጋ ጉዞ	108
48	የህይወት ዛፍ	109
49	የሞሪንጋ ዛፍ ተዋፅያዎችበባህላዊ ህክምና	112
50	የሞሪንጋ ቅጠል	112
51	የሞሪንጋ ግንድ ልጣጭ፣ ስራ ስርና ሙጫ	113
52	የሞሪንጋ እሸት እና የእሸት ልጣጭ	113
53	የሞሪንጋ አበባ	114
55	የሞሪንጋ ፍሬ	116
56	ሞሪንጋ እንደ ምግብ	121
57	ሞሪንጋ እንደ መድኃኒት	126
58	ሞሪንጋ ለዋና ዋና በሽታዎች	133
59	ሞሪንጋ ለደም ግፊት	133
60	ሞሪንጋ ለስኳር ህመም	136
61	ሞሪንጋ ለአርጅና ስንክሳሮች	141
62	ሞሪንጋ ለካንሰር	143
63	ሞሪንጋ እና ቁርጥማት	147
64	ሞሪንጋ ለሪህ	148
65	ሞሪንጋ እና ኤችአይቪ ኤድስ	149
66	ሞሪንጋ፣ለኮሌስትሮል፣	154
67	ሞሪንጋ ለአስም	158
68	ሞሪንጋ ለማህፀን ፍሬ ካንሰር	159
69	ሞሪንጋ ለጉበት በሽታ	162
70	ሞሪንጋ ለአልዛይመር	165
71	ሞሪንጋ እና አጠቃላይ የጤንነት ግንባታ	167
72	የሞሪንጋ ተዋፅኦዎች አዘገጃጀት	171
73	የሞሪንጋ ቅጠል፣የሞሪንጋ ሻይ፣የሞሪንጋ ዘይት፣የሞሪንጋ ስር	173-199
74	የሞሪንጋ እንክብል፣የሞሪንጋ ማስቲካ	200-203
75	ማጠቃለያ	204
76	ዋቢ መጽሐፍት	207

ክፍል አንድ

ንብ፣ ማር እና የማር ህክምና



የንቦች ተፈጥሮ አስደናቂ ነው። ለእኔም፤ ለእናንተም፤ ለሁላችንም።

በእያንዳንዱ የንብ አካል ውስጥ ሁለት ድርብርብ ዓይኖች፣ ሶስት ነጠላ ዓይኖች፣ ሁለት ጥንድ ክንፎች፣ ስድስት እግሮች፣ ጠረንን መለየት የሚችሉ አንድ መቶ ሰባ የማሽተቻ ህብረ ህዋሳት አሉ። ንቦች እንደ ሄሊኮፕተር ወደ ፊት፣ ወደጎን፣ ወደኋላ ለመብረር እንዲሁም በአየር ላይ በአንድ ስፍራ ተንሳፈው ለመቀየት የሚያስችላቸው የበረራ አውታር አላቸው።

የንቦች አኗኗርም እንደ ተፈጥሯቸው ግሩምና ድንቅ ነው። የሚኖሩት በተደራጀ ማኅበራዊ ትስስር ሲሆን በአንድ ቀፎ ውስጥ በጋራ የሚኖሩት የንቦች ስብስብ **ህብረ ንብ** በሚል ስያሜ ይጠራል። በአንድ ህብረ ንብ ውስጥ ከ20,000 እስከ 60,000 ንቦች ይኖራሉ።

ከማር ስራ ጋር በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ግንኙነት ያላቸው የህብረ ንብ አባላት በሶስት ምድብ የሚከፈሉ ሲሆን ንግስት ንብ፣ ሰራተኛ ንብ እና አውራ ንብ ተብለው ይጠራሉ። በአንድ ቀፎ ውስጥ አንዲት ንግስት ንብ፤ ከ19,000 እስከ 59,000 የሚደርሱ ሰራተኛ ንቦች እና ከ1,000 እስከ 2,000 የሚደርሱ አውራ ንቦች ይኖራሉ። ንግስት እና ሰራተኛ ንቦች በየታቸው እንስት ሲሆኑ አውራ ንቦች(ድንጉላ ንቦች) ደግሞ ተባዕት ናቸው።

በእያንዳንዱ ቀፎ ውስጥ በህብረት የሚኖረውን ከፍተኛ ቁጥር ያለውን የንብ ሰራዊት በበላይነት የምትቆጣጠረው ንግስቲቷ ንብ ናት። የማር ቀፎው ለንግስቲቷ ቤቷም ቤተ መንግስቷም ነው። አብይ ኃላፊነትዋ ትውልድን መምራት እና መተካት ሲሆን ዝርዝር የስራ ድርሻዎችዋ ደግሞ፦

- ✓ ቀፎውን ማስተዳደር
- ✓ በቀፎው ውስጥ እና ከቀፎ ውጭ(በመስክ ስራ ላይ) ያሉትን የንብ መንጋዎች መምራት እና መቆጣጠር
- ✓ በየቀኑ እስከ 2,500 እንቁላሎችን በመጣል ተተኪ ትውልድን ማፍራት
- ✓ የንቦችን ማኅበራዊ ትስስር ህያው ሆኖ እንዲቆይ ማድረግ ናቸው።

ሌሎች እንስት ንቦች ቢኖሩም ከማህፀንዋ እንቁላል የምትጥል ብቸኛዋ ንብ ይህችው ንግስቲቱ ናት። ትውልድን በመተካት ለእርሷ ብቻ የተሰጠ ተፈጥሯዊ ኃላፊነት ነው። ይህንን ኃላፊነት የምትወጣበት የመራቢያ ዘዴ እንቁላል በመጣል እና በማስፈልፈል ነው። በቀን እስከ ሁለት ሺህ አምስት መቶ እንቁላሎችን በማር እንጀራ ውስጥ ትጥላለች። በህይወት ዑደት እንቁላሉ ወደ እጭነት ይቀየራል። በማስከተልም ከእጭነት ወደ ሙሽሬነት፤ ከሙሽሬነት ወደ በራሪ ንብነት ያድጋል። በራሪ ንቦቹ በሁለት ይከፈላሉ። ሴቴ ንብ ወይንም ሰራተኛ ንብ እና ወንዴ ንብ ወይንም ስራ አልባ ንብ ይባላሉ።

ከዚህ ትውልድን ከመተካት ታላቁ የስራ ድርሻዋ በተጨማሪ ንግስቲቱ ፌርሞን የተባለ ኬሚካል ታመነጫለች። ፌርሞን ኃያል እና ሚስጥራዊ ንጥረ ነገር ሲሆን በአንድ ቀፎ ውስጥ በጋራ የሚኖሩትን ንቦች የወል እና የግል ባህርይ በበላይነት የሚቆጣጠር ረቂቅ ኬሚካል ነው።

በፌርሞን መዓዛ መሪ ኃይል ንግስቲቱ መላውን የንብ ሰራዊት ታዛለች፣ ትመራለች፣ ትቆጣጠራለች፣ ትገዛለች፣ ታስተዳድራለች። ፌርሞን የአገዛዝ እና የኃይል ምንጭ ከመሆኑም በላይ በቅርበት

በቀፎው ውስጥ እና በርቀት በመስክ ስራ ላይ ከተሰማሩት የንብ አባላት ጋር ንግስቲቷ መልዕክት የምትላላከው በዚሁ ኬሚካል አማካይነት ነው። ይህም ማለት ፌርሞን የንግስቲቱ የመገናኛ አውታር እና የስልጣን ማስተግበርያ መሳሪያ ነው።

ፌርሞን ሌላም ጠቀሜታ አለው። በአንድ ቀፎ ውስጥ በህብረት ለሚኖሩ ንቦች ወይም የህብረ ንብ አባላት እንደ "መታወቂያ ወረቀት" ያገለግላል። ጠረኑን የሚቀበሉት ከንግስቲቱ ነው። ይህም ጠረን ከአንድ ቀፎ ወደ ሌላው ቀፎ ፈፅሞ የተለያየ ነው። እያንዳንዱ ቀፎ የራሱ መለያ ጠረን ወይንም ፌርሞን አለው። በአንድ ቀፎ ውስጥ የሚኖሩት ንቦች በሙሉ አንድ ዓይነት የፌርሞን ጠረን አላቸው። የህብረ ንብ አባል ያልሆነውን ከሌላ ቀፎ የመጣን ንብ ለይተው የሚያውቁትም በዚሁ ጠረን አማካኝነት ነው። ሰርጎ-ገብ ወይም "ጠረን-ልውጥ" ንብ ወዲያው እንደታወቀ ከማይመለከተው ቀፎ ውስጥ ከመቅፅበት ይወገዳል ወይንም ይባረራል።

ከህብረ ንብ ስብስብ ውስጥ አብዛኛዎቹ ሰራተኛ ንቦች ሲሆኑ በያታቸው እንስት ወይም ሴቴ ናቸው። ዋናው ስራቸው ማር፣ ሰም፣ ፕሮፖሊስ እና ሮያል ጄሊን መስራት ነው። እንስቶቹ ንቦች ወደር የሌላቸው ትጉህ ሰራተኞች ናቸው። በሴኮንድ 200 ጊዜ ክንፋቸውን እያራገቡ በየለቱ ቢያንስ እስከ ስድስት ማይል ድረስ በረራ በማድረግ ከአበቦች ላይ ኔክታር የተባለውን ፅጌ ወለላ በመቅሰም እና ወደ ቀፎው ውስጥ በማጓጓዝ ለማር ዝግጅት እና ቅመማ የሚያስፈልገውን ዋነኛውን ግብዓት ያቀርባሉ። በመቀጠልም ኔክታሩን ከኢንዛይማቸው ጋር በማብላላት ማርን ይሰራሉ። ሰራተኛ

ንቦች መሉውን ጊዜ በስራ የሚያሳልፉ ሲሆኑ በያታ ግንኙነት አንባር ድንግል ናቸው።

የሰራተኛ ንብ ተቃራኒ ባህርይ ያላቸው የንቦች ምድብ ደግሞ አውራ ንብ ወይም ድንቡላ ተብለው የሚጠሩት ሲሆኑ ማርን ከማምረት ጋር የተያያዘ ቀጥተኛ ስራ የላቸውም። የመሉ ጊዜ ስራቸው ከንግስቲቱ ጋር ተራክቦ መፈፀም ሲሆን በሰራተኛ ንቦች ተዘጋጅቶ የሚቀርበውን መና እየተቀለቡ ንግስቲቱን በያታዊ ግንኙነት በማጥቃት እንቁላል ከማሳቀፍ ውጭ ሌላ የስራ ድርሻ የላቸውም።

በአንድ ቀፎ ውስጥ ከ1,000-2,000 የሚሆኑ አውራ ንቦች ያሉ ሲሆን ከመንጋው ውስጥ ስራ ፈት ወይም ንግስት አውል ተብለው የሚጠሩ ናቸው። ንግስቲቷ ከአውራ ንቦች ጋር በየእለቱ ያታዊ ተራክቦ እየፈፀመች በቀን እስከ 2,500 እንቁላሎችን በመጣል ትውልድን የመተካት የስራ ድርሻዋን ትወጣለች።

ንብ እና ስነ ምኅዳር

ንቦች ‹የመላው ዓለም ዜጎች› ናቸው። በስድስቱም የፕላኔታችን አህጉሮችና በመላው የምድራችን አገሮች ውስጥ ይገኛሉ። ምግባቸው ፖለን እና ኔክታር ሲሆን የንግስቲቱ ምግብ ደግሞ ሮያል ጄሊ ነው።

ንቦች እንደ ማር፣ ፕሮፖሊስ፣ ሰም፣ ሮያል ጄሊ የመሳሰሉትን አፁብ ድንቅ ምርቶችን ሰርተው ከማቅረብ ባለፈ ለአካባቢያችን ስነ ምህዳር እና ለስነ ህይወታዊ ሂደት ከፍተኛ ጠቀሜታ አላቸው። በእንግሊዘኛው አጠራር Environmental Friendly በሚል ስያሜ የሚገለፁ ሲሆን ከስነ ምህዳር ጋር ተስማሚ የሆነ ተፈጥሮ እንዳላቸው ተመስክሮላቸዋል። በርካታ ማለፍያ የሆኑ አካባቢያዊ ጠቀሜታ ያላቸው ሲሆን፤ አንዳችም አይነት ጉዳት በአካባቢው ላይ አያደርሱም።

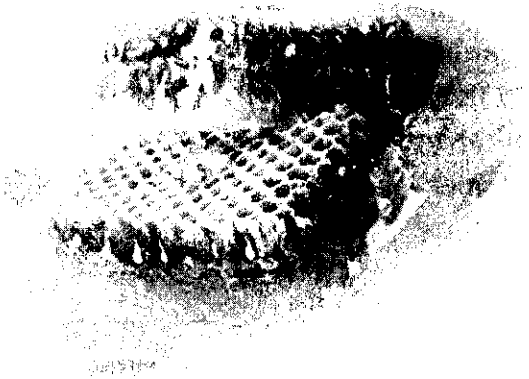
ከአንድ አበባ ወደ ሌላው አበባ ፖለን የተባለውን የአበባ ዘር (ዕጌ ዘር) በማሰራጨት አበቦችን የማራከብ እና የማራባት ተግባርን ይፈፅማሉ። በአለም ላይ ካሉት ባለ አበባ እፅዋቶች ውስጥ 80 ፐርሰንት የሚራቡት በንቦች አማካኝነት ነው። በዚህ መልኩ ከሚራቡ ንብ ዘራሽ እፅዋት ውስጥ ለምሳሌ ያህል ሱፍ፣ ኑግ፣ ብርቱካን፣ በሰቢላ፣ ለውዝ፣ ፓፓያ፣ አተር፣ ኮክ፣ ወይን፣ ዱባ፣ ጥጥ፣ ማንጎ፣ ዘይቱን፣ ጤና-አዳም፣ ጦስኝ፣ ጥቁር-አዝሙድ፣ በርበሬ፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ጎመንዘር፣ ተልባ እና አቮካዶ ይገኙበታል።

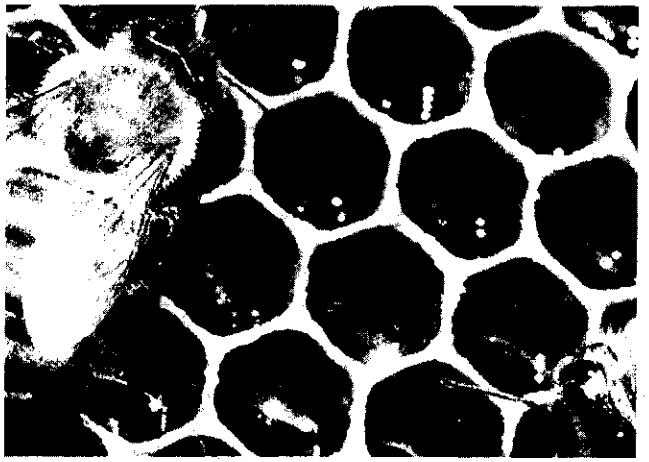
ማኅበራዊ ሕይወት

ንቦች እጅግ በጣም በጥብቅ ትስስር የተያያዘ እና የተደራጀ የወል አኗኗር ስላላቸው "ማኅራዊ እንስሳ" በሚል ስያሜም ይወደሳሉ። በእንስሳት ኪንግደም ውስጥ ካሉት ማንኛውም ፍጥረታት በቀዳሚነት እና በአንደኝነት ደረጃ የተዋጣላቸው ማኅበራዊ እንስሳት መሆናቸው ተመስክሮላቸዋል።

የንቦች ማኅበራዊ መዋቅር በእጅጉ የተደራጀ እና በጥብቅ የተሳሰረ ነው። በመዋቅሩ አናት ላይ ጠቅላይ አዛዥር ሆና የምትመራው ንግስቲቱ ንብ ናት። የንግስቲቱ ንብ " ቤተ-መንግስት" ንቦቹ ተሰባስበው በጋራ የሚሰሩበት እና የሚኖሩበት የማር ቀፎ ነው። በአንድ ቀፎ ውስጥ አንዲት ንግስት ብቻ የምትገኝ ሲሆን በአማካይ በምትኖርበት የአምስት ዓመት እድሜ ቆይታዋ በብዙ ሺህ የሚቆጠሩ ንቦች ያሉበትን የንብ ሠራዊት በበላይነት ትመራለች። በቀፎ ውስጥ ያሉትን እና በመስክ ዙርያ የተሰማሩትን በሺዎች የሚቆጠሩ የመንጋ አባላት ወይም ህብረ ንቦችን የምትገዛበት ኃይል ፈሮሞን የተባለው የመዓዛ ቅመም ነው።

ከዚህም በተጨማሪ መልዕክቶቿን የምታስተላልፈው ፈሮሞንን በክባቢ አየር ውስጥ በመርጨት ነው። ይህን ዓይነት የግንኙነት ስልት በሳይንሳዊ አጠራር ኬሚካል ሲግናል ይባላል። ንቦች ኬሚካል ሲግናል በመጠቀም ከብዙ ኪሎሜትር ርቀት ላይ ሆነው መልዕክት መለዋወጥ ይችላሉ። ሁለት ሰዎች በስልክ በሚነጋገሩበት ወቅት በመካከላቸው ግንኙነቱን የሚፈጥረው ሞገድ የሬድዮ ሲግናል ይባላል። ንግስቲቱ ንብ እና ሌሎች ንቦች ደግሞ መልዕክት የሚለዋወጡት በኬሚካል ሲግናል ነው። ንግስቲቱ ንብ በቀፎዋ ውስጥ ሆና በብዙ ኪሎሜትር ርቀት ላይ ለሚገኘው ሠራተኛ ንብ ፈሮሞን የተባለውን መዓዛ ወደ ክባቢው አየር በመርጨት መልዕክት ማስተላለፍ ትችላለች። በሌላ በኩል ደግሞ ይህ መዓዛ የሚያገለግለው ለመልዕክት ማስተላለፍያነት ብቻ ላይሆን በንቦቹ መካከል ትስስር ለመፍጠርም ነው።





የንብ ትሩፋቶች

ንቦች በራሳቸው እውቀት፣ ጥበብ እና ወዝ እንደ መድኃኒትም ሊያገለግል የሚችል ጣፋጭ ምግብ ሰርተው ለሰው ልጆች የሚያቀርቡ ብቸኛ ፍጥረታት ናቸው። እነዚህ ፍፁም የማይደክሙ ትጉህ ሰራተኞች ህብረ ቀለማት ካላቸው አበቦች ላይ ፖለን የተባለውን ዕጌ ብናኝ እና ኔክታርን የተባለውን ዕጌ ፈሳሽ በመቅሰም ልዩ ልዩ አስደናቂ ምርቶችን ያዘጋጃሉ።

ከእነርሱም ውስጥ ዋነኞቹ

1. የንብ እንጀራ
2. ማር
3. ፕሮፖሊስ (የንብ መጫ)
4. ሮያል ጀሊ (የንብ ወተት)
5. ቢ ፖሌን(የማር እንክብል) እና
6. ሰም ናቸው።

የማር እንጀራ

በእንግሊዘኛው አጠራር ሃኒ ኮም፤ በአማርኛው አጠራር የማር እንጀራ ወይም የማር እንቆራ ይባላል። ሀኒ ኮም የኔክታር ማጠራቀሚያ እና የእጭ መራቢያ ሲሆን ፍፁም እኩል በሆነ ባለ 6 ጎንና 6 ማዕዘን ዐይኖች የተገነባ ነው።

ንቦች የማር እንጀራውን የሚጋግሩት ረቂቅ በሆነ የሂሳብ እና የጂኦሜትሪ ጥበብ ነው። በአንድ እንጀራ ውስጥ በርካታ ስድስት ጎንዮሽ ዐይኖች ሲኖሩ ከነዚያ ውስጥ አንዱን ብቻ ነጥለን ብንመለከት ይህንን ይመስላል።

ከላይ የሚታየው ጂኦሜትሪካዊ ቅርፅ ሄክሳገን ይባላል። ስድስት ጎኖች እና ስድስት አንግሎች አሉት። ስድስቱም ጎኖች

እኩል ርዝመት አላቸው። ስድስቱም አንግሎች እኩል ዲግሪ አላቸው። ከላይ ወደታችም ሆነ ከግራ ወደ ቀኝ ስናጥፈው ኩታ ገጠም ናቸው። በአግድሞሽ ስናጥፈውም አሁንም እንደዚያው እኩል ይገጥማል። ከዚህም አልፎ አንዱ ሄክሳገን ከሌላው ሄክሳገን ጋር ስፋቱ ከሞላ ጎደል እኩል ነው። እኛ ከላይ ያለውን ምስል በእጃችን እንስራው ካልን ልዩ ልዩ የጂኦሜትሪ እና የንድፍ መሳሪያዎችን መጠቀም ግድ ይለናል። አሊያም ደግሞ የኮምፒዩተር እርዳታ ያስፈልገናል። ንቦች ግን እነዚህን ፍፁም እንከን የለሽ ቅርፅ ያላቸውን ባለ ስድስት ጎን ከረጢቶች (እንቆራ) የያዘውን የማር እንጀራ ለመስራት የሚገለገሉት አንጎላቸውን ብቻ ነው። ይህ የማር እንቆራ የሚሰራው ከሰም ሲሆን ሰሙ የሚመነጨው ከሰራተኛ ንቦች ሀልዕ አካል ወይም ሽንጥ መሰል ክፍለ-አካል ውስጥ ነው።

ንግስቲቱ ንብ እንቁላሎችዋን የምትጥለው እና የምታጠራቅመው በእነዚህ ስደስት ጎንዮሽ እንቆራዎች ውስጥ ሲሆን ዕጌ ወለላ እና ዕጌ ዘር በመመገብ እጭ እና ሙሽራ ተብለው ወደ ሚጠሩት የሰነ ሕይወት ደረጃዎች እስኪያድጉ ድረስ ትንከባከባቸዋለች።

ሠራተኛ ንቦች ማርን የሚቀምሙት እና የሚያጠራቅሙት በእነዚህ እንቆራዎቹ ውስጥ ነው።

በተፈጥሮ ፓስቸራይዝድ ሆኖ የተሰራ ብቸኛ ምግብ ማር እንደሆነ ያውቃሉን?

አዎን።

ንቦች ለአንደበት የሚጣፍጥ፣ ለዐይን የሚማርክ፣ ለአምሮት የሚያረካ፣ ለሆድ የሚያጠግብ፣ ለሀሊና የሚያስደስት ማለፍያ መዓዛ ያለው እፁብ ድንቅ እና ሙሉዕ-በኩሌ የተባለለትን ተፈጥሯዊ መና አዘጋጅተው ለሰው ልጆች በነፃ ያቀርባሉ። በዓለማችን ላይ በጣዕሙ ፍፁም ተወዳዳሪ የማይገኝለት፣ በጭራሽ የማይበላሸው፣ በጭራሽ

የማይበሰብሰው፣ ከኮሌስትሮል እና ከሌሎች የስብ ዓይነቶች ነፃ የሆነው እና ደስ የሚል መልካም መዓዛ ያለው ንብ ሰራሽ እንጂ ሰው ሰራሽ ያልሆነ ምግብ ማር(ሃኒ) ነው።

በርካታ የንብ ዝርያዎች ያሉ ሲሆን ጣፋጩን ማር የሚቀምሙት የንብ ዝርያዎች በሳይንሳዊ ስያሜ ‹አፒስ ሚሊፌራ› ተብለው ይጠራሉ። ከአፒስ ሜሊፌራ ሌላ ማርን የሚቀምሙ ንቦች እና ሌሎች የበራሪ ነፍሳት ዝርያዎች ቢኖሩም የዓለምን የማር ምርት አቅርቦት በበላይነት የተቆጣጠሩት አፒስ ሜሊፌራዎች ናቸው፡

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ስለማር ስናወራ የአፒስ ሜሊፌራ ጣፋጭ ምርቶችን ማለታችን ነው።

አስቀድመን እንደተመለከትነው ከእነዚህ አፒስ ሜሊፌራ ተብለው ከሚጠሩት የንብ ምድቦች ውስጥ ደግሞ ማርን በመቀመም ወይም በመሰራት የሚታወቁት ሠራተኛ ንቦች ተብለው የሚጠሩት ናቸው።

ሠራተኛ ንቦች በመስክ ውሏቸው በመጀመርያ ደረጃ ማርን ለመቀመም ‹‹ኔክታር›› ወይም የአበባ ወለላ የተባለውን ጣፋጭ ቅመም ከአበቦች ላይ ይቀስማሉ።

ይህንን ጣፋጭ ቅመም ከቀሰሙ በኋላ በሆድ መሰል ከረጢታቸው ውስጥ ከሚገኘው ‹‹ኢንቨርቴስ›› ከተባለ ኢንዛይም ጋር ያዋህዱታል።

ኢንቨርቴስ የተባለው ኢንዛይም በኔክታር ወይም በአበባ ወለላ ውስጥ ያለውን ሱክሮስ የተባለን ድርብርብ ተፈጥሯዊ ስኳር በማብላላት ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ ወደ ተባሉ ንጥል ስኳሮች ይለውጣል። የማር የጣፋ ጭነት ሚስጢር የእነዚህ ሁለት ንጥል ስኳሮች ውጤት ይሆናል ማለት ነው።



በርካታ ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን እና ማዕድናትን የያዘ ድንቅ ምግብና መድኃኒት የሆነው ማር በተፈጥሮው...

- ✓ የማይበላሽ
- ✓ የማይበሰብስ
- ✓ የማይኮመጥጥ
- ✓ የማይሻግት
- ✓ ሙሉዕነት ያለው
- ✓ የባክቴሪያን እድገት መግታት የሚችል ጣፋጭ ምግብ ብቻ ሳይሆን ፈዋሽ መድኃኒትም ነው።

ለመነሻ ያህል ማር የሰውነታችንን በሽታ የመቋቋም ኃይል ያጎለብታል። ጉሮሮን ይከፍታል፣ ቆዳን ያለሰልሳል፣ ቁስልን ያደርቃል። የተሰባበረ ቆዳን ይጠግናል። የቆዳ ብግነትን ያስዝባል። ካንሰርን ይከላከላል፣ የልብ ህመሞችን ያስወግዳል።

ከተለያዩ የአበባ ዝርያዎች የተለያየ ጣዕም እና ይዘት ያላቸው የተለያዩ የማር ዓይነቶች ይቀመማሉ። ጣዕሙ እንደየ አገሩ፣ እንደየ ወንዙ እና እንደየ አበባው አይነት ሊለያይ ይችላል።

ጣዕሙ ብቻ ሳይሆን ቀለሙ፣ ክብደቱ፣ ይዘቱ እና ገፅታው እንዲሁ ከስፍራ ስፍራ ይለያያል።

የማር መልክዓ ቀለም በርካታ ሲሆኑ በእጅጉ የሚታወቁት

- ✓ ውኃማ
- ✓ ነጭ ማር ወይንም ወተትማ
- ✓ ወርቅማ
- ✓ ቡናማ
- ✓ ቸኮሌታማ
- ✓ ጥቁር ቸኮሌታማ ናቸው

የማር መልክ በተመረተበት አካባቢ ባሉት የአበባ ዝርያዎችና የአበባ ዓይነቶች ይለያያል። ከዚህም በተጨማሪ የቆይታ እድሜ፣ የአያያዝ ወይም የአጠቃቀም ሁኔታዎችም ውስጣዊ ይዘቱን እና ውጫዊ ገፅታውን ሊወስኑት ይችላሉ።

የማር ዋና ዋና ይዘቶች

በማር ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች በርካታ ሲሆኑ ከእነዚህም ዋነኞቹ፡-

- ➡ ረቂቅ ወይንም ነጠላ ስኳር
- ➡ ድርብርብ ስኳር
- ➡ ውኃ
- ➡ ኤንዛይም
- ➡ አሲድ
- ➡ ማዕድናት
- ➡ ቫይታሚኖች
- ➡ አንቲ-ኦክሲዳንቶች
- ➡ ፕሮቲኖች እና ፋይበር ናቸው።

እነዚህን ይዘቶች በዝርዝር ስንመለከታቸው የሚከተለውን ይመስላሉ፡-

1. ረቂቅ ስኳር

ውኃው ሙሉ ለሙሉ ተጣርቶ የወጣለት ፍፁም ደረቅ ማር ውስጥ ከ90-99% የሚሆነው ዋነኛ ይዘቱ ረቂቅ የስኳር አይነቶች ሲሆኑ እነርሱም ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ በመባል የሚታወቁ ናቸው።

ከሁለቱ ረቂቅ የስኳር አይነቶች በማር ውስጥ በከፍተኛ መጠን የሚገኘው እንዲሁም ለማር አይነተኛ እና ልዩ ጣዕም የሚፈጥረው ፍሩክቶስ የተባለው ረቂቅ ስኳር ነው።

የማንኛውም የማር ወለላ ጣዕሙ፣ ስነ ምግባዊ ጠቀሜታው ውጫዊ ገፅታው እና ጥራቱ የሚወሰነው በውስጡ በሚገኘው የፍሩክቶስ መጠን ነው።

ከግሉኮስ እና ፍሩክቶስ በተጨማሪ ሱክሮስ፣ ማልቶስ እና አይሶ ማልቶስ የተባሉ ድርብርብ የስኳር ውህዶችም በመጠነ ይገኛሉ።

2. ውኃ

በተፈጥሯዊ ማር ወይም በትኩስ ማር ውስጥ ከ15-27 % የሚሆነውን ክብደት የሚይዘው ውኃ ነው። የውኃው መጠን እንደ አካባቢው የአየር ንብረት፣ እንደ አያያዙና እንደ አጠቃቀሙ፣ እንደ አመራረቱና አዘገጃጀቱ እንዲሁም እንደ እድሜው መጠን ይለያያል።

3. ኦርጋኒክ አሲድ

ማር የአሲድነት ባህርይ አለው። በማር ውስጥ የሚገኘው ልዝብ አሲድ በኬሚካል ስያሜው ግሉኮኒክ አሲድ የሚባለው እና ግሉኮስ ከተባለው ረቂቅ ስኳር የሚሰራው ነው። ግሉኮኒክ አሲድ ስላለው በማር ውስጥ ማንኛውም ዓይነት ረቂቅ ተህዋስያን በፍፁም ሊራቡ አይችሉም። ይህም ማር ኢንፌክሽንን የመከላከል እና የመፈወስ ብቃት እንዲኖረው አድርጎታል። ከዚህም ሌላ ማር ለዘመናት ሳይበላሽ እንዲቆይ ይረዳል። ማር እንደ መድኃኒትነት ተመራጭ ካደረጉት ይዘቶች ውስጥ አንዱ ግሉኮኒክ አሲድ በውስጡ ስለሚገኝ ነው።

4. ማዕድናት

በማር ውስጥ እንደ ካልሽየም፣ ፎስፈት፣ ማግኒሻየም፣ ሰልፈር፣ ዚንክ፣ ፖታሽየም፣ ሶድየም፣ ክሎሪን የመሳሰሉት ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ይገኛሉ። ከሁሉም የንጥረ ነገር አይነቶች በብዛት የሚገኘው ደግሞ ፖታሽየም ነው። ፖታሽየም የደም ግፊት ፀር ነው። ወደ ፊት እናየዋለን።

5. ኤንዛይሞች

ኤንዛይሞች ምግብን ማብላላት መፍጨት ማዋሀድ እና ወደ መጨረሻው ጠቃሚ ግብዓት ለመቀየር ወሳኝ ጠቀሜታ ያላቸው የፕሮቲን አይነቶች ናቸው። ለሰነ ህይወታዊ ሂደቶች ሁሉ ኤንዛይሞች ያላቸው አስተዋፅዖ ፍፁም ተተኪ የለውም።

በማር ውስጥ ልዩ ልዩ ስያሜ ያላቸው ኤንዛይሞች የሚገኙ ሲሆን ከእነዚህም መካከል ዋነኞቹ ከነጥቅማቸው የሚከተሉት ናቸው።

- ✓ ኢንቨርቴስ፡- ሱክሮስ የተባለውን ድርብርብ ስኳር ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ ወደ ተባሉ ረቂቅ የስኳር ዓይነቶች የሚቀይር ኤንዛይም
- ✓ ዳያስቴስ፡- ማልቶስ የተባለውን ድርብርብ ስኳር ወደ ግሉኮስ የሚቀይር ኤንዛይም
- ✓ ግሉኮስ ኦክሳይዴስ፡- ግሉኮስን ወደ ግሉኮኒክ አሲድ እና ሃይደሮጂን ፐርኦክሳይድ የሚቀይር የኤንዛይም ዓይነት ሲሆን በተጨማሪም ካታሌስ እና ፎስፋቴስ የተባሉ ኤንዛይሞች በአነስተኛ መጠን በውስጡ ይገኛሉ።

6. ቫይታሚኖች

በማር ውስጥ በርካታ የቫይታሚን አይነቶች ይገኛሉ። እነዚህም

- ➢ ቫይታሚን B2
- ➢ ቫይታሚን B3
- ➢ ቫይታሚን B5
- ➢ ቫይታሚን B6
- ➢ ቫይታሚን B9
- ➢ ቫይታሚን ሲ በዋነኝነት የሚጠቀሱ ናቸው።

7. ፕሮቲን

በ100 ግራም ማር ውስጥ 0.3 ግራም ፕሮቲን አለ። ፕሮቲን የተገነባው አሚኖ አሲድ ተብለው ከሚጠሩ ረቂቅ ንጥረ ነገሮች ነው። በተፈጥሮ 22 የአሚኖ አሲድ ንዑስ ዘሮች የሚገኙ ሲሆን አንድ የፕሮቲን አይነት ከሌላው ፕሮቲን በጥራቱም ሆነ በጠቀሜታው የሚለየው በውስጡ በሚይዘው የአሚኖአሲድ ዓይነት እና መጠን ነው። ሃያ ሁለቱንም የአሚኖ ኢሲድ አይነት የሚይዝ አንድ የፕሮቲን ምግብ ማግኘት አይቻልም። በማር ውስጥ የሚገኘው ፕሮቲን ሃያ ሁለቱንም የአሚኖ አሲድ ዓይነቶች በውስጡ ስለሚይዝ ልዩ እና ድንቅ ያደርገዋል።

8. ጠቃሚ ፍይበር

በ100 ግራም ማር ውስጥ 0.2 ግራም ጠቃሚ ፋይበር ይገኛል። ፋይበር የሰውነታችንን የውሀ ይዘት እና መጠን በመቆጣጠር፣ በጨጓራ እና በአንጀት ውስጥ የምግብ መንሸራሸርን በማቀላጠፍ፣ የምግብ መፈጨትን በማፋጠን ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንደዚሁም ከአንጀት ካንሰር የመከላከል ጥቅም አለው።

9. አንቲ አክሲዳንቶች

በሰውነታችን ውስጥ በሚካሄደው ልዩ ልዩ ኬሚካላዊ ሂደት ወቅት የተለያዩ ተረፈ ምርቶች ይፈጠራሉ። ከእነዚህም ውስጥ እጅግ በጣም ጎጂ ሰውነትን ለልዩ ልዩ በሽታዎች የሚያጋልጡ ህዋሳቶቻችንን የሚያስረጁ እና ያለ እድሜያቸው የሚገድሉ ***ፍሪ ራዲካልስ*** ተብለው የሚጠሩት አደገኛ ተረፈ ምርቶች ናቸው። እነዚህን አደገኛ ተረፈ-ምርቶች በማርከስ ሰውነታችንን ከእኩይ ተዕዕኖቻቸው መታደግ የሚችሉ ጠቃሚ ኬሚካሎች ደግሞ ***አንቲ አክሲዳንትስ*** ተብለው ይጠራሉ። ማር በውስጡ ከፍተኛ የአንቲ አክሲዳንት መጠን በላለው በሽታን በመከላከል፣ ህዋሳቶቻችንን ህያው ሆነው ለረጅም ዘመን

እንዲቆዩ በማደረግ፣ የሰውነታችንን ህዋሳት በማደስ እና ከእርጅና በመታደግ ተወዳዳሪ የሌለው የተፈጥሮ ምግብ እና መድኃኒት ነው።
ከላይ ያሉትን የማር ይዘቶች በፐርሰንት ስናስቀምጣቸው ይህንን ይመስላል።

- ፍሩክቶስ 38%
- ግሉኮስ 31%
- ውሃ 17%
- ማልቶስ 7%
- ሱክሮስ 1.5%
- ሚኒራል 1.2%
- ቫይታሚን 0.8%
- ኢንዛይሞች እና አንቲኦክሲዳንቶች 0.4% ናቸው።

ማርን በአግባቡ የማጠራቀም እና የማከማቸት ስልት

- ማር ቀዝቀዝ እና ደረቅ ያለ ስፍራ ላይ መቀመጥ አለበት::
- ከ37^{0}C በላይ ያለ መቀት የማርን ጥራት ያበላሸዋል::
- ከ38^{0}C በላይ ደግሞ ሲሆን በማር ውስጥ ካሉት ንጥሮች ውስጥ በርካቶቹ በመቀት ምክንያት ከጥቅም ውጭ ይሆናሉ::
- ከእነዚህም ውስጥ ለአብነት ያህል ጀርሞችን እንዳይራቡ የሚያደርገው ጠቃሚ ንጥረ ነገር በ38^{0}C የመቀት ኃይል ይፈረካከሳል::
- በ40^{0}C መቀት ደግሞ ኢንቨርቴስ የተባለው ኤንዛይም ከጥቅም ውጭ ይሆናል::

ስለዚህ ማርን ለማስቀመጥ ወይም ለማጠራቀም ተመራጭ የመቀት መጠን ከ 20-25^{0}C ያለው ነው::

- *ማር - በብረት ነክ እቃዎችና መያዣዎች ውስጥ መቀመጥ የለበትም::* በመጠኑ የኢሲድነት በህርይ ስላለው ከብረት የተሰራው የመያዣ እቃ ቀስ በቀስ ማር ውስጥ ባለው ግሉኮኒክ አሲድ አማካኝነት እየተበላ እና እየተበረበረ ይሄዳል:: ስለዚህ የብረት እና የቆርቆሮ እቃዎች ለማር መያዣነት በጭራሽ አይመረጡም:: በተጨማሪም ማር ከከባቢው አየር ውስጥ እርጥበትን የመሳብ ባህርይ አለው:: ይህ ደግሞ ብረት ነክ እቃዎች በቀላሉ እንዲዝጉ ያደርጋቸዋል::

ከአየር ውስጥ ውኃን የመሳብ አቅም ያላቸው ነገሮች ሀይድሮፊሊክስ! ተብለው ይጠራሉ:: ማር ሀይድሮፊሊክ ስለሆነ

በእርጥበት የማይበላሽ እቃ ውስጥ መቀመጥ ወይም መጠራቀም አለበት::

ይህ ማለት ለማር ማስቀመጫ ወይም ማጠራቀምያ ተመራጭ የሚባሉ የእቃ አይነቶች በቅደም ተከተል ሲጠቀሱ:-

- ✓ ብልቃጥ (ጠርሙስ)
- ✓ ፕላስቲክ
- ✓ ሴራሚክ
- ✓ ከእንጨት የተዘጋጁ መያዣዎች
- ✓ እንዲሁም ንፁህ ስልቻ ናቸው::

ለማጠቃለል ያህል ማር እርጥበት በማይኖርበት፣ መቀት በማይበዛበትና ቀጥተኛ የፀኃይ ጨረር በማያገኘው ቦታ መቀመጥ አለበት ::

ከዚህም በተጨማሪ የማር መያዣዎች ምንጊዜም በጥብቅ መከደን አለባቸው::

ከዚህ በፊት ለሌላ አገልግሎት የዋለ መያዣን ወይም እቃን እንደገና በማጠብ ለማር ማስቀመጫነት መገልገል የማይመከር ነው:: የሽቶ፣ የዘይት፣ የቅባት፣ የኬሚካል፣ የቀለምና የሌሎች ልዩ ልዩ ፈሳሽ እቃዎችን አጥቦ ወይም አፅድቶ ዳግም መጠቀም የራሱ የሆነ አሉታዊ ጉዳቶች እና ተንዳኝ ችግሮች ስላሉት በእንደዚህ አይነት ቁሳቁሶች ማርን አለማጠራቀም በጥብቅ የሚመከር ነው::

ማር እንደ ምግብነት

የሰው ልጅ ማርን ለምግብነት እና ለማጣፈጫነት መጠቀም የጀመረው ጥንት ከዛሬ 4,000 ዓመታት በፊት ነው::

የማር ስነ - ምግባዊ ጠቀሜታዎች በርካታ ናቸው::

በመጀመርያ ደረጃ ማር ለሰውነታችን ታላቅ ኃይል አመንጪ ምግብ ነው ::

100 ግራም ማር 304 ኪሎ ካሎሪ ጉልበት ያመነጫል::

- ማር ጣፋጭ እና መሉዕ ምግብ ነው::
- ብቻውን ወይም ከዳቦ እና ከቂጣ ጋር ይበላል
- ከሻይ፣ ወተት፣ ውኃና ሌሎች አስፈላጊ ፈሳሾች ጋር ተዋህዶ ይጠጣል::
- ለልዩ ልዩ ጣፋጭ ምርቶች ለምሳሌ ከረሜላ፣ ማርማላታ፣ ማስቲካ፣ ጄሊ፣ ክሬሞች እንደ ልዩ ማጣፈጫነት ይደባለቃል::
- ማር በቤት ውስጥና በፋብሪካ ልዩ ልዩ መጠጦችን ለመጥመቅ ያገለግላል ለምሳሌ - የማር ጠጅ፣ የማር ቢራ፣ የማርና ወይን ጠጅ ድብልቅ ተጠቃሽ ናቸው::
- ከልዩ ልዩ የእህል ዱቄቶች ጋር በማዋኃድ ብስኩቶች፣ ጣፋጭ ዳቦ፣ ቂጣና ኬክ ለመጋገር ያገለግላል::
- የፍራፍሬ ጁሶች ውስጥ በመደባለቅ ጣፋጭ እና ስነ ምግባዊ ይዘቱ የተሟላ ፈሳሽ ምግብን ሰርቶ ለማቅረብ ያግዛል::
- የፍራፍሬ ድብልቆች (ፍሩት ፓንች) ውስጥ እንደ ማጣፈጫ እና እንደ ኃይል ምንጭ ያገለግላል::

- በታሸጉ ጁሶች ውስጥ ማጣፋጫ እና የካርቦኃይድሬት ምንጭ ይሆናል::
- ከቅቤና ከማርጋሪን ጋር ተዋህዶ በዳቦና በቂጣ ይበላል::
- ከበሶ ጁስ ጋር ተበጥብጦ ይጠጣል::
- ማር - በክሬም እና በፈሳሽ መልክ ሊዘጋጅ ይችላል::
- ማር በዱቄት መልክ ግን ሊሰራ አይችልም::
- ማር- ከአርቴፊሻል ስኳር በብዙ መልኩ ተመራጭ ነው:: አርቴፊሻል ማጣፈጫዎች በርካታ የጎንዮሽ ጉዳት አላቸው:: ማር ግን በጭራሽ ምንም አይነት የጎንዮሽ ጉዳት የለውም::
- በማር ውስጥ አንዳችም አይነት ቅባት ወይም ዘይት የለም:: ስለዚህ ዜሮ ፋት ሌቭል ከሚባሉት የምግብ አይነቶች ውስጥ ይመደባል:: ቅባት አልባ፣ ስብ አልባ፣የምግብ ንጥረ ነገር ማለት ነው::

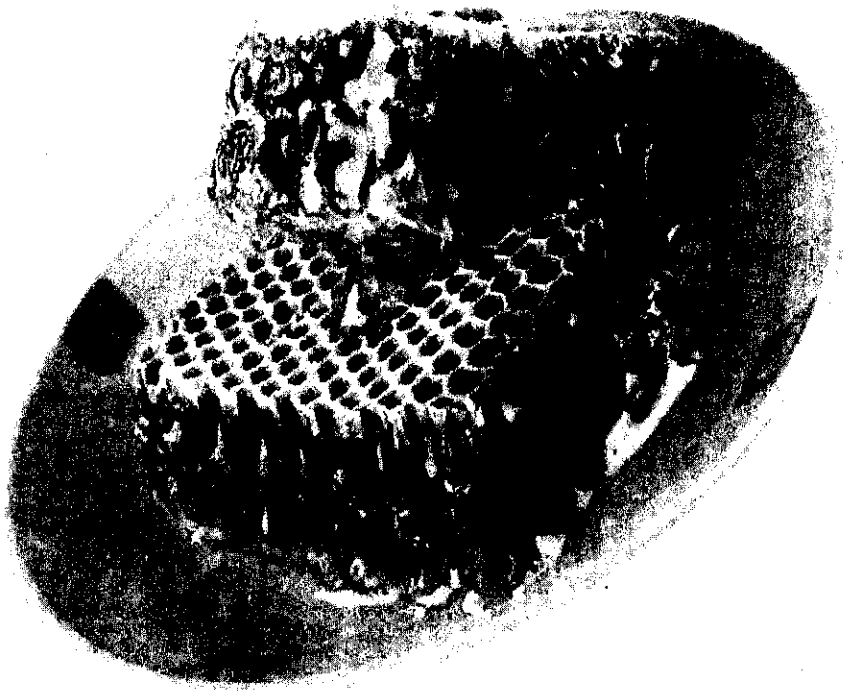


በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አብይ ትኩረታችን ማር በህክምናው እና በጤናው ዘርፍ ያለውን ተዓምራዊ አስተዋፅዖ ይሆናል።

ለመንደርደርያ ያህል ማር...

