

የተፈጥሮ መድኃኒት በሀፋር
ክልሎች: IV
ኤድስ እና የተፈጥሮ መድኃኒት

ሐንሰ ማተን ሒት፣ ኬዝ ሊንድሴ እና ኢኖሰንት ባላጂዚ

ለኤድስ ሕመማን ክብካቤ ለሚያደርጉ
ግንዛቤን የሚያዳብር መጽሐፍ
ውጤታማ የተፈጥሮ መድኃኒት (አናሜድ) ቁ. 115

ተርጓሚ:- ጌታቸው ወ/አማኑኤል

የካቲት 1999 ዓ.ም

አዲስ አበባ

ኢትዮጵያ

ማውጫ

መግቢያ	4
ምዕራፍ 1 - ኤድስ፣ ለዚህ ችግር ተስፋ ሰጪ ሁኔታዎች	8
ምዕራፍ 2 - ኤድስ ምንድን ነው?	17
ምዕራፍ 3 - ኤች አይ ቪ እንዴት እንደሚሠራጭና እንዴት መከላከል እንደሚቻል	25
ምዕራፍ 4 - የአናሜድ አቀራረብ	31
ምዕራፍ 5 - ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር ተስማምቶ መኖር	38
ምዕራፍ 6 - ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት የተፈጥሮ መድኃኒት በመጠቀም ማበርታት	43
ምዕራፍ 7 - ከኤድስ ጋር የተያያዙ በሽታዎችን የመድኃኒት እጽዋትን በመጠቀም ማከም	50
ምዕራፍ 8 - የሙያው መስክ ማቴምባ ደቡብ አፍሪካ	82
ምዕራፍ 9 - ለደቡብ መንግሥታት የተሰጡ አሥር ማሳሰቢያዎችና ምክሮች	88
አባሪ 1 - ጠቃሚ የሆኑ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች	92
አባሪ 2 - Selected organisations, publications and web-sites	94
አባሪ 3 - አናሜድ	97
አባሪ 4 - Report sheet - to give feedback to <i>anamed</i>	98
አባሪ 5 - <i>anamed</i> : Publications and materials (as of 1st July 2004).....	99
Other <i>anamed</i> publications	102



ሁለተኛ ዕትም ኖቬምበር 2004

የባለቤትነት መብት 2004 አናሜድ

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉት መረጃዎች በተቻለ መጠን በስፋት እንዲሰራጩ የአናሜድ ፍላጎት ነው። ይህን መጽሐፍ የሚጠቀሙ ሰዎች በቋንቋቸው እንዲተረጉሙት እናበረታታሉን። ሆኖም ይዘቱ በየጊዜው ሊለዋወጥ ስለሚችል በቅድሚያ አናሜድ እንዲያውቀው ማድረግ ተገቢ ነው። ምንጊዜም ቢሆን የተተረጎሙት ጽሑፎች ሁሉ የባለቤትነት መብት የአናሜድ ነው። ከዚህ መጽሐፍ ማንኛውም ክፍል ተባዝቶ ለሽያጭ መቅረብ የለበትም።

ባለስልጣን ተለጣፊው ሥዕል (አናሜድ የትእዛዝ ቁጥ. 403) በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉትን ተክሎች ያመለክታል። የአናሜድ መጻሕፍትና ሌሎች መረጃ አዘል ጽሑፎች ቀጥሎ በተጠቀሰው ስፍራ ይሸጣሉ።

አናሜድ Schafweide 77, D- 71364 Winnenden, Germany

Email for orders: anamedhmb@yahoo.de

Email for reports and queries: anamed@t-online.de

Email to report a change of address: anamedletters@yahoo.de

Internet: www.anamed.net

«ዝሆኖች ሲጣሉ፣ ሣሩ ይደቃል»

ይህ በአፍሪካ ውስጥ የሚነገር ምሳሌ ሲሆን፣ በማደግ ላይ ባሉ አገሮች ውስጥ ያለውን የኤች አይ ቪ/ ኤድስ ሥርጭት ሁኔታን የሚገልጽ ነው።

- የዓለም ንግድ ድርጅት የአእምሮ ሀብት መብትን ለማስከበር ይታገላል።
- የሀብታም አገሮች መንግሥታት በዓለም አቀፍ ደረጃ ስምምነት የተደረገበትን የፈጠራ ሥራ ባለቤትነት ማረጋገጫ ሕግን መሠረት በማድረግ ድካ አገሮችን ያስፈራራሉ። በሌላ በኩል ግን እነርሱ ራሳቸው ጥቅም ፍለጋ በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ዘለው ሲገቡ ይታያሉ። በየዓመቱ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን የሚገድሉት ኤች አይ ቪ እና ማለርያ ፕላስሞዲያ የመሳሰሉ ሚክሮቦች የሚያመጡትን ወረርሽኝ በመዋጋት ፈንታ አብዛኛውን ጊዜአቸውን የሚያጠፉት አሸባሪዎችን በመዋጋት ነው።
- መድኃኒት አምራች ድርጅቶች ቀዳሚ ምርጫቸው ትርፍ ማግኘት ነው። ይህም በመሆኑ የፈጠራ ሥራ ባለቤትነት መብታቸውን ለማስከበር፣ በዓለም አቀፍ ደረጃ ስምምነት የተደረገባቸው ሕጎች ከሚፈቅዱት ደረጃ ያለፈ ነገር ያደርጋሉ።
- አንዳንድ የድካ አገራት መንግሥታት በአካባቢና በአገር ደረጃ ለሕዝባቸው ጤንነት የሚያስፈልጉ ነገሮች ከማሟላትና ኤች አይ ቪን የሚከላከል መድኃኒት ከመግዛት ይልቅ የጦር መሣሪያ ለመግዛትና ተቃዋሚዎቻቸውን ለመዋጋት ብዙ ገንዘብ ያወጣሉ።
- የዓለም ጤና ድርጅት ፍትሕን ለማስፈን ይጥራል፤ ነገር

ግን ጎይል የለውም።

በድካ አገሮች ውስጥ የሚገኙ የጤና አገልግሎት ተቋማት ስለሚያስከፍሉት ያልተመጣጠነ ዋጋ መድኃኒት አምራች ድርጅቶችን ይከሳቸዋል።

ምን ዓይነት የተወሳሰበና ያልተመጣጠነ አሠራር ነው! ዓለም ይህ ሁሉ መያዊ ዕውቀት ይዞ ከሰሃራ በታች ያሉትን በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ በኤድስ እየተሠቃዩ የሚገኙትን የአፍሪካ ሕዝቦች ረስቷል። በድክነት አረንቋ ከመግባታቸው በተጨማሪ በጤና ማጣት እየተሠቃዩ የሚገኙትን ሰዎች ጥጃይ ችላ ተብሎ፣ የዓለማችን ትኩረት የሰበው ጉዳይ ትርፍን ለማስጠበቅ ስለ ፈጠራ ሥራ ባለቤትነት መብት መከራከር ሆኗል።

የዚህ መዘዙ እጅግ የከፋ ነው። ኤድስ በአፍሪካ ውስጥ በከፍተኛ ደረጃ መሠራጨቱን ይቀጥላል፤ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች ሥቃይ የማያባራ ይሆናል፤ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሕፃናት ወላጅ አልባ ሆነዋል፤ በገንዘብና በሥራ ቤተ ሰባቸውንና አገራቸውን ሊደግፉ የሚችሉ አምራች ዜጎች ሞተዋል፤ እየሞቱም ይገኛሉ፤ በዓለም ላይ እጅግ ድካ የሆኑ አገሮችም መቆሚያ የሌለው ወደሚመስል የድክነት አረንቋ ውስጥ ይገባሉ።

«ዝሆኖች ሲጣሉ ሣሩ ይደቃል» የሚለው አነጋገር እውነትነት በግልጽ እየታየ ነው። ይህን ሁኔታ ሊያሻሽል የሚችለው ብቸኛው መንገድ፣ ዝሆኖች ወደ ሌላ ቦታ ሄደው እንዲጣሉ፣ ሣሩ በራሱ ጠንካራ ሆኖ ማደግና መቆም ይኖርበታል።

ውጤታማ የሆነው የተፈጥሮ መድኃኒት መጠቀምን የሚደግፈው ድርጅት (አኖኤድ)፣ ለውድቀትና ለጥፋት ከሚዳርገው የዓለም ምጣኔ ሀብት ጥገኝነት ተላቀው፣ «አገራዊ በሆነ የምጣኔ ሀብት መሠረት ላይ»፣ ተደላጅለው ለመቆም

¹See "Living Economies" by David C.Korten in Resurgence No 215 or at www.pcdf.org

እንዲጥሩ ሰዎችን ያበረታታል። ከጤንነት አጠባበቅ አንጻር ውጤታማው የተፈጥሮ መድኃኒት (አናሜድ) ከሥር ያሉት የኅብረተ ሰብ ክፍሎች በራሳቸው መተማመንን አዳብረው እንዴት ጥሩ ምግብ መብላት እንዳለባቸውና እንዴት የራሳቸውን መድኃኒት ማዘጋጀት እንደሚያስፈልጋቸው ለመረዳት ቢያንስ ያላቸውን ዕውቀት ወይም የነበራቸውን ዕውቀት እንዲጠቀሙ ያበረታታል።

ይህ አነስተኛ ጥራዝ ያለው መጽሐፍ፣ በሀረር ክልሎች ከሚበቅሉት እጽዋት የሚዘጋጀው «የተፈጥሮ መድኃኒት» የኤድስ ሕመማችንን በማከም፣ ብዙዎቹንም ደስተኛና ፍሬያማ ሕይወት እንዲኖራቸው በማድረግ ረገድ ሊሰጥ የሚችለውን ጥቅም ይገልጻል።

ብዙ የኤድስ ሕመማችን በአገር ውስጥ የሚገኘውን ተክል ተጠቅመው አነስተኛ ወጪ የሚጠይቅ መድኃኒት በማዘጋጀት ጤንነታቸው በእጅጉ ሊሻሻል ችሏል። እንደዚህ ከሆነ ሌላው የውጭ ሰው ወይም ድርጅት በሚያደርገው ልግሥና ጥገኛ አይሆንም። ኤድስን ለመዋጋት ተመራጭና የተሻለው መሣሪያ መከላከል ነው። ይህ ሁልጊዜ ቀዳሚ ጉዳይ መሆኑን አለበት። እስከ አሁን የተጻፉት ብዙ መጽሐፎች ለዚህ ጉዳይ ከፍተኛ አጽንዖት ሰጥተዋል። በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ውስጥ፣ በአካባቢ ሊገኙ



የተፈጥሮ መድኃኒት ከተክሎች ከሚገኘው መድኃኒት የበለጠ ነው፤ መጽሐፍ ቅዱስንም መሠረት ያደረገ ነው። የባህላዊ መድኃኒት ዐዋቂዎችና የዘመናዊ መድኃኒት ባለሙያዎች አንድ ላይ ሊሠሩ ይችላሉ። ይህም በመሆኑ የዓለም ጤና ድርጅት የሰጠው አስተያየት ተግባራዊ ይሆናል።

የሚችሉ የተፈጥሮ መድኃኒቶችን ተጠቅሞ በሽታን የሚከላከለውን ሥርዓት እንዴት ማጠናከርና ከኤድስ ጋር ግንኙነት ያላቸውን በሽታዎች እንዴት ማከም እንደሚቻል ለመግለጽ የብዙ ሰዎች ተመክሮና አስተያየት በአንድ ላይ አቀናጅተን አቅርበናል።

የዚህ መጽሐፍ የመጀመሪያ እትም በሆስፒታሎች፣ በክሊኒኮች፣ በግል ድርጅቶች፣ በማኅበረ ሰብ ቡድኖችና የኤድስ ሕመማችንን በሚንከባከቡ ግለ ሰዎች ዘንድ ራስን በራስ መርዳት የሚያስችል መጽሐፍ ሆኖ በመገኘቱ ከፍተኛ ግምትና አድናቆት ተሰጥቶታል። በአንዳንድ መንግሥታት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ውስጥ ለኤድስ ሕመማችን በቤት ውስጥ ክብካቤ በሚደረግበት ጊዜ የተፈጥሮ መድኃኒቶችን በተገቢው ሁኔታ መጠቀም የሚያስችል መመሪያ ማዘጋጀት መጀመራቸውን በደስታ እንቀበለዋለን። ለዚህ ጥሩ ምሳሌ የሚሆነን እ.አ.አ. በ1998² በማላዊ የተደረገው ነገር ነው።

ይሁን እንጂ የሚያሳዝነው ነገር እንደዚህ ያሉ ጽሑፎች መጀመሪያ በትንሹ ታትመው ከወጡ በኋላ ሲያልቁ፣ ክለሳና ግምገማ ተደርጎባቸው እንደገና የሚታተሙት ከስንት አንድ ቢሆን ነው። ስለዚህ ይህን ሁለተኛውን እትም በምናዘጋጀበት ጊዜ ከዓለም ዙሪያ ሁሉ ልምዳቸውን በማካፈል ለረዱን ሰዎች ምስጋናችንን ማቅረብ እንወዳለን።

ይህ መጽሐፍ የተፈጥሮ መድኃኒቶችን አዘገጃጀትና የአወሳሰድ መጠን በሚመለከት ዝርዝር መረጃ ስለሚሰጥ ከሌላው ለየት እንደሚል እናምናለን። ከይዘቱ አንጻር በየጊዜው ስለምትሰጡን ጠቃሚ አስተያየት ያለን ግምትና አድናቆት ከፍተኛ ነው።

«አናሜድ» የተባለው ይህ መጽሐፍ ከላይ እንደተጠቀሰው

²“Home-based care herbal treatment guideline”, National AIDS Control Programme, Ministry of Health, Lilongwe, Malawi, May 1998.

«በዝሆኖች» ላይ ያላቸውን ጥገኝነት መቀነስ ለሚፈልጉ ጎበሬተ ሰቦች በተፈጥሮ መድኃኒት ላይ ትምህርታዊ ሥልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ከፍተኛ ጥቅም ሊሰጥ ይችላል፤ በቀላሉም ማግኘት ይቻላል።

ምዕራፍ 1፤ ኤድስ፤ ለዚህ ችግር ተስፋ ሰጪ ሁኔታዎች

የችግሩ ስፋት፤

በተባበሩት መንግሥታት ድርጅት ፕሮግራም መሠረት፤ እ.አ.አ. በ2003 ዓ.ም. በዓለም ላይ የነበረው የኤች አይ ቪ/ኤድስ ሥርጭት አሐዛዊ መረጃ የሚከተለውን ይመስላል።

በአጠቃላይ በዓለም አቀፍ ደረጃ 37.8 ሚሊዮን ሰዎች ከኤች አይ ቪ ኤድስ ጋር እንደሚኖሩ ይገመታል። ይህ አሐዝ ከመቼውም ጊዜ የበለጠ ነው።

ከ37.8 ሚሊዮን ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የሚገኙት ከሰሃራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገሮች ነው። በእነዚህ አገሮች በ2003 ዓ.ም. ብቻ ኤች አይ ቪ የተላለፈባቸው ሰዎች ቁጥር 3 ሚሊዮን ነበር። በዚህ ክልል ውስጥ ከሚገኙት የኤድስ ሕመማን ውስጥ ከመቶ አምሳ ሰባቱ እጅ ሴቶች ናቸው።

በ2003 ዓ.ም. በጠቅላላ በዓለም ኤች አይ ቪ የተላለፈባቸው ሰዎች ቁጥር 4.8 ሚሊዮን እንደሚደርስ ይገመታል። ከዚህም ውስጥ 630,000 ያህሉ ዕድሜያቸው ከአሥራ አምስት ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ናቸው። የኤድስ ወረርሽኝ ከጀመረበት ጊዜ አንስቶ እንዲህ ዓይነቱ ጭማሪ ሲታይ የመጀመሪያው ነው።

በ2003 ዓ.ም. በኤድስ የሞቱት ሰዎች ቁጥር 2.9 ሚሊዮን ነበር። ከዚህ ውስጥ ግማሽ ሚሊዮን ያህሉ ልጆች ነበሩ።

ከ15 እስከ 40% የሚደርሱት ሰዎች የሞቱት ተደራቢ በሆነው በቲቢ በሽታ ነው።

በአጠቃላይ በዓለም ደረጃ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ አብዛኞቹ ሰዎች ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ እንዳለ የማያውቁ ናቸው።

ከሰሃራ በታች ባሉ ብዙ የአፍሪካ አገሮች የሕይወት ዘመን ግምት ባልተጠበቀ ሁኔታ እጅግ ዝቅ ብሏል፤ በአሥራ አንድ የአፍሪካ አገሮች ውስጥ የሚወለዱ ሕፃናት አማካይ የሕይወት ዘመን (የዕድሜ) ግምት ከ30 ብዙም የማይበል እንደሚሆን ይታሰባል።

በ2003 ዓ.ም. መጨረሻ በዓለም አቀፍ ደረጃ የኤች አይ ቪ/ኤድስ ሥርጭት ሁኔታ

	ምዕራብ አውሮጳ	ምሥራቅ አውሮጳና መሀከለኛው እስያ
ሰሜን አሜሪካ	580,000	1,300,000
1,000,000	(460,000-730,000)	(860,000-1,900,000)
520,000-1,600,000)		
ሰሜን አፍሪካና መሀከለኛው ምሥራቅ	480,000	900,000
ካሪቢያን	430,000	(450,000-1,500,000)
430,000	(270,000-760,000)	(200,000-1,400,000)
(270,000-760,000)		
እስያ	ከሰሐራ በታች ያሉ የአፍሪካ አገራት	ደቡብና ደቡብ ምሥራቅ እስያ
32,000	25 ሚሊዮን	6,500,000
(21,000-46,000)	(23.1 - 27.9 ሚሊዮን)	(4,100,000-9,600,000)
1,600,000		
(1,200,000-2,100,000)		

ላቲን አሜሪካ
1,600,000
(1,200,000-2,100,000)

በአጠቃላይ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ጎልማሶችና ልጆች ቊጥር 38 ሚሊዮን እንደሚሆን ይገመታል (35-42 ሚሊዮን)፤ ለምሳሌ በስዋና በኤች አይ ቪ/ኤድስ ወረርሽኝ ከመጉዳቷ በፊት በጣም እየበለጸገች ነበረች። በዚህ አገር የሰዎች አማካይ የዕድሜ ግምት 75 ይደርስ ነበር። አሁን ግን በዚህ አገር ያለው የኤች አይ ቪ/ኤድስ ሥርጭት መጠን ከዓለም ሁሉ ከፍተኛው ነው። ሁኔታው በዚህ ከቀጠለ፤ በ2010 ዓ.ም. በሶስዋና የሚወለድ አንድ ሕፃን ልጅ አማካይ ዕድሜው 27 ከመድረሱ በፊት ይሞታል ተብሎ ይገመታል።

ከሰሃራ በታች ያሉት አገሮች በከፍተኛ ደረጃ በኤድስ የተጉዱ ሲሆንም የሥርጭቱ መጠን ከፍተኛ ሆኖ በሚታይባቸው በምሥራቅ አውሮጳ እና በኢስያ ሁሉ ሁኔታው እጅግ አሳሳቢ ነው።

እነዚህ ጥናታዊ ግምትን መሠረት በማድረግ ይፋ የሆኑ አገዛዊ መረጃዎች ናቸው። አንዳንድ ጊዜም መረጃዎች አስተማማኝ የሆነ የኤች አይ ቪ ምርመራ ከማይደረግባቸው አገሮች የሚገኙ ናቸው። በአፍሪካ ውስጥ ሰው ከሞተ በኋላ የሚደረግ ምርመራ ጥቂት በመሆኑ፤ ሰዎች በምን ምክንያት እንደሞቱ ብዙ ጊዜ በትክክል ሳይታወቅ ይቀራል። ስለዚህ ብዙዎቹ ኤድስ አሰባቸው የተባሉ ሰዎች የሕመማቸውና የሞታቸው ምክንያት ድክነት፤ የምግብ እጥረት ወይም ቲቢ ሊሆን ይችላል። የተመጣጠነ ምግብ ባለማግኘታቸው ክብደት ይቀንሳል፤ በሽታን የሚከላከለው ሥርዓታቸው ስለሚደከም፤ በኤድስ ሕመማን ላይ የሚከሰቱ ምልክቶች ይታይባቸዋል። እንደዚህ ያሉ ሁኔታዎችም አደገኛ ናቸው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ የተፈጥሮ መድኃኒቶች ሁሉ የሰዎችን ጤንነት የተሟላ እንዲሆን በማድረግ ረገድ ያላቸው አስተዋጽዖ ከፍተኛ ነው።

ኤድስ በቤተ ሰብና በማኅበረ ሰብ ላይ የሚያስከትለው መዘዝ

ኤድስ የሚያስከትለው መዘዝ ጉዳቱ በደረሰባቸው ሰዎች ዘንድ በሚገባ ይታወቃል፤

ξ መሥራት የሚችሉና ቤተ ሰብን የሚንከባከቡ የቤተ ሰብ አባላት ይሞታሉ። እነዚህ ቤተ ሰባቸውን የሚቀልቡ፤ የቤተ ሰብ የገቢ ምንጭ የሆኑና ልጆችን የሚያሳድጉ ናቸው። እንደዚያ ሊሆን በቤት ውስጥ ሥራ ብዙውን ጊዜ ከፍተኛ ውን ድርሻ የሚወስዱት ሌቶች ተጨማሪ ጎላፊነት ይወድቅባቸዋል።

ξ ብዙ ቤተ ሰቦች ወላጅ አልባ ልጆችን ለማሳደግ ወደ ቤታቸው ይወስዳሉ፤ ያለምንም ማቅማማት ችግረኛ የሆኑትን የሌሎች ቤተ ሰብ አባላት ለመርዳት መዘጋጀት ቀና የሆነ፤ ነገር ግን ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ባህላዊ የአፍሪካ የቤተ ሰብ ሕይወት ነው።

ξ የሚሠሩ ሰዎች ቊጥር እያነሰ፤ ነገር ግን የተመጋቢዎች ቊጥር እየጨመረ ሲሄድ፤ ብዙ የቤተ ሰብ አባላት በተለይም ሕፃናት የተመጣጠነ ምግብ ባለማግኘት የከፋ ችግር ውስጥ ይወድቃሉ።

ξ መታከምና መድኃኒት መግዛት አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ፤ ብዙ ጊዜ ያለው አማራጭ ከብት መሸጥ ይሆናል። ይህም የቤተ ሰቡን የገቢ ምንጭ የበለጠ እንዲቀንስ ያደርገዋል።

ξ በተማሩና ጠና ባሉ ሰዎች ላይ ያለ ጊዜ ሞት ስለሚከሰት፤ ከእርሻ ጋር የተያያዘው ባሕላዊ ዕውቀትና ዘዴ፤ የእጅ ሙያና የመድኃኒት ዕውቀት ለሚቀጥለው ትውልድ ስለማይተላለፍ ይጠፋሉ።

ድክነት እየጨመረ ሲሄድ፤ ወላጅ አልባ ልጆች ወደ ትምህርት ቤት ከመሄድ ይልቅ ለመሥራት ስለሚገደዱ፤ ቀጣዩ ትውልድ በብዛት ያልተማረ ዜጋ ሊሆን ይችላል ማለት ነው።

ስለዚህ የሚከሰተው ጥፋት መቆሚያ የሌለው ነው። ኤች አይ ቪ/ኤድስ ለድክነት፣ ለምግብ ዋስትና እጦት፣ የተመጣጠነ ምግብ ላለማግኘት፣ አምራች ዜጋ ለማጣትና ለማይምነት ይዳርጋል። ይህም በአንጻሩ ሰዎች ይበልጥ ለኤች አይ ቪ/ኤድስ ወረርሽኝ እንዲጋለጡ ያደርጋል።

በአገር ላይ የሚያስከትለው መዘዝ

በኤድስ ምክንያት የአምራች ዜጎች ዐቅም በሚዳከምበት ጊዜ የገጠሩ ክፍል፣ የከተሞችና የክልሎች በአጠቃላይም የአንድ አገር ምጣኔ ሀብት ይንከታከታል። ኤች አይ ቪ/ኤድስ ያለባቸው ሰዎች ከባድ ሥራ ለመሥራት ዐቅም ስለሚያንሳቸው፣ በሚያጋጥሟቸው የተለያዩ ተደራቢ ሕመሞች ብዙ ጊዜ ስለሚቀሩ፣ ሌሎች ደግሞ የታመሙ የቤተ ሰብ አባላትን ለመንከባከብና የሞቱትንም ለመቅበር ስለሚያስፈቅዱ የእርሻው፣ የፋብሪካውና የአገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ሥራ በከፍተኛ ደረጃ ይጉዳል። በተጨማሪም ወረርሽኙን ለመዋጋት የመከላከልና ሕክምና የማድረግ ርምጃ መውሰዱ አስፈላጊ ሆኖ ስለሚገኝ፣ የአገሪቱ በጆትና የጤና አገልግሎቱ ሥራ በከፍተኛ ሁኔታ ይለጣጣል።

ለኤድስ ወረርሽኝ እየተሰጠ ያለ ምላሽ

ሀ. የገጠር ልማት ድርጅቶች፡ ከሥር ያሉ ቡድኖችና የግል ድርጅቶች ካላቸው አነስተኛ ገቢ አንጻር ብዙዎቹ የሚሰጡት ምላሽ በጣም ጥሩ ነው። በምዕራፍ 8 ላይ የተለያዩ ምሳሌዎች ቀርበዋል።

ለ. አብያተ ክርስቲያናት፡ ብዙዎች ይህን ችግር ለረጅም ጊዜ ችላ ብለውት ነበር። ብዙ ሰባኪዎችም የኤድስ በሽታ አንድ ሰው ለሠራው ንጢአት የሚከፍለው ተገቢ ዋጋ እንደ ሆነ ሲሰብኩ ቆይተዋል። በተመሳሳይ ባህላዊ ቀሶች ኤድስ ክልክል የሆነውን ነገር የመጣስ መዘዝ እንደ ሆነ ያስባሉ። የካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን እርግዝናን መከላከያ መንገዶች በተለይም

ኮንዶምን የመጠቀሙ ዘዴ ለመቀበል ፈቃደኛ ባለመሆኗ፣ ሁኔታውን የበለጠ አስቸጋሪ አደርጉታል። ይሁን እንጂ ዛሬ የእግዚአብሔር ፍቅር ለሁሉም እንደ ሆነ መረዳትና የኢየሱስ አገልግሎት በተለይም በማጎበረሰቡ በተናቁ ሰዎች ላይ ያተኩረ እንደነበር ማስተዋል፣ ብዙ አብያተ ክርስቲያናት የኤድስ ሕመማንን ለመርዳት ጠንክረው እንዲሠሩ ያስችላቸዋል። ኤድስን በሚመለከት የተካሄዱ ብዙ የአናሜድ (Anamed) ዐውደ ጥናቶች የተዘጋጁት በአብያተ ክርስቲያናት እና በሚሊዮኖች ነው።

ሐ. ዓለም ዓቀፍ የእርዳታ ድርጅቶች፡ «አክሽን ኤይድ» የተባለው የእንግሊዝ የልማት ድርጅት፣ በብዙ አገሮች ውስጥ ያሉ ድኻ የኅብረተ ሰብ ክፍሎችን ለመርዳት የሚሠራው ሥራ በጣም ጥሩ ውጤት አስገኝቷል። ሰዎች የራሳቸውን ችግር ራሳቸው እንዲፈቱ ትምህርት ይሰጣል። ለምሳሌ በዩጋንዳ ከኤች አይ ቪ ኤድስ ጋር የሚኖሩትን ሰዎች እና ቤተ ሰቦቻቸውን ተግባራዊ በሆነ መንገድ ለመርዳት በ1987፣ «ዘ ኤድስ ሰፖርት ኦፓናይዜሽን» የተባለው ድርጅት ተቋቁሟል። በ1990 ዓ.ም. መጨረሻ ላይ ይህ ድርጅት በአገሪቱ ሁሉ ማእከሎችን በመክፈት የምክር አገልግሎት፣ ኤች አይ ቪ ኤድስን የሚመለከት ትምህርትና ሕክምና መስጠት እንዲሁም የቀሳቀሱ እርዳታ ማድረግ ጀምሯል።

መ. መንግሥታት፡ ከዚህ አንጻር ጥሩ ምሳሌ የሚሆነን፣ የዩጋንዳ መንግሥት ኤች አይ ቪ/ኤድስን ለመከላከል ያደረገው ነገር ነው። የኤድስ ወረርሽኝ ገና ሲጀምር የተከሰተው ችግር መጠን ምን ያህል እንደሆነ በመረዳት፣ ዓለም ዓቀፍ እርዳታ እንዲሰጠው ጠየቀ፤ ሰፊ መርህ ተግባርም ነደ። ግንዛቤ ማዳበርን፣ የአቻዎች ምክርንና የሕክምና እርዳታን ያካትታል። በጉንም እንደ አክሽን ኤይድ ያለውን ዓለም አቀፍ ድርጅት በመቀበል አብረው ይሠራሉ። አላዛኙ ነገር ብዙ መንግሥታት ችግሩን ችላ ማለታቸው

