

የተፈጥሮ መድኃኒት ሕክምና በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ

**በዶ/ር ሐንሰ ማርቲን ሂርት እና በዶ/ር ኪት ሊንድሴይ
የዓውደ ጥናት መጽሐፍ**

**የተለመዱ በሽታዎች ሕክምናና አንዳንድ ጠቃሚ
ተክሎችን በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ ስለ መጠቀም
አናሚድ**

**አሳታሚ:- ዶ/ር ዲቴር ሹሞል
ትርጉም:- በተሾመ ነጋሽ ካሃዬ**

የካቲት 1999 ዓ. ም

ኢትዮጵያ

አዲስ አበባ

የመጀመሪያ እትም © 1999 ዓ.ም

መግቢያ

«ምግባችሁ መድኃኒታችሁ፤ መድኃኒታችሁም ምግባችሁ ይሁኑ» ይላል የዚህ መጽሐፍ ዋነኛው ዓላማ። በአማርኛው አናሜድ የሚለው በእንግሊዘኛ (Anamed = Action for Natural Medicine) ማለት ነው። በየዕለቱ የምንመገበው ምግብ ለጤናችን ዋስትና የሚሰጥና የአካል መከላከል አቅማችንን የሚያሳለብን ሊሆን ይገባል። መጽሐፈ በአራት ዋና ዋና ክፍሎችና በ12 ምዕራፎች ተከፋፍላለች። በአጠቃላይ ይዘቷ በፋብሪካ የተመሠረተ መድኃኒቶች ጥገኛ ከመሆን እንድንላቀቅ ታበረታለች። የተፈጥሮ እዕዋቶችና እያችን የመድኃኒትነት ጠቀሜታ አጉልታና አብራርታ ታሳያለች። በእርግጥ በትርጉም ወቅት ለእንዳንዶቹ ተክሎች ወይም እያችን የሚሆን የአማርኛ ቃላት ከመጥፋቱ የተነሣ የእንግሊዘኛውን ቃል መጠቀሙ አማራጭ የሌለው መፍትሔ ሆኖ ተገኝቷል። አብዛኛዎቹ ተክሎች በአገራችን ይገኛሉ፤ ስማቸውን ግን በውል ለይተን ማወቅ እንችላለን።

ይህች አነስተኛና በዓይነቷ ልዩ የሆነች ጽሑፍ ስትሆን እጅግ ጠቃሚ ይዘቷ ኢትዮጵያውያንን እንድታገለግል ያቀረቧት ጀርመናዊው ዶ/ር ሹሞል ናቸው። በመሆኑም ምስጋና ሊቸራቸው ይገባል። መጽሐፈ በጀርመን አገር ከሚገኘው አናሜድ በፈቃድ የተተረጎመች ሲሆን፤ በውስጥ ገጾቿ የተጠቀሙትን የቀን አቆጣጠሮች በሙሉ እ. ኤ. አ. መሆናቸውን ልናስገነዝብ እንወዳለን። ቀደም ሲል መጽሐፈ ከአማርኛ በተጨማሪ ወደ ሌሎች የውጭ አገር ቋንቋዎች ማለትም ወደ ፈረንሳይኛ፣ ፖርቹጊዝኛ ወደ ስዋህሊኛ ተተረጎማለች።

በጥናት ላይ ያሉትን የሕክምና ዘዴዎች በመገንዘብ ልምዳዊ ልውውጦችን በማድረግ ማዳበር ስለሚቻል የመሥራቶቹ አድራሻና ሕትመቶቻቸው በስፋት ተካትቷል። በዚህ አጋጣሚ በእርማት የረዱንን አቶ ጌታቸው ወ/አማኑኤልን ሳናመለግን አናልፍም።

አሳታሚው

ማውጫ

ክፍል I እና ምዕራፍ 1: የተለመዱ ጥቃቅን በሽታዎችን ስለ መከላከል.....	7
ክፍል II: የተለመዱ የጥቃቅን በሽታዎች ሕክምና.....	12
ምዕራፍ 2 ቁስሎች፣ ቃጠሎዎች፣ ብጉንጆችና አባጮች.....	12
ምዕራፍ 3 የቆዳ በሽታ.....	17
ምዕራፍ 4 ተቅማጥ.....	21
ምዕራፍ 5 ወባ.....	29
ምዕራፍ 6 ኤድስ.....	34
ክፍል III: በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ የሚገኙ ጠቃሚ ተክሎችን ስለ መጠቀም.....	42
ምዕራፍ 7 አለያም ሳቲቨም (ነጭ ሽንኩርት).....	42
ምዕራፍ 8 የቻይና ጭቁኝ አናሜድ (U-3).....	47
ምዕራፍ 9 የኒም ዛፍ (Neem).....	67
ምዕራፍ 10 ካሪካ ፓፓያ (ፓውፓው).....	83
ምዕራፍ 11 ሽፈራው (Moringa-ድሪምስቲክ/ሐርስ ሬዲሽ ትሪ).....	87
ክፍል IV እና ምዕራፍ 12: የሥነ ምግባር መመሪያ «ለተፈጥሮ ባለ መድኃኒቶች».....	93
ሌሎች የአናሜድ ሕትመቶች.....	97
የአናሜድ ሕትመቶች.....	99
የቃላት ማውጫ.....	101

አናሜድ

የተፈጥሮ መድኃኒት በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ

II: ሕክምናዎች

የተለመዱ ጥቃቅን በሽታዎች ሕክምናና ጠቃሚ ተክሎችን በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ ስለ መጠቀም

የዓውደ ጥናት መጽሐፍ

በሐንስ ማርቲን ሂርትና ኪት ሊንድሴይ

አናሜድ የሚባለው ድርጅት (የተፈጥሮ መድኃኒት መጠቀም) በተቻለ መጠን የሚያልመው በሞቃታማ የምድር ወገብ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች በተለይ ጤናቸውን ከመጠበቅ አንጻር ራሳቸውን እንዲችሉ ነው። ይህ ዓላማ መረጃዎች፣ ጤናን የሚያጎለብቱ ክህሎቶችና ፈውሶች ሰፊው ሕዝብ እንዲኖረውና ለሁሉም እንዲሆን ነው።

ዋነኛው የአናሜድ ተግባር በተፈጥሮ መድኃኒት ላይ አንድ ሳምንት ያህል የሚቆይ ዐውደ ጥናቶች ለጤና ባለሙያዎች፣ ለባሕል ባለመድኃኒቶችና ሕብረተሰብን ለሚያገለግሉ ሠራተኞች ማካሄድ ነው። ዐውደ ጥናቶቹም በፈዋሽነታቸው በደንብ የታወቁትን ተክሎች እንዴት መትከል እንደሚቻል፣ ከእነዚህ ተክሎችም መድኃኒት እንዴት እንደሚዘጋጅ እና የተ

ለመዱ የጤና ችግሮችንና በሽታዎችን ለማዳን ብሎም እንዴት ለጥቅም እንደሚውሉ ማወቅን ያካተቱ ናቸው።

አናሜድ «የተፈጥሮ መድኃኒት»ን የባሕል መድኃኒቶችንና ሳይንሳዊ መሠረት ያላቸው ዘመናዊ መድኃኒቶችን አቀናጅቶ የመጠቀም ልምምድ አድርጎ ነው።

መጀመሪያ ከታተመበት ከ2000 ዓ. ም ጀምሮ ይህ መጽሐፍ በተፈጥሮ መድኃኒት ላይ በተደረገው የአንድ ሳምንት ዓውደ ጥናት ዋና መረጃ ሆኗል። ይህ መጽሐፍ ወደ ፈረንሳይኛ፣ ወደ ፖርቱጋልና ወደ ስዋሒሊ ቋንቋዎችም ተተርጉሟል። ለብዙ ሕዝብ ማለትም ለባሕል ባለ መድኃኒቶች፣ የጤና ባለ ሙያዎች፣ ለመድኃኒት ባለ መደብሮች፣ ለኅብረተሰብ ሠራተኞች፣ ለሚሲዮናውያንና ለሌሎችም ጠቃሚ መረጃ ሊሆን በቅቷል።

ክፍል 1 በሞቃት አካባቢ የተለመዱ የጤና ችግሮችን እንዴት መከላከል እንደምንችል የሚገልጽ ሲሆን፣ ክፍል 2 ደግሞ እንዴት እንደሚድኑ ይገልጻል። ክፍል 3 በሞቃታማ አካባቢ የሚበቅሉ ልዩ ጥቅም ያላቸውን ዛፍና ተክሎችን ይገልጻል። በእነዚህ አምስት ተክሎች አብዛኞቹ የጤና ችግሮች ሊወገዱ ይችላሉ። በተጨማሪም ይህ ክፍል አልሚ ስለሆኑ ምግቦች፣ ውሃን ስለ ማጣራት፣ መሬትን ስለ ማዳበርና ጀርሞችን (ተውላኮችን) የሚያጠፉ ጥሩ መድኃኒቶችን ስለ ማምረት ይገልጻል። ክፍል 4 ደግሞ የተፈጥሮ መድኃኒቶች የሚኖራቸውን ጠቃሚ ገጽታ ለመረዳት የሚያስችል መመሪያ ያቀርባል።

እንደተለመደው፣ እነዚህን በሽታዎችና ተክሎች በሚመለከት ያላችሁን ተመክሮ ከእናንተ ለመማር እንጓጓለን። በዚህ ዓይነት የዕውቀትና የልምድ ልውውጥ ውስጥ ብዙዎች የኅብረተሰብንና የራሳቸውን የጤና ፍላጎት በተለይም በገጠር አካባቢ ሊያገኙ ይችላሉ።