- ✓ ለሰውነት ጥንካሬና ቅልጥፍና
- ✓ ለአካል ብርታት
- ✓ ለአዕምሮ ብቃት እና ንቃት
- ✓ የድካም ስሜትን ለማስወገድ
- ✓ የሰውነት መሟጠጥን ለመጠበቅ
- ✓ የልብ ምትና የሳንባ አተነፋፈስን ለማስተካከል
- ✓ በስራ፣ በእንቅስቃሴ፣ በስፖርት፣ በረጅም ጉዞና በአድካሚ ግዳጅ ወቅት ለደከመ ሰውነት ፈጣን የጉልበት ምንጭ በመሆን ተወዳዳሪም ተተኪም የማይገኝለት እፁብ ድንቅ ጣዕም ያለው ምግብና መድኃኒት ነው።

ማር በጤናችን ላይ በርካታ ሚስጥራዊ ጠቀሜታዎች እንዳሉት ማየት ችለናል። በተፈጥሮ ለሰውነታችን ኃይልና ጉልበትን በማመንጨት ጥንካሬ እና ቅልጥፍናን ማጎናፀፍ ይችላል። በሽታን የመቋቋም እና የመከላከል አትምን ያዳብራል። በተፈጥሮ የበርካታ ህመሞችን ሂደት መግታት የሚችሉ ንጥረ ነገሮችን በአይነት፣ በጥራት እና በብቃት አለው።



ማር እና ስኳር

ከማር የምንማረው ቁምነገር የማር ጠቀሜታው ከጣፋጭነቱ በላይ መሆኑን ነው። እንደ ምግብ፣ እንደ መዓዛ፣ እንደ መድኃኒት፣ እንደ ቅመም እንደ ገቢ ምንጭ፣ እንደ ማጣፈጫነት እና ለልዩ ልዩ መንፈሳዊና ባህላዊ ስነ ስርዓቶች እንደ ቅዱስ ፈሳሽ ጭምርም ያገለግላል።

ማር ለሠውነታችን ፈጣን ብቻ ሳይሆን ቀጣይነት ያለው የኃይልና የጉልበት ምንጭ በመሆኑ ከመደበኛ ስኳር ለየት ያደርገዋል። ይኸውም በማር ውስጥ የተለያየ ዓይነት ባህርይ ያላቸው ሁለት የነጠላ ስኳር አይነቶች በመኖራቸው ነው።

እነርሱም- ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ እንደሆኑ አስቀድመን ተመልክተናል።

1. ግሉኮስ የተባለው ረቂቅ ስኳር- ከጨጓራ ውስጥ በፍጥነት ወደ ደም ዝውውር ውስጥ ስለሚሠርጽ ፈጣን ኃይል አመንጪ ስኳር ነው።
2. ፍሩክቶስ የተባለው ረቂቅ ስኳር- ከታችኛው የአንጀት ክፍል ወደ ደም ዝውውር ቀስ በቀስ በሂደት ስለሚሰርጽ የሰውነትን ኃይል ለሰዓታት ተጠብቆ እንዲቆይ የሚረዳ ተከታታይ ጉልበት አመንጪ የስኳር ዓይነት ነው።

ከዚህ ለማገናዘብ የምንችለው በግሉኮስ የተጀመረውን ኃይል የማመንጨት ተግባር ፍሩክቶስ በማስቀጠል ጥንካሬያችን በቀጣይነት አስተማማኝ ሆኖ እንዲቆይ የማድረግ ኃይል ያለው ነው።

ማር እና ስኳር ልዩነታቸው ከዚህም ባለፈ በጣም ሰፊ ነው።

ስኳር ማርን ሊተካ አይችልም፤ ማር ከስኳር በላይ ነውና። ለዚህም ልዩነት ልዩ የሚያደርገው የተፈጥሮ ይዘት አለው።

ስኳር በቀላል ቋንቋ "empty calory" ይባላል። "ባዶ ጉልበት" ትርጉሙም ኃይል ከማመንጨት ውጭ እንደ ማር ዘርፈ ብዙ እና ተጨማሪ ጠቀሜታ የሌለው የካርቦኃይድሬት አይነት መሆኑን ያሳያል። ማር ግን ከካርቦኃይድሬት ምንጭነት በተጨማሪ በርካታ ማዕድናት፣ ፕሮቲኖች፣ አንቲኦክሲዳንቶች፣ ፀረ-ተህዋስያን፣ ቫይታሚኖች እና ፋይበሮች ያሉት ምልዓተ ኃይል ያለው የተፈጥሮ መና ነው። ጉልበትና ኃይል አመንጪ፣ ሰውነትን ገንቢ፣ የመከላከያ አትምን አጎልባች፣ የስነ

ህይወታዊ ሂደቶች አቀናባሪ፣ የጎጂ ተረፈ ምርቶች ማርከሻ እና የተለያዩ በሽታዎች መድኃኒት ነው።

ማር ‹‹ፍፁም ጉዳት የለሽ መድኃኒት›› ወይም (zero side effect) የሚል ስያሜ ተሰጥቶታል። በርካታ መድኃኒቶች የየራሳቸው የጎንዮሽ ጉዳት ሲኖራቸው ምንም አይነት ጉዳት የማያስከትል ተፈጥሯዊ መድኃኒት በመሆኑ ነው።

ማር የፀረ-ተህዋስያን ኃይል ያለው ተፈጥሮአዊ አንቲባዮቲክ ነው። አንዱ ምክንያት በውስጡ ግሉኮኒክ አሲድን ስለሚይዝ የማር የፒ ኤች መጠን-ልኬቱ ከ3.2 እስከ 4.5 ነው (ፒ ኤች የአሲድ መጠን መለኪያ)። የ ፒ ኤች ስኬል በአንዝ ሲገለፅ ከ 0 እስከ 14 ያለውን ደረጃ ይይዛል። ከ0 እስከ 6.9 ድረስ አሲድ እና አሲድ ነክ፤ ከ7.1 እስከ 14 ድረስ አልካላይን እና አልካላይን ነክ ተብለው ይመደባሉ። ማር የፒኤች መጠኑ ከ3.2 እስከ 4.5 ባለው መስፈርት መካከል የሚገኝ መሆኑ የአሲድነት ባህርይ እንዳለው ያሳያል። በዚህም የአሲድነት ባህርይው ምክንያት የረቂቅ ተህዋስያንን የመራባትና የመባዛት ሂደት የማስቆም ወይም የመቆጣጠር ኃይል አለው። ማር በውስጡ ሜቲልግላዮግዛል የተባለ ኬሚካል አለው። ሜቲልግላዮግዛል ከፍተኛ አቅም ያለው ጀርም ጨራሽ ወይም ጀርም ገዳይ ቅመም ነው። በተለይ ማኑካ የተባለ የማር አይነት ከሌሎች የማር አይነቶች በ2 እጥፍ የሚበልጥ የሜቲልግላዮግዛል ንጥረ ነገር አለው።

ከላይ በተጠቀሱት ሁለት ዋነኛ ንጥረ ነገሮች ምክንያት በማር ውስጥ ምንም ዓይነት ረቂቅ ተህዋስያን ሊኖሩ አይችሉም። ሳይጸዳ ለምዕተ-ዓመታት የሚቆይበት ሚስጢርም ይህ ነው።

በጥንት ግብፃውያን ነገስታት መካነ መቃብር ውስጥ ከ3,000 እስከ 4,000 ዓመታት በላይ እድሜ ያላቸው የማር ወለላ በብልቃጥ ውስጥ እንደተቀመጡ በቁፋሮ ለማግኘት ተችሏል። በእነዚህ የማር ወለላዎች ላይ በተሰሩት ጥናቶች መሠረት አሁንም ድረስ ልክ እንደ ትኩስ ማር ጣፋጭ ናቸው ምንም አይነት ለውጥ ወይም መበከል አይታይባቸውም፤ ስነ ምግባዊ ይዘታቸውም ሆነ ጠቀሜታቸው እንደነበረ እና እንዳለ ነው፤ እንዲሁም በቀጥታ ለምግብነት ቢውሉ ወይም ቢቀመሱ አንዳችም አይነት ችግር አያስከትሉም።



የማር ህክምና (አፒቴራፒ)

የጥንት ዘመን ሰዎች ማር የአማልክትና የመልዓክት ምግብ ነው የሚል እምነት ነበራቸው። የሰው ልጅ ማርን ከምግብነት በተጨማሪ ለልዩ ልዩ የጤና ችግሮች እንደፍቱን መድኃኒትነት መጠቀም ከጀመረ 4,000 አመታት ወይም 4 ሚሊኒየሞች አልፈዋል። ማር በጥንታዊውና በባህላዊው ህክምና ውስጥ ያለውና የነበረው ድርሻ ጉልህና ሰፊ ነው። ጥንታዊ ግሪኮች፣ ግብፆች፣ አሦራውያን፣ ቻይናውያን፣ ሮማውያን እና የህክምና ጠበብቶቻቸው ማርን ለበርካታ ህመሞች እና በሽታዎች ፍቱን እና አስተማማኝ መድኃኒት አድርገው ይጠቀሙበት ነበር።

ምንም እንኳን አሁን ባለንበት የስልጣኔና የቴክኖሎጂ ዘመን ውስጥ ስፍር ቁጥር የሌላቸው የፋርማሲውቲካል ውጤቶች (ዘመናዊ መድኃኒቶች) ተፈብርከው በአግልግሎት ላይ ቢውሉም እስከ ዛሬ ድረስ ያለውም ትውልድ ማርን እንደ መድኃኒት እየተጠቀመበት ይገኛል። ቢሆንም ግን ከማር ህክምና መጠቀም ያለበትን ያህል የሰው ልጅ እየተጠቀመ አይደለም። ለዚህም ዋነኛው ምክንያት የአማራጭ መኖር ሳይሆን በቂና የተመጣጠነ የመረጃ አቅርቦት አመኖር ነው።

በጥንታዊ ድርሳናት ውስጥ የማር ህክምና በሰፊው ተጽፎ ይገኛል። በአዲስ ኪዳን፣ ብሉይ ኪዳን፣ ቅዱስ ቁርዓን እና ሐዲስ ውስጥም ከምግቦች እና ከመድኃኒቶች ሁሉ በሰፊው የተወሳለት እና የተዛፈለት ተፈጥሯዊ "ህብስት" ማር ነው። በመጽሐፍ ቅዱስም ሆነ በቁዱስ ቁርአን ውስጥ በመድኃኒትነቱ እና በፈዋሽነቱ በእኩል መግባባት የተዛፈ መድኃኒት ማር ነው።

ከዛሬ 3600 ዓመታት በፊት ግብፃውያን በዛፉት የፖፒረስ ጽሁፍ ላይ ከማር የተዘጋጁ 147 ዓይነት የተለያዩ መድኃኒቶች ዝርዝር የተገኘ ሲሆን ከነዚህም ውስጥ የቆላ ቁስል፣ ራስ በረሀነት፣ መካንነት እና አስም ይገኙበታል ።

ከአፍሪካዊቷ ግብፅ አልፈን ወደ አውሮፓ ስንሄድ ደግሞ በጥንታዊ የግሪክ ሊቃውንት አስተምሮት መሠረት ማር ዕድሜን የሚያስረዝም ተአምራዊና ረቂቅ ሽሮፕ ነው። ከእድሜ ቀጥልነቱ በተጨማሪ ማር ስፍር ቁጥር የሌላቸው በሽታዎችን ይፈውሳል የሚል እምነትም ነበር ።

ሌላ ምሳሌ ለመጨመር ያህል እንደ ጥንታዊው የሮም ሊቅ እንደ ጵጠሌሚዮስ ቀድማዊ የህክምና አስተምህሮት ማር ለበርካታ ህመሞች ፍቱን የሆነ መድኃኒት እንደሆነና በተለይም ደግሞ ለመተንፈሻ አካላት፣ ለድድና ጥርስ ህመሞች፣ ለተለያዩ ኢንፌክሽኖች፣ ለቆዳ በሽታዎች እና ለአንጀት መታወክ ጎያልና ሚስጥራዊ መፍትሔ የሚሆኑ ልዩ ልዩ ቅመሞችን ከማር ያዘጋጁ እንደነበር ተዕፈል።

- በጥንታዊ የግያ ስልጣኔ ዘመን ደግሞ ለሆድ ህመም ዋነኛው መድኃኒት ማር ነበር።
- አውሮፓን አቋርጠን ወደ እስያ ጉዞ ስናደርግም ተመሳሳይ ተሞክሮዎችን እናገኛለን።
- ጥንታዊው እና ቀዳማዊው የፕላኔታችን የህክምና ጥበብ የሚባለው ህንዳዊው አዮርቬዳ ሲሆን በወቅቱ ዋንኛው የመድኃኒት ምንጭ ማር ነበር።

በአዮርቬዳ ቀደምት እውቀትና አስተምህሮት መሠረት ማር ‹‹የነፍስ ቅመም›› ነው። ወይም ደግሞ በእንግሊዘኛው አጠራር

‹‹ኬክታር አፍ ላይፍ›› ይሉታል። በጥንታዊውያኑ ህንዶች ስልጣኔ እና ባህል ውስጥ ማር ለምግብነት፣ ለመድኃኒትነት፣ ለኃይማኖታዊ ስርዓቶች፣ ለውበት፣ ለመጠጥ ስራ ወዘተ ያገለግል ነበር ::

ማር በቻይና ባህላዊ ህክምና ውስጥ ላለፉት 3,000 አመታት ቁልፍ ስፍራ ነበረው፤ አሁንም አለው ::

ከማር ጋር ፕሮፖሊስ፣ ሮያል ጄሊ፣ የአበባ ዘርፍራ እንዲሁም ሌሎችን እፆች እና ባህላዊ መድኃኒቶችን በመቀላቀል ድንቅ የፈውስ ኃይል ያላቸውን የህክምና ቅመሞችን በማዘጋጀት ህመ.ማንን በአስገራሚ ሁኔታ ይረዱ ነበር።

ማር እና ዘመናዊ ህክምና

ዳግም በ20ኛው እና 21ኛው መቶ ክፍለ ዘመን ማር በአማራጭ ህክምና ዘርፍ ውስጥ ከፍተኛ ስፍራ ተሰጥቶታል።

ከዚህም አልፎ ዘመናዊው የህክምና ጥበብ ማርን በሳይንሳዊ ዘዴ በመጠቀም አመርቂ ውጤት ማምጣት እንደሚቻል በልዮ ልዮ ምርምሮች የተደገፈ ማስረጃዎችን ያቀርብልናል።

ከኦገስት 26-28/2006 በማሌዥያ ውስጥ በተካሔደው የማር ህክምና የመጀመሪያው ኢንተርናሽናል ኮንፍረንስ ይህንን እውነታ በሚገባ አረጋግጧል።

በዚህ ሳይንሳዊ ኮንፍረንስ ላይ የቀረቡት ጥናታዊ ፅሑፎች እንደሚያሳዮት፡-

ማር

- ✓ ከቀዶ ህክምና በኋላ የቆዳ ቁስለት በፍጥነት እንዲድን
- ✓ ከጨረር በውስጣዊ አካላት ስስ ሽፋኖች ላይ የሚፈጠረውን የጨረር ብግነት ለማለዘብ
- ✓ አልድን ላለ የሰውነት ቁስሎች
- ✓ ለድድ ኢንፈክሽንና ለጥርስ ህመሞች
- ✓ ለልዩ ልዩ የቫይረስ ኢንፈክሽኖች
- ✓ እንዲሁም በሚዘጋጁ አዳዲስ መድኃኒቶች ውስጥ እየተደባለቀ ለስጋ ደዌ ህመም ፍቱን መድኃኒትነት
- ✓ በእሳት አደጋ የሚፈጠር የቆዳ ቃጠሎን ለመፈወስ
- ✓ የፀረ- ካንሰር መድኃኒቶች በልዩ ልዩ የሠውነት ክፍሎቻችን በተለይ በእንጀት እና ጨጓራ ላይ የሚያደርሱትን የጎንዮሽ ጉዳት በማስወገድ ረገድ ተወዳዳሪ እንደማይገኝለት አንድ ሳይንሳዊ ፅሑፍ በዚሁ ኮንፍረንስ ላይ ቀርቧል።

አሁንም በዚሁ ዓለም አቀፍ ኮንፈረንስ ላይ በሁለት ሳይንቲስቶች የቀረበ ሌላ ሳይንሳዊ የምርምር ውጤት እንደሚያስረዳው ደግሞ ማርን ‹‹ልዕለ- ምግብ›› ወይም "Super food" በማለት ሳይንሳዊ ትንታኔ ሰጥተዋል። በይዘቱ ሁለንተናዊ እና በጠቀሜታው ሁለገብ በመሆኑ ምክንያት በተላበሰው መሉዕ ስነ-ምግባዊ ጠቀሜታው ባሻገር በህክምናው ዓለም ውስጥ ያለውን አስደናቂና አስገራሚና፣ አስደማሚ የፈዋሽነት ኃይሉንም አሳማኝ በሆነ መልኩ አርቅርበውታል ::

ባህልና የሥልጣኔ ደረጃ ያልገደበውና የማይገድበው፤ ምግብና መድሃኒትነትን በአንድነት አዋህዶ የያዘ ብቸኛ የተፈጥሮ ስጦታ ማር እንደሆነ የጥንታዊ ዕውቅ መንደርደሪያ ሀሳብ ያስረዳል።

ንቦች በራሳቸው ጥበብ አዘጋጅተው ለሰው ልጆች የሚያቀርቧቸው 6 ዓይነት ረቂቅ ምርቶች አሉ።

ስድስቱም ከንቦች የቅመማ ጥበብ የሚገኙ ምርቶች የየራሳቸው ህክምናዊ ጠቀሜታ እንዳላቸው ሳይንስ አረጋግጧል።
በአሁን ወቅት በንብና በንብ ውጤቶች፤ በማርና በማር ተዋፅዖዎች ዙሪያ ጥናት የሚያደርጉ ታላላቅ የሳይንስና የምርምር ማዕከላት አሉ።

ከጊዜ ወደ ጊዜም በርካታና አስደናቂ ግኝቶችንም ይፋ እያደረገ ይገኛሉ።

በምድራችን ላይ ከማንኛውም ጀርም ፍፁም የፀዳ ወይም ፍፁም ንፁህ የሚባለው ስፍራ፤ የንቦች መኖሪያ ቤት ወይም የንቦች ቀፎ ነው! እንደዚህ ከማንኛውም ረቂቅ ተህዋስያን ጀርም ወይንም ባክቴርያ ፍፁም የፀዳ እንዲሆን የሚያደርገው ቅመም ፕሮፖሊስ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን ንቦች ከሚያመርቱት ስድስት ዓይነት ምርቶች ውስጥ አንዱ ነው።

ንቦች ኬክታር የተባለውን ጣፋጭ ፈሳሽ ከአበቦች ላይ በመቅሰም ከምንም በላይ እፁብና ድንቅ የሆነን ምግብ ለሰው ልጅ ሰርተው ያቀርባሉ። ለዚህም ከሰው ልጆች አድናቆትን ከማትረፋቸውም በላይ አበቦች እና የአበባ እህሎች እንዲራቡና እንዲባዙ የማዳቀል ስራ በመስራት ለምድራችን ውበትን በማላበስ ለአካባያችንም ጤናማ ስነ- ምህዳር በመፍጠር በኩል ታላቅ እና ተተኪ የሌለው አስተዋፆዕ ያበረክታሉ። የተለያዩ የአበባ እህሎች

እንዲዳቀሉና እንዲራቡ በማበርከት ለምግብ ዋስትና ለብዝኃ-ህይወት ቀጣይነት ታላቁን ሚና ይጫወታሉ። ሌላም እንበል ካልን የሰው ልጆች ከሚመገቧቸው የእህል ዘሮች ውስጥ ከግማሽ በላይ የሚሆኑት የሚራቡት በንቦች የማዳቀል ሚና ነው። ይህም ንቦች በእርሻው ኢኮኖሚ ውስጥ ያላቸውን ወሳኝ እና በጣም ወሳኝ ድርሻ ያመላክታል።

ንቦች ስልጡን ነፍሳት ናቸው። መድኃኒት ቀማሚ ብቻ ሳይሆኑ ሼፎች ናቸው። ሼፍ ብቻ ሳይሆኑ ወታደሮችም ናቸው። ንቦች ከማር አምራችነት ተግባራቸው በተጨማሪ ስልጠና እየተሰጣቸው ይሰማራሉ። በአሁኑ ወቅት ሳይንቲስቶች ንቦችን በማሠልጠን በመሬት ውስጥ የተቀበሩ ፀረ ሰው ፈንጂዎችን አነፍንፈው እንዲጠቁመ· በማድረግ በወታደራዊው ዘርፍ የሰው ልጆች እውነተኛ ረዳት ኃይል እንዲሆኑ እያደረጓቸው ይገኛል።

ፍሪራዲካልስ

ሰውነታችንን ለልዩ ልዩ በሽታዎች የሚያጋልጡ የደም ውስጥ ተረፈ ምርቶች “Free Radicals” ይባላል። super oxide Radicals Hydroxy radicals እና ሌሎችም መርዛማ ኬሚካሎች በየሴኮንዱ እና ደቂቃው በሰውነታችን ውስጥ ይፈጠራሉ። እነዚህም ኬሚካሎች የሰውን ልጆች ለካንሰር፤ ለልብ ህመም፤ ለአንጀት እጥፋት፤ ለመገጣጠሚያና ለጡንቻዎች ብግነት፤ ለካታራክት (የዓይን ሞራ)፤ ለእጅና ለበርካታ የጤና መታወክ ያጋልጣሉ።

እነዚህን “FREE RADICALS” ከሠውነታችን ውስጥ በማስወገድ የጤናማነታችንን ሚዛን የሚያስጠብቁ ተፈጥሯዊ መከላከያና ማርከሻዎች “ANTI OXIDANTS” ይባላሉ። እነዚህን አንቲ- አክሶዳንቶችን ከተለያዩ የምግብ ንጥረ ነገሮች ለምሳሌ ከቫይታሚን ኤ እና ከቫይታሚን ኢ በመጠኑ እናገኛለን ።

ነገር ግን በጣም ከፍተኛ የአንቲ አክሲዳንት መጠን ያለው ምግብ ተብሎ በሳይንቲስቶች የተመረጠውና በምርምርም የተረጋገጠው ማር ነው።

በዚህም ምክንያት ከስኳር ህመም ጋር ተያይዞ የሚመጣን የእግር ቁስለት ካታራክት፣ ለልዩ ልዩ የዓይን በሽታዎች፣ ለጨጓራ አልሰር (ቁስለት) እና ለጨጓራ ካንሰር ፍቱህ እና ተመራጭ መድኃኒት ሆኗል። ከዚህም ጋር ተያይዞ ማር አርጅናን እና አርጅናን ተከትለው የሚመጡ የጤና ተውሳኮችን በመከላከል እና በማስወገድ ረገድ ጠቀሜታው ወደር አልተገኘለትም።

በዘመናዊው ህክምና ዘንድ የማር ዋነኛው ጠቀሜታ በሚከተሉት መልኩ ይመደባል።

1. የባክቴሪያ ኢንፌክሽን

ግራም ፓዚቲቭ እና ግራም ኔጌቲቭ ባክቴሪዎች፡- የጉሮሮ ኢንፌክሽን፣ የሳምባ፣ ኢንፌክሽን፣ የአንጀት ኢንፌክሽን፣ የባክቴሪያዎች ኢንፌክሽን፣ መኒንጀኮካል ሚኒንጃይተስ (ማጅራት ገትር)፣ ታይፎይድ እና በሺጌላ ሺጌ አማካይነት የሚመጣ ተቅማጥ

2. የጨጓራና የአንጀት ህመሞች ጋስትራይታስ፣ የጨጓራ አልሰር፣ የደንደኔ ቁስለት፣ የአንጀት ብግነት
3. የአለርጂክ ህመሞችና የአፍንጫ አለርጂ፣ የመገጣጠሚያዎች ብግነት፣ የደም አለርጂ (Sytemic lupus erythematous)፣ የነርቭ ጅማቶች ድርቀት እና የጡንቻ መመናመን (Multiple sclerosis)
4. ከቀዶ ህክምና በኋላ ለሚፈጠሩ ንፁህ ቁስሎች፣ በልዩ ልዩ አደጋዎች ምክንያት ለሚከሠቱ ውጫዊና ውስጣዊ የሰውነት

ቁስሎች አስተማማኝ ፈዋሽነት እንዳለው በሳይንስ ይታመናል።

በሌላ በዚህ ዓለም አቀፍ ሳይንሳዊ ኮንፈረንስ ላይ የቀረበው ልዩ ጠቀሜታው ‹‹ራድዬሽን መከሳይተስ›› የተባለው እና የጨረር ህክምና ከተሰጠ በኋላ በህመማኑ ላይ የሚከሰተውን የጎንዮሽ ጉዳትን በመከላከል እና መፈወስ ረገድ ማር እንከን የለሽ መድኃኒት ነው ::

ከአንገት በላይ ለሚፈጠሩ ካንሰሮች (የአንጎል ካንሠርን ጨምሮ) ዘመኑ ያፈራው የተሻለ ጥበብ የጨረር ህክምና ነው። ታዲያ ህመማን ይህንን ጨረር በሚወስዱበት ወቅት ከሚከሠትባቸው የጎንዮሽ ጉዳቶች አንዱ የድድ፣ የአፍ ውስጥ እና የጉሮሮ ስስ ሽፋን ብግነትና ቁስለት ነው። ራዲየሽን መከሳይተስ ለዚህ የብግነትና የቁስለት አይነት የተሰጠ ስያሜ ነው።

ራድየሽን መከሳይተስ ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽኖች ያጋልጣል። አንዳንድ ጊዜ የጉዳቱ መጠን ከበዛ የጨረር ህክምናውን ለማቋረጥ ወይም ለሌላ ጊዜ ለማስተላልፍ የሚያስገድዱ ሁኔታዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ።

በማሌዥያ የሳይንስ ዩኒቨርስቲ ውስጥ የተሠራ አንድ ጥናት በርግጠኝነት እንደሚያሳየው ለዚህ ችግር ፍቱን መድኃኒት ሲሆን የሚችለው የወደፊቱ የሰው ልጆች ተስፋ የማር ህክምና እንደሆነ ይጠቁማል።

ራድየሽን መከሳይተስ በተከሠተበት የሰውነት ውስጣዊ ሽፋን ላይ ንፁህ የተፈጥሮ ማር በመቀባት ወይም በማንጠባጠብ አመርቂ ለውጥ ማምጣት እንደተቻለ ጥናቶች ያሳያሉ።

ከዚህ በመቀጠል ለተለያዩ ህመሞች እና የጤና መዛባቶች እንዴት እና በምን መልኩ ማርን እንደ መድኃኒት መጠቀም እንደሚቻል በስፋት እና በዝርዝር እንመለከታለን።

ማር ለከፍተኛ የማስታወስ ችሎታ

ከፍተኛ የማስታወስ ችሎታን ማጎናፀፍ ከሚችሉ ሚስጥራዊ የተፈጥሮ ስጦታዎች ውስጥ ግንባር ቀደም ተጠቃሽ የሚባለው የማር እና የቀረፋ ዱቄት ውህደት ነው። በየእለቱ አንድ የሾርባ ማንኪኒያ ማር ከግማሽ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት ጋር በመደባለቅ ጠዋት እና ማታ መመገብ ታላቅ የአዕምሮ ብልፅግናን ይሰጣል። የማስታወስ ችሎታን በእጅጉ ያዳብራል። በተለይ ማርና

ማር ለአስም (አራት ፎርሙላዎች)

ፎርሙላ 1. ማር እና አዝመሪኖ፦ በመጀመርያ በአንድ የሻይ ብርጭቆ ውሃ ውስጥ አዝመሪኖ (የመጥበሻ ቅጠል) ቀላቅሎ ማፍላት። ይህ በደንብ ከተንተከተከ በኋላ ከእሳቱ ላይ በማውረድ ለጥቂት ደቂቃ ማብረድ። በአዝመሪኖው ውሀ ላይ 1 ማንኪያ ማር ጨምሮ መበጥበጥ። ከዚያም መጠጣት። ይህ ፈሳሽ አስም ላለባቸው ሰዎች ፍቱን መድኃኒት ነው። በቀን ሁለት ጊዜ ወስደው ካልተሻልዎት መጠኑን በመጨመር በቀን ክሳቅት እስከ ስምንት ጊዜ መውሰድ ይቻላል።

ፎርሙላ 2. ማር እና ነጭ ሽንኩርት፦ ሁለት እራስ ነጭ ሽንኩርት ወስዶ በሚገባ ማድቀቅ እና መፍጨት። የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት ከአንድ ማንኪያ[1] ማር ጋር መለወስ። በመቀጠልም ይህንን ጠዋት እና ማታ በቀን ሁለት ጊዜ ለ 15 ቀናት ያህል መውሰድ። ይህም የሚወሰደው በተለይ የአስም ህመሙ በተቀሰቀሰበት ሰሞን ከሆነ ፍቱንነቱን በሚገባ ማረጋገጥ ይቻላል።

ፎርሙላ 3. ማር እና ቀረፋ፦ አንድ ማንኪያ ማር እና ግማሽ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት አብሮ መለወስ እና በቀን ሶስት ጊዜ እንደ እንክብል መውሰድ

ፎርሙላ 4. ማር፣ ነጭ ሽንኩርት እና የነጠረ ቅቤ
ሰባት ማንኪያ የተፈጨ **ነጭ ሽንኩርት**
አስር ማንኪያ **የነጠረ ቅቤ**
አስራ ሁለት ማንኪያ **ማር**
በአንድ ጎድጓዳ እቃ ውስጥ ማደባለቅ እና ለብ እስኪል ድረስ (በመጠኑ)ማሞቅ። በመቀጠልም ጥብቅ ክዳን ባለው ጠርሙስ ውስጥ መገልበጥ። ይህንን ውህደት በየቀኑ ከምግብ በፊት የአስመ ሁኔታ አመርቂ ለውጥ እስኪያሳይ ድረስ መውሰድ። (በነገራችን ላይ ማርን በጣም ማሞቅ አይመከርም። ለዚህም ምክንያቱ ማር ከሚገባው በላይ በአሳት ከተመታ በውስጡ ያሉት ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ከጥቅም ውጭ ስለሚሆኑ ነው።)

[1] (ከዚህ ቀጥሎ ባለው የማር ጠቀሜታ እና የማር ውህደቶች አዘገጃጀት ላይ ለዝግጅቱ የሚረዳው የማንኪያ መስፈርያ የሾርባ ማንኪያ እንደሆነ ይታወቅ)

ማር እና ካንሰር

ማር ካንሰርን ይከላከላል!!
ማር ፀረ ካንሰር ምግብ ነው !!!
ማር ካንሠርን ያድናል በማለት ማስተማመኛ መስጠት ባይቻልም ካንሰርን እንደሚከላከል ግን በሳይንስ ከተደገፈ መረጃ ጋር እርግጠኛ የሆነ ምስክርነት መስጠት ይቻላል ::

ማር የካንሰር ሴሎችን የመራባት እና የመባዛት ሂደት የማስቆም ኃይል ስላለው ካንሰርን ለመከላከል እንደ አማራጭ ዘዴ መጠቀም ይቻላል::

በመደበኛ የምግብ ዝርዝር ውስጥ ማርን ማካተት በጎልማሳነት ዘመንም ሆነ በስተርጅና ለሚከሰቱ ልዩ ልዩ ካንሰሮች ያለን ተጋላጭነትን ይታደጋል ወይም ይቀንሳል:: አዘገጃጀት እና አወሳሰዱም እንደሚከተለው ነው

1 ማንኪያ ማር
1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት } ማዋሃድ /ማደባለቅ/ መለወስ

ይህንን በቀን 3 ጊዜ በመውሰድ ህዋሳት ከልዩ ልዩ ካንሰሮች ከመከላከልም ባሻገር የጨጓራ ካንሠር እና የአጥንት ካንሰርን አመርቂ በሆነ መልኩ ለመፈወስ ተችሏል::

ማር ለስንፈተ ወሲብ (ዘጠኝ ፎርሙላዎች)

ማር ለስንፈተ ወሲብ ፍቱን መድኃኒት ነው:: የሚከተሉትን አማራጮች አማርጠው ይጠቀሙ::

ፎርሙላ አንድ:- ማር እና ነጭ ሽንኩርት

በየእለቱ ጥዋት እና ማታ ሁለት እራስ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት እና አንድ የሾርባ ማንኪያ ማር ደባልቆ በተከታታይ ለ1 ወር መውሰድ ከዚያም እንደ አስፈላጊነቱ መጠቀም ለስንፈተ ወሲብ ከፍተኛ ጥቅም አለው::

ፎርሙላ ሁለት:- ማር በፍሩት ፓንች(ሙ.አ.ማ)

ግብአት--ሙዝ አቮካዶ እና ማር

- ✓ ሁለት ሙዝ
- ✓ ሁለት አቮካዶ
- ✓ አምስት ትልቁ ማንኪያ ማር

ከላይ የተቀመጠውን የፍራፍሬ ድብልቅ በማዘጋጀት እና በማር በመለወስ በቀን ሁለት ጊዜ ለሁለት ወራት በተከታታይ መመገብ፤ ከዚያም እንደ አስፈላጊነቱ መቀጠል

ፎርሙላ ሶስት:- ማር እና ስናፍጭ

ሁለት ማንኪያ ማር ከአንድ ማንኪያ ስናፍጭ ጋር ማዋኃድ፤ በቀን ሁለት ጊዜ ጠዋት እና ማታ ከቁርስ እና እራት በኃላ በተከታታይ ለአስራ አምስት ቀናት መውሰድ እና ከዚያም በኃላ እንደ አስፈላጊነቱ መቀጠል ወይንም መጠቀም

ፎርሙላ አራት፡- ማርና ሱፍ

- ✓ አንድ ብርጭቆ ቀዝቃዛ ውኃ
- ✓ ሁለት ማንኪያ የሱፍ ዱቄት
- ✓ሁለት ማንኪያ ማር

ከላይ የቀረቡትን አንድ ላይ በማዋሀድ በየቀኑ ጥዋት እና ማታ ለተከታታይ ቀናት መውሰድ

ፎርሙላ አምስት፡- ማር እና የበርበሬ አዋዜ

ሁለት ማንኪያ ማር ከሁለት ማንኪያ የበርበሬ አዋዜ ጋር በማዋኃድ በገብስ ዳቦ መመገብ

ፎርሙላ ስድስት፡- በሶ ጁስ

- ✓ አንድ ብርጭቆ ቀዝቃዛ ውኃ
- ✓ አንድ ጭልፋ ካልተፈተገ ገብስ የተዘጋጀ በሶ
- ✓ ሁለት ማንኪያ ማር

ከላይ የቀረቡትን ማዕዶች አንድ ላይ ደባልቆ በማዋሀድ ማለፍያ የሆነ የበሶ ጁስ ማዘጋጀት ይቻላል። ይህንን ጁስ በቀን ሁለት ብርጭቆ ጥዋት እና ማታ ለሁለት ወራት በመውሰድ ስንፈተ ወሲብን ማሰናበት ይቻላል።

ፎርሙላ ሰባት፡- የበለስ ጁስ

ሶስት ራስ የበሰለ በለስ ከሁለት ማንኪያ ማር ጋር በማደባለቅ እኔነኝ ያለ ጣፋጭ ጁስ ማዘጋጀት ይቻላል። ይህም ድብልቅ በለስ ጁስ ተብሎ ይጠራል። ጣፋጩ የበለስ ጁስን ለ15 ቀናት በተከታታይ

መውሰድ ጤናማ የወሲብ ህይወትን ለማጣጣም ልዩ እገዛ ያደርጋል።

ፎርሙላ ስምንት፡- ማር እና የለውዝ ቅቤ

ሁለት ማንኪያ ማር ከሁለት ማንኪያ የለውዝ ቅቤ ጋር ካልተፈተገ ገብስ ከተሰራ ዳቦ ጋር ሳንዱች ማዘጋጀት ይህንን ሳንዱች የዘወትር ቁርስ በማድረግ ዘወትር በወሲብ ህይወት ውስጥ ደስተኛ መሆን ይቻላል✓

ፎርሙላ ዘጠኝ፡- ጣፋጭ ንፍሮ

ሁለት ጭልፋ የድፍን ምስር ንፍሮ በሁለት ማንኪያ ማር በሚገባ ለውሶ ምንጊዜም ከቁርስ እና ከእራት በኃላ መመገብ የወሲብ ህይወትን ሁሌም ጣፋጭ ያደርገዋል።

ማር ለጠዋት ድብርት (ሃንግኦቨር)

አብዝቶ አልኮል መጠጣት የሚመክር ባህርይ አይደለም። በአልኮል ሱስ የተጠመዱ ሰዎች መጠጥ ከሚያመጣቸው ተከታይ ተዕዕኖዎች ቢያንስ ራሳቸውን መታደግ እና መጠበቅ ግድ ይላቸዋል።

ምሽት ከአልኮል ጋር ጊዜውን ያሳለፈ ሰው ጠዋት ጠዋት ከፍተኛ የሆነ የመደበትና የመጫጫን ስሜት ይጠናወተዋል። እነዚህም ማዛጋት፣ ማፋሸክ፣ መንጠራራት፣ መረበሽ እንዲሁም መወራጨት ተጓዳኝ ምልክቶቹ ናቸው። ይህም በእንግሊዘኛው አጠራር ‹‹ሀንግኦቨር›› ይባላል። ለዚህ ችግር ፍቱን የሆነ ፀረ ሃንግኦቨር ፈሳሽ በቤት ውስጥ ማዘጋጀት ይቻላል።

ግብዓቶች

1. ሶስት ማንኪያ ማር
2. አንድ የብርቱካን ጁስ
3. አንድ ብርጭቆ እርጎ በመቀላቀል እንደ ብርዝ መጠጣት ለሀንግአቨር ፍቱንነት አለው። እንዲሁም አንድ ጥሬ እንቁላል በአንድ የሾርባ ማንኪያ ማር በጥብጦ መጠጣት ሁለተኛውና ሁነኛው አማራጭ ነው።

ማር ለድካም ስሜት

ማር ኃይል ሰጪ ምግብ እንደ መሆኑ መጠን ለሰውነታችን የጉልበት ምንጭ የመሆን ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። የድካም ወይም የሰውነት መዛል ስሜት ሲሰማን፤ ከዚህም በተጨማሪ በህመም እና ምክንያታቸው ባልታወቁ ልዩ ልዩ ሰበቦች ይሄ ነው ብለን ለመግለፅ የሚያዳግት አይነት ስሜት በሚሰማን ወቅት፤ በቂ ምግብ ብንመገብ፣ ትኩስ መጠጥ ብንወስድ፣ ፈሳሾችንም ብንጠቀም ስሜቱ ከውስጣችን አልወገድ ሲለን በነዚህና በመሳሰሉት ጊዜያቶች በረቀቀ ሁኔታ መፍትሄ የሚሰጠን ተፈጥሯዊ መድኃኒትን ከማር ድብልቅ ማዘጋጀት እና መጠቀም እንችላለን። አወሳሰዱም እንደ ሚከተለው ነው።

1. ግማሽ ማንኪያ ማር
2. ግማሽ ማንኪ የቀረፋ ዱቄት
3. አንድ የሻይ ብርጭቆ አምስት ጠብታ ጥቁር አዝሙድ ውሃ ያዘጋጁ

ከላይ የተጠቀሱትን ግብዓቶች በአንድ ጠርሙስ ውስጥ በመጨመር ለ5 ደቂቃ ያዋህዱና በመጠኑ ለብ ያድርጉት።
ጠዋት በ2:00 ሰዓት አንድ የሻይ ብርጭቆ
ከሰዓት በኋላ በ 9:00 ሰዓት አንድ የሻይ ብርጭቆ መጠጣት።
ይህንን ቢያንስ የድካም ስሜቱ ከተወገደ በኋላ ለ10 ተጨማሪ ቀናት መቀጠል።

ማር ለጉሮሮ ቁስለት

አስፈላጊ ግብዓቶች

1. ሁለት ማንኪያ ማር
2. አራት ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3. ሩብ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት፡-

ከላይ ከቁጥር አንድ እስከ ሶስት የተጠቀሱትን ማደባለቅ እና በውስጡ ያለው ጨው መሉ በመሉ እስኪሟሟ ድረስ ማዋሃድ።

አጠቃቀም፡-

ከላይ የተዘጋጀውን ውህድ በመጉመጥመጥ እና በመጎንጨት ጉሮሮን ማጠብ እንዲሁም ደግሞ በቀጥታ በመጠጣት በየሰዓትና ሁለት ሰዓቱ ይህንኑ መደጋገም። ቁስሉ እስኪድን ድረስም መቀጠል። በመጨረሻ አመርቂ ውጤት ያገኙበታል!!

ማር የሠውነት ግዝፈትን ለማስተካከል አራት ፎርሙላዎች

አንደኛው አማራጭ

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ራስ የሎሚ ጭማቂ
3. አንድ ብርጭቆ ውኃ

በመበረዝ ብርዙን ጠዋት ጠዋት በባዶ ሆድ መጠጣት፤

ሁለተኛው አማራጭ (ለሰውነት ግዝፈት ማስተካከያ)

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
3. አንድ ብርጭቆ መቅ ውሃ
4. ሁለት ማንኪያ ሎሚ

አዘገጃጀት፡-

ከላይ ከ 1-4 የተጠቀሱትን አንድ ላይ መበጥበጥ እና በሚገባ ማዋሀድ

አጠቃቀም :-

(ከቁርስ በፊት 30 ደቂቃ አስቀድሞ) ጠዋት ጠዋት በባዶ ሆድ መጠጣት::

ይህንኑ አወሳሰድ ማታ ማታ ከመኝታ በፊት መድገም::

ይህንን በቀን ሁለት ጊዜ ጠዋት ማታ በመውሰድ የክብደት መጠን በሚፈለገው ደረጃ እስኪቀንስ በመቀጠል ቢያንስ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ለውጡን በማየት ደስታን ያገኛሉ::

ሶስተኛው አማራጭ (ለሠውነት ግዝፈት ማስተካከያ)

- ✓ ሁለት ማንኪያ ማር
- ✓ አንድ ሲኒ ትኩስ ውኃ

መበረዝ ጠዋት ጠዋት በባዶ ሆድ በተከታታይ ለሁለት ወራት መጠጣት የሰውነት ግዝፈትን ያስተካክላል::

አራተኛውና ተዓምራዊው የክብደት መቀነስ ስልት፡-

ሀይበርኔሽን ዳይት

ቀጥሎ የምንመለከተው እጅግ በጣም ከፍተኛ ዝናና እውቅና ያገኘው ማርን በመጠቀም ክብደት የመቀነስ ጥበብ ነው:: በስነ ምግብ አዋቂዎች አጠራር ማር "hibernation diet" ይባላል:: ትርጉሙ ‹‹የእንቅልፍ ምግብ›› ማለት ነው:: ይህንን ‹‹የእንቅልፍ ምግብ መውሰድ›› ክብደትን ለመቀነስና የሰውነት ግዝፈትን መቆጣጠር ይቻላል::

ማር hibernation diet ነው የተባለበትን ምክንያት አብረን ሳንለያይ እንመልከት፤ ምንጊዜም ማታ ማታ ለእራት ማርን ብቻ መብላትና ሌላ ምግብ በመተው በአጭር ጊዜ ውስጥ ክብደት መቀነስ ይቻላል:: ላይንሳዊ ትንታኔውም በማር ውስጥ የሚገኙ ኤንዛይሞች በሰውነት ውስጥ ያለን ቅባትና ስብ ለማቃጠል ስለሚረዱ ነው:: በመሆኑም ሙሉ ለሙሉ የእራት መርሐ ግብርን በመዝለል እና ከመኝታ በፊት

አራት የሾርባ ማንኪያ ማር በተከታታይ ለሁለት ወራት መውሰድ ክብደትን ወይም የሰውነት ግዝፈትን በእጅጉ ለመቀነስ ይረዳል።

ማር እና አትሌቲክስ (ለአትሌቶች ብቻ የሚነገር ሚስጥር)

- ✓ ከማንኛውም ከባድ ወይም ቀላል ስፖርታዊ እንቅስቃሴና የአትሌቲክስ ውድድር በፊት ሁለት ማንኪያ ማር መውሰድ የድካም ሰሜትን ያስወግዳል ወይም የድካም ስሜት እንዳይፈጠር ይከላከላል።

ሌላ ጥብቅ ሚስጥር አለኝ። ለኢትዮጵያውያን ብቻ የምናገረው።
ማር የሰውነትን የጥንካሬ ስሜት ለረጅም ሰዓታት በአስተማማኝ ሁኔታ ያቆያል።
የማር እና የስኳር ልዩነት ለሰውነታችን በሚያመነጩት የካሎሪ መጠን ብቻ ሳይሆን ይህንን ሃይል በሚያመነጩበት የጊዜ ምዕራፍ ልዩነት ስላለው ነው።

ስኳር:- 1 ማንኪያ ስኳር 46 ካሎሪ ጉልበት ያመነጫል።
ይህንንም ኃይል የሚያመነጨው ወዲያውኑ ነው።

ማር:- 1 ማንኪያ ማር 64 ካሎሪ ጉልበት ያመነጫል። ይህንንም ኃይል የሚያመነጨው በሁለት ምዕራፍ ነው። የመጀመሪያው ምዕራፍ ፈጣን ኃይልን በማመንጨት ሲሆን ሁለተኛው ምዕራፍ ቀስ በቀስ ቀጣይ ኃይልን ለሠውነት ማቅረብ ነው። ስለዚህ ረጅም ርቀት ለሚሮጡ አትሌቶች ማር በጣም ወሳኝ የኃይል ምንጭ በመሆን ተመራጭነቱ ወደር የለውም።

ስኳር በውስጡ ቫይታሚንም ሆነ ማዕድናት የሉትም። ማርን ለየት የሚያደርገው ደግሞ ያሉትን ማዕድናት እና ቫይታሚኖች ከመዘርዘር የሌሉትን መቁጠር ስለሚቀል ነው።

ማር ለልዩልዩ ኢንፌክሽን

ለቆየ የበርሀ ቁስል /ቆላ ቁስል/

አስፈላጊ ግብዓቶች

1. አስር ማንኪያ ስኳ
2. ሶስት ማንኪያ ፕሮፖሊስ(የማር መጫ)
3. ሁለት ማንኪያ ማር

አዘገጃጀት

መጀመሪያ ስሙ ይቀልጣል። በመቀጠልም ከፕሮፖሊስ ጋር ይዋሃዳል። በመጨረሻ ሁለት ማንኪያ ማር ይጨመርበትና በሚገባ እንዲዋሀዱ ይደረጋል። በመጨረሻም በንፁህ ብልቃጥ ውስጥ ይታሸግና ቀዝቃዝ ባለ ቦታ ይቀመጣል። ይህ የሰም፣ የማር እና የፕሮፖሊስ ውህደት ለማንኛውም አይነት ቁስል ወደር የሌለው መድኃኒት ሆኖ ያገለግላል።

ማር ለቆዳ ኢንፌክሽን

ማር ለቆዳ ኢንፌክሽን፣ ቂቅቻ፣ ቡግንጅ፣ ችፌ እና እባጭ ፍቱን መድኃኒት ነው። በተለይ የማር እና የቀረፋ ድብልቅ ከማንኛውም መደበኛ መድኃኒት በተሻለ መልኩ ውጤታማነቱ የተመሰከረለት ቅባት ነው።

አዘገጃጀት

1. ሁለት የሾርባ ማንኪያ ማር
2. አራት የሾርባ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

በጎድንዳ ኒኬል ሳህን ውስጥ በመጨመር ቢያንስ ለ10 ደቂቃ ያህል በሚገባ እየተለነቀጠ እና እየተማሰለ ወጥነት ያለው ቅባት ይዘጋጃል። ከዚያም በንፁህ ብልቃጥ ውስጥ ይገለበጣል።

አጠቃቀም

ይህ ከማር እና ከቀረፋ ውህደት የተሰራው ጠብታ የቆዳው ኢንፌክሽን ባለበት ስፍራ ላይ ይቀባል። ከ1 ሰዓት በኋላ በመቅ ውሃ ይታጠባል። ይህንን በቀን ሁለት ጊዜ ቢያንስ ለ7 ቀናት ቁስሉ እንስኪድን መቀጠል ያስፈልጋል። ይህ ቅባት ቋቁቻን በሻንጅን ችፌን እና እባጭ ማንኛውንም አይነት የቆዳ ኢንፌክሽን የመፈውስ ኃይል አለው። የተሰነጣጠቀ ቆዳን ይጠግናል። በአሲድ፣ በጨረር፣ በመርዝ እና በእሳት የታቃጠለን ቆዳ በማለዘብ በሚገባ ይፈውሳል።

እንደዚሁም በውስጣዊ የአፍ ሽፋን ላይ ለወጡ ቁስለቶች፣ ለምላስ ቁስለት ወይንም አልሰር ፍቱን መድሃኒት ነው።

ማር ለብጉር

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

አዘገጃጀት

ከላይ የተዘጋጀውን የቀረፋ ዱቄት እና ማር በማዋሃድ ወጥ የሆነ ቅባት መሰል ድብልቅ ማዘጋጀት።

አጠቃቀም

ቅባቱን ብጉር ባለበት የፊት ቆዳ ላይ መቀባት። ከ20 ደቂቃ በኋላ በመቅ ውሃ መታጠብ። በቀን አንድ ጊዜ ለአስራ አምስት ቀናት ፊትን በዚህ ውህደት መቀባት ብጉሩ በ15 ቀናት ውስጥ ይጠፋል።

ማር ለራስ በራነት

ማር ለራሰ በረጋነት እና ለሚነቃቀል ፀጉር ፍቱን መድኃኒት ነው። ቅመሙን በቅባት መልክ በቤት ውስጥ ማዘጋጀት ይቻላል።

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አስር ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
3. ሁለት ማንኪያ የወይራ ዘይት

አዘገጃጀት፡-

በመጀመሪያ ማርና የቀረፋው ዱቄት በአንድ እቃ ውስጥ ይደባለቃል። ቀጥሎም ሁለቱ በሚገባ እስኪዋሃዱ ድረስ ለ10 ደቂቃ ማሸት።

የወይራው ዘይቱ እስኪንተከተክ ድረስ በእሳት እንዲፈላ ከተደረገ በኋላ ከማርና ከቀረፋ ውህደት በተሰራው ቅባት ላይ ይጨመራል። በመጨረሻም እንደገና ሰስቱን ግብዓቶች በሚገባ ለማስማማት ውህዶቹን ለ 10 ደቂቃ በሚገባ እየታሸ ይለነቀጣሉ። ከዚያም ሰፊ አፍ ባለው ብልቃጥ ውስጥ ይጨመርና ተከድኖ ለ 10 ደቂቃ ይቆያል።

አጠቃቀም፡-

ከላይ የተዘጋጀውን ቅባት በተመለጠው የራስ ቆዳ ላይ ወይም በተነቃቀለው ፀጉር ላይ በደንብ እያሻሹ መቀባት። በመቀጠልም ለ60 ደቂቃ በፕላስቲክ አጅሎ ማቆየት።

ለ10 ደቂቃ በሚገባ በሞቀ ውሃ መታጠብ። ይህንን ሂደት በቀን አንድ ጊዜ ለ 30 ቀናት መቀጠል። አመርቂ የሆነ ለውጥ ያገኙበታል

ማር ለአጥንት እና ለመገጣጠሚያዎች ብግነት

ለመድኃኒቱ ዝግጅት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች

1. አንድ የሾርባ ማንኪያ ማር
2. አንድ የሾርባ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት
3. ሁለት የሾርባ ማንኪያ ለብ ያለ ውኃ ሲሆን

አዘገጃጀቱም፡-

ከላይ ከ1-3 የተጠቀሱትን ግብዓቶች በመደባለቅ በሚገባ ማዋኃድ፣ መለወስ እና ወጥነት ያለው ቅባት ማዘጋጀት።

አጠቃቀም፡-

የመገጣጠሚያው ህመም ባለበት የሰውነት ክፍል ላይ ጫን አድርገው ማሻሸት (ማሳጅ ማድረግ) እና ደጋግሞ መቀባት። ስፍራውን በሻሽ መሰል ጨርቅ ወይም ባንዴጅ ማሰር። ለሁለት ሰዓት ያህል መቀት እየሰጡ ማቆየት።

ከዚህም ጎን ለጎን...