አሊያም እንደሌለ አድርገው መቀጠራቸው ነው።

ሠ. ከመድኃኒት ጋር የተያያዙ ሳይንሳዊ ጥናቶች፤ በጁላይ 2004 የወጣው፤ «ሜዲሲ ሳ ፍርንትዬር» (ኤም ኤስ ኤፍ) የተባለው መጽሔት እንዳመለከተው ሦስት የተለያዩ የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒቶችን በአንድ ኪሊን አድርጎ በማዘጋጀት የሚሰጥ ቅንጅታዊ ሕክምና በማደግ ላይ ባሉ አገሮች በሚገኙ ሆስፒታሎች በተደረገ የሕክምና ጥናት ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ ፀድቋል። በካሜሩን ዋና ከተማ በያውንዶ በሚገኙ 60 የኤድስ ሕመማን ላይ የተደረገው ጥንቃቄ የተሞላበት ክትትል፤ ሦስትዮች የመድኃኒቶች ቅንብር ውጤታማና ጉዳት የለሽ እንደ ሆነ አመልክቷል። ሦስት የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒቶችን በአንድ ላይ በማቀናበር የሚሰጥ የመድኃኒት መጠን፤ በማደግ ላይ ባሉ አገሮች ኤች አይ ቪ/ኤድስን ለማከም የሚያስችል ዋና ዘዴ ነው። በዚህ ሁኔታ መድኃኒቶችን አቀናጅቶ መስጠት ሁለት ጥቅም አለው፤ ይህም ለአወሳሰድ ቀላል እና በዋጋም ደረጃ ከአንዱ ዓይነት መድኃኒት ይልቅ ርካሽ መሆኑ ነው። ነገር ግን ሁኔታው ይህ ቢመስልም በማደግ ላይ ካሉት አገሮች የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒት የመጠቀም ዕድል ያገኙት ሰባ በመቶ ያህሉ ብቻ ናቸው (ምንጭ፡- ዩ ኤን ኤድስ)

ረ. የዓለም ጤና ድርጅት (ደብልዩ ኤች ኦ)፤ «ሥራ ባይ ፋይፍ ኢንሽዩቲቭ» የተሰኘውን ዘዴ በመጠቀም በ2005 በማደግ ላይ ባሉ አገሮች ለሚኖሩ 3 ሚሊዮን ሰዎች የኤድስ መድኃኒት ተጠቃሚ እንዲሆኑ የማድረግ ዕቅድ ይዟል። ይህ ነገር ተግባራዊ የመሆኑ ጉዳይ ግን የጥቂቶች እምነት ነበር።

ለ. በኮንዶም መጠቀምን የማሳወቅ ዘመቻ፤ የተለያየ መጠን ያላቸው በቂ ኮንዶሞች በመጠነኛ ዋጋ ተገዝተው የፀሐይ

ብርሃን የማይደርስበት ቦታ እንዲቀመጡና ሰዎች ተገቢ በሆነ መንገድ እንዲጠቀሙበት ቢደረግ ተመራጭ ሐሳብ ነው።

ሸ. ለሴቶች ጥበቃ ማድረግ፤ የሴቶች አይ ቪ/ኤድስ ሥርጭት መጠን በሴቶች ላይ ከፍ ብሎ በሚታይባቸው በማደግ ላይ ባሉ አገሮች፤ ሴቶች የሚቀርብላቸውን የወሲብ ጥያቄ እምቢ ይሉ ዘንድ አይፈቀድላቸውም። ሴቶች ወሲባዊ ግንኙነት ከማድረጋቸው በፊት ወይም ካደረጉ በኋላ ቫይረሱን ለመግደል ሊጠቀሙበት የሚችሉ «ሚክሮባይሲዶል ጆል» የተባለው መድኃኒት ተግባራዊ የሚሆንበትን መንገድ ለመፈለግ ጥረት እየተደረገ ነው፤ ነገር ግን ይህ መከራ ለብዙ ዓመት የሚላካ አይመስልም። አሁን ጥቅም ላይ እየዋሉ ያሉ ሌሎች ሁለት ውጤታማ ዘዴዎች የሴቶች ኮንዶምና ዳይፍራም የተባለው የእርግዝና መከላከያ ናቸው።

ቀ. የገንዘብ ርዳታ፤ በዓለም አቀፍ ደረጃ ኤድስን ለመከላከል የሚወጣው ገንዘብ በ2000 ዓ.ም. 1.2 ቢሊዮን ዶላር የነበረ ሲሆን፤ በ2004 ዓ.ም. ግን ወደ 6 ቢሊዮን ዶላር ከፍ ብሏል። ኤድስን፤ ቲቢንና የወባ በሽታን ለመዋጋት የሚሰጠው ዓለም ዓቀፉ የገንዘብ ርዳታ በአክቶበር 2004 ሦስተኛ ዙር የገንዘብ መዋጮ በተደረገበት ጊዜ የታቀደው ነገር ሥራ ላይ ለማዋል 1.6 ቢሊዮን ዶላር ያህል የበጀት እጥረት ገጥሞት ነበር። በጃንዩወሪ 2002 ሥራውን የጀመረው ዓለም ዓቀፉ ርዳታ አሰባሳቢ (ዘ ግለባል ፈንድ) በአንደኛና በሁለተኛ ዙር ባደረገው የገንዘብ ስጦታ በ85 አገሮች የሚካሄዱ 160 የሚደርሱ የተለያዩ መርህ ተግባሮችን ለማስፈጸም 1.5 ቢሊዮን ዶላር ከፍሏል። ከማንኛውም አገር ይልቅ አሜሪካ ኤድስን ለመከላከል በርዳታ የምትሰጠው ገንዘብ ከፍተኛ ነው፤ ነገር ግን ሥራ ላይ የሚውለው ራስዋ በፈለገችው መንገድ ነው። ስለዚህ በዚህ ምክንያት የራስዋን መድኃኒት እምራች ድርጅቶችን ትረዳለች እየተባለ ትነቀፋለች።

በ. ኤድስን ለመከላከል ዓለም ዓቀፍ ዘመቻ፤ በመድኃኒት

⁵MSF press release, 2 July 2004. An advance for HIV/AIDS treatment access in the developing countries. A fixed-dose combination of generic antiretroviral drug is validated in a clinical trial.

አምራች አገሮች የሚዘጋጀው የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒት፣ በአፍሪካና በእስያ ለሚገኙ አገሮች በመጠነኛ ዋጋ ለማቅረብ የተደረገው ዓለም ዓቀፍ ዘመቻ በተለይ በደቡብ አፍሪካ የማይናቅ ውጤት አስገኝቷል። ነገር ግን አላዛኙ ጉዳይ ዋጋው ዘጠና በመቶ ቢቀንስም እንኳ በገጠር አካባቢ ለሚኖሩ አብዛኞቹ ሰዎች መድኃኒቱን የመግዛት ዐቅም የሌላቸው መሆኑ ነው።

እነዚህ ሁሉ ምላሾች ተሰጥተውም እያለ እንኳ፣ ኤድስ ያለባቸው ሰዎች ለከፋ ድክነትና ከድክነት ጋር ለተያያዙ በሽታዎች ሊጋለጡ የሚችሉበት አጋጣሚ ሰፊ ነው። ከዚህ አንጻር የተፈጥሮ መድኃኒት እጅግ ጠቃሚ ሀብት መሆኑን አናሜድ (anamed) ያምናል። የተፈጥሮ መድኃኒት፣ የአገሬው ሰዎች በአካባቢያቸው የሚገኙትን ተፈጥሮአዊ ሀብቶች አነስተኛ ወጪ እውጥተው በመጠቀም በራስ መተማመንን እንዲያዳብሩና በራሳቸው እንዲከሩ ያደርጋቸዋል።

የመድኃኒት እጽዋት እጅግ አስፈላጊ መሆናቸውን የምንናገረው እኛ ብቻ አይደለንም። በዓለም አቀፍ ደረጃ ብዙ ዩኒቨርሲቲዎች ኤች አይ ቪ/ኤድስ ማከምን በሚመለከት የመድኃኒት ተክሎች ጥቅም ምን እንደ ሆነ በሚገባ ለመረዳት ጥናት እያደረጉ ነው።^{6:7:8}

በኒውዮርክ የሚገኘው ከርኔል ሜዲካል ኮሌጅ እንዲህ በማለት ተናግሯል፤ «ወደፊት ኤች አይ ቪን ለመቈጣጠርና ለማጥፋት የሚያስችል ፍቱን መድኃኒት ለማግኘት በሚደረገው ጥረት በአጠቃላይ ተክሎችና እያቸ ጥሩ ተስፋ የሚሰጡ ናቸው።»

⁶Awuor et al (1993), "Traditional medicine and herbs for treatment of HIV related ailments in Kenya" Int. conf. AIDS, June 6-11
⁷Bruford et al (2000), "Traditional medicine and HIV/AIDS in Africa", Journal of Alternative and complementary Medicine, Vol. 6 (5) pp. 457-471
⁸Martin and Edzard (2003), "Antiviral agents from plants and herbs: a systematic review," Antiviral therapy, Vol. 8 (2) pp. 77-90.
⁹Change and Kong (1996), "Meta-Survey of plant and herb material as a treatment for HIV" Int. Conf. on AIDS, Canada, July 7-12, Vol. 11(1), p. 22

ምዕራፍ 2፤ ኤድስ ምንድን ነው?

ባጭሩ በእንግሊዝኛው ኤድስ በሚለው አሀፀሮተ ቃላት ውስጥ የተካተቱት ፊደላት እያንዳንዳቸው፤ «አኳየርድ፣ ኢሚዩን፣ ዲፊሽንሲ፣ ሲንድሮም» ለሚሉት ቃላት የቆሙ ናቸው። የኤድስ በሽታ መንስኤው ኤች አይ ቪ ወይም «ህዩመን፣ ኢምዩነው ዲፊሽንሲ፣ ቫይረስ» ተብሎ የሚጠራው ቫይረስ ነው። ይህ ቫይረስ አካላዊ ሊንፍኦ የተባሉትን የነጭ ደም ሴሎች በማዳከም ወይም በመግደል ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት እንዲዳከም ያደርጋል፤ ከዚህም የተነሳ ሰውነታችን ተላላፊ በሽታዎችንና አንዳንድ የካንሰር በሽታዎችን ለመከላከል ዐቅም ያጣል።

በአጠቃላይ ሰዎች ኤድስ አለባቸው ወደማለት ደረጃ የሚደረሰው የሚከተሉት ሁኔታዎች ሲከሰቱ ነው፤

ሀ. ከኤች አይ ቪ ቫይረስ ጥቃት የተነሳ ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት በጣም አየተዳከመ ሲሄድ ወይም

ለ. በሰውነታችን ውስጥ ያለው በሽታን የመከላከል ብቃት ከቫይረሱ የተነሳ በጣም በመዳከሙ፣ የተለያዩ ለኦጅወት አስጊ የሆኑ ተደራቢ በሽታዎች ወይም የካንሰር በሽታዎች ሲከሰቱ («ተደራቢ በሽታዎች» የተባሉትም፣ ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት በመዳከሙ አጋጣሚውን ተጠቅመው የሚጉዱ በመሆናቸው ነው)።

እንደ ሰው የኤች አይ ቪ ቫይረስ ከተላለፈበት በኋላ ሁኔታው ወደ ኤድስ ደረጃ ለመድረስ በአማካይ ከ5-8 ዓመት ይፈጃል። ሰዎች የኤች አይ ቪ ቫይረስ ቢኖርባቸውም በሰውነታቸው ውስጥ ያለው በሽታን የሚከላከለው ሥርዓት ቫይረሱን ስለሚዋጋላቸው፣ በመልካም ሁኔታ ሊኖሩ ይችላሉ። ነገር ግን ሰዎቹ ጤነኛ መሰለው ቢታዩም እንኳ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በሰውነት ላይ የኤድስ ምልክቶችና ፍንጮች የሚታዩት ከቆየ በኋላ ይኸውም በሽታን

የሚከላከለው ሥርዓት ሲዳከምና ሰውነትንም ከቫይረሱ ጥቃት መከላከል ሊያቅተው ነው።

ሰዎች ሥር የሰደደ የቲቢ በሽታ ሲያጋጥማቸው ወይም ጤንነታቸው ያልተሟላ ሲሆን ወይም የምግብ እጥረት ሲያጋጥማቸው፣ ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት ስለሚዳከም ቫይረሱ ፈጥኖ ወደ ኤድስ ደረጃ ይሸጋገራል።

የኤድስ በሽታ አጠቃላይ ምልክቶች

የኤድስ ምልክቶች እንደየሰው ይለያያሉ። አንድ ሰው ኤድስ ይኑርበት አይኑርበት ርግጠኛ ለመሆን ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል።



ምልክቶቹ በሌሎችም በተለመዱ በሽታዎች ላይ የሚታዩ ናቸው፤ ነገር ግን ከኤድስ ጋር ተያይዘው የሚታዩ ምልክቶች በጣም ከበድ ያሉና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ናቸው፤ አንዳንድ ለዘውትረው የሚታዩት ምልክቶች ቀጥሎ ያሉት ናቸው።

የኤድስ በሽታኞች ቶሎ ቶሎ ይደክማቸዋል

- ξ ቀስ በቀስ የሰውነት ክብደት መቀነስ
- ξ ረጅም ጊዜ የሚቆይ ተቅማጥ
- ξ ሄድ መጣ አያለ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ትኩሳት
- ξ የማያቋርጥ ከባድ ሳልና ሌሎች የሳንባ በሽታዎች
- ξ የቆዳ ሽፍታ

ξ የማያቋርጥ ከባድ የድካም ስሜት

ከቤተ መከራ ውጪ ኤድስን መመርመር

ብዙ ዶክተሮች ኤድስን ለመመርመርና ለማወቅ የሚጠቀሙበት የራሳቸው መመዘኛ አላቸው። ሁላቸውም በሚመረምሩበት ጊዜ ተደራቢ በሽታዎች መከሰታቸውንና አለመከሰታቸውን ያጣራሉ። የኤድስ ምርመራ ለማድረግ ተገቢ የሆነ የቤተ መከራ አገልግሎት መስጠት በማይቻልበት ሁኔታ፣ የዓለም የጤና ድርጅት (WHO) ቀጥሎ ያለው መመሪያ ተግባራዊ እንዲሆን ሐሳብ ያቀርባል።

ጎልማሶችን በሚመለከት የዓለም የጤና ድርጅት ይፋ ያደረገው የኤድስ ምርመራ ገለጻ

የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ በማይቻልበት ሁኔታ አንድ ሰው ኤድስ እንዳለበት ወይም እንደሌለበት ማወቅ የሚቻልበት መንገድ ቢያንስ የሚከተሉትን ሁለት ዋና መመዘኛዎች ከአንድ አነስተኛ መመዘኛ ጋር አቀናጅቶ በመጠቀም ነው። ሕመምተኛው ለመከላከያው ሥርዓት መዳከም አስተዋጽኦ የሚደርጉ ካንሰርና የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የመሳሰሉ ምክንያቶች ሊኖሩት አይገባም።

በአጠቃላይ የካፖሲስ ሳርኮማ (Kaposi's Sarcoma) ወይም የክሪፕቶኮካል ሜኒንጂታይስ (Cryptococcal meningitis) በሰው አካል ላይ መታየቱ ብቻ የኤድስ ምርመራ ለማድረግ በቂ ምክንያት ነው።

ዋና መመዘኛዎች

ክብደት መቀነስ $> 10\%$

ከባድ ተቅማጥ > 1 ወር

ጎይለኛ ትኩሳት > 1 ወር (አልፎ አልፎ ወይም ባለማቋረጥ)

ቀላል መመዘኛዎች

የማያቋርጥ ሳል > 1 ወር

የሚያሳክክ የቆዳ በሽታ

በከንፈርና በብልት ላይ የሚወጣ የቆዳ በሽታ

የሚያሻር ቊስል

እየጨመረና እየሰፋ በመሄድ በተለይ ፍርንትትን በማጥቃት ከበድ ብሎ የሚታይ ቊስል።

አንድ ሰው ኤድስ አለበት ወይም የለበትም ብሎ በርግጠኝነት መናገር የሚቻለው፣ ከቤተ መከራ ምርመራ በኋላ ብቻ ነው። ለዚህ መመዘኛው በአንድ ሰው ውስጥ ኤች አይ ቪ በሚኖርበት ጊዜ የነጭ ደም ሴሎች መጠን 200 CD4+ T- Cells ወይም በእያንዳንዱ ማይክሮ ሊትር ሲሰላ መጠኑ ከዚያ ያነሰ ሆኖ ሲገኝ ነው። ዕድሜአቸው አምስት ዓመትና ከዚያም በላይ ሆኖ ጤነኛ የሆነ የመከላከያ ሥርዓት ያላቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ የሚኖራቸው የCD4+ T- Cells መጠን ከ800-1300 ሴል ፐር ማይክሮ ሊትር ይደርሳል።

CD4+ ሴሎች ተብለው የሚጠሩት ምንድን ናቸው?

ኤች አይ ቪ በቅድሚያ የሚያጠቃው ሕዋስ ሊንፍ የተባሉት ሴሎችን ሲሆን፣ እነዚህም በውጭው ስን የነበረ ሕዋስ ሽፋናቸው ፐሮቲን ተቀባይ የሆኑ CD4 ተብለው የሚጠሩት ልዩ ነጭ የደም ሴል ዓይነቶች ናቸው። CD4 መቀበያ ሴሎች፣ CD4+ ሴሎች ወይም ረዳት - T ሕዋስ ሊንፍ ተብለው ይጠራሉ። T- ሕዋስ ሊንፍ በሽታን በመከላከል ሥርዓት ውስጥ ከፍተኛ ሚና አላቸው፤ ምክንያቱም ሰውነትን ከቫይረስ ጥቃት ለመከላከል እንደዚሁም አንዳንድ የካንሰር ሴሎችን ፈልጎ ለማግኘትና ለማጥፋት ይረዳሉ።

ኤች አይ ቪ ወደ አንድ ሰው በሚተላለፍበት ጊዜ፣ ቫይረሱ ወደ T- ሕዋስ ሊንፍ ይገባል፤ በዚህ ጊዜ የቫይረሱ በራሄ ጅናዊ ቊስ ከሕዋስ ሊንፍ ቁስ ጋር ይገናኛል። ከዚያ በኋላ ቫይረሱ በሴ

ሉ ውስጥ ሆኖ መባዛት ይጀምራል፤ በመጨረሻም ሴሉን ይገድለዋል። ቀጥሎ ሴሎችን የሕዋስ ሊንፍ ሴሎችን ለማጥቃት አዳዲስ ቫይረሶችን በብዛት ያሰራጫል።

ፊትሮቫይረስ ምንድን ነው?

ኤች አይ ቪ ፊትሮቫይረስ ነው። ፊትሮቫይረስ ያልተለመደ የሥነ ሕይወት ሂደት ያለው ቫይረስ ነው፤ ይኸውም በራሄ ጅናዊ አፈጣጠሩ እንደ DNA ሳይሆን፣ ነጠላ ቅጥልጥል RNA ነው። ቫይረሱ ወደ ተቀባዩ ሴል በሚገባበት ጊዜ የራሱን RNA እና ኢንዛይም ያሰራጫል፤ ከዚያም የራሱን RNA እንደ ሞዴል በመጠቀም DNA ያዘጋጃል። የቫይረሱም DNA ከተቀባዩ ሴል DNA ጋር ይዋሀዳል። እነዚህ አዳዲሶቹ ቫይረሶች ደግሞ በመጀመሪያ ጥቃት በደረሰበት ሴል አማካይነት ሌሎችን ሴሎች እንዲያጠቁ በሰውነት ሁሉ ይሠራጫሉ።

ቅደም ተከተልን በመጠበቅ የሚከሰቱ ከኤድስ ጋር የተያዙ በሽታዎች

ደረጃ 1:- የኤች አይ ቪ ቫይረስ ወደ አንድ ሰው ከተላለፈ በኋላ፣ ሰውነቱ ፀረ እንግዳ አካል እስኪያዘጋጅ ድረስ ቫይረሱ በፍጥነት ይባዛል፤ ይህም ሂደት «ሴሮኮንቨርሽን» ተብሎ ይጠራል። በዚህ ጊዜ በብዙ ሰዎች ላይ የሚታዩት የበሽታ ምልክቶች ትኩሳት፤ መጫጫን ወይም የሰውነት ድካም፣ ማቅለሽለሽ፣ በአፍ፣ በፊንጢጣና በብልት ላይ የሚወጣ ሽፍታና ቊስል ናቸው።

ምንም እንኳን የኤች አይ ቪ ምርመራ ውጤቱ ቫይረሱ እንዳለ የሚያመለክተው ከሴሮኮንቨርሽን በኋላ ቢሆንም በአጠቃላይ በዚህ ጊዜ ታማሚው ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው ማስተላለፍ ይቻላል።

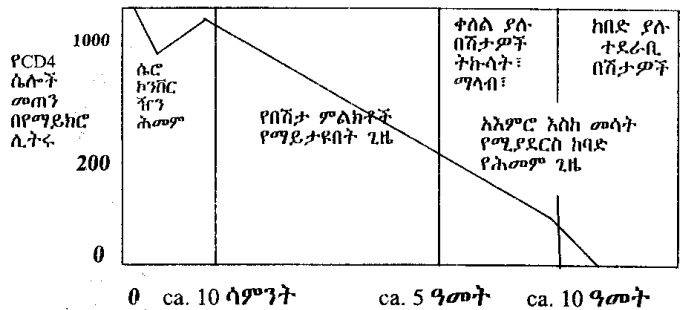
ደረጃ 2:- ብዙ ሰዎች በደማቸው ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን ዝቅተኛ ሆኖ ለብዙ ዓመት ጤነኛ ሆነው ሊኖሩ ይችላሉ።

ደረጃ 3:- የCD4 ሴሎች መጠን ከ500 ማይክሮ ሊትር በታች በመሆኑ በሽታን መከላከያ ሥርዓታቸው ስለሚዳከም፣ ከአምስት ዓመት በኋላ ብዙ ሰዎች ለአንዳንድ ተደራቢ በሽታዎች ይጋለጣሉ። የሰውነታቸው ክብደት አሥር በመቶ (10%) ያህል ይቀንሳል። የበሽታው ደረጃ መሀከለኛ ነው፤ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከባድ ተቅማጥ ይከሰታል።

ደረጃ 4:- ኤድስ፤ የ CD4 ሴሎች መጠን ከ200 በታች በሚሆንበት ጊዜ ሕመምተኛው ከበድ ባሉ በሽታዎች መሠቃየት ይጀምራል፤ ይህ ከሆነ በኋላ ብዙ ጊዜ እንደሚታወቀው በዓመት ውስጥ ይሞታል።

ደረጃ በደረጃ የሚከሰቱ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የተያያዙ በሽታዎች

በሽታን የመከላከል ብቃት ማነስ:-	ወደ መጀመሪያ ግድም CD4 > 500	መሀከለኛ 500 < CD4 < 200	ከበድ ያለ CD4 < 200
-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------



ለኤድስ ሕመም ተቀባይነት ያለው ሕክምና ምንድን ነው?

ለዚህ ሕመም ሕክምና ለመስጠት የምንጠቀምባቸው መድኃኒቶች አንቲ ሬትሮቫይራል (ኤ.አር.ቪ.) መድኃኒቶች በመባል ይታወቃሉ። የእነዚህ መድኃኒቶች ተግባር የቫይረሱን እንቅስቃሴ ማገድና ቫይረሱ እንዳይባዛ ማድረግ ነው፤ ይህም በሽታው እየጨመረ እንዳይሄድ ይከላከላል።

በሦስት ምድብ የተዘጋጁ የኤ.አር.ቪ. (ARV) መድኃኒቶች አሉ፤ እነዚህም፤

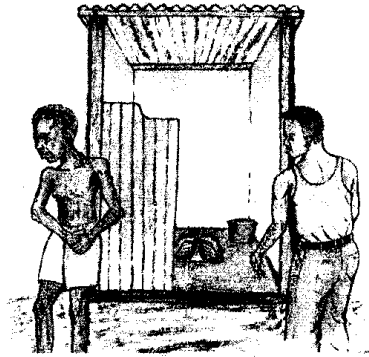
ሀ. «ንዩክሊዮሳይድ ሪቨርስ ትራንስክሪፕቲዝ ኢንሂቢተርስ» (NRTI) የተባሉ ለምሳሌ ኤዜድቲ (AZT), addl, ddc, d4t, 3Tc, እና አቦካቪር (abacavir)

ለ. «ዘንን ንዩክሊዮሳይድ ሪቨርስ ትራንስክሪፕቲዝ ኢንሂቢተርስ (NNRTI) የተባሉት፤ ለምሳሌ ኔቪራፒን (VIRMUNE) ፣ ዴላቪርዲን (delavirdine) እና ኢፋቪራንዝ (efavirenz)

ሐ. «ፕሮቴዝ ኢንሂቢተርስ» (PI) የተባሉት፤ ለምሳሌ ሳኩናቪር (Saquinavir)፣ ሪቶናቪር (ZUDOVIR) ፣ ኢንዲናቪር (indinavir) እና ነልፋናቪር (nelfinavir) ናቸው።

«ከፍተኛ ገቢር አንቲ-ሬትሮቫይረስ መድኃኒት» (HAART)፣ የኤች አይ ቪ ቫይረስን መባዛትና ማደግ በጎይል ለመግታት በኤች አይ ቪ ጥናት አንቱ በተባሉ ዶክተሮች ለሚታዘዝ የሕክምና መመሪያ የተሰጠ ስም ነው። የተለመደው የኤች.ኤ.ኤ.አር.ቲ (HAART) ሕክምና መመሪያ ሦስት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ መድኃኒቶች ተቀናጅተው እንዲወሰዱ ያዛል፤ ለምሳሌ ሁለት ንዩክሊዮሳይድ ሪቨርስ ትራንስክሪፕቲዝ ኢንሂቢተርስ (NRTI) እና አንድ «ፕሮቴዝ ኢንሂቢተርስ» (PI)፤ ሁለት ንዩክሊዮሳይድ ሪቨርስ ትራንስክሪፕቲዝ ኢንሂቢተርስ (NRTI) እና አንድ «ንን ንዩክሊዮሳይድ ሪቨርስ ትራንስክሪፕቲዝ ኢንሂቢተርስ ወይም ሌሎች ቅንጅቶችን መጠቀም ይቻላል። ይህ

የሕክምና መመሪያ
 የሚጠቅመው ሕመምተኛው
 ደም ውስጥ ቫይረሱ
 እስከማይታይ ድረስ የቫይ
 ረሱን መጠን ለመቀነስ
 ነው። ጉዳቱ ግን ብዙዎች
 መድኃኒቶች የሚያስከት
 ሉት ተቃራኒ ነገር ነው፤
 ለምሳሌ አብዛኛውን ጊዜ
 ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ፣
 ተቅማጥና ራስምታት
 የመሳሰሉ ሕመሞች
 ይከሰታሉ።



የእድሜ ማራዘሚያውን
 መድኃኒት የምታገኝበት ምቹ
 ሁኔታ ካጋጠመህ፣ ሳታቋርጥ
 መውሰድ ይኖርብሃል።
 አዘውትሮ አለመውሰዱ ቫይረሱ
 ባሕሪውን እንዲለውጥ
 ስለሚያስችለው፣ መድኃኒቱ
 እንኳ መውሰድ የሚገባህን
 መመሪያውንም በሚገባ
 መረዳትህን ርግጠኛ ሁን።
 መድኃኒቱን በምትወስድበት
 ጊዜ ቢያምህ ወይም ሌላ
 ተቃራኒ ውጤት ቢያጋጥሙህም
 ጨርሶ መድኃኒቱን መውሰድ
 ማቆም የለብህም። በመጀመሪያ
 ሐኪምህን አማክር፤ ምናልባት
 ሌላ አማራጭ መድኃኒት
 ሊያገለግልህ ይችላል።

ብዙ ሰዎች ከኤድስ ሕመሙን ጋር
 አብሮ መሆን እጅግ ያስፈራቸዋል።
 ከኤድስ ሕመምተኛ ጋር በአንድ
 መፀዳጃ ቤት መጠቀም ቫይረሱ ይተ-
 ላለፍብኛል የሚል ስጋት ሊኖርህ
 አይገባም። ነገር ግን መፀዳጃ ቤቱ
 በንጽሕና ይጠበቅ። ከሌላ በሽታ
 ለመጠቀሙ ከተፀዳጃህ በኋላ ሁልጊዜ

ምዕራፍ 3፤ ኤች አይ ቪ እንዴት እንደሚሠራጭና እንዴት መከላከል እንደሚቻል

ለኤች አይ ቪ/ኤድስ ወረርሽኝ መከላከል ምክንያት የሆኑ ነገሮች አያሌ ሲሆኑ ውስብስብም ናቸው። ለአደጋው የሚያጋልጡ ምክንያቶች ድክነት፣ ዕውቀት ማጣት (ግንዛቤ ማጣት)፣ ፍልስትና ከቦታ ወደ ቦታ መዘዋወር ናቸው። ከብዙ ሰዎች ጋር ወሲባዊ ጓደኝነት ማበጀት ከኤች አይ ቪ በተጨማሪ ለሌሎችም በወሲባዊ ግንኙነት ለሚተላለፉ የአባለዘር በሽታዎች ዋነኛ ምክንያት ነው። ከሰሃራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገሮች ዘጠና በመቶ ለሚሆነው የኤች አይ ቪ ሥርጭት ምክንያት የሚሆነው በተቃራኒ ጾታዎች መሀከል የሚደረግ ወሲባዊ ግንኙነት ነው። ከዚህም በመቀጠል የሁለተኝነትን ደረጃ ይዞ የሚገኘው ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈው የኤች አይ ቪ ሥርጭት ነው።

የኤች አይ ቪ ቫይረስ ወደ ሰው የሚተላለፈው እንዴት ነው?