የሚከተሉት ክፍሎች ያደረጉት ትብብርና ያሳዩት ተሳትፎ ለዚህ ሕጻን አትም ከፍተኛ አስተዋጽኦ አድርጓል፡፡

- አናሜድ ኮንጎ - ባንዱንዱ፡፡ ቢንዳዳ ማጥያ፣ አማኑኤል ሙፋነዲ
- » ኮንጎ - ኪንሻሳ፡፡ ኮንዶ ኩ ሙባታ
- » ኮንጎ - ደቡብ ኪቩ፡፡ ኢስንት ቢልጃዚ
- » ኮንጎ - ሀውት ኮንጎ፡፡ ዴዮዴኔ፣ ም በምቢባምቢ
- » ዩጋንዳ - ደቡብ፡፡ ሲስተር ሳራ፣ ግሬስ ናኬዚብዌ
- » ዩጋንዳ - ሰሜን፡፡ ሳሙኤል መንደዋ፣ በቱቩ ቪኔንስ
- » አንጎላ - አኔሲይ፡፡ ኢባንዳ
- » ሞዛምቢክ፡፡ ዶ/ር ሙሬይ ሉው
- » ናይጄሪያ፡፡ ሃንሎሬ ባቼማን
- » ዩክሬይን፡፡ አንድረጂ ክሪቼቭ
- » ደቡብ ሱዳን (ምዕራብ)፡፡ ዳንኤል ጉምዌል፣ ጀምስ ቶር፣ ጆሴፍ ችክ፣ ዶ/ር ኤልያስ
- » ደቡብ ሱዳን (ምሥራቅ)፡፡ ማሪ ያንገ፣ አድራያን ላፍ
- » ኢትዮጵያ፡፡ ራልፍ ዊጋንድ
- » ታንዛኒያ፡፡ ጌዳዎን ኪባምቢይ፣ ጴጥሮስ ማቡላ
- » አስተባባሪ፡፡ ሐንስ ማርቲን ሂርት፣ ኪት ሊንድሴይ፣ ፕሮፌሰር ዶ/ር ክርስቶፍ ሼርር



2ኛ አትም መስከረም 2002

ISBN-3-9807962-0-5

© የባለቤትነት መብት አናሜድ

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉት መረጃዎች በተቻለ መጠን በስፋት እንዲሰራጩ የአናሜድ ፍላጎት ነው፡፡ የዚህ መጽሐፍ ተጠቃሚዎች በቋንቋቸው እንዲተረጎሙት እናበረታታሉ፡፡ ሆኖም በየጊዜው ይዘቱ ሊለዋወጥ ስለሚችል አናሜድ በቅድሚያ እንዲያውቀው ማድረግ ተገቢ ይሆናል፡፡ ምን ጊዜም ቢሆን የማሳታሙ ባለመብትነት የአናሜድ ነው፡፡ ምንም ክፍል ቢሆን ለሽያጭ አይቀርብም፡፡ ባለ ከሰሩ ተሰጣሬ ሥዕል (አናሜድ ቁ.403) በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉትን ተክሎች ያመለክታል፡፡ የአናሜድን መጽሐፍትና ሌሎች መረጃዎች ከአናሜድ የሽያጭ መደብሮች ማግኘት ይቻላል፡፡

አናሜድ Schafweide 77, D-71364 Winnenden Germany

ፋክስ፡ +49719565367= Email: anamedhmb@yahoo.com

በእንግሊዝኛ ለመጠየቅ ኪት ሊንድሴይን፡ Email: anamed@t-online.de

በፈረንሳይኛና በጀርመንኛ ሐንስ ማርቲን ሂርት፡

Email: anamedhmb@yahoo.de ኢንተርኔት፡ www.anamed.org

ክፍል I እና ምዕራፍ 1፡ የተለመዱ ጥቃቅን

ሕመሞችን ስለ መከላከል

ንጹህ አካባቢና ጤናማ የሕይወት መመሪያ የቤተሰባችን፣ የተክሎቻችንና የእንስሶቻችን ጤንነት በመጠበቅ ረገድ ከፍተኛ ድርሻ አለው፡፡

1.1 በአካባቢ ተመገብ

ምግባችን መድኃኒታችን መሆን አለበት! ትክክለኛ ምግብ ጥንካሬያችንና የተፈጥሮ የመከላከል አቅማችንን ይገነባል፡፡ ይህም በሽታን ለመዋጋትና ለመከላከል ያግዛል፡፡ ትክክለኛ ያልሆኑ ምግቦች የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ያመጣሉ፤ በማንኛውም በሽታና መመረዝ ሁሉ በቀላሉ እንድንጠቃ ያደርጋሉ፡፡

ሠንጠረዥ 1. ጠቃሚ የምግብ ዓይነቶች

ቀላል ጋይል ለማግኘት	ስታርች ምግቦች፡- ካላቫ፣ ምጣጥሽ/ስኳር ድንች፣ ጎጆሬ ፍራፍሬዎች፡- ሙዝ፣ የዳቦ ፍሬ፣ ሌላ የሚበላ ተክል (plantain)
ጋይል ሰጪና ፕሮቲን (ገንቢ ምግብ)	ጥራጥሬና አህል፣ ስንዴ፣ በቆሎ፣ ሩዝ፣ ማሽላ፣ ዘንጋዳ ዳቦ-ከነጭ ዳቦ ይልቅ ሳይፈተግ የሚዘጋጀው ይመረጣል!
በፕሮቲን ስለ በለጸጉ ገንቢ ምግቦች	የዘይት ዘሮች - ዱባ፣ ሃባብ፣ ሱፍ፣ ሰሊጥ ጥራጥሬ - ባቁላ፣ አተር፣ ምስር፣ አኩሪ አተር ስራስር - አቅሎ፣ ለውዝ የአንስሳት ተዋዕያ - ወተት፣ እንቁላል፣ አይብ፣ ዓሣ፣ ዶር፣ ማናቸውም ሥጋ
ለሻይታሚንና ማዕ ድኖች	ቅጠላ ቅጠል - አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው ተክሎች፣ ካላቫ ቅጠል፣ ምጣጥሽ እና የምጣጥሽ ቅጠል፣ ቲማቲም፣ ካርት፣ ዱባ፣ የሽፈራው ቅጠል እና ሌሎች ፍራፍሬ ማንን፣ ብርቱካንና ሎሚ፣ ፓፓያ፣ ዘይቱን፣ ፓሽን ፍሩትና ሌሎች የፍራፍሬ ጭማቂዎች
ለጠንካራ የአካል መከላከል ብቃት	ጥሬ ነጭ ሽንኩርት መመገብ

ፍራፍሬና አትክልቶችን ራሳቸው ትክለው የፍራፍሬ ዛፎችን ማግኘት፤ ፓፓያ፤ አናናስ፤ ሙዝ፤ የፓሽን ፍሬ፤ ወዘተ... ሽፈራው ትክለው ፍሬውን ተመገቡ። ልጆች በቀን ብዙ ጊዜ ልዩ ልዩ ምግብ መመገብ ያስፈልጋቸዋል። መጠኑን አናሳ መሆን አለበት። ለምሳሌ፤ ማሽላ ወይም ካላቫ ብቻ ቢመገቡ ጋይል፤ ፐርቲን፤ ቫይታሚንና ማዕድን ስለማያገኙ ይሰቃያሉ።

የተፈጥሮ ፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ፤ የምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢዎች አስደናቂ ፍራፍሬዎች ይገኙበታል። ሹዋ የሚያደርጉ ጋዝ ያለባቸው መጠጦችና ሌሎችም የንግድ መጠጦች ለጤና የማይጠቅሙ ተጨማሪ ሰው ሰራሽ ማጣፊጫዎች ይጨመሩባቸዋል። ቶሎ የሚበስሉ ቀላል ምግቦችም ጤናማ ያልሆኑ ማቆያዎች የያዙ ናቸው። የማርገሪን ቅቤም የምግብ ማቆያ ንጥረ ነገር አለው። ከዚህ ሁሉ የአቡካዶ ፍሬን በዳቦ ላይ ቀብቶ መመገብ ለጤንነት ጠቃሚ ነው።

ከተቻለ፤ ለልጆቻችሁ የጡት ወተት አጥቧቸው፤ ማስታወቂያዎች በሚናገሩት የጡጦ ምግብ አትፈተኑ። በጡጦዎች ቆሻሻና በቀላሉ የሚመርዙ ነገሮች ወደ ልጆቹ አፍ በመግባት ተቅማጥና ሌላ ሕመም ያስከትሉባቸዋል። የቤተሰብዎን ኢኮኖሚ ስለሚያዳክም የንግድ ማስታወቂያዎች የሚያቀርቡትን የልጆች ምግብ ለመከላከል ይሞክሩ።

1.2 የውሃችሁን ንጽህና ጠብቁ

የምትጠጡት ውሃ ንጽህ መሆኑን አረጋግጡ። እንደ ውሃችሁ ጥራት የአሸዋ ማጣሪያ ማዘጋጀት ወይም በምዕራፍ 11 በተጠቀሰው መሠረት የተፈጠሩ የሽፈራው ዱቄት ተጠቀሙ። በፀሐይ ብርሃን ማሞቂያም ቢሆን ውሃን ማፍላት ጠቃሚ ዘዴ ነው። ሌሎች ለመጠጥ የሚጠቀሙበትን ውሃ ለ

ዎች ልብሳቸውን፤ ቢስክሌታቸውንና መኪናቸውን ካጠቡ ችግር እየፈጠሩ ነው ማለት ነው።

1.3 በተፈጥሮ ዘዴ አፈራችሁን ማልማት

ሀ. የአተር/ባቂላ ዘር ያላቸውን ተክሎች (በተፈጥሮ ናይትሮጂን ስለሚኖራቸው) ዝሩ። እነዚህም ዘሮች እንደ ባቂላ፤ ኦቾሎኒና ሉሴና (Leucaena) ያሉ ናቸው። ይህ ተክል በመስመር ከተተክለ የአፈር መሸርሸርን ለመከላከል ሲረዳ፤ እንደ አጥርም ሊከረከም ይችላል። የተቆረጡት ቅርንጫፎችም ለመሬት ማዳበሪያነት ያገለግላሉ።

ለ. የፍግ ማዳበሪያ ማዘጋጀት፡- የፍራፍሬ ልጣጮችን፤ የአትክልት ቅጠሎችን፤ የጓሮ ጥራጊን (አረም ዘሮችን ሳይጨምር)፤ የዶሮ ኩስንና የሌሎች እንስሳት ፍግን (ከቤት አካባቢ አርቆ በመከመር) በአትክልቱ ውስጥ በተቆፈረ ቦታ ሙቀትና እርጥበት እንዲያገኙ በማድረግ፤ በፊውራት ጊዜ ውስጥ ናይትሮጂንና ማዕድን ቀስ በቀስ ወደ አፈሩ ውስጥ እንዲገባ የሚያደርግ እና እንደ ማዳበሪያ ሆኖ የሚያገለግል ጥሩ ጥቁር አፈር ሊገኝ ይችላል።