ከላይ በተሰጠው ትዕዛዝ በተጨማሪ አንድ ብርጭቆ ለብ ያለ ውሃ ውስጥ አንድ ማንኪያ ማር እና አንድ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት በማዋኃድ በሚገባ መበጥበጥና ለሶስት ሳምንታት ፈላሹን በቀን አንድ ጊዜ መጠጣት የመገጣጠሚያ ብግነቶችን ይፈውሳል።

ማር ለጉንፋንና ኢንፉሉዌንዛ

ለጉንፋንና ለኢንፍሉዌንዛ ሁነኛና ፍቱን ናቸው ከሚባሉት ተፈጥሯዊ መድኃኒቶች ውስጥ አንደኛውና አስተማማኙ ማር ነው። በቤት ውስጥ ከማር የተሰራ የጉንፋንና የኢንፍሉዌንዛ ፈዋሽ ሽሮፕ ለማዘጋጀት ይቻላል።

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. ሁለት ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት ሻይ
3. ሁለት ማንኪያ ትኩስ ውሃ

አዘገጃጀት፡-

ከላይ የተጠቀሱትን ሶስት ግብዓቶች ማደባለቅ።

በቀን ሁለት ጊዜ ጠዋትና ማታ መጠጣት። ህመምተኛው መሉ ለመሉ ከጉንፋኑ ወይም ከኢንፍሉዌንዛው እርግጠኛ ፈውስ እስኪያገኝ ድረስ መቀጠል ።

ማር ለልብ ህመም

የተለያዩ አይነት የልብ ህመሞችን ለመፈወስ ከማር የሚዘጋጅ ፍቱን የሆነ ማርማላት መስራት ይቻላል።

ግብዓቶች፡-

1. አንድ የሾርባ ማንኪያ ማር
2. አንድ የሾርባ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት

አዘገጃጀት

ሁለቱ ከተዋሀዱ በኋላ ድብልቁ ለአስር ደቂቃ በሚገባ ይታሻል።

አጠቃቀም

ከማር እና ቀረፋ የተዘጋጀው ማርማላት ልክ እንደ ቅቤ ዳቦ በመቀባት በየለቱ መመገብ። ይህንን እንደ ዘወትር ቁርስ በመጠቀም አመርቂ በሆነ ሁኔታ ከልብ ህመም ፈውስን ማግኘት ይቻላል።

ማር እንደ ፀረ ኮሌስትሮል መድኃኒት

በማር ውስጥ ያሉ anti —oxidants የተባሉ ልዩ ንጥረ ነገሮች በደም ውስጥ ያለውን አደገኛ ኮሌስትሮል የማስወገድ ወይም የመፈረካከስ ብቃት አለው።

ኮሌስትሮልን ከሰውነታችን ውስጥ ማስወገድ የሚችል ሽሮፕ በቤት ውስጥ ለማዘጋጀት የሚጠቅሙ ግብዓቶች

1. ሁለት ማንኪያ ማር
2. ሶስት ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
3. አንድ ብርጭቆ ትኩስ ውሃ ናቸው።

በሌላ አገላለፅ የማር-ቀረፋ ብርዝ ማዘጋጀት ማለት ነው።

አጠቃቀም

በቀን 3 ጊዜ አንድ ብርጭቆ በመጠጣት በደም ውስጥ የተከማችን ኮሌስትሮል በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ማስወገድ ይቻላል። በዚህም ምክንያት ከኮሌስትሮል መጨመር ጋር ተያይዘው የሚመጡትን እንደ ደም ግፊት፣ የልብ ህመም፣ የደም ስር ህመሞች እና የመሳሰሉትን መከላከል እና ማስወገድ ይቻላል።

ማር ለጨጓራ አልሰር

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

እኩል መጠን ያለው የማርና የቀረፋ ዱቄት ውህድ በማዘጋጀት ፓስቲውን መመገብ ወይም አኝክ መዋጥ።

- ✓ ለጨጓራ ቁስለት(አልሰር)
- ✓ ለሆድ ቁርጠት
- ✓ ለጨጓራ ብግነት
- ✓ ለጨጓራ እና አንጀት ውስጥ የጋዝ (አየር) ክምችት
- ✓ ለግሳት
- ✓ ለሆድ መነፋት ፍቱን መድኃኒት ነው።

ለአየር ወይም ጋዝ መብዛት (ፀረ-ፊ)

የጨጓራ እና አንጀት ውስጥ ጋዝ መብዛትን ለመከላከል ወይም ለማስወገድ ማር ዋናነት አለው። በመጀመርያ ደረጃ በሆድ ውስጥ ጋዝን (ፊስን) የሚያበዙ ምግቦችን በተለይ በእራት ወቅት መቀነስ ወይንም መተው ያስፈልጋል። ለምሳሌ እንቁላል፣ ሽንኩርት፣ ስጋ፣ አተር፣ ባቄላ፣ ሽሮ፣ ወዘተረፈ ለእራት ባይመገቡ ይመክራል። በመቀጠልም አንድ ብርጭቆ ውኃ ውስጥ ሁለት ማንኪያ ማር፣ አንድ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት እና አንድ ማንኪያ የተፈጨ ጤና

አዳም 5 ጠብታ ጥቁር አዝሙድ በማዋኃድ ወደ መኝታ ከመሄድዎ ግማሽ ሰዓት በፊት በየእለቱ መውሰድ ከሆድ ውስጥ የሚወጣን አየር ወይንም ጋዝ በእጅጉ ይቀንሳል። ሌላው በእራት እና በእንቅልፍ ሰዓት መካከል ቢያንስ የ ሶስት ሰዓት ልዩነት መኖር አለበት።

ማር እና የጥርስ ህመም

ስኳር እና ሌሎች ጣፋች ምግቦችን አብዝቶ መጠቀም የጥርስ ህመምን እና የጥርስ መበስበስን ያስከትላል። ማር ደግሞ በተቃራኒው ለጥርስ ህመም ፍቱን መድኃኒት ከመሆኑም በላይ የድድ ቁስለትን የሚከላከል እና የሚፈውስ እንዲሁም የጥርስ መበስበስን የሚከላከል እና የሚፈውስ ረቂቅ ተፈጥሮ ያለው ምግብና መድኃኒት ነው። የጥርስ ህመም ስሜትንም ያስወግዳል። ለዚህም ነው ማር ሌላ ስኳር የተባለው። ተመሳሳይ ብቻ ሳይሆን ተቃራኒዎች ናቸው።

የጥርስ ህመም ማስታገሻ ፎርመላውም እንደሚከተለው ነው።

5 ማንኪያ ማር
1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
1 ራስ ነጭ ሽንኩርት

በማደባለቅ /በመለወስ/ ቅባት መልክ ማዘጋጀት።

ከዚህ ድብልቅ ውስጥ በትንሽ በትንሹ እየቆነጠሩ የጥርስ ህመም ያለበት ቦታ ላይ ማስቀመጥና ነክሶ መያዝ። በየሁለት ሰዓቱ ይህንን በመደጋገም ከህመሙ በጥቂት ጊዜ ውስጥ መገላገል ይቻላል።

ማር ለምግብ መፈጨት

ማር ምግብ ከመሆኑም በላይ በጨጓራችን ውስጥ የሌሎች ምግቦችን መፈጨት ያፋጥናል።

ለምግብ መፈጨት የሚረዳውን የማር ድብልቅ ለማዘጋጀት ከዚህ ቀጥሎ ያለውን ፎርመላ መከተል ያሻል።

2 ማንኪያ ማር

1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት መደባለቅ

ከምግብ በፊት 30 ደቂቃ አስቀድሞ መውሰድ። ምግብ በጨጓራ ውስጥ የመብላላት እና የመፍጨት ተግባር ያቀላጥፋል።

ማር ለመልካም አፍ ጠረን

ማር መልካም የአፍ ጠረንን ያስጠብቃል። እንዲሁም የተዛባ የአፍ ጠረንን ይፈውሳል። ለአፍ ጠረን ፍቱን የተባለለትን ከማር የተዘጋጀ መድሀኒት ቤት ውስጥ ለማዘጋጀት ቀጥሎ የተመለከተውን ፎርመላ መከተል ያስፈልጋል።

አንደኛው አማራጭ

- ✓ አንድ ማንኪያ ማር
- ✓ አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
- ✓ አንድ ሲኒ በጥቂቱ ለብ ያለ ውሃ
- ✓ አንድ ትንሽ ማንኪያ ጨው

ለአስር ደቂቃ ማዋሃድ

በየቀኑ ጠዋት ጠዋት አፍን በዚህ ቤት-አፈራሽ አኳፍሬሽ ወይም "ቤት አፈራሽ ኮልጌት" በሚገባ ደጋግሞ መጉመጥመጥ ቀኑን ሙሉ መልካም የአፍ ወይም የትንፋሽ ጠረን እንዲኖር ያደርጋል። አቮካዶ ጁስም ጥሩ ነው።

ሁለተኛው አማራጭ ደግሞ እንደ ሚከተለው ነው።

ሁለት ማንኪያ ማር

ሁለት ማንኪያ ከዳቦ እርሾ ጋር በሚገባ ማደባለቅ እና ልክ እንደ ጥርስ ቅባት ጥርስን ለመቦረሽ መጠቀም። አፍን በውኃ ከተገሞጠመጡ በኋላ የማሩን እና የዳቦ እርሾውን ድብልቅ እንደማስቲካ ማኘክ።

ሶስተኛው አማራጭ:-

አንድ ማንኪያ ማር

አንድ ማንኪያ ጥቁር አዝሙድና ግማሽ ማንኪያ ድንብላል

እሩብ ማንኪያ ጨው መቀላቀል እና አፍን በዚህ ውህደት በሚገባ መጉመጥመጥ

አራተኛው አማራጭ:-

አንድ ብርጭቆ ሙዝ

ሶስት ማንኪያ ማር

አንድ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት በሚገባ እስኪዋሀዱ ድረስ መደባለቅ እና ይህንን ጁስ አፍን እየተጉመጠመጡበት በየለቱ መጠጣት ለመልካም የአፍ ጠረን አስተማማኝ ሽሮፕ ነው።

ማር ለሰላማዊ እንቅልፍ

እንቅልፍ ሳይበዛ ጥሩ ነው። ሲበዛ ጠላት ነው። በእንቅልፍ ማጣት ለሚቸገሩ ሰዎች የማርና ወተት ውህደት ፍቱን መድኃኒት መሆኑ መልካም ዜና ነው።

ፎርሙላውም እንደሚከተለው ነው።

- ✓ ሁለት ማንኪያ ማር
- ✓ አንድ ብርጭቆ ትኩስ ወተት

በሚገባ መደባለቅ እና ማዋሀድ።

ከመኝታ በፊት ይህንን የማርና የወተት ብርዝ መጠጣት ለ ሰላማዊ እንቅልፍ አስተማማኝ "ትራስ" ነው። እኛ በበኩላችን ከእናት "እሹሩሩ" አይተናነስም በለን ገምተናል

ማር ለቆዳ ማሳከክ ፍቱን ማስታገሻ ነው።

በተለያዩ ምክንያቶች ቆዳን የማሳከክ ስሜት ሊያጋጥም ይችላል። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ቀላል መፍትሄን በማር አማካኝነት ልናገኝ እንችላለን። ይኸውም ከሚከተሉት ግብዓቶች ሎሽን መሰል ፈሳሽ በማዘጋጀት እና በመጠቀም ነው።

- ✓ አንድ ማንኪያ ማር
- ✓ ሁለት ማንኪያ መቅ ውሃ
- ✓ አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

በሚገባ መደባለቅ

አጠቃቀም :- በሚያሳክከው የቆዳ ክፍል ላይ ማፍሰስ ወይም መቀባት።

ማር ለሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን

ማር በሰውታችን ውስጥ ለሚከሰቱ ልዩ ልዩ የኢንፈክሽን አይነቶችን በማዳን ፍቱን መድኃኒት እንደ ሆነ በተደጋጋሚ ተገልጿል። በማር ህክምና አመርቂ ውጤት ከሚያስገኙ የኢንፈክሽን አይነቶች ሲስታይተስ የተባለው አንዱ ነው። ሲስታይተስ ማለት የሽንት ፊኛ ኢንፈክሽን ሲሆን ከማር እና ከቀረፋ ድብልቅ የሚሰራው ቤት አፈራሽ መድኃኒት ይህንን ህመም ሙሉ ለሙሉ ይፈውሳል።

አዘገጃጀት

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. ሁለት ማንኪያ ሙቅ ውሃ
3. አንደ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
4. አራት የጤናዳም ቅጠል

መደባለቅ ማላወስና መለንቆጥ

ይህንን በየቀኑ ሁለት ጊዜ ለተከታታይ ለሰባት ቀናት መጠጣት የሽንት ፊኛ ኢንፈክሽንን ይፈውሳል።

ማር ለድድ መድማት

አስቀድመን እንደተመለከትነው ለአፍ እና ለጥርስ ጤንነት የማር ጠቀሜታ ወደር የለውም።

ከማር የተሰራ ማስቲካ በማዘጋጀት የድድ መድማት ችግርን መታደግ ይቻላል።

ማስቲካውን ለማዘጋጀት እንዲረዳ የሚከተለውን ፎርሙላ ይተግብሩ። (ሰበር ሚስጥር የሃገራችን ኢንቨስተሮች እዚህ ላይ ነቃ በሉ እንጂ እስከመቼ ማስቲካን ኢንፖርት እናደርጋለን።)

- ✓ 1.5 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
- ✓ 1 ማንኪያ ማር
- ✓ 1 ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ መደባለቅና ማሸት ሲሆን ማስቲካ መስራት ማስቲካውን በየእለቱ ጠዋት፣ ቀትር እና ማታ ማታ ማኘክ።

ከሆድ ውስጥ አየር/ ጋዝን ለማስወገድ

ምን ጊዜም ጠዋት ከመኝታ በኋላ እና ምሽት ከመኝታ በፊት በሆድ ውስጥ የተጠራቀመውን አየር ማስወገድ ለጤንነት እጅግ በጣም አስፈላጊም ጠቃሚም ነው። ለዚህም እንዲረዳ ከጤና አዳም፣ ቀረፋ ዱቄትና ጥቁር አዝሙድ የተዘጋጀ ሻይ ላይ አንድ ማንኪያ ማር አዋህዶ መጠጣት ፍቱንነት አለው።

- ✓ 1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት
- ✓ 3 የሻይ ብርጭቆ ውሃ
- ✓ 1 ዘለላ ጤና አዳም ቅጠል ማፍላት
- ✓ 5 ጠብታ ጥቁር አዝሙድ

ከላይ የተዘጋጀውን ሻይ ለ5 ደቂቃ በረድ እስኪል ማቀዝቀዝ እና በአንድ ማንኪያ ማር በሚገባ ማዋሀድ።
ግማሽ ስኒ በቀን አራት ጊዜ መውሰድ ለአስራ አምስት ቀን መውሰድ ከዚያምበየግዜው ማታ ከመኝታ በፊት አንድ ስኒ መጠጣት።

ማር ለእርጅና

ማር ከእርጅና ጋር ተያይዘው የሚመጡ የቆዳ መሸብሸብ፣ የድካም ስሜት፣ የአጥንትና የመገጣጠሚያ ቁርጥማት ወዘተን ያስወግዳል። እንደዚሁም ዘወትር ማርን ከማዕዳችን ዝርዝር ውስጥ በቋሚነት ማሰለፍ እርጅናን ያዘገያል፣ ረጅም እድሜን ያጎናፅፋል፣ ሰውነትን ቀልጣፋ ያደርጋል፣ የወጣትነትን ስሜት እና መልክ ይፈጥራል።

ማርና ቀረፋ ለማዳመጥ ችሎታ

የመስማት ችሎታቸው እየቀነሰ ለመጡ ሰዎች በተለይ ለአዛውንቶች ማር እና ቀረፋ ፍቱን መድሀኒት ነው።

1 ማንኪያ ማር
1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

ደባልቆና ለውሶ በየቀኑ ጠዋት ጠዋት መመገብ የማዳመጥ ችሎታን በፍጥነት ያሻሽላል።

በትንኝ ለተነደፈ ቆዳ

በበራሪ ነፍሳት፣ በትንኝ፣ በተርብ፣ በንብ ወዘተ ለተነደፈ ቆዳ ወይም የቆዳ ሽፋታ

- ✓ 1 ማንኪያ ማር
- ✓ 2 ማንኪያ መቅ ውሃ
- ✓ 1 ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት

መደባለቅና መቀባት የህመም ስሜቱን ያስወግዳል።

ማር ለተቅማጥ

ሳልሞኔላ፣ ሽጊላ፣ ኢ ኮላይ ና ቪብሮኮሌራ በሚባሉ የባክቴሪያ አይነቶች ምክንያት ለሚከሰት ተቅማጥ በተለይ በህፃናትና ታዳጊዎች ላይ ማር ፍቱን መድኃኒት ነው።

በተለይ ህይወት አድን ከሚባለው ከ ORS ፈሳሽ ጋር ማር ተበጥበጦ ቢሰጥ የኢንፌክሽኑንና የተቅማጡን ጊዜ ያሳጥረዋል። የህክምና ውጤቱን ፈጣንና አመርቂ ያደርገዋል።

ማርና የቆዳ ቃጠሎ

ለቀላል የቆዳ ቃጠሎ ለቆዳ ቁስለት እና ለቆዳ ብግነት ከቤት ውስጥ ከምናገኛቸው ልዩ ልዩ ነገሮች ውስጥ ማርን የሚተካ ፍቱን መድኃኒት በጭራሽ አይገኝም። በእሳት በተጎዳው ቆዳ ላይ ማርን በዘይት ለውሶ በመቀባት ፈውሱን አስገራሚ በሆነ ፍጥነት እውን ማድረግ ይቻላል።

በማር ውስጥ ተፈጥሯዊ የሆነ ፀረ ባክቴርያ ኬሚካል ይገኛል። በዚህም ምክንያት ውጫዊ እና ውስጣዊ የቆዳ ቁስሎች ላይ ማርን በመጠነ ብቻ ሞቅ አድርጎ በመቀባት ቁስሉ ቶሎ እንዲ ደርቅ ብሎም በአጭር ጊዜ ውስጥ ሙሉ ለሙሉ እንዲድን ይረዳል። ማንኛውም የባክቴርያ አይነት ማር ውስጥ መኖር ያዳግተዋል።በመሆኑም ማር በተቀባ ቁስል ውስጥ የረቂቅ ተህዋስያን እድገት ሙሉ ለሙሉ ይቀጫል። ተህዋስያን ተጨማሪ አደጋ ሳያደርሱ በፊት ቀድመው ይሞታሉ። ይህም ቁስሉን በአጭር ጊዜ ውስጥ እንዲደርቅ ዋናው ምክንያት ይሆናል ማለት ነው። ማሩን በጥቂቱ ለብ ሲያደርጉት ውጤታማነቱ ይጨምራል። ነገር

ግን ብዙ መቀት እንዳያገኘው መጠንቅ ያስፈልጋል። አለመጠን ካሞቁት በማር ውስጥ የባክቴርያዎችን እድገት የመግታት አቅም ያለው ኬሚካል ከጥቅም ውጭ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም በጣም ከፍተኛ መቀት አምቆ የያዘ ማር መልሶ ቁስሉን ሊጎዳም ይችላል። ስለዚህ አንደኛ ማሩን በመጠኑ ብቻ ሞቅ ማድረግ ሁለተኛ ደግሞ ዋናው ቁስሉ ላይ ከመቀባት በፊት በጤናማ ቆዳ ላይ መሞከር ሊዘነጋ የማይገባው አጠቃቀም መሆን አለበት።



ማር ለስኳር ህመማን

በማር ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው አንቲ ኦክሲዳንት ይገኛል። እነዚህ አንቲ ኦክሲዳንቶች ዋንኛ ጠቀሜታቸው በሰውነታችን ውስጥ የሚፈጠሩትን **ፍሪ ራዲካልስ** የተባሉትን አሉታዊ ኬሚካሎችን ማስወገድ ወይም ማርከስ ነው።

እነዚያ ሰውነታችንን ለልዩ ልዩ በሽታዎች እና ህመሞች የሚያጋልጡ እንደዚሁም የሰውነታችንን ህዋሳት ለእርጅና እና ሞት የሚዳርጉት የደም ውስጥ እኩይ ተረፈ ምርቶች በኛ አማርኛ ቀጥተኛው ስያሜ ባይገኝላቸውም ወይም ባይወጣላቸውም በእንግሊዘኛው አጠራር "Free Radicals" ይባላሉ። Super oxide radicals፣ Hydroxy radicals እና ሌሎችም ተመሳሳይ መርዛማ ኬሚካሎች በየሴኮንዱ እና ደቂቃው በሰውነታችን ውስጥ ይፈጠራሉ። እነዚህም ኬሚካሎች ለካንሰር፣ ለልብ ህመም፣ ለአንጀት ብግነት፣ ለመገጣጠሚያና ለጡንቻዎች ብግነት፣ ለካታራክት (የአይን ሞራ)፣ ለፈጠነ እርጅና እና ለበርካታ የጤና መታወክ ያጋልጣሉ።

እነዚህን "FREE RADICALS" ከሠውነታችን ውስጥ በማስወገድ የጤናማነታችንን ሚዛን የሚያስጠብቁ ተፈጥሯዊ ማርከሻዎች "ANTI OXIDANTS" ይባላሉ።

እነዚህን አንቲ- ኦክሰዳንቶችን ከተለያዩ የምግብ ንጥረ ነገሮች ለምሳሌ ከቫይታሚን ኤ እና ከቫይታሚን ኢ በመጠኑ እናገኛለን ።

ነገር ግን በጣም ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት መጠን ያለው ምግብ ተብሎ በሳይንቲስቶች የተመረጠውና በምርምርም የተረጋገጠው ማር

ነው። የስኳር ህመምተኞች በፍሪ ራዲካልስ አማካኝነት የሚደርስባቸው ስነ ህይወታዊ ጥቃት ከሌሎች ሰዎች በብዙ እጥፍ የሚበልጥ እንደሆነ የሚታወቅ ነው። ስለዚህ ማርን መጠቀም ለስኳር ህመምተኞች የሚመከር ነው። ለዚህም በማር ውስጥ በብዛት የሚገኘው አንቲ ኦክሲዳንት እነዚያ በፍሪ ራዲካልስ አማካኝነት ለሚመጡ ስነ ህይወታዊ ችግሮች ዋንኛ የቅድመ መከላከያ ንጥረ ነገር ሆኖ ስለሚያገለግል ነው። እዚህ ላይ አንድ ነገር ግልፅ ማድረግ ያስፈልጋል። ይኸውም ማር ጣፋጭ ነገር እንደመሆኑ መጠን ለስኳር ህመማን ይፈቀዳልን? የሚለው ጥያቄ መመለስ አለበት።

በርግጥ መልሱ አዎን ነው። ምክንያቱም በማር ውስጥ ያለው የስኳር አይነት ሁለት ሲሆኑ ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ ይባላሉ። በመጀመርያ ደረጃ የደም ስኳር መጠንን የሚወስነው የግሉኮስ መጠን ነው። ግሉኮስ ደግሞ በማር ውስጥ ያለው በመጠኑ ነው። ሌላው በማር ውስጥ ያለው ግሉኮስ በስኳር ውስጥ እንዳለው ግሉኮስ በቀጥታ ወደ ደም ውስጥ ሰርፆ የደምን ግሉኮስ መጠን ከፍ አያደርግም። በመጀመርያ በማር ውስጥ ያለው ግሉኮስ ከፍሩክቶሱ ጋር ተያይዞ በደም ገዘውውር አማካኝነት ከጨጓራ ሰርፆ በቀጥታ ወደ ጉበት ይንሸራሸርና ለተወሰነ ጊዜ ጉበት ውስጥ ይቆያል። ከዚህን በኋላ ወደ ደም የሚረጨው ቀስ በቀስ ነው። ስለዚህ በስኳር ህመማን ደም ውስጥ ድንገተኛ እና ቅፅበታዊ የግሉኮስ መብዛት አይከሰትም። በዚህም ሳይንሳዊ ትንታኔ መሰረት የስኳር ህመማን ማርን እንደ ማጣፈጫ ቢጠቀሙት ጉዳት እንደማያስከትል ይልቁኑ መጠነ ሰፊ ጥቅሞች እንዳሉት ማስተማር አስፈላጊ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ የስኳር ህሙማን እንደ ሳካሪን አይነት አርቲፊሽያል ማጣፈጫዎችን ከመጠቀም ማርን ቢጠቀሙ እንደሚመረጥ ልዩ ልዩ ጥናቶች ያሳያሉ። አርቲፊሽያል ማጣፈጫዎች የጎንዮሽ ጉዳት እንዳላቸው ነገር ግን ማር ይህንን ዓይነት ችግር እንደማያስከትል ሊታወቅ ይገባል።

ማር ለድምፅ ጥራት

ማር ለጉሮሮ ጤንነት ፍቱንነቱ የተመሰከረለት ከአበባ ወለላ ጭማቂ የተሰራ ዕጹብ ፈውስ ነው። በርካታ ፕሮፌሽናል ድምፃውያን ማርን ከዝንጅብል ሻይ ጋር በመደባለቅ ለጉሮሮ ጥራት ይጠቀሙበታል።

ማር ለፊት ጥራት

ማር ለፊት ጥራት ወሳኝ ነው። ለዚህም የሚከተለውን መመርያ ጠብቀው ይጠቀሙ።

የፊት ውበት አንድ፦ ንፁህ ማርን ብቻ በመጠቀም።

ያለ አንዳች ጥርጥር ንፁህ ማር ፊትን ያነፃል። ማር እፀብ ድንቅ የሆነ የተፈጥሮ መዋብያ ነው። በየእለቱ ማታ ማታ አንድ ማንኪያ ንፁህ ማር በፊት ላይ ሙሉ ለሙሉ ይቀቡና ለ20 ደቂቃ ይጠብቁ። ከዚያም ለብ ባለ ውሀ ይታጠቡ። ይህንን በተከታታይ ለሶስት ሳምንት ይቀጥሉ። የፊት ጥራት ሚስጥሩ ይህ ነው።

የፊት ውበት ሁለት፦ ማርና አቮካዶ ለደረቅ የፊት ቆዳ

- ✓ ሁለት ማንኪያ አቮካዶ
- ✓ ሁለት ማንኪያ ማር

አንድ እንቁላል ፈሳሽ ከነአስኳሉ

ሶስቱንም አንድ ላይ በመደባለቅ በሚገባ መምታት። ሙሉ ለሙሉ ከተዋኃደ እና ወጥ ቅባት ከሰራ በኋላ በጣት እየጠቀሱ ፊትን ሙሉ

ለሙሉ መቀባት ወይም ማሸት። ከ30 እስከ 60 ደቂቃ ከጠበቁ በኋላ ለብ ባለ ውኃ መታጠብ።

የፊት ውበት ሶስት፦ ማር እና ሎሚ ጭማቂ በመቀላቀል ፊትን መቀባት እና 30 ደቂቃ ጠብቆ መታጠብ።

ማር ደምን ማጥራት

ማር ድምጽ እና ፊትን ብቻ ሳይሆን ደምንም ያጠራል። በእያንዳንዱ የህዋሳቶቻችን እና የሰውነታችን ስነ ህይወታዊ ተግባር እና እንቅስቃሴ ውስጥ ልዩ ልዩ ተረፈ ምርቶች ይፈጠራሉ። በተለይ ፍሪ ራዲካልስ ተብለው የሚጠሩት ተረፈ ምርቶች በደም ውስጥ በመከማቸት በእያንዳንዱ ህዋሳቶቻችን ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ እና ተዓቅቦ ያደርሳሉ። የህዋሶቻችንን ልዩ ልዩ ስርዓተ ድርጊቶችን ያዛባሉ። የህዋሶቻችንን እድሜ ያሳጥራሉ። በተዘዋዋሪም ለመላው አካላችን መዳከም እና ወቅቱን ላልጠበቀ እርጅና ዋነኛ ምክንያት ናቸው። የሰውነታችን በሽታ የመከላከል እና የመቋቋም አቅም ያሳጣሉ። ለእነዚህ በደም ውስጥ ተከማችተው ለጉዳት እንጂ ያለጥቅም ከአንዱ ህዋስ ወደ ሌላው፤ ከአንዱ የሰውነት ክፍል ወደ ሌላው በደም ተሸካሚነት እና በደም ስር አሳላጭነት ለሚዘዋወሩት ጎጂነት ላላቸው ፍሪ ራዲካልስ እንደ ማጣርያ እና እንደ ማስወገጃ ሆኖ በተፈጥሮ የምናገኘው ንጥረ ነገር ማር ነው። ስለዚህ ማር ከእድሜ ሚስጥር፤ ከጤና ሚስጥር፤ በሽታን ከመቋቋም ሚስጥር በስተጀርባ ሁነኛ ሆነው ከሚቆሙት ተፈጥሯዊ መፍትሄዎች ውስጥ አንደኛው ብቻ ሳይሆን ዋነኛውም ነው። እያንዳንዷን አዲስ ቀን አንድ የሾርባ ማንኪያ ማር በሎሚ ጭማቂ በመለወስ ለብ ባለ ውሀ በጥብጦ በመጎንጨት ከደማችን እና ከሰውነታችን ውስጥ ፍሪ ራዲካሎች ተጠራርገው እንዲወገዱ ማድረግ ይቻላል። ይህም ማለት የሰውነታችን ህዋሳቶች በየእለቱ ይታደሳሉ። በየእለቱ ንቁ እና

ጤናማ ይሆናሉ። በረጅሙ ስናስላው ደግሞ እድሜያችን ይጨምራሉ። አካላችንን ይታደሳሉ። በሽታን የመቋቋም ኃይላችን ምንጊዜም አስተማማኝ ሆኖ ይዘልቃል። በቀላሉ በተለያዩ ህመሞች አንጠቃም። ትልቁ ሚስጢር በበርካታ ሚልዩን ብሮች እንኳን ልንገዛ የማንችለውን እድሜ እጅግ በጣም ቀላል በሆነ ጥበብ፤ እጅግ በጣም አነስተኛ በሆነ ወጪ ልናገኘው እንደምንችል እናያለን። አንዲት ማንኪያ ማር፣ አንዲት ፍሬ ሎሚ እና አንዲት ብርጭቆ ውሀ ተደባለቀው የሚፈጥሩት ውህደት ተዓምራዊ ሊያሰኝ የሚችል ጠቀሜታ እንዳላቸው ስናውቅ ለማር ያለን አድናቆትና ፍላጎት በእጅጉ እንደሚጨምር ጥርጥር የለውም። ከማር እና ሎሚ የሚዘጋጀው ቀላል፤ ነገር ግን እጅግ በጣም ሀያል ውህደት በእንግሊዘኛው አጠራር ክሊንሲንግ ፓኒክ ይባላል። ትርጉሙም ደም ማጥርያ ፈሳሽ ማለት ነው። እናም ለደም ጥራት፣ ለስነ ህይወታዊ ብቃት፣ ብሎም ለእድሜ ብልዕግና ሚስጢሩ በቀላል ዋጋ የሚገዛው ጠቀሜታው ግን በቀላል ገንዘብ የማይተመነው ተፈጥሯዊው ማር ነው።

ማር ለእግር ላብ

እንደሚታወቀው የእግር ላብ ያለ ልክ መብዛት ወይም በእንግሊዘኛው አጠራ አትሌትስ ፉት ጤንነትን ብቻ ሳይሆን ማህበራዊ ህይወትን እና ሰላማዊ አኗኗርን የሚያናጋ ከፈንገስ ኢንፌክሽን እና ከሌሎችም ምክንያቶች ጋር ተያይዞ የሚከሰት ምቾትን የሚረብሽ የበሽታ ምልክት ነው። ማርን ስናስብ ግን የእግር ላብ ችግር ላያሳስበን ይችላል። ምክንያቱም ማር ለበርካታ ችግር ላለባቸው በርካታ ሰዎች እንደ ፍቱን መድሀኒትነት በማገልገል ሁለገብ ጠቀሜታነቱ ስለተረጋገጠለት ነው።

ለእግር ላብ መፍትሄነት ከማር የሚቀመመው የእግር ቅባትን እንደሚከተለው ማዘጋጀት ይቻላል።

ግብዓቶች

1. ሁለት ማንኪያ ማር
2. ሁለት ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3. አንድ ማንኪያ ዱቄት ሳሙና

በአንድ የፕላስቲክ ጀግ ውስጥ ጨምሮ በመጥበጥ። በሚገባ ከተዋኃደ በኃላ በትንሹ ለብ እስኪል ድረስ ማሞቅ። በመጀመሪያ እግርን በንፁህ ውኃ እና ሳሙና መታጠብ።ከላይ የተዘጋጀውን የማር፣ የሎሚ እና የሳሙና ዱቄት ድብልቅ ሁለቱንም እግር ከመኝታ በፊት አንድ ጊዜ መዘፍዘፍና መቀባት። ንፁህ ደረቅ ካልሲ አድርጎ ሌሊቱን አፍኖ ማሳደር። ለሰባት ቀናት እንደዚሁ መቀጠል።

ማር እና ቶንሲል

ቶንሲል የጉሮሮ ኢንፌክሽን ሲሆን ማር ደግሞ ኢንፌክሽንን ማለዘብ እና ማስቀም የሚችል ፀረ ኢንፌክሽን ቅመም በውስጡ ይገኛል። በተለይ በማር ውስጥ የሚገኘው ፀረ ባክቴርያ ኬሚካል ጉሮሮን የሚያጠቁት ባክቴርያዎች ላይ ጠንከር ያለ ጉልበት የማሳረፍ ባህርይ አለው። ስለዚህም በተለምዶ ቶንሲል ሲይዝ ማር መዋጥ የሚዘወተር የቤት ውስጥ ህክምና ሆኖ እናገኘዋለን። ሳይንሱም መሉ ለመሉ ይህንን ይደግፋል። የማርን ፈዋሽ ኃይል የበለጠ ለማጠንከር ደግሞ የሚከተለውን ውህደት ማዘጋጀት ይመከራል።

ፎርሙላ 1፡ ሁለት ማንኪያ ማር ከአንድ ማንኪያ ሎሚ ጋር ማዋኃድ እና መጠቀም

ፎርሙላ 2፡ ሁለት ማንኪያ ማር + ሩብ ማንኪያ ጨው + አራት

ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ቀላቅሎ ለአምስት ደቂቃ ማዋሀድ እና ለአንድ ደቂቃ ለብ ማድረግ።

አወሳሰድ፦ በዚህ ፈሳሽ ጉሮሮን ለ2 ደቂቃ መጉመጥመጥ እና መዋጥ፤ በየአራት ሰዓቱ መድገም

(አንዳንድ የባህል ህክምና አዋቂዎች በላይኛው ውህደት ላይ ትንሽ በርበሬ ወይም ሚጥሚጣ ነስነስ ያደርጋሉ)

ማር ለምግብ ማጣፈጫነት

የስኳር በሽታ፣ የልብ ህመም እና የሰውነት ግዝፈት ላለባቸው ሁሉ እንደ ምግብ ማጣፈጫነት ማገልገል ይችላል።

ማር ለልዩ ልዩ የቆዳ ቁስሎች እና የቆዳ ቃጠሎ

ማር ለቆዳ ቁስል ፍቱን መድሀኒት ነው። በተለይ በሌሎች መድኃኒቶች አልድን ላለ ቁስል ማርን የሚተካ ተፈጥሯዊ መፍትሄ የለም።

አጠቃቀሙም፦ በመጀመሪያ ቁስሉን በውሃ በሚገባ ማጠብ።

ማሩን በንፁህ ፋሻ (ነጠላ መሰል ጨርቅ) ላይ በደንብ እስኪርስ እና እስኪረጥብ ድረስ መቀባት፤ ማር የተቀባውን ፋሻ በቁስሉ ላይ መሸፈን

በቀን ጠዋት እና ማታ ከላይ የተጠቀሰውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ቁስሉ እስኪድን ድረስ መቀጠል።

ሌላው አማራጭ ደግሞ፦ ማር በተቀባው ፋሻ ላይ ጥሬ ቅቤ አንጥሮ ማፍሰስ እና ጎዙን በቁስሉ ላይ መሸፈን ተጨማሪ

ጠቀሜታ አለው። ይህም ማሩ በቁስሉ ውስጥ በቀላሉ እንዲሰርፅ ያደርገዋል። የህመም ስሜትን ይቀንሳል። በቀላሉ ከቁስሉ ላይ ማላቀቅ ይቻላል።

ከላይ በተሰጠው መመሪያ መሰረት በመጠቀም ከ7-15 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ከባድ ቁስሎችን እና የቆዳ ቃጠሎችን መፈወስ ይቻላል።

በተለይ በተለይ እጅግ በጣም አደገኛ የሆነ ሽታ ያላቸው ቁስሎች ሽታውን ለማጥፋትም ሆነ ቁስሉን በመፈወስ አዲስ የቆዳ ሽፋን በመስራት ፈጣን ለውጥ ለማምጣት አይነተኛው ዘዴ ማርን በቁስሉ ላይ መቀባት ነው።

ከቀዶ ህክምና በኋላ ለሚፈጠር የቆዳ ቁስለቶች፦ ከቀዶ ህክምና በኋላ የሚደረግው የውጫዊ ቆዳ ስፌት አንዳንድ ጊዜ በቀላሉ ላይድን ወይም ላይገጥም ይችላል። በዚህን ጊዜ በቁስለቱ ወይም በስፌቱ ላይ በቀን አንድ ጊዜ ማርን በመቀባት ፈጣን የሆነ መፍትሄ ማግኘት እንደሚቻል በርካታ ሳይንሳዊ ምርምሮች ማረጋገጫ ይሰጣሉ።

ቆዳ በአሳት ወይንም በኬሚካል ቃጠሎ ሲጎዳ ከባድ የአሳት ወይንም በኬሚካል ቃጠሎ ሲጎዳ ወይንም በኢንፌክሽን ምክንያት ሲቆስል በአደጋው ወይንም በኢንፌክሽኑ ቦታ ላይ በቀጥታ በመቀባት/ ወይንም ፋሻ ጨርቅ ላይ ማሩን በሚገባ ቀብቶእዚያው ላይ ማልበስ ፍቱን እንደሆነ በህክምናው ሳይንስም የተመሰከረለት በመሆኑ በሆስፒታሎች እና ክሊኒኮች ውስጥ ዶክተሮች እና ነርሶች በብዛት ሲጠቀሙበት እናያለን። ማር

ቁስሉን ወይም ቃጠሎውን በመፈወስ በኩል በሀኪሞች እጅግ በጣም ተመራጭ ሊሆን የቻለባቸው ምክንያቶች

- የረቂቅ ተህዋስያንን እድገት የመግታት
- የህዋሳትን የቁጣ ስሜት የማብረድ
- አዲስ የቆዳ ህዋስ እንዲፈጠር የማድረግ
- ቁስሉን የማጥበብ እና የማድረቅ
- የቁስሉን መጥፎ ጠረን የማስወገድ
- የሞቱ ህዋሳትን እና ህብረ ህዋሳትን የማዕዳት ባህርያት ስላሉት ነው።

መግል ወይንም ክፍተት ወይንም ስምጠት ባለበት ቁስል ላይ ቢታው እስኪሞላ ድረስ ብዙ ማር በቀጥታ ማፍሰስ ፈውሱን ያፋጥነዋል። በፋሻ ወይንም በጥጥ ላይ ቀብቶ ቁስሉ ላይ ለመሸፈን ሲፈለግ ፋሻውን ወይንም ጥጡ በሚገባ በማር መርጠብ አለበት። ጥጡ ወይንም ፋሻውን በቀን አንድ ጊዜ መቀየር አለበት።

ለጨጓራ ቁስለት

የተለያዩ ሳይንሳዊ መከራዎች እና ምርምሮች እንደሚያሳዩት ማር የጨጓራ ብግነት እና ቁስለትን የመፈወስ ኃይል አለው። አንድ ማንኪያ ማር በአንድ ሲኒ ለብ ያለ ውሀ ውስጥ በመበጥበጥ በቀን ሁለት ጊዜ መጠጣት በጨጓራ ውስጥ የሚፈጠርን ብግነት ወይንም ቁስለት የማብረድ እና የማሻሻል ኃይል አለው። እንደዚሁም 50 ግራም ማር ከመኝታ በፊት መውሰድ ሰላማዊ እንቅልፍ እና የውስጥ መረጋጋትን ያመጣል። ይህ ደግሞ በተዘዋዋሪ በጭንቀት ምክንያት በጨጓራ ውስጥ የሚፈጠረውን የጋስትሪክ አሲድ መጠን በመቀነስ የጨጓራን ቁስለት ወይንም ብግነት በሚገባ ለመቀነስ ይረዳል።

ለተቅማጥ (ከሶስት ዓመት ዕድሜ በላይላሉት ብቻ!)

ከሶስት ዓመት በላይ ባሉ ህፃናት ላይ ለሚከሰቱ አጣዳፊ ተቅማጥ ህመሞች ማር ፈዋሽ እንደሆነ በሳይንስ መስክሯል።

ለልብ ህመም

በየእለቱ አንድ ማንኪያ ማር ከምግብ በኋላ መውሰድ በርካታ የልብ ህመሞችን ለመከላከል ይረዳል።

የጉበት በሽታ

በሄፓታይተስ ኤ ቫይረስ አማካኝነት የሚመጣውን የጉበት ብግነት(ሄፓታይተስ) በማለዘብ እና በማሻል በኩል ማር አይነተኛ ጠቀሜታ እንዳለው በሳይንስ ተመስክሯል።

ማር በሽታን ለመቋቋም

ማር ለሰውነታችን በሽታን የመቋቋም ኃይልን በብዙ እጅ ያሳድጋል። ማርን አዘውትሮ የሚመገብ ሰው ለተለያዩ ህመሞች እና በሽታዎች ያለው ተጋላጭነት አነስተኛ ነው። ይህንን ውህደት ለመስራት የሚያስፈልጉት ነጭ ሽንኩርት፣ ማር፣ ዝንጅብል እና የጥቁር አዝሙድ ዘይት ናቸው። ቅንብሩም የሚዘጋጀው እንደሚከተለው ነው።

- ✓ አንድ ማንኪያ ማር
- ✓ አንድ ራስ ነጭ ሽንኩርት
- ✓ አንድ ራስ ዝንጅብል
- ✓ አምስት ጠብታ ጥቁር አዝሙድ የተሰራ ውህደት ነው።

በመጀመርያ ዝንጅብል እና ነጭ ሽንኩርት ይላጥና በሚገባ አስኪደቅ ድረስ ይዳመጣል። በመቀጠልም ከማር ጋር ይለወሳል። በመጨረሻም አምስት ጠብታ የጥቁር አዝሙድ ዘይት ይጨመርበት እና ዳግም በደህና ሁኔታ ያለወሳል። በቀን አንድ ጊዜ በተለይ ጠዋት ከቁርስ በኋላ ዘወትር ይህን ውህድ መውሰድ ሰውነታችን በሽታን የመቋቋም አቅም አስገራሚ በሆነ መልኩ እና በከፍተኛ ሁኔታ ያሳድጋል።

ማር ለአዕምሮ እድገት

ከሶስት አመት በላይ ላሉ ታዳጊ ህፃናት የአዕምሮ እድገት ማር አስደናቂ አስተዋፅዓ ማበርከት ይችላል። በየቀኑ አንድ ማንኪያ ማር ከአንድ ብርጭቆ ወተት ጋር በማዋሀድ ለልጆች መመገብ የአዕምሮ እድገታቸውን እና የማስታወስ ችሎታቸውን አመርቂ በሆነ ደረጃ ያሳድገዋል። በሚገባ!

ማር ለተሟላ ጤንነት እና ለረጅምእድሜ

ሁለንተናዊ ጤንነትን የማይፈልግ ሰው የለም። ጤንነት ታላቅ ፀጋ ቢሆንም ብዙውን ጊዜ ሰዎች ስለጤንነታቸው ማሰብ የሚጀምሩት ከታመሙ በኋላ ነው።

በየሳምንቱ ቢያንስ ሁለት ጊዜ ከማር ጋር የሚከተሉትን የፍራፍሬ ድብልቅ መመገብ ሁለንተናዊ ጤንነትን ያጎናፅፋል።

ድብልቆቹም

- ✓ ማንጎ
- ✓ አቮካዶ+ማር
- ✓ መዝ
- ✓ ፓፓያ ናቸው።

ሌሎች ለተሟላ ጤንነት እና ለረጅም እድሜ ልዩ የማር ድብልቆች

ማር በወተት

ማር በእርጎ ሲሆኑ። እነዚህ ድብልቆች

- ✓ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ጉልበት አመንጪ
- ✓ ከፍተኛ የሆነ የአዕምሮ ማበልፀጊያ
- ✓ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት አቅም ማጎልበቻ

- ✓ ከፍተኛ የሆነ የበሽታ መከላከያ
- ✓ አስተማማኝ የሰውነት ግንባታ
- ✓ ምርጥ የምግብ ማንሸራሸሪያ
- ✓ አስተማማኝ የጤንነት አጋር መሆን ይችላሉ።

2. ፕሮፖሊስ (የንብ ሙጫ)

ንቦች ከዕፅዋት ዘሮች ሁሉ ማለትም ከቅጠል፣ቅርንጫፍ፣ ግንድ፣ እንቡጥ፣ሰንበሌጥ እና ሳር ሰብስበው ወደ ቀፎው በማምጣት እና ከተለያዩ ኤንዛይሞች ጋር በማዋሃድ ማጣበቂያ ወደ ሚመስል ሙጫነት የሚቀይሩት ምርት ፕሮፖሊስ ወይንም የንብ ሙጫ ይባላል።

ፕሮፖሊስ ከቀፎው ውስጠኛ ግድግዳ ላይ ተለጥፎ የሚገኝ ሙጫ መሰል ምርት ነው። ከፍተኛ እና አስገራሚ የሆነ ፀረ ተህዋስያን ባህርይ ያለው ውህድ ሲሆን ቀፎው ከማንኛውም ጀርም የፀዳ ፍፁም ንፁህ ፍፁም ዕዱ የሆነ የንቦች መነኻርያ እንዲሆን ያደርገዋል። በፕላኔታችን ላይ ካሉት የፍጥረታት መኖርያ ቤቶች ሁሉ ምንም ዓይነት ባክቴርያ የሌለበት ወይም በእንግሊዘኛው አጠራር (ዜሮ ሚክሮብያል ሌቭል) የሆነ ብቸኛው ስፍራ የንቦች ቀፎ ነው!! ይህም የሆነው በፕሮፖሊስ ምክንያት ነው።

ፕሮፖሊስ በሌላ አጠራርም መግላሊት ይባላል። መግላሊት ማለት መክደኛ ማለት ነው። ይህም ስያሜ የተሰጠው በቀፎው ውስጥ እና ውጭ ላይ የተሸነቆሩትን ጥቃቅን እና መካከለኛ ቀዳዳዎችን ለመድፈን ስለሚያገለግል ነው። እንዲሁም የማር እንጀራን ለመስራት፣ የቀፎውን በር እና መስኮት ለማጥበብ ያገለግላል።

ፕሮፖሊስ ለቀፎው ውስጣዊ ግድግዳ እንደ ሲሚንቶ ምርግ የቀፎውን መዋቅር የሚያጠነክር፣ ወደ ቀፎው ውስጥ ኃይለኛ ንፋስ እንዳይገባ የሚረዳ፣ ንብን የሚያጠቁ ልዩ ልዩ ጥቃቅን ፍጥረታት ወደ ቀፎው ውስጥ እንዳይገቡ እንደ "ብረት አጥር" ሆኖ የሚያገለግል፣ በቀፎው ውስጥ ጥቃቅን ተህዋስያን እና ፈንገሶች እንዳይራቡ የሚከላከል፣ የቀፎውን ውስጣዊ ጠረን ምንጊዜም መልካም ሆኖ እንዲቆይ የሚያደርግ ዘቢብ መሰል መ·ጫ ነው። ሌላው አስደናቂው ጥቅም ወደ ቀፎው ውስጥ ድንገት ዘው ብለው የሚገቡና በጠላትነት የሚፈረጁ ተሳቢ እና በራሪ እንስሳት ለምሳሌ ጢንዚዛ፣ አይጥ፣ እባብ፣ እንሽላሊት የመሳሰሉት ቀፎው ውስጥ ገብተው ከሞቱ ንቦቹ እነዚህን ትላልቅ ነገሮች ጎትተው ወይንም ስበው ከቀፎው ውጭ ለማውጣት እና ለመጣል አቅም የላቸውም። ይልቁኑ መጥፎ ጠረን እንዳያመጡ ንቦች የራሳቸው ዘዴ አላቸው። ይኸውም መ·ሉ ለመ·ሉ ፕሮፖሊሱን እንደ ፋሻ ደራርበው በድኑን ይሸፍነብታል። የፕሮፖሊስ ፋሻ ምንም አይነት ቀዳዳ የሌለው፣ ጥብቅ እና ድፍን ስለሆነ ጠረኑን አፍኖ የመያዝ ብቃቱ መቶ ፐርሰንት ነው።

ፕሮፖሊስ ባብዛኛው ጥቁር ቡናማ መልክ ያለው ሲሆን አረንጓዴ፣ ቀይ፣ ጥቁር ወይንም ነጭማ ሊሆን ይችላል። መልኩን የሚወስነው ንቦቹ ፕሮፖሊሱን ለመስራት የተጠቀመቡት የእፅዋት አይነት ነው።

ለገበያ አቅርቦት ምርቱን ለማሰባሰብ በዘመናዊ የንብ ቀፎ ውስጥ ከሽቦ የተሰራ ወንፊት ወይንም መረብ ይዘጋጅና አመቺ ቦታ ይቀመጣል። ፕሮፖሊሱ በዚህ ወንፊት ላይ ይከማቻል። ይህ እየተሰበሰበ ለገበያ ይቀርባል። በዓለም ገበያ ላይ ፕሮፖሊስ ከማር እና ከሰም የበለጠ ዋጋ አለው። ይህም ሊሆን የቻለበት ምክንያት ከፍተኛ የሆነ ፀረ ኢንፌክሽን ባህርይ ስላለው ነው። በዚህም ምክንያት ለውጫዊ እና ውስጣዊ አካላት በሽታዎች አይነተኛ መድኃኒት ሊሆን ችሏል።

ፕሮፖሊን እንደ መድኃኒት በተለያየ መልክ ተዘጋጅቶ ለገበያ ይቀርባል። ይኸውም በቅባት፣ በእንክብል እና በሚነፋ ዱቄት መልክ የተመረተ ፕሮፖሊንን ከፋርማሲዎች ማግኘት ይቻላል።

ለቆዳ ብግነት፣ ለአለርጂክ ሽፍታዎች፣ ለቆዳ ቁስሎች፣ ለእሳት እና ኬሚካል ቃጠሎ፣ በቫይረስ አማካኝነት በቆዳ ላይ ለሚወጡ ልዩ ልዩ በሽታዎች፣ ለአልማዝ ባለጭራ አቻ የሌለው ፍቱን መድኃኒት ነው። በሚነፋ ዱቄት መልክ የተዘጋጀው ፕሮፖሊን ለጉሮሮ ቁስለት፣ ለመልካም የአፍ ጠረን፣ ለጥርስ እና ድድ ህመም ግሩም ድንቅ መድኃኒት ነው። የአገራችን ኢንቨስተሮች ይህንን ጉዳይ በጥሞና አስተውሉት። ወይም ደግሞ ኑና! እንመካከር።

4. ሮያል ጄሊ (የንብ ወተት)

(የመኃንነት መፍትሔና ሚስጠሪ ፈውስ)

ንቦች ማር ብቻ ሳይሆን ወተትንም ያመርታሉ። ይህም በእንግሊዘኛው አጠራር ሮያል ጄሊ ይባላል። ሮያል ጄሊ ከሰራተኛ ንቦች ጉሮሮ የሚመነጭ እንደ እናት ጡት ወተት ምሉዕ በኩሌ የሆነ ትንግርተኛ ፈሳሽ ነው። ሮያል ጄሊን የሚያመነጩት የንብ ምድቦች አስቀድመን ያየናቸው እና መደበኛውን ማር በማምረት የሚታወቁት ሰራተኛ ንቦች ናቸው። ነገር ግን ይህንን ሮያል ጄሊ ሰራተኞቹ ንቦች ይሰሩታል እንጂ አይነኩትም። አውራ ንቦችም ያዩታል እንጂ አይበሉትም። ለንግስቲቱ ብቻ ተለይቶ የተሰራ እና ተለይቶ የተቀመጠ ልዕለ-ምግብ ነው። ሮያል ጄሊ በቀጥተኛ ትርጉሙ የንግስት ጁስ ማለት ነው። ልክ እንደ ጡት ወተት ፍፁም የተሟላ ምግብ ነው። ከንግስቲቱ ውጭ ሮያል ጄሊን እንደ ቋሚና ብቸኛ የምግብ ምንጭ የሚጠቀሙት ወደ ፊት ንግስት ወይም ሰራተኛ ወይንም ድንገላ ንብ የሚሆኑት እንቁላሎች እና እጮች ናቸው። እጮቹ የወደፊቱ እጣፈንታቸው ምንም ይሁን ምን በእጭነት ዘመናቸው ሮያል ጄሊን እየተመገቡ ያድጋሉ። አድገው በራሪ ንብ ከሆኑ በኋላ ግን ሮያል ጄሊን ከንግስቲቱ ውጭ ለማንም አይሰጥም። ዋናው ጥቅሙ የንግስቲቱን ማህፀን ማለምለም ነው።

ንግስት ንብ ወደ እርጅናዋ ዘመን ስትቃረብ ወይንም በድንገት ስትሞት ሰራተኛ ንቦች አዲስ ንግስት ንብን ይፈጥራሉ። ይህንንም የሚያደርጉት በመጀመርያ ውስጥ የተወሰኑትን እጮች መርጠው በማውጣት ኩዊንስ ሴል ተብሎ በሚጠራው በአንዱ የማር እንጀራ አይን ውስጥ ለይተው ያስቀምጣሉ። እነዚህን እጮች ያስቀመጡበትን የማር እንጀራ በሮያል ጄሊ በመሙላት ነው። ይህ

የተመረጠው እጭ ኩዊን ሴል በተባለው እንቁራ ውስጥ በሮያል ጄሊ ውስጥ እየዋኘ ወይም በሮያል ጄሊ ተዘፍዝፎ ያድጋል። ኩዊን ሴል ከብዙሀን መሀል የተመረጠው የማር አይን ንግስቲቷ የምትፈለፈልበት "ማህፀን" ነው።

ሮያል ጄሊ ከፍተኛ የፕሮቲን መጠን የያዘለ ጥራቱ ወደር የማይገኝለት፤ ለአይነቱ ቃላት የሚያንሱለት የዓለማችን ቁጥር አንድ ለምለም ንጥረ ነገር ነው። ከምግብነት ጠቀሜታው በተጨማሪ የንግስቲቱን ማነፀን በማለምለም እና በማዳበር በቀን እስከ 2,500 እንቁላል እንድትፈጥር ይረዳታል። ስለዚህ በሰው ልጆች ላይም ተመሳሳይ ጠቀሜታን ያስናዕፋል። የሚሰማን ካለ ይስማኝ!