ኤች አይ ቪ ሊኖር የሚችለው በደም፣ በሴት ብልት ፈሳሽ፣ በወንዶ ዘር፣ በሽታው ካለባቸው ሰዎች በሚገኝ የጡት ወተት ነው፤ ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፍ የሚችለውም እነዚህን የሰውነት ፈሳሾች በመለዋወጥ ነው።

ማንኛውም ቫይረሱ ያለበት ሰው ወደ አንተ ሊያስተላልፍ ይችላል። የሕመሙ የመጀመሪያው ምልክት እስከሚታይ ድረስ አንዳንድ ጊዜ ብዙ ወራት ወይም ዓመቶች ሊወስድ ይችላል። ለቫይረሱ ሥርጭት ተጠያቂ የሆነው ሰው ሙሉ በሙሉ ጤነኛ መስሎ ሊታይ ይችላል።

ኤች አይ ቪ የሚሠራጨው በሚከተሉት መንገዶች ነው፡-

ሀ. ወሲባዊ ግንኙነት

. ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም። በአፍሪካ አብዛኛዎቹ አዳዲስ ሰዎች ቫይረሱ የሚተላለፍባቸው ልቅ በሆነ ወሲባዊ ግንኙነት የተነሣ ነው።

. በአፍ የሚደረግ ወሲባዊ ግንኙነት በተለይም በአፍ ውስጥ ተሰል ወይም የሚደማ ድድ ካለ፣ ቫይረሱ ወደ ሌላ ሰው በቀላሉ ሊተላለፍ ይችላል። በአንዳንድ አካባቢዎች ወጣቶች ድንግልናቸውን ለመጠበቅ ሲሉ ከሌላው ይልቅ በአፍ የሚፈጸም ወሲባዊ ግንኙነትን ይመርጣሉ።

ሊ. ከእናት ወደ ልጅ፡-

. በእርግዝና ጊዜ

. በወሊድ ጊዜ

. ጡት በማጥባት ጊዜ

ሐ. ደም

. በሚገባ ያልተቀቀለ መርፌ ወይም ሲሪንጋ መጠቀም

. ቫይረሱ ያለበትን ደም ለሌላው በመለገፊ

. በሚገባ ባልተቀቀሉ ስለታም ወይም ሹል መሣሪያዎች መጠቀም፤ ለምሳሌ፣ ለጆሮ መብሻ፣ ለግርዛትና ለንቅሳት የሚውሉ መሣሪያዎች።

ኤድስ ከሕመምተኛው ጋር በሚደረግ ተራ በሆነ የአካል ንክኪ አይተላለፍም። እንደ ወባ በሽታ በማንኛውም ነፍሳት ወይም እንደ ሳል በሽታ በተበከለ አየር አይተላለፍም። ስለዚህ ቫይረሱ በሚከተሉት መንገዶች ይተላለፋል ብሎ መሥጋት አያስፈልግም።

. ከኤድስ ሕመምተኛ ጋር በአንድ ቤት ወይም ክፍል ውስጥ መኖር



ኤድስ በነፍሳት አማካይነት አይተላለፍም። ስለሆነም ያለምንም ስጋት በኤድስ ሕመምተኛ አጠገብ መተኛት ትችላለህ።

. አክብሮት ወይም ፍቅር ለመግለጽ መጨበጥ፣ ማቀፍ እና ጉንጭ መሳሞ።

. ከሕመምተኛው ጋር በንጽሕና በተያዘ በአንድ መፀደጃ ቤት መጠቀም።

. አብሮ መብላት።

የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ለኤድስ በሽታ ያጋልጣል፡-

. ከብዙ ሰው ጋር ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም።

. በወጣትነት ዕድሜ ሌሰኛ መሆን።

. ልቅ የሆነ ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም።

. ስለዚህ በሽታ እውነተኛ የሆነውን ነገር ለመማር ፈቃደኛ ያለመሆን።

. ማንኛውንም የአባልዘር በሽታ ፈጥኖ አለመታከም።

. ጉጂ የሆኑ ባህላዊ ልማዶች ለምሳሌ፣ አንድ ቢላዋ ተጠቅሞ ግርዛት ማካሄድ።

. ሚስትን በውርስ ማግኘት።

. በድኽነት መሠቃየት፣ ከዚህም የተነሣ፡-

. በቂ ያልሆነ ያልተመጣጠነ ምግብ መብላት።

. ምርመራ ማድረግና መታከም አለመቻል።

. አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ለኮንዶም መግዣ እንኳ ገንዘብ ማጣት።

- ሥራ ፍለጋ ከአካባቢ ርቆ ወደ ሌላ ቦታ መሄድ፣ በዚያም ለወሲባዊ ግንኙነት ከሌላ ሰው ጋር ወይም ከሌተኛ አዳሪ ጋር መቀራረብ

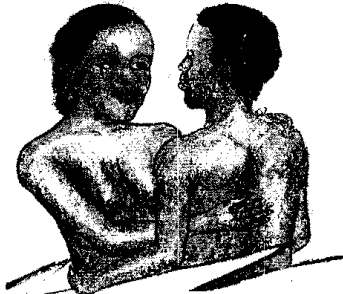
በቂና የተመጣጠነ ምግብ ካልበላን በሽታን የሚከላከለው ሥርዓታችን እየተዳከመ ይሄዳል፤ በዚህ ጊዜ ተደራቢ በሽታዎች በቀላሉ ሊያጠቁን ይችላሉ። ከማንኛውም የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒት ይልቅ ጥሩ ምግብ መመገብ የበለጠ አስፈላጊና

ጠቃሚ ነው። ሁኔታው እየተባባሰ የመሄድ ገጽታ አለው፤ ይኸውም ረሀብ የኤች አይ ቪን ሁኔታ ያባብሳል፤ ኤች አይ ቪ ደግሞ ረሀብን ያስከትላል። ለምሳሌ ሞዛምቢክ በ2000 ዓ.ም. 2.3 በመቶ የሚሆኑ ገበሬዎችዋን በኤች አይ ቪ/ኤድስ ምክንያት አጥታለች፤ በ2020¹⁰ ዓ.ም. 20 በመቶ የሚሆኑትን ገበሬዎችዋን ታጣለች ተብሎ ይገመታል፤ ከዚህም የተነሳ የአየሩ ሁኔታ ምቹ ቢሆንም የምግብ አቅርቦቱ በከፍተኛ ደረጃ እንደሚቀንስ ይታሰባል።

ኤች አይ ቪ/ኤድስን እንዴት መከላከል ይቻላል

ሀ. ወሲባዊ ግንኙነት

1. መ. መታቀብ፤ ፈጽሞ ወሲባዊ ግንኙነት አለማድረግ
2. መ. ታማኝ መሆን፤ ታማኝ ከሆነች የትዳር ጓደኛ ጋር ብቻ ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም
3. መ. መጠቀም፤ አንተ ወይም የትዳር ጓደኛህ ከእርስ በርሳችሁ ውጪ ከሌላ ላ ሰው ጋር ወሲባዊ ግንኙነት ብትፈጽም ሁልጊዜ ኮንዶም መጠቀም አስፈላጊ ነው።
4. ብዙ የወሲብ ጓደኞች ካሉት ሰው በተለይም ከእነዚህ ውስጥ ሴተኛ አዳሪዎች ካሉ፤ ከዚህ ሰው ጋር ፈጽሞ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ አያስፈልግም። ከሴተኛ አዳሪ ጋር በፍጹም ወሲባዊ ግንኙነት አትፈጽም።



ለ. ደም፤

1. ጆሮ ለመብሳት፤ ለግርዛትና እነዚህን ለመሳሰሉ ሌሎች ነገሮች የሚወሉ መሣሪያዎችን ከመጠቀም በፊት በሚገባ የተቀረሱ መሆናቸውን ማረጋገጥ።
2. ከተቻለም የደም ማነስ እንዳይኖርብህ በመከላከል፤ ደም እንዳይለገጥህ ማድረግ ትችላለህ። የሌላ ሰው ደም ሊሰጥህ ግድ ከሆነ፤ ደሙ ተመርምሮ ከኤች አይ ቪ ነፃ መሆኑን ማረጋገጥ አለብህ።
3. ድንገት ደም ወይም ወሲባዊ ፈላሽ ሰውነትሽን ቢነካ፤ ተገደሽ ብትደፈረ፤ ሌላው የተጠቀመበት መርፌ ቢወጋሽ ወይም ምላጭ ቢቁርጥሽ ከክሊኒክ ወይም ከድክተርሽ መያዝ ምክር ማግኘት ይገባሽል።
4. ለቆሰለና ለደማ ሰው እርዳታ በምታደርግበት ጊዜ ወይም ደም ያለበትን ነገር በምትነካበት ጊዜ ጓንት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ ወድቆ ወይም ተደብድቦ ለደማ ሰው የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ በምትሰጥበት ጊዜ ጓንት ማድረግ ይኖርብሃል። ምናልባት ደሙ የኤች አይ ቪ ቫይረስ ካለበት፤ በተቁረጠ ወይም በቁሰለ እጅህ በኩል ወደ ሰውነትህ ዘልቆ የመግባት ዕድል ይገኛል።



ኤች አይ ቪ ኤድስ በደም ይተላለፋል፤ አደጋ ደርሰባቸው የደሙ ሰዎችን በምትረዳበት ጊዜ ጥንቃቄ አድርግ።

ሐ. በሽታዎች ሲከሰቱ ፈጥኖ ሕክምና ማድረግ

1. ማንኛውም ዓይነት በሽታ ቢያምህ ተገቢ በሆነ መንገድ ፈጥኖ መታከም አስፈላጊ ነው።

¹⁰The Food and Agriculture Organization, quoted by Rony Carroll in the Guardian, "Africa's ugly sisters leave trail of death", 30 October 2003.

2. የአባልዘር በሽታዎች ሲከሰቱ፤ ብልት አካባቢ ሲቈስል፤ በወንድ ወይም በሴት ብልት ላይ ያልተለመደ ፈሳሽ ሲታይ፤ ጥንቃቄ ማድረግና ፈጥኖ መታከም ይገባል። የአባልዘር በሽታዎች የኤች አይ ቪን ዐደጋ ሊያባብሱት ይችላሉ፤ ነገር ግን በተገቢው ሁኔታ ፈጥኖ መታከም ይቻላል።

መ. የቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ መተላለፍ

እናትየው ቫይረሱ ካለባት፤ ወደ ልጅዋ የመተላለፉ አጋጣሚ በ15 በመቶ እና በ45 መቶ መሀከል እንደሚሆን ይገመታል። ይህንንም በሚከተለው ሁኔታ ከፋፈሉ ማስቀመጥ ይቻላል።¹¹

5-10% በርግዝና ጊዜ

10-20% በምጥ ጊዜ

2-10% በመጀመሪያው ሁለት ወር ጡት ማጥቢያ ጊዜ

5-10% ቀጥሎ ባለው ጡት የማጥቢያ ጊዜ

በአንዳንድ አገሮች ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈውን የኤች አይ ቪ አደጋ የሚቀንሱ መድኃኒቶች ይገኛሉ። ደግሞም ልቅ የሆነ ወሲባዊ ግንኙነት በመፈጸም ለቫይረሱ የመጋለጡ አደጋ ከፍ ማድረግ አስፈላጊ አይደለም። ጡት በማጥባት ጊዜ የሚከሸተውን አደጋ፤ የጡጦ ወተት በመስጠት መቀነስ ይቻላል፤ ይህም ቢሆን አንዳንዴ የከፋ አደጋ ያስከትል ይሆናል።

ምዕራፍ 4፤ የእናሜድ አቀራረብ

«የተፈጥሮ መድኃኒት» ለምን?

ሥርማሽ ሐኪሞች ለብዙ ምእተ ዓመት በአፍሪካ ውስጥ ዋነኛ የመጀመሪያ ርዳታ ሕክምና ሰጪዎች በመሆን አብዛኛውን ሕዝብ ሲያገለግሉ ቆይተዋል። ዛሬም ቢሆን የዓለም ጤና ድርጅት እንደገመተው 80 በመቶ የሚሆነው የደቡብ ሕዝብ ጤንነቱን ለመጠበቅ እስከ አሁንም ድረስ በመጀመሪያ ባህላዊውን መንገድ ይጠቀማል። በኢንዱስትሪው ዘርፍ ሃያ አምስት በመቶ የሚሆኑት በሽያጭ ላይ ያሉት መድኃኒቶች የተገኙት በባህላዊ መንገድ ጥቅም ላይ ውለው ከነበሩት ተክሎች እንደ ሆነ¹² የዓለም ጤና ድርጅት ከሚሰጠው ግምት መረዳት ይቻላል።

ስለዚህ እጽዋት እስከ አሁን ድረስ ጤናን ለመጠበቅ በሚደረግ ጥረት ውስጥ ያላቸው ድርሻ ከፍተኛ ነው። ይህ ሁኔታ በገጠሩ ክፍል በሚኖሩት አብዛኞቹ አፍሪካውያን ዘንድ በተመሳሳይ መልኩ ይቀጥላል። በኤውሮጳና በሰሜን አሜሪካ የመድኃኒት ተክሎች ጥቅምና ድርሻ ልክ እንደዚሁ ነው። አዳዲስ መድኃኒቶችን ለማዘጋጀት በተክሎች ላይ የማይቋረጥ ጥናትና ምርመራ እየተካሄደ ነው።

የሆነ ሆኖ በአጠቃላይ በዓለም ሁሉ ሰዎች በጤና አገልግሎት ውስጥ አማራጭ ነገር ለማግኘትና በዚያም ላይ ለመታመን ከፍተኛ ዝንባሌ ያላቸው መሆኑ ይስተዋላል። ይህም ጾካተሮችና ነርሶች በአንድ በኩል፤ ሰው ሰራሽ የመድኃኒት ውጤቶችም በሌላ በኩል ተሟልተው የሚገኙበት ሁኔታ ነው።

በአሁኑ ጊዜ በኤውሮጳና በሰሜን አሜሪካ የሚኖሩ በጣም ብዙ ሰዎች እንደ ገና ወደ ተፈጥሮ መድኃኒት ፊታቸውን እየመለሱ ነው። በገበያ ላይ የዋሉ ብዙ መድኃኒቶች የተለያዩ የጉንዞሽ ጉዳት ስለአላቸው ብዙ ሰዎች በዚህ ሁኔታ ተስፋ

¹¹TALC, "HIV Infection-Virology and transmission (Africa)"

¹²Who Factsheet no. 271

ቄርጠዋል፤ በመሆኑም ሁልጊዜ በሐኪሞች ከመመካትና ከመደገፍ ይልቅ የራሳቸው ሕይወት ተቈጣጥረው ለመኖር ፍላጎት አላቸው።

ለራስ ጤንነት ተገቢውን ንግራት መውሰድ ማለት የሚከተሉትን ነገሮች በጥንቃቄ ማድረግ ማለት ነው።

ሀ. ስለሚበላውና ስለሚጠጣው ነገር ጥንቃቄ ማድረግ፤ ለምሳሌ በአገር ውስጥ የተመረቱ ወይም በቤት ውስጥ የተዘጋጁ የተፈጥሮ ምግቦችን መብላት፤ የፍራፍሬ ጭማቂዎችና ንጹሕ ውሃ መጠጣት።

ለ. የአኗኗር ዘይቤ፤ ለምሳሌ ሁልጊዜ ንጽሕናው በተጠበቀ መፀዳጃ ቤት መጠቀም፤ ከተፀዳዱ በኋላ እጅ መታጠብ፤ ምግብ ከመብላትና ከበሉ በኋላ እጅ መታጠብ፤ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ፤ ሲጋራ አለማጨስ።

ሐ. በንብረተ ሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎች በአንድ ላይ ለመሥራት ያላቸው ፍላጎት፤ ለምሳሌ የጋራ ውሳኔዎችን ማድረግ፤ የማኅበረ ሰብ የንግድ ድርጅቶችን ማቋቋም ወዘተ።

መ. ሲታመሙ በተቻለ መጠን ጥሩ ሕክምና ለማድረግ መሞከር።

በተመረቱ መድኃኒቶች በመደገፋችን ምክንያት ራሳችንን በጥንቃቄ ለመያዝ የሚያስችሉ የተፈጥሮ ሀብቶቻችንን ለመጠቀም በብዙ አንጻር ዕውቀትና ጥበብ ይገድለናል።

ይህ ሕክምና ጉዳት የሌለውና አስተማማኝ መሆኑን እንዴት እናውቃለን?

በመጽሐፎቻችን ውስጥ የተገለጹትን የተፈጥሮ መድኃኒት አዘገጃጀቶች አናሜድ እንዴት ሊያጎለብት እንደቻለ ብዙ ሰዎች ይጠይቁናል። ላለፉት 20 ዓመታት የተጠቀምነው የሚከተለውን አቀራረብ ነው።

1. አንድን እጽዋት ወይም በሽታ በሚመለከት ክቤተ

መጻሕፍት፤ ከኢንተርኔት፤ ከእፅ ወይም ከተፈጥሮ መድኃኒት ባለሙያዎች አስፈላጊውን መረጃ እንስበባለን።

2. የተቀበልነውን መረጃ ጥራትና አስተማማኝነት እንመዝናለን። ሕዝቡ ከጊዜ ወደ ጊዜ አሻሽሎ የሚጠቀምባቸው ብዙ ዓይነት አዘገጃጀቶች አሉ። አንድ አፅዋት በባሕላዊ መድኃኒትነት ተዘጋጅቶ በብዙ አገሮች ጥቅም ላይ ከዋለ፤ ይህ በተግባር የተፈተነ ሳይንሳዊ አሠራር በመሆኑ በአዘገጃጀቱ በሚገባ እንተ ማመናለን።

3. ከውጤታማነቱና ከጉንዞሽ ጉዳቱ አንጻር አዘገጃጀቱን እንመዝናለን፤ ማለትም ጥቅሙንና ጉዳቱን እናነጻጽራለን።

4. በጥንቃቄ መጠቀም እንደሚገባ ለማስገዝብና «ባህላዊ ዕውቀትን ማካፈል» የሚለውን ተግባራዊ ለማድረግ በዚህ አዘገጃጀት ላይ ተሠራጭተው ያሉና አብረውን የሚሠሩ ሰዎች እንዲያውቁት እናደርጋለን።

5. ይህ «ባህላዊ አዘገጃጀት» በተፈጥሮ መድኃኒትነት ሊመዘገብና ተቀባይነት ሊኖረው የሚችለው በተጨማሪ ቀጥሎ ያሉትን መመዘኛዎች አሟልቶ ሲገኝ ነው።

ሀ. አዘገጃጀቱ ከዘመናዊ መድኃኒት አሠራር ጋር ግንኙነት ሲኖረው (ለምሳሌ ከባሕር ዛፍ የተቀመመ መድኃኒት)።

ለ. በሆስፒታል ደረጃ የተደረጉ ጥናቶች የዚህን አዘገጃጀት ውጤታማነት ሲያረጋግጡ (ለምሳሌ የአርተሚዝያ ሻይ)

ሐ. በሐረር ክልሎች ያሉ አጋሮቻችን ስለዚህ ነገር ጠንካራ አዎንታዊ ምላሽ ሲሰጡ (ለምሳሌ ለኤድስ ሕመማን የሚረዳ ከሎሚ ሣር የሚዘጋጅ ሻይ)።

አናሜድ ክርስቲያናዊ መሠረት ያለው መሆኑ

እግዚአብሔር አብ ውብ የሆነች፤ ሕይወት ያላቸውና አስደናቂ የሆኑ እንስሳትና እጽዋት የሚገኙባትን ዓለም ፈጠረ። እያንዳንዱ ዝርያ ጤናማ ሕይወት እንዲኖረው ፍላጎቱ እንዲሟላ

የሚያስችለው ሁሉም ነገር ባለበት ዓለም ላይ እንዲኖር አድርጓል። በፈጠረው ፍጥረት ላይ እንዲገዛ፣ እንዲጠብቅ፣ እንዲንከባከብና ጥቅማቸውንም ተመራምሮ እንዲያገኝ ለሰው ሥልጣን ሰጥቶታል።

እግዚአብሔር ወልድ ከስግብግብነታችንና በፈጽሞነው ንጢአት ከደረሰበን የኅሊና ወቀሳ እንዴት ነፃ መውጣትና መዳን እንደምንችል ሊያስተምረን መሲሕ ሆኖ ወደዚህ ዓለም መጣ። ለድቸችና በኅብረተ ሰቡ ዘንድ ለተናቁት የተለየ ፍትሩን ገለጸላቸው፤ የታመሙትንም ፈወሰ።

እግዚአብሔር መንፈስ ቅዱስ ደግሞ የሰዎችን ውስጣዊ ፍላጎት በማርካት፣ የኢየሱስን ትእዛዝ እንዲፈጽሙ ንይልና ድፍረት ይሰጣቸዋል፤ ይህም የፊውስ አገልግሎትን የሚያካትት ሲሆን፣ በተለይ ዘመናዊ ሕክምና ለማድረግ ዐቅሙ ለሌላቸው ሰዎች ትኩረት የሚሰጥ ነው።

ስለዚህ የአናሜድ ዓላማ በተፈጥሮ መድኃኒት አማካይነት ሰዎች የሚከተሉትን ነገሮች እንዲያደርጉ ማስቻል ነው፤

- 1) በሽታን ሊፈውሱ የሚችሉ እጽዋትን ለማወቅ በድጋሚ ጥናት ማካሄድ። ይህም ማለት የመድኃኒት እጽዋትን ለማወቅና እንዴት ማብቀል እንደሚቻልም ለመረዳት እንደዚሁም ቀለል ያሉ በሽታዎችንና ሕመሞችን ለማከም መድኃኒት እንዴት እንደሚዘጋጅ መማር ማለት ነው።
- 2) የዐፈርን ለምነት፣ ለመጠጥ የሚውለውን ውሃ ገጽሕና፣ የአካባቢን እንዲሁም የእጽዋትና የእንስሳ ዝርያዎችን ደኅንነት ለመጠበቅ።
- 3) ምግቦችንና መድኃኒቶችን በአገር ውስጥ በማምረትና አገልግሎት የሚሰጡ ሰዎችንም በማሠልጠን የራሳቸውን ጤንነት፣ የማኅበረሰባቸውን አካላዊ ጤንነትና ምጣኔ ሀብታዊ ዕድገት ለማሻሻል በኅብረት ለመሥራት።

4) እነዚህን ዐላማዎች ከገብ ለማድረስ የሚያስችሉ መዋቅሮች ይዘረጉ ዘንድ ፖለቲካዊ ተጽዕኖ ለማሳደር የሚያስችል ሙያና ልቦ መሉነት እንዲጉለብት ለማድረግ።

5) በዚህ ሁሉ ውስጥ በእግዚአብሔርና በፍጥረቱ ለመደሰት።

ዛሬ አናሜድ በዓለም ዙሪያ ሁሉ ተሠራጭተው ከሚገኙ ብዙ ሰዎችና ቡድኖች ጋር አብሮ ይሠራል፤ በተለይም ደግሞ በአፍሪካ ውስጥ ከጤንነት መሻሻል፣ ከማኅበራዊና ከመንፈሳዊ ደኅንነት መጠበቅና ከምጣኔ ሀብት እድገት አንጻር ከሥር ጀምሮ ሰዎች በራስ መመካትን እንዲያዳብሩ ለማድረግ በከፍተኛ ትጋት ይሠራል። ከአናሜድ ጋር የሚሠሩ ሰዎች በኮንጎ ዲሞክራሲያዊ ሬፑብሊክ፣ በኤርትራ፣ በኢትዮጵያ፣ በጀርመን፣ በኬንያ፣ በማላዊ፣ በሞዛምቢክ፣ በማያንመር፣ በናይጄሪያ፣ በደቡብ አፍሪካ፣ በሱዳን፣ በስዊዘርላንድ፣ በታንዛንያ፣ በዩጋንዳና በዩክሬይን ይገኛሉ።

የተፈጥሮ መድኃኒት ትርጉም

የዘመናዊ መድኃኒት ጥቅም	የባህላዊ መድኃኒት ጥቅም
1. ገጽሕናው የተጠበቀ ነው	1. በአካባቢ የሚገኙትን እጽዋት ይጠቀማል
2. ሳይንሳዊና በዓለም አቀፍ ደረጃ ተቀባይነት ያለው ነው	2. እጽዋትን በመጠቀም የሚመጣ አስጠሊ ወይም አደገኛ የሆነ ቆሻሻ መጠነኛ መሆኑ
3. የሕክምና ባለሙያው ብዙ ልምምድና ትምህርት ስላለው፣ የሰውን አካልና በሽታ በሚገባ ይረዳል	3. ውድ መድኃኒቶችን ለመግዛት የውጭ ምንዛሪ ችግር የማያጋጥምና የጉምሩክ ውጣ ውረድ የሌለበት መሆኑ

4. ሕመማን የቤተ መከራ ምርመራን ጨምሮ የተሟላ የሕክምና ምርመራ ማግኘት መቻላቸው	4. ለባለሙያው የሚወጣ ወጪ አነስተኛ በመሆኑ፤ ሕመምተኛው የሚከፍለው ንገዘብ መጠነኛ ነው።
5. የሚወሰደው መድኃኒት መጠን ትክክለኛ ነው	5. ለመድኃኒት የሚሆን እጽዋት የማብቀሉና መድኃኒት የማዘጋጅ ፅ ቅድ ተግባራዊ ለማድረግ በሚታሰብበት ጊዜ በአገር ውስጥ ያሉ ብዙ ሰዎች የሥራ ዕድል ያገኛሉ።
6. መድኃኒቶች ሳይበላሹ ብዙ ጊዜ እንዲቆዩ በጥንቃቄ ይጠበቃሉ	6. ለሕክምና የሚከፈለው ንገዘብ ከመንደሩ ውጪ የትም ስላማይሄድ፤ በአካባቢው ያሉትን ሰዎች ለሥራ የሚያነሳ ይሆናል።
7. እጽዋት ተለይተው የሚታወቁት በሳይንሳዊ ስማቸው ነው።	7. ባለሙያው በቤተ ሰብና በማህረ ሰብ ችግር ላይ ትኩረት ለማድረግ ያስችለዋል።
8. የሕክምናው ሥራ ደረጃ የጠበቀ እንዲሆን መንግሥት መቆጣጠር ይችላል	8. በራስ መተማመን እንዲኖር ያበረታታል
9. ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ ብዙ ሰዎች በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊታከሙ ይችላሉ	9. ባለመድኃኒቱ የአካባቢው ሰዎች የሚኖሩትን ተመሳሳይ ቋንቋ ይናገራል።

10. በቂ ልምድ ያካበት አስተዳደርና ድርጅት ለማግኘት ያስችላል።	10. ባህላዊ ሕክምና የሚሰጡ ሰዎች በጣም ሩቅ በሆኑ ንጠራማ አካባቢዎች ሳይቀር በመላው አገሪቱ ውስጥ ተሠራጭተው ይገኛሉ።
11. ከጥንቄላ ጋር የተያያዘ እርዳታ ሳይታከልበት ብቻ ውን ይሠራል	11. አንዳንድ ጊዜ ሕመምተኛው በቅርብ ሊያገኘው የሚችል ብቸኛ የሕክምና ርዳታ ነው።

እናሚድ «የተፈጥሮ መድኃኒትን» ምንነት ሲገልጽ፤ ባሕላዊ መድኃኒት የሚሰጠውን ጥቅምና ዘመናዊ መድኃኒት የሚሰጠውን ጥቅም በአንድ ላይ አቀናጅቶ የያዘ እንደ ሆነ ይናገራል።

ስለዚህ ከተፈጥሮ መድኃኒት የሚገኙት ጥቅሞች ከላይ የተዘረዘሩት ሁሉ ናቸው።

በተጨማሪም የተፈጥሮ መድኃኒት ባለሙያዎች የሚከተሉትን ነገሮች ለማድረግ የተነሣሣ ልብ አላቸው።

ሀ. ጤናን ሰፊ ባለ መልኩ ለመረዳት፤ በሚጠጣ ውሃ ጥራት፤ በሽንት ቤት ንጽሕና፤ በጥሩ መኖሪያ ቤት፤ በዐፈር ጥበቃ ላይ በቂሻሻ ማስወገጃና በትምህርት ላይ ወዘተ ትኩረት ለማድረግ ፍላጎት አላቸው።