ሐ. የግብርና ኬሚካሎችን አስወግዱ፡- ከተቻለ በጣም በጥቂቱ ኬሚካሎችን መጠቀም ወይም ከነአካቴው አለመጠቀም ይሻላል። እነዚህ ሰው ሠራሽ ማዳበሪያዎችና ተባይ ማጥፊያ መድኃኒቶች ውሃን ይበክላሉ። አንዳንድ ጊዜም ጉዳት የሌላቸው ጠቃሚ የሆኑ ተክሎችንና ነፍሳትን ሲያጠፉ፤ የአፈሩን የተፈጥሮ ለምነት ይጎዳሉ።

1.4 ባህላዊ የመጸዳጃ ቤቶች ንጽህ ሲሆኑ ጠቃሚም ናቸው

ዓይነ ምድርና ሽንት የብዙ በሽታዎች ምንጭ ናቸው። ጉድጓድ ቆፍሮ በላዩ ቤት መሥራት ያስፈልጋል። መጸዳጃው ዘወትር መሸፈን ይኖርበታል። በጉድጓዱና በጣሪያው የአየር

ማስወጫ ከተደረገበት ምንም ላይሸት ይችላል። ጉድጓዱ ሲሞላ ድፈኑትና የማንኛ ዛፍ ትከሉበት፤ ከዚያም ሌላ ስፍራ መጸዳጃ ሥሩ። ባህላዊ መጸዳጃ ቤቶች በውሃ ከሚሠራው የተሻሉ ናቸው። ምክንያቱም ለወደፊቱ ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ያቆያሉ። የውሃ መጸዳጃ ቤቶች ግን ምንጮችንና ወንዞችን ይበክላሉ። ባሕላዊ መጸዳጃ ቤቶች አነስተኛ ውሃ ስለሚጠቀሙ በብዙ ቦታዎች ያለውን የውሃ እጥረት ያቃልላሉ።

1.5 በጥንቃቄ ቆሻሻ ማስወገድ

የቆሻሻ ዓይነት ሁሉ የሚጣልባቸው አንዳንድ ጊዜ ከጉድጓድ ወጣ ብለው ያሉት የቆሻሻ ማጠራቀሚያዎች የሚነዱ የ«ዘላለም እሳቶች» ለዓይን የሚያስጠሉና ለጤናም አደገኞች ናቸው። አንዳንድ ነገሮች ለምሳሌ ፒቪሲ (PVC) እና አሎሚኒየም የሚቃጠሉት በአነስተኛ የአየር ሙቀት ከሆነ ዳይኦክሲን የሚባል መርዛማ ጋዝ ይፈጠራል። ደግሞም ቆሻሻ በየአካባቢው መጣል አይገባም። ለዕይታ መጥፎ ነው፤ ሹል የሆኑ ነገሮች ሊቆርጡን ይችላሉ፤ ባትሪና ሌሎችም የኤሌ ክትሪክ ውጤቶች መርዛማ ናቸው። በአሮጌ ጎማዎች የሚጠራቀመው የዝናብ ውሃ ለወባ ትንኝ መራቢያ ምቹ ስፍራ ነው።

ሀ. ብረት፣ ጠርመስ፣ ፕላስቲክ፣ ባትሪዎች። እነዚህን ነገሮች እንደገና መጠቀም ከተቻለ ተጠቀሙባቸው። ይህ ካልሆነ ግን በጥንቃቄ ሰብሰቦ በየወሩ ጥልቅ ጉድጓድ ቆፍሮ መቅበር ነው። በተለይ ባትሪዎች አደገኞች ናቸው። በጉድጓዱም ላይ አትክልት አትትከሉ።

ለ. ወረቀት፡- በየዓምንቱ ሰብስቡና ለአምስት ደቂቃ አቃጥሉት። አመዱንም ከብረቱ ጋር ድፉት፤ አስወግዱትም።

ሐ. እንጨት፡- አቃጥሉና አመዱን ማዕድን ስላለው ለአትክልት ስፍራ ተጠቀሙበት።

መ. የተፈጥሮ ቆሻሻ፡- ከሰበሰባችሁ በኋላ ተጠቀሙበት።

1.6 ጽዳትና የጤና አጠባበቅ

እንደተለመደው ምግብ ከማዘጋጀት ወይም ከመብላት በፊት እንዲሁም ከመጸዳጃ ቤት መልስ በሳሙናና እጅን በውሃ መታጠብ በጣም አስፈላጊና ተገቢም ነው። ሳሙና ከሌላችሁ የፓፓያ ቅጠሎችን ለመታጠቢያነት መጠቀም ትችላላችሁ። በየዓምንቱ መሳ ሰውነትን ክራስ እስከ እግር ጥፍር መታጠብ፤ አካልንና አልጋውንም በንጽህና ለመጠበቅ ይረዳል።

1.7 በቤት ውስጥ ምግብ ለማብሰል ጭስ ማውጫ ይትከሉ

ዘወትር ጭስ በሞላበት ቤት ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ የዓይንና የላንባ በሽታዎች ተጠቂ የመሆን ዕድልዎ ከፍተኛ ነው። መፍትሄው ግን ያለው ጥሩ ምድጃ የጭስ ማውጫ (የማገዶ እንጨት ለቀማ ጉዞን ስለሚቀንስ) ማዘጋጀት ነው።

1.8 የሰውነት እንቅስቃሴና የአካል ብቃት

አንዳንድ ሰዎች ከመጠን በላይ እንቅስቃሴ ያደርጋሉ። ለምሳሌ፤ በየቀኑ ውሃ ለመቅዳትና የማገዶ እንጨት ለመልቀም አያሌ ኪሎ ሜትሮችን የሚጓዙ ሴቶች ናቸው። ሌሎች ደግሞ የሚያደርጉት እንቅስቃሴያቸው በጣም ጥቂት ነው። ቤተሰብዎ «ያደገ» ወይም «ኋላ ቀር» እንደሆነ የራስዎን ምርጫ ያድርጉ። «በአደገ/በለሙት አገራት» ቤተሰብ ወንድና ሴት የጉልበት ሥራ ተከፋፍለው ይሠራሉ። ስለዚህ ተመጣጣኝ እንቅስቃሴ ይኖራቸዋል። በዚህ ሁኔታ ሚስቲቱ ብቻ አትደክምም፤ ባልየውም አይወፍርም። ራስዎን በእንክብካቤ ቢጠብቁ የሰውነትዎ በሽታን የመከላከል ዐቅም የተሻለ ይሆን ነበር።

ክፍል II. የተለመዱ ጥቃቅን በሽታዎች ሕክምና

ምዕራፍ 2. ቁስሎች፣ ቃጠሎዎች፣ ብጉንጆችና እባጮች

ሀ. የተከፈተ አፍ ያላቸው፣ መግል አልባ ንጹህና አዲስ ቁስሎች

የሕክምናው ዋና ዓላማ ቁስሎች እንዳይመረዙ መከላከል ሲሆን፣ ይህም በሰውነት ውስጥ ያለውን ተፈጥሮአዊ ፊውስ ሂደት እንዲሠራ ያደርጋል።

ሀ-1. የማር/ የስኳር ቅይጥ

ማሩ ንጹህ መሆን ይገባዋል። ጥሩው ነገር የማሩን እንጀራ በመግዛት ማሩን ራስዎ ማውጣት ነው።

የማሩን እንጀራ አድቅቁት። ለዚህም የሥጋ መፍጫ ጠፍጣፋውን መክተፊያ አውጥቶ መጠቀም ይቻላል። ይህን ለማድረግ በንብ ላለመነደፍ ማታ ቢሆን ይመረጣል። የተፈጨውን በንጹህ የጥጥ ጨርቅ አስቀምጦ ጎድጓዳ የብረት ሳህን ላይ ማድረግ። ይህንንም ለአንድ ቀን ያህል በፀሐይ ምድጃ ላይ ማሩ እስኪንጠባጠብና ሰፈፉ እስኪወጣ ያድርጉት። የተለያየ ንብብር ያበጃል። ሲመሽ ምድጃውን ይክፈቱት፣ ሰፈፉን ያውጡና ለቅባት መሥሪያ ይጠቀሙበት። ማሩ አሁን ጥቅም ላይ ለመዋል ዝግጁ ነው። ቁስሉን ለማከም መጀመሪያ እጠቡት፣ ከዚያም ተመጣጣኝ ስኳርና ማሩን ደባልቀው ያድርጉበት። ስኳሩ ማሩ እንዳይፈስ ይረዳዋል። ማር ጸረ-ባክቴሪያ (ጸረ ተንቀላቃሽ ነፍሳን) ነው። ስለሆነም ቁስሉን በንጹህና ይጠብቀዋል። ቁስሉንም እንደገና ሳያጥቡት በቀን ውስጥ በተደጋጋሚ በማርና በስኳር ድብልቅ መታከም ይገባዋል።

ሀ-2. ስኳር ብቻውን

በዛ ያለ ስኳር በቁስሉ ላይ ያድርጉበት። ስኳሩንም እንዳይፈስ ለመከላከል መጠቅለያ ፋሻ ጨርቅ ይጠቀሙ። ስኳሩ ስርጉት በተባለ ዘዴ (Osmosis) ርጥበቱን ከጀርሞች ይመጠዋል። ከዚያም ጀርሞቹ ይሞታሉ። ቁስሉንም በቀን 3 ጊዜ ያክሙት።

ሀ-3. የበሰለ ፓፓያ

ለስላሳና የበሰለ የፓፓያ ቁራጭ በቁስሉ ላይ ያድርጉበት።

ለ. አዲስ ቃጠሎ

በመጀመሪያ ቁስሉን በንጹህ ቀዝቃዛ ውሃ አብርዱት። አሁንም የሕክምናው ዓላማ መመረዝን ለመከላከል ነው።

ለ-1. የፓፓያ ወተት መሰል ፈሳሽ

ቁስሉ ቆሻሻ ከሆነ፣ ለማጠብ የ«ፓፓያ ወተት መሰል ፈሳሽ» ይጠቀሙ፣ ማለትም አንድ ሊትር ተፈልቶ የቀዘቀዘ ውሃ ከ3-5 ጠብታ ዛፋ ላይ ተንጠልጥሎ ከሚገኘው ጥሬ ፓፓያ ፈሳሽ ወስዶ ማደባለቅ። ፈሳሹን ለመውሰድ በመጀመሪያ ፍሬውን በተፈላ ውሃ በደንብ ማጠብና አረንጓዴውን ፍሬ ስላች መቁረጥ። ከዚያም ነጩን ፈሳሽ በንጹህ ማንኪያ ወይም ስኒ ማጠራቀም። ያልበሰለ ፓፓያ ከሌለ ግን ትንሽ ጨው የተፈላ ውሃ ውስጥ አሟምቶ መጠቀምና ለወደፊቱ በቂ ፓፓያ መታከል።