ከንቦች ሁሉ ረጅም ዕድሜ ያላት ንግስቲቱ ንብ ናት። ቢያንስ አምስት አመታትን በንግስና ትቆያለች። ይህንንም ረጅም እድሜ ያገኘችው ሮያል ጄሊ ስለምትመገብ ነው። የአውራው ንብ እድሜ ስድስት ወር የሰራተኛ ንብ አማካይ እድሜ ሶስት ወር ብቻ ነው። ከዚህ የምንረዳው ሮያል ጄሊ እድሜ-ቀጥል የሆነ ፈሳሽ መሆኑን ነው።በሰው ልጆችም ላይ ተመሳሳይ ድርሻ አለው። ሮያል ጄሊን አዘውትረው የሚመገቡ ሰዎች እድሜያቸው በጣም ረጅም ነው። የሮያል ጄሊ አንዱ ጠቀሜታው ለሰው ልጆች የእድሜ ብልጽግናን ማጎናፀፍ ነው።

አስቀድመን እንደ ተመለከትነው ወይንም እንዳነበብነው ሮያል ጄሊን በብዛት የምናገኘው ከማር እንጀራ ውስጥ ባለው እንቁራ ውስጥ ነው። ከአንድ ቀፎ ውስጥ ግማሽ ኪሎ ሮያል ጄሊ ለመሰብሰብ ቢያንስ ስድስት ወራት ያስፈልጋል። ሮያል ጄሊ እንደ አልማዝ እና እንደ እንቁጳዝዮን ብርቅዬ የሆነ ለምለም ፈሳሽ ነው። ለራሱም ለምለም ሆኖ የእህቶቻችንን ማህፀን የለመልማልና ሮያል

ጄሊ ለሰው ልጆች ያለው ጠቀሜታ ተዓምራዊ ነው ቢባል ማጋነን አይሆንም። እድሜ ያራዝማል። ማህፀን ያለመልማል።

የሮያል ጄሊ አንዱ ጠብታ ከአንድ ኪሎ ማር የበለጠ ስነ ምግባዊ ኃይል አለው። ሮያል ጄሊ በውስጡ ከ185 በላይ ድንቅ ኦርጋኒክ የሆኑ ንጥረ ነገሮች አሉት። ከእነዚህ ውስጥ አንዱ ሮያላክቲን ይባላል። አንድን እጭ ወደ ንግስት ንብነት የሚቀይረው ይህ ሮያላክቲን የተባለው ፕሮቲን ነው። ሌላው አስደናቂ ቅመም ሮያላይሲን ይባላል። ይህ ደግሞ ለሰውነታችን በሽታን የመከላከል እና የመቋቋም አቅም በብዙ እጥፍ ይጨምራል።

ሌላው ደግሞ ሜጀር ሮያል ጄሊ ፕሮቲን ይባላል። ይህ ደግሞ ጀርሞችን የመግደል አቅም ያለው ኃይለኛ ቅመም ነው። እንደዚሁም በርካታ ህመሞችን መፈወስ የሚያስችል ብቃት አለው።

ብርቅዬ ፕሮቲኖች፣ ዚንክ፣ ልዩ ልዩ ቫይታሚኖች፣ ፀረ አርጅና ቅመሞች፣ ፀረ ኢንፌክሽን ኬሚካሎች በበቂ መጠን አሉት።

ሮያል ጄሊ የካንሰር ሴሎችን ማጥፋት ይችላል። የካንሰር ሴሎች እንዳይራቡ ያደርጋል። የካንሰር ሴሎችን በመግደል አቅሙ ይወደሳል። ስለዚህ ለካንሰር ፍቱን መድኃኒት እንደ ሆነ ይነገራል። በተለይ ለደም ካንሰርን እጅግ በጣም ፍቱን ነው። ሮያል ጄሊ በእጅጉ ኃያል ፈሳሽ ስለሆነ የሚወሰደው በጥቂት ጠብታ ነው። ስለ ሮያል ጄሊ ስናገር ኩራት ይሰማኛል። ለምን መሰላችሁ...

ሮያል ጄሊ የሚከተለት ታላላቅ ጠቀሜታዎች አሉትና::

- መታንነትን ይከላከላል እንዲሁም ይፈውሳል (የምስራች ዜና ቁጥር 1)
- እርጅናን ይከላከላል (የምስራች ዜና ቁጥር 2)
- ረጅም እደሜን ያጎናፅፋል (የምስራች ዜና ቁጥር 3)
- ኮሌስትሮልን በመፈረካከስ የልብ ህመምን እና የደም ግፊትን ያቃልላል
- በሰውነት ውስጥ የተከማቸን ስብ ያቀልጣል ወይም ያቃጥላል
- በሰውነት ውስጥ የሚፈጠሩትን ጎጂ ተረፈ ምርቶች ያረክሳል
- ኢንሱሊን የተባለውን ግሉኮስን የሚያብላላ ቅመም የበለጠ ውጤታማ እንዲሆን በማድረግ የስኳር በሽታን ለመከላከል እና ለመቆጣጠር ይረዳል::
- የነጭ የደም ሴሎችን ብዛትይጨምራል
- የሰውነትን የመከላከል አቅም ይጨምራል
- ቁስልን በፍጥነት ይፈውሳል
- ለካንሰር በሽታ የሚሰጡ ኬሞቴራፒ መድኃኒቶች በሰውነት ላይ የሚያደርሱትን የጎንዮሽ ጉዳት ያለዝባል፣ያስወግዳል፣ ይከላከላል
- ለቆዳ ውበት አቻ የሌለው የተፈጥሮ ኮስሞቲክስ ነው::
- የፊት ቆዳን ያጠራል፣የፊት መልክን ያሳምራል::

ክፍል ሁለት

ሞሪንጋ



መግቢያ

ሞሪንጋ የሚባለው ስያሜ ቃል የተገኘው ከታሚል ቋንቋ ነው። በታሚል ናዱ አጠራር ሙሩንጋይ ይባላል። የቻይና አቻው ደግሞ ላ ሙ ሲሆን ይህ የማንደሪን ቋንቋ ስያሜው ነው። በመላው ዓለም ከ400 በላይ ስሞች አሉት። በኮንሶ አካባቢ አሌኮ ወይም ሃሌኮ ተብሎ ይጠራል። የአማርኛ ስያሜው ሽፈራው የሚል ነው። በኬንያ ምኪንበ፣ በህንድ ሙናጋ፣ ሳሃጅና፣ ሳሪንጅና፣ ሻጅማህ እና ጎጅና የሚሉ ስያሜዎች አሉት። በኢንዶኔሻዮ ሞቲን፣ ኬሎር፣ ኬሎ እና ካሞና ይባላል። በታይላንድ ማሩን፣ ማ ኮንኮም፣ ሴቾያ በየመን ሳይሳም፣ በእንግሊዝኛ ማዘርስ ቤስት ፍሬንድ፣ ሬዲሽ ትሪ (ቀይ ዛፍ) ድሪምስቲክ ትሪ፣ ሆርስራዲሽ ትሪ እና ዊስት ኢንዲያን ቤን ይባላል። በፈረንሳይኛ ቤን-አሊ፣ ቤንቮላቭ እና ቤን አሊፌራ፣ በጀመርንኛ ቤዚንባውም፣ ፌሬዴራተችባውም እና ቤኑስባውም፣ በጣልያንና ጎንዳሎ ሴሩሎ፣ በፖርቱጊስ አካኪያ ብራንቺያ በእስፓኒሽ ዴልናሞሮንሳ፣ በብራዚል ሴድራ በኮሎምቢያ አንጀላ፣ በኩባ ፖሎዲታምቦር፣ ፖሎ ዲ ዴሪንጋ፣ ካለሲታ፣ በሜክሲኮ ቸንቶ ቦርሳ፣ በቬንዙዌላ አኮሳሪሎ፣ በሱዳን አሊም ወይም ሐሊም፣ በሱማልያ ዳንጋፕ፣ በናይጄሪያ ጋዋሬ ተብሎ ይጠራል።

የሞሪንጋ መገኛው በኢንዲያን ንዑስ አህጉራዊ ክልል ውስጥ በሚገኙ አገራት በህንድ ፓኪስታን እና ቻይና ነው። ቡኋላም ወደ አፍሪካ እና ደቡብ አሜሪካ አህጉራት ተሰራጨ።

በስነ ህይወት ዳሰሳ የተረጋገጡ አስራ ሶስት የሞሪንጋ ዝርያዎች አሉ። እነርሱም እጅግ በጣም ዝነኛው ታዋቂውና ስመጥር የሆነው ሞሪንጋ ኦሊፌራ እና በሃገራችን ውስጥ በደቡብ

ክልሎች የሚበቅለው **ሞሪንጋ ስቴኖፔታላን** ያጠቃልላሉ። የተቀሩት የሞሪንጋ ዝርያዎች **ሞሪንጋ አርቦሬራ፣ ሞሪንጋ ኮንካኔንሲስ፣ ሞሪንጋ ድራው ሃርዲ፣ ሞሪንጋ ሂል ደብራንድቲ፣ ሞሪንጋ ሎንጊቱባ፣ ሞሪንጋ ኦቫሊፎሊያ፣ ሞሪንጋ ፔሬግሪና፣ ሞሪንጋ ፒግሜ፣ ሞሪንጋ ጌቬ እና ሞሪንጋ ሩስፓሊና** ናቸው።

ከአስራ ሶስቱም የዝርያ መደቦች በመላው ዓለም በሰፊው የተሠራጨውና ከፍተኛ የስነ ምግብ፣ የስነ ጤና እና የስነ ህክምና ጠቀሜታ ያለው **ሞሪንጋ ኦሊፌራ** በሚባል ሳይንሳዊ ስያሜ የሚታወቀው ነው። በሌላ ሳይንሳዊ ስያሜ **ሞሪናጋ ቴሬጎስፐርሚያ** ተብሎም ይጠራል።

የሞሪንጋ ተክል ቁመና ቁመቱ ከ2.5 ሜትር - 10 ሜትር የሚረዝም መካከለኛ ዛፍ ነው። በመጀመሪያው አመት እስከ 4 ሜትር ሊበቅል ይችላል። አሸትም ማፍራት ይጀምራል።

ሙሉ ለሙሉ ሲያድግ እና ሲያሸት ከ10-50 ፍሬ የሚይዙ እምቡጥ አሸቶችን ይፈራል። አድገቱ በጣም ፈጣን ሲሆን ድርቅን የመቋቋም ኃይል አለው። በረባዳ ስፍራዎችም ሆነ በተራራማ ስፍራዎች ላይም ይበቅላል። ሞሪንጋ በፍጥነት አድጎ በፍጥነት ከሚያብቡ እና ከሚያሸቱ ዛፎች ውስጥ ይመደባል። ከባህር ወለል 300 ሜትር በታች እና 3,000 ሜትር በላይ ባለው የተለያዩ ስፍራዎች ላይ መብቀል ይችላል። የሞሪንጋን ዛፍ ግን በሸክላማ መሬቶች ላይ ለማብቀል አመቺ አይደለም።

አበቦች የሚያፈራው በስምንተኛ ወር አካባቢ ነው። አበባው ልክ እንደ እንጉዳይ ጣዕም ያለው ሲሆን ከደረቀ በኋላ ይበላል። ወይም እንደ ሻይ ቅጠልም ያገለግላል። ሞሪንጋ አሸትም ያፈራል።

አረንጓዴው አሸት ተፈልፍሎ ይበላል። ወይም ልክ እንደአተር ተቆልቶም ይበላል። አሸቱ በጣም ሲበስል ቡናማ መልክ ይይዛል። ፍሬዎቹን በውስጡ የሚይዘው የሞሪንጋ አሸት ረጅም ሆኖ እንደከበሮ መምቻ ዱላ አይነት ስለሚመስል በእንግሊዝኛው ድረም ስቲክ ደትሪ የሚል ስያሜ ተሰጥቶታል። ዘሩን በመዝራት ዛፉን ማብቀል ይችላል። ዘሩ የሚገኘው ደግሞ የከበሮ መምቻ በሚመስለው አሸት ውስጥ ነው። ዘሩ በአፈር ውስጥ ከተቀበረ በኋላ ውሃና ማዳበሪያ ካገኘ መቀትና እንክብካቤ ካገኘ በቶሎ ይበቅላል። ግንዱ እንደ ቡሽ ለስለስ ያለ እና ነጭ ነው። ቅጠሎቹ አረንጓዴ እና የእንቁላል ቅርፅ (ኦቫል) ያላቸው ናቸው። የግንዱ ቅርፊት ወደ ግራጫነት የሚያደላ ሲሆን የማጣበቅ ጸባይ አለው። አበቦቹ ነጫጭ ናቸው። የቅርንጫፎች ቅጠሎች በማዕድናትና ቫይታሚኖች የበለፀጉ ናቸው። ቅጠሎቹና ቅርንጫፎቹ ተንገርግገው ዛፉን ከአናት እስከ ወገቡ በመሸፈን ግርማ ሞገስ ያላብሱታል። ቅርንጫፎች የሚያጣብቅ መጫ ያፈልቃሉ።

የሞሪንጋ ዛፍ አንዱ መብቀል ከጀመረ በከፍተኛ ፍጥነት የሚያድግ ድርቅን መቋቋም የሚችል በተለይ በሞቃታማ አየር ንብረት ውስጥ በብዛት የሚሰራጭ እፅዋት ነው። ችግኙ ግማሽ ሜትር እስኪያድግ ድረስ በየቀኑ ውሃ ማጠጣት ያስፈልጋል። ከዚያ በኋላ ግን በሳምንት አንድ ጊዜ ከጠጣ በቂው ነው።

በየአመቱ ግንዱን ከጉልበት በታች በመቁረጥ እንደገና አንዲያቆጠቁጥ እና እንዲያብብ ማድረግ የተለመደ ነው። ሞሪንጋ ለአካባቢ ስነ ምህዳር ብቻ ሳይሆን የተመጣጠነ የምግብ ተክል በመሆን የምግብ ዋስትናን የሚያግዝ እፅዋት ነው።

ለበርካታ የዓለማችን ክፍሎች ተመራጭ የምግብ ተክል ነው። ቅጠሉ እንደ ጎመን ተቀቅሎ ይበላል። በቀላሉ እና በአነስተኛ ወጪ ተዘርቶ የሚበቅል ሆኖ ከፍተኛ የንጥረ ነገሮች ክምችት ያለው ተክል መሆኑ ተመራጭነቱን አግዝፎታል። በህንድና በተለያዩ የአፍሪካ አገሮች ውስጥ የምግብ እጥረት ወረርሽኝ በሚከሰትበት ወቅት ፍቱን ምግብና ፍቱን መድኃኒት በመሆን ድርብ ጠቀሜታ ያለው የተፈጥሮ ፀጋ ቢኖር የሞሪንጋ ተክል ነው። የምግብ እጥረት እና የርሀብ አደጋን በመከላከል እና በመታደግ የህብረተሰብ ጤና መርሀግብሮች ውስጥ የሞሪንጋ አስተዋፅዖን የሚስተካከል ሁለገብ የምግብ ምንጭ የለም ለማለት ያስደፍራል። የሞሪንጋን ቅጠል እንደ ጎመን በመቀቀል ወይም እንደ ሻይ ቅጠል በማድረቅ እና በዱቄት መልክ በማዘጋጀት ስፍር ቁጥር ለሌላቸው ግልጋሎቶች ማዋል ይቻላል። ይህም ተፈጥሯዊ በሆነ መልኩ የሰውነትን ሀይል ለረጅም ጊዜ በተከታታይ ሙሉ ሆኖ እንዲቆይ ከማድረግ ጀምሮ፣ የደም ግፊትን መቀነስ እና ማስተካከል፣ የደም ስኳር መጠንን ወደ ትክክለኛው ደረጃ ዝቅ እንዲል እና በዛው የተስተካከለ ሁኔታ ላይ እዲቆይ የማድረግ፣ የካንሰር ሴሎችን የመራባት ሂደት የመግታት፣ በሰውነት ውስጥ የሚከሰቱ የአካላት ብግነቶችን የማለዘብ፣ የኢንፌክሽን ሂደትን የመግታትና የማቆም ትክክለኛ የስርአተ ነርቭ እና ስርአተ አንጎልን ሂደትን የማስጠበቅ በተለያዩ ዕሁፎች ማስታወቂያዎችና መጽሐፎች ውስጥ ተገልፆ እንደሚገኘው ሞሪንጋ ከ300 በላይ በሽታዎችን መከላከል እና መፈወስ እንደሚችል በአንክሮ ተገልጿል።

ስነ ምግባዊ ጠቀሜታው በሰፊው የሚታወቅ ሲሆን ከቅርብ አስርት ዓመታት ወዲህ ደግሞ በጤናውና በህክምናው ዘርፍ ያለው ጠቀሜታ እየጎላ መጥቷል።

በአካባቢ ጥበቃ፣ በገጠር ልማት እና በአፈር ጥበቃ ስራዎች ውስጥ መጠነ ሰፊ ጠቀሜታ ያለው ፈጣን እድገት የሚያሳይ ተክልም ነው። ለእንስሳት መኖነት ያለው ጠቀሜታ ሳይሰመርበት የሚታለፍ አይደለም። ከሞሪንጋ ፍሬ ተጨምቆ የሚወጣው ዘይት ለምግብ ማጣፈጫና ማብሰያ፣ ለሽቶና ቅባት ቅመማ እንዲሁም ለማሽኖች ጥርስ እና መገጣጠምያዎች ማለስለሻ ወይም ግሪስ ሆኖ ያገለግላል።

ለሆድ ህመም፣ ለካንሰር፣ ለጨንራ ቁስለት፣ ስኳር ህመም፣ ለአጥንት ጥንካሬ፣ አንጀት ትላትል፣ ለደም ግፊት፣ ለኮሌስትሮል መብዛት፣ ለልብ ህመም፣ ለራስ መታመም፣ ለጡት ድሮቀት፣ ለመርሳት በሽታ፣ እርጅናን ለማዘግየት፣ ለእርጅና ስንክሳሮች፣ ለቆሽት እብጠት፣ ምክንያቱ ላልታወቀ ትኩሳት፣ ለሰውነት መላም (አቅም መመናመን)፣ ለቆዳ ኢንፌክሽን፣ ለኩላሊት ጠጠር፣ ለሰውነት መዛል፣ ለዐይን ጥራት፣ ለጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ፣ ለስንፈተ ወሲብ፣ ለቁርጥማት፣ ለሪህ፣ ለሆድ ቁርጠት፣ ለግሳት፣ ለፈስ፣ ለድድ መድማት፣ ምግብ ላለመፈጨት፣ ለጉልበት ህመም፣ ለቆሻሻ ደም፣ ለእስትሮክ (ለአንጎል አደጋ)፣ ልዩ ልዩ እጢዎች፣ ለደም አለርጂ፣ ለአስም፣ ለዐይን ውሃ ግፊት፣ ለፕሮስቴት እብጠት፣ ለፕሮስቴት ካንሰር፣ የወፍ በሽታ ተብሎ በተለምዶ የሚታወቀው የጉበት ብግነት፣ ለድብርት፣ ለተቅማጥ፣ ለሽንት ቧንቧ መዘጋት፣ ምክንያቱ ላልታወቀ የሰውነት ድካም፣ ለልዩ ልዩ የቆዳ በሽታዎች፣ የአጥንት መሳሳት፣ ከወሊድ በኋላ ለእንግዴ ልጅ ቅሪት፣ ለተጨናገፈ እርግዝና ውርጃ፣ ለጥርስ ህመም፣ ለምግብ እጥረት፣ ለደም መርጋት፣ ለደም ማነስ፣ ለሽንት ቧንቧ ጠጠር፣ ለሆድ ድርቀት፣ ለእንቅልፍ ማጣት፣ ለቁስል ድርቀት፣ ለቆዳ ድርቀት፣ ለቆዳ መጨማደድ፣ ለሆድ እቃ እጥበት፣ ለምግብ ፍላጎት

ማጣት፣ ለበርካታ ኢንፌክሽኖች፣ ለቪታሚን ሲ እጥረት፣ ከወር አበባ ጋር ተያይዞ ለሚመጣ የሆድ የማህፀን ህመም፣ ለነርቭ ጅማቶች መላላጥ፣ ለነርቭ ጅማቶች ስንፍና፣ ለደም መመረዝ፣ ለውስጥ አካል መመረዝ፣ ለሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን፣ ለልዩ ልዩ ቪታሚን እጥረቶች፣ ለጭንቀት፣ ለሽንት ድርቀት፣ ለብሮንካይተስ፣ ለአይን ኢንፌክሽን፣ ለጆሮ ኢንፌክሽን፣ ለአፍና ድድ ቁስለት፣ ለሆድ ማለስለሻነት፣ ለአይን ሞራ፣ ለከብት በሽታ፣ ለኮሶ፣ ለመንጠቆ ትል፣ ለችፌ፣ለእባጭ፣ ለደም ተቅማጥ፣ ለአንጀት ካንሰር፣ ለማህፀን ካንሰር፣ ለሳንባ ነቀርሳ፣ ለስውነት መለኪያ አቅም ግንባታ፣ ለሚያስከትላቸው ስንክ ሳሮች፣ ለጡት ድርቀት፣ ለሆድ ድርቀት፣ ለቆዳ ድርቀት፣ ለአይን ድርቀት፣ ለቆላ ቁስል፣ ለቆዳ መጨማደድ፣ ወዘተረፈ. ሞሪንጋ ተስፋ የሚጣልበት ዕፀ- ህይወት ነው።

ሞሪንጋ በኢትዮጵያ

እንደ ኢትዮጵያ አቆጣጠር በ1988 ዓ.ም በሃገራችን ውስጥ ሞሪንጋን በተመለከተ የዳሰሳ ጥናት የሚያካሄድ አንድ ተቋራጭ ፕሮጀክት ለመጀመሪያ ጊዜ ተቋቁሞ ነበር። በጥናቱ መሰረት በሀገሪቱ ደቡባዊ እና ደቡብ ምዕራባዊ ክፍል **ሞሪንጋ ስቴናፔታላ** የተባለው ለምግብነት፣ ለመድኃኒትነት፣ ለማገዶነት እና ለውሃ ማጣራት ተግባራት ይጠቀሙበት እንደነበር መነሻ ጥናቱ አመላክቷል።

እንደ ጎመን ተቀቅሎ ቅጠሉና ቅርንጫፉ ለምግብነት እንደሚውል፣ ፍሬውን ለውሃ ማጣሪያነት እና የቅጠሉን ጭማቂ ደግሞ ለወባ፣ ለአንጀት ውስጥ ጥገኛ ህዋሳት፣ ለራስ ምታት፣ ለቆዳ ቁስል እና ለሌሎች በርካታ በሽታዎች እንደሚጠቀሙበትም በዳሰሳው ላይ ተጠቁሟል።

ከዳሰሳው ጥናት ጎን ለጎን በላቦራቶሪ ውስጥ በተደረገው መከራ መሰረት **ሞሪንጋ ስቴናፔታላ** የልዩ ልዩ ተህዋስያንን እድገት እና መራባት መግታት እንደሚችል፣ ረቂቁ ተህዋስያንን የመግደል ሃይል እንዳለው፣ ገንዲ የተባለውን የቁም እንስሳት በሽታ የሚያመጣውን አደገኛ ጀርም ሳይቀር እንደሚገድል፣ በልብ፣ የደም ስር እና የማህፀን አካላት ላይ የራሱ አዎንታዊ ተፅዕኖ እንዳለው ለማረጋገጥ ተችሏል።

የጥናት ውጤት የሞሪንጋ ተክልን ሁለንብ እና ዘርፈ ብዙ ጠቀሜታ ከስነ-ምግብ እና ከስነ-ጤና አኳያ በቂ ግንዛቤ ሊገኝ

በመቻሉ ቀጣይ የግብረ ኃይሉ ስራ ይህንን ተዓምረኛ እፅዋት በሰፊው ማስተዋወቅ እና ማሰራጨት ነበር።

በአገራችን የተለያዩ ንዑስ ክፍሎች ውስጥ ሞሪንጋ በልዩ ልዩ ስያሜዎች ይጠራል። አሌኮ፣ አለኮ፣ ሐላኮ፣ ካላንኪ፣ ቱላሁ፣ እና ሽልቻዳ ከብዙው ጥቂቱ ናቸው። በአማርኛ በሰፊው የሚታወቅበት ስሙ ሺፈራው ወይም አለኮ የሚለው ነው።

በአርባ ምንጭ እና በወላይታ አካባቢ ነዋሪዎች ዘንድ ቅጠሉ ተቀቅሎ ከበቆሎ እና ማሽላ ቂጣ ጋር ይበላል። በኮንሶ አካባቢ ቅጠሉ ከተቀቀለ በኋላ ለወባ፣ ለሆድ ህመም፣ ለደም ግፊት፣ ለደም ማነስ እና ለሌሎች በርካታ በሽታዎች ያገለግላል። እንደዚሁም ስሩ ተቀቅሎ ለአደገኛ የጭንቅላት ወባ እንደ መድኃኒት ይገለገሉበታል። በወሊድ ወቅትም እንግዴ ልጁ ከቀረ ከማህፀን ውስጥ ገፍቶ ለማስወጣትም ይህንኑ ይጠቀማሉ።

<u>ጥበቅ ማሳሰብያ</u>

እዚህ ላይ አንባቢያን ሊያውቁት የሚገባው ጉዳይ ቢኖር <u>የሞሪንጋ ሰራ ስር</u> በማህፀን ላይ በሚፈጥረው ጡንቻን የማዝናናር አቅሙ ምክንያት እርግዝናን የማጨናግፍ ወይም በሌላ አነጋገር ውርጃን የማስከተል ባህርይ ስላለው ነፍሰጡሮች <u>ስራ ስሩን</u> ከመጠቀም መቆጠብ አለባቸው!!!

ከስራስሩ በስተቀር ሌላው ክፍል ማለትም ቅጠሉ እና ቅርንጫፉ ግን ለነፍሰጡሮች ምንም ዓይነት የጎንዮሽ ጉዳት አያደርስም።

ቪዘራል ሊሸማንያሲስ በተባለ ክፉ ባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጣውን ጉበትን እንዲሁም ሌሎች አቢይ የውጥ አካላትን

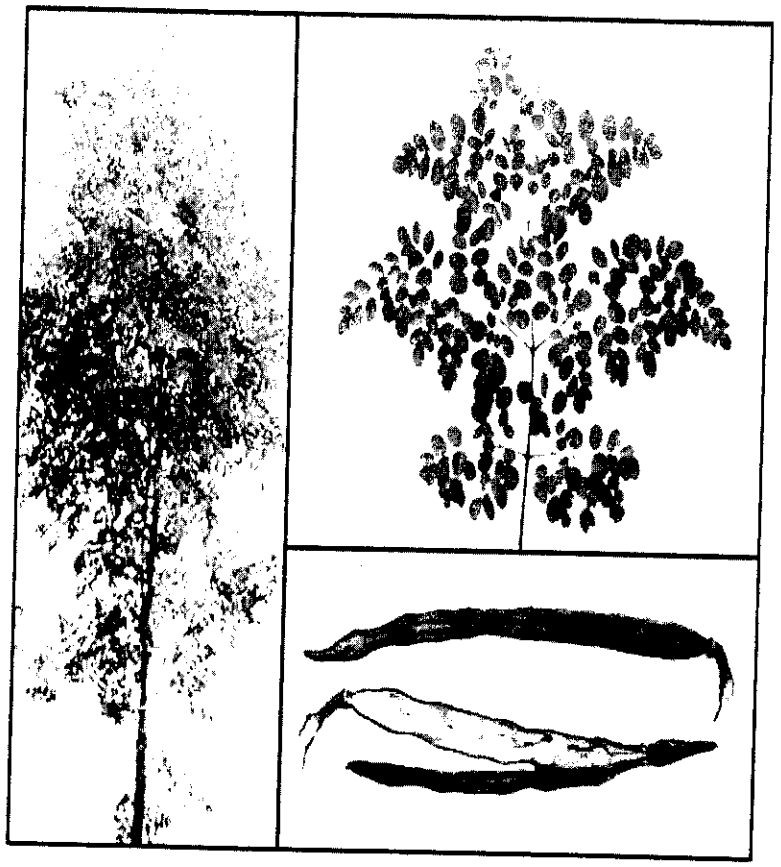
በእጅጉ የሚጎዳ ካል-አዛር የተባለውን አደገኛ ተላላፊ በሽታንም ለማዳን ሞሪንጋን በአይነተኝነት ይጠቀሙታል።

በላቦራቶሪ የናሙና መከራ እንደታየው ከቅጠሉ ውስጥ ተጨምቆ የሚወጣው ፈሳሽ ንጥረ ነገር እንደ *ስታፊሎኮከስ ኦውሪየስ፣ ስታፈሎኮከስ ታይፊ* እና *ሺገላ ሺጌ* የመሳሰሉትን ረቂቅ ተህዋስያን እድገት ከመግታቱም አልፎ በቀጥታ መግደል እንደሚችል ተመስክሮለታል። እንደዚሁም *ካንዲዳ አልቢካን* ተብሎ ለሚታወቀውና በሰዎች ላይ ልዩ ልዩ የፈንገስ በሽታን የሚያመጣውን ተህዋስን እድገት ከመግታት በተጨማሪም በቀጥታ መግደል ይችላል።

ሞሪንጋ ስቴኖፔታል በሌላ አጠራር አፍርካዊው የሞሪንጋ ዛፍ የሚባል ሲሆን የመገኛ አገሩም ኢትዮጵያ እና ኬንያ ነው። ቁመቱ በአማካኝ ከ6-10 ሜትር ሲሆን የግንዱ ዙሪያ (ዲያሜትር) በአማካኝ 60 ሳንቲ ሜትር ነው። በአብዛኛው ከባህር ወለል 1,000-1,800 ሜትር ከፍታ ባላው ስፍራዎች ላይ ይበቅላል። እድገቱ ፈጣን ሲሆን የተንገርገገ ቅጠልና ቅርንጫፎችን ለማብቀል ጊዜያት አይፈጅበትም። የሞሪንጋ ዛፍ ለፀሀይ ጨረር እና ለመቀት ልዩ ፍቅር ያለው እፅዋት ነው። ሞሪንጋ እና ውርጭ አይንና አፍንጫ ናቸው። ሞሪንጋ እና ብርድ እሳት እና ጭድ ናቸው። በመሆኑም ሞሪንጋ ከደጋማ ቦታዎች ይልቅ ሞቃታማና ረባዳማ ስፍራዎችን ይመርጣል።

የሞሪንጋ ዛፍ ጥላና ማገዶ ብቻ አይደለም። የሞሪንጋ ዛፍ የእንስሳት መኖና አዕዋፋት ማደሪያ ብቻ አይደለም። የሞሪንጋ ዛፍ መድኃኒትም ምግብም ነው። ለአካባቢ ስነ ምህዳር ከሚሰጠው ጠቀሜታ ባሻገር እንደ ተመጣጣኝ ምግብ ከፍተኛ የንጥረ ነገሮች፣

የቫይታሚን፣ የፕሮቲን፣ የቅባት እና የካርቦሃይድሬት ክምችት ይይዛል። ከዚህም በተጨማሪም ከሌሎች የምግብ ዝርያዎች የማናገኛቸውን ዚአቲን፣ ኩዌርሲቲን፣ ቤታ ሲስቴስቴሮል እና ከፊኑይል ኩዊኒክ የተባሉ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል።



በዚህም ምክንያት ሞሪንጋ ለደም፣ ለልብ፣ ለደም ዝውውር፣ ለካንሰር፣ ለደም ግፊት፣ ለስኳር መብዛት፣ ለአልሰር፣ ለኢንፌክሽን እና ለኢንፍላሜሽን እንደ አስፈላጊነቱ ምርጥ መድኃኒት ሊወጣው ችሏል። ከሀመም ምልክቶች ውስጥ ደግሞ ትኩሳትን፣ ራስ ምታትንም፣ ሆድ ቁርጠትን እና ቁርጥማትን በፍጥነት ማስታገስ በመቻሉ ተቀባይነቱን አጉልቶታል።

ከምግብነት በተጨማሪ በውስጡ በሚይዛቸውም ልዩ ልዩ ኬሚካሎች አማካኝነት በህክምናውም ዘርፍ ስመጥር እየሆነ መጥቷል። በተጨማሪም ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት ክምችት ስላለው ለእርጅና ቁጥር አንድ ተመራጭ መድኃኒትነቱ ተረጋግጦለታል። አጠቃላይ የሰውነትን ጤንነት እና ከጤናማ ህይወት የሚገኘውን ልዩ ደስታ የማጎናፀፍ ረቂቅና ተዓምራዊ ኃይል አለው።

ሞሪንጋ እና የኮንሶ ህዝቦች

በደቡብ ብሔር፣ ብሔረሰቦች እና ህዝቦች ክልል የሚገኘው የኮንሶ ልዩ ወረዳ ነዋሪዎች ከሞሪንጋ ጋር ጥብቅ ግንኙነት አላቸው። በዚህ አካባቢ በሰፊው የሚታወቅበት ስያሜው ሽፈራው ሴላግዳ ወይ ሃሌኮ የሚል ነው። ሃሌኮ እና ኮንሶ የአንድ ሳንቲም ሁለት ገፅታዎች እስከ መሆን ደርሰዋል። በኮንሶ ወረዳ ውስጥ ከ50% በላይ ለሚሆነው ነዋሪ የዕለት ተዕለት የምግብ ፍጆታ ሆኖ የሚያገለግለው ሃሌኮ (ሽፈራው) ነው። ሽፈራው (ሃሌኮ) በሳይንሳዊ ስያሜው ሞሪንጋ እስቱኖ ፓቴላ ይበላል።

"ያለ ሞሪንጋ ህይወት የለም" የሚለውን አባል አዘውትረው የሚጠቀሙት በአርባ ምንጭ ዙርያ የሚገኙት የኮንሶ እና የደራሼ ህዝቦች ናቸው። ፈረንጆች ሞሪንጋን "በዛፍ ላይ ያለ የምግብ ሱቅ" እንደሚሉት ሁሉ የኮንሶ ህዝቦች ሞሪንጋን እንደ "ገበያ አዳራሽ" እንደ "ፋርማሲ" የማየት ዘይቤ አላቸው።

ይህ ሁሰገብ እና ዘርፈ ብዙ ዛፍ *"ተዓምራዊው የተሰፋ ተክል"* እየተባለም ይጠራል። *ተዓምራዊው ተክለ-ተሰፋ* ለኮንሶ ህዝቦች የቤት አጥር ብቻ አይደለም፣ ምግብም ነው፣ መድኃኒትም ነው፤ ሃብትና እሴት ነው፣ መከበሪያ ነው፣ ልክ እንደ እርከናቸው ሁሉ የማንነታቸው ምልክትም ነው። ይህ ብቻ አይደለም። የገቢም ምንጭ ነው።

አንድ የሞሪንጋ ዛፍ እንደ አንድ ክሊኒክ ወይም እንደ አንድ ተፈጥሯዊ የመድኃኒት መደብር የሚታይበት ሁኔታ አለ። ማንኛውም አይነት የጤና ችግር ሲያጋጥም ከቅጠሉ፣ ከቅርፊቱ፣ ከእሸቱ፣ ከፍሬው ወይም ከስራስሩ ቀጥፈው በመጠቀም ከበሽታቸው

ይፈወሳሉ። ከጭንቅላት ወባ አንስቶ እስከ አንጀት ትላትል፣ ከራስ ምታት ጀምሮ እስከ ሆድ ቁርጠት፣ ከደም ግፊት ጀምሮ እስከ ስኳር በሽታ ድረስ ያለውን ስፍር ቁጥር የሌለው የጤና ስንክሳር የሚታደጋቸው ይህ ተዓምራዊ ተክለ ተስፋ ("Miracle tree of hope") ነው።

ሞሪንጋ ወይም በአካባቢው አጠራሩ ሃሌኮ በኮንሶ ማህበረሰብ ውስጥ ያለውን አይነት ታላቅ ክብር ከደራሼ ማኅበረሰብም አግኝቷል። የጤንነት አጋር፣ የኢኮኖሚ ምንጭ፣ የምግብ ዋስትና፣ የማህበራዊ ህይወት መገለጫ፣ የእንስሳት መኖ፣ የመሬት ማዳበሪያ፣ የውሃ ማጣሪያ፣ የአካባቢ ደን ልማት (የሥነ ምህዳር ማስተካከያ)፣ የድርቅ መከላከያ፣ በረሃብ ጊዜ የነፍስ ደራሽ፣ በሰላመ- ጊዜ የቤት እና የግቢ ግርማ ሞገስ ነው።

በእነዚህ አካባቢ አንድ የደረሰች ልጃገረድ ለትዳር በምትታጭበት ወቅት የልጅቷ ቤተሰቦች የእጮኛዋን ሽማግሌዎች ከሚጠይቋቸው ጥያቄዎች ውስጥ አንዱ *"ልጃችሁ በማሳው ወይም በእርሻው ወይም በግቢው ውስጥ ሃሌኮን ያሳድጋል ወይም ሃሌኮ አለው"* የሚል እንደሆነ በአካባቢው ውስጥ ጥናት ያደረጉ ምሁራን ይናገራሉ።

ሞሪንጋ በዓለም ዙርያ

ከሞሪንጋ ዝርያዎች ሁሉ በዓለም አቀፍ ደረጃ በሰፊው የሚታወቀው እና የሚበቅለው ሞሪንጋ ኦሊፌራ ነው። ከህንድ ልሳነ ምድር የተገኘው ሞሪንጋ ኦሊፈራ የተባለው የሞሪንጋ ዝርያ ሲሆን አራንጎ፣ ጃኪንቶ፣ ማሉንጋይ እና ቤንዞሊቭ፣ ድረም ስቲክ ትሪ፣ ኬሎር፣ ማሪንጎ፣ ሙንጋ፣ ላጅና እና ሴይጃ በሚሉ መጠርያዎች ይታወቃል።

ህንዶች እና የህንድ ሊቃውንታት ሞሪንጋን እንደ መድኃኒትነት መጠቀም የጀመሩት ጥንት ከዛሬ 4,000 ዓመታት በፊት ነበር። አዮርቬዳ ተብሎ በሚታወቀው የህንድ ጥንታዊና ቀዳማዊ የህክምና ጥበብ ውስጥ ከፍተኛ ጠቀሜታ የነበራቸውና እንደ ምግብም እንደ መድኒትነትም ሲያገለግሉ የቆዩት ሁሉቱ ተዓምራዊ ግብዓቶች ማር እና ሞሪንጋ ነበሩ። አሁንም ናቸው።

የሞሪንጋ ዛፍ አበባ አለው። አበባው እንደ ሻይ ቅጠል ያገለግላል። እንደ ምግብም ያገለግላል። እንደ መድኃኒት ያገለግላል። ከዚህም አልፎ ተርፎ ንቦች ይቀስሙታል። ቀስመውም ልዩ የሆነ ማር ይሰሩበታል። ከሞሪንጋ አበባ የሚሰራው ማር ደግሞ ተዓምራዊ መድኃኒት ነው። ሞሪንጋ በራሱ ተዓምራዊ ዛፍ ነው። ማር በራሱ ተዓምራዊ ጁስ ነው። ከሞሪንጋ ዛፍ የሚሰራው ማር ደግሞ ለተዓምራዊነቱ ወደር እንደሌለው ማንናዘብ አያደግትም። ይህንን ከሞሪንጋ አበባ ከሚሰራው ማር ወደፊት በሰፊው እናየዋለን።

የሞሪንጋ ዛፍ ደረቅ የአየር ንብረትንና አሸዋማ የአፈር ሁኔታን ተቋቁሞ በፍጥነት የሚያድግ ችግር ቻይና ድርቅን ተቋቋሚ

እፅዋት ነው። በአላማችን ውስጥ ከፍተኛ የሞሪንጋ ዛፍ አምራች አገር ህንድ ስትሆን ከ380 ካሬ ኪሎ ሜትር የሞሪንጋ እርሻ ላይ በየአመቱ ከ1.1 እስከ 1.3 ሚሊዮን ቶን የሞሪንጋ ፍራፍሬን በማምረት ለአገር ውስጥ እና ለዓለም ገበያ ታቀርባለች። በተለይ ከህንድ ግዛቶች ውስጥ እነ አንድራፕሬሽ፣ ካርናታካ እና ታሚል ናዱ በቅደም ተከተል ሰፊውን የሞሪንጋ እርሻ ምርት ይይዛሉ። በርካታ የሞሪንጋ ዛፍ ዝርያ እና የብዘኃ-ህይወት ስርጭት የሚገኝበት ግዛት ደግሞ ታሚል ናዱ ናት። ታሚል ናዱ የሞሪንጋ እርሻን በማስፋፋትም ቀደምትነት አላት። ሞሪንጋ በታሚል ናዱ፣ ደቡብ ህንድ እና ታይላንድ አካባቢ በየቤቱ እንደ ጓሮ አትክልት ከሚተከሉ እፅዋቶች አንዱና ዋነኛው ነው። ልክ በሃገራችን ሽው ሽዋ፣ ትሩማን ትሪ፣ ሰንሰል፣ ባህር ዛፍ እና ጥድን ለአጥርነት እንደምንተክለው ሞሪንጋ በእነዚህ አገራት ውስጥ የአጥር ተክል ነው።

ሞሪንጋ ከአናት ሐገሩ ህንድ ወጥቶ ተራራ እና ድንበር፣ ባህር እና ወንዝ በመሻገር ዛሬ በካምቦዲያ፣ በፓኪስታን፣ በፓኔል፣ በኢንዶኔዥያ፣ በማሌዥያ፣ በሜክሲኮ፣ በማዕከላዊና በደቡብ አሜሪካ እና በሴሪላንካ በሰፊው ተሰራጭቶ ይገኛል።

የሞሪንጋ ጉዞ

ሞሪንጋ ከእናት አገሩ ህንድ ተነስቶ በመጀመሪያ ወደ ፓኪስታን፤ በመቀጠል ወደ ባንግላዲሽ ከዚያ አልፎ ወደ አፍጋኒስታን ሲንዝ በሄደበት አገር ሁሉ ሞቅ ደመቅ ያለ አቀባበል የተደረገለት ተዓምረኛ ዛፍ ነው። ለምን ይሆን ለሞሪንጋ ይሄ ሁሉ ሽርጉድ የተደረገለት ብለን ከጠየቅን መልሱ የደም ግፊት፣ የደም ማነስ፣ የስኳር፣ የምግብ እጥረት፣ የቁርጥማት፣ የሪህ ህመም፣ የተቅማጥ፣ የሆድ ቁርጠት፣ የጨጓራ አልሰር፣ የልብ ህመም፣ የኮላሊት ጠጠር፣ የሽንት መታፈን፣ የባክቴሪያ፣ የቫይረስ፣ የፈንገስ ኢንፌክሽን፣ የውስጥ ኢንፍላሜሽን፣ የሆድ ድርቀት፣ የሆድ ቁስለት፣ የሚጥል በሽታ፣ የጭንቅላት ወባና የመሳሰሉትን እያሳደደ የሚመታ አስተማማኝ የጤንነት መከታ እና የረጅም እድሜ አለኝታ በመሆኑ ነው።

ይህም ማለት የሞሪንጋ ዛፍ በትንሹ ተፈጥሯዊ ክሊኒክ እና ተፈጥሯዊ ፋርማሲም ነው። የሞሪንጋ ቅጠል ተፈጥሯዊ የእርግዝና መከላከያ ነው። ሞሪንጋ በወሊድ ጊዜ ምጥን የሚያፋጥን "አዋላጅ ቅጠል" ነው። ሞሪንጋ ጡት ለምታጠባ እናት "ወተት አመንጪ እፅ" ነው። የሞሪንጋ ቅጠል ጤናማ የወሲብ ፍላጎትን በማነሳሳት አፈፃፀሙን አርኪ በሆነ መልኩ እውን በማድረግ ለትዳር ጣዕምን የሚሰጥ የፍቅር ቅመም ነው። ታዲያ ለሞሪንጋ ያልተጨበጨበ ሌላ ለማን ሊጨበጨብ ነው ብላችሁ ታስባላችሁ?