ለ. አካባቢን ለመጠበቅ፤ ዛፎችን ለመትከልና በጫካ ውስጥ የሚገኙትን የመድኃኒት እጽዋት ለመንከባከብ የተነሳሉ ናቸው።

ሐ. መድኃኒቶችን፤ ፍራፍሬዎችንና ቅጠላቅጠሎችን ባስተማማኝ ሁኔታ ለማግኘት፤ ለመድኃኒት እጽዋት ምቹ የሆነ የአትክልት ቦታ ማዘጋጀት።

በዚህ ሁኔታ በአነስተኛ የገንዘብ ወጪ በጣም ሰፊ ያለና ብዙ ነገር የሚያካትት የጤና አገልግሎት መስጠት ይቻላል።

ምዕራፍ 5፤ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር ተስማምቶ መኖር

የኤድስ ሕመማችን የተለየ ክብካቤ ይፈልጋል፤ ስለዚህ በፍቅርና በርኅራኄ መመልከትና ማበረታታት ተገቢ ነው፤

በ16ኛው ምዕተ ዓመት የነበረው ስዊዛዊ ዶክተር ፐራሌ ልስስ፣ ከሁሉ ይልቅ ፈዋሽ ስለሆነው ነገር ሲናገር፣ «ከሁሉም የሚበልጠው ፈዋሽ መድኃኒት ፍቅር ነው» ብሎአል። መጽሐፍ ቅዱስ በምሳሌ 17:22 ላይ፣ «ደስተኛ ልብ ጥሩ መድኃኒት ነው፤ የተሰበረ መንፈስ ግን ዐጥንትን ያደርቃል» ይላል።

በመሠረቱ አንድን ሰው በፍቅር፣ በርኅራኄና በማጽናናት መንከባከብ ማለት፤

(ሀ) ሕመምተኛው ቤተ ሰብነት እንዲሰማው ማድረግ፤ ማቀፍ፣ ሰውነትን መደባበስና ከሕመምተኛው ጋር መጫወት አስፈላጊ ነው። ታም አልጋ ላይ የዋለ ከሆነ፣ ብቻውን በማይሆንበት ክፍል ውስጥ እንዲተኛ ማድረግ ይመረጣል። እርሱን ደስ ለማሰኘት የተለያዩ ነገሮች ማድረግ ተገቢ ነው። ብሩህ ተስፋ ያገኙ ሰዎች ኤድስን ጨምሮ በከባድ በሽታ ታመው እንኳ ለብዙ ጊዜ ሊኖሩ ችለዋል።

(ለ) ሕመማችን ጠቃሚና ዋጋ ያላቸው ሰዎች መሆናቸው እንዲሰማቸው ማድረግ፤ ስለዚህም በቤት ውስጥና በአትክልት ሥራ እንዲያገዙ በማድረግ፣ ከእነርሱ ይልቅ የባሉ ሕመምተኞችን በመንከባከብ፣ በትምህርት ቤቶች ንግግር እንዲያደርጉ በመጋበዝ፣ ሌሎችን የኤድስ ሕመማችን ለማስተማርና ለመምከር ቢነሳሉ ጠቃሚ ሥራ ሊሠሩ እንደሚችሉ ማሳየት አስፈላጊ ነው። ክልብ ከተነሳሱ የሚሠሩአቸው ብዙ ነገሮች አሉ። ወደ ሆስፒታል መሄድ የመጨረሻው መከራ መሆን አለበት።

(ሐ) ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ሥርዓት እንዲኖረው ማድረግ፤ በመሠረቱ የኤድስ ሕመማችን ልክ እንደ ሌሎች ሰዎች የተመጣጠነ ምግብ መብላት ያስፈልጋቸዋል፤ ስለዚህም ፕሮቲን፣ ቪታሚንና ማዕድን ያለባቸው ምግቦች መብላት ይገባቸዋል።

ፍራፍሬና ቅጠላቅጠል መመገብ ለጤንነታቸው ትልቅ አስተዋጽኦ አለው። የፍራፍሬ ጭማቂዎችና ከእፅዋት ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ መጠጣቱ ጠቃሚ ነው። ሌላውን ደስ ለማሰኘት ብሎ መጠጥ መጠጣት በፍፁም መቶም አለበት። ከዚህ ይልቅ ንጽሕናውን የጠበቀ ውሃ መጠጣቱ ይመረጣል።

በምዕራፍ 1 ላይ፣ «የተፈጥሮ መድኃኒት በህሩር ክልል» ከሚለው ጋር በተያያዘ የተሰጠውን መመሪያ ይከተሉ። የሽፈራው ተክል (Moringa) ካለህ፣ ከዚህ እጽዋት ቅጠል ዱቄት በማዘጋጀት መጠቀም ትችላለህ። ቪታሚን፣ ማዕድንና ፕሮቲን ያለው በመሆኑ፣ ለሰውነት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ ምግብ ነው። ከኤች አይ ቪ ነጻ ከሆኑ ሰዎች ይልቅ ኤች አይ ቪ ያለባቸው ሰዎች በየቀኑ በቪታሚንና በማዕድን የበለፀጉ ምግቦችን መብላት ይገባቸዋል። ዚንክ፣ ማግኒዝየም እና ብረት የመሳሰሉ አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች በአረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች፣ በለውዝ ፍሬ፣ በሽፈራው (Moringa)፣ በእንጉዳይ፣ በነጭ ሽንኩርት፣ ወዘተ... ውስጥ ይገኛሉ።

በተወሰነ ጊዜ ብዙ ምግብ ከመብላት ይልቅ፣ ሕመማችን መጠነኛ ነገር በፈለጉበት ሰዓት አግኝተው ቢበሉ የተሻለ ነው። በጣም የታመሙ ሰዎች ከከባድ ምግብ ይልቅ ሾርባ የመሳሰሉ ቀለል ያሉ ምግቦች እንዲመገቡ ማድረግ ተመራጭ ነው።

በዚህ ሁኔታ የሰውነት ክብደት እንዳይቀንስና ጠንካራም ሆኖ በሽታን እንዲቋቋም ማድረግ ይቻላል።



ኤች አይ ቪ ያለበሽና እርጉዝ ከሆንሽ፣ ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ሥርዓት መከተል አስፈላጊ ነው። ከንደምን በመጠቀም ከትዳር ጓደኛሽ ጋር ብቻ ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም ተገቢ ነው።

(መ) ለበሽታ የመጋለጥን ሁኔታ መቀነስ፤ ንጹሕ የመጠጥ ውሃ ማቅረብ፤ መፀዳጃ ቤት በንጽሕና መጠበቅ፤ አየሩ በሲጋራ ጢስ እንዳይበክል ማድረግና ክሌሎች ሰዎች በሽታ እንዳይተ ላለፍብህ መጠንቀቅ፡፡

(ሠ) አካባቢውን በተቻለ መጠን ደስ የሚያሰኝ ማድረግ፤ ክፍሉ በቂ ብርሃን እንዲኖረውና በግድግዳው ላይ ሥዕሎችን በመሰጠፍ አስደሳች ማድረግ ተመራጭ ነው፡፡ ሕመምተኛው የሚተኛበት አልጋ ምቹት ያለው እንዲሆን ያስፈልጋል፤ ፍራሹንም በቀላሉ ሊታጠብ በሚችል ፕላስቲክ መሽፈን ይገባል፡፡ ሕመምተኛው የወባ ትንኝን የሚከላከልበት መረብ ቢኖረው ጠቃሚ ነው፡፡ ትንኝን የሚያስወግዱ አበቦችና ቅጠሎች በክፍለ ውስጥ ማድረግ፤ ለምሳሌ ታጂትስ፤ አርተሚዝያ፤ ባህርዛፍ፡፡

(ረ) ማሽት፤ የባህር ዛፍ ቅጠልና የሎሚ ቅጠል አንድ ላይ አደባልቆ የመታሻ ቅባት ማዘጋጀት (ምዕራፍ 7 «የጡንቻ ሕመሞች» በሚለው ሥር የተጻፈውን ይመልከቱ)

(ሰ) ተደራቢ በሽታዎችን በፍጥነት መታከም፤ በኤድስ የታመሙ ጥቂት ሰዎች ኤች አይ ቪ በሚያስከትለው ቀጥተኛ ጉዳት የተነሣ ይሞታሉ፡፡ ብዙውን ጊዜ ከኤች አይ ቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የሚሞቱት ተደራቢ ከሆኑ ድምር ሕመሞች ወይም ከዕብጠት የተነሣ ነው፡፡ ብዙውን ጊዜ በጤነኛ ሰው ላይ ቀላል ችግር የሚፈጥሩት ጀርሞችና በሽታዎች በተለይ የCD4+ ሕዋስ ሊንፍ መጠኑ ከ50 pml በታች በሆነ የኤድስ ሕመምተኛ ላይ ፈጣን የሞት ዐደጋ ያስከትላሉ፡፡

ስለዚህ በኤድስ ሕመምተኛ ላይ የሚከሰቱ ማናቸውንም ዐይነት ተደራቢ በሽታዎች በፍጥነት ማከም አስፈላጊ ነው (ምዕራፍ 7 ይመልከቱ)

የኤድስ ታማሚ ከሆንክ፤

፩ በየቀኑ ቢያንስ ለግማሽ ሰዓት ያህል ፀሐይ መሞቅ፤ ለቆዳ

አስፈላጊ የሆነ ቪታሚን ዲ የሚገኘው ከፀሐይ ብርሃን ነው፡፡

፪ የለውነት እንቅስቃሴ ማድረግ፤ ይህም ጠንካራ ሆኖ ለመኖር ያስችላል፡፡

ስለዚህ የእግር ጉዞ ማድረግና በአትክልት ቦታ ቀለል ያለ ሥራ መሥራት በጣም ጠቃሚ ነው፡፡



፫ ብሩህ ተስፋ ይነርህ!

፬ በሕይወትህ ለተ ደረገልህ መልካም ነገር ሁሉ እንዲከላከሉልህ አመስግን፡፡ ኤድስን ሊያሸንፍህ የማይችል ፈተና አድርገህ ቀጥረው፡፡

ከሌሎች ጋር አብሮ መሥራት
፡ ችግርህን ለሌሎች ሰዎች ገባር፤
፡ ይህን መጽሐፍ ከሌሎች ጋር አብረህ አጥናው፤
ከሌሎች ጋር በመሆን የመድኃኒት ዕፅዋት፤
፡ ቅጠል ቅጠልና የፍራፍሬ ተክሎች ማብቀያ
፡ የሚሆን የአትክልት ቦታ ማዘጋጀትና
፡ አስፈላጊውን ክብካቤ ማድረግ፡፡

፭ ወሲባዊ ግንኙነት በምትፈጽምበት ጊዜ የትዳር ንደኛህንና ራስህን በተጨማሪ ላለመጉዳት አዘውትረህ በኮንዶም ተጠቀም፡፡

ማጠቃለያ ሐሳብ፤ እንደዚህ ያለውን ፍቅር በማሳየትና ክብካቤ በማድረግ፤ አጥቂ ለሆኑ ተደራቢ በሽታዎች በር የመክፈቱ ሁኔታ በእጅጉ ማዘግየት ይቻላል፡፡ አጠቃላይ ቤተ ሰብና ማኅበረ ሰብ አንድ ላይ ሆኖ በሚሠራበት ጊዜ የእያንዳንዱ ሰው መንፈሳዊ ሕይወት ይበልጥላል፡፡

በዚህምባባዊ ውስጥ ከፋሚሊ ኤድስ ኬሪንግ ትረስት ጋር

በፈቃደኝነት የምትሠራ አንድ ቤተ ክርስቲያን የሚከተለውን ጽፋለች!¹³

«ቀንሳ ሌሊት ተኝቶ ሞቱን የሚጠብቅበት ትንሽ ጎጆ ሠሩለት። የሚበላውን ምግብ ወለሉ ላይ አስቀምጦ ከመሄድ በስተ ቀር፤ ቀርቦ የሚያጫውተውና የሚያጽናናው ማንም አልነበረም። ይህን ሰው ለመጠየቅ ሄድሁ፤ ነገር ግን ወደ ክፍሉ ለመግባት ማንም ሰው አልፈቀደልንም። እጥበቁ በመጠየቅ በሩን ከፍቼ ልገባ ምክርቤ፤ ነገር ግን የክፍሉ ግማት ለማመን የሚያስቸግር ነበር፤ ወደ ውጭ ወጥቼ ውሃ ይገዜ በመምጣት እንዲሞቅ አደረግሁ። ከቤት ሰቡ ሁለት ወጣት ልጆች እገዛ አድርገውልኝ ገላውን አጠብቀው። ከዚያም ፀሐይ እንዲሞቅ አደረግሁ፤ ይህም ለብዙ ወቅት ሳያደርገው ቆይቶ ነበር። ክፍሉን ካፀዳን በኋላ በቆሻሻ የተጨማለቀውን ልብሱንና ብርድ ልብሱን አጠብን። ክፍሉን እያፀዳን በአንድ በኩል ገንፎ እንዲዘጋጅ አደረግሁ፤ ማፅዳቱንም አንደ ጨረሰን አጠገቡ ቁጭ ብዬ እያጫወትሁት ገንፎውን አበላሁት። በየቀኑም እየመጣሁ ገላውን በማጠብና በመመገብ ተንከባክብሁት። ከዚያም በኋላ ዘመዶቼ እኔ እንዳደረግሁት ማድረግ ጀመር። በዚህ ሁኔታ ፍቅር አግኝቶ፤ በእግዚአብሔር አምሳል የተፈጠረ ሰው መሆኑ ተሰምቶትና ከመገለል ስሜት ነፃ ሆኖ ከሦስት ሳምንት በኋላ ሞተ። እግዚአብሔር እንደሚወደውና አያሱስ ክርስቶስ ስለ እርሱ ጎጢአት እንደ ሞተ ስነግረው፤ እጆን ጠበቅ አድርጎ ያዘኝ።»

ይህ እንዴት ያለ አሳዛኝ ታሪክ ነው! ሌላ ተመሳሳይ የሆነ የምታውቀው ታሪክ አለ? ይህ ቤተ ሰብ በዚህ ስለ ተጻፈው ነገር እና ስለ ተፈጥሮ መድኃኒት በሚገባ አውቆ ተግባራዊ ቢያደርገው ፍር ምናልባት ያ ምስኪን ሰው በተሻለ ሁኔታ እየኖረ ለብዙ ጊዜ ጸቆየ ነበር። የኤድስ ሕመሙን የቤተ ሰብ ፍቅርና ክብካቤ እንዳይለያቸው ማድረግ አስፈላጊ ነው።

¹³ Taken from "HIV/AIDS Study Pack for Community Development Workers", Tear fund, 1999

ያለምንም ሥጋት ከእነርሱ ጋር በአንድ ሳህን አብረህ መብላት ትችላለህ። ከዚያ በፊት አንደምታደርገው ሁሉ፤ ከእነርሱ ጋር አብሮ ጊዜ ማሳለፍ አስፈላጊ ነገር ነው።



የምትሠራው ቢሮ ውስጥ ወይም ከቢሮ ውጪ ወይም ደግሞ ጥገና ክፍል ውስጥ ቢሆን፤ ሥራህን መሥራት ቀጥል። የተፈጥሮ መድኃኒት በመጠቀም በሽታን የመከላከል ሥርዓትህን ለማጠናከር በሚተግለው ምዕራፍ ላይ የተሰጠውን ምክር ተጠቀም።

ምዕራፍ 6፤ ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት የተፈጥሮ መድኃኒት በመጠቀም ማበርታት

በአጠቃላይ፤ የኤድስ መድኃኒቶች ሰው ሠራሽም ይሁኑ በተፈጥሮ የተገኙ የሚከተለው ውጤት ሊኖራቸው ይችላል፡-

1. የኤች አይ ቪ ቫይረስ እንዳይባዛ መገደብ፤ እና/ወይም
2. ቫይረሱ እንዲጠፋ ማድረግ፤ እና/ወይም
3. ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለውን ሥርዓት ማበርታት (የቲ ረዳት ሕዋሶችን ቊጥር መጨመር)፤
4. የኤድስ ምልክት ሆነው የሚከሰቱትን በሽታዎች መፈወስ፤ ለምሳሌ የተቅማጥ መቆም፤ የሰውነት ክብደት መጨመር፤ የወር አበባ እንደገና መታየት መጀመር፤ በቆዳ ላይ የሚታዩ ችግሮች መወገድና የሥነ ልቦና ሁኔታ መሻሻል ናቸው።

ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለውን ሥርዓት ለማበርታት ቀደም ብሎ በሚገኘው ምዕራፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መወሰድ የሚገባቸው ርምጃዎች በጥንቃቄ መከታተል ያስፈልጋል። በተለይም የአመጋገብህ ሁኔታ ጥሩ፣ የተመጣጠነና ተስማሚ እንዲሆን የተቻለውን ጥረት ሁሉ ማድረግ ይገባል። ዘወትር የአግር ጉዞ ማድረግ፣ ቢስክሌት መንዳት፣ በአትክልት ቦታ በመሥራት ቀጥሎ ከሚገኙት የተፈጥሮ መድኃኒቶች ውስጥ ቢያንስ አንዱን ተጠቀም።

1. ነጭ ሽንኩርት («ኤልየም ሳቲቨም»)

በሽታን የሚከላከለውን የሰውነት ሥርዓት ለማበርታት በየቀኑ በምትበላው ምግብ ውስጥ ነጭ ሽንኩርት ጨምር።

ሰብሀቲ ዳሃርመናንዳላ ቀጥሎ ያለው ነገር እንዲደረግ ያሳስባል፤ «PCD+ ቲ- ሕዋሶች መጠን አንድ ጊዜ ወደ 200 per mm³ ደረጃ ከደረሰ በኋላ፣ የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒት የሚያስገኘው ውጤት ብዙም ዋጋ ያለው አይደለም። ሰውነትን ከበሽታ በሚከላከለው ሥርዓት ላይ የሚከሰተው እንዲህ ያለው ችግር ሕመሙ ወደ ኤድስ ደረጃ በሚደርስበት ጊዜ በፍጥነት እየቀጠለ ይሄዳል። ስለዚህ የበሽታው ሂደት ወደ ኤድስ ደረጃ እንዳይደርስ የተቻለውን ጥረት ሁሉ ማድረግ ያስፈልጋል። ሰውነትን ከበሽታ በሚከላከለው ሥርዓት ላይ ጫና እንዳይፈጠር፣ ተደራቢ በሽታዎች ሊከሰቱ ቶሎ መታከም ተገቢ ነው።

የባህል መድኃኒት ተቋም በኤድስ ሕመማን ላይ የሚከሰቱትን ተደራቢ በሽታዎች ለማከም መጠኑ 50 ግራም (አንድ ራስ) የሆነ ነጭ ሽንኩርት በየቀኑ እንዲወሰድ ይመከራል። ወደፊት ሊከሰት ከሚችል ተጨማሪ በሽታ ራስን ለመከላከል 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት በየቀኑ መውሰድ ጠቃሚ

ነው።

ነጭ ሽንኩርት በቫይረስና በፈንገስ አማካይነት ለሚመጡ በሽታዎች እንዲሁም ለስኳር በሽታ መድኃኒት ነው፤ እንደ አንቲባዮቲክም ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። ከኤድስ ጋር በተያያዘ የነጭ ሽንኩርት ልዩ ጥቅም፣ ኤች አይ ቪ በተመሳሳይ ሁኔታ እንዲበዛ የሚያደርገውን ቫይረስ ሥራውን እንዳይቀጥል ማገዱ ነው።

ብዙ ነጭ ሽንኩርት ከመበላታቸው የተነሣ የጨጓራ መቂጣት የሚጋጥማቸው ሰዎች ጥቂት ዘይት እንዲጠጡ ይመከራሉ፤ ለምሳሌ የሱፍ አበዛ ዘይት ወይም ቅቤ መጠቀም ተቁጥቶ መስመር ያበደውን ክፍል በመሸፈን እንዲጠፋ ያደርገዋል። በቻይና በመሠረቱ ነጭ ሽንኩርት የጨጓራ አልሰርን ለማከም ይጠቀሙበታል።

የኤ.አር.ቪ. መድኃኒቶች እየተወሰዱ ባለበት ጊዜ ነጭ ሽንኩርት የመጠቀሙ አስፈላጊነት በተመለከተ ጥቂት አወዛጋቢ ሁኔታዎች አሉ። አንዳንድ ተመራማሪዎች ነጭ ሽንኩርት መጠቀሙ የኤ.አር.ቪ. መድኃኒቶችን ውጤታማነት እንደሚቀንስ ሲናገሩ፣ ሌሎች ደግሞ ይህን ሐሳብ ይቃወማሉ።¹⁵

2. አርተሚዝያ አኑዋ

በጥናታዊ ጽሑፉ መሠረት ብዙዎቹ የኤድስ ሕመማን፣ አነስተኛ መጠን ቲ-ረዳት ሕዋስ ያላቸው ሲሆን፣ ደረጃቸው ከፍተኛ የሆነ ሟሚ ፀረ እንግዳ አካል አላቸው። ዳሃርመናንዳላ እና አንድ የፈጠራ ባለቤትነት ማረጋገጫ ያላቸው ሰው እንደተናገሩት፣¹⁷ «አርተሚዚኒን» የሕዋሶችን የመከላከል ዐቅም ይጨምራል፤ የሆርሞኖችን የመከላከል ዐቅም ደግሞ ይቀንሳል፤ ስለዚህ ይህ ሚዛናዊ ሁኔታን ይፈጥራል።

¹⁵Dr. JM Louw (2004), "Garlic for HIV" unpublished paper, MEDUNSA (Medical University of South Africa.)

¹⁶<http://www.gpo.or.th/rdi/Netzine/v3N42/pcp.htm>

¹⁷Luo. Xuande (1998), "Qinghaosu Derivates against AIDS," European patent office, EP 713877.

¹⁴Subhuti Dharmananda (1996), "Garlic as the Central Herb Therapy for AIDS," Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon, U.S.A. The full text can be read on the Web-site of the Gaia Research Institute, South Africa: www.gaia-research.cd.2a/garlic.html

«በኒውዮርክ የሚኖር የቻይና መድኃኒት ባለሙያ የሆነው ሰዓዝ ፖል ላለፉት ሦስት ዓመታት ይህን እጽዋት የኤች አይ ቪ/ኤድስ ሕመሙን እንዲጠቀሙበት ሲያደርግ ቆይቷል። ምንም ጉዳት እንደሌለውና ጠቃሚ እንደሆነም ገልጿል።» (ዳሃርማናንዳ) ፤ አላይ ሰተጠቀሰው ሐሳብ ያቀረበው ማረጋገጫ እንዲህ ይላል፤ «የዚህ ፈጠራ ዐላማው፤ መርዝነቱ አነስተኛ የሆነና በዝቅተኛ ዋጋ ሊገኝ የሚችል ፀረ ኤድስ መድኃኒት ማቅረብ ነው።። በዘመናዊ አሠራር ከተዘጋጀው የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒት ጋር ሲነፃፀር፤ ከአርተሚዝያ አኑዋ የሚዘጋጀው ባህላዊ መድኃኒት መርዝነቱ ዝቅተኛ ሆኖ ኤች አይ ቪን የመከላከልና የመግደል ብቃቱ ከፍተኛ ነው።»

በአናሜድ ውስጥ የምንሠራ ሰዎች ይህ አውነትነቱ እስከምን ድረስ እንደ ሆነ አናውቅም፤ ነገር ግን ቀጥሎ ባለው ታሪክ እንደተገለጸው፤ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ብዙ ሰዎች በዚህ ነገር ከፍተኛ ጥቅም አግኝተዋል።

ሊስተር ቢትሪክስ በደቡብ አፍሪካ በአንድ ሆስፒታል ውስጥ የምትሠራ ብቃት ያላት ነርስ ስትሆን፤ ሜዳ ሙሉ አርተሚዝያ አኑዋ ተክላለች። አዲስ የተቈረጠው የአርተሚዝያ ቅጠል የኤድስ ሕመሙንን ለመርዳት እዘውትራ ትጠቀምበታለች፤ በተለይም ጉርርአቸው የቂሰሰባቸው፤ ሳልና ጉንፋን ያለባቸው ሕመሙን እዘውትረው በዚህ ቅጠል እንዲጠቀሙ ትመክራለች። ለእኛም ቀጥሎ ያለውን ታሪክ ነገረችን፤

አንድ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የምትኖር የሆስፒታል ሠራተኛ ለሦስት ዓምንት ያህል በተቅማጥና በሳል ስትሰቃይ ቆየች። ኢሊርኤስ እንድትጠጣ ቢደረግም ከድካም ስሜት አልተላቀቀችም። በዚህን ጊዜ ሁለት እፍኝ ሙሉ ከሚሆን የአርተሚዝያ ቅጠል ሻይ አዘጋጀሁና እንድትጠጣ አደረግሁ። ከአንድ ቀን በኋላ ሕመምተኛዋ አሁንም ይደክማት ነበር፤ ይሁን እንጂ መራመድ ከመቻሏም በላይ ምግብ የመጠላት ፍላጎት ነበራት። ከአርተሚዝያ ቅጠል የሚዘጋጀውን ሻይ መጠጣቷን ቀጠለች፤ በዚህ ጊዜ ሳልና ተቅማጡ ቆመላት፤ ምግብ በሚገባ መጠላት ስለ ጀመረች፤ ከብደትዋ ጨመረ፤ የሰውነትዋ ቆዳም የድሮ መልኩ መያዝ ጀመረ። ከስታ በነበረችበት ጊዜ ማንም ዞር ብሎ ያያት አልነበረም፤ አሁን ግን ብዙዎች ይጠይቃታል።

ይህን ታሪክ መነሻ በማድረግ፤ ቀጥሎ ያለውን ምክር መስጠት እንፈልጋለን። በአንድ ሊትር የፈላ ውሃ ውስጥ ሦስት የሻይ ማንኪያ ሙሉ የአርተሚዝያ ቅጠል ከጨመርክ በኋላ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ያህል እንዲቆይ አድርግ፤ ካጣራህም በኋላ ላ በቀኑ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት መጠጣት ትችላለህ፤ ይህን ለመጀመሪያዎቹ አሥር ቀናት ሳታቋርጥ አድርግ። ከዚያ በኋላ ባሉት ቀናት ሁልጊዜ በአንድ ኩባያ (250 ሚሊ ሊትር የሚይዝ) የፈላ ውሃ ውስጥ በአንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ A-3 የደረቀ ቅጠል ጨምር፤ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ያህል እንዲቆይ ካደረግህ በኋላ አጣራው፤ ከዚያም ጧት ጧት ጠጣው።

አንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የደረቀ የአርተሚዝያ ቅጠል ሊመዘን 1.5 ግራም ይሆናል። በዚህ ፈንታ 7.5 ግራም የሚሆን አዲስ የተቈረጠ የአርተሚዝያ ቅጠል መጠቀም ትችላለህ። ስለዚህ በአትክልትህ ቦታ የአርተሚዝያ ተክል ካለህ፤ በየቀኑ ጥቂት ቅጠሎችን መቀራረጥ ትችላለህ። ሕንድ ውስጥ በፑንጃብ የሚገኘው የተፈጥሮ መድኃኒት ክፍል፤ በጣም ፍቱን ከሆኑት፤ ከኤድስ ጋር በተያያዘ ውስብስብ ሁኔታም በሚገባ ጥናት ከተደረገባቸውና በተለያየ ደረጃ ፀረ ኤች አይ ቪ ፀባይ እንዳላቸው ከተዘረዘሩት 52 እጽዋት ውስጥ አንዱ አርተሚዝያ አኑዋ እንደሆነ ይገልጻል።¹⁸

3. ኒም (Azadirachta)

የቆዳ መቁሰል ችግር ሲያጋጥም፤ የኒም ሳሙና ወይም የኒም ቅጠል የተዘፈዘፈበት ሙቅ ውሃ እዘውትሮ በመጠቀም ችግሩን መቀነስ ይቻላል። ብዙ የኤድስ ሕመሙንን የሚረዳው በኬንያ የሚገኘው የኪቢሴም ፐርጀክት እነዚህ ሕመሙን በየቀኑ ትንሽ ከኒም የተዘጋጀ ኪክ እንዲበሉ ይመክራል። በማላዊ የሚገኘው ፐርማክልቸር ፐርጀክት እና በዩጋንዳ የሚገኘው ኩሉቫ ሆስፒታል ሁለቱም ከደረቀ የኒም ቅጠል ዱቄት አዘጋጅተው፤

¹⁸Bharate Sandip B (2003), "Medicinal Plants with anti- HIV Potential", Journal of Med. And Aromatic Plant Sci, June, Vol. 25 (2), pp 427-440.