ሬት የሚገኝ ከሆነ የሚቀጥለውን ደረጃ መቀጠል (ለ-2)።

ለ-2. የሬት ቅጠል

የተክሉን ቅጠል በደንብ ማጠብ። ስለታም ቢላዋ ማዘጋጀትና በተፈላ ውሃ ውስጥ ማጽዳት። የቅጠሉን ጫፍና ጎን ጎኑን መገሸለጥ። ከዚያም የቅጠሉን የውስጥ ክፍል

ከላይኛው በማለያየት ቅጠሉን መሃል ለመሃል መሰንጠቅ። ብዙ ፈሳሽ ያለውን የሬት ቅጠል በቃጠሎው ላይ ማሸት። በቀን 4 ጊዜ መደጋገም። ዝንቦችን ለመከላከል በሽተኛውን በአጎበር ውስጥ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው።

ሰ-3. የገበታ ጨው

9 ግራም (አንድ የሻይ ማንኪያ) የገበታ ጨው በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ማሟሟት። ከዚያም ለ20 ደቂቃ ማፍላትና እንዲቀዘቅዝ ማድረግ። በቀን 3 ጊዜ ማጠብ። በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ጨው ከሌለ ሽንት ጨዋማ ስለሆነ የበሽተኛውን ሽንት ይጠቀሙ።

ሐ. መጠነኛ ቁስልን ወይም ቃጠሉን ማምገል

ሐ-1. ፓፓያ (ከሪካ ፓፓያ)

ተፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ ቁስሉን ወይም ቃጠሎውን ማጽዳት። ጥሬ ፓፓያ በዛፉ ላይ እንዳለ በጨርቅና በፈላ ውሃ ማጽዳት። ቢላውንም ካጸዳችሁ በኋላ የሞቀ ውሃ ውስጥ ክተቱት፤ ውፍረቱ በሕፃን ልጅ ትንሽ ጣት መጠን የሆነ ከፓፓያው ይቆረጡ። ከዚያም የተቆረጠውን በቁስሉ ላይ በማድረግ በፋሻ ይጠቅልሉት። ለሁለት ሰዓት ያህል ቁስሉ ላይ ተዉት። ሕመሙ ኃይለኛ ከሆነ ወዲያው አንሱት። ይህን ሕክምና በቀን አምስት ጊዜ አድርጉ፤ መግሉ ጨርሶ እስኪጠፋ ድረስ ለብዙ ቀን ይፈጽሙት። በአማራጭ ይህን ሕክምና ለማድረግ ከዚህ በላይ በሀ-1 እንደተገለጸው የማርና የስኳር ድብልቅ መጠቀም ይቻላል። ቁስሉ ወይም አባጩ በዛ ያለ መግል ከያዘ፤ የማራ/የስኳር ድብልቅ በፍጥነት መለወጥ ይገባዋል። አለበለዚያ ቀጭን ሆኖ መድኃኒቱ ደካማ ሊሆን ይችላል። ዝንቦች እንዳያርፉበት በሽተኛውን በአጎበር ውስጥ ያሳርፉት።

መ. ሰፊ ያመረቀዘ ቁስል (ቃጠሉ፣ ቁስል፣ ወዘተ...)

መ-1. የፓፓያ ወተት መሰል ፈሳሽ እና በሳል ፓፓያ

ከላይ በ(ሰ-1) እንደተመለከተው ቁስሉን «በፓፓያ ወተት መሰል ፈሳሽ» በቀን 3 ጊዜ ማጽዳት። በአማራጭም ማንኪያና ሳህን ለ10 ደቂቃ በፈላ ውሃ ውስጥ ይጨምሩ፤ ከዚያ ሊበስል ያለውን ፓፓያ ፈጭተው በቁስሉ ላይ ማድረግ። ይህንንም ዘዴ ጥዋት፣ ከሰዓትና ምሽት ላይ ይደጋግሙት። ቁስሉ በጣም ያመረቀዘ ከሆነ ፓፓያው ያልበሰለ መሆኑ ይገባዋል።

ሠ. አፋን የክፈተ ብጉንጅ

ሠ.1. ለሚመግል ቁስል በቀጭኑ የተቆረጠ ፓፓያ ተጠቀሙ

ሠ-2. የነጭ ሽንኩርት ዘይት

የነጭ ሽንኩርት (አሊየም ስቲቮም) ዘይትን አጠቃቀም በምዕራፍ 7.5 ይመልከቱ። በቀን ውስጥ በተደጋጋሚ ይጠቀሙ። ትንሽ የነጭ ሽንኩርት ዘይት ለማዘጋጀት አንድ የሾርባ ማንኪያ በትንሹ የተከተፈ ሽንኩርት ከ2 የሾርባ ማንኪያ የአትክልት ዘይት ጋር በመቀላቀል ይጠቀሙ። በብርጭቆ ውስጥ አስቀምጡት። ከዚያም በደንብ ቀላቅሉትና ለ3 ቀናት 2 ዲግሪ ሴንቲ ግራድ የሙቀት መጠን ባለበት ስፍራ አስቀምጡት። ሳታጠልሱ ተጠቀሙ። ይህንንም ድብልቅ ለ3 ወራት ያህል በቀዝቃዛ ስፍራ አስቀምጡት።

ሠ-3. ከቀይ ሽንኩርት (አሊየም ሴፓ) የተዘጋጀ ቅባት

ከቀይ ሽንኩርት፣ ከአትክልት ዘይትና ስም ቅባት ይሥሩ። 30 ግራም ያህል ቀይ ሽንኩርት በደቃቄ ይከተፋና

ለአንድ ቀን በጥላ ሥር በማድረቅ ከ375 ግራም የአትክልት ዘይት (ትልቅ ቆርቆሮ ሙሉ) ጋር መደባለቅ። በውሃ ገንዳ ላይ ለአንድ ሰዓት ያህል ሙቀቱ ከ100 ዲግሪ ሴንቲ ግራድ ሳይበልጥ ማሞቅ። 40 ግራም ሰም ያቅልጡና ወይም ሰም ከሌለ የሻማ ፈሳሽ በዘይቱ ድብልቅ ይጨምሩ። በደንብ ካማሰሉ በኋላ በትንሽ ዕቃዎች ይገልብጡትና ሲቀዘቅዝም እያንዳንዱ ዕቃ ላይ ምልክት ያድርጉበት። ማለትም የቀይ ሽንኩርት ቅባት፣ ቀን፣ የመጠቀሚያ ጊዜ (ለአንድ ዓመት) እና የአዘጋጀውን ሰው ስም ይመዝግቡበት። ከዚያም ቀዝቃዛ ስፍራ ያስቀምጡት።

ሠ-4. ጥቁር ድንጋይ (ባልጨት) ይጠቀሙ (ተፈጥሮአዊ መድኃኒት በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ I የሚለውን መጽሐፍ ይመልከቱ)። ጥቁሩ ድንጋይ እባብ ሲነድፍ መርዙን ለማውጣት ይረዳል።

ረ. አውር ብጉንጅ፣ መግል ያዘለና የተደፈነ ቁስል፣ እና አባጮች

አባጭ ከቆዳ ቦታች የሚገኝ መግል ያዘለ መመረዝ ነው። ነጭ ሽንኩርት (አሊየም ሳቲቨም) ወይም ቀይ ሽንኩርት (አሊየም ሴፓ)

1. ነጭ ሽንኩርት ወይም ቀይ ሽንኩርት ቆራርጡና በመጠቅለያ መጠቅለል (ለረጅም ቀናት ይህንን መድገም)
2. ነጭ ሽንኩርቱን ወይም ቀይ ሽንኩርቱን መፍጨትና የተመረዘውን ቦታ ማጽዳት
3. የነጭ ሽንኩርት ዘይት (በሠ-2 እና በምዕራፍ 7.5) ወይም የቀይ ሽንኩርት ቅባት ለመጠቀም በ(ሠ-3) ይመልከቱ።

ነጭ ሽንኩርት ኃይለኛ ነው፣ ከቀይ ሽንኩርት ይበልጣል። የበሽተኛው ቆዳውም ሊቃጠል ወይም ቀለሙ ሊለወጥ

ይችላል። ነጭ ሽንኩርትን በቁስል ላይ መጠቀም በጣም ፍቱን ዘዴ ነው። ሆኖም ከባድ ነው። ቁስሉን በነጭ ሽንኩርት ዘይት ማጽዳት የመድኃኒቱን ክብደትና ኃይለኛነቱን ይቀንሳል። በሁለቱም አንጻር የቀይ ሽንኩርት ቅባትን መጠቀም ቀላል ነው።

ምዕራፍ 3. የቆዳ መበላሸት

ሀ. የፈንገስ በሽታዎች

የፈንገስ በሽታ በማንኛውም የሰውነታችን ክፍል ሊከሰት ይችላል። ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ የሚገኘው በአውራጣቶች/በተቀሩት ጣቶቻችን (የእግር ጮቅ) እና በእግር መካከል ነው። ጭርት እና (ቆርቆር መሰል ነጭ መልክ ያለው በአናት ላይ የሚታይ) ፈንገስ የመመረዝ ውጤት ነው። የተመረዘው ስፍራ በየቀኑ በውሃና በሳሙና መታጠብ ሲገባው ደረቅ መሆኑና በዘይት (ከታች እንደተመለከተው) መታከም አለበት። ከተቻለ ለንጹህ አየርና ለፀሐይ ብርሃን ማጋለጥ ያስፈልጋል። ከተፈጥሮ የተሠሩ ልብሶችን ማለትም የጥጥ ልብሶችን መልበስ። ሁልጊዜ ቢሆን የበሽታው ምልክት ከጠፋ በኋላ እንኳን ለሁለት ሳምንታት ያህል ሕክምናው መቀጠል ይኖርበታል።