የህይወት ዛፍ (The Tree of life)

ይህ ስያሜ የተሰጠው ለሞሪንጋ ተክል ነው። ለ4,000 ዓመታት የሰው ልጅት የጤና አጋር የበሽታዎች እና የደዌዎች ማስፈራሪያና ማርከሻ ሆኖ ሲያገለግል ብቃቱ የተመሰከረለት እፅዋት ስለመሆኑ የተሰጠው ስያሜ ነው። ይህንን ተክል በእናት ሐገሩ ህንድ፣ ፓኪስታን፣ አፍጋኒስታን እና ባንግላዲሽ በሰፊው እናገኛለን። በእንግድነት በሄደባቸው የምስራቅ አፍሪካ አገራት (ኢትዮጵያ እና ኬንያ) በማዕከላዊና በደቡብ አሜሪካም በሰፊው ተሰራጭቶ ይገኛል። ከጫፍ ቅርንጫፍ አንስቶ እስከ ታች የስሩ መጨረሻ ድረስ አንድም የሚጣል ክፍል የለውም። ከ300 በላይ ልዩ ልዩ በሽታዎችን ያድናል፣ ይከላከላል። የአካባቢን የስነ ምህዳር ሚዛን ያስጠብቃል። ውሃን ያጠራል። ማገዶ፣ የከብት መኖ፣ ማዳበሪያ እና የሰው ልጆች ምግብ መሆንም ይችላል። ለምግብነቱ ጥራትና ብቃት ወደር ስለማይገኝለትም ሱፐር ፉድ በሚል ማሞካሸም ይጠራል። የምግቦች ሁሉ ምርጥ ምግብ ነው እንደ ማለት ነው። በውስጡ በሚይዟቸው የማዕድናት፣ የቫይታሚኖች፣ የአሚኖ አሲድ፣ የፕሮቲን፣ የአንታይ አክሲዳቶች እና አንታይ ኢንፍላማቶሪ ንጥረ ነገሮች ብዛት እና ጥራት የሚወዳደረው ቀርቶ በቅርቡ የሚከታተለው የተፈጥሮ ምግብ ወይም መድሃኒት በጭራሽ እንደሌለ ሳይንቲስቶች የሚመሰክሩት በሙሉ እምነት ነው። ካንሰርንም፣ ደም ግፊትንም፣ ስኳርንም፣ የጨጓራ አልሰርንም፣ ቁርጥማትንም፣ የምግብ እጥረትንም፣ እርጅናንም፣ አላስፈላጊ እርግዝናንም፣ የደም ማነስንም፣ የደም መቆሸሸንም፣ የልብ ህመምንም የጉበትንም በአንድ ላይ ጠቅልሎ የሚፈውስ እፅ በመሆኑ ይህ "የህይወት ዛፍ" በሚለው ስያሜ ሊሞገስ ችሏል። ተፈጥሮ ለሰው ልጅ የለገሰችው በማዕድናት እና በንጥረ ነገሮች የበለፀገ ምግብና መድሃኒት በመሆን አቻ የሌለው

እዕዋት ስለሆነ ነው። አንዳንድ ጊዜም "የህይወት ዛፍ" አንዳንዴም "ተዓምራዊ ዛፍ" እየተባለ የሚጠራበት ደረጃ ላይ ደርሷል።

የሞሪንጋ ዛፍ ተንከባከቡኝ በማለት የሚመላደቅ ሳይሆን አመቺ ባልሆነ ስፍራ እንኳን እራሱን በራሱ የሚያፀድቅ ወጪ ቆጣቢ ገዕታን ገንቢ ተክል ነው። በቀላል መዋዕለ ንዋይ እና በአነስተኛ ጉልበት ሊለማ የሚችል እዕዋት በመሆኑ የስነ ምህዳር ይዘታቸው እና የኢኮኖሚ አቅማቸው በተመናመነ አካባቢዎች፣ እንዲሁም የምግብ እጥረት በሚከሰትበት ወቅት የኋላ ደጀን ሆኖ ለችግሩ መፍትሔ ለመስጠት በተፈገለው ወቅትና ጊዜ አለሁላችሁ የሚል የሰው ልጅ "የክፉ ጊዜ ደራሽ እና እውነተኛ ጓደኛ" ሊባል የሚገባው ተክል ነው።

በዚህም በህንድ እና በአፍሪካ እንዲሁም በደቡብ አሜሪካ ተወዳጅነቱ ከአመት አመት እየደመቀና እየፈካ መጥቷል። በአካባቢ ጥበቃ ዘርፍም ሞሪንጋ አለበት። ጨዋማ ውሃን በማስተካከል ለመጠጥ በቂ እንዲሆን ያደርጋል። የተበከለንና የደፈረሰን ውሃ ያጣራል። ይህ የተጣራ ውሃም ያለስጋት ይጠጣል ፍሬው ምርጥ ማዳበሪያ መሆን ይችላል። የዛፉን ልዩ ልዩ ክፍሎች አንድ በአንድ ስንመለከት የሚከተሉትን ተዓምራዊ ጠቀሜታዎች እናያለን።



የህይወት ዛፍ

የሞሪንጋ ዛፍ ተዋፅኦዎች በባህላዊ ህክምና

በዚህ ክፍል ወደ ዝርዝር ሳይንሱ ሳንገባ እንደዚሁ በጥቅሉ ብቻ ሞሪንጋ በባህላዊው ህክምናው ዘርፍ እንዴት በጥቅም ላይ እየዋለ እንደሚገኝ እንመለከታለን። ወደ መጨረሻው ባሉት ምዕራፎች ደግሞ በዘመናዊው ህክምና ያለውን ጠቀሜታ ከሳይንሳዊ ትንታኔ ጋር እናቀርባለን።

የሞሪንጋ ቅጠል

- ✓ ደም ማነስ (ቀቅሎ በመብላት)
- ✓ ቆዳ ቁስል (ቅጠሉን ቁስሉ ላይ በማሸት)
- ✓ ለሚደማ ቆዳ (ቅጠሉን በሚደማው ቆዳ ላይ በማሸግ)
- ✓ ለባክቴሪያ ኢንፌክሽን (የቅጠሉን ጭማቂ በመጠቀም)
- ✓ ለትኩሳት
- ✓ ለብሮንካይተስ
- ✓ ለምግብ እጥረት (ቅጠሉን ቀቅሎ በመብላት)
- ✓ ለተቅማጥ
- ✓ ስኩርቪ ለሚባለው በቫይታሚን ሲ እጥረት አማካኝነት ለሚመጣ የቆዳ ድርቀት፣ መሰነጣጠቅ እና ለድድ መድማት በሽታ
- ✓ ለአይን ኢንፌክሽን
- ✓ ለጆሮ ኢንፌሽክሽን
- ✓ ለደም ግፊት (ቅጠሉን አፍልቶ በመጠጣት)
- ✓ ለስኳር በሽታ (ቅጠሉን አፍልቶ በመጠጣት ፍቱን የሆነ ተወዳዳሪ የሌለው መድሃኒት ነው።)

የሞሪንጋ ግንድ ልጣጭ፣ ስራ ስርና ሙጫ

- ✓ ለልብና ለደም ስር ህመሞች
- ✓ ለደም ዝውውር
- ✓ ለምግብ መፈጨት እና መንሸራሸር
- ✓ ለምግብ ፍላጎት መጨመር
- ✓ ለቁርጥማት እና ሪህ (ሥሩን አድቅቆ ከጨው ጋር በማደባለቅ መጠቀም)
- ✓ መጫው ደግሞ ለአስም፣ ሽንትን በማበዛት የደም ግፊትን ለመቀነስ እንዲሁም በማህፀን ውስጥ ያልተፈለገ ቅሪትን ለማስወጣት ይረዳል።

የሞሪንጋ እሸት እና የእሸት ልጣጭ (POD)

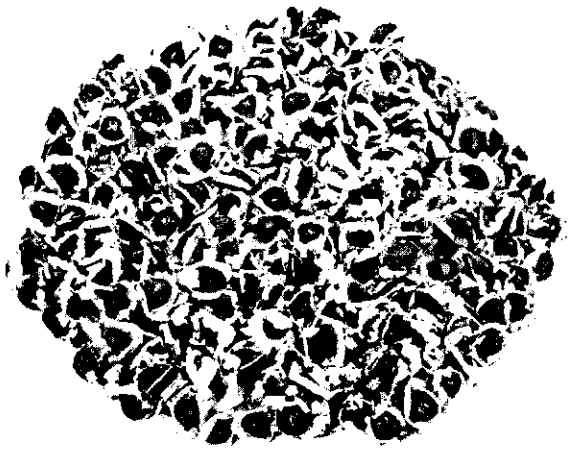
- ✓ የአንጀት ትላትልን በማስወገድ /በማሻር
- ✓ የጉበት እና የቆሽት በሽታን በመፈወስ
- ✓ ቁርጥማትና ሪህን በመፈወስ
- ✓ የምግብ እጥረትን ተከትሎው የሚከሰቱ የተዛቡ የሠውነት ስርዓተ ሂደቶችን በማስተካከል ረገድ ወደር አልባ ጠቀሜታ አለው።



የሞሪንጋ አበባ

- ✓ የጡት ወተትን በብዛት እንዲመነጭ ይረዳል
- ✓ ለኩላሊትና የሽንት ቧንቧ እንዲሁም ለፊኛ ኢንፌክሽን ፍቱን ነው
- ✓ የኩላሊትንና የሽንት ቧንቧ ተግባራትን ያስተካክላል





የሞሪንጋ ፍሬ

የሞሪንጋ ፍሬ

- ✓ ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽኖች
- ✓ የተበከለን ውሃ ለማጥራት
- ✓ ለሚጥል በሽታ
- ✓ ለአጥንት በሽታዎች፣ ለሪህ፣ ለመገጣጠምያ ብግነት፣ ለቁርጥማት
- ✓ ለአባላዘር በሽታዎች
- ✓ ለቆዳ ኢንፌክሽን ፍቱን ነው።

የሞሪንጋ ፍሬ ካለው አስደናቂ እና አስገራሚ ጠቀሜታው ውስጥ አንዱ ቆሻሻ ውሃን ከመቅዕበት ሙሉ ለሙሉ በማጥራት ከልል ያለ የጠራና የተጣራ ውሃን (ለመጠጥ አገልግሎት እንዲውል) ያደርጋል። ውሃን ለማጥራት እና የማንጣት ብቃቱ ተዓምራዊ የሚያሰኝ ነው። በቤት ውስጥም ሆነ በትላልቅ የውሃ ማከፋፈያ ገንዳዎች ውስጥ በጥቂቱም ሆነ በሰፊው ውሃን የማጣራት አገልግሎት የሚሰጥ ተዓምረኛ ፍሬን ማፍራት የሚችለው የሞሪንጋ ዛፍ በህብረተሰብ ጤና ዘርፍ በተለይ በንፁህ ውሃ አቅርቦት ስራ ላይ እንደ ህንድ እና ሁንድራንስ ባሉት አገሮች ውስጥ ሰፊ አስተዋዕዖን በማበርከት ይታወቃል።

በሞሪንጋ ፍሬ አማካኝነት ሙሉ ለሙሉ ጨቅይዮ የደፈረሰን ውሃ በጥቂት ደቂቃ ውስጥ እንደ ነጭ ወረቀት ዕዱ እይታ እንዲኖረው ማድረግ ይቻላል። ውሃን ለማጥራት መከተል የሚገባን ቅደም ተከተልም የሚከተለውን ይመስላል።

1. ፍሬውን ማድረቅ
2. የፍሬውን ሽፋን መላጥ
3. ፍሬውን ማድቀቅ
4. የፍሬውን ዱቄት በውሃ መበጥበጥ
5. የተበጠበጠውን ውህድ በወንፊት ወይም በጨርቅ ማጥለል
6. ከታች ተጣርቶ የወጣውን ወተት መሰል ፈሳሽ በውሃው ውስጥ መጨመር
7. ለ30 ሴኮንድ የፍሬውን ወተት እና የቆሸሸውን ውሃ መበጥበጥ

ከላይ በተጠቀሰው ቅደም ተከተል መሰረት በመጨረሻ የሚገኘው ውጤት እጅግ በጣም የነጣና የጠራ ውሃ ይሆናል።

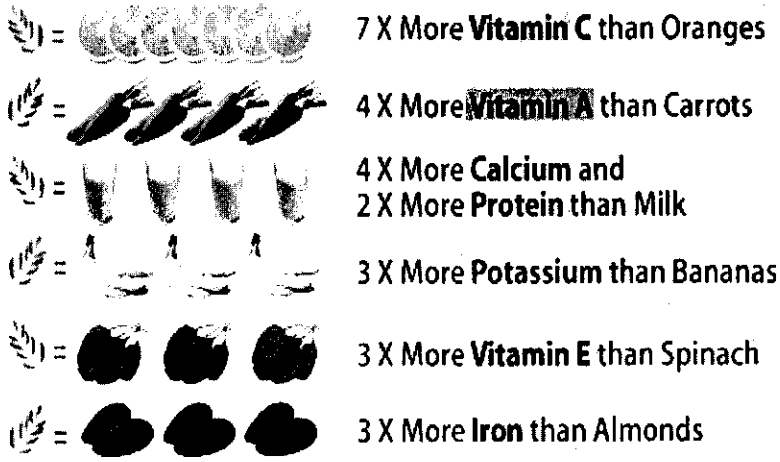
በውሃ ማሰራጭያ ጣቢያዎች ደግሞ በትላልቅ ገንዳዎች ውስጥ የሚመጨመር ከሞሪንጋ ፍሬ ተቀነባብረው የተሰሩ ዱቄቶችን በመጠቀም በብዙህ ሺህ ኩውቢክ ሜትር የሚሰነ ውሃን በማጥራት ለህዝብ አገልግሎት ማቅረብ ተችሏል።

የህብረተሰብ ጤናን በመንከባከብና በማስጠበቅ ረገድ እንዲህ አይነቱን አስተዋዕያ የሚያበርክተውን እዕዋት በሰፊው በመትከልና በመንከባከብ ረገድ እንደ ጤና ጥበቃ፣ አካባቢ ጥበቃ፣ ውሃ ልማት እና ግብርና መስሪያ ቤቶ በቅንጅት ሊሰሩ ይገባል።





የሞሪንጋ ቅርንጫፍ፣ልጣጭ፣ ስራስር እና ሙጫ





በአንድ መቶ ግራም ሞሪንጋ ውስጥ

- ✓ 8.3 ግራም ፕሮቲን
- ✓ 434 ሚሊ. ግራም ካልሺየም
- ✓ 404 ሚሊ. ግራም ፖታሺየም
- ✓ 738 ማይክሮ ግራም ቫይታሚን ኤ
- ✓ 164 ሚሊ. ግራም ቫይታሚን ሲ.

የሞሪንጋን ቅጠል ለክብቶች መኖ

የሞሪንጋን ቅጠል ለክብቶች በመመገብ፡-

- ✓ ክብደታቸውን በ32%
- ✓ የወተት ምርትን በ43%-65% መጨመር ይቻላል።

ሞሪንጋ እንደ ምግብ

የሞሪንጋ ቅጠል ለሰውነት የሚያስፈልጉትን ቫይታሚኖች በሙሉ በውስጡ ይይዛል። በዚህም ምክንያት ከ160 በላይ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል። ከ100 በላይ የምግብ ንጥረ ነገሮችን እና ከ46 አይነት በላይ አንቲ ኦክሲዳንቶችን በመያዙ ምክንያት ከደም ግፊት እስከ ካንሰር፣ ከካንሰር እስከ ስኳር ድረስ ላሉ ከባድ ህመሞች ሁሉ የፊውስ ምንጭ ሊሆን ችሏል። አንድ ሳህን ሞሪንጋ ውስጥ ከ4 ብርጭቆ ወተት የምናገኘውን ካልሺየም፣ ከ7 ብርቱካን የምናገኘውን ቫይታሚን ሲ፣ ከ3 መዝ የምናገኘውን ፖታሺየም፣ ከ3 ሳህን ጎመን የምናገኘውን የብረት ንጥረ ነገር ከአራት ሳህን ካሮት የምናገኘውን ቫይታሚን ኤ እና ከ2 ብርጭቆ ወተት የምናገኘውን ፕሮቲን እናገኛለን። ለዚህም ነው "Super Veggie" ወይም "የአትክልቶች ንጉስ" የተባለው።

ከሞሪንጋ ቅጠል ጭማቂ ከሚሰራው ሾርባ ውስጥ

- ✓ 7 አይነት ቫይታሚኖች (A, B_1, B_2, B_3, C, E,K)
- ✓ 6 አይነት ንጥረ ነገሮች (ካልሺየም፣ ኮፐር፣ ዚንግ፣ ማግኒዥየም፣ አይረን፣ ፖታሺየም፣ ፎስፎረስ)
- ✓ 18 አይነት የፕሮቲን መሰረታዊ ንጥረ ቅመሞች (አሚኖአሲድ)
- ✓ 46 አይነት አንቲ ኦክሲዳንቶች
- ✓ ከፍተኛ መጠን ያለው ፀረ-ኢንፍላሜሽን ቅመሞች
- ✓ ካርቦ ሃይድሬት፣ ፕሮቲን፣ እና ፋይበር
- ✓ ፀረ መርዞች፣ ፀረ ካንሰር፣ ፀረ ባክቴሪያ እና ፀረ ፈንገስ ንጥረ ቅመሞች ይገኙሉ!!

ኒውትሪሽን ፋውንዴሽ አፎ ኢንዲያ የተባለ የሥነ ምግብ ምርምር ተቋም ፕሬዝዳንት የሆኑት ዶ/ር ጎፓላን ስለ ሞሪንጋ ሳይንሳዊ ምስክርነት ሲሰጡ *"እጅግ በጣም ውድ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ርካሽ ምግብ"* ይሉታል።

የጎርቫይቫል ኤንድ ሰብሲስተንስ ኢን ትሮፒክስ የሚል ዕሑፍ ያሳተሙት ዶ/ር ፍራንክ ኤል ማርቲን ደግሞ *"ምድር ካፈራቻቸው እፅዋቶች ሁሉ ምርጥ የተመጣጠነ ምግብና የቫይታሚኖች መደብር ይሉታል"*

የህንድ ብሔራዊ የሥነ ምግብ ኢንስቲትዮ ዳይሬክተር የሆኑት ዶ/ር ካማላ ክሪሽናስዋሚ ከምርምር ውጤታቸው በመነሳት በሰጡት የምስክርነት ቃል *"ስፍር ቁጥር ለሌላቸው የአትክልት አይነቶች ውስጥ እንደ ሞሪንጋ በቫይታሚን ኤ የበለፀገ የለም። ከዚህም አልፎ ስፍር ቁጥር የሌላው ረቂቅ የምግብ ንጥረ ነገሮችን አምቆ ይዟል። ሌላው ቀርቶ በጣም ትንሽ መጠን ያለው ሞሪንጋ ለምሳሌ ከ10 ሚሊ ግራም ያልበለጠ የሞሪንጋ ዱቄት ለታዳጊ ሀገሮች የእለቱን የቫይታሚን ኤ ፍላጎት መሉ ለመሉ ያሟላል"* በማለት ሞሪንጋ ምን ያህል በማዕድናትና ቫይታሚኖች በእጅጉ የበለፀገ እንደ ሆነ ያስረዳሉ። በ100 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ውስጥ ያለው የተመጣጠነ ንጥረ ነገር መጠን በተመሳሳይ ክብደት ካላቸው ማናቸውም አትክልትና ፍራፍሬዎች ሁሉ በሁለት እጅ (እጥፍ) ይበልጣል። አንድ መቶ ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ከአንድ እንቁላል የምናገኘውን ፕሮቲን መሉ ለመሉ ይተካል። እንዲሁም ከአንድ ብርቱካን የሚገኘውን ቫይታሚን ሲ፣ ከአንድ ካሮት የሚገኘውን ቫይታሚን ኤ እና ከአንድ ብርጭቆ ወተት የሚገኘውን ካልሺየም ከ100 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ማግኘት ይቻላል።

ይህም ማለት 100 ግራም ሞሪንጋ

- ✓ እለታዊ የካልሺየም ፍላጎታችንን በ100% - 80%
- ✓ እለታዊ የአይረን ፍላጎታችንን በ80% - 25%
- ✓ እለታዊ የቫይታሚን ኤ ፍላጎታችን - 100%
- ✓ እለታዊ የቫይታሚን ሲ ፍላጎታችንን - 100% ያሟላልናል።

ገና በእንጭጭነቱ የሞሪንጋ ቅጠል ተቀጥፎ ሊበላ ይችላል። እያደገና እየበሰለ ሲሄድ ደግሞ ተቀቅሎ ይበላል። የተቀቀለበት ውሃም በርካታ ንጥረ ነገሮችን አሟምቶ ስለያዘ ጥቅም ላይ የሚውል እንጂ የሚደፋ አይደለም። የሞሪንጋን ቅጠል ካደረቁ በኋላ በዱቄት መልክ መጠቀሙም ሌላው የተለመደ አማራጭ ነው።

ይህ መነሻው ከሐሚልያ ተራሮች ግርጌ የሆነው ሞሪንጋ ኦሊፌራ "ዘ ሚራክል ትሪ" (ተዓምረኛው ዛፍ) እና "Mothers Best Friend" (የእናት ምርጥ ጓደኛ) በመባል መጠራቱ ከላይ ያየናቸው መሰረታዊ መረጃዎች አግባብነቱን ያሳዩናል።

ሒፖክራተስ ከክ/ል/በ 400 ዓመት በፊት የኖረውና የህክምና አባት በመባል የሚጠራው ሲቃውንት እና ፈላስፋ *"ምግብህ መድኃኒት ይሁንልህ መድሃኒትህ ምግብህ ይሁንልህ"* የሚል ድንቅ አባባል ነበረው። ይህንን ጥበብ ጠንቅ ብሔል በትክክል የሚያሟሉት ማር እና ሞሪንጋ ናቸው።

አንድ መቶ ግራም የተቀቀለ የሞሪንጋ ቅጠል

- ✓ ከ100 ግራም ወተት በ 4 እጥፍ የሚበልጥ ካልሽየም
- ✓ ከ100 ግራም መዝ በ3 እጥፍ የሚበልጥ ፖታሺየም
- ✓ ከ100 ግራም ብርቱካን በ7 እጥፍ የሚበልጥ ቫይታሚን ሲ

- ✓ ከ100 ግራም አይብ በ2 እጥፍ የሚበልጥ ፕሮቲን
- ✓ ከ100 ግራም ካሮት በ4 እጥፍ የሚበልጥ ቫይታሚን ኤን በውስጡ ይይዛል።

ከእፅዋት ዝርያዎች ውስጥ ከፍተኛ የቫይታሚን ክምችት እንዳለው የተመሰከረለት ሞሪንጋ ነው። ቫይታሚን ኤ (ቤታ ካሮቲን)፣ ቫይታሚን ቢ1 (ታያሚን)ቫይታሚን ቢ2 (ሪፖፍላቪን)፣ ቫይታሚን ኤ(ቤታካሮቶን)፣ቫይታሚን ቢ6(ፓይሮዲግዚን) ቫይታሚን ቢ7(ባዮቲን)፣ ቫይታሚን ሲ (አስኮርቢክ አሲድ)፣ ቫይታሚን ዲ (ኮሌካል ሲፈሮል) ቫይታሚን ኢ (ቶኮፈሮል) እና ቫይታሚን ኬ ከምንም በላይ በበቂ መጠን ይገኛል።

ከፍተኛ የንጥረ ነገሮች ክምችት በውስጡ ያለው ተዓምራዊ ተክል ወይም እፅዋት ለምግብነትም ለመድኒትነትም ያገለግላል።

ከሞሪንጋ እፅዋት ክፍል ውስጥ ከሁሉም በላይ ከፍተኛ ጠቀሜታ ያለው ቅጠሉ እንደሆነ ጥናቶች ያስረዳሉ።

ሞሪንጋ ተክል ምንም የሚጣል ክፍል የለውም። አንባራዊነት ደግሞ ቅጠሉ ከሁሉም የበለጠ ስነ-ምግባዊ ይዘቶች አሉት።

ሞሪንጋ ከፍተኛ የካልሺየም ማዕድን ይዘት አለው ይህ ማዕድን ለአጥንትና ጥርስ ጥንካሬ፣ ለአጥንትና ለሰውነት አካላት እድገት፣ ለደም መርጋት መስተካከል፣ ለነርቮች መልዕክት ስርጭት፣ ለጡንቻዎች መዘርጋት እና መታጠፍ፣ ለትክክለኛ የልብ ምት፣ ለሆርሞኖች ቅመማና ስርጭት፣ ለኢንዛይሞች መስተጋብር እና ለሌሎችም በርካታ ስነ ህይወታዊ የውስጥ ሂደቶች ወሳኝ ድርሻ አለው። ከወተት በ17 እጥፍ የሚበልጥ የካልሺየም መጠን ያለው ሞሪንጋ ለተስተካከለ የአጥንት፣ የጥርስ፣ የልብ የጡንቻ፣ የነርቭ

እና የስርዓተ ሆርሞን ሂደት እና ጤንነት ተወዳዳሪ የሌለው ምግብ እና መድሃኒት ነው።

ሞሪንጋ፣ በሳይንሳዊ አጠራር ጋልክታሰግ ተብለው ከሚጠሩ የእፅዋት መደብ ውስጥ ይመደባል። ጋላክታሳግ የሚባሉ እፅዋቶች የጡት ወተትን ማመንጨት እና ማበዛት የሚችሉ ንጥረ ነገሮች አላቸው። ከወሊድ በኋላ ጡታቸው ለሚደርቅ ወይም ወተት ማመንጨት ለሚሳናቸው ወላጆች ሞሪንጋ ፍቱን ተፈጥሯዊ መድሃኒት ነው። ሞሪንጋ በሚወስድበት ጊዜ በሰውነት ውስጥ ፕሮላክቲን የተባለው ሆርሞን በከፍተኛ መጠን ይመነጫል። የፕሮላክቲን ሆርሞን ዋነኛው ስነ ህይወታዊ መስተጋብር የጡት ወተትን የማመንጨትና የማፍለቅ ሂደትን በብዙ እጅ ማሳደግ ነው።

ለዚህኛው ነዑስ ክፍል ማጠቃለያ ደግሞ አንድ አስደናቂ ታሪክ እንንገራችሁ።

*ሞሪንጋ ለሰው ልጅ ብቻ ሳይሆን ለአትክልቶችም ምርጥ ነገር ነው። ከሞሪንጋ ቅጠል የተሰራን ጁስ ለሌላ አትክልት በመመገብ ምርታማነትን በእጥፍ ድርብ ማሳደግ ይቻላል!! የሽንኩርት፣ የማሽላ፣ የአኩሪ አተር፣ የበቆሎ፣ የቡና፣ የበርበሬ፣ የሚሎን፣ የሻይ እና የሌሎችን ችግኞችን በምናፈላበት እና በምንክባክብበት ወቅት የሞሪንጋን ሾርባ በማጠጣት በፍጥነት እንዲያድጉ እና የተትረፈረፈ ምርት እንዲሰጡ ማድረግ ይቻላል። ለዚህም ሚስጢሩ በሞሪንጋ ውስጥ የሚገኘው **ዚአቲን** የተሰኘው ንጥረ ነገር ነው። ዚአቲን የእፅዋትን እድገት ተዓምራዊ በሆነ መልኩ የሚያሳድግ አስደናቂ ንጥረ ነገር ነው። ይህንን በመጠቀም ከአንድ ሄክታር ይገኝ የነበረውን 60 ኩንታል የበቆሎ ምርት ወደ 130 ኩንታል ከፍ ለማድረግ መቻሉን ጥናቶች ያሳያሉ።*

ሞሪንጋ እንደ መድኃኒት

የሞሪንጋ ዛፍ በህክምና ውስጥ ያለው ጠቀሜታ ባለ 5 ምዕራፍ ነው።

ይኸውም፦

አንደኛ - በሽታን በመከላከል ረገድ (ለምሳሌ ካንሰርን)

ሁለተኛ - በሽታን በማከም ረገድ (ለምሳሌ የደግ ግፊትን)

ሶስተኛ - የበሽታን ተንዳኝ ስንክሳር በማስወገድ ረገድ (ለምሳሌ HIV/AIDS)

አራተኛ - የሰውነት የመከላከያ አቅምን በማሳደግ

አምስተኛ - ለሰውነት የበለፀገ የምግብ ንጥረ ነገሮችን በማቅረብ ብለን በአምስት ምዕራፎች ልንመድብ እንችላለን።

ዝርዝሩን አንድ በአንድ እንመልከት።

ዘጠኙ የሞሪንጋ ፋርማሲውቲካል ይዘቶች

በሞሪንጋ ውስጥ በርካታ ፋርማሲቲካል ይዘቶች (የመድሃኒት ረቂቅ ቅመሞች) የሚገኙ ሲሆን ዋና ዋናዎቹ ግን በዘጠኝ ምድብ ተከፍለው ሊቀርቡ ይችላሉ።

ምድብ አንድ፦ ቴሪጎ ስፐርሚን

ቴሪጎ ስፐርሚን በሞሪንጋ ውስጥ እንደሚገኝ ለመጀመሪያ ጊዜ የታወቀው በ1946 እ.ኤ.አ ሲሆን ይህ ፋርማሲውታክ ኬሚካል (የመድሃኒትነት ኃይል ያለው ቅመም) ፀረ-ባክቴሪያ እና ፀረ ፈንገስ ኃይል አለው። ሞሪንጋ የተለያዩ ኢንፌክሽኖችን የማዳን ኃይሉን ያጎናፀፈው ይኸው ቴርጎስፐርሚን የተባለው ኃያል ኬሚካል ነው።

ምድብ ሁለት፦ ቤንዚል አይዞታዮካይኔት እና ሌሎች

በዚህ ምድብ ውስጥ ያሉት ፋርማሲውቲካል ቅመሞች አሴቲል ራምኖ ፓይራኖሳሎክሲ፣ ቤንዚል አይዞታዮካይኔት፣ እና ስፓይሮቲን ናቸው። በሞሪንጋ ተዋፅዖ ውስጥ እነዚህ ፋርማሲውቲካል መድሃኒቶች እንደሚገኙ ለመጀመሪያ ጊዜ የታወቀው በ1995 እ.ኤ.አ ንጮሱ እና ኦካፎር በተባሉ ተመራማሪዎች ነው። በዚህ ምድብ የሚገኙ ቅመማ ቅመሞች ጠንካራ የሆነ የፀረ ባክቴሪያ ኃይል ስላላቸው ሞሪንጋ ከበድ ላሉ ኢንፌሽክሽኖች እንደ መከላከያም እንደ ፈውስም እንዲያገለግል ወሳኝ ቅመሞች ናቸው።

ምድብ ሶስት፦ አልካሎይድ ሞሪንጊኔ

በ1975 እ.ኤ.አ ኪርኪሳር እና ባሉ የተባሉ ሁለት ተመራማሪዎች በሞሪንጋ ውስጥ አልካሎይድ ሞሪንጋ እንደሚገኝ እና በዚህም ቅመም ምክንያት ሞሪንጋ ለአስም በሽታ ፍቱን መድኃኒት ሊሆን እንደበቃ በምርምር ደርሰውበታል።

ምድብ አራት፦ ናትራይል እና ሌሎች

ናትራይል፣ ግላይኮሳይድ፣ እና ታዮካርባሜት ግላይኮሳይድ በምድብ አራት ውስጥ የተቀመጡ የሞሪንጋ ቅመሞች ናቸው። እነዚህ ሶስቱ ወሳኝ ቅመሞች ዋነኛ ተግባራቸው የደም ግፊትን በእጅጉ መቀነስ ነው። በናየትራይል እና ግላይኮሳይዶቹ ምክንያት ሞሪንጋ ለደም ግፊት ያለምንም ጥርጥር ተመራጭ የሆነ መድኃኒት እንዲሆን ረድቶታል።

ምድብ አምስት፡- ቢ-ሳይቶቴሮል

በምድብ አምስት ውስጥ የተቀመጠው ቢ ሳይቶስቴሮል የተባው ኃያል ቅመም ከፍተኛ የሆነ ፀረ ኮሌስትሮል ጠባይ አለው። በመሆኑም በኮሌስትሮል ምክንያት ጤንነታቸው ለታወከ፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ለልብ ህመም፣ ለደም ስሮች መዘጋጋት፣ ለአንጎል ውስጥ አደጋ፣ ለአይን ህመም እና ለሌሎችም ውስብስብ ችግሮች ለተጋለጡት ሁሉ በሳይቶስቴሮል ምክንያት ሞሪንጋ ፍቱን መድኃኒት ሆኖ በአንደኝነት ሊመረጥ ችሏል።

ምድብ ስድስት፡- ፖሊፌኖሎንስ

ዳርክ ቸኮሌት ፖሊፌኖየሎንስ እና ሌሎች የፖሊፌኖይልን አይነቶች በበቂ መጠን በሞሪንጋ ውስጥ እንደሚገኙ በተለያዩ ተመራማሪዎች ተረጋግጧል። የእነዚህ ፋርማሲቲካል ቅመሞች ዋነኛ ጠቀሜታ በደም ውስጥ የተከማቸን ከፍተኛ የግሉኮስ መጠን በእጅጉ መቀነስ ነው። በመሆኑም በፖሊፌኖይሎንስ ምክንያት ሞሪንጋ ለስኳር በሽተኞች አብላጫ እና ተወዳዳሪ የሌለው ፍቱን መድሃት እንደሆነ በሳይንሳዊ የምርምር ዘዴ ተረጋግጧል።

ምድብ ሰባት፡- ኩኤሴርቲን እና ካኤምፕፌሮል

እነዚህ ሁለቱ ድንቅዬ እና ብርቅዬ ቅመሞች አንቲ አክሲዳንት (በሰውነት ውስጥ የሚፈጠሩ መርዛማ ተረፈ ምርቶችን የሚያረክሱ ኃያል ማርከሻዎች) እና ሄፓቶፕሮቴክቲቭ (ጉበትን ከተለያዩ በሽታዎች እና አደጋዎች የመከላከል ኃይል ያላቸው) መድሃኒቶች ናቸው። እንደዚሁም አስተማማኝ የሆነ ጸረ ብግነት ኃይል አላቸው። በተለይ ፍላቮኖይድ (ኩዌርሲን) የተባለ ቅመም

ጉበትን ከማንኛውም በሽታ እና ጥቃት የመታደግ ልዩ ብቃት አለው።

ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት መጠን በሞሪንጋ ውስጥ በመገኘቱ ምክንያት ሞሪንጋ በመቶዎች ለሚቆጠሩ የጤና ችግሮች ፍቱን መድሃኒት ሊሆን ችሏል። በዚህ ረገድ ግንባር ቀደም ኃይል እንዲሆን ለሞሪንጋ፣ "ትጥቅና ስንቅ" የሆነለት ዋነኛው ቅመሞች ኩኤስርቲን እና ካምፌሮል ናቸው።

ምድብ ስምንት፡- ኒያዚሚሲን

ጉቬራ እና በጉቬራ የሚመራው የህክምናና የምርምር ቡድን በ1999 ዓ.ም ኒያዝሚሲንን ከሞሪንጋ ውስጥ አንጥሮ አወጣ። ኒያዝሚሲን ጠንካራ ፀረ ካንሰር ኃይል ያለው ቅመም ነው። በቀጥታ ካንሰር ሴሎችን የመግደል እና እድገታቸውን የመግታት ብቃት አለው። ይህ ቅመም የሞሪንጋ "የጀርባ አጥንት" የሚባለው ቅመም ሲሆን ካንሰርን በመከላከል እድገቱን በመግታት እና ፈውስንም በማምጣት በኩል ሞሪንጋ የአንበሳውን ድርሻ የሚወስድ ተፈጥሯዊ መድሃኒት ሊሆን የቻለበት ምክንያቱ ይኸው ኒያዚሚሲን የተባለው ስመ ገናና ቅመም ነው።

ምድብ ዘጠኝ፡- ኒያዚኒን እና ሌሎች

በዚህ ምድብ ውስጥ የተካተቱት የሞሪንጋ ፋርማሲውቲካል ቅመሞች በሰፊው ጥናት የተደረገባቸው እ.ኤ.አ 1994 በኒላኒና ንደሞቹ ነው። በባጊላኒ የሚመራው የምርምር ቡድን ይፋ እንዳደረገው ኒያዚል፣ ኒያዚል ኤ፣ ኒያዚልቢ፣ ኒያዚሚሲን፣ አልፋ -ኤል- ራምኖሳሎግዚቤን ዚል-ኡ- ሜታይልታዬ ካርባሜት የተባሉ

ልዩ ቅመሞች በሞሪንጋ ውስጥ ይገኛሉ። የእነዚህ ፋርማሲውቲካል ቅመሞች ተግባርም የልብ ምትን ማስተካከል፣ የደም ግፊትን መቀነስ፣ የደም ስሮችን ጡንቻ ዘና ማድረግ፣ የአንጀት፣ የጨጓራ እና የደንዳኔ ጡንቻዎችን ማፍታታት ፣ የኩላሊት እና የፊኛ ቧምቧዎችን መክፈት እና ሌሎችም ከውስጥ አካላት አሰራር ጋር የተያያዙ በርካታ ችግሮችን የማስተካከል ስራዎችን ይፈፅማል።

ሞሪንጋ ከምግብነቱ ባሻገር መድሃኒትነቱ በጥንታውያን የህክምና አዋቂዎችም ሆነ በዘመናዊያኑ የሳይንስ ጠበብቶች ተመስክሮለታል። ሞሪንጋ የበርካታ ረቂቅ ተህዋስያን ፀር ነው። ዝርዝሩም እንደሚከተለው ቀርቧል።

ሞሪንጋ እና ፀረ ተህዋስነቱ

ሞሪንጋ በተህዋስያን ላይ ያለው ተፅዕኖ ተህዋስያንን እድገት በቀጥታ እስከ ማጥፋት (መግደል) ይደርሳል። በዚህ ዙሪያ በርካታ ምሁራን ጥናት ያካሄዱ ሲሆን በተለይ 5 ሳይንቲቶች በጋራ አካሂደው ያገኙትን የምርምር ውጤት በምርጥ ተሞክሮነቱ ለዚህ መፅሐፍ በሚመጥን መልኩ አቀነባብረን አቅርበነዋል።

ተመራማሪዎቹ ስም ፎዚያ ፋሩቅ፣ ሚነይ ራል አሺናሽ ጢዋሩ፣ አብዱል አሪፍ ክዛን እ ሼይላ ፋሩቅ ናቸው። ከህንድ እና ሳውዲ አረቢያ የተውጣጡ ተመራማሪች ናቸው። ጥናታቸውንም ይፋ ያደረጉት እ.ኤ.አ 2012 አጋማሽ ላይ ሲሆን የጥናታቸውን አበይት ግኝትና ውጤት ጆርናል ኦፍ ሜዲሲናል ፕላንት ሪሰርች ቅጽ 6 ቁጥር 27 በጁላይ 18/2012 ላይ ይፋ አድርገዋል።

በእንግሊዘኛ ኤም ኦ በሚል አህፅሮተ ቃል የሚታወቀው ሞሪንጋ ኦሊፌራ እናት ሐገሩ ህንድ ሆኖ በስደት ግን በመላው አለም እንደተሰራጨ የጥናቱ መግቢያ ቅድመ መረጃ ይሰጣል። እንደዚሁም ስሩ፣ ግንዱ፣ ቅርፊቱ፣ ልጣጩ፣ መጫው፣ ቅሉ፣ መዝ መሰል ፍራፍሬው፣ አበባው፣ የዘር ፍሬው እና የፍሬው ዘይት ሁሉም የየራሱ ጥቅም እንዳለውም ይጠቁማል።

በላቦራቶሪ ወስጥ በተደረገው ጥልቅ ምርምር ሞሪንጋ

ሞሪንጋ ኦሊፌራ (ኤም ኦ) በሚከሰቱት ባክቴሪያዎች ላይ እድገታቸውን የመግታት ኃይል አለው።

እነርሱም

- ✓ ስታፈሎኮከስ አውሪየስ
- ✓ ባሲለስ ሰብቲሊስ
- ✓ ኢሼርሺያ ኮላይ
- ✓ ሲውዶሞና አውሪጂኖሳ
- ✓ ባስዲዮቦለስ ሃፕቶስፓይረስ
- ✓ ባሲደዮቦለስ ራናረምስ
- ✓ ስኬኔዶስመስ አብሊከስ
- ✓ ባሲለስ ስቴሮቴርሞፊለስ
- ✓ ፖስቱሬላ መልቶሲዳ
- ✓ ክሌፕሴላ ኒሞንያ
- ✓ ፕሮትየስ ሚራቢሊስ
- ✓ ሳለሞኔላ ታይፊ
- ✓ ስትሬኛ ቶኮከስ
- ✓ ቪብሮኮሌራ

ከባክቴሪያዎች በተጨማሪ ኸርፒስ ሲምፕሌክስ ቫይረስ እና ፖልዮ ቫይረስ ላይ እድገታቸውን የመግታት ኃይል እንዳለው ውጤቱ

ያሳያል። ከፈንገስ ዝርያዎች ሞሪንጋን መቋቋም የማይችሉት በርካታ ሲሆኑ ከብዙው በጥቂቱ ፋሳርየም ሶላኒ፣ ሪዞፐስ ሶላኒ፣ አስፓሪግለስ ኒጀር፣ አስፓሪግለስ ኦራይዜ፣ አስፓሪግለስ ቴሪስ፣ አስፓሪግለስ ኒዱላንስ እና ካንዲዲያ አልቢካንስ ይገኙበታል።

ከዚህም በተጨማሪ

Anti-inflamatory	ፀረ ብግነት፣ ፀረ ሪህ
Hepatoprotective	የጉበት ጤንነት የሚያስጠብቅ እና ጉዳትን የሚመክት
Hypoglycemic	ከፍ ያለን የስኳር መጠን የሚቀንስ
Anti tumor	ፀረ ካንሰር
Anti hypertensive	ፀረ ደም ግፊት
Anti fungal	ፀረ ፈንገስ
Anti cholcotrol	ፀረ ኮሌስትሮል
Anti microbial	ፀረ ባክቴሪያ
Anti Virus	ፀረ ቫይረስ
Anti spasmodic	ፀረ ቁርጠት
Anti pyretic	ፀረ ትኩሳት
Anti Aging	ፀረ እርጅና ባህርያቶችን የተላበሰ ሁለገብ

እና ዘርፈ ብዙ አፅዋት ነው።

ሞሪንጋ ለዋና ዋና በሽታዎች

ሞሪንጋ ለደም ግፊት

የደም ግፊት በመላው ዓለም ግንባር ቀደም የጤና ችግር እየሆነ መጥቷል። ይህ ችግር ቀድሞ ባደጉ አገሮች ውስጥ የህመሞች ቁንጮ ሆኖ የከረመ ሲሆን ከትርብ አስርት አመታት ወዲህ ደግሞ በማደግ ላይ ላሉ አገራት ትልቅ ራስ ምታት እየሆነ ይገኛል። የደም ግፊት ጤናን የሚያመሰቃቅል፣ አኗኗርን እና አመጋገብን የሚያመሰቃቅል፣ ለልብ፣ ለኩላሊትና ለአንጎል አደጋዎች የሚያጋልጥ ገዳይ በሽታ ነው።

"የደም ግፊት በኬሚካላዊ ቋንቋ ሲተነተን በደማችን ውስጥ ሶድየም የተባለው ከጨው ውስጥ የሚገኘው ንጥረ ነገር ከሚፈለገው መጠን በላይ መጨመር ማለት ነው። በደማችን ውስጥ የፖታሺየም ንጥረ ነገር መቀነስ በተቃራኒው የሶዲየም ንጥረ ነገርን መጨመር ያስከትላል። ስለዚህ ፖታሺየም በብዛት ያላቸውን ምግቦች መውሰድ በተዘዋዋሪ የደም ግፊትን ለመቀነስ ይረዳል። ታዋቂውና ስመጥር የሆነው የፖታሺየም መገኛ የሚባለው የፍራፍሬ አይነት ሙዝ ነው። ሞሪንጋ ደግሞ ከሙዝ በ15 እጥፍ የሚበልጥ የፖታሺየም ክምችት (ይዘት) አለው። በዚህ ትንታኔ መሰረት ሞሪንጋን በመመገብ የደማችንን የፖታሺየም መጠን በበቂ ሁኔታ ከፍ ማድረግ፣ ቀጥሎም የደማችንን የሶዲየም መጠን ዝቅ ማድረግ ይቻላል። የደማችን የሶዲየም መጠን መቀነስ ሲባል በሌላ አገላለፅ የደም ግፊትን መቀነስ ማለት ነው። ስለዚህ ሞሪንጋን በየዕለቱ በመጠቀም የደም ግፊትንና የደም ዝውውር ስርዓትን አስተማማኝ በሆነ መልኩ ማስተካከል ይቻላል።

በከፍተኛ የደም ግፊት ለሚሰቃዩ ሰዎች ጨው (ሶዲየም) ተጨማሪ የስቃይ ምንጭ ብቻ ሳይሆን የሞት መንስኤም ነው። ይልቁን ጠቃሚ የሚባሉት ንጥረ ነገሮች ፖታሺየም፣ ዚንክ፣ ካልሺየም፣ ማግኒዥየም እና ቫይታሚን ኤ ናቸው። ሞሪንጋ እነዚህን ለደም ግፊት ህመማን ጠቃሚ የሚባሉትን ንጥረ ነገሮች ሙሉ በሙሉ አለው። ለምሳሌ ሞሪንጋ ከፍተኛ የፖታሽየም ይዘት አለው። አስቀድመን እንዳነበብነው ከፍተኛ ፖታሺየም ያለው ምግብ መመገብ ማለት በደም ውስጥ ያለውን የፖታሺየም ማዕድን መጠን እንደሚጨምር ግልፅ ነው። በደም ውስጥ ያለው የፖታሺየም መጠን ሲጨምር በኩላሊት ውስጥ የሶዲየምን መጣራትና የሶድየምን በሽንት ውስጥ የመወገድ ሂደት ያፋጥናል። ይህ የሁለቱ ንጥረ ነገሮች የመተካካት ሂደት ነው። የሶዲየም ስፍራ በፖታሺየም ይተካል። ሶዲየም በሽንት ይወገዳል። ስለዚህ በደም ውስጥ ያለው የሶድየም መጠን ይቀንሳል። ይህ ደግሞ የደም ግፊትን ዝቅ ያደርገዋል። ልክ እንደ ፖታሽየም በተለያዩ ትንታኔዎች ምክንያት ይሁን እንጂ ዚንክ፣ ማግኒዥየም፣ ካልሲየም እና ቫይታሚን የደም ግፊትን የመቀነስ ጠቀሜታ አላቸው።

ለማጠቃለል፦

ፖታሺየምና ካልሺየም ለደም ግፊት አመንታዊ አስተዋፅዖ ሲኖራቸው ሶዲየም ባንዛሩ አሉታዊ አስተዋፅኦ አለው።ፖታሺየም እና ሶዲየም ደግሞ ተተካኪ ንጥረ ነገሮች ሲሆኑ የፖታሺየም መኖር የሶዲየምን አለመኖር እውን ያደርገዋል። ሞሪንጋ በፖታሺየም የበለፀገ ዛፍ ነው። ከ300 በላይ የታወቁ በሽታዎችን ለመከላከል እና ለመፈወስ የሚረዳው ሞሪንጋን ለደም ግፊትፍቱን መድሃኒት እንዲሆን የረዳው ቁልፍ ሚስጢር በውስጡ የሚገኘው ከፍተኛ የፖታሺየም መጠን ነው። በደማችን ውስጥ የፖታሺየም መጠን ሲቀንስ የሰውነታችን ስርዓቶች ከውጭ ወደ ውስጥ ከሚገቡ ምግቦችም ሆነ በውስጥ ካሉ የንጥረ ነገር ክምችቶች ውስጥ ሶዲየምን እያነፈኑፉ ወደ ደም ጅረት ይስባሉ። በደም ጅረት ውስጥ የሶዲየም መጠን መጨመር
የደም ግፊትን ከመቅዕበት እንዲያሻቅብ ወይም እንዲጨምር ያደርገዋል።
የፖታሺየም መኖር፣ የሶዲየምን ወደ ደም ጅረት የመስረግ ፍጥነትን መቀነስ ብቻ ሳይሆን በኩላሊት በኩል በሽንት የመወገድ ሂደቱንም የማፋጠን ጥቅም አለው። የፖታሺየም ማዕድንን በከፍተኛ መጠን በውስጡ የሚይዝ ሞሪንጋ ለደም ግፊት ወደር የለሽ ፍቱን መድሃኒት የሆነበትም ሚስጥር በዚሁ ትንታኔ የሚገለጥ ነው። በተጨማሪም በሞሪንጋ ውስጥ ከፍተኛ የማግኒዥየም ማዕድን ክምችት አለ። ማግኒዥየም የደምስሮችና የደም ቧምቧዎችን ጡንቻ በማላላት እና ዘናበማድረግ የደም ግፊትን በቁጥጥር ስር ማዋል የሚችል ንጥረነገር ነው። በደም ውስጥ በቂ የማግኒዢየም ቅመም መኖሩ ይህም ደግሞ ከበቂ ቫይታሚን ኢ እና ዚንክ ጋር ሲገኝ የደም ግፊት ከትክክለኛው ጣራ እንዳያልፍ ያደርገዋል። ከደም ግፊት ጋር ተያይዘው የሚመጡ አደጋዎች ለምሳሌ በአንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ አሰቃቂ ሁኔታን ሞሪንጋ በሚገባ መከላከል ይችላል።

ሞሪንጋ ለስኳር ህመም

የስኳር በሽታ ኢንሱሊን ከተባለው ኢንዛይም ጋር ተያይዘው የሚከሰት ነው። ኢንሱሊንን የሚያመነጨው የሰውነት ክፍል ቆሽት ነው። ኢንሱሊን በትክክለኛው መጠንና ወቅት ሲገኝ በሰውነታችን ወይም በደማችን ውስጥ ያለውን ግሉኮስ ለማቃጠል እና ወደ ኃይል ምንጭነት ለመቀየር ይረዳል። ኢንሱሊን የማይመነጭ ወይም የማይመረት ከሆነ በደማችን ውስጥ አላስፈላጊ የግሉኮስ ክምችት ይፈጠራል። ሰውነታችንን ለስነ ህይወታዊና ለስነ አካላዊ እንቅስቃሴ የሚያስፈልገውን ኃይል እና ጉልበት ያጣል። ይህ አንደኛው አይነት የኢንሱሊን አሰራር መዛባት ሲሆን ሁለተኛው አይነት የኢንሱሊን አሰራር መዛባት ደግሞ ኢንሱሊን በጣፍያ አማካኝነት በበቂ መጠን እና በአስፈላጊው ጊዜ ውስጥ ተመርቶ ወደ ግሉኮስ ኃይልን ለማመንጨት ፍጅታነት በየህዋሳቱ ደጃፍ ቢቀርብም ህዋሳቱ ግን ኢንሱሊኑን በጥቅምት ላይ የማዋል ብቃት ያንሳቸዋል። በመሆኑም የተመረተው ኢንሱሊን በቀላል አገላለፅ የባከነ ኢንሱሊን ይሆናል። የመጨረሻው ውጤቱም በምግብ መልክ ወደ ሰውነታችንም በየዕለቱ ማግኘት የሚገባውን እና የህይወታችን አውታር የሆነውን ኃይል እና ጉልበት ሳያገኝ ይቀራል። ከላይ አስቀድመን ካየነው ትንታኔ በመነሳት ሁለት አይነት የስኳር ህመሞች እንዳሉ መረዳት አያዳግትም። እነርሱም፦