በየግምንቴ ለኤድስ ሕመማን ከአንድ እስከ ሁለት የሻይ ማንኪያ ይሰጧቸዋል።

4. ሎሚ ሣር (Cymbopogon Citratus)

ከሎሚ ሣር የተዘጋጀ ሻይ፣ አንድ አፍኝ ሙሉ አዲስ የተቀረጠ የዚህ ተክል ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ለሁለት ደቂቃ ያህል አፍላው። ከዚያም ለ15 ደቂቃ ያህል ከቆየ በኋላ በወንፊት ይጣራ። በቀን ውስጥ ሁለት ሊትር ከፋፍለህ ጠጣ። በደቡብ አፍሪካ በምትገኘው ሞሪቴሌ ፀሐይ መውጫ የእንግዳ ማረፊያ ውስጥ የሚሠሩት ምፎ ሞትላሃሌዲ እና ጓደኞቻቸው፣ ይህን ሻይ አዘውትረው የሚጠጡ የኤድስ ሕመማን ጥሩ የምግብ ፍላጎት እንደሚኖራቸው፣ ከብደታቸው እንደሚጨምር፣ ጠንካራ እንደሚሆኑ ተረድተዋል።

5. ማንጎ (Mangifera indica)

ከማንጎ ቅጠል ሻይ ማዘጋጀት፣ አንድ አፍኝ ሙሉ ለጋ የማንጎ ቅጠል በመቁረጥ ወዲያው በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ለ15 ደቂቃ ያህል እንዲፈላ አድርግ፤ ካጣራህም በኋላ ከፋፍለህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው።

6. ሬት (Aloe Vera)

ናይሮቢ ውስጥ የሚገኘው የባህል መድኃኒት ተቋም ሰውነታችንን ከበሽታ የሚከላከለውን ሥርዓት ለማበርታትና ለማጠንከር ሬት ጥቅም ላይ ሊውል በሚችልበት ሁኔታ ላይ ጥናት እያደረገ ነው። ሬት አሲመኖን የተባለ ውሁድ የያዘ ሲሆን፣ ይህም የፕሮቲኑን ሽፋን በመለወጥ የኤች አይ ቪ ቫይረስ በቲ-ሕዋስ ሊገባ ላይ እንዳይጣበቅ ያደርጋል። የኤድስ ሕመማን በየቀኑ ከአንድ እስከ ሁለት የሾርባ



ማንኪያ ሙሉ ሬት እንዲጠጡ አናሜድ ይመክራል።

7. ማር

ከላይ የተጠቀሰው ተቋም ንቦች የሚያዘጋጁት ሙጫ መሰል ነገር (proplis) የኤድስ ሕመማን እንዲጠቀሙበት ይመክራል። ይህ በንቦች ቀፎ ውስጥ የሚዘጋጅ ሲሆን፣ ፀረ-ሕይወት ፈንገስ፣ ፀረ ሕዋሳትና ፀረ ቫይረስ ባሕርይ አለው።

በኮንጎ ዲሞክራሲያዊ ሬፑብሊክ በካቭ የሚገኘው አናሜድ፣ የአርተሚዝያ ሻይ፣ ማርና ሬት አንድ ላይ ተደባልቀው በወር ውስጥ ለሃያ ቀናት፣ ነጭ ሽንኩርት ደግሞ በየቀኑ እንዲወሰድ ያዛል። የአርተሚዝያ ሻይ ለወባ በሽታም ፍቱን መድኃኒት ነው። ከሦስት ረጅም የሬት ቅጠል የሚወጣውን ዝልግልግ ፈላሽ በአንድ ሊትር ማር ካደባለቁ በኋላ በቀን ሦስት ጊዜ ከምግብ በፊት አንዳንድ የሾርባ ማንኪያ ሙሉ መውሰድ።

8. አልኮል ድብልቅ የኤድስ መድኃኒት (Tincture for AIDS)

በኮንጎ ዲሞክራሲያዊ ሬፑብሊክ በኔሱ የካቶሊክ ሆስፒታል ውስጥ የሚሠራ አንድ የሕክምና ዶክተር እስከ አሁን ድረስ ለአሥር ዓመት ያህል ሲጠቀሙበት የቆዩትን የሚከተለውን የአዘገጃጀት ዘዴን አሳይተዋል።

ቀጥሎ ያሉት እጽዋት የተወሰኑትን ወይም ሁሉም ቅጠሎቻቸውን አድርቀህ በዱቄት መልክ አዘጋጃቸው። ኒም፣ አርተሚዝያ አኑዋ፣ ኦሲመም ባሲሊክም (Ocimum basilicum) እና ሬት። 100 ግራም ዱቄቱን በ700 ሚሊ አልኮል (አልኮልነቱ 95% ሆኖ በሚጠጣ ደረጃ የሆነ) እና በ300 ሚሊ የፈላ ውሃ መበጥበጥ። ከአንድ ሳምንት በኋላ ማጣራትና ከዚያም 30 ጠብታ በቀን ሦስት ጊዜ መውሰድ ያስፈልጋል።

ምዕራፍ 7፤ ከኤድስ ጋር የተያያዙ በሽታዎችን

የመድኃኒት እጽዋትን በመጠቀም ማከም

ማስታወሻ 1፡- በእነዚህ አዘጋጃቶች ጊዜ አንድ እፍኝ ሙሉ ሲሳል ሕመምተኛው በጭብጡ መያዝ የሚችለውን ያህል እንደ ሆነ ይመለከታል፡፡

ማስታወሻ 2፡- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ሁሉ ሌሎች የእናሜድ ጽሑፎችም እንደሚከተለው ተጠቅሰዋል፡

NMI 'የተፈጥሮ መድኃኒት በሀሩር ክልሎች I' by Hirt and M'Pia

NMII 'የተፈጥሮ መድኃኒት በሀሩር ክልሎች II: Treatments'

NMIII 'የተፈጥሮ መድኃኒት በሀሩር ክልሎች III: Teachers' Resource Kit'

ማስታወሻ 3፡- እነዚህ አሠራሮች ሁሉ በቀላሉ እቤት ውስጥ ሊዘጋጁ ይችላሉ ማለት አይደለም፡፡ በአካባቢ ደረጃ ራሱን በራሱ ሊረዳ የሚችል አንድ ቡድን አቶቂም፡፡ በጣም ውስብስብ የሆነውን የተፈጥሮ መድኃኒት በምታዘጋጅበት ወይም በNMIII ላይ የተጠቀሰውን ለቆዳ ሕመም የሚታዘዘውን 'ኬሚካላዊ' መድኃኒት በምትሠራበት ጊዜ በድንጋጌ ውስጥ የምትገኘውን ነርስ ወይም ዶክተር ርዳታ መጠየቅ አስፈላጊ ነው፡፡

ማስታወሻ 4፡- በዚህ ምዕራፍ ላይ ሁልጊዜ ሳይሆን አንዳንድ ጊዜ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ሕመም ጋር ግንኙነት ያላቸውን ምልክቶች ወይም በሽታዎች ብዙዎቹን ዘርዘረናል፡፡ ማስጠንቀቂያ፡- ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ በሽታዎች አደገኛ ስለሆኑ፤ በተለይ እኛ የምናዘው መድኃኒት ቶሎ መፍትሔ ካላስገኘ ወደ ሆስፒታል ሄዶ መታከም ያስፈልጋል፡፡

የሆድ ሕመም

ለዚህ ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉት ቀጥሎ የተጠቀሱት አንዳንድ በሽታዎች ናቸው፤ ለምሳሌ፤ የጨጓራ ብግነት፤ ትላትሎች የሚፈጥሩት በሽታ፤ የወባ በሽታ ወይም ታይፎይድ (ስለ ተቅማጥ የተጻፈውን ይመ)፡፡ ሌሎች ምክንያቶች የምግብ አለመፍጨት፤ የአንጀት መታጠፍ፤ የወር እበጥና የአባላዘር ችግር እንዲሁም ትርፍ አንጀት ብግነት ናቸው፡፡

በትላትሎች ምክንያት የታመመውን ፈጥኖ ማከም አስፈላጊ ነው፡፡ ሕመሙ ቀጣይነት ያለውና ምክንያቱ በትክክል ያልታወቀ ከሆነ፤ የሚከተሉትን መድኃኒቶች መሞከር፡-

ዝንጅብል (Zingiber officinalis)፡- አንድ እፍኝ ሙሉ ዝንጅብል ደቀሶ በአንድ ሊትር ውሃ ለ10 ደቂቃ ያህል ማፍላት፤ ይህንም በአንድ ቀን ውስጥ መጠጣት፡፡

ዘይቱን (Psidium guava)፡- የሆድ ሕመሙ ተቅማጥ ያለው ከሆነ፤ አንድ እፍኝ ሙሉ የዘይቱን ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማፍላት፤ በማጥለያ ካጠለሱ በኋላ በአንድ ቀን ውስጥ መጠጣት፡፡

ሬት፡- በእያንዳንዱ ቀን ሁለት የሾርባ ማንኪያ ሙሉ ሬት፤ ከትንሽ ውሃና ማር ጋር አደባልቆ መጠጣት አስፈላጊ ነው፡፡

የደም ማነስ በሽታ

የደም ማነስ በሽታ የሚከሰተው የቀይ ደም ሴሎች ቁጥር በጣም ያነሰ ሲሆን ወይም ሴሎቹ በቂ ሂዎማሎቢን ሳይኖራቸው ሲቀር ነው፡፡ ይህ በሽታ ያልተመጣጠነ ምግብ በመብላት፤ በወባ በሽታ ከመታመም የተነሣ፤ የቀይ ደም ሴሎች እንዲሰባበሩና እንዲጠፉ የሚያደርግ ኬሚካል (መድኃኒት) ከመጠጣት የተነሣ ወይም በዘር በመተላለፍ ሲከሰት ይችላል፡፡ በሕፃናት ላይ ለዚህ በሽታ መንሥኤው በወሰኑት መጠቃት ሊሆን ይችላል፡፡

የደም ማነስ በሽታ ደካምን፤ የምግብ ፍላጎት መቀነስን፤ የቆዳ

መገርጣትን፣ ሰውነት ተጨማሪ ማዕድን የሚያገኝበት መንገድ ሆኖ አመድ ወይም ሽክላ የመብላት ፍላጎትን ሊያስከትል ይችላል።

በብረት የበለፀጉ ምግቦች መብላት አስፈላጊ ነው። ይህም ሥጋን በተለይ ጉበትን፣ አጣን፣ ጥቁር አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችን (ከሥኳር ድንች ጫፍ ላይ የሚገኙ ቅጠሎች)፣ ባቂላንና ምስርን ያካትታል። ቪታሚን ሲ ያለባቸው ትኩስ ፍራፍሬዎችንና ቅጠላቅጠሎችን መብላት፣ ሰውነት ብረት መምጣት እንዲችል ይረዳዋል። ከአሉሚኒየም ከተሠሩ ማሰሮዎች ይልቅ ከብረት በተሠሩ ማሰሮዎች መቀቀል ጠቃሚ ነው። የብረት ማሰሮ ማግኘት የማይቻል ከሆነ፣ ጥቂት ንጹሕ የሆኑ የብረት ምስማሮችን ወዲያውኑ በተዘጋጀ የሱሚ ጭማቂ ውስጥ ከቶ ለሁለት ቀን እንዲቆይ ከተደረገ በኋላ ጭማቂውን መጠጣት።

አስም

በሳንባ ውስጥ የምትገኘው ትንሿ ቀሳቢት በንፍጥ ስለምትዘጋ፣ አስም የመተንፈስን ችግር ይፈጥራል። ሕመምተኛው በሚተነፍስበት ጊዜ ሁልጊዜ የሲቃ ወይም የፋጨት ድምፅ ያሰማል፤ በተለይም ምሽት ሲሆን ሥቃዩ ይብሳል። ብዙውን ጊዜ አስም በዘር ይተላለፋል፤ ለዚህ መንስኤው ሰውነትን የሚያስቆጣ ነገር ሲበላ ወይም ሊሸት ይሆናል፤ ወይም ደግሞ በጉንፋን ምክንያት ሊቀስቀስ ይችላል። አስም እየባሰ ሊሄድ ስለሚችል አስፈላጊውን ሁሉ ጥንቃቄና ሕክምና ከወዲሁ መደረግ አለበት።

1. የአስም አረም (Euphorbia hirta) (የስራት ቍጥር ANM-001)

(ሀ) የዚህን ተክል ደረቁን ቅጠል እንደ ሲጃራ ጠቅልሎ ማጨስ፣ ወይም

(ለ) ሌሊት በምትተኛበት ጊዜ አንድ እፍኝ ሙሉ ቅጠሉን አዘጋጅተህ ራስህን እዚያ ላይ አድርገህ መተኛት፣ ወይም

(ሐ) ከ15-30 ግራም የሚደርስ፣ በእጅ ሲለካም አንድ እፍኝ ሙሉ የሚሆን አዲስ የተቈረጠና የታጠበ አስፈላጊ ከሆነም የደረቀ የዚህን እጽዋት ቅጠል ካዘጋጀህ በኋላ 500 ሚ.ሊ. በሚሆን ውሃ ለ10 ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ከዚያም ለ15 ደቂቃ ያህል አቆይተህ አጥልለው። ይህንንም ከፋፍለህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው። በዚህ ሁኔታ ሳታቋርጥ ለ8 ቀን አድርግ።

2. የባህር ዛፍ (Eucalyptus globulus)፡- አንድ እፍኝ የሚሆን አዲስ የተቈረጠ ወይም የደረቀ የባህር ዛፍ ቅጠል ወቅጠህ፣ 250 ሚ.ሊ. በሚሆን የፈላ ውሃ ውስጥ ጨምረው። ራስህንና ማሰሮውን በፎጣ በመሸፈን እንፋሎቱን ለ15 ደቂቃ ያህል ታጠነው።
3. ፓፓያ (Carica Papaya)፡- ለጋ የፓፓያ ቅጠል ቈርጠህ ካደረቅህ በኋላ በፒፓ ውስጥ በማድረግ ወይም እንደ ሲጃራ በወረቀት ጠቅልለህ ማጨስ ወይም ቅጠሉን አልጋህ አጠገብ ወይ በምትቀመጥበት ክፍል ውስጥ በማቃጠል ጭሱን ወደ ውስጥ መሳብ። (ANM - 003)
4. ከሾህማ ፖም ቅጠል የሚዘጋጅ ለከባድ አስም የሚሆን ሲጃራ (Datura Stramonium)

ለከባድ አስም የሚሆን ሲጃራ የሚዘጋጀው በሚከተለው ሁኔታ ነው፡-

ደረቅ የፖም ቅጠል	150 mg
ደረቅ የባህር ዛፍ ቅጠል	150 mg
ደረቅ የፓፓያ ቅጠል	150 mg

ይህን እንደ ሲጃራ በወረቀት በመጠቅለል ወይም በፒፓ በማድረግ ማጨስ ያስፈልጋል (ANM - 004)

መጥፎ ትንፋሽ

በኒም ወይም በባህር ዛፍ ቀንበጥ ወይም ደግሞ እቤት ውስጥ የተሠራ የጥርስ ሳሙና (NMI ይመልከቱ) በመጠቀም ሁልጊዜ ጥርስን ማጽዳት አስፈላጊ ነው። ችግሩ የሚመጣው ከሆድ ከሆነና እየቀጠለም የሚሄድ ከሆነ፤ መድኃኒትነት ያለው ክሰል መጠቀም ጥሩ ነው (ANM - 011)።

የአልጋ ቊስል

ይህን ችግር ለመከላከልና ለማዳን ከቀይ ሽንኩርት የተዘጋጀ ቅባት መጠቀም አስፈላጊ ነው (NMII ይመ) (ANM - 015)።

የጉሮሮ ቊስል፣ ሳልና ጉንፋን

1. ነጭ ሽንኩርት (Allium Sativum) (ANM - 021)

ነጭ ሽንኩርት ከበሉ በኋላ ሁልጊዜ ሁለት ሎሚ ውሃ ውስጥ ጨምቆ መጠጣት ጠቃሚ ነው። ሎሚው ተጨማሪ ቪታሚን ለማግኘት ከማስቸሉም በላይ፤ ነጭ ሽንኩርቱ ከሰውነት ጋር እንዲዋሃድ ይረዳል።

(ሀ) ጥሬውን ነጭ ሽንኩርት መብላት፤ አንዳንድ ራስ ነጭ ሽንኩርት በቀን 3 ጊዜ መብላት ይገባል። በሽታው ጠንክር በሚልበት ጊዜ ይህ መጠን በሁለትና በሦስት እጥፍ መጨመር ያስፈልጋል።



የወደፊቱ ተስፋ! በከንጉ የምትኖር አንዲት ጠንቃቃ እናት ልጇን ተፈጥሮን እንዲያደንቅ በማደፋፈር አስደናቂ የመሬወስ ባሕርይ ያሰውን ያልበሰለ የፓፓያ ፍሬ በእጁ አንዲነክ ታደርገዋለች።

(ለ) ነጭ ሽንኩርት በማር፤ ተልጦ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት በአንድ ትልቅ የብርጭቆ ዕቃ ሙሉ አዘጋጅ፤ በተቈራረጠው ነጭ ሽንኩርት መሃል ያለው ክፍት ቦታ እስኪሸፍን ድረስ ቀስ ብለህ የማር ወለላን ጨምር። ከዚያም ብርጭቆውን የሙቀቱ መጠን 20 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ በሆነ ቦታ አስቀምጠው። ከሁለት እስከ አራት ሳምንት ድረስ በሚቆይበት ጊዜ ማሩ የነጭ ሽንኩርቱን ጭማቂ በመምጣጥ ልልና በውስጡ አሳልፎ የማያሳይ ይሆናል። ይህ ማጣራት አያስፈልገውም። በየጥቂት ሰዓቱ አንድ የሻይ ማንኪያ እየበላህ ለ3 ወር ተጠቀምበት።

(ሐ) ስኳር ድብልቅ ነጭ ሽንኩርት፤ ይህ በተለይ ለሳል ፍቱን መድኃኒት ነው። አንድ የሻይ ማንኪያ የሚሆን የተጨመቀ ነጭ ሽንኩርት ተመሳሳይ መጠን ካለው ስኳር ወይም ማር ጋር እደባልቀው። በተወሰነ ሰዓት አንዳንድ የሻይ ማንኪያ እየወሰድህ በዕለቱ ጨርሰው።

(2) ቀይ ሽንኩርት (Allium cepa)፤ (ANM - 002)

ትንሽ ቀነስ ይበል እንጂ ቀይ ሽንኩርትም የነጭ ሽንኩርት ዓይነት ባሕርይ አለው።

(ሀ) ስኳር ድብል ቀይ ሽንኩርት፤ ጥሬውን ቀይ ሽንኩርት ከቈራረጥ በኋላ እላዩ ላይ ቡናማ ስኳር ነስ ነስ አድርግበት፤ ሳህን ከደነውና ከበድ ያለ ነገር ጫንበት። በጥቂት ሰዓት ውስጥ በርከት ያለ ቡናማ ሽርጥ ይወጣዋል፤ ይህም ጣፋጭ ከመሆኑም በላይ በማንኛውን የዕድሜ ክልል ላሉ ሳል ለሚያስቸግራቸው ለዎች ፍቱን መድኃኒት ነው።

(ለ) ከቀይ ሽንኩርት የተዘጋጀ መጠጥ፤ ግማሽ ኩባያ የሚሆን የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት በግማሽ ኩባያ ውሃ ውስጥ ጨምረህ በሚገባ አማሰለው። ይህንንም ከፋፍለህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጥተህና በልተህ መጨረስ ይኖርብሃል።

(3) አርተሚዝያ (Artemisia annua)፤ (ANM - 023)

(ሀ) አርተሚዝያ ሻይ፤ አንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የደረቀ የአርተሚዝያ ቅጠል፤ ሦስት ኩባያ በሚሆን የፈላ ውሃ ውስጥ ጨምረህ ሻይ አዘጋጅ። አንዳንድ ኩባያ በቀን ሦስት ጊዜ ጠጣ።

(ለ) አየር መሳብ፤ አንድ ማንኪያ ሙሉ ደረቅ የአርተሚዝያ ቅጠል ወይም እፍኝ ሙሉ ትኩስ የተቈረጠ ቅጠል በፈላ ውሃ ውስጥ በመጨመር እንፋሎቱን መሳብ ጠቃሚ ነው።

(4) ማንጎ (Mangifera)፤ 30 ግራም (1እፍኝ) ለጋ የሆነ አረንጓዴ የማንጎ ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ለ10 ደቂቃ ያህል ቀቅለው። ካጣራኸው በኋላ ከፋፍለህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው። በአንድ ሰዓት ይህን በምትወስድበት ጊዜ ከስምንት ቀን በላይ ማድረግ የለብህም (ANM - 024)።

(5) የባህር ዛፍ (Eucalyptus globulus) (ይህ ከአንድ ዓመት በታች የሆኑትን ልጆች አይመለከትም)፡-

(ሀ) ከባህር ዛፍ ቅጠል የሚዘጋጅ ሻይ፤ አንድ እፍኝ የሚሆን የደረቀ የባህር ዛፍ ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለአምስት ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ካጣራኸውም በኋላ ከፋፍለህ በዕለቱ ጠጣው። (ANM - 025a)

(ለ) ባህር ዛፍ ድብልቅ ዘይት፤ አንድ እፍኝ ደረቅ የባህር ዛፍ ቅጠል ወቅጦ በዱቄት መልክ ካዘጋጁ በኋላ በግማሽ ኩባያ የአትክልት ዘይት ተደርጎ ውሃ ገንዳ ውስጥ በዝግታ እንዲሞቅ ማድረግ። ይህን ድብልቅ በመጠቀም በቀን ሁለት ጊዜ ደረትን ቀብቶ መፈተግ በጣም ጠቃሚ ነው። ዕድሜያቸው ከአንድ ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ይህን እንዳይጠቀሙ አድርግ። (ANM - 025b)

(ሐ) ለሳል የሚሆን ባህር ዛፍ ድብልቅ ሽሮፕ፤ 65 ግራም

የሚሆን የደረቀ የባህር ዛፍ ቅጠል አንድ ሊትር በሚሆን የፈላ ውሃ ውስጥ ከጨመርህ በኋላ እንደ ተዘፈዘፈ ለ6 ሰዓት ያህል አቆየው። ከዚያም 100 ሚሊትር ለሚሆነው ሻይ 180 ግራም ስኳር ጨምርበት። በመጠኑ እንዲሞቅ ካደረግህ በኋላ አጣራው። ዕድሜያቸው ሰባት ዓመት የሆናቸው ልጆች አንዳንድ የሻይ ማንኪያ በቀን ሦስት ጊዜ መውሰድ አለባቸው፤ ከዚያ ያነሰ ዕድሜ ያላቸው ልጆች እንደ ለውነታቸው ክብደት አነስ ያለ መጠን እንዲወስዱ ማድረግ ያስፈልጋል። ተለቅ ያሉ ልጆች እና ዐዋቂዎች ከሽሮፕ ይልቅ ሻፍን ቢጠጡ ይመረጣል። (ANM - 025c)

(መ) ባህር ዛፍ ድብልቅ የሳል ጠብታ፤ 700 ሚሊ ተራ እልኮ ለ 300 ሚሊ የፈላና የተጣራ ውሃ ጋር ካደባለቅህ በኋላ በ100 ግራም የደረቀ የባህር ዛፍ ቅጠል ላይ ጨምረው። ከአንድ ሳምንት በኋላ በሚገባ ጨምቀህ ቅጠሉን ጣለው። ዐዋቂዎች 30 ጠብታ በቀን 3 ጊዜ ከዚህ በአልኮ ለ ከተበጠበጠው መድኃኒት ይወስዳሉ። (ANM - 025d)

(ሠ) ባህር ዛፍ ድብልቅ ፍቱን የሳል መድኃኒት፤ በ250 ግራም ደርቆ በተወቀጠ የባህር ዛፍ ቅጠል ላይ 5 ሊትር የማር ወይን ጨምረህ በሚገባ አማሰለው። አጥብቀህ ሳትዘጋው ከክደንኸው በኋላ ለአምስት ቀን ሞቃት በሆነ ቦታ አስቀምጠው። ከዚያም በኋላ አጣርተህ አየር በማያስገባ አንድ ሊትር ጦርሙስ ውስጥ በመጨመር ቀዝቃዛና ጨለማ በሆነ ቦታ አስቀምጠው። የአወሳሰዱ መጠን፡- ለአዋቂ፤ አንዳንድ የሻይ ማንኪያ በቀን 3 ጊዜ፤ ለልጆች (አንድ ዓመትና ከዚያም በላይ)፤ ከ20-40 ጠብታ በቀን 3 ጊዜ። (ANM - 025e)

(ረ) የባህር ዛፍ ቅጠል እንፋሎት ወደ ውስጥ መሳብ፤ አንድ እፍኝ የሚሆን ትኩስ የተቈረጠ ወይም የደረቀ የባህር ዛፍ ቅጠል በ250 ሚሊ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ቀቅለው።

ማሰርውን ጨምሮ ራስህን በፎጣ ሸፍነህ ትኩሱን እንፋሎት ለ15 ደቂቃ ያህል ወደ ውስጥ መሳብ ይኖርብሃል። (ANM - 025f)

(6) ሎሚ (Citrus Limon):- (ANM - 026)

(ሀ) ከሎሚ ቅጠል የሚዘጋጅ ሻይ፤ ሁለት እፍኝ የሚሆን ለጋ የሎሚ ቅጠል (ትኩስ የተቆረጠውን ወይም ደረቁን ቅጠል) በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ቀቅለው። ካጣራሽው በኋላ ከፋፍለህ በዕለቱ መጠጣት ይኖርብሃል። (ANM - 026a)

(ለ) ከሎሚ ልጣጭ የሚዘጋጅ ሻይ፤ አንድ እፍኝ ሙሉ የተቆራረጠ የሎሚ ልጣጭ አዘጋጅ፤ አንድ ሊትር የፈላ ውሃ በላዩ ላይ ጨምረህበት ለ15 ደቂቃ አቆየው፤ ከዚያም ይህንኑ መጠን በቀን ውስጥ መጠጣት፤ ሰልጆች ግን እንደ ክብደታቸው መጠን ከዚያ ያነሰ መሆኑን አሰበት። ይህ ከሎሚ ልጣጭ የተዘጋጀ ሻይ ለፀረ ተባይ መድኃኒት መዋል የለበትም! (ANM - 026b)

(7) ዝንጅብል (Zingiber officinale):- (ANM - 027)

(ሀ) ዝንጅብል በአልኮል፤ 25 ግራም አዲስ የተቆራረጠ ዝንጅብል አዘጋጅተህ አላዩ ላይ አልኮልንቱ ሰማንያ በመቶ የሆነ (80%) አልኮል 100 ሚ.ሊ. እስከሚደርስ ድረስ ጨምርበት። እስከ ሣምንት አቋይተህ ጭመቀው። በቀን ውስጥ 3-4 ጊዜ ከ10-20 የሚሆኑ ጠብታ በአፍህ አድርግ። (ANM - 027a)

(ለ) የዝንጅብል ሻይ፤ ርጥብ ከሆነው ወይም ከደረቀው ዝንጅብል መረቅ አዘጋጅተህ፤ አላዩ ላይ አንድ የሻይ ማንኪያ ማር ጨምርበት። (ANM - 027b)

(8) አቡካዶ፤ አንድ እፍኝ የሚሆን ለጋ የአቡካዶ ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምሮ መረቅ ማዘጋጀት፤ ከዚያም

ከፋፍሎ በአንድ ቀን ውስጥ መጠጣት። (ANM - 028)

(9) ብርቱካን (Citrus Sinensis)፤ አንድ እፍኝ የሚሆን የብርቱካን ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ለ2 ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ይህንንም በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው። (ANM - 029)

(10) ሎሚ ሣር (Cymbopogon Citratus)፤ አንድ እፍኝ የሚሆን የዚህን ተክል ቅጠል በትንሽ ውሃ ቀቅለህ እንፋሎቱን ሳበው። (ANM - 030)

(11) የገበታ ጨው፤ ሁለት የሻይ ማንኪያ ጨው በአንድ ሊትር ውሃ አሟሙተህ ወደ አፍንጫህ ርጨው፤ በዚህ ጊዜ በኃይል ለመተገፈስ ጥረት አድርግ። (ANM - 031)

«እግር ላይ የሚሰማ የማቃጠል ስሜት»

ብዙ የኤድስ ሕመማን እግራቸው ላይ የማቃጠል ስሜት እንደሚሰማቸው ይናገራሉ። የቆዳን ሕመም ለማከም የሰጠነውን ምክር ለዚህም ተግባራዊ ያድርጉት።

ካንሰር

ካፓሊስ ባርኮማን ይመልከቱ

የጉሮሮ ሕመም (Candida in the mouth)

የዚህ በሽታ ምክንያቱ «ይስት ካንዲዳ አልቢካንስ» የተባለው ነው። ይህ ዘረንጉዳይ (Fungus) በብዙ ሰዎች አፍ ውስጥ ሊገኝ ይችላል፤ ምክንያቱም የሰውነት የመቋቋም ችሎታ በሚቀንስበት ጊዜ ብግነትን ይፈጥራል፤ ብዙ ጊዜ ይህ በሽታ ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓታቸው በተቃወሰ (በተዛባ) ሰዎች ውስጥ ይገኛል (ለምሳሌ፤ የኤድስ ሕመማን)።

ብዙ ጊዜ በቆዳ ውስጥ የሚገኙ ሚክሮቦች በሚጠፉበት ጊዜ ካንዲዳ ብግነትን ሊፈጥር ይችላል፤ ይህም የሚሆነው ሕመምተኛው ለረጅም ጊዜ አንቱባዮቲክ የወሰደ እንደሆነ ነው።