ሀ-1. ነጭ ሽንኩርት (አሊየም ሳቲቨም)

የነጭ ሽንኩርቱን ዘይት (በሠ-2 እና በምዕራፍ 7.5 እንደተመለከተው) በሽታው ባለበት ቦታ ላይ ማሸት። ይህንን ዘይት ለእግር ጮቅም ይጠቀሙ። በአማራጩ በአውራጣት መካከል አዲስ የተሰነጠቀ ነጭ ሽንኩርት ሊደረግ ይችላል።

ሀ-2. ደን መሰል (እጅብ ያለ) ጭርት (ካሊያ አላታ) እና የጉሎ ወይም የዘምባባ ዘይት

የካሊያ አሳታን አዲስ ቅጠል መውቀጥና ከተመጣጣኝ የጉሎ ዘይት ጋር መደባለቅ። የጉሎ ዘይት ካልተገኘ የዘምባባ ወይም ሌላ የአትክልት ዘይት መጠቀም። አዲስ በማዘጋጀት በቀን 3 ጊዜ ተጠቀሙ።

ሀ-3. ጥቅጥቅ ያለ ደን መሳይ ጭርት-ሪንግ ዎርም ቡሽ. (Ringworm Bush)

ዘይት ፈጽሞ ከጠፋ ቅጠሉን ወቅጦ በቀን 3 ጊዜ በቀስሎ ላይ ማሸት።

ሀ-4. ጥቅጥቅ ያለ ደን መሳይ ጭርት-ፓፓያና ዘይት

አንድ እፍኝ ያህል አዲሱን ደን መሰል የጭርት ቅጠል መፍጨት። የጥሬ ፓፓያ ፍላሽ 10 ጠብታ ያህል እና አንድ የሾርባ ማንኪያ የጉሎ ወይም የዘምባባ ዘይት መጨመር። ከዚያም ቀላቅሎ ቀስሎ በቀን 3 ጊዜ ማሸት። ንጹህና አዲስ ዝግጅት በየጠዋቱ ማድረግ።

ለ. እከክ

እከክ የሚያሳክኩ ጥቃቅን ሽፍታዎች በሰውነት ላይ እንዲወጣ ሲያደርግ፣ በእብጦቶች መካከል ጠቆር ያሉ የመርፌ ጫፍ የሚመስሉ ቅርፊቶች ይታያሉ። እከክ በተለይ በልጆች ላይ የተለመደ ሲሆን፣ አብዛኛውን ጊዜ በጣትና በጣት መካከል፣ በእጅ አንጓ፣ በወገብና በአባላዘር ብልት አካባቢ ይታያል። መነሻውም ጥቃቅን የሆኑ ነፍሳት ቆዳን በስተው ሲገቡ ነው። አንድ የቤተሰብ አባል ከተያዘ በጣም ተላላፊ በመሆኑ ሁሉም ቤተሰብ መታከም ይኖርበታል። ንጽህና በጣም አስፈላጊ ነው። መሳ ሰውነትን ታጥቦ በቀን አንድ ጊዜ ልብስን መቀየር ተገቢ ነው። ልብሶች፣ የአልጋ ልብስ ጭምር፣ ታጥበው ፀሐይ ላይ መሰጣት ይኖርባቸዋል። ፈጣኑ ዘዴ በፀሐይ ኃይል በሚሠራ ምድጃ ውስጥ ከትቶ ማውጣት

ሲሆን፣ የብረትም ይሁን የእንጨት አልጋዎችን በነጭ ጋዝ ማጠብ ያስፈልጋል።

ለ-1. ነጭ ጋዝ (ፓራፊን) እና የአትክልት ዘይት

አንድ ኩባያ ነጭ ጋዝ (ለመብራት የሚያገለግለው ዓይነት) ከአንድ ኩባያ የአትክልት ዘይት ጋር በመደባለቅ ለእከክ የሚገለግል ዘይት ማዘጋጀት ይቻላል። በቀን 2 ጊዜ ለ2-3 ቀናት ሰውነትን በሞላ ታጥቦ እከኩ በሚታይበት አካባቢ መቀባት። ይህ የአናሜድ የአሠራር መመሪያ በአሁኑ ጊዜ በብዙ ክሊኒኮች እየተጠቀሙበት ያለ ነው። ይህ ሕክምና በማንኛውም የጥገኛ ትሎች ለሚመጣ የሚያሳክክ ነገር ጥሩ ሲሆን፣ ማሳከኩን አስታግሶ ትሎቹን (ወደ ሌላ የሰውነት አካል እንዳይዛመቱ) ይከላከላል። ነጭ ጋዝን ከልጆች አርቃችሁ አስቀምጡ።

ለ-2. ነጭ ሽንኩርት (ከላይ በሀ-1 ይመልከቱ)።

ለ-3. ኒም ትሪ (አዛድራክታ ኢንዲካ)- (በምዕራፍ 9. 5ለ ይመልከቱ)።

ለ-4. ሌሎች ተክሎች

በተወሰነ ቦታ ብቻ ለሚታይ የአዋቂዎች እከክ አዲስ የትምባሆ ቅጠል (ጠንካራውን) ይሸክሽኩና ቴፍሮሲያ ቮግሊ (Tephrosia Vogelii) ወይም ኒኮቲን ታባኮ (ትምባሆ) ወይም (Rauwolfia Vomitoria) በጥንቃቄ በተመጣጣኝ መጠን የአትክልት ዘይት በማደባለቅ ማዘጋጀት። ከዚያም ይህን ድብልቅ በተመረዘው አካባቢ በቀን 3 ጊዜ መቀባት። በየቀኑ አዲስ መዘጋጀት አለበት። ተጠንቀቁ! ድብልቁ መርዛማ ነው።

ሐ. ሌላ የቆዳ ችግር

ችፌ በቆዳ ላይ ውሃ ቋጥሮ ቀይ ምልክት ለሚያሳይ

ሕመም የሚሰጥ ስያሜ ነው። በተለይ በልጆች እነዚህ ውሃ የቋጠሩ ቁስሎች ትንሽ ፈሳሽ ሊያወጡ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ በአጅና በአግሮች ይከሰታሉ። ሆኖም በማንኛውም ስፍራ ሊወጡ ይችላሉ።

ሐ-1. መነሻቸው ያልታወቀ ችፍ፣ የጡት ደዌና የቆዳ ችግሮች፡- (አርትሜዝያ አኑዋ = የቻይና ጭቁኝ)

ከ10 ግራም ደረቅ የቻይና ጭቁኝ፣ 100 ግራም የአትክልት ዘይት እና 10 ግራም ሰም ቅባት ያዘጋጁ (ለአሠራሩ በምዕራፍ 2 ሠ.3 ይመልከቱ)። ቅባቱንም በቀን ደጋግመው ይጠቀሙ።

ሐ-2. ችፍና ምክንያታቸው ያልታወቀ የቆዳ በሽታዎች

ጎመን (ብራሲካ ኦሌርሲያ)፡- የታጠበ ጎመን ቅጠል ውስዱና ቁስሉን ይጠቅልሉበት/ ይሸፍኑበት። በናይጄሪያ በአንድ ሌሊት አንድ ሕፃን 4 ጊዜ እየደማበት ይነቃል፣ ቆዳውም ይደርቃል። የበሽታውን ስፍራ በጎመን ቅጠል በመሸፈን ሕመሙን አስታግሶለት ነበር።

ሐ-3. ቆዳን መንከባከብ

የተበላሽ ወይም የደረቀ ቆዳን አባዛዶ መቀባት እንደ ተፈጥሮአዊ ዘይት ይሠራል፣ እንደ ምግብም ይቆጠራል። ይህ በሌላ መድኃኒትነት ባላቸው ተክሎችም እንደ አማራጭ ፈሳሽ ወይም ዘይት ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። ለምሳሌ፡- የኒም ዛፍ ቅጠሎች ፍሳሽ ወይም ነጭ ሽንኩርት ቁራጮች ይሆናሉ። እነዚህ ቅጠሎች ለምሽት «ውበት ማሳመሪያ» ሊዘጋጁ ሊችሉ፣ ዳሩ ግን በፍጥነት ጥቅም ላይ መዋል ይኖርባቸዋል።

ምዕራፍ 4. ተቅማጥ

ለው ዓይነ ምድሩ ሲቀጥን ተቅማጥ ያዘው ይባላል። ዓይነ ምድሩ ንፍጥና መገል ካለበት ችግሩ የተቅማጥ በሽታ ይሆናል። ተቅማጥ አደገኛ በሽታ ነው። በታዳጊ አገሮች ከ3 ሚሊዮን በላይ ለሆኑ ሕፃናት የሞት መንስኤ ሆኗል። በተለይ የአመጋገብ እጥረት ባለባቸው ልጆች በጣም አደገኛ ነው። ተቅማጥ የሌሎች በሽታዎች ምልክት ሊሆን ይችላል (ከታች በሠንጠረዥ 4.1 ይመልከቱ)። ኮሌራ ካለብዎ መጸዳጃ ቤት የሚሄዱት አንድ ጊዜ ነው፣ ግን ቀኑን ሁሉ እዚያው ነው የሚውሉት።

መከላከል በጣም ጠቃሚ ሲሆን፣ ንጽህናም እጅግ አስፈላጊ ነው። በተለይም መጸዳጃ ቤትን ለሽንትና ዓይነ ምድርን ለመጸዳጃት፣ እጅግም ከምግብ በፊት መታጠብ እና የሕፃናትንና የሌሎች ልጆችን ዓይነ ምድር መጸዳጃ ቤት ውስጥ መድፋት ይገባል።

ልጆች ተቅማጥ ሲይዛቸው ሁልጊዜ ኦ አር ኤስ (ሕይወት አድን ንጥረ ነገር) ይስጧቸው። አዋቂዎች ለመጀመሪያ መድኃኒት ያልበሰለ የዘይቱን ፍሬ፣ ወዘተ... ቢዋክሩ፣ አደገኛ ሁኔታ ላይ ካሉ ግን ኦ አር ኤስን መውሰድ ግዴታ ይሆናል። በሽተኛውም ቫይታሚንና ማዕድናት ያላቸውን ምግቦች መመገብ መቀጠል ይኖርበታል።