1. ምድብ አንድ የስኳር ህመም (Type I diabetes) ፦ ይህ የሚከሰተው በቆሽት ውስጥ ያሉ ኢንሱሊን አምራች ህብረ ህዋስ (ቤታ ሴልስ) ሙሉ ለሙሉ ስራቸውን ሲያቆሙ ወይም ከጥቅም ውጭ ሲሆኑ አንዳች ጠብታ ኢንሱሊን በሰውነታችን ውስጥ ማመንጨት ሲያቅመ የሚፈጠር የስኳር ህመም አይነት ነው። በአብዛኛው ከ20 አመት እድሜ በታች ይጀምራል።
2. ምድብ ሁለት የስኳር ህመም (Type II diabetes)፦ ምድብ ሁለት የስኳር ህመም የሚከሰተው የሰውነታችን ህዋሳት በጣፊያ ውስጥ ባሉት ቤታ ሴሎች አማካኝነት ኢንሱሊን ተመርቶ ቢቀርባቸውም ይህንን ኢንሱሊን ተቀብለው ለኃይል ማመንጫነት መጠቀም የሚያስችላቸውን አቅም ሲያጡ አለያም ደግሞ የሚመረተው የኢንሱሊን መጠን ከሚያስፈልገው የኢንሱሊን ፍጅታ በታች በሚሆንበት ወቅት የሚከሰት የስኳር ህመም አይነት ነው። በአብዛኛው ከ40 አመት እድሜ በኋላ የሚከሰት ሲሆን በተለይም የሰውነት ግዝፈት እና የአካላት እንቅስቃሴ ገደብ ባላቸው ሰዎች ላይ ይከሰታል።

ለስኳር ህመም ፍፁም ሊሆን የሚችል መድሃኒት እስከ አሁን አልተሰራም። አንዴ ህመሙ ከተከሰተ ከህመሙ ጋር ተቻችሎ መኖር እና ጤንነት ሳይዛባ የዕለት ተዕለት ህይወትን መምራት የሚያስችሉ አጋዥ መድሃኒቶችን መጠቀም ብቸኛውና አንደኛው አማራጭ ነው። ከመድሃኒቱ በተጨማሪ ደግሞ አመጋገብን በማስተካከልና በመቆጣጠር፤ አለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በማከናወን፤ ወቅታዊ የደም ምርመራ በማድረግ፤ አካላዊ ንፅህናንና ጤንነትን በመጠበቅ፤ አጠቃላይ የጤና ምርመራ

በማድረግ እና ሐኪም የሚለግሳቸውን ምክሮች በጥንቃቄ በመተግበር ከህመሙ ጋር ለረጅም እድሜያት መዝለቅ ይቻላል። ለሌሎች ህመሞች እና በሽታዎችም ዘወትር እንደሚያደርጉት ሁሉ በአለም ዙሪያ ያሉ ሐኪሞች እና ተመራማሪዎች ለስኳር ህመም ጥም-ቆራጭ መፍትሔ ለማፍለቅ እና ለማግኘት የታከቱበት ጊዜ የለም።

አሁን ባለንበት የህክምና ዘመን ውስጥ ለምድብ አንድ የስኳር ህመም በማዕከላዊነት የሚታዘዘው ሁነኛ መድሃኒት ሰው ሰራሽ ኢንሱሊን ሲሆን ለምድብ ሁለት ደግሞ በእንክብል መልክ የሚዘጋጁ መድሃኒቶችን ነው። እነዚህ መድሃኒቶች እጅግ በጣም በከፍተኛ ጥንቃቄ እና አንዳችም የመርሃ ግብር መዛነፍ ሳይኖር መወሰድ ያለባቸው ሲሆኑ ጥቃቅን ስህተቶች እና መዘናጋቶች ሳይቀሩ አደገኛ የጤና መመሰቃቀልን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የሳይንቲስቶች የምርምር ውጤት እንደሚያሳየው በፋብሪካ ከሚፈበረኩት እንደ እነዚህ አይነት መድሃኒቶች በተጨማሪም ፈዋሽ ሃይል ያላቸውን ተፈጥሯዊ የስነ ህይወት ተዋፅዕዎችን መጠቀም ድርድር የማያስፈልገው፤ በህክምናው ጥረት እና ትጋት ላይ "ተጨማሪ እሴት" የሚያጎናፅፍ አምንታዊ የህክምና ስልት ነው። በዚህም እይታ ከበርካታ የተፈጥሮ መድሃኒቶች መሐል የሳይንቲስቶቹ የአይን ብሌን በዕፀ-ሞሪንጋ ላይ ካነጣጠረ አመታት እና አስርተ አመታት ተቆጥረዋል። ነገር ግን ይህ ከመሆኑ በፊት እንኳን በህንድ፣ በፓኪስታን እና በሐማሊያ ተራሮች አዋሳኝ አገሮች ውስጥ ጥንትም ጀምሮ የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች ሞሪንጋን እንደማስታገሻ እና መቆጣጠርያነት ሲጠቀሙት እንደነበር በህክምና ዙሪያ የተፃፉ የታሪክ ድርሳነ መዛግብት ያሳያሉ።

የስኳር ህመም በአግባቡ ካልተቆጣጠሩት በዋና ዋና ስርዓተ አካላችን ላይ የህብር ህዋሳት ጉዳት በማምጣት ከጥቅም እና አገልግሎት ውጭ ያደርጋቸዋል። ለምሳሌ ሬቲኖፓቲ (የአይንን የብርሃን ስሌዳ በመጉዳት ለአይነ ስውርነት የሚዳርግ) ኒውሮፓቲ (የነርቅ ጅማቶች መሸማቀቅ፣ መላላጥና መድረቅ) ኔፍሮፓቲ (የኩላሊት የማጣሪያ አውታር መጎዳት) ካርድዮማዮፓቲ (የልብ ጡንቻ መደንደን) ተጠቃሾች ናቸው። ይህንን አይነት አደጋ የሚያደርሱ እኩይ ኬሚካሎች ፍሪ ራዲካልስ ይባላሉ። ከእንደዚህ አይነቱ ተጓዳኝ የሆኑ አካላዊ አደጋዎች ከሚታደጉን ወሳኝ ንጥረ ነገሮች ውስጥ ዋነኞቹ አንቲ ኦክሲዳንትስ ናቸው።

ፍሪ ራዲካሎች የሚፈጠሩት ኦክስጂን ከሌሎች ሞለኪውሎች ጋር በሚያደርገው የመቀጠጣል መስተጋብር ሂደት ነው። ፍሪ ራዲካሎች የሰውነታችንን ህዋሳት ለጉዳትና ለሞት የሚዳርጉ አደገኛ የኬሚካል ተረፈ ምርቶች ናቸው። ከላይ እንደተመለከትነው ሬቲኖፓቲ ፣ ኔፍሮፓቲ እና ኒውሮፓቲ የመሳሰሉትን የሚያስከትሉ የአይን፣ የኩላሊት እና የነርቭ አውታሮችን ለጉዳት የሚዳርጉት እነዚሁ ፍሪ ራዲካልስ የተባሉት ጎጂ ተረፈ ምርቶች ናቸው። የእርጅና ሂደትን የሚያስከትሉትና የሚያፋጥኑትም እነዚሁ ገዝጋዥ ሞለኪውሎች ናቸው። ገዝጋጮቹን ፍሪ ራዲካልስ በማርከስ እና በማከላሸት በህብረ ህዋሳቶቻችን ላይ ከሚያደርሱት አደጋ የሚታደጉን ህይወት አድን ንጥረ ነገሮች ደግሞ አንቲ ኦክዲሳንትስ እንደሆኑ አይተናል። አንቲ ኦክሲዳንቶች ዋናው ተግባራቸው ህዋሳት በፍሪ ራዲካልስ እንዳይጠቁ ጣልቃ ገብተው ጥቃቱን የሚያስቆሙ ስነ ህይወታዊ ጋሻና መከታ ናቸው።

እነዚህ አንቲ አክሲዳንቶች በብዛት የሚገኙት በአትክልት እና ፍራፍሬ ውስጥ ሲሆን ከእነርሱም መካከል በከፍተኛ ደረጃ **በአንቲ አክሲዳንቶች** የበለፀገው አትክልት ደግሞ ሞሪንጋ ነው። በመሆኑም ሞሪንጋ የስኳር ህመም የሚያስከትላቸውን እንደ ሬቲኖፓቲ እና ኒውሮፓቲ አይነት አሸመድማጅ አካላዊ አደጋዎችን ከመከላከልም አልፎ እርጅናን በማዘግየት፣ ወጣትነትን በማስጠበቅ ለእድሜ ብልፅግና እና ለሰውነት ጤናን ያጎናፅፋል።

ሞሪንጋ ለእርጅና ስንክሳሮች

የፍሪ ራዲካል ቲየሪ ዝርዝር ትንታኔ እንደሚያስረዳው በአደገኛ ፍሪ ራዲካልነት የሚፈርጁት ኮምፓውንዶች ሱፐርኦክሳይድ (O_2) ሃይድሮጂን ፐር ኦክሳይድ (H_2O_2) እና ፐርኦክሳድ ናይትሬት (OON_{02}) ናቸው። ለመጀመሪያ ጊዜ የእርጅናን ሂደት በንድፈ ሐሳብ እና በዝርዝር ደረጃ ለምርምር የተደገፈ ትንታኔ ያቀረበው ደንሃም ሐርማን የተባለ ሳይንቲስት ሲሆን ዘመኑም በ1950ዎቹ ውስጥ ነበር። ደንሃም ሐርማን ይህንን ምርምሩን ሰሩ በማድረግ ፍሪ ራዲካሎች የእርጅና መንስኤዎች ብቻ ሳይሆኑ ካንሰር፣ የአጥንት መገጣጠሚያዎች ብግነት፣ የደም ስር መቆርፈድ፣ ስኳር እና አልዛይመር ለመሳሰሉት እርጅናን ሸፋን አድርገው ለሚከሰቱ ልዩ ልዩ በሽታዎች ምክንያት ሆኖ እንደሚቀርብ መላምት ሰንዝሮ ነበር። ደንሃም ሐርማን በ1950ዎቹ ዓ.ም ለመጀመሪያ ጊዜ በፍሪ ራዲካል ንድፈ ሀሳብን ከተነተነበት ጊዜ አንስቶ ላለፉት ስድስት አስርት አመታት በዚህ ንድፈ ሀሳብ ዙሪያ በርካታ መሻሻሎች እና ለውጦች ተደረገዋል።

ፍሪ ራዲካል ቲየሪ በመባል የሚታወቀው የእርጅና ንድፈ ሃሳብ እንደሚያስረዳው ቫይታሚን ኤ፣ ቫይታሚን ሲ፣ አልፋ ቶኮፌሮል፣ ቤታ ካሮቲን እና ሱፐር አክሳይድ ዲስሙቴስን የመሳሰሉት አንቲ አክሲዳንቶች የእርጅናን ሂደት በማዘግየት ለህዋሳቶቻችን ረጅም እድሜን የሚያጎናፅፉ ሲሆን ይህንንም ተግባራቸውን የሚወጡት ፍሪ ራዲካሎች በህዋሳት ላይ ጥቃት እንዳይፈፅሙ ጣልቃ በመግባት እና የፍሪ ራዲካሎች የምርት ሂደት በማኮላሸት ነው።

ከዚህ ትንታኔ እንደምንረዳው ፍሪ ራዲካልስ እርጅና ቀስቃሽ ሃይል ሲሆኑ አንቲ ኦክሲዳንቶች ደግሞ የፍሪ ራዲካሎች ማርከሻ ወይም በሌላ አገላለፅ እድሜ ማራዘሚያ ቅመሞች ናቸው። ሞሪንጋ ደግሞ ዋነኛው የአንቲ ኦክሲዳንቶች መገኛ ነው። ስለዚህ ሞሪንጋ ወይም ሽፈራው "እርጅና መጣብኝ" ብለው ለሚተክዙትም ሆነ "አናረጅም እኛ" ብለው ተስፋ ለሚያደርጉት ሁሉ መልስ ይዞ የቀረበ ተዓምረኛ የህይወት ዛፍ ነው። እድሜን ወደ ኋላ መመለስ የማይታሰብ ቢሆንም ወጣት ሆኖ መቆየት ግን እንደሚቻል ከሞሪንጋ አለም የምንለማቸው የምስራቾች ይነግሩናል።

ሞሪንጋ ለካንሰር

አሁን ባለንበት እጅግ በጣም በሳይንስና በቴክኖሎጂ በበለፀገው አለምም በርካታ የካንሰር ንድፈ ሀሳቦች እነዚህን ፍሪ ራዲካልስ የተባሉትን ስለታም ተረፈ መርዞች የካንሰር በሽታ መሰረታዊ መንስኤ እንደሆኑ ያስረዳሉ። ለካንሰር ብቻም ሳይሆን ለደም ስሮች መቆርፈድ እና ይህንንም ተከትሎ ለደም ግፊት መጨመር፣ ለአጥንት መገጣጠሚያ ሽፋኖች መፋፋትና ለሽፋኖቹ ብግነት እንዲሁም ለአንጎል ህዋሳት መላላጥና ማርጀት ምክንያት እንደሆኑ በይበልጥ እየታመነባቸው መጥቷል።

ካንሰርን መከላከል የሚችሉትን ደግሞ በእለታዊ የአመጋገብ መርሐ ግብራችን ውስጥ ቋሚ ተሰላፊ ማድረግ ይጠበቅብናል። እነዚህን ስነ ህይወታዊ መስፈርቶች አመርቂ በሆነ ደረጃ በሚሟላት፣ ካንሰርን የሚፈውሱ እና የሚከላከሉ ቅመሞችን አቅፎ በመያዝ ረገድ ተስተካካይ ከሌላቸው ተፈጥሯዊ ዕፀ-ምግብ እና ዕፅ-ፈውስ ውስጥ በዝርዝሩ አናት ላይ የሚገኘው አሁንም ሞሪንጋ ነው።

በጤንነት ዘመናችን ወቅት ሞሪንጋን አዘውትሮ መጠቀሙ በክፉ ጊዜ ከሚከሰት የካንሰር በሽታ አስተማማኝ የመከላከያ ደጀን ይሆነናል። እንዲሁም ሳያስቡት እና ሳይመኙት አንድም ሌላም አይነት የካንሰር ህመም ላጠቃቸው ህመሙን ከዘመናዊው ህክምና ጎን ለጎን ሞሪንጋን እንደ አጋዥ ኃይል በመጠቀም የፈውሱን ሂደት መጠን እና የስቃዩን ደረጃ መቀነስ ያስችላል። እንደ ተመጣጣኝ ምግብነቱ እና እንደ ማሟያ መድሃኒትነቱ ሰውነታችን በውስጡ

የተፈጠረውን የካንሰር ህዋሳት ወርረሽኝ ለመዋጋት የሚያስችል መሉ አቅም እና ኃይልን ያጎናፅፋል።

የሞሪንጋ የፀረ-ካንሰር ባህርይው ወደ ፊት በካንሰር ህክምና ላይ ለሚሰሩ ጥናቶች እና ምርምሮች ተስፋን የሚሰንቅ አማራጭ ሆኗል።

ብዙውን ጊዜ ዘመናዊ ፀረ-ካንሰር መድሃኒቶች (ኪሞቴራፒ እና የጨረር ህክምና) የሚወስዱ ህመሞን ከካንሰሩ ባልተናነሰ ሁኔታ መድሃኒቶቹ በሚያስከትሉት አሉታዊ የጎንዮሽ ጉዳቶች ይሰቃያሉ። ከካንሰር ህክምናዎች ተጓዳኝ የጎንዮሽ ጉዳት ውስጥ አበቅ የለሽ ትውከት፣ የምግብ ፍላጎት መሉ ለመሉ መዘጋት፣ የሰውነት መዛል፣ አደገኛ የሆነ የመደበት ስሜት፣ ራስ ምታት፣ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ድካም፣ የፀጉር መርገፍ፣ የምላስና የላንቃ ድርቀት ወዘተ... በእነዚህ እና በሌሎችም ዝርዝራቸው በቀላሉ የማያልቀው የጎንዮሽ ጉዳቶች ምክንያት ህመሞን ከበሽታው ይልቅ መድሃኒቱን እና ጨረሩን መቋቋም አስኪያቅታቸው ድረስ በጠና ይማረራሉ። ታዲያ ሞሪንጋ ለዚህ ግራ አጋቢ ችግር መፍትሔ ይዞልን ቀርቧል። ተፈጥሮ ለሰው ልጆች በሞሪንጋ በኩል የላከችውን መፍትሔ በጥበብ እና በአግባብ ልንጠቀምበት ይገባል። ሞሪንጋ የካንሰር ህዋሳትን በቀጥታ ከመዋጋት በተጨማሪ ፀረ-ካንሰር መድሃኒቶች የሚያስከትሉትን አሉታዊ የጎንዮሽ ጉዳቶችን በማለዘብ እና በማክሸፍ፤ ካንሰር ከሚያደርሰው ስቃይ ብቻ ሳይሆን ፀረ-ካንሰር መድሃኒቶች እንደ አድራማይሲን እና ሳይክሎ ፎስፋ ማይድ የመሳሰሉት ከሚያስከትሉት ሰቆቃም ይታገዳሉ።

በብዙኃኑ ዘንድ ለጠላትም አያድርስ እስከማለት ደርሶ የሚፈራ ዕኑ ህመም ከምንላቸው ውስጥ ካንሰር በመጀመሪያው

ምዕራፍ በመጀመርያው አንቀፅ ላይ ይገኛል። ይህን የደዌዎች ፊት አውራሪ የሚፈውስ ጥበብ መሉ ለመሉ ሊገኝ ባለመቻሉ፣ እንዲሁም አሉ የተባሉትም መድሃኒቶች፣ የጨረር ህክምናዎች እና የቀዶ ህክምና መፍትሔዎችም የየራሳቸው ኃያል የጎንዮሽ ጉዳት ስላላቸው የሰው ልጆች እንደቀድሞው ሁሉ አሁንም ወደ ተፈጥሯዊ አማራጮች ፊቱን ለማዞር የሚገደዱበት ሁኔታ ላይ ይገኛሉ። አሁን ባለው ዘመናዊ ዓለም አሰራር በካንሰር ላይ እየተካሄደ ያለው ዘመቻ በሁለት ወሳኝ ግንባሮች ያነጣጠረ ሲሆን አንደኛው የቅድመ ካንሰር መከላከል ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ ድህረ ካንሰር ህክምና የመስጠት አገልግሎት ነው። ባንድ ወቅት እምነታችንን ሁሉ በፋብሪካ በሚቀመመው ዘመናዊ መድሃኒቶች ላይ አድርገን የነበረ ቢሆንም አሁን ግን የስልታዊ ለውጥ ማድረጉ ግድ እያለ መጥቷል። ያሉን የህክምና እውቀቶች እና ጥበቦች ሁሉ ካንሰርን በማጥቃት እና ነቅሎ በመጣል ርብርቦሽ ላይ በማዋል መሰረታዊ ለውጥ ማምጣት አይቻልም። ቅድመ ካንሰር የመከላከል እርምጃው ወሳኝ እየሆነ መጥቷል። የፀረ ካንሰር ዘመቻው በሁለቱም አቅጣጫ እስካልተፋፋመ ድረስ ጥራዝ ነጠቅ እንጂ ስር ነቀል ለውጥ ማምጣት እንደማይቻል ካለፈው ተሞክሮ ያከማቸናቸው ልምዶች ያስገነዝቡናል።

ካንሰርን በመከላከልም ሆነ በማጥቃት ስነ-ህይወታዊ ዘመቻዎች ውስጥ ለሁለቱም ግንባሮች ስንቅ እና እና ትጥቅ መሆን የሚያስችል ብቃት ያለው የተፈጥሮ መሳሪያ ሞሪንጋ ነው። እንደ ስንቅ ምርጥና የተመጣጠነ ምግብ ነው። እንደ ትጥቅ ደግሞ የካንሰር ህዋሳትን መዋጋትና ማምከን የሚችሉ ንጥረ ቅመሞችን የያዘ ነው። ሳይንሳዊ ምርምሮች እንደሚያስረዱት በሞሪንጋ ውስጥ ቤንዛይል አይዞታዬ ካይኔት የተባለ ንጥረ ቅመም ይገኛል። ይህ

አስደናቂ ንጥረ-ቅመም የካንሰር ህዋሳትን ድባቅ የመምታት አቅም አለው። ለካንሰር የቅድመ መከላከል በካንሰር ጥናት፣ ምርምር እና ህክምናው መድረክ ላይ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ብቅ ብቅ ማለት የጀመሩት መፍትሔ ዕፆች ውስጥ ሞሪንጋ ሰፊ ትኩረት እና ተቀባይነት እያገኘ መጥቷል።

ካንሰርን ከምንከላከልባቸው መሰረታዊ ስልቶች ውስጥ አንዱ ጤናማና ተፈጥሯዊ ይዘቶች ያላቸውን የምግብ አይነቶች ብቻ በመመገብ ነው። ለካንሰር የሚያጋልጡ የምግብ አይነቶችን ከምግብ ገበታችን ማራቅ፤ ለካንሰር የማያጋልጡትን እየመረጥን የዕለት ምግባችን ዝርዝር ውስጥ ማካተት እጅግ በጣም ወሳኝ እርምጃ ነው።

ሞሪንጋ እና ቁርጥማት

በ2008 እ.ኤ.አ በማሌዥያ የሚገኘው የፑትራ የኒቨርስቲ ህክምናና ጤና ሳይንስ ፋኩልቲ በሞሪንጋ ዙሪያ ጥልቅና ሰፊ ጥናት አካሂዶ ነበር። በጥናቱ መሰረት ሞሪንጋ ስሪህ፣ ለቁርጥማት እና ለአጥንት መገጣጠሚያ ብግነት ፍቱን መድሃኒት እንደሆነ ተረጋግጧል። በዘመናዊ ህክምና ለልዩ ልዩ ብግነቶች (ለአጥንት፣ ለአጥነት መገጣጠሚያ፣ ለቆዳ ብግነት) ወዘተ የሚሰጡት መድሃኒቶች NSAID (ነን ስቴይሮዳል አንቲ ኢንፍላማቶሪ ድረግስ) ይባላሉ። ሞሪንጋ በአንዳሩ ከእነዚህ የመድሃኒቶች ምድብ ጋር የተስተካከለ የፀረ-ብግነት ኃይል አለው። ሞሪንጋ ይህንን የፀረ-ብግነት ተፅዕኖውን የሚያከናውነው Cox-2 የተባለውን ኢንዛይም በማርከስ ነው። ይህ Cox-2 የተባለው ኢንዛይም በሰውነታችን ውስጥ ብግነትን እና የህመም ስሜትን የሚፈጥር ንጥረ ነገር ነው። ብዙውን ጊዜ በዘመናዊ ህክምና የሚሳቱ የፀረ ብግነት መድሃኒቶች ለምሳሌ (አስፕሪን) ምንም እንኳን በግነቱን በማለዘብና በማስወገድ በኩል ፍቱን ቢሆኑም የሚያደርሱት የጎንዮሽ ጉዳትም በዚያው ልክ አስደንጋጭና ከባድ ነው። ለምሳሌ የጨጓራ መላጥ፣ የጨጓራ ቁስለት፣ የጨጓራ መድማት፣ በአንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ ከብዙው በጥቂቱ ናቸው። በአንዳሩ ሞሪንጋ ያለአንዳች የጎንዮሽ ጉዳት ከእነዚህ ዘመናዊ መድሃኒቶች የምናገኘውን ጠቀሜታ የማበርከት በቂ አቅም ስላለው በይበልጥ ተመራጭ አድርጎታል።

ሞሪንጋ ለሪህ

ሪህ የአጥንት መገጣጠምያዎች ብግነት የሚፈጥረው ከባድ የህመም ስሜት ነው። በሪህ የተያዘ መገጣጠሚያ ስፍራ እብጥ፣ የቆዳ መቆጣት፣ የቆዳ መቅላት እና የእንቅስቃሴ መገደብ አጋጥመዋል። የሪህ መንስኤ በደም ውስጥ የዩሪክ አሲድ መጠን መጨመር ነው። ዩሪክ አሲድ በደም ውስጥ በሚጨምርበት ወቅት እንደ ጨው እየጠጠረ በአጥንት መገጣጠሚያዎች፣ በአጥንት ጅማቶች እና የመገጣጠሚያ ሽፋኖች ውስጥ ይጋገራል። ይህ በመገጠጣሚያውና በዙሪያው ባሉት ህብረ ህዋሳት ላይ አደገኛ ብግነት እና ቁጣን ይፈጥራል።

በደም ውስጥ የተከማቸን ዩሪክ አሲድ እየለቀመ በኩላሊት በኩል ከሽንት ጋር በማስወገድ ብቃቱ የሚታወቀው ንጥረ ነገር ቫይታሚን ሲ ነው።

ሞሪንጋ በቫይታሚን ሲ የበለፀገ ምግብ በመሆኑ ሪህ ላለባቸው ህሙማን ከፍተኛ የፈውስ ጠቀሜታ አለው። በቫይታሚን ሲ በመበልፀጉ ብቻ ሳይሆን አንቲ ሲሴታሚን እና አንቲ ኢንፍላማቶሪ ባህርይ ያላቸው የቅመሞች ክምችት ስላለውም ጭምር ነው። እነዚህ ቅመሞች Cox-2 የተባለውን ኢንዛይም የማስወገድ ኃይል አላቸው። Cox-2 በሰውነት ውስጥ የሚካሄደውን የሪህ መፈጠር ሂደትን የሚያፋጥን ኢንዛይም በመሆኑ የዚህ ኢንዛይም መወገድ የሪህን መከሰት ገና ከመነሻው ያመክነዋል። ከላይ ባየናቸው የቫይታሚን ሲ እና ፀረ Cox-2 ኢንዛይሞች ጥምር አስተዋፅዖ ምክንያት ሞሪንጋ ባለበት የሰውነት ሲስተም ውስጥ ሪህ ከእነ ጋዙ (ከእነ አሉታዊ ተፅዕኖው) ተጠቃሎ ይወገዳል።

ሞሪንጋ ለ ኤች አይቪ/ ኤድስ

ሰውነትን ከተለያዩ በሽታ አምጪ ተህዋስያን የሚከላከለው እና የሚታገደው ስነ-ህይወታዊ የመከላከያ አቅም ኢሚውን ሲስተም የተባለው ስርዓተ-ሂደት ነው። የሰውነታችን ኢሚውን ሲስተም መዛባት ከቀላል እስከ አደገኛ ተህዋስያን ለሚያደርሱት ተውሳክ ጤና ተጋላጭ ያደርጋል። ሁለቱ ዋነኛ የኢሙን ሲስተም አለባውያን የሚባሉት 1.ነጭ የደም ሴሎች 2. አንቲ ቦዲ (ፀረ-ተህዋስ) የተባሉ ፕሮቲኖች ናቸው። ፊት አውራሪዎቹ ነጭ የደም ሴሎች በሶስት ምድቦች የሚከፈሉ ሲሆን እነርሱም ቢ-ሴል፣ ቲ-ሴል እና ናቹራል ኪለር ሴል የሚባሉት ናቸው። ቲ-ሴል እና ቢ-ሴል የተባሉት ነጭ የደም ሴል ፊት አውራሪዎች ከዚህ በፊት በሰውነት ላይ በሽታ አስከትለው ለዳግም ወረራ ተመልሰው የመጡ ለማዳ ረቂቅ ተህዋስያንን በመልሶ ማጥቃት ስልት የሚዋጉ ሲሆን ናቹራል ኪለር ሴል የተባሉት አዝማቾች ደግሞ አዳዲስ የሰውነታችንን ጠላቶች ወይም ለመጀመሪያ ጊዜ በህዋሳቶቻችን ላይ ጥቃት ለማድረግ የአካላችንን ድንበር ሰብረው የገቡ ተህዋስያንን ነጥለው የሚያከላሹ ወይም አነጣጥረው የሚገድሉ የመከላከያ ኃይል ናቸው።

ጤናማ የኢሚውኒቲ ሲስተም ሰውነታችንን ከበሽታ አምጪ ተህዋስያን፣ ከጤና አዋኪ መርዞች እና ከጎጂ ባዕድ ቅንጥብጣቢዎች ይታደጋል። እንደዚሁም የጤናማ ህዋሳትን ወደ ካንሰር ህዋሳት የመለወጥ ሂደትን የመቀልበስ አቅምም አለው። ከዚህም ሌላ ፀጉረ ልውጥ ህዋሳት ወደ ሰውነታችን ከተቀላቀሉ ወይም ሰውነታችን ውስጥ ከተፈጠሩ ከስር ከስር እየተከታተለ እንዳያንሰራሩ ወይም እንዳይሰራጩ አድርጎ ድባቅ ይመታቸዋል።

በመላው አለማችን የእያንዳንዱን ሰው ቤት እና ጤንነት ያንኳኩ፤ ምድሪቱን ላለፉት ሶስት አስርት ዓመታት ሲያስጨንቃት የነበረው ታዋቂው የኢሚውን ሲስተም ደዌ በኤች አይ ቫይረስ የሚመጣው ሁከተኛው ኤድስ አንዱ ነው።

በርካታ የኢሚውን ሲስተም መዛባት የወለዳቸው የመከላከያ ቅስም ሰባሪ በሽታዎች ቢኖሩም የእነዚህም ደዌዎች እና በሽታዎች አለቃ የሚባለው ሞገደኛው ኤድስ ነው።

የሰው ልጅ ከእነዚህ የመከላከያ ቅስም ሰባሪ ደዌዎች እራሱን ለመከላከል እና ለመታደግ ለዘመናት ቁጥር ስፍር የሌላውን ጥረቶች እና ምርምሮች ሲያከሄደው ሰንብቷል። ተፈጥሮ በበኩሉ ለሰው ልጆች ጥረት እና ጭንቀት አጋዥ እና መፍትሔ ይሆናል ብላ ካቀረበቻቸው የፈውስ ስጦታዎች ውስጥ አንዱ ሞሪንጋ ነው። በተለይ ከአስራ ሁለቱ ዝርያዎች ሞሪንጋ ኦሊፌራ ከፍተኛ የተሰፋ ጭላንጭልን ፈንጥቋል። ተፈጥሮ የሰውን ልጅ ዝርያ የመጠበቅ ቃል ኪዳንዋን በሞሪንጋ ኦሊፌራ እፀ-በለስ ውስጥ እውን ስለማድረጓ እ.ኤ.አ 2007 ለህትመት እና ለስርጭት በበቃው የሥነ ምግብ ኬሚስትሪ ሳንይሳዊ መፅሔት ላይ ተመራማሪዎች ፍንጭ ሰጥተዋል። በዚህ መፅሔት ላይ ለንባብ የበቃው የምርምር ውጤት እንደሚያሳየው ሞሪንጋ ኦሊፌራ የሰውነትን የመከላከያ ስርዓት በማጠናከር፣ በማደራጀት እና ወደ ላቀ ደረጃ በማሳደግ ልዩ ስነ ህይወታዊ ተፅዕኖ መፍጠር የሚችሉ ረቂቅ ንጥረ ቅመሞችን በውስጡ አምቆ የያዘ እፀ-ህይወት መሆኑን አስመስክሯል። እነዚህ ረቂቅ ንጥረ ቅመሞች በሽታን የመዋጋት መልሶ የማጥቃት ሃይል እና የማክሰም ወይም የማከላሸት አቅም አላቸው። ተላላፊ ባሽታን

ብቻ ሳይሆን በካንሰር ላይም ተመሳሳይ ክንድ የማሳረፍ ብቃትም ጉልበትም እንዳላቸው የፅሁፍ ምክስክርነቱ ያሳያል።

በመሆኑም በተፈጥሮ የመከላከያ አቅማቸው ዝቅተኛ ደረጃ ላይ ለሚገኝ ወይም ደግሞ በጊዜ ሂደት በተለያዩ የመከላከያ ቅስም ሰባሪ ተህዋሳያን ወይም መርዛማ ንጥረ ነገሮች ጥቃት ደርሶባቸው ለአደገኛ በሽታዎች ለተጋለጡ ህመ-ማን እንዲሁም በተመጣጠነ ምግብ እጥረት ወይም በረሃብ እና በእጦት ምክንያት የአቅም መመናመን ላጠቃቸው ሁሉ *ሞሪንጋ ኦሊፌራ* በሁለተኛው ረድፍ ላይ የመሐል ደጀን ሆኖ የቆመ የተስፋ ዛፍ ነው። በነጭ የደም ህዋሳት አዝማችነት በሽታን ለማጥቃት እና ለመደምሰስ የሚዛመተውን ስነ-ህይወታዊ የመከላከያ ሰራዊት ቁልፍ ሚና እንዳላቸው ተረጋግጧል። ሞሪንጋ እንደ ምግብ እንደ መድሃኒትም የሚያገለግል ባለ ሁለት ስለት ሰይፍ በመሆኑ በአንደኛው ጎን ሰይፍ እንደ ተመጣጠነ ምግብ ሆኖ የምግብ እጥረትን በበለፀጉ ንጥረ ነገሮች በመተካት፣ በሁለተኛው ሰይፍ ደግሞ በበሽታ ላይ ነጭ የደም ሴሎችን በማዝመት ድርብ ስነ ህይወታዊ ድልን ያጎናፅፋል።

የህክምና አቅርቦት እጥረት ባላባቸው ቦታዎች የሞሪንጋ ዱቄት ከHIV/AIDS ጋር ተያይዘው የሚመጡትን የውስጥ ደዌ ስንክሳሮችን በማስታገስ በኩል እንደ ዋነኛ አማራጭ ሊወሰድ እንደሚችል ጥናቶች ያስረዳሉ። በሞሪንጋ ቅጠል ውስጥ ያለው ኃያል የአንቲ ኦክሲዳንት ቅመም እነዚህን የHIV/AIDS አካላዊ ጉዳቶች እና አደጋዎችን ማለዘብ እና ማስታገስ ስለሚችል ዘመናዊ መድሃኒቶች እጥረት ወይ እጦት ባለበት ሁኔታ ሞሪንጋ ተፈጥሯዊ አማራጭ እንደሆነ እና ስለዚህ ጉዳይም በጥልቀት ማወቅ ለሚፈልጉት

www.moringawealthandhealth.blogpost.com የተባለውን ድረ ገፅ በመጎብኘት ሙሉ መረጃውን ማግኘት እንደሚቻል ታውቋል።

በ2002 እ.ኤ.አ በስፔን ባርሴሎና በተካሄደው 14ኛው ዓለም አቀፍ የኤድስ ጉባኤ ላይ በደማቸው ውስጥ HIV ቫይረስ ላለባቸው ሰዎች የሠውነት መከላከያ አቅማቸውን ለማጎልበት እንደ ፍቱን አማራጭ ሊወሰድ የሚገባው ተፈጥሯዊ ህክምና ሞሪንጋ እንደሆነ ይፋ ተደርጓል።

ቫይረሱ ላለባቸው ሰዎች የሞሪንጋ ጠቀሜታው የበሽታን ሂደት የሚገቱ አንቲ ኦክሲዳንቶችን በውስጡ በመያዙ ብቻ ሳይሆን ለተጠቂዎቹ ከምንም በላይ አስፈላጊ የሆነውን የተመጣጠኑ የምግብ ንጥረ ነገሮችንም በከፍተኛ መጠን ስላለው ነው።

ለዚህም እንደ ምስክርነት የሚጠቀስ አንድ አስደናቂ ዜና ከወደ ማላዊ አካባቢ በፈብሩዋሪ 15/2013 እ.ኤ.አ ተገኝቶ ነበር።

የ44 አመቱ አውን ጋሌ በ2004 እ.ኤ.አ የደም ምርመራ ተደርጎለት ቫይረሱ በውስጡ እንደሚገኝ ተረጋግጦ ነበር። የ6 ልጆች አባት እና እናት የሆኑት አውንጋሌ እና ናአሚ ጋሌ ግን ከአድሜ ማራዘሚያ መድሃኒት በተጨማሪ በየዕለቱ ሞሪንጋን በመጠቀም ጤናማ ሆነው መቆየት እንደሚችሉ ተባራሪ ወሬዎችን በመስማታቸው ሞሪንጋን መጠቀም ጀመሩ። በ2008 እ.ኤ.አ ከሁለቱ የተጸነሰችው ሰባተኛ ልጅ ስትወለድ በደሟ ውስጥ የHIV ቫይረስ መኖር ምክንያት ሳይመሰቃቀል በአስተማማኝ ደረጃ ላይ እንዳለ፤ የእለት ተእለት ኑሯቸውን ያለአንዳች ሰንካላ ገጠመኝ በሚገባ እያጣጣሙ እንደሚገኙ፤ ከኤች አይቪ ቫይረስ እና ከኤድስ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ልዩ ልዩ ተንዳኝ በሽታዎች

እንዳላጋጠሟቸው ሲናገሩ አምነታቸውን በሞሪንጋ ላይ በማድረግ ነበር።

በሞሪንጋ እና HIV/AIDS ጥምረት ዙሪያ በርካታ ምርምሮች ተደርገዋል። አሁንም እየተደረጉ ይገኛል። ዋናው ነገር HIV/AIDS ሰውነትን የሚያመናምነው የምግብ እጥረት በማምጣትና የሰውነት ህዋሳትን ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽን በማገላጥ ነው። በሞሪንጋ ውስጥ ያለው ከፍተኛ የምግብ ንጥረ ነገር ክምችት እና ፀረ ህመም ኃይል ያለው የአንቲ ኦክሲዳንት መጠን ነው። የሁለቱ አስደናቂ ጥምረት ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩት ሁሉ በአንባራዊነት ጤናማ የእድሜ ዘመን ያጎናፅፋል። ይህ ሲባል ግን ሞሪንጋ ሙሉ ለሙሉ የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒቶችንን ወይም ኤ.አር.ቲን ይተካል ማለት አይደለም። ይልቁን ሞሪንጋ የኤ.አር.ቲ መድኃኒቶች አስተማማኝ አጋዥ ኃይል ነው።

በተለይ የህክምና ቴክኖሎጂው ገና በማደግ ላይ በሚገኘው የአፍሪካ አገራት ውስጥ ፀረ-HIV መድኃኒቶችን ከሞሪንጋ ጋር በማጣመር ተዓምራዊ ውጤት ማምጣት እንደሚቻል በሳይንቲስቶች ዘንድ በፅኑ ታምኖበታል። ሞሪንጋ ለHIV/AIDS ተጠቂዎች የበለፀገ የምግብ ንጥረ ነገር ምንጭ ነው። የበሽታ ሂደትን የማስቆም ወይም የማዘግየት ኃይል አለው እንደዚሁም የሰውነት የመከላከያ አቅምን የመገንባት ብቃትም አለው።

ሞሪንጋ ለኮሌስትሮል

ወደ ዝርዝር ጉዳይ ውስጥ ከመግባታችን በፊት ኮሌስትሮልን ለሁለት ከፍለን እናያለን።

1. Low Density Lipoprotiens(LDL) ጎጂ ወይም ዝልግልግ ኮሌስትሮል
2. High Density Lipoprotiens(HDL) ጠቃሚ ወይም ጠጣር ኮሌስትሮል

HDL ወይም ጠቃሚ ኮሌስትሮል በይዘታቸው ጠጣር እና ጥብቅ የሆኑ የኮሌስትሮል አይነቶች ሲሆኑ ከሰውነታችን እና ከደማችን ውስጥ አላስፈላጊ ስቦችንና ቅባቶችን (ትርፍ ስቦችና ቅባቶች) በመፈረካከስ እና በማስወገድ ለልብና የደም ስር ጤንነት ቁልፍ አስተዋፅዖ የሚያበረክቱ ናቸው።

LDL ወይም ጎጂ ኮሌስትሮል የሚባሉት ደግሞ HDL ኮሌስትሮል ተቃራኒ ናቸው። አንድም በይዘታቸው ሁለትም በተግባራቸው። LDL ወይም ጎጂ ኮሌስትሮሎች በደም ስሮች ውስጥ ከሚፈጠሩ ትርፍራፊ ስቦችና ቅባቶች ጋር በመጠባበቅና በመቆላለፍ፤ በደም ዥረት ውስጥ አላስፈላጊ ክምችት እንዲፈጠር በማድረግ የልብ አሰራርን፣ የደም ዝውውርን፣ የደም ስሮችን ቀልጣፋ ተግባራት አደጋ ላይ ይጥላሉ። ወደ ልብ ጡንቻዎች እና ወደ አንጎል ህብረ ህዋሳት የሚሄደውን የደም ዝውውር በማጨናገፍ የኦክስጂን አቅርቦትን ወጥ እና በቂ እንዳይሆን በማድረግ በቀላሉ እስከ ሞት የሚያደርስ አደጋን ያስከትላሉ።

ሰውነታችን ኮሌትሮልን በራሱ ማዘጋጀት ጉልሁን ስፍራ የሚይዘው የአካል ክፍል ጉበት ነው። በተጨማሪም ኮሌስትሮልን

ከተለያዩ ምግቦች እናገኛለን። ጮማ ስጋ፣ እንቁላል፣ ቅቤ፣ ጉበት ወዘተ ዋነኛዎቹ የኮሌስትሮል ምንጮች ናቸው። ኮሌስትሮል በሁሉም እንስሳቶች ህብረ ህዋስ ውስጥ የሚገኝ ቅባታማ ንጥረ ነገር ነው። የህዋሳቶቻችን ውጫዊ ሽፋን ከተሰራባቸው የንጥረ ነገር አላባዎች ውስጥ አንዱ ኮሌትሮል ነው። ጉበታችን ደግሞ ኮሌስትሮልን እንደ ጥሬ እቃ በመጠቀም የሃሞት ዘይትን ይሰራል። የሃሞት ዘይት ደግሞ በአንጀት ውስጥ የምግብ መፈጨትን እና መሸርሸርን ያቀላጥፋል። እንደዚሁም ኮሌስትሮል የስነ ተዋልዶ ሆርሞኖችን ለመቀመም እንደ ግብዓት ያገለግላል። ሌሎች ከኮሌትሮል የሚሰሩ ሆርሞኖችም አሉ። እነዚህ ሆርሞኖች ዝግጅት የሚያስፈልጉት የኮሌስትሮል አይነት (HDL) (ጤናማ ኮሌስትሮል) ናቸው። ጠቃሚ ኮሌስትሮሎችን በተለይ ከዓሳ እና የዓሳ ተዋፅዖዎች እናገኛለን። LDL የተባሉት የኮሌስትሮል አይነቶች ደግሞ ጎጂ ናቸው። ጎጂ እና ጉዳይነታቸውም በደምና በሰውነት ህብረ ህዋሳት ውስጥ አለመጠን እየተከማቹ በደም ስርና በልብ እንዲሁም በአንጎል ውስጥ ስለሚለጠፉ ነው። የጎጂ ኮሌስትሮል ምንጥ ጮማ ስጋ፣ ስብ የበዛበት ስጋ እና የእንቁላ አስኳል ዋንኞቹ ናቸው። ከዚህ የምንረዳው ኮሌስትሮል ጎጂም ጠቃሚም ስለሆነ ልንወስደው የሚገባን በመጠኑ ብቻ ነው። ከመጠኑ እና ከዓይነቱ ካለፈ ጉዳቱ አደገኛ ነው። ከመጠኑ እና ከዓይነቱ ዝቅ ካለም ጥቅሙን እናጣለን። የተመጣጠነ የኮሌስትሮል አመጋገብ ከጥንቃቄ ጋር ልንላመድ እንችላለን።

በሰውነታችን ውስጥ የተመጣጠነ መጠን ያለው LDL እና HDL ይገኛል። በደም ውስጥ ያለውን የLDL መጠን መቆጣጠር እና ከገደቡ እንዳያልፍ በማቀብ በሂይወት ዘመናችን ልንፈፅመው የሚገባን ቁልፍ የጤንነት እና የእድሜ ማስጠበቅያ ጥንቃቄ ነው።

በተለይ የሰውነት ግዝፈት ለሚያስቸግራቸው ሁሉ፤ እምብዛም አካላዊ እንቅስቃሴ በማያስፈልገው የስራ ዘርፍ ላይ የተሰማሩ ሁሉ፤ አስቀድመው የስኳርና የደም ግፊት ተጠቂ የሆኑት ሁሉ፤ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለማያዘወትሩ ሁሉ ይህንን ማስጠንቀቂያ ልብ እንዲሉ ማሳሰብ ግድ ይለናል።

በዚህ ረገድ ሞሪንጋ አደገኛ ኮሌስትሮሎችን መፈረካከስ እና ማስወገድ እንደሚችል፤ ሞሪንጋ (Anti-LDL) እንደሆነ ማለትም ለአደገኛ ኮሌስትሮል "የእሳት ነበልባል" እንደሆነ በ2000 ዓ.ም ታትሞ በወጣው ጆርናል አፍ ኤትኖ ፋርማኮሎጂ በተባለ ሳይንሳዊ መፅሔት ላይ ይፋ ተደርጓል። ሞሪንጋን በተከታታይ እና ያለማቋረጥ በመጠቀም እኩይ -ኮሌስትሮል የሚባለውን LDL ከደም ስር እና ከልብ ጓዳ ውስጥ ጠራርጎ ማሰናበት ይቻላል።

በደማችን ውስጥ ካለው አጠቃላይ የኮሌስትሮል ስርጭት ውጪ 20% ጠቃሚ ኮሌስትሮል (HDL) ሲሆን 80% ደግሞ ጎጂ ኮሌስትሮል (LDL) ነው። የጎጂ ኮሌስትሮል መጠን መጨመር ጥንቃቄ ከጎደለው የጮማ (የስብ) እና የቅባት አመጋገብ፣ ከስኳር ህመም፣ ከሰውነት ግዝፈት፣ ከጉበት ህመም፣ ታይሮይድ ከተባለው እጢ እጥረት፣ ከሰውነት እንቅስቃሴ ማጣት እና ከኩላሊት ህመሞች ጋር ተያይዞ የሚከሰት ሲሆን በመጨረሻም ለአደገኛ የልብ ህመም እና ለአንጎል ውስጥ የአክስጂን እጥረት አደጋ ያጋልጣል። በሰውነታችን ውስጥ ያለውን የአደገኛ ኮሌስትሮል መጠን 25% መቀነስ በኮሌስትሮል ሰበብ የሚመጣውን የልብ ህመምና የአንጎል መታፈን አደጋ በ50% ይቀንሰዋል። ሞሪንጋን መጠቀም አደገኛ ኮሌስትሮል (LDL) ከደም ክምችት ውስጥ እየተወገደ ወደ ትክክለኛውና ተፈጥሯዊ ደረጃ ዝቅ እንደሚያደርግ ተመስክሯል። በተለይ ከሌሎች የህክምና አገልግሎቶች እና ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጋር ተቀናጅቶ በጥቅም ላይ በሚውልበት ወቅት

ውጤታማነቱ አመርቂ ብቻ ሳይሆን አስደናቂም እንደሆነ ተረጋግጧል።

ከምግባችን መርሃ ግብር ውስጥ የቅባት ነክ ምግቦች ተዋፅዖ ከ30% መብለጥ የለበትም። እንዲሁም ጮማ ስጋን እና የሃሞት ዘይት ውስጥ ከፍተኛ የኮሌስትሮል ክምችት እንዳለ ሊታወቅ የሚገባ እውነታ ነው። የውስጥ አካላት ለስላሳ ስጋዎች-አንጀት፣ ጨጓራ፣ አንጎል እነዚህም ከባድ የኮሌስትሮል ክምችት አላቸው። በመሆኑም ስንጠቀማቸው ጥንቃቄ ያስፈልጋል። ጠንቃቀነቱ በአመጋገብ ዘይቤና ምርጫ ላይ ብቻ ያተኮረም ሊሆን አይገባም። ወደ አካል ብቃት እንቅስቃሴው ፊታችንን ልናዞር ይገባል። በተለይ ኤሮቢክስ ተብሎ የሚጠራው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሰውነታችን ውስጥ ከአግባብ በላይ የተከማቸን LDL የተባለውን አደገኛ ኮሌስትሮል በማቃጠል ከደማችን ውስጥ ያስወግዳል። በርግጥም የኤሮቢክ እንቅስቃሴ ስነ-ቅመማዊና ስነ-ህይወታዊ ጠቀሜታ ይህ ብቻ አይደለም። እነዚህን LDL የተባሉትን አደገኛ ኮሌስትሮሎች ወደ ጠቃሚና ጤናማ ኮሌስትሮል (HDL) በመቀየር ሰውነትን ከአደጋ የመከላከልና አደጋን ወደ መልካም አጋጣሚ የመቀየር ረቂቅ ጠቀሜታም አለው። ኤሮቢክስ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው።

በዘህ ሁሉ ጥረት ላይ የሞሪንጋ ተዋፅዎ ሲታከል ውጤቱ እፁብ ድንቅ የተባለለት ይሆናል።

ሞሪንጋ ለአስም

እ.ኤ.አ በ2008 ኢንዲያን ጆርል አፍ ፋርማኮሎጂ በተባለ ስመጥር የፋርማኮሎጂ ምርምር መፅሔት ላይ ባቢታ አግራዋል እና አሚታ ሜህታ የተባሉ ሁለት ተመራማሪች የሞሪንጋ አሊፌራ ተዋፅያ በአስም ህመም ላይ ያለውን ተፅዕኖ በሰፊው አጥንተው ለህትመት አብቅተዋል።

አስም የመተንፈሻ አካላት አለርጂ ሲሆን በመተንፈሻ ቱቦዎች ውስጥ የሚዝለገለግ ፈሳሽ በብዛት ስለሚመነጭ እና የመተንፈሻ ቱቦዎች ጡንቻ በሚኮማተርበት ወቅት ቱቦዎቹ ስለሚጠቡ አየር እንደልብ እንዳይገባ እና እንዳይወጣ የሚከላከል ህመም ነው።

በተመራማሪዎቹ ህትመት ላይ እንደተገለፀው በሞሪንጋ አሊፌራ ቅጠል እና ፍሬ ውስጥ የሚገኘው አልካሎይድ ለአስም ፍቱን የሆነውና ኤፌድሪን ከሚባለው መድሃኒት ጋር ተመሳሳይነት እንዳለው ተገልፃል። ይህ ቅመም አልካሎይድ ሞሪንጋኔ የሚባል ሲሆን የመተንፈሻ ቧምቧዎችን ዘና በማድረግ እና መንገድ በመክፈት አየር እንደልብ እንዲገባና እንዲወጣ የማድረግ ኃይል አለው።