የዚህ በሽታ ምልክቶች እንደ ወተት የነጡ ትናንሽ ቁስሎች ናቸው። ተጨማሪ ምልክቶችም የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የምላሽ ነጭ መሆን፣ በአፍ ዙሪያና በአፍ ውስጥ የቀስል መውጣት እና አንዳንድ ጊዜ የሊገፍ ዕጢ እብጠት ናቸው። ቀጥሎ የተጠቀሱት ነገሮች ማድረግ፣ የአፍ ገጽሕና እንዲጠበቅ ከማስቻላቸውም በላይ ቁስሎች እንዲፈወስ ይረዳሉ። አንዳንዶች ምራቅ ላይቋረጥ እንዲመነጭ በማድረግ፣ አፍ እንዳይደርቅ ይረዳሉ።

1. በማንኛ ቅጠል የተፈላ ሻይ (ከላይ የተጠቀሰውን ይመልከቱ)። (ANM - 040)
2. በጣም የበሰለ ቲማቲም ወይም አናናስ በቀን ሁለት ጊዜ መምጠጥ። (ANM - 041)
3. የሾላ ፍሬ በቀን ሁለት ጊዜ መምጠጥ። (ANM - 042)
4. ሎሚ መምጠጥ ወይም ጨው ያለበት ውሃ ላይ ሎሚ ጨምሮ መጠጣት። (ANM - 043)
5. ሎሚ ሣር ሻይ (አላይ የተጠቀሰውን ይመልከቱ)። (ANM - 044)
6. ነጭ ሽንኩርት እና ማር፤ በየተወሰነው ሰዓት አንዳንድ የሻይ ማንኪያ መውሰድ። (ANM - 045)
7. ትኩስ የተቋረጠ የአርተሚዝያ አኑዋ ቅጠል ከምግብ በኋላና በፊት ማግኘት። ለልጆች ግን አንድ የሻይ ማንኪያ ከደረቀ አርተሚዝያ ቅጠል የተዘጋጀ ዱቄት በአንድ የሻይ ማንኪያ ማር አደባባይ መስጠት (ANM - 046)
8. ጨው በተደረገበት ውሃ አፍን መጉመጥመጥ። (ANM - 047)
9. አንድ የሻይ ማንኪያ ሶዳ ባይካርቦኔት በአንድ ኩባያ ውሃ ውስጥ ጨምሮ አፍን መለቃለቅ (መጉመጥመጥ)። (ANM - 048)

ሕመምተኛው ለመብላት ችግር ካለው፣ ሎሚ የመሳሰሉትን ፍራፍሬዎች ለተወሰነ ጊዜ አለመጠቀም፣ ምክንያቱም ሕመሙን ያባብሱታል። ስለዚህ ገንፎና የተፈጨ ድንች የመሳሰሉ ለስላሳ ምግቦችን አቀዝቅዞ መብላቱ ተመራጭ ነው።

ከበድ ያለ የጉሮሮ ቀስል፤ ለምሳሌ፣ ቀስሎ ሰፍቶና ተሰራጭቶ የምግብ ቧንቧን እስከሚዘጋ መድረስ። በደቡብ አፍሪካ የሕፃናት ሆስፒታል ውስጥ የሚሠሩ ዶክተሮች ዘመናዊ መድኃኒት እንኳ ውጤት አልባ በሆኑበት በሽታ ላይ ጥሩ ውጤት ያስገኘውን ቀጥሎ ያለውን የሕክምና ዘዴ አሳውቋል። 50 ማራም የሚሆን የተላጠ ነጭ ሽንኩርት በተቻለ መጠን አድቅቀህ ውቀጠው፤ 100 ሚ.ሊ. በሚሆን ተፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ ውስጥ ጨምረህ በሚገባ ወዝውዘው (የሚገኝ ከሆንም በኢሌክትሪክ መጭመቂያ ውስጥ አድርጎ ይህን ማከናወን)። ካጣራህ በኋላ ውሃውን በቀዝቃዛ ቦታ አስቀምጠው። አወሳሰዱም፤ ለአንድ ዓመት ሕፃን በየ4 ሰዓቱ 1ሚ.ሊ በአፍ መስጠት፤ ለአዋቂ፤ በየ4 ሰዓቱ 5 ሚ.ሊ. በአፍ መጠጣት። ካስፈለገም 50 ሚ.ሊ. ከሚሆን የብርቱካን ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ይቻላል። (ANM - 049)።

በሴቶች ብልት ላይ የሚከሰት ቀስል (Vaginal Yeast Infection)

ለአንዲህ ዓይነቱ በሽታ ምልክቶቹ ማሳከክ፣ የብልቱ ከንፈር መቅላትና ሕመም መሰማት ናቸው። ሽንት በሚሸናበትም ጊዜ የማቃጠል ስሜት ሊያስከትል ይችላል። በኮምጣጤ ድብልቅ ውሃ ማጠብ ወይም የኮምጣጤ ድብልቅ ውሃ በአካባቢው መርጨት (6 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ ከ1 ሊትር ተፈልቶ ከቀዘቀዘ ውሃ ጋር ማደባለቅ)። ኮምጣጤ ማግኘት አስቸጋሪ ከሆነ፤ የሎሚ ጭማቂ መጠቀም ይቻላል። ለውስጥ ደዌ ከሎሚ ሣር ወይም ከማንኛ ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ ጠጣ፤ በየዕለቱ በምትበላው ምግብ ውስጥ ነጭ ሽንኩርት መጨመር አስፈላጊ ነው። ለውጫዊ ሕመም ከሚከተሉት ውስጥ አንዱን ተግባራዊ ለማድረግ ሞክር፤

(ሀ) የተወቀጠ ነጭ ሽንኩርት በዘይት ተደባልቆ፤ የድብልቁ መጠን 1:1. (ANM-060)

(ለ) የተወቀጠ ነጭ ሽንኩርትና የእርጎ ድብልቅ፤ የድብልቁ መጠን 1:10 (ANM-061)

(ሐ) የአርተሚዝያ ቅባት ወይም የአርተሚዝያ ዘይት (ANM-062)

ሳይቶሜጋሎ ቫይረስ

እነዚህ ብዙውን ጊዜ በኤድስ ሕመማን ላይ ለሚከሰቱ የቆዳ በሽታዎች ምክንያት የሚሆኑ ቫይረሶች ናቸው።

ተቅማጥ

ለተቅማጥ በሽታ ምክንያቶቹ ኤች አይ ቪ ቫይረስ፤ የተመጣጠነ ምግብ ዕጥረት፤ አሜባ፤ የወባ በሽታ፤ ሳልሞኔላ፤ ታይፎይድ፤ ኮሌራ ወዘተ ናቸው። የተለያዩ የተቅማጥ ዓይነቶችን እንዴት ማከም እንደሚቻል በሚመለከት የተሰጠውን ሰፋ ያለ ገለጻ፤ በNMI ላይ ይመልከቱ። ሁለት የሾርባ ማንኪያ ጢም ብሎ የሞላ ስኳር እና በአንድ የሻይ ማንኪያ በድርብ የተሰፈረ ጨው፤ በአንድ ሊትር የፈላ ውሃ ውስጥ በመጨመር ኢአር.ኤስ (ORS) አዘጋጅ። ሕመምተኛው አዘውትሮ ይህን ኢአር.ኤስ እና ከሚከተሉት መድኃኒቶች አንዱን እንዲጠቀም መምከሩ አስፈላጊ ነው።

(1) የፎርቢያ ሂርታ ሻይ (Euphorbia hirta tea) ፤ አንድ እፍኝ የሚሆን የታጠበ የዚህን ተክል ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ካጣራህም በኋላ ከፋፍለህ በአንደ ቀን ውስጥ ጠጣው። ይህን ሕክምና በተከታታይ ለ8 ቀን ያህል አድርገው። (ANM-070)

(2) ከማንጎ ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ (ምዕራፍ 63 ይመልከቱ)። (ANM-071)

(3) አንድ ኩባያ የሎሚ ሣር ሻይ ከአንድ ኩባያ ወተት ጋር ማደባለቅ (ምዕራፍ 63 ይመልከቱ) (ANM-072)

(4) ካሮት፤ ሁለት ትልልቅ ካሮት አጥቦ በታንገሮ ከቈራረጥህ በኋላ በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለአምስት ደቂቃ ያህል ቀቅለው። ከዚያም አቀዝቅዝህ ሁሉንም ጨርሰህ ብላው። ወይም ደግሞ ጥሬውን ካሮት አጥቦ መብላት ትችላላህ። (ANM-073)

(5) አርተሚዝያ ሻይ፤ ይህ ሻይ አንጆትን እንደሚያጠራና የለውነት በሽታን የመከላከል ሥርዓት እንደሚያጠነክር ይታመናል። (ANM-074)

(6) ሩዝ (Oryza Sativa)፤ ሩዝ የተቀላበትን የውሃ መጠጣት ጠቃሚ ነው፤ በNMI ላይ እንደተገለጸው፤ ሩዝን ወይም የለውዝ ገለባን በማቃጠል መድኃኒትነት ያለውን ከሰል አዘጋጅ። (ANM-075)

(7) ኒም (Azadirachta indica)፤ በቍጥር 40 የሚሆኑ ቅጠሎችን በመቀራረጥ ካዘጋጀህ በኋላ አንድ ትልቅ ኩባያ ውሃ ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ቀቅለው። ካጣራህም በኋላ በቀዝቃዛ ቦታ አስቀምጠው፤ ይህንም በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው። (ANM-076)

(8) በየተወሰነ ሰዓት ጥቂት ምግብ ብላ። የተፈጨ መዝ መብላት ተስማሚ ነው። ቅባት ያለውን ምግብ ከመብላት ራቅ። (ANM-077)

የጆሮ ሕመም (Ear ache)

(ሀ) ቀይ ሽንኩርት (Allium Cepa)፤ እፍኝ ሙሉ ቀይ ሽንኩርት በጣም በስሎ ከቈረጥህ በኋላ በስስ ጨርቅ ጠቅልለው፤ ይህንንም በጆሮ ላይ ወይም ከጆሮ ጎሳ በማድረግ በፋሻ አሰረው፤ መቀትም እንዲኖረው አድርገው። ጠዋትና ማታ

ሽንኩርቱን ቀይረህ ሌላ ሽንኩርት አድርግ። ማታ ማታ በስሱ የተቀረጠ ቀይ ሽንኩርት በጨርቅ ከረጢት ውስጥ አድርገህ ባመመህ ጆሮ በኩል ተንተርሰህ ተኛ። (ANM-090)

(ለ) ኒም (Azadirachta indica)፤ ጥቂት ጠብታ የኒም ዘይት በጆሮ ውስጥ አድርግ። (ANM-091)

ድካም/መልፈስፈል

1. ከአጽዋት የሚዘጋጅ ሻይ፤ በተለይም ከሎሚ ሣር፤ ከማንጎ ወይም ከአርተሚዝያ ቅጠል የሚዘጋጅ ሻይ መጠጣት የድካምን ስሜት ያስወግዳል። (ANM-100)
2. ንጹሕ ላዩር ማግኘትና የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ። (ANM-101)
3. በብረት (ለምሳሌ፤ ሞሪንጋ) እና በቪታሚን (በተለይ ፍራፍሬዎች) የበለጸጉ ምግቦች። (ANM-102)

ትኩሳት

ኤች አይ ቪ ራሱ ለከባድ ትኩሳት ምክንያት ሊሆን ይችላል፤ ብዙዎቹ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር ተደራቢ የሆኑ በሽታዎች ትኩሳት ያስከትላሉ፤ ለምሳሌ፤ የወባ በሽታ፤ ሳንባ ምች፤ ታይፎይድ፤ ማጅራት ገትር፤ ኩፍኝ።

1. ሎሚ ሣር (Cymbopogon Citratus)፤ በየቀኑ 3 ሊትር የሚሆን ከሎሚ ሣር የተዘጋጀ ሻይ ጠጣ (ANM-110)
2. ማንጎ (Mangifera indica) ወይም ቲመሪንድ (Tamarindus indica)፤ 3 እፍኝ የዚህን ተክል ቅጠል በ2 ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ከቀዘቀዘ በኋላ ሕመምተኛው በዚህ ፈሳሽ እንዲታጠብ ማድረግ፤ ወይም ጥቂት ቀዝቃዛ ውሃ ከተጨመረ በኋላ በፎጣ አርሶ በሕመምተኛው ራስ፤ ደረት ወይም እግር ላይ ማድረግ።

ጋስትራይቲስ

ይህ በሽታ የጨንጎ ብግነት ሲሆን፤ አስፕሪን ከመውሰድ ወይም በተደጋጋሚ ከመቁጣት የተነሳ የሚከሰት የጉንዮሽ ጉዳት ነው።

ለጨንጎ አልሰር ምክንያቱ፤ በጨንጎ ላይ ወይም በትንሹ አንጀት ላይ በጣም ብዙ አሲድ መረጨት ነው። ብዙ ጊዜ የሚያዘውትሩ ባይሆኑም የአልሰር ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፤ ቁርጥማት፤ ማቃጠል፤ የባዶነት ስሜትና ረሃብ። ሕመሙ የሚከሰተው ሆድ ባዶ በሚሆንበት ጊዜ ነው። ወተት በመጠጣት፤ ምግብ በመብላትና ብዙ ውሃ በመጠጣት ማስታገስ ይቻላል፤ ነገር ግን ከአንድ ሰዓት በኋላ እንደ ገና ሊጀምር ይችላል። በተወሰነ ጊዜ ብዙ ከመብላት ይልቅ በተከታታይ ትንሽ ትንሽ መብላቱ የተሻለ ነው። አልሰር ለጊዜው ድኖ እንደገና ሊከሰት ይችላል።

1. ሽፈራው (Moringa oleifera) እና ጎመን (Brassica Oleracea)። በየቀኑ የምትበላው ምግብ የሽፈራው ዱቂትና ጥሬ ጎመን የሚያካትት ቢሆን ይመረጣል። (ANM-120)

1. ዘይቱን (Psidium guajava)

(ሀ) ያልበሰለ ጥቂት ዘይቱን ብላ (ANM-121a)፤ ወይም

(ለ) አንድ እፍኝ የሚሆን የዘይቱን ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለ20 ደቂቃ ከድኅህ በማፍላት የዘይቱን ሻይ አዘጋጅ፤ ካጣራሽውም በኋላ ከፋፍሰህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው። (ANM-121b)

3. ሬት (Aloe Vera (Syn. Aloe barbadensis), Aloe ferox and Aloe arborescens)፤

የዚህን ተክል ቅጠል ቁርጠህ በሚገባ እጠበው። አንድ ስለታም ቢላዋ በፈላ ውሃ ጨምረህ ካጠፍህ በኋላ የራቱ ቅጠል

ሚፍ እንዲሁም ጉንና ጉትን ቁርጠህ ጣለው፤ ከዚያም መሀል ለመሀል ሰንጥቀህ የራቱን ዝልግልግ ፈላሽ በሻይ ማንኪያ እየዛቅህ አጠራቅመው፡፡

አንዳንድ የሻይ ማንኪያ በቀን 3 ጊዜ ጠጣ፡፡ (ANM - 122)

4. ፖም (Datura Stramonium)፤ በቀን 3 ጊዜ ከ5-10 ጠብታ በአልኮል የተበጠበጠ ዳቱራ ተጠቀም (ይህን «የአንጀት መኮማተር» በሚለው ሥር ተመልከት፡፡ በአልኮል የሚበጠበጠው ይህ መድኃኒት በተቻለ መጠን ልምድ ባለው ዶክተር መዘጋጀት አለበት)፡፡ (ANM - 123)

5. ስኳር ድንች (Ipomoea batatas)፤ ስኳር ድንቹን ከቀቀልኸው በኋላ በትንንሹ ቁራርጠህ አድርገው፤ ከዚያም ወቅጠህ በዱቄት መልክ አዘጋጀው፡፡ በቀን 3 ጊዜ አንዳንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የስኳር ድንች ዱቄት በትንሽ ውሃ ውስጥ እያደረግህ ጠጣ፡፡ (ANM - 124)

ራስ ምታት

ለራስ ምታት ምክንያት የሆኑ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፤ ድካም፣ ጭንቀት ወይም የስሜት መረበሽ፤ ግማሽ ራስ ምታት፤ ከፍተኛ የደም ግፊት፤ ማጅራት ገትር፤ የዓይን ሕመም፤ የማየት ችግር ሲያጋጥም መነፅር አለመጠቀም፤ ቅዝቃዜና ጉንፋን፡፡

በቀን ውስጥ 3 ሊትር ገጽሕ ውሃ ጠጣ፡፡ ምክንያቱ የሚታወቅ ከሆነ፤ ራስህን ለማስታመም ዝግጁ ሁን፡፡ ለከባድ ራስ ምታት ቡና ወይም ከቡና ቅጠል ወይም ከአርተሚዝያ ቅጠል ወይም ከለውዝ ተክል ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ መጠጣት ጠቃሚ ነው፡፡ ከቡናው ሌላ የሚገኝ ከሆነ በአማራጭ ኮላ ለውዝ ማኽክ (ANM - 130)

የቂዳ በሽታ

ቪንግልዝ (Herpes Zoster)፤ በዓለም ላይ ያሉ ልጆች ሁሉ

ልክ እንደ ጉድፍ ብዙውን ጊዜ በዚህ በሽታ ይታመማሉ፡፡ አብዛኛውን ጊዜ በሽታው ተለይቶ የሚታወቀው በሰውነት ላይ በአንድ ጉን በሚወጡ ውሃ የቋጠሩ አበጥ ባሉ ነገሮች ነው፡፡

ቀዝቀዛ ቊስል (Herpes Simplex)፤ ይህ ቊስል ብዙ ጊዜ የሚገኘው አፍ ላይ ነው፡፡ በብልት (ሀፍረተ ሥጋ) ላይ የሚወጣው ቊስል፤ ከአንዱ ወደ ሌላ የሚሠራጨው በወሲባዊ ግንኙነት ነው፡፡

ቪንግልዝ እና ቀዝቀዛ ቊስል ሁለቱም በቫይረስ ምክንያት የሚመጡ በሽታዎች ሲሆኑ፤ ቀጥሎ ያሉትን መድኃኒቶች በመጠቀም ማከም ይቻላል፡፡

1. ነጭ ሽንኩርት (Allium Sativum)፤ የተቁረጠ ወይም የተጨመቀ ነጭ ሽንኩርት በምግብ ዘይት ውስጥ ጨምሮ ለጥቂት ቀናት እንዲቆይ በማድረግ ነጭ ሽንኩርት ድብልቅ ዘይት አዘጋጅ፡፡ ይህን በቊስሉ ላይ በቀን ሁለት ወይም ሦስት ጊዜ አድርግ፡፡ (ANM - 141)

2. ፍራንጂፓኒ (Plumeria regia)፤ በአበባው መቀመጫ ላይ የሚገኘውን ነጭ ፈላሽ ጨምቀህ ቊስሉ ላይ አድርግ፡፡ ይህ ፀረ ሕዋስ ሲሆን እንደ ማደንዘዣ ሆኖ ሊጠቅም ይችላል፡፡ (ANM - 142)

3. ኒም (Azadirachta indica) (ANM - 143)

(ሀ) ውሃ የቋጠረው ነገር እስከሚደርቅ ድረስ በቀን ሁለት ጊዜ የኒም ዘይት ባበጠው ቦታ ላይ አድርግ (ANM - 143)

(ለ) 2.5 ግራም የሚሆን የደረቀ የኒም ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ቀቅለህ መረቅ በማዘጋጀት በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው፡፡ ለሰባት ቀን እንደዚህ እያዘጋጀህ ጠጣ፡፡ (ይህ ሻይ የምግብ ፍላጎት እንዲኖርህም ይረዳል፡፡) (ANM - 143b)

የላንባ፤ የአንጀት ወይም የዓይን ብግነት

ከከመሚላ (Matricaria Chamomilla) አበባ ወይም ከአርተ

ሚዝያ አኑዋ የተዘጋጀ ሻይ ጠጣ። ዓይንን ለማከም ከሁለቱ አንዱን ዓይነት ሻይ በማጥለያ ወረቀት ካጣራህ በኋላ፣ በፈላውሃ ውስጥ ከቶ፣ ከጀርም የፀዳን ንፁሕ ጨርቅ በቀዝቀዘው ሻይ ውስጥ እየነከርህ ዓይንህን አጠበው። (ANM-150)

የአንጀት መከማተር

1. በአልኮል የሚበጠበጥ ዳቱራ በሚከተለው ሁኔታ በመድኃኒት ቤት ሊዘጋጀ ይችላል፡-

ደረቅ የተፈጨ የዳቱራ ስትራሞኒየም ፍሬ	8 ግራም
95% የሆነና ሊጠጣ በሚችል ደረጃ ያለ ተራ አልኮል	45 ሚ.ሊ
የተጣራ ውሃ	55 ሚ.ሊ

ተራውን አልኮል ከተጣራው ውሃ ጋር በማደባለቅ ፈንታ፣ 45% አልኮልነት ያለውን ጂን ወይም ውስኪ መጠቀም ትችላለህ። ይህን ለአንድ ሳምንት ካቆየኸው በኋላ ጭመቀው፣ ከዚያም አጣራው። ከአትሮፒን (atropine) ይዘት አንፃር ይህ መድኃኒት ከውጭ አገር ከሚመጣው ቤላ ዶና አልኮል ድብልቅ መድኃኒት ጋር አኩል ነው።

የአወሳሰድ መጠን፤

ለዐዋቂ፡- ቢበዛ 30 ጠብታ በቀን 3 ጊዜ።

ለልጆች፡- እኦያንዳንዱ ኪሎ ግራም የሰውነት ክብደት 1 ጠብታ ሆኖ በቀን 3 ጊዜ። (ANM-160)

2. የዳቱራ ፍሬ፤ በአልኮል የሚበጠበጠው የዳቱራ መድኃኒት የማይገኝ ከሆነ፣ ከመድኃኒት ቤቶች ገዝቶ መጠቀም ወይም ከ10 እስከ 15 የሚደርሱ የዳቱራ ፍሬዎችን በቀን ሦስት ጊዜ መከማተሩ እስኪቆም ድረስ አኝክ መዋጥ ያስፈልጋል። ይህ ተክል አትሮፒን (atropine) የያዘ ስለሆነ የአፍ መድረቅ፣ ከፍተኛ የደም ግፊትና የምግብ መፍጨት ችግር የመሳሰሉ

የጉንዮሽ ጉዳዮች ያስከትላል። ይህ ተክል መርዛማ ስለሆነ በጥንቃቄ መጠቀም ይገባል! (ANM-161)

ካፖሲስ ሳርኮማ (Kaposi's Sarcoma)

ይህ በሽታ በኤድስ ሕመማን ላይ የሚገኝ የካንሰር ዓይነት ነው። ብዙ ጊዜ በመጀመሪያ ላይ ሮዝ፣ ቀይ ወይም ሐምራዊ ቀለም ያለው ሽፍታ ሆኖ ይታያል፤ ቅርፁም ክብ ወይም ሞላላ ሊሆን ይችላል። እነዚህ ሽፍታዎች ብዙውን ጊዜ የሚወጡት ፊት ላይ ቢሆንም፣ በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ ሊወጡ ይችላሉ። ከወራት በኋላ አፍን፣ ውስጣዊ የሰውነት ክፍሎችን እንዲሁም ውስጣዊ መድማት የሚታይበት ፍርንትትን ጨምሮ በሰውነት ላይ በብዙ ቦታዎች ይወጣል።

በቅርብ ታትሞ የወጣው ሳይንሳዊ ጽሑፍ፣ የተወሰነ ዓይነት የካንሰር በሽታን በተለይም የጡት ካንሰርንና የደም ካንሰርን ለማከም አርተሚዝያ አኑዋን መጠቀም እንደሚቻል ይገልጻል። ሌላ የካንሰር መድኃኒት በቀላሉ ማግኘት የማይቻል ከሆነ፣ ቀጥሎ ያሉትን መድኃኒቶች መሞከር ተገቢ ነው። ሕመምተኛው ጠዋት ብረት ያለባቸውን ኪኒኖች እንዲውጥ ማድረግ፣ ከሰዓት በኋላ ደግሞ 5 ግራም የሚሆን የአርተሚዝያ የደረቀ ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምሮ ሻይ በማዘጋጀት እንዲጠጣ መስጠት አስፈላጊ ነው። ይህም ለአንድ ሳምንት ይህ መቀጠል አለበት፤ በየወሩ ሁልጊዜ ለአንድ ሳምንት ጊዜ መደገም ይኖርበታል። (ANM-170)

የሰውነት ክብደት መቀነስ

በአገር ውስጥ የተዘጋጁ የተለያዩ ዓይነት ምግቦችን ብላ። ስኳር፣ የዱቄት ወተት ወይም ሌሎች ከውጭ አገር የሚመጡ ምግቦች ለመብላት የሚያጋጥሟህን ፈተና ፀንተህ መቋቋም ይገባሃል። በአገር ውስጥ የሚዘጋጀው ምግብ ከውጭ አገር ከሚመጣው ባይሻልም ከዚያ ግን የሚያንስ አይደለም። በNMI፤

ምዕራፍ 1 ላይ የሚገኘውን ሠንጠረዥ 1 ይመልከቱ።

ወባ

ይህንን በሽታ ማከም እንዴት እንደሚቻል በይበልጥ ለመረዳት NMII ላይ የተጻፈውን ነገር ይመልከቱ።

ከቀላሉ ጀምሮ እስከ ከባዱ ዓይነት የወባ በሽታ መድኃኒት በመሆን በጣም የታወቁት የተፈጥሮ መድኃኒቶች ቀጥሎ የተዘረዘሩት ናቸው፤

ሎሚ ሣር (*Cymbobogon Citratus*) (ANM – 190)

ነጭ ሽንኩርት (*Allium Sativum*) (ANM – 191)

ዝንጅብል (*Agingiber Officinalis*) (ANM – 192)

የዘይቱን ቅጠል ሻይ (*Psidium Guajava*) (ANM – 193)

የፓፓያ ቅጠል ሻይ (*Carica Papaya*) (ANM – 194)

ቅጠሉ ከደረቀ አበባ የሚዘጋጅ ቡና (*Cassia Occidentalis*) (ANM – 199)

የኒም ቅጠል ሻይ (*Azadirachta Indica*) (ANM – 195)

ከቅጠሉ የሚዘጋጅ የኮምጣጤ ቅጠል ሻይ ወይም ሥሩ (*Vernonia Amygdalina*) (ANM – 196)

የሲንኮና ቅርፊት ሻይ (*Cinchona Officinalis*) (ANM – 197)

የአርተሚዝያ ቅጠል ሻይ (*Artemisia Annuua*) (ANM – 198)

የጡንቻ ሕመም

ሕመምተኛው ጡንቻው የሚያመው ከሆነ ወይም የጡንቻ መመንመን ካጋጠመው፤ ሁልጊዜ ማሽት አስፈላጊ ነው። ለመታሻ የሚጠቅሙ ዘይቶች በሚከተለው ሁኔታ ማዘጋጀት ይቻላል።

የሚከተሉት ተክሎች የአንዱን ወይም የሁሉንም ቅጠል ለየብቻ ወቅጦ በሚገባ እንዲደርቅ ማድረግ፡- ባህር ዛፍ፣ የሎሚ ዛፍና የብርቱካን ዛፍ። ከእያንዳንዱ ተክል ቅጠል ከተዘጋጀው ዱቄት በትንሽ ስኒ (100 ሚ.ሊ.) ሙሉ ለክቶ ከአንድ ሊትር የምግብ ዘይት ጋር ማደባለቅ፤ ከዚያም ድብልቁን ውሃ ገንዳ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ያህል ማጥቅ ያስፈልጋል። ቀጥሎም ካጣራህ በኋላ የመታሻውን ዘይት ሳታማስለው እንዲቀዘቅዝ አድርግ። ዘይቱን አየር በማያስገባ ዕቃ ውስጥ ጨምረህ ብርሃን በሌለበት ስፍራ አስቀምጠው። (ANM – 200)

ማቅለሽለሽና ማስታወክ

ለጨንፈ ብግነት የተጠቀሱ መድኃኒቶችን ይመልከቱ።

1. በሻይ ማንኪያ በድርበቡ የተሰፈረ የዝንጅብል ዱቄት በቀን 3 ጊዜ መውሰድ። (ANM – 210)
2. ከምግብ በፊት ወይም በምትመገብበት ጊዜ በዝንጅብል የተፈላ ሻይ ጠጣ። ለእያንዳንዱ ኩባያ 1 ወይም 2 ቁራጭ የታጠበ ዝንጅብል ጨምረህ ለ10 ደቂቃ ያህል አፍላው። (ANM – 211)
3. በይበልጥ ሩዝ፣ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንችና ገንፎ የመሳሰሉ ቀለል ያሉ ምግቦችን ብላ። በምግብ ውስጥ የቅባትን መጠን መቀነስ እና ለዚህም ሊረዱ የሚችሉትን ብርቱካንና ሎሚ የመሳሰሉትን ፍራፍሬዎች መብላት ያስፈልጋል። (ANM – 212)
4. የማስታወክ ሁኔታ ጠንክር ያለ ከሆነ ካናቢስ ሳቲቭም (*Cannabis Sativum*) መውሰድ ተገቢ ነው («ሕመም» በሚለው ሥር የተጠቀሰውን ይመልከቱ)። (ANM – 213)