4.1. ተቅማጥን እንዴት እንደምንከላከል

ሀ. መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና ከምግብ በፊት እጅዎን በሳሙና (ወይም በፓፓያ ቅጠል) መታጠብ፤

ለ. የሕፃን ጡጦ መጠቀም ወይም የልጆች ሆድን በፈሳሽ ማጽዳት አደገኛ ስለሆነ አትጠቀሙ። ጡት ማጥባት ግን መልካም ልምምድ ነው።

ሐ. በየምሽቱ መታጠብና በንጹህ ቦታ መተኛት።

መ. አዋቂዎችና ልጆች ሁለቱም ለሽንትም ይሁን ለዓይነ ምድር መጸዳጃ ቤት መጠቀም ይገባቸዋል። ይህ ሳይሆን ሲቀር በሽታዎች በቀላሉ ከአንዱ ሰው ወደ ሌላው ይሰራጫሉ። እነዚህን መስል መልካም ልምምዶች የሚቃወም ባሕልና ወግ ካለ ተቃወሙት።

ሠ. ካርቦሐይድሬት ያለባቸውን ጥሩ ምግቦች (ለምሳሌ፣ በቆሎ ወይም ማሽላ) ፣ ፐርቲን (ሥጋ ወይም እንቁላል) እና (አትክልትና ፍራፍሬ) ይመገቡ።

ረ. በየዕለቱ ነጭ ሽንኩርትና ካሮት አልፎ አልፎ የፓፓያ ቅጠል 5 ሳንቲ ሜትር ስፋት ያለው ቢመገቡ ትላትሎችንና አሜባን ያስወግዳል።

4.2. የተቅማጥ ሕክምና ዘዴ

ሠንጠረዥ 4.1. የተቅማጥን ዓይነት መለየትና ማከም

ምልክት	ዋነኛ ምክንያት	ሕክምና
በዓይነ ምድሩ ውስጥ ምንም ደም/ትኩሳት የሌለው	የምግብ መመረዝ	ልጆች አ አር ኤስ፣ አዋቂዎች አ አር ኤስና ቻርኮል
	የቫይረስ ተቅማጥ	ልጆች አ አር ኤስ፣ አዋቂዎች አ አር ኤስና ቻርኮል
	ኮሌራ (ከባድ ተቅማጥ ሆኖ ተቅማጡ የሩዝ ውሃ የሚመስል)	አ አር ኤስ፣ ከዚያም ሆስፒታል - ሆስፒታል ከሌለ? ጸረ ተሐዋስያን መድኃኒት መውሰድ. . . ጸረ ተሐዋስያን መድኃኒት ከሌለ? የዘይቱን ወይም የማንን ሻይ ይሞክሩ (ከታች «ረ»ን ይመልከቱ)
በዓይነ ምድሩ ውስጥ ደም ሳይኖር ትኩሳት ያለው	ወባ	ሁልጊዜ አ አር ኤስ። ሁልጊዜ የሎሚዝር ሻይ የፀረ ወባ መድኃኒት መውሰድ (ምዕራፍ 5ን) ይመልከቱ

በዓይነ ምድር ውስጥ ደም ኖሮት ትኩሳት የሌለው	የአሜባ ተቅማጥ	አ አር ኤስ፣ የዘይቱንና የማንን ሻይ (ከታች «ረ»ን ይመልከቱ)
በዓይነ ምድርም ይሁን በሽንት ውስጥ ደም ያለውና ትኩሳት አልባ የሆነ	ቢልሐርዝያ	አ አር ኤስ፣ የቻይና ጭቁኝ ሻይ ይሞክሩ፣ ካልሆነ ወደ ከሊኒክ/ሆስፒታል ይሂዱ
ደምና ትኩሳት ያለው	የባሲሊሪ (ባክቴሪያ) ተቅማጥ በሽታ	አ አር ኤስ፣ የዘይቱንና የማንን ሻይ ይሞክሩ (ከታች «ረ»ን ይመልከቱ። ከአንድ ቀን በኋላ መሻሻል ካላሳየ፣ ወደ ሆስፒታል ይሂዱ። ሆስፒታል ከሌለ? ጸረ ተሐዋስያን መድኃኒት ይጠቀሙ። ጸረ ተሐዋስያን መድኃኒት ከሌለ? ተቅማጡ አስኪቆም የሽንገሮሲያ (vincerosea) አበባና ቅጠሉን ሻይ ይጠቀሙ። ከታች በ«ረ» አንደተመለከተው ሻይ ውስጥ ቪንካ (vinca) ጨምሩበት

ሀ. አር ኤስ (ሕይወት እድን ንጥረ ነገር)

ዋናው ነገር በተቅማጥ የወጣውን ውሃ መተካት ነው። ስለዚህ ለልጆችም ይሁን ለአዋቂዎች ሁልጊዜ በቂ አ አር ኤስ መስጠት ያስፈልጋል። አ አር ኤስ እንዲኖርዎ ቢመከርም፣ ታሽገው የሚሸጡት ግን ውድ ስለሆኑ አትጠቀሙባቸው። ከተባበሩት መንግሥታት በነፃ የሚሰጡትንም ቢሆን ጥገኝነትን ስለሚያበረታቱ፣ እኛ ደስተኞች አይደለንም። ማንኛውም ቤተሰብ አ አር ኤስን ማዘጋጀት መቻል አለበት።

ሀ-1. አዘገጃጀቱ/ አሠራሩ

አ አር ኤስ ሦስት ነገሮችን ይይዛል። ውሃ፣ ስኳርና ጨው። ውሃ ለአካል ሁሉ ሥራ ማከናወኛ ይጠቅማል። ስኳር ኃይል ይሰጣል፣ እና ጨው በተቅማጥ ወቅት የባክቴሪያ አንጻንድ ማዕድናት ይተካል።

. ውሃ:- ጥሩ ውሃ ተጠቀመ። ጥሩ የምንጭ ውሃ ካልተገኘ፣ የተፈላ ውሃ ይጠቀመ። ወይም ከዘይቱን ቅጠል ሻይ ያፍሱ።

. ስኳር:- ማር ተጠቀመ፤ ካልሆነ ግን ስኳር (አንዳንድ ሆስፒታሎች ሌላ የስኳር ዘር (ግለ-ኮስ) ይጠቀማሉ)። ስኳር ከሌለ ወይም በሽተኛው የስኳር በሽታ ካለበት 30 ግራም ስኳር በሀ-2 አሠራር በመተካት ይጠቀሙ።

- 1) 100 ግራም ያህል ሙዝ /ሳይቀቀል
- 2) 100 ግራም ያህል ምጣጥሽ/የስኳር ድንች ለ5 ደቂቃ በመቀቀል
- 3) 30 ግራም ያህል (3 የሻይ ማንኪያ) የስንዴ ዱቄት፣ የተፈጨ ሩዝ ወይም ማሻሻ ለ5 ደቂቃ መቀቀል

. ጨው:- በተለይ «የአገር በቀል» ጨው ይጠቀሙ። ይህም እንጨትን በማቃጠል አመዱን ከውሃ ጋር በመቀላቀል በሽክላ ድስት ውስጥ ማፍላት (የብረት ድስት ሲሆን ሊበላሽ ይችላል)። ይህ ፖታሲየም ስላለበት ጥሩ ነው። ካልሆነ ግን ጨው (ፖታሲየም ክሎራይድ) ይጠቀሙ።

. ፖታሲየም:- ተቅማጡ ለብዙ ቀናት ካልቆመ ጨውን ስንጠቀም ተጨማሪ ማድረግ። ፖታሲየም የአንጀት ጡንቻዎችና ሆዳችን በደንብ እንዲሠራ ይረዳል። የጥሩ ፖታሲየም ምንጭ ስፒናች፣ አቦካዶ፣ ሙዝ፣ ዱባ፣ የኮኮናት ውሃ፣ ካሮት፣ የተቀቀለ አኩሪ አተር፣ ኦቾሎኒ፣ ሽፈራውና የተቀቀለ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል ናቸው።

ማሳሰቢያ:- የጨው ፖታሲየም የምንጠቀመው በሽተኛው መሽናት የሚችል ከሆነ ብቻ ነው።

ከእነዚህ ውስጥ (ውሃ፣ ስኳር ወይም ጨው) ሙሉ ለሙሉ ንጹህ ካልሆኑ ጀርሞች ለመግደል በደንብ ማፍላት ያስፈልጋል። መልኩና ሽታው ለምንም አይጠቅምም።

ሀ-2. የአ አር ኤስ አዘገጃጀት

. በቤት ውስጥ:- በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ 4 የሻይ ማንኪያ ማር ወይም 2 የሻይ ማንኪያ ስኳር (30 ግራም) እና ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው መጨመር። ወይም ለአንድ ትልቅ ኩባያ (500 ሚሊ ግራም) ውሃ 2 የሻይ ማንኪያ ማር ወይም አንድ የሻይ ማንኪያ ስኳር እና በትንሹ የተቆነጠ ረ ጨው (በአውራ ጣትዎና በሌባ ጣትዎ የሚያዝ ያህል መጠን)

. በሆስፒታል ውስጥ በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ 20 ግራም ግለ-ኮስ ወይም 30 ግራም ስኳር ይጨምሩ፤ ከዚያም 2.9 ግራም ትራይሶዲየም ሲትሬት ዲሃይድሬት፣ 3.5 ግራም የገበታ ጨው (NaCl) እና 1.5 ግራም ፖታሲየም ክሎራይድ መጨመር።

ሀ-3. የአ አር ኤስ አወሳሰድ

በየቀኑ 200 ሊትር (አንድ ብርጭቆ) በልጁ የክብደት መጠን ለክቶ መስጠት። የልጆችዎን ክብደት ካላወቁና መለካትም ካልቻሉ ሚሊ ሊትሩን ከሚቀጥለው ሠንጠረዥ ይረዱ።

ሠንጠረዥ 4.2. የአ አር ኤስ የቀን አወሳሰድ

ዕድሜ	ሚሊ ሊትር	የጠርመስ መጠን			
		0.33 ሊትር	0.5 ሊትር	0.7 ሊትር	1 ሊትር
ከ 6 ዓመት በታች	700	2	1.5	1	0.71
6 ወራት -2 ዓመት	1400	4	3	2	1.5
2 ዓመት - 6 ዓመት	2100	6	4	3	2
7 ዓመት እና ከዚያ በላይ	2800	8	6	4	3
አዋቂዎች	3500	10	7	5	3.5