ተመራማሪዎቹ የአስም ህመም ይዟቸው ወደ ጤና ተቋማት በመጡ ህሙማን ላይ ባደረጉት ምርምር ሞሪንጋ አሊፌራ የሳምባን ተግባራዊ አቅም በከፍተኛ ሁኔታ እንደሚጨምር ታይቷል።

የሳምባ ተግባራዊ አቅም መጨመር ማለት በቂ ንጹህ አየር ወደ ውስጥ የማስገባት እና በቂ የተቃጠለ አየር ወደ ውጪ የማስወጣት ችሎታ ነው። በዚህም ተግባራዊ አቅም መጨመር ምክንያት ለሰውነታችን ህዋሳት የሚያስፈልገውን በቂ አክሲጅን አቅርቦት ማሟላት ይቻላል።

በተለይ ከሞሪንጋ ተዋፅያዎች ውስጥ ፍሬው ለአስም ችግር ፍቱን መድሃኒት እንደሆነ የገለፁት ተመራማሪቹ በተለይ ከዋጋው ርካሽነት እና ሞሪንጋን በቀላሉ ማብቀል ከመቻሉ አንፃር እንደ አማራጭ መድሃኒትነት ሊወሰድ እንደሚቻል ተረጋግጧል። ሶስት ግራም የሞሪንጋ ፍሬ ዱቄት በውሃ በጥብጦ ጠዋት እና ማታ ለሶስት ሳምንታት በተከታታይ በመጠጣት አስምን ማስናበት እንደሚቻል ጥናቱ ያስረዳል።

ሞሪንጋ ለማህፀን ፍሬ ካንሰር

በሴቶች ላይ ከሚከሰቱት የካንሰር አይነቶች ውስጥ የማህፀን ካንሰር፣ የጡት ካንሰር እና የማህፀን ፍሬ ካንሰር ዋነኞቹ ናቸው። የማህፀን ፍሬ ካንሰር (Ovacian cancer) በተለይ በአደጉ አገራት ውስጥ የእንስቶችን ህይወት በመቅጠፍ ከሚታወቁት አምስት ገዳይ በሽታዎች ውስት አንዱ ነው። በተለይ የማህፀን ፍሬ ካንሰርን የበለጠ አስጊ የሚያደርገው ብዙውን ጊዜ በሽታው በሰውነት ውስጥ መኖሩ የሚታወቀው ከረፈደ በኋላ መሆኑ ነው። ገና ከእንጭጩ የበሽታውን መከሰት ቀድሞ ለማወቅ እንዳይቻል የሚጋርዱ በርካታ ምክንያቶች አሉ። አንደኛ ይህ ካንሰር ሲጀምር ሲል የሌላ በሽታ ምልክት ይዞ ስለሚወጣ ካንሰር ነው ብሎ ለመጠርጠር በቂ ፍንጭ አይሰጥም። ለምሳሌ አንዳንዶቹ የሽንት ፊኛ እና የሽንት ቧምቧ ችግር የሚመስል ምልክት በሚያሳዩበት ወቅት የትኩረት አቅጣጫን ወደ ሽንት ቧንቧዎች ኢንፌክሽን ያስቀይራሉ። ሁለተኛ በጣም በድብቅ በሚገኘው የውስጥ አካል ላይ ስለሚከሰት ነው።

ያም ቢሆንም ግን ተከታታይነት ያለው የህክምና ምርመራ በማድረግ ከማለዳው የካንሰሩን መከሰት ነቅሶ በማውጣት አፋጣኝ መፍትሔ መስጠት ይቻላል። ለዚህም የህመማን ንቃተ ህሊና፤ የህክምናው ቴክኖሎጂ ምጥቀት እንዲሁም የሐኪሙ ጠንቃቃነት እና ጠርጣሪነት ተተኪ የሌለው የወሳኝነት ሚና አላቸው።

የማህፀን ፍሬ ካንሰር አንዴ ከተከሰተ እድገቱ አስደንጋጭ በሆነ ፍጥነት የሚገሰግስ ነው። በጥቂት ወራት ውስጥ መላውን የሆድ እቃ ቦታዎች አስለቅቆ ከፍተኛ የሆድ እብጠትን ያስከትላል። ሰውነትን እንደ ልብ እንዳይላወስ እንዳይንቀሳቀስ፤ ሳምባም እንደ ልብ እንዳይተነፍስ፣ ምግብም እንደ ልብ እንዳይንሸራሸር ያደርጋል። በዘመናዊው የህክምና ሳይንስ በቀዶ ህክምና፣ በፀረ ካንሰር መድሃኒቶች እና በጨረር አማካኝነት አመርቂ ለውጥ ማምጣት

ቢቻልም የበለጠ ውጤታማ መሆን የሚቻለው ካንሰሩ መረን የለቀቅ እድገት ሳያሳይ በፊት ህክምና መጀመር ነው።

በ2007 እ.ኤ.አ ናሽናል ሔልዝ እንሲቲትዩት በተባለ የምርምር ተቋም ውስጥ በተደረገ ሰፊ ጥናት መሰረት ከፀረ ካንሰር መድሃኒቶች በተጓዳኝ ሞሪንጋን አክሎ መጠቀም የመድሃኒቶችን ውጤታማነት በከፍተኛ መጠን ከማሳደጉም በተጨማሪ መድሃኒቶቹ የሚያስከትሉትን የጎንዮሽ ጉዳቶችን በማስቀረት ወደ ሰላማዊ የፈውስ ደረጃ ያሸጋግራል።

በላቦራቶሪ ውስጥ በተደረገው ጥልቅ ምርምር መሰረት በሞሪንጋ ቅጠላ ቅጠል እና ስራስር ውስጥ **አይሶታዮሳይኔት** እና **ግሉኮሳይኖሌትስ** የተባሉ ረቂቅ ንጥረ ቅመሞች የሚገኙ ሲሆን ከማህፀን ፍሬ የሚነሱትን የካንሰር ህዋሳትን የማምከን እና የመግደል አቅም አላቸው። ሁለቱ ንጥረ ቅመሞች በጥምረት በሚያሳርፉት አፖንቶሲስ የተባለ ተዕዕኖ የካንሰር ህዋሳት ከመራባታቸው በፊት ገና በእንጭጩ ጭዳ አድርገው ማስቀረት ይችላሉ። በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ የማህፀን ፍሬ ለካንሰር ምክንያት ከሆኑት መንስኤዎች ውስጥ በተለይ የሆርሞን መዛባትን የማስተካከል ቅድመ-መከላከል ተዕዕኖን መፍጠር የሚችል ኃያል ፀረ ካንሰር አፅ ነው። ስለዚህ በዘረ መል መስመር ተከትሎም ይሁን በአካባቢያዊ ተጋላጭነት የሚከሰትን የማህፀን ፍሬ ካንሰርን በመከላከሉ ጥረት ውስጥ ትልቅ ለውጥ እና እመርታ ማስቀጠር ከሚችሉ ተፈጥሯዊ መፍትሔዎች ከፊት ለፊት ረድፍ የተሰፈሰው ሞሪንጋን መጠቀም አዋቂነት ነው። ይህ ለዓለም ሳይንቲስቶችም ሆነ ተጋላጭ ለሆኑት እንስት እህቶቻችን ታላቅ የተስፋ ፍንጣቂ ነው።



ሞሪንጋ ለጉበት በሽታ

ከመጠን ያለፈ የአልኮል መጠጥ ሱሰኝነት እና የአደንዛዥ እፅ ሰላባ መሆን ከጉበት ጋር ለተያያዙ አደገኛ በሽዎች ያጋልጣል። አልኮል የጉበትን ህብረ-ህዋሳት በእጅጉ ይጎዳል። በዚህም ምክንያት መጠነ ሰፊ የሥራ ድርሻዎች ያሉት ይህ የሰውነታችን ወሳኝ ክፍል አካል የሚጠበቅበትን ስነ ህይወታዊ ድርሻዎች ሳይወጣ ይቀራል። በዚህም በጉበት በኩል መወገድ ያለባቸው አደገኛ መርዞች እና ኬሚካላዊ ይዘት ያላቸው ተረፈ ምርቶች በደማችን ውስጥ ይከማቻሉ። ይህም የሳንባን፣ የኩላሊትን፣ የአንጎልን እና የደም ዝውውርን አሰራር በእጅጉ ያመሰቃቅላል። የደም መቆሸሸን እና የደም ኢንፌክሽን ያስከትላል። የደም ስሮችን እብጠት እና መፈንዳት እንዲሁም በውስጥ አካል ላይ የደም መፍሰስን አደጋ ያመጣል። እነዚህን አደገኛ መርዞች እና ተረፈ ምርቶች ከደም ውስጥ አጥርቶ ለማውጣት እጅግ በጣም ውድ እና የተራቀቀ የህክምና ጥበብ የሆነው ዳያለሲስ የተባለ የደም አጥበት ቴክኖሎጂ መጠቀም አማራጭ የለውም። ነገር ግን ከወደ ሞሪንጋ የምርምር መንደር የተገኘው አንድ ሰበር ዜና እንደሚያስረዳው ሞሪንጋም ልክ እንደ ዳያላይሲስ ማሽን እነዚያን አደገኛ መርዞችና ተውሳክ ምርቶች ከደም ውስጥ አጥርቶ ማስወገድ ይችላል። በመሆኑም በተለያዩ ምክንያቶች ለሚከሰቱ የጉበት ህመሞና ከዚህም ጋር ተጠላልፈው ለሚከሰቱ ተጓዳኝ የጤና መዛባቶች ሞሪንጋ ከመፍትሔዎቹ ዝርዝር ውስጥ በቋሚነት እና በአስተማማኝነት ሊካተት እንደሚችልና እንደሚገባው ተረጋግጧል።

ሞሪንጋ እና የጨጓራ ቁስለት

በምግብ መንሸራሸሪያ አካላት ውስጥ ከሚፈጠሩ በሽታዎች ሁሉ በግንባር ቀደምትነት ተጠቃሽ የሚሆነው የጨጓራ ቁስለት ነው። Gastric Ulcer (የጨጓራ ቁስለት) ከፍተኛ ደረጃ ላይ በሚደርስበት ወቀት ከፍተኛ የህመም ስሜት እና ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የደም ትውከትን ያስከትላል። ከምግብ በፊት እና በኋላ የማቃጠል እና የቃር ስሜት፣ ወደ ላይ ወደ ላይ የማለት ጣር፣ ማስገሳት፣ የሆድ መነፋት፣ ሰቅጣጭ የሆድ ቁርጠት፣ የደም ማስታወክ እና ሌሎችንም ለቀዶ ህክማና የሚዳርጉ አደጋዎችን (ለምሳሌ የጨጓራ መተርተር፣ መስንጠቅ እና መሸንቆር) ሊያደርስ ይችላል። በተደጋጋሚ በሚከሰት የደም መፍሰስ አደጋ ምክንያት ለአደገኛ የደም ማነስ (የደም ሔሞግሎቢን መመናመን) ያጋልጣል። ምግብን በአግባቡ አመጣጥኖ መውሰድ ካለመቻል የተነሳ የሰውነትን አቅም ያመናምናል። የሰውነት ቅልጥፍናን እና ጥንካሬን ከማብረክረኩ በተጨማሪ ለሌሎች በሽታዎች አጋልጦና አሳልፎ ይሰጣል።

የጨጓራ ቁስለት የሚከሰትበትን ስነ ህይወታዊ ሂደት በተለያዩ መልኮች ማብራራት ይቻላል። አንደኛው በጨጓራ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ አሲድ መመንጨት ወይንም ለምግብ መፍጫነት ከሚያስፈልገው የአሲድ መጠን በላይ መመንጨት ነው። ሁለተኛው ደግሞ የጨጓራ ውስጣዊ ስስ ፋሽን ***ሔሊኮባክተር ፓይሎሪ*** በተባለ ባክቴሪያ አማካኝነት በሚወረርበት ወቅት በሚፈጠረው ብግነት እና ቁጣ ምክንያት በጨጓራ ግድግዳ ላይ መቁሰልና መሳሳት ሲፈጠር ነው። በ2006 ዓ.ም "African Journal of Traditional, complementary and Alternative Medicine"

ከተባለው ሳይንሳዊ መፅሔት ላይ ለንባብ የበቃ አንድ የምርምር ፅሑፍ እማኝ እንደሆነው ሞሪንጋ ከላይ የጠቀስናቸውን በጨጓራ ውስጥ የሚከሰተውን የቁስለት እና የብግነት ሒደት ገና ከመነሻው ማሰናከል እንደሚችል ተረጋግጧል። ሞሪንጋ ይህንን ተዕዕኖውን የሚያሳድረው በተለያዩ መልኮች ሲሆን አንደኛው የሒሊኮባክተር ፓይሎሪ ባክቴሪያን መራባትና መባዛትን በመግታት ነው። ሁለተኛው ደግሞ የጨጓራን ግድግዳ የሚያጠቁትን አደገኛ መርዞችና ኬሚካሎችን በማርከስ ነው።

አሁን ይህ ጉዳይ በሳይነሳዊ የምርምር ጥበብ ሳይታወቅ በፊት አዮርቬዳ ተብሎ በሚጠራው የህንዶች ጥንታዊ የህክምና ጥበብ ውስጥ የጨጓራ ቁስለት ለሚያጠቃቸው ህመማን ከሚታዘዙ ባህላዊ መድሃኒቶች ውስጥ ሞሪንጋ አንደኛው ነው።

ሞሪንጋ ለአልዛይመር

አብዛኛው ጊዜ እርጅናን በእግር ተከትሎ የሚመታው አደገኛ የሆነ የመርሳትና የመዘንጋት በሽታ በእንግሊዝኛው አጠራር አልዛይመር ዲዚዝ ይባላል። አልዛይመር ዲዚዝ እስከ አሁን ድረስ የህክምና ጠበብቶች አንጀት አርስ መፍትሔ ያላገኙለት ኑሮንና ህይወትን ብኩን የሚያደርግ የአዕምሮ ህመም ነው። ከጥቃቅን ነገሮች ጀምሮ እለት እለት የሚከሰቱትንም ሆነ ባለፉት ቅርብ እና ሩቅ ጊዜያት የነበሩትን ሁነቶች የሚያስረሳ፣ የማስታወሻ ችሎታን የሚነጥቅ፣ በአዕምሮ ውስጥ የተጠራቀመን መረጃ የሚሰርቅ ተጠቂውንም የተጠቂውንም ቤተሰብ የሚያሳቅቅ፣ በእድሜ እና በልምድ የበሰለን አዛውንት ወደ ህፃንነት የሚመልስ በጭራሽ ለማንም አያድርስ ከሚባሉት የአንጎል ህመም ውስጥ ይመደባል። ዘመናዊ ህክምናም እምብዛም አመርቂ መፍትሔ እያገኘለት አይደለም። ነገር ግን በሞሪንጋ እና በሌሎች ጠቃሚ እፅዋት ላይ ጥልቅ ምርምር እያደረጉ የሚገኙ ሳይንቲስቶች (የህክምና ጠበብቶች) ***በሞሪንጋ ኦሌፌራ*** ላይ ታላቅ ተስፋን ጥለዋል። እንደ ሳይንቲስቶቹ ግኝት እና ትንታኔ ሞሪንጋ ኦሊፌራ ለአልዛይመር ዲዚዝ የሚያጋልጡ ስነ ህይወታዊ ቅመሞች ላይ በሚያሳድረው ኬሚካላዊ ተዕዕኖ አማካኝነት የበሽታውን ሂደት መግታት እና መቀልበስ የሚያስችል ብቃት አለው። ይህም ***ኦሌታይል ኦለንኤስትሬስ*** የተባለውን የስርኣተ ነርቭ ኬሚካል በማጥፋት፤ ***ሞኖ ኦማይን ኦክሲዴስ*** የተባለውን ኬሚካል አሰራር በመለወጥ፤ እና በአንጎል ውስጥ የኤሌክትሪክ ጅረትን አቅጣጫና ፍጥነት በማስተካከል የአልዛይመር ተጠቂዎችን ከከፋ ችግር መታደግ ይችላል። እንደዚሁም በሽታው ሳይፈጠር በፊት ከአደጋው ፍቱን የቅድመ መከላከል እርምጃ ከሚባሉት ውስጥ አንዱ አስቀድሞ

ሞሪንጋን በየዕለቱ መውሰድ እንደሆነ ሳይንቲስቶች ባደረጓቸው ሙከራዎች ውስጥ አረጋግጠዋል። ከሞሪንጋ በተጨማሪ ሌሎች ተስፋ የተጣለባቸው ፀረ-አልዛይመር እፅዋቶች በምድረ ቻይና በሰፊው የሚበቅለው ***ጊንግኮ ባይሎባ*** (ሜይደን ሄይር ትሪ)፣ ***ካዚያ ኑብሱቲሲ ፎሊያ*** (ሲክል ፓድ)፣ ***ዴዝሞድየም ጋንጌቲከም*** (ሰል ሊቭድ ዴዝሞዲየም)፣ ***ሜሊሳ ኦፊሲናሊስ*** (ሌመን ባልም) እና **ሳልቪያ ኦፊሲናሊስ** ናቸው።

ሞሪንጋ እና አጠቃላይ የጤንነት ግንባታ

የሞሪንጋ ሻይ ውስጥ አስራ ስምንት አይነት የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች ይገኛሉ። በአለማችን የሥነ ህይወት ሳይንስ ውስጥ የሚታወቁት መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች በድምሩ 20 ሲሆኑ እነርሱም Essential Amino Acids (ምትክ የለሽ መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች) Non Essential Amino Acids (ተፈብራኪ መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች) ተብሎ ለሁለት ይከፈላሉ። ምትክ የለሽ መሠረታዊ የተፈጥሮ ንጥረ ነገሮች የሚባሉት በቁጥር ስምንት ሲሆኑም ስምንቱም አይነት ንጥረ ነገሮች በሞሪንጋ ሻይ ውስጥ ይገኛሉ።

ምትክ የለሽን መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች የምናገኘው እንደ ስጋ እና ወተት እንዲሁም እንቁላል ከመሳሰሉ በፕሮቲን ከበለፀጉ ምግቦች ነው። ነገር ግን ስምንቱን አይነት ወሳኝ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች ሞሪንጋ ሻይ ብቻ በአንድነት ማግኘት ይቻላል። ተፈብራኪ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች ደግሞ ሰውነታችን በስነ ህይወታዊ ሂደት በውስጡ ካሉት ልዩ ልዩ የምግብ ንጥረ ነገሮች አቀናብሮ ሊቀምማቸው የሚችሉ ፕሮቲን ገንቢ ንዑስ ግብዓቶች ናቸው። በቁጥር 12 ሲሆኑ ከ12ቱ ውስጥ አስሩን ከሞሪንጋ ሻይ በአንድ ላይ ማግኘት እንችላለን።

በሞሪንጋ ሻይ ያሉትን የፕሮቲን መሰረታዊ ገንቢ ንጥረ ነገሮችን ለየት የሚያደርጉት ሌላው የጥራት ደረጃ በተፈጥሮ ከምናገኛቸው ምግቦች ሁሉ በውስጥ ያለው ፕሮቲን ንጥረ ነገር በቀላሉ ከስርዓተ ማሳለጫ አካላት ውስጥ ወደ ስርአት ደም መስረፅ የሚችሉና በፍጥነት በስርዓተ ደም ዝውውር ውስጥ አልፎ

በእያንዳንዱ ህዋሳት የሚደርስ በመሆኑ ነው። በሞሪንጋ ሻይ ውስጥ ያሉት ምትክ የለሽ መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች ከእነ ጥቅማቸው አንድ በአንድ ስንመለከታቸው የሚከተለውን ዝርዝር ወይንም ትንታኔ እናገኛለን።

1. አይሶሉውሲን፡- አእምሮ ንቁ እና ቀልጣፋ፣ አካልን ጠንካራ የሚያደርግ ንጥረ ነገር ነው።
2. ሉውሲን፡- የአእምሮ ብቃትና ንቃት የሚያስጠብቅ ንጥረ ነገር ነው።
3. ላያሲን፡- የአጥንት መገጣጠሚያ ጅማቶችን እና የአጥንት ለስላሳ ጫፎችን የሚያጠናክር፤ በሽታን የመቋቋም አቅምን የሚያጎለብት ነው።
4. ሚቲዮንን፡- የቆዳ፣ የጥፍር እና የጠረን ጤንነት የሚያስጠብቅ፤ አላስፈላጊ የኮሌስትሮል ክምችትን የሚያስወግድ በጉበት ውስጥ አላስፈላጊ የስብ እና የሞራ ክምችትን እንዳይኖር የሚከለክል፤ የማስተዋል ብቃትን ከፍ የሚያደርግ ነው።
5. ፌኒሊንአላኒን፡- በአንጎላችን ውስጥ መረጃን ለመሸከም እና ለማስተላለፍ፡ የሚያገለግል እውቀትና መረጃ ተሸካሚ ንጥረ ነገር ሲሆን የማስታወስ ችሎታችንን ይወስናል ስሜታችንንም ይቆጣጠራል።
6. ትሪዮኒን፡- የአጥንቶች እና ጥርሶች ሽፋን የሚገነባ ንጥረ ነገር ነው።
7. ትራይፖቶፊል፡- የሰውነታችን ተፈጥሮአዊ በሽታ የመከላከል እና የመቋቋም አቅም ያዳብራል፤ የእንቅልፍ ስሜትን ያስተካክላል፤ የአእምሮን ውስጥ ጫናን፣ ጭንቀትን እና መደበትን ያስወግዳል፤ የልብ ጡንቻ እንቅስቃሴ የተስተካከለ ያደርጋል።
8. ቫሊን፡- ፈገግታንና ቀልጣፋ አንጎል አሰራርን ያበለፅጋል፤ አውደ ስሜትን ያረጋጋል፣ የጡንቻን እንቅስቃሴ እንዲከናወን እገዛ ያደርጋል።

ከላይ ካየናቸው ስምንቱ ወሳኝ መሰረታዊ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች በተጨማሪ አስር ተፈላጊ የፕሮቲን መሠረታዊ ንጥረ ነገሮች በሞሪንጋ ውስጥ እንደሚገኙ ቅድመ ጥቆማ ሠጥተናል። ለአጠቃላይ ጤንነት ያላቸውን ጠቀሜታ በዝርዝር ስንመለከታቸው ይህንን ይመስላል።

9. አላኒን፡- የአንጎልን እና የዕከላዊ ስርዓተ ነርቭን አቅም ይገነባል
10. አርጂኒን፡- ለሠውነትን እድገት እና መፋፋት የሚያስፈልጉን ሆርሞኖችን ለመቀመም የሚረዳ ንጥረ ነገር ነው።
11. አስፓርቲክ አሲድ፡- በሰውነታችን ውስጥ በሚከናወነው ስነ-ህይወታዊ የኬሚካል ሂደቶች ወቅት የሚፈጠረውን አሞንያ የተባለ ጎጂ እና አላስፈላጊ ተረፈ ምርት ያስወግዳል።
12. ሲስቲን፡- *ፍሪ ራዲካልስ* የተባሉትን አደገኛ ተረፈ ምርቶች በማርከስ እና በማስወገድ ለሠውነታችን ህዋሳት ረጅም እና ጤናማ እድሜን ያጎናፅፋል፤ እርጅናን ያለ ጊዜው እንዳይመጣ ያዘገያል ወይም የህዋሳቶቻችንን ህላዊነት ይጠብቃል፤ በሰውነታችን ውስጥ የሚፈጥሩትን በካይና አሉታዊ ኬሚካሎች እያመከነ ያስወግዳል።
13. ግሉታሚን፡- የአንጎላችን ህዋሳት ምግብ ነው።
14. ግላይሲን፡- የበሽታ መከላከልን መቋቋምንና የማምከንን አቅም ያጎለብታል።
15. ሒስቲዲን፡- በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙ የውስጥ አካል ቁስለቶች፤ መፋፋቶች፤ መላላጦች፤ ብግነቶች፤ ቁጣዎች፤ አለርጂክ ስሜቶች እንዳይከሠቱ ይረዳል። ከተከሰቱም በኋላ ወዲያው የጥገና ለውጥ ያመጣል። የመገጣጠሚያ አካላት በሪህ እንዳይጠቁ ይከላከላል ማንኛውንም የአላርጂክ ሂደት ይቀለብሳል።
16. ሴሪን፡- በጡንቻ እና በጉበት ውስጥ ለችግር ጊዜ የሚሆን የግሉኮስ ቀለብን ያጠራቅማል። አካላችን በሽታን የመከላከል፣ የመቋቋምና የመዋጋት አቅምና ብቃትን ይጨምራል።

17. ፕሮሊን፡- ለአጥንት እና ለመገጣጠሚያ አካላት ትክክለኛ አሠራር ወሳኝነት ያለው ንጥረ ነገር ነው።
18. ታይሮሲን፡- መረጃዎችን ከውጫዊው አለምና ከውስጣዊው የሰውነታችን ክፍል ወደ አንጎል በማስተላለፍ የመገናኛ አውታር ሆኖ የሚያገለግል ንጥረ ነገር ነው። የማስታወስ ችሎታን ያዳብራል፤ አውደ ስሜትን ያስተካክላል፤ ድብርትና ጭንቀትን ይገላግላል፤ አዕምሮን ንቁ ያደርጋል፤ የታይሮይድ፣ የአድሬናሊንና የፒቱታሪ እጢዎችን ተግባራት ይቆጣጠራል።

የሞሪንጋ ተዋፅዖዎች አዘገጃጀት እና አጠቃቀም ከሳይንሳዊ ትንታኔ ጋር

የሞሪንጋ ምርቶች

በገበያ ላይ የሚቀርቡ የሞሪንጋ ምርቶች በተለያዩ መልኮች ሊዘጋጁ ይችላሉ።

ከእነርሱም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ

- ✓ የሞሪንጋ ቅጠል
- ✓ የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት
- ✓ የሞሪንጋ እንክብል
- ✓ የሞሪንጋ እሸት
- ✓ የሞሪንጋ ፍሬ
- ✓ የሞሪንጋ ፍሬ ዱቄት
- ✓ የሞሪንጋ ሻይ
- ✓ የሞሪንጋ ሙጫ
- ✓ የሞሪንጋ ማስቲካ
- ✓ የሞሪንጋ ሻይ
- ✓ የሞሪንጋ ዘይት ከብዙዎች ጥቂቶቹ ናቸው።

1. <u>የሞሪንጋ ቅጠል</u>

ተዓምረኛው ዛፍ (Miracle Tree) በመባል የሚታወቀው ሞሪንጋ ከአዕዋት ኪንግደም ውስጥ ከሚገኙ ከማንኛውም አይነት ተክሎች በበለጠ በምግብ ንጥረ ነገሮች እና በፈዋሽ መድኃኒቶች የበለፀገን ቅጠል በማፍራት ይታወቃል።

በቫይታሚን፣ ማዕድናት እና አበይት የምግብ ንጥረ ነገሮች የበለፀው የሞሪንጋ ቅጠል ለአጠቃቀም ምቹ፣ ለአወሳሰድ የማያስቸገር፣ ለማዘጋጀትም ሆነ ከተዘጋጀ በኋላ ለማጠራቀም ቀላል ነው።

የሞሪንጋን ቅጠል በተለያዩ መልኮች ማዘጋጀት ይቻላል።

ይኸውም፡-

- ✓ እንደ ጎመን በመቀቀል
- ✓ እንደ ሻይ ቅጠል በማድረቅ
- ✓ በክትፎ መልክ
- ✓ በዱቄት መልክ
- ✓ በድልህ መልክ ማዘጋጀት ይቻላል።

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት አዘገጃት

ከአንድ የሞሪንጋ ዛፍ ላይ በአመት ከ9 ጊዜ በላይ ቅጠል ሊለቀም ይችላል። ቅጠሉ በሚለቀምበት ወቅት የበሰበሰ፣ የተበላሸ፣ የቅጠሉ ቀለም ባዕድ መልክ የያዘ፣ የተበላ (የተበላሳ ቅጠል) ካለ ለከብቶች መኖ ወይም ለአፈር ማዳበሪያ ማድረግ ይሻላል። ይህ አይነቱ ቅጠል ለዱቄት ዝግጅት መመረጥ የለበትም።
ቅጠሉ መጀመሪያ ከተሰበሰበ በኋላ ብዙም የፀሐይ ጨረር ሳይመታው በቤት ውስጥ መቀት ብቻ እንዲደርቅ ይደርጋል። ጥቂት ቀናቶች አልፈው ቅጠሉ ከደረቀ በኋላ ከላዩ ላይ ያለ ማንኛውም ብናኝ (አቧራ) ይራገፋል። ከዚያም በንፁህ እቃ ውስጥ ይቀመጣል። በእቃ ውስጥ በሚቀመጥበት ጊዜ እቃው ለቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃን መጋለጥ የለበትም። ቀዝቃዛና ደረቅ ባለ ስፍራ ላይ ቢቀመጥ ተመራጭ ነው።

ቅጠሉ በሚወጣበት ወቅት ቀጥተኛ የፀሐይ ጨረር ሊያገኘው አይገባም። ቢቻል በስስ ነጠላ ወይም እንደ አጎበር መልክ በተሰራ ስስ ጨርቅ መሸፈን አለበት። ቀጥተኛ የፀሐይ ጨረር በተቀነጠሰው ቅጠል ውስጥ ያለውን የቫይታሚን ክምችት ከጥቅም ውጭ ሊያደርገው ይችላል። ከጥቃቅን ነፍሳትና ትላለትሎች እንዲሁም ከአቧራና ሌሎች ብናኞች ጋር ንክኪ እንዳይኖር አስፈላጊውን ጥንቃቄ ሊደረግ ይገባል። ቅጠሉ በሚለቀምበት ጊዜ መታ መታ እየተደረገ ሊራገፍ ይገባል። ቅጠሉ በመቀጫ፣ በማሽን ወይም በወፍጮ ከተፈጨ በኋላ በንፁህ ወንፊቱ መነፋት አለበት። ወንፊቱ ላይ የቀረው ሁሉ ይጣላል።

ዱቄቱ በፍፁም እርጥበት ሊያገኘው አይገባውም። በቀጥታ ጥቅም ላይ እስኪውል ድረስ ደረቅ መሆን ስላለበት እርጥበት በሌለበት ወይም ፍፁም ደረቅ በሆነ እቃና ቦታ መጠራቀም አለበት። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ጥብቅ ክዳን ባለው ደረቅ እቃ ውስጥ፣ ቀጥተኛ የፀሐይ ጨረር በማያገኘው እርጥበት በሌለበት አየር ውስጥ እና የመቀት መጠኑ ከ24°c በታች በሆነ ስፍራ ከተቀመጠ እስከ 6 ወር ድረስ መልዕክቱ እንደተጠበቀ መቆየት እና አገልግሎት ላይ መዋል ይችላል። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ከማንኛውም ምግብና መጠጥ ጋር ተደባልቆ ሊወሰድ ይችላል። የተዘጋጀውን ምግብ ወይም መጠጥ ከመጠቀማችን ጥቂት ደቂቃዎች ቀደም ብሎ የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄቱን ልንጨምርበትና ልናዋህደው እንችላለን። ምግቡን ወይም የሚጠጣውን ፈሳሽ በሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ካበለፀግነው በኋላ ወዲያውኑ መጠቀም አለብን። ምንጊዜም መጠቀም ያለብን ምግቡ ከበሰለ እና ከአሳት ወርዶ በመጠኑ ከቀዘቀዘ በኋላ መሆን ይገባዋል።

ከታች በስዕሉ ላይ እንደምንመለከተው ይህ ተዓምረኛ የቅጠል ዱቄት የስነ ምግብ እና የስነ መድኃኒት አዋቂዎች የሞሪንጋን ቅጠል "A multi vitamin capsule" ወይም የመልቲ ቫይታሚን እንክብል" በሚል ቅጥያ ስም ይጠሩታል።





ለህፃናት እና አዋቂዎች ከ25 ግራም እና 50 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ውስጥ በየዕለቱ ከሚያስፈልጋቸው ንጥረ ምግቦች ውስጥ አለታዊ ፍላጎቸውን በምን ያህል ፐርሰንት ማሟላት እንደሚቻል በ ሰንጠረዥ 2.1 ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ለምሳሌ 25 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ለህፃናት በ1 ቀን ከሚያስፈልጋቸው ፕሮቲን ውስጥ 42% ማሟላት የሚችል ሲሆን ለአዋቂዎች ደግሞ 21% ያሟላል። ይህም ማለት 250 ግራም ሞሪንጋ ለአዋቂዎች በአለት ከሚያስፈልጋቸው ፕሮቲን ውስጥ (21% X 5) ወይንም 105% የሚሆነውን የንጥረ ምግብ ፍላጎት ያሟላል ማለት ነው። ዝርዝሩን ቀጥሎ ያገኛሉ።

ሰንጠረዥ 2.1፡ በ25 ግራም እና 50 ግራም ሞሪንጋ ውስጥ ለአለታዊ ፍላጎት የሚያስፈልገውን የምግብ ንጥረ ነገር መጠን ለህፃናት እና ለአዋቂዎች በፐርሰንት ሲገለፅ

ንጥረ ነገር	25 ግራም በቀን ለህፃናት አለታዊ አቅርቦት	ከ50 ግራም ሞሪንጋ ቅጠል ለአዋቂዎች አለታዊ አቅርቦት
ፕሮቲን	42%	21%
ካልሺየም	125%	84%
ማግኒዥየም	61%	54%
ፖታሺየም	41%	22%
አይረን	71%	94%
ቫይታሚን ኤ	310%	162%
ቫይታሚን ሲ	32%	9%

ሞሪንጋ ከካሮትም በላይ በ10 እጥፍ በሚበልጥ ሁኔታ በቫይታሚን ኤ የበለፀገ ምግብ እንደመሆኑ መጠን 25 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት በእለት ለህፃናት ከሚያስፈልጋቸው ቫይታሚን ኤ ውስጥ በ310% ይበልጣል። ከበቂ በላይ የቫይታሚን ኤ አቅርቦት እንዳለው ያስረዳናል።

ከዚህ ቀጥሎ በሚታየው ሰንጠረዥ 2.2 ውስጥ የምንመለከተው በ100 ግራም የሞሪንጋ ትኩስ ቅጠል፣ የቅጠል ዱቄት እና እሸት ውስጥ የምናገኘውን የንጥረ ነገሮች መጠን ነው። እግረ መንገዳችንን ምንያህል ይህ ተዓምረኛ ቅጠል በንጥረ ነገሮች የበለፀገ እንደሆነም ልንረዳ እንችላለን።

ሰንጠረዥ 2.2፡ በ100 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ውስጥ ያሉት የምግብ ንጥረ ነገሮች በተለያዩ የመስፈርያ አሀዶች ሲገለፅ

ንጥረ ነገር	የሞሪንጋ እሸት	የሞሪንጋ ቅጠል	የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት
ውሃ	86.9	75	7.5
ካሎሪ	26	92	205
ፕሮቲን	2.5	6.7	27.1
ቅባት	0.1	1.7	2.3
ካርቦኃይድሬት	3.7	13.4	38.2
ፋይበር	4.8	0.9	19.2
ማዕድናት	2.0	2.3	2.4
ካልሽየም	30	440	2.003
ማግኒዥየም	24	24	368
ፎስፈረስ	110	70	204
ፖታሺየም	259	253	1324
ኮፐር	3.1	1.1	0.57
ብረት	5.3	7	28.20
ሰልፈር	137	137	870
አግዛሊክአሲድ	10	101	1600
ቫይታሚን ኤ	0.11	6.8	16.3

ቫይታሚን ቢ	423	423	423
ቫይታሚን ቢ1	0.05	0.21	2.64
ቫይታሚን ቢ2	0.05	0.05	0.05
ቫይታሚን ቢ3	0.07	0.05	20.05
ቫይታሚን ሲ	0.2	0.8	8.2
ቫይታሚን ኢ	220	220	17.3
ሂስቲዲን	90	402	1325
ላይሲን	27.5	141	613
ትራይቶፋን	37.5	288	1325
ፌኒልአላኒን	20	127	425
ሜታዮኒን	108	429	1388
ትራዮኒን	35	134	350
ሊውሲን	98	328	1188
አይዞውሲሲን	163	623	1950
ቫሊን	110	422	825

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄትን ከተለያዩ የምግብ ተዋፅኦዎች ጋር መጠቀም የምንችልበት ቁጥር ስፍር የሌላቸው መንገዶች አሉን። ከሻይ ጋር፣ ከልዩ ልዩ ፈሳሾች ወይም ፈሳሽ ምግቦች ጋር ማንኛውም ከሚበላ ምግብ ውስጥ በመጨመር ወይም በመነስነስ መጠቀም ይቻላል። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ምንም አይነት ጉዳት ወይም የጎንዮሽ ችግር የሌለው በመሆኑ ከማንኛውም የምግብና የመጠጥ አቅርቦቶች ጋር ደባልቆ መጠቀም ይቻላል። ይህ ዱቄት በትንሽ መጠን ታላቅ ጥቅም ያለው ውጤት ማስገኘት ስለሚችል በቀን ከ2-3 ማንኪያ የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት በመጠቀም ብቻ ከፍተኛ መጠን ያለው የአይረን፣ ካልሺየም፣ ቫይታሚን ኤ እና ቫይታሚን ሲ ለሰውነታችን ማግኘት እንችላለን።

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት በራሱ ካለው የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ክምችት በተጨማሪ በሌሎች በምንመገባቸው ምግቦች እና ፈሳሾች ውስጥ ያለውን የምግብ ንጥረ ነገሮች በቀላሉ እንዲፈጩ፣ እንዲንሸራሸሩ እና ወደ ደም ስርዓተ ዥረት ውስጥ እንዲሰርጹ በማድረግ ለህዋሳቶቻችን ግንበታ እና ለመላው አካላችን ጤንነት ከፍተኛ ድጋፍ ያበርክታል።

ማንኛውንም ምግብ በይበልጥ በንጥረ ነገሮች የበለፀገ እንዲሆን ለማድረግ በምግቡ ላይ ከ 2-3 ማንኪያ የሞሪንጋ ዱቄት መደባለቅ በራሱ በቂ ነው። በሚጠጡ ፈሳሾችም ውስጥ እንደዚሁ። ይህ ተዓምራዊው ዱቄት የምግቡን የስነ-ምግብ ጠቀሜታ በይበልጥ ወደ ከፍተኛ ደረጃ ያደርስዋል። ለምሳሌ በአንድ ድስት ሽሮ ውስጥ 5 ማንኪያ ሞሪንጋ ብንደባልቅበት ከማንኛውም በቅባትና ፕሮቲን ከበለፀገ ወጥ (ለምሳሌ ከስጋ ወጥ) ያልተናነሰ ምርጥ ምግብ ይሆናል።

ሞሪንጋን በሚጠጡ ወይም በሚበሉ የምግብ አይነቶች ውስጥ ስንጨምር ምግቡ ወይም ፈሳሹ በእሳት ላይ እያለ ወይም እየበሰለ ላለ ሳይሆን ከእሳት ወርዶ ቀዝቃዝ ካለ በኋላ ሊሆን ይገባል።

ምክንያቱም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ለከፍተኛ መቀት ከተጋለጠ በውስጡ ያሉት ንጥረ ነገሮችን በመቀቱ ኃይል ስለሚጎዱ ነው። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት በተለይ ልዩ ጠቀሜታነቱ ጎልቶ የሚወጣው ለተለያዩ በሽታዎች ተጋላጭ በሆኑ ሰዎች ላይ ነው። ለምሳሌ በምግብ እጥረት ለተጎዱ ህፃናት እና አዋቂዎች፣ ለነፍሰ ጡሮች፣ ለሚያጠቡ እናቶች፣ ከእናት ጡት ሌላ ተጨማሪ ምግብ መውሰድ ለጀመሩ ጨቅላ ህፃናት እና ለአዛውንቶች የሚያበረክተው ስነ ምግባዊ እና የመድኃኒትነት ጠቀሜታው በእጅጉ የጎላ ይሆናል።

ለምሳሌ በምግብ እጥረት ለተጎዱ ህፃናት በቀን ሶስት ጊዜ 25 ግራም ሞሪንጋ ቢወስዱ ካሉበት ሁኔታ በጥቂት ጊዜያት ውስጥ ድንቅ የሚባልለት እና በግልፅ የሚታይ አካላዊ እና ጤንነታዊ መሻሻል እና ፈውስን ያገኛሉ።

ለሚያጠቡ እናቶች ወይም ደግሞ ለነፍሰ ጡሮች 50 ግራም ሞሪንጋ በቀን 6 ጊዜ (በየሶስት ሰዓት ልዩነት) በመውሰድ የሚያስፈልጋቸውን በርካታ የምግብ ንጥረ ነገሮች በቀላሉ እንዲያገኙ ይረዳቸዋል። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ከወሊድ በፊት እና ከወሊድ በኋላ በሚወስድበት ጊዜ ለወላጅ እናት ከፍተኛ የወተት መጠን እንድታመነጭ ይረዳታል። በተለይ የጡት ድርቀት ለሚያጋጥማቸው ወላጅ እናቶች እጅግ በጣም ፍቱን ዘዴ ይህን ዱቄት በሻይ መልክ፣ ከበሶ ጋር፣ ከአጥሚት ጋር፣ ከገንፎ ጋር በመደባለቅ እና በመመገብ አመርቂ በሆነ መልክ የወተት ብዛት እና

ጥራት ማምጣት ይቻላል። የተለያዩ ተጨባጭ ጥናቶች እንደሚያሳዩት በቀን 50 ግራም ሞሪንጋ ስድስት ጊዜ በመውሰድ የጡት ወተት ምርትን በሁለት እጥፍ መጨመር ይቻላል። የእናት ጡት ወተት ተፈጥሮ ለሰው ልጆች የለገሰችው ፍፁም የተሟላ (መሉዕ በኩሌ የሆነ) ተተኪም ሆነ አምሳያ የሌለው፣ አንዳችም ነገር ያልተጓደለበት ረቂቅ ምግብ ነው። ይህንን ተፈጥሮ የለገሰችውን ምርጥ ምግብ በይበልጥ በእናት ጡት ውስጥ እንዲመረት በማድረጉ በኩል ደግሞ ተዓምረኛው ቅጠል ሞሪንጋ ድንቅ አስተዋፅዖ ያበረክታል። የሁለቱ መሉዕ-በኩሌ የተባሉ ንጥረ ምግቦች "ተመጋጋቢነት" በዚህ መልኩ ይገለፃል።

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ለአካል እና ለአዕምሮ ኃይልና ጉልበት የሚሰጡ በቂ ካርቦሃይድሬቶች አሉት። በዚህ ቅጠል ዱቄት ውስጥ የሰውነት ውስጣዊና ውጫዊ ሽፋኖችን የሚያለሰልሱ እና የሚያዋዙ፤ የመገጣጠሚያ አካላት የሚያስፈልጋቸውን ቅባት (ሉብሪካንት) የሚያሟሉ ጠቃሚ የሆኑ የቅባት እና የዘይት ይዘት አላቸው። ከዚህም ሌላ የቅባትና ዘይት ምግቦች ከፍተኛ የኃይል ምንጭ እንደ ሆኑ ይታወቃል። የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄትን ከሌሎች ቅጠላ ቅጠሎች ልዩ የሚያደርገው ለሰውነታችን አስፈላጊ የሆኑ የተክል ቅባቶችን ማቅረብ በመቻሉ ነው።

በአሁን ወቅት ለሰውነት እና ለጤንነት እጅግ በጣም ጠቃሚ ከሚባሉ የምግብ ይዘቶች ውስጥ አንዱ ፋይበር ነው። ፋይበር ጠቀሜታው በርካታ ቢሆንም ከአብዛኛቸው ውስጥ ዋና ዋናዎቹን ለመግለፅ ያህል የምግብ መፈጨትና መንሸራሸርን ያቀላጥፋል ወይም ያፋጥናል፤ የሰውነታችንን የውሃ ሚዛን ይጠብቃል፤ ከአንጀት ካንሰር ይከላከላል፤ የሆድ ድርቀትን ያስቀራል ወይም

ያስወግዳል። ታዲያ ይህንን የመሰለ ጠቀሜታ ያለውን በቂ የፋይበር መጠን ከሞሪንጋ ቅጠል ውስጥ እናገኛለን። በመሆኑም ዱቄቱን በተለያየ መልክ መጠቀሙ ከኃይል ምንጭነቱ በተጨማሪ የፋይበር ይዘቱ ሁለገብ ጠቀሜታን ይሰጠናል።

ካልሽየም የተባለው ንጥረ ነገር በተለይ ለልጆች አጥንት እጅግ በጣም ወሳኝ ነው። ለአጥንት ጥንካሬና እድገት፣ ለጥርስ ጥንካሬ እና ጤንነት፣ እንዲሁም ለተስተካከለ የደም መርጋት ወሳኝነት አለው። ለአዛውንቶች ደግሞ የአጥንት መቦርቦርን፣ መፈረካከስንና መሳሳትን በእጅጉ የሚከላከል ምንጭ ወተት ቢሆንም ሞሪንጋ ግን ከወተት በአራት እጥፍ የሚበልጥ የካልሽየም መጠን አለው።

በመሆኑም የሞሪንጋ ቅጠል ለህፃናት የተስተካከለ እድገትን፣ ለአጥንትና ጥርስ ጥንካሬንና ጤናማነትን ለአዛውንቶች ደግሞ አጥንት እንዳይቦርቦር እና እንዳይሳሳ በመከላከል ረገድ ልዩ አስተዋፅዖ ያበርክታል። ማግኒዢየም የተባለው ንጥረ ነገር የሰውነታችን ልዩ ልዩ ህዋሳት በሚንዱበት ጊዜ ለመጠገን እና ለመፈወስ የሚረዳ ልዩ ማዕድን ነው። የማግኒዥየም እጥረት የሰውነት ድካምና መዛልን፣ የጭንቀትና የመረበሽ ስሜትን፣ የልብ መምታትን፣ ራስ የማዞር፣ የሆድ ቁርጠትን እና የሚጥል በሽታን ጭምር ያስከትላል። የሞሪንጋ ቅጠል አስተማማኝ የማግኒዥየም ምንጭ በመሆኑ እነዚህን ምልክቶች ሁሉ ያስወግዳል። ቫይታሚን ኤ ለአይን፣ ለቆዳ፣ ለልብ ጤንነት ወሳኝ ከመሆኑም ባሻገር እነዚህ የሰውነት ክፍሎች በተለያዩ በሽታዎች እንዳይጠቁ እንደ መከላከያ ሽፋን ያገለግላል። ከፍተኛ የቫይታሚን ኤ ምንጭ የሚባለው ካሮት ቢሆንም ሞሪንጋ ከካሮት በ4 እጥፍ የሚበልጥ የቫይታሚን ኤ

ይዘት አለው። በመሆኑም ሞሪንጋ ዳፍንትን፣ የቆዳ ድርቀትን እና የልብ በሽታዎችን ሊከላከል ወይንም ደግሞ ሊፈውስ ከሚችሉ የምግብ ዝርዝር ውስጥ በዋነኝነት ይካተታል።

ፖታሺየም የተባለው ንጥረ ነገር ለአንጎል ህዋሳት እና ለነርቭ ህዋሳት ተግባር ወሳኝነት ያለው ማዕድን ነው። እንደዚሁም የደም ግፊትን በመቆጣጠር ረገድ ቁጥር አንድ ማዕድን ነው። መዝ ዋናው በፖታሺየም የበለፀገ ምግብ ቢሆንም ሞሪንጋ ግን ከሙዝ በአራት እጥፍ የሚበልጥ ፖታሺየም ስላለው ለተለያዩ የአንጎል የነርቭ እና ከደም ግፊት ጋር ለተያያዙ ህመሞች ቁጥር አንድ ተመራጭ መፍትሔ ሊሆን ችሏል።

ከሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት የተሰራ የሞሪንጋ ሻይ

በንጥረ ነገሮች እና ቅመማ ቅመሞች የበለፀገው የሞሪንጋ ቅጠል ያለማጋነን የሻይ ቅጠሎች ሁሉ ንጉስ ነው። ቅጠሉን አድርቆ እንደማንኛውም ሻይ ቅጠል በእሸግ እና በብትን መልክ ማዘጋጀት ይቻላል። የሞሪንጋን ሻይ ቅጠል ልክ ማንኛውም የሻይ ቅጠል በምንጠቀመው መልክ አድርገን ሻይ ማፍላት ይቻላል።

በአንድ ብርጭቆ የሞሪንጋ ሻይ ውስጥ ከአንድ መቶ በላይ (Hundred Plus) እፁብ ድንቅ እና መሉዕ ንጥረ ነገሮች ይገኛሉ!!! እነዚህ ንጥረ ነገሮች ለሞሪንጋ ሻይ ልዩ መልክ እና መዓዛ፣ ለሻይ ተጠቃሚው መሉዕ ጤንነት እና ጉልበትን ያጎናፅፉሉ።

ለደም ግፊት፣ ለስኳር እና ለእርጅና ፍቱን የሆኑ ተዓምራዊ ቅመሞች የያዘውን የሞሪንጋ ሻይ በዓለም ዙሪያ በየዕለቱ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች እየተጎነጩት እርካታንና ጤንነትን ከተሟላ ኃይልና ብርታት ጋር ያጣጥማሉ።

በሞሪንጋ ቅጠል ውስጥ በብዛት የሚገኙት አንቲ አክሲዳንቶች ከተዓምራዊ ቅመሞች ውስጥ ይመደባሉ። አንቲ አክሲዳንቶች የእርጅና ማስፈራሪያዎች እና የእድሜ ማበልፀግያዎች ናቸው። አንቲ አክሲዳንቶች ቁጥር አንድ የወጣትነት እና የልምላሜ አድማቂዎች ናቸው። አንቲ አክሲዳንቶች ግንባር ቀደም የካንሰር ቀልባሽ ኃይሎች ናቸው። አንቲ አክሲዳንቶች የልብ አለኝታዎች፣ የደም ስር መከታዎች እና የአጥንት ጧሪዎች ናቸው። እነዚህን ተዓምራዊ ንጥረ ነገሮች በቀላሉ እና በቀላል ወጪ ከሞሪንጋ እናገኛለን።

ሁለቱ አይነት የሞሪንጋ ሻይ

- ✓ ቀዝቃዛ የሞሪንጋ ሻይ
- ✓ መቅ የሞሪንጋ ሻይ

ቀዝቃዛ የሞሪንጋ ሻይ ዝግጅት

- ❖ 1-2 የሻይ ማንኪያ የሞሪንጋ ሻይ ቅጠል
- ❖ 1 ተልጦ የተፈጨ ጅንጅብል ወይም 1 ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ❖ 1 ማንኪያ ማር
  - ➢ ይህንን ቤት ውስጥ በማዘጋጀት ለትላልቅ ሆቴሎች በማስተዋወቅ ስራ ፈጠሪ መሆን ይቻላል። ስሙንም የሞሪንጋ ብርዝ ማለት ይቻላል።

ከላይ የተጠቀሱትን ሶስት ወሳኝ ንጥረ ነገሮች በግማሽ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምሮ በሚገባ መበጥበጥ። ከዚያም ለአንድ ሰዓት ማስቀመጥ። ድንቅ የሆነ ብርዝ ማለት ይህ ነው። ከድንቅነቱም አልፎ ፈዋሽ ነው። ከፈዋሽነቱም አልፎ እድሜ ቀጥል ነው። ይህንን ብርዝ ባገኙት አጋጣሚ በመሉ ይጠቀሙ።

ትኩስ የሞሪንጋ ሻይ

ከላይ የተጠቀሱትን (የሞሪንጋ ሻይና ጅንጅብል) በ1/2 ሊትር ውሃ ወስጥ ይጨምሩና ለ10 ደቂቃ በምድጃ ላይ ያንተክትኩት። የጀበናውን (የማንቆርቆሪያውን) አፍ በጥብቅ ክዳን ቢስደን ይመረጣል። ይህ ሻይ እንደ ስሙ ሻይ ብቻ አይደለም። ከዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን እስከ 300 የሚደርሱ ህመሞችን የሚፈውስ ትኩስ "ሽሮፕም" ነው።

የሞሪንጋ ሻይን የበለጠ ድምቀት ኃይልና ጠቀሜታነት ለማላበስ ከፈለጉ ደግሞ ከሚከተሉት ቅመሞች ውስጥ አንዱን ወይንም ሁለቱን መርጠው ይጠቀሙ::

- ✓ አረንጓዴ ሻይ
- ✓ (ጠጅ ሳር)
- ✓ የሎሚ ቅርፊት
- ✓ የዘምባባ ገውዝ
- ✓ ጥቁር አዝሙድ
- ✓ ቀረፋ

ብልህ ሰው የተነገረውን ያዳምጣል ብቻ ሳይሆን ያላምጣል ይባላልና እርስዎም ይህንን የሞሪንጋ ሻይ በየዕለቱ በመውሰድ ጤናንና የእርካታን መንፈስ ይጎንጩ::



2. የሞሪንጋ ስራስር

ማስጠንቀቂያ:- ነፍሰ ጡር እናቶች የሞሪንጋን ቅጠል በተለያዩ መስኮች አዘጋጅተው መጠቀም ይችላሉ::

ነገር ግን!