መጥፎ ሽታ

እንደዚህ ያለው ሽታ ከሚመግል ቊስል የተነሣ ሊከሰት ይችላል። ቊስል በሚለስ ሥር የተጠቀሰውን መድኃኒት በመጠቀም ሕክምና ማድረግ ይገባል። ለዚህ ምክንያት የሚሆነው ሌላው ነገር ከቊስል ውጭ የሆነ ተቅማጥ ነው። ጤንነትህን ለመጠበቅ ሰውነትህ አዘውትረህ ታጠብ፤ የቤትህ ወይም የመሥሪያ ቤትህ ክፍሎች በቂ አየር እንዲኖራቸው አድርግ፤ በክፍልህም ጥሩ ሽታ ያለውን አበባ አስቀምጥ።

ሕመም (ሥቃይ)

ከሂቢስከስ ሰብዳሪፋ አበባ የተዘጋጀውን ሻይ ጠጣ። የዚህ ተክል አበባ ቪታሚን ቢ ያለው ስለሆነ፤ የነርቭ ሕመም ለማዳን ይረዳል። ነቀርሳ አምጪ የሆነው ባክቴሪያም እንዳያደግ ይቈጣጠራል። (ANM - 220)

እንደ ራስ ምታት ወይም በተደጋጋሚ የሚያውቀው ክባድ ራስ ምታት ያለው ሕመም ሲከሰት ቡና በመጠጣት ፋታ ማግኘት ይቻላል። ከአንጀት ጋር የተያያዙ ሕመሞችን ለማከም 'በጨጓራ ብግነት' እና 'በአንጀት መከማተር' ሥር የተጠቀሱትን መድኃኒቶች ይመልከቱ።

ሳንባ ምች

ይህ ከበድ ያለ የሳንባ ሕመም ነው። ሳንባ ምች፣ ሳል ወይም ስር የሰደደ ሳል ከመሳሰሉና ከአየር ቧንቧ ጋር ከተያያዙ በሽታዎች ሊመጣ ይችላል። ለዚህ በሽታ ምልክቶቹ ድንገት ብርድ ብርድ ማለት፣ ገይለኛ ትኩሳት፣ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ አንዳንድ ጊዜ አክታ ያለው ሳል እና በፊት ወይም በከንፈር ላይ የሚወጣ ቊስል ናቸው።

ሕመምተኛው የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል። ይህ በማይገኝበት ጊዜ በጉሮሮ ቊስል (ሥር በሰደደ ሣል) ሥር የተዘረዘሩትን መፍትሔዎች መጠቀም፤ በተለይም የባህር ዛፍ ወይም

የአርተሚዝያ እንፋሎት መሳብ በጣም አስፈላጊ ነው። (ANM - 230)

ለቆዳ ጤንነት የሚደረግ ክብካቤ

ለመታጠብ፣ በሚከተለው ሁኔታ ቤት ውስጥ የተሠራ ክሬም ሳሙና ይጠቀሙ።

በቊስል 4 ቀለም የለሽና ተራ የሆነ (ከገበያ የተገዛ ወይም ቤት የተሠራ) ሣሙና፣ አንድ ሊትር የምግብ ዘይት እና አንድ ሊትር ውሃ አዘጋጅ። ሳሙናውን ወቅጠህ ካደቀኸው በኋላ ከዘይቱና ከውሃው ጋር አደባልቀው። ሳሙናው እስኪቀልጥና እስኪዋሃድ ድረስ ድብልቁን ቀስ እያልህ አመቀው ከዚያም እንዲቀዘቅዝ አማስለው፤ ቅርፅ ማውጫ ውስጥ ገልብጠህ ለሁለት ሳምንት ያህል እንዲቆይ አድርግ። (ANM - 240)

በዚህ ሳሙና ላይ ትንሽ ጠብታ የኒም ዘይት ወይም ከኒም ቅጠል ወይም ከሽፈራው ቅጠል ደርቆ የተዘጋጀውን ትንሽ ዱቄት በቅርፅ ማውጫው ዕቃ ውስጥ ከመገልበጡ በፊት በመጨመር፣ መድኃኒትነት እንዲኖረው ማድረግ ይቻላል።

የቆዳ ካንሰር

ሌሎች መድኃኒቶች በማይገኙበት ሁኔታ፣ የታመመውን ቆዳ የኒም ዘይት ወይም የሬት ፈሳሽ በቀን ሁለት ጊዜ መቀባት ያስፈልጋል። በተጨማሪም የአርተሚዝያ ሻይ መጠጣት ጠቃሚ ነው። በካፓሊስ ሳርኮማ ሥር የተጠቀሰውን ማስታወሻ ይመልከቱ። (ANM - 250)

የቆዳ ሕመም

የኤድስ ሕመማን ብዙውን ጊዜ 'የእግር ማቃጠል' እና ሌሎችም ችፍሮች የመሳሰሉ መነሻቸው ምን እንደ ሆነ በውል የማይታወቅ ችግሮች እንደሚያስቃዩላቸው ይናገራሉ። ክብካቤው

ቀለል ካሉ ለቆዳ እንደ ምግብ ከሚያገለግሉ ነገሮች ጀምሮ በጣም ፍቱን ወደሆኑ ነገር ግን የጉንዞ ጉዳት ወዳቸው ጠንካራ ሕክምናዎች ደረጃ እየጨመረ እንዲሄድ እንመክራለን።

ቀለል ካሉት በመጀመር የሚከተሉት ነገሮች እንዲደረጉ እንመክራለን፤

፩ አቡካዶ (Persea americana)። የበሰለው አቡካዶ የውስጠኛው ክፍል ላይ ጥቂት የሉሚ ጭማቂ በመጨመር የታመመው ቆዳ ለ12 ሰዓት ያህል ተቀብቶ እንዲቆይ ማድረግ (በተለይም ምሽት ላይ ቢሆን ይመረጣል)። (ANM - 264)

፪ የምግብ ዘይት፤ ለምሳሌ የሱፍ አበባ ዘይት፤ የለውዝ ዘይት የመሳሰሉት አንድ የሻይ ማንኪያ ዘይት በእጅ ትንሽ ውሃ አድርጎ በማደባለቅ የታመውን ቆዳ ማሸት። (ANM - 265)

፫ ሬት። (ANM - 266)

፬ ጎመን (Brassica oleracea)፤ ቅጠሉን እንደ ፋሻ አድርጎ መጠቀም። (ANM - 262)

፭ ከምግብ ዘይት፤ ከተክሎች ለምሳሌ፤ ከዘይቱን፤ ከኮሞሜላ ወይም ከአርተሚዝያ የተዘጋጁ ዘይቶች መጠቀም። አዘገጃጀቱን በተመለከተ ለኪንታሮት በሽታ የሚሆነውን የዘይት አዘገጃጀት በNMI ላይ የተጻፈውን ማስታወሻ ይመልከቱ። (ANM - 267)

፮ ከዚህ ዘይት የተዘጋጁ ቅባቶችን ከ10% ከሚሆን ሰም ጋር ማደባለቅ። (ANM - 268)



በደጋንዳ ሴሚናሩ በሚካሄድበት ሰሞን፤ ለሴሚናሩ የመጡት ሰዎች፤ ለሪህ የሚሆን ቅባት በመጠቀም፤ አርስ በርስ በፍቅር ይተሻሻሉ።

፯ የጉሎ ዘይት (From Ricinus Communis) በNMI የተጠቀሰውን የአዘገጃጀት ዘይ በመከተል ለንግድ ወይም ደግሞ በባህላዊ መንገድ በአካባቢ ደረጃ ሊሆን ይችላል። (ANM - 269a)

፪ ፈርሳ ቤት ቁጥቂጦ (Cassia alata) የዚህን ተክል ቅጠል ወቅጦ ከዘይት ጋር በማደባለቅ መቅ ማዘጋጀት። (ANM - 263)

፫ ኒም (Azadirachta indica) የታመመውን ክፍል በኒም ሻይ ማጠብ ወይም መዘፍዘፍ ወይም ተደጋግሞ በኒም ሻይ በተነከረ ፋሻ ማሰር ወይም የኒም ሻይ የተጨመረበት የሞቀ መታጠቢያ ገንዳ ውስጥ መቀመጥ በጣም ጠቃሚ ነው። ጠንካራው ሕክምና ከዚህ ተክል ቅጠል የተዘጋጀው መቅ ከዘይት ወይም ከውሃ ጋር በማደባለቅ መጠቀም ወይም ከቅጠሎቹ የተዘጋጀ ቅባት ወይም የኒም ዘይት መጠቀም ነው። (ANM - 261)

፬ ቀይ ሽንኩርት (Allium Cepa)፤ በዘይት ወይም በቅባት መልክ መጠቀም። NMI ላይ የተጠቀሰውን ሐሳብ ይመልከቱ (ANM - 269b)

፭ በርበሬ (Capsicum Frutescens)፤ ሕመም በሚሰማህ ቦታ ላይ የበርበሬ ዘይት ወይም ቅባት አድርገህ እሸው፤ በርበሬ የመድኃኒትነት ባሕርይ ስላለው የሚያሳክዘህን ነገር ያስታግሥልሃል። በNMI ላይ የሪሽን ቅባቶች በሚመለከት የተጠቀሰውን ማስታወሻ ይመልከቱ። (ANM - 269c)

፮ የነጭ ሽንኩርት ዘይት (Allium Sativum)፤ የነጭ ሽንኩርት ዘይት በሚከተለው ሁኔታ ማዘጋጀት ይቻላል። ተልጦ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት በእፈ ሰፊ ገንቦ ውስጥ በማድረግ በላዩ ላይ የወይራ ዘይት ወይም የምግብ ዘይት ነጭ ሽንኩርቱን በሙሉ እስኪሸፍን ድረስ መጨመር ያስፈልጋል። ገንቦውን በደንብ አድርገህ በመክደን የሙቀቱ መጠን 20° ሴንቲ ግሬድ በሆነበት ስፍራ ለሦስት ቀን እንዲቆይ አድርግ። በየቀኑ

ጥቂት ጊዜ ወዝውዘው፤ ከዚያም ሳታጣራው በቀዝቃዛ ቦታ አስቀምጠው። ይህንንም ለ3 ወር ተጠቀምበት። (ANM - 260)

5 የእክክ ዘይት፤ 50:50 (ግማሽ በግማሽ) የሆነ የነጭ ጋዝና የምግብ ዘይት ድብልቅ ለእክክ ብቻ ሳይሆን ለሌሎችም ሕመሞች ይጠቅማል፤ ለምሳሌ በፈላሪያ ምክንያት ለሚመጣው እክክ መድኃኒት ነው። (ANM - 269d)

5 ነጭ ሽንኩርት (Allium Sativum)፤ አንድ ራስ ነጭ ሽንኩርት ልጠህ ከቂረጥኸው በኋላ የታመመውን ቄዳ ፈትግበት። ውጤቱ አመርቂ እንዲሆን፤ ሌሊቱ በሙሉ ሕመም በሚሰማህ ቦታ ላይ የተቆረጠ ወይም የተወቀጠ ነጭ ሽንኩርት አድርግበት። (ANM - 269e)

የቆዳ ሕመምን በሚመለከት ተጨማሪ መረጃዎች በNMI እና በNMIII ላይ ይገኛሉ። በዚህ መልክ የተዘጋጁት የተፈጥሮ መድኃኒቶች ማናቸውም ውጤት ካላስገኙ፤ ልህፅ ቅመም (Cortisone)፤ አዮዲን ወይም ድኝ ያለባቸውን መድኃኒቶች ከመድኃኒት ቤት በውድ ገዝቶ መሞከር አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። እንደዚያም ቢሆን በጣም ብዙ ገንዘብ ማውጣት አይኖርብም። በNMIII ላይ የተጠቀሰውን ኬሚካል ነዝ መድኃኒቶችን አዘገጃጀት ለመረዳት በአካባቢህ የምትገኘውን ነርስ ወይም የሕክምና ዶክተር ጠይቅ።

ቊስል

ካንዲዳ ማለትም የአፍ ቊስልን በሚመለከት የተጻፈውን ነገር ያንብቡ።

ድካም

በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ ብዙ ፍራፍሬ መብላት እና ከእጽዋት ቅጠል በተለይም ከሎሚ ሣር፤ ከማንኛ እና ከአርተሚዝያ ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ መጠጣት እንዲሁም የተመጣጠነ ምግብ መብላት

በጣም አስፈላጊ ነው (NMI ይመልከቱ)

ሳምባ ነቀርሳ (ቲቢ)

ሳምባ ነቀርሳ ለሞት የሚያደርስ ተላላፊ በሽታ ነው። ለዚህ በሽታ መንስኤ የሚሆኑት አየር ወለድ ባክቴሪያዎች ናቸው። ብዙውን ጊዜ እነዚህን ባክቴሪያዎች ስበን ወደ ውስጣችን በሚገቡበት ጊዜ ሰውነታችንን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት ወዲያውኑ ያስወግዳቸዋል። አንዳንድ ጊዜ ይህ ባክቴሪያ ምንም እንቅስቃሴ ሳያደርግ በሰውነት ውስጥ ፀጥ ብሎ ይቆያል። ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት በሚዳከምበት አንድ አጋጣሚ ላይ (ለምሳሌ፤ ኤድስ) ባክቴሪያው ሰውነትን ለመጉዳት መንቀሳቀስ ይጀምራል።

ቲቢ ከአንዱ ወደ ሌላው ሰው የሚተላለፈው፤ ሕመምተኛው ሲያስል በሚወጡት ባክቴሪያዎች አማካይነት ነው፤ እነዚህም ባክቴሪያዎች በአየር ላይ ብዙ ሰዓት ሊቆዩ ይችላሉ። እንዲህ ዓይነቱ ዐደገኛ ቲቢ ብዙውን ጊዜ የሚጀምረው ከሳንባ ቢሆንም ወደ ሌሎቹ የሰውነት ክፍሎችም ሊሰራጭ ይችላል።

የቲቢ ምልክቶች ከባድ ሳል በተለይ ከእንቅልፍ እንደ ነቁ፤ መጠነኛ ትኩሳት (አንዳንድ ጊዜ ኃይለኛ ትኩሳት ይጋጥማል)፤ ምሽት ሲሆን ማላብ፤ ደረት ላይ የሕመም ስሜት፤ ክብደት መቀነስ፤ ቆዳቸው ጥቁር በሆነ ሰዎች ላይ የቆዳ መንጣት ናቸው። በሽታው እየጨመረ ሲሄድ፤ ደም ሊያስልና ድምፅም ሊጉረንን ይችላል። ይህን በሽታ በሚገባ መከላከል የሚቻለው፤ ሰውነታችንን ከበሽታ የሚከላከለውን ሥርዓት እላይ በተገለጹት መንገዶች ሁሉ እንዲጠነክር በማድረግ ነው። የቲቢ ሕመማን አንቲባዮቲክ እና ሌላም የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋቸዋል። በተጨማሪም ቀደም ብሎ በጉሮሮ ቊስል (ስር የሰደደ ሳል) ሥር የተዘረዘሩትን ምክሮች ይጠቀሙ።

ትላትል

በሰው አንጀት ውስጥ የሚኖሩና በሽታን የሚፈጥሩ የተለያዩ ዓይነት ትላትሎችና ጥገኛ ተውሳክ አሉ። ወስፋት፣ ፈጌ እና ኮሶ የመሳሰሉ ትልቅ ትላትሎች ሰገራ ላይ ሊታዩ ይችላሉ። መንጠቆ ትል የመሳሰሉት ደግሞ አንጀትን ቢወሩም እንኳ ተለይተው የሚታወቁት አንዳንድ ጊዜ ነው።

መከላከያ

1. ሁልጊዜ ሽንት ቤት ተጠቀም
2. እርሻ ላይ በምትሆንበት ጊዜ ጫማ አድርግ
3. መጠኑ 5 X 5 ሴ.ሜ. የሆነ የፓፓያ ቅጠል በየቀኑ አንክህ ሞጥ፤ ወይም አንድ የሻይ ማንኪያ የፓፓያ ፍሬ አልፎ አልፎ በአፍህ ሞጥ። ትላትሎቹ ጣዕሙን ሰው ከሚጠላው በላይ ስለሚጠሉት አንተን ትተው ይሄዳሉ! (ANM - 270)

ሕክምና

1. ፓፓያ (Carica Papaya)

በፓፓያ ፍሬ ውስጥ የሚገኘው ፓፔይን የተባለው ኤንዛይም፣ ኮሶን ጨምሮ ብዙዎቹን በአንጀት ውስጥ የሚገኙትን ትላትሎች በሚገባ ያስወግዳቸዋል። ያልበሰለውን የፓፓያ ፍሬ ዛፋ ላይ እንዳለ በመብጣት፣ ውስጡ ያለውን ፈሳሽ መሰብሰብ ይቻላል።

ይህ ፈሳሽ ጠዋት በባዶ ሆድ ከውሃና ከሚያስቀምጥ መድኃኒት ጋር ይሰጣል። አጓጉት ቊጥጃጦ (Cassia alata) ጥሩ የማስቀመጥ ባሕር አለው። አንድ የሻይ ማንኪያ የዚህን ተክል የደረቀ ቅጠል ወይም ስር ቅርፊት ላይ አንድ ኩባያ የፈላ ውሃ ጨምርበት፤ ከ10 ደቂቃ በኋላ አጣርተህ ወደ መኝታ ከመሄድህ በፊት ጠጣው፤ ደግሞም ብዙ ውሃ ጠጣበት።

ትላትሎችን ለማጥፋት ከፓፓያ የሚወጣው ፈሳሽ አወሳሰድ

ዕድሜ	በሻይ ማንኪያ ስንት እንደሚወሰድ
ከ6 ወር - 1 ዓመት	1/2
1 - 3 ዓመት	1
4 - 6 ዓመት	2
7 - 13 ዓመት	3
14 ዓመትና ከዚያም በላይ	4

ይህን የትል መድኃኒት ሕመምተኛው በተቅማጥ በሚሠቃይበትም ጊዜ መስጠት ይቻላል። ፓፔይን ትላትሎችን ሁሉ ወዲያውኑ ሊያስወግድ አይችልም፤ ስለዚህ የቅድመ ጥንቃቄ ርምጃ በመውሰድ ከአንድ ሳምንት በኋላ ሕክምናውን መድገም አስፈላጊ ነው። (ANM - 271)

በአማራጭ ደግሞ አንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የበሰለ ፓፓያ ፍሬ (ዘር) በቀን ሦስት ጊዜ ለሦስት ቀን ብላ። ለልጆች እንደ ክብደታቸው መጠኑ ከዚያ ያነሰ መሆን አለበት። የሞቱትን ትላትሎች ለማስወገድ ብዙ ውሃ ጠጣ። (ANM - 275)

2. አስም አረም

የሚከተሉትን ማጠብና ማደባለቅ፡-

የአስም አረም ሥሩ ሲቀር ሌላው ክፍለ እንዳለ 1 እፍኝ

የፓፓያ ቅጠል 1 እፍኝ

ይህን በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ያህል ቀቅለው፤ ከዚያም አጣራው። የተጣራውንም ድብልቅ እየከፋፈለህ በአንድ ቀን ውስጥ ጠጣው።

አንድ ልጅ ይህን ሻይ ለመጠጣት ፈቃደኛ ባይሆን፣ በአንድ

እፍኝ የአስም አረም ብቻ ሻይ አፍልቶ መስጠቱ ጠቃሚ ነው።
(ANM - 272)

3. ሉሲና (Leucaena glauca) - ወስፋትና መንጠቆ ትላትሎችን ለማስወገድ።

30 የበሰለውን የዚህ ተክል ፍሬ አድቅቀህ ፍጨው። ቀርሱህን ከበላህ ከሁለት ሰዓት በኋላ ዱቄቱን በአንድ ኩባያ ውሃ አድርገህ ጠጣው። ልጆች የሚወስዱት መጠን እንደ ክብደታቸው ከዚህ ያነሰ መሆን ይገባዋል። ነገር ግን ዱቄቱ እድሜአቸው ከሰባት ዓመት በታች ለሆነ ልጆች የሚሰማማ አይደለም። የዚህ መድኃኒት ጉንዮሽ ጉዳዮች የሆድ መረበሽና ተቅማጥ ናቸው።
(ANM - 273)

4) ዱባ (Cucurbita Maxima)፤ ለኮሶ ትል መድኃኒት ነው

100 ግራም ወይም 20 የሾርባ ማንኪያ ሙሉ ጥሬ የዱባ ፍሬ ከፈጨህ በኋላ ጥቂት ውሃ ጨምረህ አደባለቀው፤ ይህን በባዶ ሆድህ ሊያስቀምጥ ከሚችል መድኃኒት ጋር ብላው። ትላትሎቹ መንቀሳቀስ ያቅታቸዋል እንጂ ሰለማይሞቱ፤ የሚያስቀምጥ መድኃኒት መውሰዱ በጣም አስፈላጊ ነው። የሚያስቀምጥ የተፈጥሮ መድኃኒት አድርጎ በጣም የበሰለ ፓፓያ ወይም ማንጉ በብዛት መብላት ተማራጭ ነው። (ANM - 274)

ቀሳሳ፤ ብጉንጅና ያመረቀዘ ቀሳሳ

በNMMI ላይ በተሰጠው ምክር መሠረት ማከም ተገቢ ነው። ይህ ነገር እንደ ተከሰተ ወዲያው ሕክምና አድርግ፤ ምክንያቱም ሰውነትን ከበሽታ የሚከላከለው ሥርዓት ሲዳከም፤ ከሕመም ለመዳን ብዙ ጊዜ የሚወስድ ይሆናል።

በመጀመሪያ ቀሳሱን ማጠብ፤ አንድ የሾርባ ማንኪያ የገበታ ጨው ለከተህ በ1 ሊትር የሞቀ ውሃ ውስጥ ጨምረህ እንዲሟሟ አድርግ፤ ወይም ጨውን በዘይቱን ቅጠል በተፈላ 1 ሊትር ሻይ ላይ ጨምረህ አሟሟው። ያመረቀዘን ቀሳሳ

ለማጠብ፤ በዚህ ውሁድ ላይ 3 ጠብታ ካልበሰለ የፓፓያ ፍሬ የሚወጣ ፈሳሽ አድርገዋቸው።

የሚከተሉት ተክሎች ብዙውን ጊዜ ቀሳሱን ለመጥረግ ይጠቅማሉ፤

- የስኳርና የማር ድብልቅ። (ANM - 280)

- የሚመግልን ቀሳሳ ለመጥረግ፤ 1 ግራም ስኳር፤ ካልበሰለ ፓፓያ ከሚወጣ 1 ጠብታ ፈሳሽ ጋር አደባለቅ መጠቀም፤ ቀሳሱ ሙሉ በሙሉ በዚህ ድብልቅ እንዲሸፈን አድርግ። ከዚያም በፈሻ እስረው፤ ይህን በቀን አንደ ጊዜ አድርግ።
(ANM - 286)

- ያልበሰለ ጥቂት የፓፓያ ቀራጭ (Carica Papaya)፤ ይህ መግሉን ለማውጣት ይጠቅማል። (ANM - 282)

- የነጭ ሽንኩርት ቀራጭ (Allium Sativum)፤ በቆዳ ውስጥ ያለውን መግል ለማውጣት ይጠቅማል፤ ለምሳሌ የተደፈነን ብጉንጅ ለማምገል። (ANM - 283)

- ከቀይ ሽንኩርት የሚዘጋጁ ቅባቶች (Allium Cepa)፤ ቀሳሱን ለማፅዳት ጠቃሚ ናቸው። (ANM - 284)

- ለሕክምና የሚውል ከሰል፤ መግሉ ቀላል በሆነ ቀሳሳ ላይ ይህን ማድረግ ይቻላል። (ANM - 285)

ምዕራፍ 8፤ የሙያው መስክ ማስተጋባት

የሞራቴሌ 'ሰንራይዝ ሆስፒታል'፤ ቴምባ፤ ደቡብ አፍሪካ

ምፎ ሴባንዮኒ - ሞትላሴዲ በጃንወሪ 1997 ዓ.ም. ነርስ ሆና ከምትሠራበት መሥሪያ ቤት በመልቀቅ፤ የሞራቴሌ ሰንራይዝ ሆስፒታልን መሠረተች።

የምፎ እና የረዳቶችዋ ራእይ በራስ የሚመካ፤ ራሱን በራሱ የሚደግፍ፤ ፍቅር ያለውና ለሌላው የሚያስብ ማገበረሰብ ለመፍጠር ነው፤ በማዕከሉ ውስጥ የሚካሄደው ፕሮግራም የሚከተሉትን ነገሮች ያካተተ ነው፡-

1. ለኤድስ ሕሙማንና ለቤተ ሰባቸው የሚደረግ የቤት ጉብኝት።
2. በቤት ውስጥ የሚደረግ ክብካቤ ትምህርት የሚጨምር ነው።
3. የልጆች ፕሮግራም።
4. በሁሉም የዕድሜ ክልል ላሉት ርዳታ የሚያደርግ ቡድን።
5. ማማከር፤ ይህም ቅድመ - ማማከርን፤ ድኅረ - ማማከርን፤ ሁከት አስወጋጅ ማማከርን እና ከገዢን ለማጽናናት የሚደረግ ማማከርን የሚጨምር ነው።
6. ማቋቋም፤ ገቢ የሚያስገኙ ፕሮጀክቶችን ማቋቋምና መምራት።
7. ለቅጠላ ቅጠል እና ለመድኃኒት ተክሎች የሚሆን የአትክልት ስፍራ ማዘጋጀት።
8. ክብካቤ የሚያደርጉ ሰዎች ያላቸው ፕሮግራም እንዳይበላሽ ጥንቃቄ ማድረግ።
9. የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ።
10. መድኃኒትነት ካላቸው ተክሎች እቤት ውስጥ በተሠራ ዘይት ማሸት ብዙ ሰዎች ማዕከሉ ራሱ ካበቀላቸው ተክሎች ያመረታቸውን ዘይቶች፤ ቅባቶች እና ሻይ ቅጠሎች ይገዛሉ፤

ለስልጠናም ወደዚህ ስፍራ ይመጣሉ

ለኤድስ ሕሙማን ክብካቤ በሚደረግበት ጊዜ የሚከተሉትን ነገሮች ማከናወን ጠቀሚ እንደ ሆነ ምፎ ትመክራለች፡-

- ፤ የሎሚ ሣር ሻይ ከፍተኛ ጥቅም አለው፤ ሰዎች ጥንካሬ እንዲኖራቸውና የምግብ ፍላጎታቸው እንዲጨምር ያደርጋል።
- ፤ ከማንኛ ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ ሥር ለሰደደ ሳልና ለቀላል ሳል እንዲሁም ለጉሮሮ ቀስል መድኃኒት ነው።
- ፤ የከሞሚላ ሻይ የአየር ቧንቧ ሕመምን ለምሳሌ ማንቁርት ላይ የሚለማ ብግነትን ለመፈወስ ይረዳል።

በኬንያ ሩዚንጋ ደሴት የሚገኘው የኪቢሶም ሴቶች የቡድን ፕሮጀክት

ሰዎች በድክነት እየማቀቁ በሚኖሩበት ውብ በሆነችውና ርቃ በምትገኘው ሩዚንጋ ደሴት ውስጥ አስቴር አዲያምቦ ተራውን ሕዝብ ሊጠቅም የሚችል በጣም ጥሩ ፕሮጀክት አቋቁማ እየመራች ትገኛለች። በዚህ ስፍራ ኤድስ በስፋት ተሠራጭቷል። አስቴርና በፈቃደኝነት ለመሥራት ራሳቸውን ሙሉ በሙሉ የሰጡት በቡድኑ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች የተለያዩ ተግባሮችን በኃላፊነት ያከናውናሉ። በእነዚህ በፈቃደኝነት በሚሠሩ ሰዎች መሀከል በጣም ጉብዝ የሆኑና ከፍተኛ ትምህርት ያላቸው ነገር ግን ሥራ የለላቸው ወጣቶች እና ወላጅ አልባ የሆኑ የልጅ ልጆቻቸውን የሚያሳድጉ ባል የለላቸው ሴቶች ይገኙባቸዋል።

- ሰዎች ፍርሃታቸውንና ችግራቸውን ግልጽ ሆነው ሊናገሩ የሚችሉበትን አስተማማኝ ሁኔታ በመፍጠር፤ ምሪት የመስጠትና የማማከር ሥራ ይሠራሉ።
- ፍጹም ግልፅና ያለ ፍርሃት ሆነው፤ ኤድስ ያስከተለውን ቸግርና ከወሲባዊ ባሕርይ ጋር ያለውን ግንኙነት በቡድን ሆነው ይወያያሉ።