ለሕፃናት ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ።

ሲ. ዘይቱን (ፒሲዲየም ጉአቫ)

ጉአቫ ፀረ ተባይ መድኃኒትነት ሲኖረው፣ ታኒንስ (Tannins) የተባለ ፀረ-መከማተርና ቆዳ ማለስላሻ አሲድ ያዘለ ነው። እነዚህ ሁሉ ንጥረ ነገሮች ተቅማጥን ለማከም ይረዳሉ።

ሉ-1. ከላይ እንደተገለጸው ኦ አር ኤስን ለማዘጋጀት በውሃ ፋንታ የዘይቱን ሻይ ይጠቀሙ። የዘይቱን ሻይ ለማዘጋጀት እፍኝ ሙሉ የዘይቱን ቅጠል ይውሰዱና በአንድ ሊትር ውሃ ለ2 ደቂቃ አፍልተው ማጥለል። ስኳርና ጨው ከላይ በ (ሁ-2) እንደተገለጸው ይጨምሩ።

ሉ-3. አሠራሩ ለአዋቂዎች፡በዛ ያሉ ያልበሰሉ የዘይቱን ፍራፍሬ ይመገቡ።

ሐ. ቻርኮል (ከሰል)-(Charcoal)

ከሰል በምግብ መመረዝ ወይም በቀላል ተቅማጥ ጊዜ ያገለግላል። መርዛማ ወይም ሙጫማ ካልሆነ የዛፍ እንጨት ከሰልን ያክሰሉ። ወይም በተከደነ ብረት ድስት ውስጥ የተወቀጠ የለውዝ ገለባ/ልጣጭ እስኪመሰል ማመስ። ዱቄቱ በድንገት ሲቀጣጠል ስለሚችል ክዳንን ስታነሱ ተጠንቀቁ። አሁን ከሰሉን መውቀጥ። ከዚያም መንፋትና በደንብ መቀቀሉን ለማረጋገጥ እንደገና ማሞቅ። አንድ የሻይ ማንኪያ በቀን 3 ጊዜ በውሃ ውስጥ በመጨመር ይውሰዱ። በየመካከሉ በዛ ያለ ውሃ ወይም ኦ አር ኤስ (ከላይ በሁ-2 እንደተመለከተው) በተቅማጥ የባከነውን ፈላሽ ለመተካት ይውሰዱ።

መ. የቁልቋል ዝርያ ያለው (የአስም አረም)-(Asthma weed-Euphorbia hirta)

የእፁን አዲስ ቅጠል እፍኝ ሙሉ ይውሰዱና (ቅጠሉን በመቀስ በመቁረጥ) ሥሩን መሬት ውስጥ እንደገና እንዲበቅል መተው። በአንድ ሊትር ውሃ ለ15 ደቂቃ ያፍሉትና በቀን ውስጥ መጥነው ይጠጡት። ሕክምናውን ለ8 ቀናት ይደጋግሙት።



በተለይ ይህ ለአሜባ በሽታ ፍቱን ነው። ተክሉን ግን በትክክል መለየት ይገባል። በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ ዎች በስፋት ይገኛል። ቁመቱም 30-40 ሳንቲ ሜትር ያህል ሆኖ ያድጋል። አገዳው አጫጭር ጥርሶች አሉት። ግንዱ በብጫማ ጠንካራ እሾህ ተሸፍኗል። ከሌሎች አረሞች ጋር በጣም ይመሳሰላል። ነገር ግን 3 ልዩነት አላቸው።

- 1) ግንዱ ሲቆረጥ ነጭ ፈላሽ ይወጣል
- 2) ትንሽ አበባዎቹ አረንጓዴና ከአጭሩ ግንድ የቅጠል መገናኝ ማለትም (ቅጠሉ ከግንዱ ጋር ከሚገናኝበት) አካባቢ ይወጣሉ።
- 3) ፍራፍሬዎቹ ጠቆር ያሉ ቀይ ዘሮች ሲኖሯቸው ከ1 ሚሊ ሜትር ያነሱ 3 ማዕዘኖች ናቸው።

ሠ. ፓፓያ

ለ5 ደቂቃ እፍኝ* ሙሉ ቅጠል በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ ይቀቅሉት። አጥልሉና መጥኖ በቀን ውስጥ መጠጣት። ጣዕ መ. መራራ ነው።

* ማሳሰቢያ፡- እፍኝ ሙሉ ማለት ምንድን ነው? ስለ እፍኝ ሙሉ ስንናገር በሽተኛው በጭብጡ ሊይዘው የሚችለውን ያህል እንደ ማለት ነው።

ፈ. አደገኛ ተቅማጥ ወይም የአሜሪካ ተቅማጥ

. እፍኝ ሙሉ የቁልቋል ዝርያ ያለውን (አስማ አረም) ሥሩን ሳይሆን የተቆረጠውን

. የዘይቱን ቅጠል

. አረንጓዴ የማንጎ ቅጠል ወይም ልጣጭ (ከቅርንጫፎቹ ብቻ)

ዘይቱንና ማንጎ ካልተገኙ ፓፓያ ቅጠል ሊጠቅም ይችላል። ይሁን እንጂ፣ የፓፓያ ቅጠሎች አንዳንድ ጊዜ ትውከት ያመጣሉ። ይህ ከሆነ ግን ተዉት። በአንድ ሊትር ውሃ ለ15 ደቂቃ አፍሉት።

አወሳሰዱም፡ 1-3 ዓመት - 1/4 ሊትር በቀን

4-6 ዓመት - 1/2 ሊትር በቀን

7-12 ዓመት - 3/4 ሊትር በቀን

ከ13 ዓመት በላይ - በቀን 1 ሊትር ይሆናል።

የበሽታው ምልክት ቢጠፋም ለ8 ቀን ይውሰዱ። ይህ ተከታታይ ሕክምና የአሜሪካን ሲስት (እንቁላሎች) ጭምር ከአንጀት ውስጥ ያስወጣል። ሌሎች የአንጀት ትሎችንም ያስወግዳል።

በቡካቭ፣ በኮንጎ ጥሩ ሪከርድ በተቀመጠበት ከ200 በላይ የአሜሪካ በሽተኞችን በማከም የቁልቋል ዝርያ (Euphorbia hirta)፣ የዘይቱንና የማንጎ ሻይን በመጠቀም ከ99% በላይ ስኬት አግኝተዋል።

ሰ. ኒም ትራ- (በምዕራፍ 9.5 መ) ይመልከቱ።

ሸ. ሽፈራው- (በምዕራፍ 11.5) ይመልከቱ።

ቀ. የሩዝ ውሃ- ሩዝ የቀቀላችሁበትን ውሃ መጠጣት።

ምዕራፍ 5. ወባ

5.1. መግቢያ

በዓለም ውስጥ በየዓመቱ 500 ሚሊዮን ያህል ሰዎች በወባ ይያዛሉ። ከ2-3 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎችም ይሞታሉ። እነዚህም ከ5 ዓመት በታች ያሉ ልጆች ናቸው። ወባ አናፎሊስ በምትባል ትንኝ አማካኝነት ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል። ደሙን ሲመጡ የበሽተኛውን ተውሳክ (ሚክሮብስ ፕላዝሞዲያም) የሚባሉ ይወስዳሉ። ከዚያም የመጠጡትን ደም ሌላ ሰው ሲነድፉ በምራቃቸው ያጋባሉ። ፕላዝሞዲያም ወዲያውኑ ጉዟቸውን ወደ ጉበት ያደርጋሉ። ከዚያም ወደ ቀይ የደም ሴሎች ይሸጋገራሉ። የተነከሰውም ሰው በ7-10 ባሉት ቀናት ውስጥ ይታመማል።

ወባ በሚከተሉት ምልክቶች ውስጥ ሊደበቅ ይችላል፤ ለምሳሌ፡-

. በተቅማጥና ትውከት

. በአእምሮ ችግር (ለምሳሌ፣ ማዘርና ራስን መሳት)

. በደም ማነስ እና በትኩሳት

ሁልጊዜ ሕመምተኛው ምን በሽታ ነው የያዘው፣ ወባ ይሆን እንዴት ብሎ መጠየቅ? የሕክምና እፅ ቅጠሎች የብዙ ዎችን ሕይወት ሊያድኑ ይችላሉ። አስደናቂ ምሳሌ ከዲ/ሪ/ ኮንጎ በ1997 የቦኩንጉ ኢካላ ጳጳስ ከሸማቂዎች ለ4 ሳምንታት ከ20 ምዕመኖቻቸው ጋር በጫካ ውስጥ ተደብቀው ነበር። ምንም ዓይነት ቤት፣ መድኃኒትና የትንኝ እጎበር አልነበራቸውም። ከዛፎች ሥር ነበሩ። ትኩሳት ሲይዛቸው ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የሻይ ዓይነቶች ይጠጡ ነበር። ጳጳሱ እንደ ነገሩን፣ «ከፍርሃታችን የተነሣ ማናችንም ብንሆን በአደገኛ የወባ ሕመም አልተጠቃንም ነበር» ብለዋል።

5.2. ወባን እንዴት እንከላክል?