<u>የሞሪንጋን ዛፍ ስራስር እና የዛፉን ቅርፊት መጠቀም ግን ለነፍሰ ጡሮች በጥብቅ የተከለከለ ነው::</u>

ነፍሰ ጡሮች የሞሪንጋን ስራ ስር የሚጠቀሙት እርግዝናውን የማይፈልጉት ከሆነ ብቻ ነው!!

ምክንያቱም የሞሪንጋ ስር ወይም ቅርፊት የማህፀን ጡንቻን የማንቀሳቀስና የማኮማተር ኃይል ስላለው ሽሉን ገፍትሮ የማስወጣት (የማስወረድ) የተንሾሽ ጉዳት እንዳለው ስለሚታወቅ ነው::

የሞሪንጋ ዛፍ ስር (ስራ ስር) ደንዳና እና መራራ ነው:: ብዙውን ጊዜ ለሆድ ህመሞች፣ ለአንጀት ትላትል፣ ለደም ዝውውር ችግሮች ያገለግላል::

በሃገራችን ደቡብ ምዕራብ ክፍል (በተለይ ኮንሶ አከባቢና) በአፍሪካ ገጠራማ ቦታዎች ውስጥ ተቀቅሎ ይበላል:: ምንም እንኳን የሞሪንጋ ቅጠል ያለገደብ እንደ ፍላጎታችን መጠን መጠቀም፣ መብላት ወይም መጠጣት ቢቻልም ስሩን ግን በትንሹ ብቻ መጠቀሙ ይመከራል:: የሞሪንጋ ስር አዘገጃጀት ቀላል ነው:: ስሩ ተቆርጦ ከታጠበ በኋላ በፀሐይ ላይ እንዲደርቅ ይደረጋል:: ከዚያም ይወቀጥና በዱቄት መልክ ይዘጋጃል:: ይህ የሞሪንጋ ስር ዱቄት በሻይ እና በሌሎች ፈሳሾች በጥብጦ መጠጣት ይቻላል:: ከሞሪንጋ ስራ ስር ወይም ከስራ ስሩ ዱቄት የተሰራው ሻይ:-

የወንድ ዘር ፈሳሽን (ስፐርምን) ለማብዛት፣ ለወንዶች ስንፈት ወሲብ፣ ለሴቶች ስንፈተ ወሲብ፣ የተቋረጠ የወር አበባን ለማስመለስ፣ በወር አበባ ጊዜ ለሚከሰት አደገኛ ቁርጠት እና ህመም፣ ለሚጥል በሽታ፣ ለኩላሊት ጠጠር፣ ለቁርጥማት፣ ለሪህ፣ ለመገጣጠሚያ ብግነት፣ ለሆድ ቁርጠት (ድንገተኛ)፣ ለአስም፣ ለብሮንካይተስ፣ ለልብ እና የደም ዝውውር ህመሞች፣ ለተቅማጥ፣ ለትልቁ አንጀት ብግነት፣ ለነርቭ መስነፍ እና ለነርቭ መሸማቀቅ ፣ ለአንጀት ትላትል፣ ለጉንፋን፣ ለትኩሳት፣ ለሳል፣ ለነርቭ ህመም ፍቱን መድሃኒት ነው።

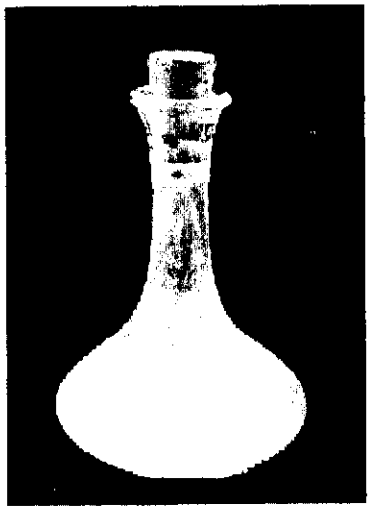
እንደዚሁም የጋዝ መብዛት (ፈስ) ለሚያስቸግራቸው ሰዎች "ገላግሌ" የሚባል እፅ ነው። ከ45 አመት በላይ እድሜ ባላቸው ሴቶች ላይ ለሚከሰተው የማህፀን ፍሬ ካንሰር የሞሪንጋ ስር ፍቱን መድሃኒት እንደሆነም ተረጋግጧል።

በተጨማሪም ስሩ በፈላ ውሃ ይቀቀልና ፈሳሹን ለተለያዩ ቁስሎች ማጠቢያ፣ ቆዳ ላይ ለሚፈጠሩ እንደ ችፌ፣ እከክ፣ ቋቁቻ እና ቆረቆር ለመሳሰሉት የቆዳ በሽታዎች ማጥፊያነት ያገለግላል። እንደዚሁም የጉሮሮ ቁስል ወይም የድድና የአፍ ቁስል በሚኖርበት ጊዜ ለመጉመጥመጫ እና ለፊውስ ይሆናል።

የሞሪንጋ ስር ከተፈጨ በኋላ የሚወጣው ጭማቂ የጥርስ ህመምን ያስወግዳል። እንደዚሁም የተበላሸና የበሰበሰን ጥርስ ያጸዳል። ለጆሮ ህመም እንደ ጠብታም ያገለግላል።

3. የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት

የሞሪንጋ ፍሬ ከፍተኛ የስነ ምግብ ጠቀሜታ ያለው፣ ጣፋጭ ሽታ አልባ የሆነ ቢጫ ምልክት ያለው የጠራ ዘይት ይመነጫል። የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት በጥራቱ ከወይራ ዘይት ጋር ይስተካከላል።



የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት

የሞሪንጋ ፍሬ ከ30% - 40% ዘይት በውስጡ ያለው ሲሆን በአብዛኛው ኦሌይክ አሲድ የሚባለው የቅባት አይነት ነው።

የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት አዘገጃጀት

1. ፍሬውን መፍጨት
2. 10% ውሃ መጨመር (10 ማንኪያ የተፈጨ ፍሬ ውስጥ አንድ ማንኪያ ውሃ መጨመር)

3. ከ10-15 ደቂቃዎች በመጠኑ ማሞቅ እና ቀስ እያለ እንዲተከተክ ማድረግ
4. በንፁህ ጨርቅ ማጥለል
5. ለ24 ሰዓት ካስቀመጡት በኋላ የጠለለውን ዘይት በልዩ እቃ ማስቀመጥ::

ይህ የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት በአንዳንድ አገሮች ቤን ኦይል ተብሎ ይጠራል:: ቤን ኦይል የተባለውም በውስጡ ከፍተኛ መጠን ያለው ቤሄኒክ አሲድ ስላለው ነው:: ወይም ደግሞ በቀላሉ የሞሪንጋ ዘይት ሊባልም ይችላል::

የሞሪንጋ ዘይት ለምግብትነት፣ ለቅባትነት፣ ለሳሙና፣ለሽቶ እና ለመድሃኒት ቅመማ ያገለግላል::

በተለይ የሞሪንጋ ዘይት ለምግብ ማብሰያነት እጅግ በጣም ድንቅና ተመራጭ እንዲሁም ጣፋጭ ነው:: ከምግብ ማጣፈጫነቱም በተጨማሪ በርካታ የመድኃኒትነት እና የኮስሜቲክስነት ጠቀሜታዎች ያሉት ሲሆን ከብዙው በጥቂቱ

- ✓ እርጅናን ይከላከላል
- ✓ ቆዳን ያለሰልሳል
- ✓ የተሸበሸበን ቆዳ ያስተካክላል
- ✓ ፀጉር ያወዛል፣ ፀጉርን ያለሰልሳል፣ የፀጉር ጥራትን ይጨምራል
- ✓ ለፊት ቆዳ ጥራት ምርጥ ክሬም ነው
- ✓ ምርጥ ምርጥ ሽቶ ይሰራበታል
- ✓ እንደ ዲኦድራንት ያገለግላል
- ✓ ሳሙና ይሰራበታል
- ✓ እንደ ሎሽን ያገለግላል

- ✓ ለመታሻ (ለማሳጅ) እጅግ በጣም ፍቱን አማራጭ ነው
- ✓ እንደ መአዛ ዘይት ያገለግላል
- ✓ ለቆዳ ሽፍታ፣ እባጭ፣ ብጉር፣ ድርቀት ለቆዳ መሳላጥ በትንኝ ለተነደፈ ቆዳ ወዘተ ፍቱን መድሃኒት ነው::
- ✓ በአለማችን ላይ እጅግ በጣም ተፈላጊ ከሚባሉት የዘይት አይነቶች ውስጥ እፁብ ድንቅ የተባለለት እና ቁጥር አንድ ተፈላጊ ወይም ተመራጭ እንደሆነ የተነገረለት የሞሪንጋ ዘይት ነው::

የሞሪንጋ ዘይት (ቅባት) ለረጅም ጊዜ ሳይበላሹ መቆየት ከሚችሉት ዘይቶች ተርታ ይመደባል:: ከላይ እንደተመለከትነው ለቆዳ መድሃኒቶች፣ ቅባቶች እና ኮስሜቲኮች ዝጅግት በዓለም ላይ ተመራጭ ከሚባሉት ጥሬ እቃዎች ውስጥ የሞሪንጋ ዘይት በአንደኛ ደረጃ ላይ ይቀመጣል:: በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው አንቲ አክሲዳንት እና ሬጁቬኔተር ስለሚገኝ ለቆዳ ውበት፣ ጥራት እና ልስላሴ ወደር የማይገኝላቸው ቅባቶችን ለመስራት ያገለግላል:: በተለይ በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ያለው ሬጁቬኔተር ቆዳን ምንጊዜም "ወጣት" ያደርገዋል::

ለቆዳ ህዋሳቶች ከፍተኛ የቫይታሚንና የማዕድን ምንጭ በመሆኑ ለቆዳችን እንደ ምግብ፣ እንደ ማስዋቢያም፣ እንደ እድሜ ማራዘሚያም ያገለግላል:: እንዲዚሁም ጠንካራና ብርቅርቅ ፀጉርን ለማብቀል ይረዳል:: ቆዳን በማውዛት በኩል ተወዳዳሪ ያልተገኘለት የሞሪንጋ ዘይት በአለማችን ላይ እጅግ በጣም ውድ የሚባሉ የሽቶ ምርቶችን ለማዘጋጀት ይጠቅማል::

በገጠር አካባቢ ያሉ ሴቶች ከሞሪንጋ ዘይት "እኔ ነኝ ያለ" ምርጥ ሽቶ እየሰሩ የመጠቀም ልምድ አላቸው:: የሞሪንጋ ዘይት ምርጥ

መዓዛ ያላቸውን የሽቶ ኬሚካሎች አምቀው የመያዝ ችሎታ ስላላቸው ከሞሪንጋ የሚሰሩ ሽቶዎች ሁሉ ለረጅም ጊዜ ከሰውነት ወይም ከገላና ከልብስ ጋር ተዋህደው መቆየት ይችላሉ። የበርካታ ሽቶዎች ችግር መዓዛቸው በቀላሉ በንፋስና በሙቀት ስለሚተን እምብዛም አለመበርከታቸው ነው። ከሞሪንጋ የተዘጋጀ ሽቶ ግን የሞሪንጋው ዘይት የመዓዛ ኬሚካሎች እንዳይተኑ አፍኖ ስለሚይዝ ለረጅም ጊዜ እንዲበረክቱ ያደርጋቸዋል።

ከዚህም በተጨማሪ በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት መጠን ስለሚገኝ ለልዩ ልዩ የሻምፖ፣ የሳሙና፣ የቆዳ ማዕጸ እና የገላ ማጠብያ ፈሳሾች ዝግጅት በጣም ውድ የሚባል ተመራጭ ጥሬ እቃ ነው። የፊዝዮቴራፒ ባለሙያዎች ከምንም በላይ የሞሪንጋን ዘይት ይወዱታል፣ ይፈልጉታል። ይህም ለመታሻ (ማሳጅ) ስራ በጣም ምቹ ባህርይ ያለው በቀላሉ ከቆዳ ጋር መዋህድ የሚችል ፈጣን ለውጥ የማምጣት ብቃት ስላለው ነው።

በማንኛው የሽቶ እና ሌሎች ኮስሜቲክስ እቃዎች ላይ የተለጠፈውን ሌብል (ማስታወቂያ) ይመልከቱ። የካምፓኒ ስም፣ የምርቱ ብራንድ ስም፣ የተፈበረከበት ዘመን ፣ የሚያገለግልበት ዘመን፣ የተፈበረከበት አገር እና የውስጡ ይዘት በዚህ ትንሽ ወረቀት ላይ ያገኛሉ። በተለይ ይዘቱን በጥንቃቄ ያንብቡ። በይዘቱ ኬሚካላዊ ዝርዝር ውስጥ የሞሪንጋ ዘይት ካለበት ያ ሽቶ ወይም ኮስሜቲክስ ወይም ምርት እጅግ በጣም ተመራጭ እና ተፈላጊ መሆኑን ይወቁ።

በሞሪንጋ ዘይት (ቤን ዘይት) ላይ ከፍተኛ ምርምር ያደረጉት ሶስት ናሽናል ቦታኒካል ሪሰርች ኢነስቲዩት ሳይንቲቶች የምርምር ውጤታቸውን ናቹራል ፕሮዳክት ራድያንስ በተባለ ሳይንሳዊ መፅሔት ላይ በኤፕሪል በ2003 ይፋ አድርገዋል። ባኔጅሪ፣ ቨርማ

እና ፕሽ ፓንጋዳን የተባሉት እነዚህ ተመራማሪዎች በተለይ ልዩ ትኩረት አድርገው ጥናታቸውን ያካሄዱት የቬትናም እና የህንድ ዝርያ በሆኑት ሞሪንጋ ኦሊፌራ እና ሞሪንጋ ኮንካኔሲስ ላይ ነው።

ተመራማሪቹ በጥናታቸው መግቢያ ላይ እንደገለፁት በአሁን ወቅት ህንድ ከፍተኛ የምግብ ዘይት እጥረት ስላለባት ከውጭ በማስገባት የህዝቦችዋን ፍጆታ ለማቻቻል ጥረት ላይ እንደምትገኝ ገልፀው በሀገር ውስጥ ምንዛሪ ለመግዛት እየተገደደች መሆንዋን ገልፀዋል። ተመራማሪቹ በማከልም ይህን የሀገር ውስጥ የምርት እጥረት ለማካካስ ሞሪንጋ ተስፋ ከተጣለባቸው የዘይት ምንጮች ውስጥ ዋነኛው ሲሆን እንደቻለ እና ምናልባትም ሞሪንጋን በሰፊው በማምረት እና የዘይት መጭመቂያ ኢንዱትሪዎችን በማስፋፋት በከፍተኛ የውጭ ምንዛሪ የሚገዛውን የምግብ ዘይት በሃገር ውስጥ አቅርቦት ለመተካት እንደሚቻል ጠቆም አድርገዋል።

ከዚህ በላይ ሁሉም የሞሪንጋ ተክል ክፍሎች ከታችኛው ስራስር ጀምሮ እስከ ላይኛው ቅርንጫፍ ቅጠል ድረስ ጥቅም እንዳለው ከፍተኛ የቫይታሚን ሲ እና የማዕድናት ይዘት ያለው ቅጠሉ ለከብቶች መኖ እንደሚያገለግል፣ ግንዱ ደግሞ ለወረቀት ስራ እንደሚጠቅም ጠቁመዋል።

እንደ መታሻነት እና እንደ መድሃኒት በጥቅም ላይ ሲውል ቤን ኦይል ለቁርጥማት፣ ለመገጣጠሚያ ብግነት እና ለእንቅርት ፍቱን መድሃኒት እንደሆነ ያስረዳሉ። እንደዚሁም በፋብሪካ ደረጃ በተለይ ለሰዓት ስራ ምርጥ ግሪስ (ማለስለሻ) እንደሆነ ገልፀው ከዚህ በፊት የሰዓት ፋብሪካዎች የአሳ ነባሪ ዘይት ለዚህ ግልጋሎት ይጠቀሙ እንደነበር አሁን ባለንበት ሁኔታ ግን የአሳ ነባሪ ዝርያ እየተመናመነ እንዳይመጣ አሳ ነባሪን መግደል በህግ በመከልከሉ ያለው አማራጭ የሞሪንጋን ዘይት መጠቀም እንደሆነ አስረድተዋል።

ለጥናቱ ከተመረጡት አራቱ የሞሪንጋ ዝርያዎች ውስጥ ያለው የዘይት መጠን በፐርሰንት እዲሁም የብርሃን አንፀባራቂነት ልክ ከተመዘነ በኋላ አንዱን ከሌላው ጋር በማነፃፀር ትንታኔ ሰጥተነዋል። አራቱ የጥናቱ ዓላማ የሆኑት የሞሪንጋ ዝርያዎች -- (የቬትናም ሞሪንጋ ኦሊፌራ)፤ (ባራሀማሲ በሚል ስያሜ የሚታወቀው የህንድ ሞሪንጋ ኦሊፌራ)፤ (ሞሪንጋ ኦሊፌራ ምድብ 8) እና ---- (ሞሪንጋ ኮንካኔሲስ) ናቸው። የዘይት ይዞታቸውና ኬሚካላዊ ደረጃቸውን በሰንጠረዥ እንደሚመለከተው አሳክተን አቅርበናል።

	የዘይት ይዘት	አንፀባራቂነት	አሞዲንቫልዮ	ሳፖኒፊኬሽን
1	23%	1.467	86.7	195.8
2	17.8%	1.468	80.3	196.1
3	23%	1.470	82.9	196.7
4	33%	1.469	84	197.2

ከዚህም በተጨማሪ ከሞሪንጋ ዘይቶች ውስጥ ያለውን ፋቲ አሲድ የተባለውን የቅባት አሲድ መጠን በወይራ ዘይት እና በአቮካዶ ዘይት ውስጥ ካለው የፋቲ አሲድ መጠን ጋር የንፅፅር ሙከራ አድርገዋል።

በዚህም መሠረት ውጤቱ የሚከተለውን ይመስላል።

የፋቲ አሲድ አይነት	በሞሪንጋ ዘይት	የወይራ ዘይት	የአቮካዶ ዘይት
ፓልሚቲክ	9.5	9.5	7.2
ፓልሚቶልይክ	2.0	-	-
ስቲያሪክ	2.7	1.4	0.6
ኦሌይክ	79.4	81.6	80.9
ሊኖሌይክ	1.3	7.0	11.3
አራቺዲክ	5.0	-	-

ከላይ እንዳየነው ፓልሚቶሌይክ እና አራቺዲክ የተባሉት የፋቲ አሲድ አይነቶች በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ሲገኙ በወይራና አቮካዶ ዘይት ውስጥ ግን የሉም። ፓልሚቲክና ስቲያሪክ ፋቲ አሲዶች ከወይራና ከአቮካዶ ዘይት ይልቅ በብዛት የሚገኙት በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ነው። የኦሌይክ መጠን በሶስቱም ዘይቶች ውስጥ በተመጣጣኝ መጠን ይገኛል። ይህ የሚያሳየው በዘይት ይዘቱ የሞሪንጋ ዘይት (ቤን ኦይል) ከወይራ ዘይት እና ከአቮካዶ ዘይት ብልጫ እንዳሳየው ነው።

ከዚህ በፊት በገበያ ውስጥ ከሰፊው ከሚታወቁት የካስተር ኦይል፤ ኮኮነት፤ ኦሊቭ ኦይል (የወይራ ዘይት) ፒነት ኦይል (አኩሪ አተር ዘይት)፤ ኩካዋ በተር እና ፓልም በተር ከተባሉት የዘይትና ቅቤ አይነቶች ባልተናነሠ ከፍተኛ ትኩረት እና ተቀባይነት ለማግኘት መንገዱ ቀላል የሚሆነው ለሞሪንጋ ዘይት እንደሆነ ጥናቱ አረጋግጧል። ይህ ለሃገራችን ኢንቨስተሮች ጠቃሚ ጥቆማ ሊሆን ይችላል። በምግብ ኢንዱስትሪ፡ በኮስሜቲክስ ኢንዱስትሪ እና በፋርማሲውቲካል ኢንዱስትሪ ውስጥ የሞሪንጋ ዘይት አንፀባራቂ፣

ተቀባይነት እና ስኬት እንደሚኖረውደ ቅንጣት ታክል ጥርጥር የለውም የሚሉን ሶስቱ ሳይንቲስቶች ፓኔጅሪ፣ ቬርማ እና ፑሽፖንጋዳን ናቸው። በሶስቱ ተመራማሪች ጥቆማ መሰረት ቤን ኦይል በሚል የገበያ ስም የሚታወቀውን የሞሪንጋ ዘይት በብዛት በማመንጨት ወይንም በመስጠት የሚታወቀው በሰሜን አፍሪካ አገራት የሚበቅለው ሞሪንጋ ፔሬግሪና በሚል ሳይንሳዊ ስያሜ የሚታወቀው የሞሪንጋ ዝርያ ነው።

በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ከ40 በላይ ድንቅ የመድኒትነት ኃይል ያላቸው ኬሚካሎች ይገኛሉ። ቶሉየን፣ ዶኮሴን፣ ቴራኮሴን፣ ፔንታኮሴን፣ ሔክሰኮሴን፣ ሊናሎሎክሳድ ትራይዴካን፣ ሔክሳ ዴካኖ ይክ አሲድ፣ አይዞሉን ፎሌን፣ ቤታ አዮኔን፣ ቤታ ዴግዛሴኖን፣ ሊንደን ኦክሳይድ ቤንዛልዴኃይድ፣ ኡንዴካን፣ ዳይሜቲል ዶዴካን፣ አይዞፎሮን እና ሌሎችም (ከ40 ፥ በላይ) ዝርዝሮችን ማስመቀጥ ይቻላል።

እነዚህ ቅመሞች በተለያዩ ረቂቂ ተህዋስያን ላይ ከፍተኛ ተዕዕኖ ማሳደር ይችላሉ። ለምሳሌ በስድስት ተመራማሪዎች ታይዋን ላይ የተሰራውና ባዮሪሶርስ ቴክኖሎጂ ተብሎ በሚጠራው ሳይንሳዊ መዕሔት ላይ በ2005 እ.አ.አ የታተመው አንድ የምርምር ውጤት እንደሚያሳየው በዚህ ዘይት ውስጥ ካሉት ቅመሞች ውስጥ *ትራይኮፋይተም ሩብረም፣ ትራይኮፋይተን ሜንታግሮይትስ፣ ኤፒደርሞፋይተን ፍሎኮሰም* እና *ማይክሰፖርየም* ካኒስ የተባሉትን የፈንገስ አይነቶች ድምጥማጣቸውን እንደሚያጠፋ ተረጋግጧል። በመሆኑም በቻይና፣ በታይዋን እና በሌሎች የሩቅ ምስራቅ አገሮች ውስጥ ሞሪንጋ በፈንገስ አማካኝነት ለሚመጡ የእግር ላብና የእግር ሽታ ችግሮች፣ የራስ ቆረቆር፣ ቋቁቻ፣ የጥፍር ፈለግ፣ የምላስ

ሻጋታ ለመሳሰሉት በሽታዎች እንደ ፍቱን መድሃኒት እንደሚጠቀሙት ገልጻል። በተጨማሪም የሞሪንጋ ዘይት ለሪህ፣ ለቁርጥማት፣ ለመገጣጠሚያ ብግነት፣ ለሆድ ቁርጠት፣ ለቆዳ ኢንፌሽን ለሚጥል በሽታ እና ለአባላዘር በሽታዎች የፈዋሽነት ኃይል አለው።

የሞሪንጋ ማስቲካ

የሞሪንጋ ማስቲካ (Moringa Gum) የሚሰራው ከሞሪንጋ መ·ጫ ነው። የሞሪንጋ መ·ጫ ከሞሪንጋ ግንድ የሚገኝ ሲሆን በመጀመሪያ ከግንዱ በሚፈልቅበት ወቅት ነጭ ቀለም ያለው ሆኖ በኋላ ላይ ወደ ቡናማነት ይቀየራል። ይህ በፋብሪካ ውስጥ በማስቲካ መልክ ሊሰራ ይችላል። እንዲሁም በቤት ውስት ደግሞ ከትንሽ ውሃ ጋር በማዋሃድ በሊጥ መልክ መዘጋጀትም ይችላል። ይህ የሞሪንጋ መ·ጫ ለራስ ምታት፣ ለትኩሳት፣ ለተቅማጥ እና ለጨጓራ ካንሰር ፍቱን መድሃኒት ነው። እንደዚሁም ለአስም ጥሩ መፍትሔም እንደሆነ ተረጋግጧል። ነፍሰ ጡር እናቶች የሞሪንጋን ቅጠል እና የቅጠል ዱቄት በሚገባ መጠቀም ይችላሉ። ***<u>የሞሪንጋ ሰራ ሰር እና መ·ጫ ግን ፅንስ የማስወረድ ኃይል ስላለው ለነርሱ ይህ ሊሰጥ አይገባውም።</u>***

የሞሪንጋ እንክብል የሚሰራው ከሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ነው። ልክ እንደ አምፒሲሊን እና ቴትራሳይክሊን በፕላስቲክ እንክብል ውስጥ ታሽጎ ለገበያ ይቀርባል። ለስፖርተኞች፣ ለአትሌቶች፣ ለጉልበት ሰራተኞች፣ ለወጣቶች፣ ለህፃናት እና ለአዛውንቶች እንደ ምግብ፣ እንደ ሰውነት ማጠንከሪያ እና እንደ መድሃኒት ለተለያዩ ምክንያቶች ይታዘዛል።

የሞሪንጋ ካፕሱል (እክብል) አዕምሮን ለማነቃቃት፣ ለሰውነት ጥንካሬን ለመስጠት፣ ለሰውነት ተጨማሪ የምግብ ንጥረ ነገሮችን ለማቅረብ፣ ብርታት እና ኃይልን ለማጎናፀፍ፣ እርጅናን ተከትለው የሚመጡ ውስጣዊና ውጫዊ ስንክሳሮችን ለማስወገድ፣ ለኮሌስትሮል፣ ለአይን ጥራት፣ ምክንያቱ ላልታወቀ ትኩሳት፣ ምክንያቱ ላልታወቀ የሠውነት ድካም (መዛል)፣ ለአጥንት ጥንካሬ ከእርጅና ጋር ተያይዞ ለሚመጣ የአጥንት መቦርቦር እና የአይን እይታ መድከም፣ የሰውነት የመከላከያ አቅምን ለማዳበር ይሰጣል።

በተለይ ስፖርተኞች እና አትሌቶች ኃይልና ጉልበት እንዲጎናፀፉ ይህ እንክብል ይሰጣቸዋል። የሰውነት ህዋሶቻችን ተፈጥሯዊ የሆነን ማዕድንና ቫይታሚን ሰው ሰራሽ ከሆነው ለይተው ያውቃሉ። በሞሪንጋ እንክብል ውስጥ ከ100% ተፈጥሯዊ ቫይታሚን ኤ፣ ቫይታሚን ሲ፣ ቫይታሚን ኢ፣ ካልሺየም አይረን፣ ፖታሺየም እና ሌሎችም እጅግ በጣም ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ይገኛሉ። እነዚህን ተፈጥሯዊ ንጥረ ነገሮች የሰውነታችን ህዋሳታት ያለማንገራገር ወዲያውኑ በጥቅም ላይ ያውላሉ። ሰው ሰራሽ ንጥረ ነገሮችን ግን የመጠቀም ፍላጎታቸው አነስተኛ ነው።

በእነዚህ ማዕድትና ንጥረ ነገሮች ውህደት በሞሪንጋ እንክብል ውስጥ ያለው የሰውነትን ኃይልና ጉልበት ይጨምራሉ። በተለይ የቫይታሚን ኤ እና የአይረን ውህደት የደምን ሄሞግሎቢን አስደናቂ በሆነ መልኩ ስለሚጨምረው አትሌቶች እና ሌሎች ስፖርተኞች ያለ ድካም እና ያለጭንቀት ከባድ ውድድሮችን በብቃት እና በድል እንዲወጡ ይረዳቸዋል። የሞሪንጋ እንክብል ወይም የሞሪንጋ ዱቄት ከ46 በላይ አንቲ ኦክሲዳንቶች አሉት። እነዚህ አንቲ ኦክሲዳንቶች በሰውነታችን ውስጥ የሚፈጠሩትን እና ነፃ ኤሌክትሮን ተሸክመው በደም ውስጥ የሚዘዋወሩትን ፍራሬዲ ካልስ የተባሉትን ጎጂ ነገሮች ለማርከስ ይረዳሉ።

እነዚህ ነፃ ኤሌክትሮኖች የሰውነታችንን ህዋሳት በማጥቃት ለተለያዩ በሽታዎች እና ለእርጅና ያጋልጣሉ። በተፈጥሮ ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት ክምችት ያለው የሞሪንጋ ቅጠል እና የሞሪንጋ ዱቄት እንዲሁም የሞሪንጋ እንክብል ታዲያ የሰውነታችንን ህዋሳት የሚያጠቁትን ነፃ ኤሌክትሮኖች በማርከስ እና በማከላሸት ረጅም እድሜን ከአስተማማኝ ጤንነት ጋር ያጎናፅፋሉ። ሞሪንጋ ከጎመንና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች ከምናገኘው የአይረን መጠን በ9 እጥፍ የሚበልጥ ይዘት አለው። ይህ ከቤታካሮቲን ጋር ሲዋሀድ የደምን ሄሞግሎቢን መጠን ከፍ ያደርገዋል። ይህም ለህዋሳት በቂ ኦክሲጂን ያለማቋረጥ እንዲደርስ ያደርጋል። እንደዚሁም ከእርጅና ጋር

ተያይዞ የሰውነት የመከላከል አቅም ስለሚቀንስ ይህንን በማስተካከል እና ከፍ በማድረጉ ረገድ ቁልፍ ሚና ይጫወታል። ከዚህም በተጨማሪ ከእርጅና ጋር ተያይዘው ለሚመጡ እንደ ደም ግፊት፣ ስኳር፣ የቆዳ መኮማተር፣ ሪህ እና ቁርጥማት እንዲሁም ካንሰርን ጨምሮ የመከላከልና የመፈወስ አቅም ስላለው ለአዛውንቶች የሚሰጠው ጠቀሜታ ወደር አይገኝለትም።

በተጨማሪም ከላይ እንዳየነው ከአይረን እና ቤታ ካሮቲን ውህደት የሄሞግሎቢን መጨመር ወደ የትኛውም የሰውነት ክፍላችን የሚደርሰውን የኦክስጂን መጠን ከፍ ያደርገዋል። በተለይ ለአንጎል ህዋሳት የሚቀርበው የኦክስጂን መጠን ሲጨምር፣ ይህ መጠን ያለማቋረጥ በተከታታይ ተጠብቆ ሲቆይ የአዕምሮን ንቃት እና ብቃት፣ ብሩህነት እና የማስታወስ ችሎታን በሚያስደንቅ ሁኔታ ከፍ ያደርገዋል።

የሞሪንጋ እንክብል

የሞሪንጋ እንክብል በተፈጥሮ ቫይታሚኖችና ማዕድናት የታጨቀ ነው። በመሆኑም ለአዛውንቶች “Nutrient Power House” ወይም “ስነ-ምግባዊ የኃይል ምንጭ” ሆኖ ያገለግላል።

በውስጡ በሚይዘው ከፍተኛ የካልሽየም ማዕድን ምክንያት የሰውነት አጥንት መቦርቦርና መሳሳትን ይከላከላል ሰውነታችን በቂ ካልሽም ካላገኘ በአጥንት ውስጥ የተጠራቀመን የካልሽየም ክምችት እየመዘበረ ይጠቀማል። ይህ ደግሞ የአጥንት መቦርቦር መሳሳት እና መፈረካከስን ያስከትላል። በሞሪንጋ ውስጥ ካለው ከፍተኛ የካልሽም ማዕድን ክምችት ምክንያት ይህንን እንክብል በምንወስድበት ጊዜ ሰውነታችን ከውጭ ወደ ውስጥ በቂ ካልሽየም ስለሚያገኝ ከውስጥ ክምችት (ከአጥንት ውስጥ) ካልሽየም መመዝበር ያቆማል። ይህም የአዛውንቶችና የጎልማሶች አጥንት እንዳይቦረቦር እና እንዳይፈረካከስ ይረዳል። የአዛውንቶች የአይን እይታ መዳከም በቀጥታ ከቫይታሚን ኤ መመናመን ጋር ይያያዛል። የሞሪንጋ እንክብል ወይንም ሻይ ከካሮት በ2 እጥፍ የሚበልጥ የቫይታሚን ኤ ክምችት ስላለው፤ ካሮትን በየቀኑ ማግኘት ደግሞ ስለማይቻል አዛውንቶች በቀላሉ የሞሪንጋን ዱቄት ወይም እንክብል በመጠቀም የአይናቸውን ብርሃን እንደ ወጣትነት ዘመናቸው ተጠብቆ እንዲቆይ ማድረግ ይችላሉ።

ማጠቃለያ

የሞሪንጋ ተክል አበባው፤ ፍሬው፤ ቅጠሉ፤ ስሩ፤ ግንዱ፤ ልጣጩ ቅርንጫፉ በሙሉ ለሰው ልጆች ጤንነት ወደር የሌለው በከፍተኛ ደረጃ ለምግብነት ያገለግላል። በተለያዩ ፅሁፎች፤ ማስታወቂያዎችና መፅሐፎች ውስጥ ተገልፆ እንደሚገኘው ሞሪንጋ ከ300 በላይ በሽታዎችን መከላከል እና መፈወስ እንደሚችል በአክንሮ ተገልጿል።

ለሆድ ህመም፤ ለካንሰር፤ ለጨጓራ ቁስለት፤ ለስኳር ህመም፤ ለአጥንት ጥንካሬ ለአንጀት ትላትል፤ ለደም ግፊት፤ ለኮሌስትሮል መብዛት፤ ለልብ ህመም፤ ለራስ ምታት፤ ለጡት ድርቀት፤ ለመርሳት በሽታ፤ እርጅናን ለማዘግየት፤ ለእርጅና ሰንክሳሮች፤ ለቆሽት እብጠት፤ ምክንያቱ ላልታወቀ ትኩሳት፤ ለሰውነት የመከላከያ አቅም መመናመን፤ ለቆዳ ኢንፌክሽን፤ ለኩላሊት ጠጠር፤ ለሰውነት መዛል፤ ለአይን ጥራት፤ ለጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ፤ ለስንፈተ ወሲብ፤ ለቁርጥማት፤ ለሪህ፤ ለሆድ ቁርጠት፤ ለግሳት፤ ለፈስ፤ ለድድ መድማት፤ ለምግብ አለመፈጨት፤ ለጉበት ህመም፤ ለቆሽሽ ደም፤ ለእስትሮክ (የአንጎል አደጋ) ለልዩ ልዩ እጢዎች፤ ለደም አለርጂ፤ ለአስም፤ ለአይን ውሃ ግፊት፤ ለፕሮቴስት እብጠት፤ ለፕሮስቴት ካንሰር፤ ለወፍ በሽታ ተብሎ በተለምዶ ለሚታወቀው የጉበት ብግነት፤ ለድብርት፤ ለተቅመጥ፤ ለሽንት ቧንቧ መዘጋት፤ ምክንያቱ ላልታወቀ የሰውነት ድካም፤ ለልዩ ልዩ የቆዳ በሽታዎች፤ ለአጥንት መሳሳት፤ ለስንፈተ ወሲብ፤ ከወሊድ በኋላ ለእንግዴ ልጅ ቅሪት፤ ለጥርስ ህመም፤ ለሰውነት መመናመን፤ ለሆድ ቁርጠት፤ለራስ ምታት፤ለኩላሊት ጠጠር፤ለምግብ እጥረት፤ ለደም መርጋት፤ ለደም ማነስ፤ ለሽንት

ቧምቧ ጠጠር፤ ለሆድ ድርቀት፤ ለእንቅልፍ መረበሽ፤ ለእንቅልፍ ማጣት፤ ለቁስለ ድርቀት፤ ለቆዳ ድርቀት፤ ለቆዳ መጨማደድ፤ ለሆድ እቃ እጥበት፤ ለምግብ ፍላጎት ማጣት፤ ለበርካታ ኢንፌክሽኖች፤ ለቫይታሚን ሲ እጥረት፤ ከወር አበባ ጋር ተያይዞ ለሚመጣ የሆድና የማህፀን ህመም፤ ለነርቭ ጅማቶች መላላጥ፤ ለነርቭ ጅማቶች ስንፍና፤ ለደም መመረዝ፤ ለውስጥ አካል መመረዝ፤ ለሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን፤ ለልዩ ልዩ የቫይታሚን እጥረቶች፤ ለጭንቀት፤ ለሽንት ድርቀት፤ ለብሮንካይተስ፤ ለአይን ኢንፌክሽን፤ ለጀሮ ኢንፌክሽን፤ ለዳፍንት፤ ለሚጥል በሽታ፤ ለአፍና ድድ ቁስለት፤ ለሆድ ማለስለሻነት፤ ለአይን ማዝ፤ ለብጉት በሽታ፤ ለኮሶ፤ ለመንጠቆ ትል፤ለእባብ መርዝ፤ ለችፌ፤ ለደም ተቅማጥ፤ ለአንጀት ካንሰር፤ ለማህፀን ካንሰር፤ ለሳንባ ነቀርሳ፤ ለሰውነት የመከላከያ አቅም ግንባታ፤ AIDS ለሚያስከትላቸው ስንክሳሮች፤ ለጡት ድርቀት፤ ለሆድ ድርቀት፤ ለቆዳ ድርቀት፤ ለአይን ድርቀት፤ ለቆላ ቁስል፤ ለቆዳ መጨማደድ ወዘተርፈ... ሞሪንጋ ተስፋ የሚጣልበት ፅፀ-ህይወት ነው።

ጤንነት ሀብት ነው። ጤንነት ፀጋ ነው።

መልካም የጤንነት ዘመን ይሁንልዎ።

የደራሲው ቀደምት ስራዎች(12)

1. ሄራክል አባማ (የባራክ አባማ ሙሉ የህይወት ታሪክ በአማርኛ)

2. ቫራይቲ 3. Heracle Obama (የባራክ አባማ ሙሉ የህይወት ታሪክ በእንግሊዘኛ) 4.ኮለምበስ ኮድ (የሌክቸረሩ ማስታወሻ/ ያልታተመ) 5.ታቡላ ራዛ (የግጥም መድበል) 6.የዓለም ዋንጫ ትዝታዎች (1930-2010) 7. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር አንድ 8. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር ሁለት 9. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር ሶስት 10. የዓለም ወርቃማ ጥቅሶች እና አባባሎች 11.ማርና ሞሪንጋ

12. Proffessional CV and Job Application Letters (በቅርቡ በገቢያ ላይ የሚውል)

ዝግጅታቸው በመጠናቀቅ ላይ ያሉ (9)

1 የዕውቀት ማኅደር ቁጥር አራት
2.ማኔጅመንት ኢኮኖሚክስ እና ዲፕሎማሲ ቁጥር አንድ
3 የሶስቱ ኃያላን መድኃኒቶች ወግ
4 ፈላስፎች እና ፍልስፍናቸው
5. Encyclopedia of Public Health and Community Medicine
6. The Phylosophy of Community Oriented Medical Education
7. Synopsis of Health Systems Management,
8. Dictionary of Health Management and Policy
9. Econometrics for Health Proffesionals

ዋቢ መጻሕፍት

1 "History of Honey as Medicine". Manuka Honey Research.

2 Altman, Nathaniel (2010). *The Honey Prescription: The Amazing Power of Honey As Medicine*. Inner Traditions / Bear & Company. ISBN 978-1-59477-346-4.

3 "Health Benefits Of Honey". Bees-Online: An Educational web site about Honey Bees and Beekeping.
4. Eva Cranes. A Book of Honey. Oxford University Press, 2003.

5. Julie Edgar. Medicinal Uses of Honey. What researchers are learning about honey's possible health benefits.WebMD.2011.

6. Roland G. Sirisinghe, Assoc. Prof. Dr., Ahmad Sukari Halim, Assoc. Prof. Dr., M. Ravichandran, Assoc. Prof. Dr., Yosri Al-Shabasi, Dr., and Amran Ahmed Shokri, Dr. Abstracts 1st International Conference on the Medicinal Uses of Honey (From Hive to Therapy) 26TH - 28TH August 2006

7. A Book of Bees: And How to Keep Them by Sue Hubbell 1988

8. Robbing the Bees: A Biography of Honey--The Sweet Liquid Gold that Seduced the World by Holley Bishop published 2005

9. Charles Fitzgerald and Gambier Jenyns. .A book about bees: their history, habits, and instincts, together with the first principles of modern bee-keeping for young readers.

10. Yalemtsehay Mekonnen. The multi-purpose Moringa tree: Ethiopia. Institute of Pathobiology, Addis Ababa University, Addis Ababa, Ethiopia. WWW.Moringanews.Org.

11. *MORINGA*: Uses, Side Effects, Interactions and Warnings - WebMD *Natural Medicines Comprehensive Database Professional Version.* © Therapeutic Research Faculty 2009.

12. Moringa oleifera: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Therapeutic, and Prophylactic Properties. Part 1. Johns Hopkins School of Medicine, Department of Pharmacology and Molecular Sciences, Lewis B. and Dorothy Cullman Cancer Chemoprotection Center, 725 N. Wolfe Street, 406 WBSB, Baltimore, Maryland, USA. Jed W. Fahey, Sc.D. Published: December 1, 2005 .

13. Kurtis Frank. *Moringa oleifera* - Scientific Review on Usage, Dosage, and Side Effects . *examine.com/supplements/Moringa+oleifera/*.2013.

14. Anwar F., Latif S., Ashraf M., Gilani A. H. (2007). *Moringa oleifera*: a food plant with multiple medicinal uses. Phytother. Res. 21, 17–25. [PubMed]

15. Ghiridhari V. V. A., Malhati D., Geetha K. (2011). Anti-diabetic properties of drumstick (*Moringa oleifera*) leaf tablets. Int. J. Health Nutr. 2, 1–5.

16. Gupta A., Gautam M. K., Singh R. K., Kumar M. V., Rao Ch V., Goel R. K., Anupurba S. (2010). Immunomodulatory effect of *Moringa oleifera* Lam. extract on cyclophosphamide induced toxicity in mice. Indian J. Exp. Biol. 48, 1157–1160. [PubMed]

17. Fozia Faruk,Meenu Rai,Avinash Tiwari.*Medicinal properties of moringa oleifera* Document Transcript. Jwaji University.Journal of Medicinal Plants *Research* Vol. 6(27).Oct 12, 2012

ጽህን ያጡቁ ሞጁል?

- ✓ ማር እንደ መድኃኒት
- ✓ ለሰውነት ጥንካሬና ቅልጥፍና
- ✓ ለአካል ብርታት
- ✓ ለአዕምሮ ብቃት እና ንቃት

አንድ መቶ ግራም የተቀቀለ የሞሪንጋ ቅጠል

- ✓ ከ100 ግራም ወተት በ 4 እጥፍ የሚበልጥ ካልሽየም
- ✓ ከ100 ግራም ሙዝ በ3 እጥፍ የሚበልጥ ፖታሺየም
- ✓ ከ100 ግራም ብርቱካን በ7 እጥፍ የሚበልጥ ቫይታሚን ሲ
- ✓ ከ100 ግራም አይብ በ2 እጥፍ የሚበል ጥፕሮቲን
- ✓ ከ100 ግራም ካሮት በ4 እጥፍ የሚበልጥ ቫይታሚን ኤን በውስጡ ይይዛል።

ለሆድ ህመም፣ ለካንሰር፣ ለጨጓራ ቁስለት፣ ለስኳር ህመም፣ ለአጥንት ጥናፊ ለአንጀት ትላትል፣ ለደም ግፊት፣ ለኮሌስትሮል መብዛት፣ ለልብ ህመም፣ ለራስ ምታት፣ ለጡት ድርቀት፣ ለመርሳት በሽታ፣ እርጅናን ለማዘግየት፣ ለእርጅና ለንክሳሮች፣ ለቆሽት እብጠት፣ ምክንያቱ ላልታወቀ ትኩሳት፣ ለሰውነት የመከላከያ አቅም መመናመን፣ ለቆዳ ኢንፌክሽን፣ ለኩላሊት ጠጠር፣ ለሰውነት መዛል፣ ለአይን ጥራት፣ ለጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ፣ ለስንፈተ ወሲብ፣ ለቁርጥማት፣ ለሪህ፣ ለሆድ ቁርጠት፣ ለግላት፣ ለፊስ፣ ለምግብ ፍላጎት ማጣት፣ ለበርካታ ኢንፌክሽኖች፣ ለቫይታሚን ሲ እጥረት፣ ከወር አበባ ጋር ተያይዞ ለሚመጣ የሆድና የማህፀን ህመም፣ ለነርቭ ጅማቶች መላላጥ፣ ለነርቭ ጅማቶች ስንፍና፣ ለደም መመረዝ፣ ለውስጥ አካል መመረዝ፣ ለሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን፣ ለልዩ ልዩ የቫይታሚን እጥረቶች ፣ ለሽንት ድርቀት፣ ለብሮንካይተስ፣ ለአይን ኢንፌክሽን፣ ለጀሮ ኢንፌክሽን፣ ለዳፍንት፣ለሚጥል በሽታ፣ለአፍና ድድ ቁስለት፣ ለሆድ ማለስለሻነት፣ ለአይን ማዝ፣ ለብብሽት፣ ለኮሶ፣ ለመንጠቆ ትል፣ለእባብ መርዝ፣ ለችፌ፣ ለደም ተቅማጥ፣ ለእንጀት ካንሰር፣ ለማህፀን ካንሰር፣ ለሳንባ ነቀርሳ፣ ለሰውነት የመከላከያ አቅም ግንባታ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስ ለሚያስከትላቸው ስንክሳሮች፣ ለሆድ ድርቀት፣ ለቆዳ ድርቀት፣ ለአይን ድርቀት፣ ለቆላ ቁስል፣ ለቆዳ መጨማደድ ወዘተረፈ..... ሞሪንጋ ተስፋ የሚጣልበት ዕፀ-ህይወት ነው።



ሞጁሉ ስላታሟ

ዋጋብር45.60