ትውኪያ፣ ተቅማጥና ሳል የመሳሰሉ የበሽታው ምልክቶች ሊወገዱ ችለዋል። ከሁሉ የተሻለው አላማኙ ውጤት እነዚህ ሰባት ሰዎች ቀድሞ የነበራቸው የምግብ ፍላጎት መመለሱና የሰውነታቸው ክብደት መጨመሩ ነው።

በኪንሻሳ የሚገኘው ማለዲ ኢባንዳ የሚመራው የአናሜድ የኤድስ ሕሙማን ተንከባካቢ ቢሮ ኤድስን መከላከልና የተፈጥሮ መድኃኒቶችን ተጠቅሞ ሕክምና መስጠትን በሚመለከት በተለያዩ የምዕራብ ኮንጎ ክልሎች ሴሚናር በማካሄድ ላይ ይገኛል። ዕድሜዋ 25 ዓመት የሚሆን የኤድስ ሕመምተኛ የነበረች አንዲት ሴት በየቀኑ የአርተሚዝያ ሻይ መጠጣትና በምግቧም ውስጥ ከሽፈራው ቅጠል የተዘጋጀ ዱቄት ማድረግ ከጀመረች ከ3 ወር በኋላ ክብደትዋ በ5 ኪ.ግ. እንደጨመረ ማለዲ ይናገራል። አሁን ሌሎች ሕሙማንን የሚንከባከብ ራስ አገዝ ቡድንን ትመራለች።

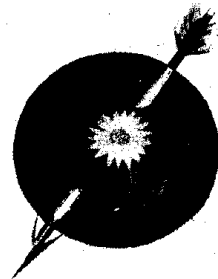
በኮንጎ ዲሞክራሲያዊ ሬፑብሊክ ነዋሪ የሆነችው ኢኖሰንት ባላጂዚ፣ የተፈጥሮ መድኃኒቶችን በመጠቀም በራስ የመተማመን ስሜት ለማዳበር የሚንቀሳቀሰውን ራስ አገዝ ቡድን በሕክምና ለመርዳት የአርተሚዝያ ሻይ፣ ሬት፣ ማርና ነጭ ሽንኩርት እንደምትጠቀም ትናገራለች። በስምንት ሕሙማን ላይ ጉልህ የሆነ የሰውነት ክብደት መጨመር፣ የነጭ ደም ሴሎቻቸው ቊጥር ከፍ ማለት እና የደም መርጋት መጠን መቀነስ ሁኔታ ታይቷል። ይህ ጥናት የተካሄደው በጉማ ሆስፒታል በሚገኘው ቤተ ምርምር ውስጥ ነው። እንደዚህ ስላለው ጥናት ከአንባቢዎቻችን ብዙ መስማት እንወዳለን።

በምሥራቅ ኮንጎ የአርተሚዝያ ሻይ፣ ከኮምጣጤ ቅጠል የተዘጋጀ ሻይ፣ ሬትና ማር መጠቀም በኤድስ ሕሙማን ዘንድ እየተዘወተረ እንደመጣ ኢኖሰንት ትገልጻለች። አንዲት ሴት ሬት፣ ማርና ብዙ ነጭ ሽንኩርት አዘውትራ በመብላትዋ፣ በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ የሰውነትዋ ክብደት ከ40 ኪ.ግ. ወደ 65 ኪ.ግ ከፍ ብሏል። አሁን በጉማ የሚገኘውን የኤድስ ቡድን በዋናነት

እያንቀሳቀሰች ትገኛለች።

ኢኖሰንት ባላጂዚ በድካም የሚቸገሩትን ሰዎች ለመርዳት ነጭ ሽንኩርት ተጠቅማ ጥሩ ውጤት አስገኝቶላታል። አንዳንድ ጊዜ የድካም ስሜት ለኤድስ ሕሙማን ከባድ ችግር ነው። ይህም በደም ውስጥ «አድሬናሊን» የተባለው ኬሚካል እንዲፈጠር የሚያደርግ ነው። ይህ በበኩሉ የጨንራ ቊስልን፣ ተቅማጥን፣ የምግብ ፍላጎት ማጣትን፣ ራስ ምታትንና ከፍተኛ የደም ግፊትን ያስከትላል።

በዩጋንዳ፣ አሩዋ ከተማ ውስጥ የሚገኘው የኩሉቫ ሆስፒታል ያቀረበው ዘገባ፣ ኤች አይ ቪ የተላለፈባቸው ሰዎች ሳይዘገይ የተፈጥሮ መድኃኒት እንዲጠቀሙ ተደርጎ ጥሩ ውጤት እንደተገኘ፣ ነገር ግን በመጨረሻው የቫይረሱ ሂደት ላይ ተሰጥቶ ምንም ውጤት እንዳለመጣ ይገልጻል። በዚህ መጽሐፍ ላይ በተጠቀሰው የመድኃኒት አዘገጃጀት በመመራት በየቀኑ ለኤድስ ሕሙማን 2 ሊትር የሎሚ ሣር ሻይ፣ የሚፈለገውን ያህል ነጭ ሽንኩርት፣ የአርተሚዝያ ሻይ፣ ከኒም ቅጠል የተዘጋጀ ዱቄት እና ሦስት የሻይ ማንኪያ ሙሉ ከሽፈራው ቅጠል የተዘጋጀ ዱቄት በመስጠት ክብካቤ ያደርጉላቸው ነበር። ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ ሕሙማን የተለያዩ ፍራፍሬዎች፣ ቅጠላ ቅጠሎች እና ፕሮቲን ያለባቸው ምግቦች ይበሉ ነበር።



ምዕራፍ 9፤ ለደቡብ መንግሥታት የተሰጡ አሥር ማሳሰቢያዎችና ምክርኛ

በዚህ አነስተኛ ጥራዝ ባለው መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱትን መረጃዎች ግምት ውስጥ በማስገባት፤ መንግሥታት የሚከተሉትን ርምጃዎች ቢወስዱ ጤናን ለመጠበቅ የሚያደርጉት ድጋፍ በሚገባ የተጠበቀና የተሻሻለ እንደሚሆን የአናሜድ አምነት ነው።

- (1) የተፈጥሮ መድኃኒቶች ተግባራዊ እንዲሆኑ በስርማሽ ሐኪሞችና በዶክተሮች መሀከል በጣም የቀረበ የሥራ ግንኙነት እንዲኖር አስፈላጊውን ድጋፍ ሁሉ ማድረግ ይገባል። የዓለም ጤና ድርጅት (WHO)፤ ከ1978 የአልማ ሌታ (Alma Ata) ዲክሌሬሽን ጀምሮ እንደዚህ ዓይነቱ መተባበርና መደጋገፍ እንዲኖር ያስረታታል፤ «የባህላዊ መድኃኒት ዕቅድ 2002-2005»¹⁹ የሚል መመሪያም አውጥቷል።
- (2) እነርሱ ይገባናል ብለው ከሚጠይቁት አንጻር ሳይሆን የስርማሽ ሐኪሞች የሚመለከተውን ሕግ²⁰ እስካከበሩ ድረስ የስርማሽ ሐኪሞች ማንበር መደገፍ አስፈላጊ ነው።
- (3) በተለይ በአካባቢ የሚገኙ መድኃኒትነት ያላቸውን እጽዋት የሚጠቀሙትን ሆስፒታሎች ደግፍ። ሆስፒታሎች መድኃኒትነት ያላቸውን እጽዋት የሚያበቅሉበት የአትክልት ስፍራ ይኖራቸው ዘንድ አበረታታቸው።
- (4) ሁኔታው አስቸኳይ በመሆኑ፤ እያንዳንዱ ነርስ፤ ዶክተርና ስርማሽ ሐኪም የመድኃኒት እጽዋትን በሚመለከት ያለውን ዕውቀት ማዳበር ይችላል ዘንድ ስለ ተፈጥሮ መድኃኒት የሚሰተምሩ ት/ቤቶችን ወይም ኮሌጆችን ክፈት። አሁን ያሉትንም ማዕከሎች ከተፈጥሮ መድኃኒት ጋር በተያያዘ

ስላላቸው ችሎታና እያደረጉት ስላለው አስተዋጽኦ ማመስገንና ድጋፍ መስጠት ይገባሃል።

- (5) ባገር በቀል የመድኃኒት እጽዋት ላይ በቂ ጥናት ለማድረግ የሚያስችል ሳይንሳዊ ድጋፍ ለማግኘት የዓለም ጤና ድርጅትን ጠይቅ።
- (6) የመድኃኒት ርዳታ የሚያደርጉ የውጭ ድርጅቶች፤ ከውጭ አገር መድኃኒት ከማስመጣት ይልቅ በሽታን አስቀድሞ ለመከላከልና የተፈጥሮ መድኃኒቶችን በአካባቢ ደረጃ ለመሥራት የሚደረገውን ጥረት ቅድሚያ ሰጥተው እንዲደግፉ በተደጋጋሚ አሳስቡ።
- (7) ሕዝብህን ባህላዊ ዕውቀት፤ ማንኛውም እጽዋትን፤ እንስሳትን፤ በራሄን ጨምሮ ማንኛውንም ሰብሳቢ ሀብት በሚመለከት የባለቤትነት ማረጋገጫ የመስጠትን ተግባር አመቺ በሆነው መንገድ ሁሉ መቃወም ይገባሃል።
- (8) የሚከተሉትን ነገሮች እስካላሻሻለ ድረስ፤ የዓለም ንግድ ድርጅት (WTO) አባል መሆንህን አቁም፤
 - (ሀ) ከጃንዋሪ 1/2005²¹ ጀምሮ በሥራ ላይ በዋለው፤ በተመረቱ መድኃኒቶች ላይ የሚሰጠው የባለቤትነት ማረጋገጫ ከሰላ ከ5 ዓመት እስከ 20 ዓመት ድረስ እንዲራዘም በሰጠው ውሳኔ የመጽናቱ ሁኔታ ነው። ከሕግ ጋር የተያያዙ ተግዳሮቶችን ወይም የንግድ ማዕቀቦችን ሳትፈራ፤ በተቻለ መጠን ርካሽ የሆነውን ሕይወት አድን መድኃኒት የማግኘት መብትህ የተጠበቀ እንዲሆን ታገል።
 - (ለ) ስለዚህም በማደግ ላይ ያሉ አገሮች የራሳቸውን የመድኃኒት ፋብሪካ እንዳያቋቁሙ እንቅፋት ይፈጥራል። የባለቤትነት ማረጋገጫ ሕግ ባልነበረበት 85 ዓመት ውስጥ (ከ1883-1968)²²፤ ጀርመን የራስዋን የመድኃኒት

¹⁹See WHO Policy Perspectives on Medicines, No 2, May 2002, "Traditional Medicine Growing Needs and Potential."

²⁰See Hirt and Lindsey (2002), "Natural Medicine in the Tropic II: Treatments", 2nd edition, anamed.

²¹የዓለም ንግድ ድርጅት፤ ከንግድ ጋር በተያያዘ የአክሱም ሀብት የባለቤትነትን መብት ለማስጠበቅ፤ ዓለም አቀፍ ሕግ አውጥቷል፤ በመሆኑም ለሁሉም ዓይነት የምርት ውጤቶችና በሂደት ላይ ላሉ ሥራዎች ሁሉ ለ20 ዓመት የሚቆይ የባለቤትነት መብት ከሰላ ሰጥቷል።
²²የግለሰብ የፈጠራ ባለቤትነት መብት ማስጠበቅን በሚመለከት፤ በ1883 በፓሪስ ስምምነት ተደርጓል። እስከ 1968 ዓ.ም. ድረስ ይህ ሕግ በጀርመን በሚሠሩ መድኃኒቶች ላይ ተግባራዊ አልሆነም። ስለዚህ ጀርመን ለ85 ዓመት የራስዋን የመድኃኒት ፋብሪካዎች ከተቋቋሙ ቆይታለች።

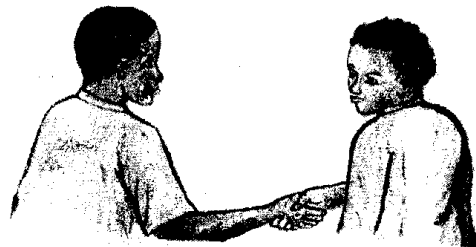
ፋብሪካዎች ማቋቋም ችለዋል። ከዚህም የተነሣ ጀርመን የመድኃኒት ውጤቶችን ወደ ውጭ በመላክ በዓለም ቀዳሚነቱን ሥፍራ ይዛለች።

(ሐ) ጥቅም ላይ እንዳይውሉ ወይም እንዳይሸጡ ተከልክሎ እያለ፣ በሰሜኑ ክፍል በነጻ ንግድ ስም ዐደገኛ ነገሮችን ላመረቱ ወይም እንዲመረት ለፈቀዱ አገሮች ድርጅቶች ተገቢውን ቅጣት ከመስጠት ችላ ብሎል፤ ለምሳሌ አንዳንድ ፀረ-ተባይ መድኃኒቶችና ሜርኩሪ ያለባቸው ሳሙናዎች ሲመረቱ ምንም የወሰደው ርምጃ የለም።

(9) ባዮሎጂያዊና ኬሚካላዊ መድኃኒቶችን ለመሥራት እንዲሁም መድኃኒትነት ላላቸው እጽዋት የዘር ባንክ ለመፍጠር ወይም ለማዘጋጀት ከላይንላዊ ተቋሞችና ከአብያተ ክርስቲያናት ጋር አብሮ መሥራት አስፈላጊ ነው። በጣም ድካ የሆኑ ሰዎች ጥቅም ለመጠበቅ ሲባል፣ ስለሚመረቱ መድኃኒቶች በቂ መረጃ እንዲኖር ማድረግ ሥነ ምግባራዊ ግዴታ ነው።

(10) ጤናማ የአገር ውስጥ ምርቶችን ለማምረት ያለውን ተነሳሽነት ከመደገፍ ወደ ጎላ አትባል። ጥራታቸው የተጠበቀ የአገር ውስጥ ምርቶችን አምርተህ ባገር ውስጥ ገበያ ሸጥ፤ ለምሳሌ የተፈጥሮ መድኃኒቶች፣ ጤናማ የሆኑ ሳሙናዎችና ቅባቶች ያለማዳበሪያ ካደጉ ተክሎች የተዘጋጁ ምግቦች፣ በእጅ የተዘጋጀ ሥራ ወዘተ።

ጠቀሜታቸው አነስተኛ የሆኑና ዝቅተኛ የጥራት ደረጃ ያላቸውን የምርት ውጤቶች በተለይም ጉጂ የሆኑ የምርት ውጤቶች ከውጭ እንዲገቡ አትፍቀድ፤ እነዚህም ለምሳሌ እንዲያድጉ የተደረጉ ሆርሞኖች ያሉበት ሥጋ፣ ሜርኩሪ ያለባቸው ቅባቶችና ሳሙናዎች፣ በሰሜኑ ክፍል የተከለከሉ ፀረ-ተባይ መድኃኒቶች እና የግብርና ኬሚካሎች የመሳሰሉት ናቸው።



ከኤድስ ሕመማን ጋር እጅ በመጨባበጥ ሰላምታ መለዋወጥ፣ ምንም ዓይነት ጉዳት የሚያስከትል አይደለም። በተመሳሳይ መንገድ በመንደር፣ በወረዳና በአገር ደረጃ ባሉት ግለሰቦችና ቡድኖች ዘንድ ሁሉ እጅ መጨባበጥና አብሮ መቀመጥ ጥሩ ትርጉም ያለው ነው። እርስ በርስ በመደማመጥ የኤች አይ ቪ/ኤድስን ችግር ለመቋቋም የሚያስችል የተሻለ መፍትሔ ሊገኝ ይችላል።

አባሪ 1፤ ጠቃሚ የሆኑ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች²³

2ኛ ቆሮንቶስ 1:3-4

እኛ ራሳችን ከእግዚአብሔር በተቀበልነው መጽናናት፤ በመከራ ያሉትን እንድናጽናና ያበረታታናል።

ማቴዎስ 22:39

«ከሕግ ሁሉ የሚበልጠው የትኛው ትእዛዝ ነው» ተብሎ ኢየሱስ በተጠየቀ ጊዜ ጎረቤታችንን እንደ ራሳችን እድርገን መውደድ እንዳለብን ለማስገንዘብ የተናገረውን ሁለተኛውን መልስ የሚገልጽ ነው።

ማቴዎስ 25:31-46

የተቸገሩትን በመርዳት እምነታችንን በተግባር መግለጹ ከዘላለማዊ ፍርድ ጋር እንዴት የተያያዘ እንደሆነ የሚያመለክተውን የበጎችና የፍየሎች ምሳሌ ይናገራል።

ማርቆስ 1:40-45

በአዲስ ኪዳን ዘመን መገለልንና መድልዎን ያስከትል የነበረው ለምጽ ለነበረበት ሰው፤ ኢየሱስ ርኅራኄ እንዳደረገለትና ከለምጹ እንዳነጻው ይገልጻል።



ጋብቻን በተመሳሳተ የክርስቲያን ቤተ ክርስቲያን ከአፍሪካ ባህላዊ አስተሳሰብ ጋር እስከ አሁን ድረስ ብዙ ግጭት ስታደርግ ቆይታለች፤ ምክንያቱም ሰዎች እንደ ሚስት ብቻ እንዲያገቡ ትወተውታለች።

ዛሬ እኛስ በከፍተኛ ሁኔታ በመሠራጨቱ እንዳንድ ማገበራዊና ባህላዊ ልምዶች አጠያያቂነታቸው እየጉላ መጥቶአል፤ ለምሳሌ፤ ከአንድ ባላይ ሚስት ማግባት፤ ወንድም ብሞት ሲለይ ሚስቱን የማግባት ባህል የመሳሰሉት

ዮሐንስ 8:2-11

ኢየሱስ ሕዝቡን፤ «ከእናንተ ገጢአት የሌለበት እርሱ አስቀድሞ ድንጋይ ይወርውርባት» በማለት በምንዝር በተያዘችው ሴት ላይ ሊፈርድባት ፈቃደኛ እንዳልነበረ ይገልጻል።

ሉቃስ 10:25-37

በአይሁድና በሳምራውያን መሀከል የጉሣ ጥላቻ ቢኖርም በወንበዴዎች ጥቃት ለደረሰበት ሰው መልካም ያደረገው የደጉ ሳምራዊ ታሪክ ዋጋ ከፍለን ተግባራዊ በሆነ መንገድ የተቸገሩትን እንድንረዳ ያበረታታናል። ቊስልን ለማከም ይዞት የነበረውን እንደ ምግብም የሚያገለግለውን ነገር ተጠቀመ (ወይንና ኮምጣጤ)። ምግብ መድጎኒትም ሆኖ ሊጠቅም እንደሚችል ይህ ጥሩ ምሳሌ ነው።

²³Thanks for some of these notes to Pastor Sam Mugote. The AIDS Intervention Programme (TAIP), Uganda, recorded in "HIV/AIDS Study Pack for Community Development Workers", Tearfund, 1999.

Appendix 2: Selected organisations, publications and web-sites

For an overview of the world situation and international efforts to combat AIDS

UNAIDS is the joint United Nations Programme on AIDS, and brings together 8 United Nations system organisations, viz. UNICEF, UNDP, UNFPA, UNDCP, ILO, UNESCO, the World Health Organisation and the World Bank. Address: UNAIDS, 20 avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland. E-mail: unaids@unaids.org - Internet: www.unaids.org

Many very informative publications can be downloaded from their web-site.

For information on the medical aspects of HIV/AIDS

TALC - Teaching AIDS At Low Cost, P.O.Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, UK. Email: info@talcuk.org, Web-site www.talcuk.org. TALC produces very informative publications, slide sets and CD-ROMS on the medical aspects of AIDS.

US Department of Health and Human Services. Federal resources on clinical research, HIV treatment and prevention, and medical practice guidelines for consumers and health care providers: www.aidsinfo.nih.gov/guidelines/

The South African National AIDS Treatment Advocacy Project: <http://www.natap.org/>

For information on Natural Medicine treatments for AIDS patients

"Home-based care herbal treatment guideline", National AIDS Control Programme, Ministry of Health, Lilongwe, Malawi, May 1998.

For information regarding campaigns for affordable HIV/AIDS medicines etc.

Medecins sans Frontieres: www.accessmed-msf.org/ "Campaign for access to essential medicines" MSF International Office: Rue de la Tourelle 39, Brussels, Belgium.

Third world network briefing paper, June 2001, "TRIPS, patents and access to medicines: Proposals for clarification and reform".

Frederick M. Abbott, Commission on Intellectual Property Rights, Study Paper 2a, "WTO TRIPS Agreement and Its Implications for Access to Medicines in Developing Countries"

The **Buko Phar na-Kampagne**, based in Germany, has for the last twenty years been monitoring the marketing practices of the pharmaceutical industry in developing countries and in Europe. www.bukopharma.de/

The **Stop AIDS Campaign** is a new initiative of the UK NGO **AIDS Consortium**, bringing together some of the UK's leading development and HIV/AIDS groups. www.stopaidscampaign.org.uk

NGOs actively working with HIV/AIDS in sub-Saharan Africa

Action Aid advises that work to tackle HIV/AIDS must also deal with poverty. They provide practical support for people with HIV/AIDS & their families more than 30 countries in Africa, Asia, Latin America and the Caribbean. www.actionaid.org.uk/index.asp?pageid=1195

Afro AIDS info, An HIV/AIDS information portal for southern Africa: www.afroaidsinfo.org

HIV/AIDS resource organisations

The **International AIDS/HIV Alliance** is a resource network, giving technical and financial support to community groups undertaking HIV prevention. AIDS care and orphan projects in developing countries. Address: 2 Pentonville Road, London N1 9HF, UK. Web:

Many countries have their own AIDS coordinating bodies. In Kenya, for example, is the Kenya AIDS NGOs Consortium (KANCO). And most countries have a range of organisation that have been formed to care for AIDS patients. Please find out what organisations are active in your district, and introduce them to "Natural Medicine".

አኖማይ፣ አባሪ 3

መመዝገቢያ ቅጽ፡- ምልክቶች፣ ሕክምና እና የኢይቭ ሕመምተኛው ያለው መሻሻል

ስም
ወንድ/ሴት

የባት ስም
አድራሻ

የተወለደበት ቀን
ሕክምና የጀመረበት ጊዜ

ተ.ቁ.	ምልክቶች	ሕክምና እየተደረገ ያለበት ወር						ሕክምና ከተደረገ በኋላ		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3
1	ተቅማጥ (በቀን ስንት ጊዜ)									
2	የማጽርጥ ትኩላት (መጠን)									
3	ክብደት (ኪ.ግ.)									
4	ከባድ ስል (የተርሳ ወይም ሳንዝምቶ*)									
5	የእፍ ቀረብ (Candida albicans)*									
6	ካፖሲስ ሳርቲማ*									
7	ሄርፒስ ክብተር*									
8	የቆዳ በሽታ* ከላክሲህ ለላ ምልክቶች ካሉ ልብ ማለት፡- ለምሳሌ፣ ጨጓራ፣ ብግነት፣ የሥራ ልቦና ችግር									

* የመጋከባባሱን መብት፡- ምልክት አልባ፣ + መጠነኛ ችግር፣ ++ ትንሽ ከባድ ያለ ችግር፣ +++ ከባድ ችግር

የተሰጠው ሕክምና በተመለከተ ዝርዝር መግለጫ

1ኛ ወር	
2ኛ ወር	
3ኛ ወር	
4ኛ ወር	
5ኛ ወር	
6ኛ ወር	

Appendix 4: Report sheet - to give feedback to *anamed*

Please return (by post only) to

anamed reports

Schafweide 77

71364 Winnenden

Germany

Date

Which recipes have you found to be particularly helpful? (Please give their numbers)

Which recipes did not work? (Please give their numbers)

Any other comments.

Name:

Address:

Email/ Fax:

Questions concerning AIDS or medicinal plants (please give the scientific name) may be addressed to Dr. Keith Lindsey, email address:

anamed@t-online.de. Please do not send us either plants or medicines.

Because we lack finances ourselves, any requests for financial support will not be answered.

Appendix 5: *anamed*: Publications and materials

(as of 1st July 2004)

Schafweide 77, 71364 Winnenden, Germany. Tel: +49 7195 910225.

Email: anamedhnh@yahoo.de Check the web-site for new publications and prices: www.anamed.net

ENGLISH

Order number Item

- 105 Hirt/M'Pia, "Natural Medicine in the "Tropics I",
- 106 This book together with colour posters (403)
- 109 Hirt/Lindsey. "Natural Medicine: II Treatments" Seminar handbook
- 113 " Natural Medicine: III Seminar Leaders's Resource Kit"
- 114 Lindsey. "Making peace: Biblical principles"
- 115 Natural Medicine IV "AIDS and Natural Medicine"
- 116 Document: "Four ULOG solar ovens and one drier: Construction plans and uses"
- 117 Document: "Neem in medicine and agriculture"
- 403 Two colour posters, 70x50cm, of 60 tropical med. plants (folded or as roll?)
- 107 Lindsey/Hirt "Use Water Hyacinth!" (inc. instructions for solar oven constr.)
- 201 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal"
- 204 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

GERMAN

- 101 Hirt/M' pia "Naturliche Medizin in den Tropen"
- 102 This book together with colour poster (401)
- 401 Colour Poster, 70x100cm, "Heilpflanzen in den Tropen" (folded or as roll?)
- 303 Information re seeds of healing plants: purchase, preservation
- 202 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

FRENCH

- 103 Hirt/M'Pia "La Medecine Naturelle I"
- 104 This book with colour poster (402)
- 112 "La Medecine Naturelle: II Traitements" Seminar handbook, 40pp
- 118 "La Medecine Naturelle: III Guide du Formateur"
- 402 Colour poster, 70x100cm, "Plantes medicinales tropicales" (folded or as roll?)
- 206 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal" (French)
- 203 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

PORTUGUESE

- 120 Hirt/M'Pia "Remedios Naturais nos Tropiccos"
- 111 "Remedios Naturais nos Tropiccos: II Tratamentos" Seminar handbook
- 205 Information "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide
- 405 Two colour posters, 70x50cm, of 60 tropical med. plants (folded or as roll?)

SPANISH

- 110 Hirt/M'Pia "Medicina Natural" 160pp
- 121 "Medicina Natural" - Part B includes extracts from NMII, III & IV. 40 pp A4
- 207 Information: "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

SWAHILI

- 119 Hirt/Lindsey, "Dawa za asili katika nchi za joto: II Uzoefu" Seminar handbook

OTHER MATERIALS

- 400 White sheet, 70 x 100 cm, laminated on both sides for teaching with markers
- 404 Colour poster of 60 medicinal plants, no text, laminated for use with markers

- 419 Seeds of *Moringa oleifera* with English documentation incl. notes in French
- 408 Seeds of 10 different tropical plants (ready for germination)
- 409 *Anamed* Malaria Programme Starter-kit with 1200 seeds¹
This kit is sold only for humanitarian purposes. It includes seeds and all the materials and information needed for cultivation and use.
- 412 Artemisia seeds, refill pack, only available to people who have already purchased 409
- 411 Dried artemisia leaves for scientific use. 50g.

Other *anamed* publications

"Natural Medicine in the Tropics:

I Tropical plants as a source of health care. Production of medicines and cosmetics." (English Second Edition 2001)

by Hans-Martin Hirt and Bindanda M'Pia.

Also available in German: "Naturliche Medizin in den Tropen", French: "La Medecine Naturelle Tropicale", Spanish: "Medicina Natural", Portuguese: "Remedios Naturais nos Tropicicos" and Ukrainian.

This book describes the social and economic importance of Natural Medicine, 15 plants in great detail, 50 more plants and natural products and how to make teas, oils, ointments and other medicines.

The colour poster. "Healing Plants in the tropics"

Pictures of 60 medicinal plants, available in English, French, German or Portuguese.

"Natural Medicine in the Tropics: II Treatments"

anamed's seminar handbook. Also available in French, Portuguese and Swahili.

"Natural Medicine in the Tropics: III Seminar Leader's Resource Kit"

A collection of materials for groupwork, Biblical reflections, and a wealth of background information on several topics. Also in French.

Malaria Artemisia Starter-Kit

This kit includes seeds and all the materials needed for several years cultivation and use: scientific information and literature, a "cultivation chart", record forms, newsletters for two years. Each pack is prepared with information in the appropriate language (s).

Malaria: *Artemisia annua anamed*

Cultivation of *Artemisia annua* and its use to treat malaria. English, French, German, Spanish and Portuguese.

Mercury Soaps: A Modern Day Scandal

The report describes the problem of using soaps and cosmetics that contain mercury for the purpose of skin lightening. Includes a collection of newspaper articles, scientific papers and other relevant information. *Anamed* seeks to outlaw the sale of such toxic products worldwide. English and French.

Making Peace: Biblical Principles

Based on the work of CHIPS, a Christian initiative in Uganda, this book gives clues about how practitioners of Natural Medicine can contribute to peace-making.

***anamed*, Schafweide 77, 71364 Winnenden, Germany**

anamed also recommends:

"Where there is no doctor: A Village Health Care Handbook for Africa"

by David Werner

Available in many bookshops and from TALC, P O Box 49, St Albans, Herts AL1 4AX,

England