1. የትንኞችን ቁጥር ቀንሱ

- ውሃ በበርሜል ይሁን በሌላ ዕቃ አለማስቀመጥ- ክዳን ወይም ሽፋን ያስፈልጋቸዋል።
- ማንኛውንም የማይንቀሳቀስ ውሃን ማስወገድ
- ቆሻሻን ማስወገድ፣ ለምሳሌ፣ አርጌ ጎማዎችና ቆርቆሮዎች ለትንኞች ዋነኛ መራቢያ ናቸው።
- በቤት አካባቢ ከፍ ያሉ ሣሮች እንዳይኖሩ ማድረግ።

2. በሰውና በትንኞች መካከል ያለውን ግንኙነት መቀነስ

- በተለይ ሲተኙ የትንኝ አገበር ይጠቀሙ
- ሽታ ያላቸው ተክሎችን በቤት ውስጥ ያሳድጉ፤ ለምሳሌ፡- ሎሚሣር፣ ታጌተስ አሬክታ (Tagetes erecta) ታጌተስ ሚኒታ (Tagetes Minuta) ወይም የቻይና ጭቁኝ
- የጌም ዘይትን ላመል ያህል የመብራት ጋዝ ውስጥ መጨመር

3. ጥገኛ ነፍሳትን ይቀንሱ

- ሕመምተኞችን ያሳክሙ
- ልዩ ልዩ የሕክምና ዘዴዎችን በመጠቀም ጥገኛ ነፍሳቶችን መከላከል (ሠንጠረዥ 5ን ይመልከቱ)።

4. ጥሩ የመከላከል አቅም ያሳልብቱ

- ወባ ሲይዝዎ በደንብ ይታከሙ-
- አትክልትና ፍራፍሬ ይመገቡ- ቫይታሚን ሲ ያለበትን
- በምግብዎ ውስጥ በዛ ያለ ጥሬ ነጭ ሽንኩርትን ይጨምሩ
- አልኮል መጠጣትና ሲጋራ ማጨስ ያቁሙ።

ሠንጠረዥ 5. ለወባ ሕክምና እጽዋቶችን መጠቀም

የአፀ/የተከለከለ ነፃ	ሰውነት መቀነስ የሚፈቀደው ሊገራ ሊገራ	የተከለከለ ክፍል	አጠቃሙ	ጤማኒ ቁ	የሚያስከትለው ጉዳት
ለሚሣር	ሁልጊዜ	የተከለከለ	ሻይ (ማስከሪያ 43 ይመልከቱ)	+	የግም
ነጭ ሽንኩርት (ገጽ 20-22)	ሁልጊዜ	በጥንቁጥ/ ፍንክፍን	በጥንቁጥ 3 የሻይ ማስከሪያ የተከራተ ነጭ ሽንኩርት	++	+ የሀፍ ሕመም
ገንጅብል	37.5	ሥርች	እንደ እፍኝ መብላት ወይም ለ10 ደቂቃ ቀትሎ ሳይጠል ሁሉንም መጠጣት	+	ግንም
ዘይቱን	37.5	የተከለከለ	በሻይ መልክ መጠጣት	+	+ አሰርጂ ያመጣል
ፓፓያ (ገጽ 41-42)	38.0	የተከለከለ	በተለየ ዘይታ የተዘጋጀ ሻይ መጠጣት	++	+ ተቅማጥ
ካሊዮ እስኪፈገጉ ሊሰ (ቁጠ መሰል)	38.0	የተከለከለ	እንደ ሻይ በማፍላት/ በመቀቀል (ማሳሰቢያ 5 ይመልከቱ)	++	+ የተሰተ መቆጣት
ነጭ ትራ (ገጽ 33-40 ይመልከቱ)	38.5	የተከለከለ	እንደ ሻይ በማፍላት/ በመቀቀል (ማሳሰቢያ 5 ይመልከቱ)	++	+ ተቅማጥ
ግራዋ	38.5	የተከለከለ/ ሥር (ገጽ 61-11 ማሳሰቢያውን ይመልከቱ)	የተከለከለ ሥርን ዘፍንዘፍ መጠጣት	++	+ ገና አልታወቀም፤ መርካማ ንጥረ ነገር ይዟል
የቻይና ዛፍ	40.0	ልባጭ (ገጽ 7 እና 11 ይመልከቱ)	ዘፍንዘፍ ሻይ መጠጣት	+++	+++ የጆሮ ሙሉ፤ የራስ ማዘር፤ ማቀላሰብ/ትውክት፤ ብዙ ከተወሰደ ጆሮ ሊያደንቁር ይችላል።
የቻይና ጭቁኝ (ገጽ 23-32 ይመልከቱ)	40.0	የተከለከለ (ገጽ ማሳሰቢያ 11ን ይመልከቱ)	ዘፍንዘፍ ሻይ መጠጣት	+++	ግንም

5.3. እፅን ተጠቅሞ የሚሰጥ ሕክምና

የወባ ተውሳኮችን ለሕክምናው የመከላከያ አቅም እንዳያዳብሩ ብዙ እያችን ተጠቀሙ። ብዙ ይጠጡ፣ መጠጥ ትኩሳት የሚያመጡ ተውሳኮች ከሰውነታችን እንዲወገዱ ይረዳል። በቆዳ በኩል በላብ ሊወጡ ይችላሉ። የሎሚ ሣር ሻይም ደምና አካላችን እንዲጸዳ ይረዳል። በሠንጠረዥ 5 ከተጠቀሱት የእፅ ሻዮች በተጨማሪ የወባ በሽተኛ የሆነ አዋቂ ሰው 2 ሊትር የሎሚ ሣር ሻይ በየቀኑ እንዲጠጣ እናበረታታለን።

ሕክምናውን በሚመለከት የተሰጠ ማሳሰቢያ

1. አዋቂ ሰው ሁልጊዜም ቢሆን በቀን 3 ሊትር መጠጣት ይገባዋል። መጠኑ ግን እንደ ሰውነታቸው ክብደት ተወስኖ ልጆችም በብዛት መጠጣት አለባቸው።
2. ሻይም ተዘፍዝፎ ወይም በፈሳሽ መልክ ተጨምቆ ሊሆን ይችላል። መዘፍዘፍ፡-አንድ እፍኝ ቅጠሉንና በአንድ ሊትር የተፈላ ውሃ ወይም 15 ግራም ደረቅ ቅጠል (5 ግራም የቻይና ጭቁኝ ወይም ኒም) ለ10 ደቂቃ እንዲቆይ ያድርጉና አጥልሉት።
3. መረቅ፡- መጠኑ የሚዘፈዘፈውን ያህል ነው። ለ20 ደቂቃ ቅጠሉንና ውሃውን በአንድነት አፍሉና አቀዝቅዞ ማጥለል።
4. ሎሚ ሣር፡- ከሆነ ቅጠሉን ለ2 ደቂቃ አፍሉት። ለ10 ደቂቃ እንዲረጋ አድርጉና አጥልሉት።
5. ካሲያ አካሲዴንታሊስ፡- ፍሬ የሌለበት 20 ግራም ያህል እፅ ውስዱና ለ15 ደቂቃ በአንድ ሊትር ውሃ አፍልቶና አቀዝቅዞ መጠጣት። በቀን ውስጥ ለ4 ጊዜ ከፋፍሉትና ጠጡት። ሕክምናውም ለ7 ቀን ይቀጥላል።

6. ግራዋ፡- ቅጠሉ መራራ ነው። የሥሩ ልጣጭ ግን በጣም ጠቃሚ ነው። ዛፋ እንዳይደርቅ ሥሩን ስትጠቀሙ ዋናውን ሳይሆን ተቀጥላዎቹን ተጠቀሙ፤ እፍኝ ሙሉ ቅርፊት ልጣጩን ውስዱና በ1 ሊትር ውሃ ለ20 ደቂቃ አፍሉት። አጥልሉትና በቀን ውስጥ 4 ጊዜ ከፋፍለው ይጠጡት። ሕክምናውንም ለ7 ቀን ይቀጥሉ።
7. ሲንቶና አፊሲናሊስ (*Cinchona officinalis*)፡- የሚከተለውን አዘገጃጀት ይምክሩ። 10 ግራም ወይም 3 የሻይ ማንኪያ ሙሉ የደቀቀ ልጣጭ በ1 ሊትር ውሃ ለ10 ደቂቃ ያፍሉት። አጥልሉትና በ24 ሰዓታት ውስጥ ከፋፍለው ይጠጡት። ልጆች በሰውነታቸው ክብደት ያነሰ መጠን ይወስዳሉ።
8. ስኳርም ሆነ ማር በሁሉም ሻዮች ውስጥ ሊጨመር ይችላል። ወባ ከሰውነታችን ውስጥ ስኳርን ስለሚያጠፋ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር ለመተካት ይረዳል። በእርግጥ የወባ በሽተኞች የምግብ ፍላጎታቸው ስለሚቀንስና ስለሚጎዱ በቂ ምግብ ሊሰጣቸው ያስፈልጋል።
9. እነዚህ ተክሎች ሁሉ ፍቱን ካልሆኑ በየቀኑ 2 ሊትር የሎሚ ሣር ሻይ እንዲጠጣ መስጠት። በተጨማሪም የኬሚካል ሕክምና (ለምሳሌ፣ እንደ ክሎሮኪንና ፋሲደር ያሉ) ሊሰጣቸው ይገባል። በሽተኛው በትክክል በወባ በሽታ መያዙንም ማረጋገጥ አለበት።
10. ማንኛውም በሽተኛ ተመሳሳይ አለመሆኑን ማስታወስ አለብን። ሁለት ሰዎች ተመሳሳይ የሕመም ምልክት ቢያሳዩም፣ የእፅ ሕክምናው በሁለቱ ላይ እኩል ላይሠራ ይችላል።

11. ነፍሰ ጡር ሴቶች ኒምና ግራዋ ፈጽሞ መጠቀም አይኖርባቸውም። በመጀመሪያዎቹ 3 የእርግዝና ወራት ሲንቸና ኦፊሲናሊስና የቻይና ጭቁኝንም ቢሆን መጠቀም የለባቸውም። ሆኖም ከ3 ወራት እርግዝና በላይ የሆኑ ሴቶች እና ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች የቻይና ጭቁኝን የሚጠቀሙት በሐኪም ቁጥጥር ሥር ብቻ ሆነው ነው።

12. ሁሉንም እነዚህን የእፅ ሕክምናዎች ከ5-7 ቀናት ይቀጥሉ።

ምዕራፍ 6. ኤድስ

ኤድስ አስተማማኝ ፈውስ ያልተገኘለት አዲስና አደገኛ የቫይረስ ሕመም ነው። በሁሉም ዓለም ቢገኝም፤ በይበልጥ ተንሰራፍቶ የሚታየው በአፍሪካ አገሮች ነው። በኤድስ ምክንያት አያሌ ልጆች ወላጆቻቸውን አጥተዋል፤ ወላጅ አልባ ሆነዋል፤ ወይም ሌሎቹ ከሁለት አንደኛው ወላጅ ብቻ ነው የቀራቸው፤ ያም ቢሆን በኤድስ በሽታ ተዳክመዋል።

በኤድስ የሚሰቃዩ ሰዎች በሽታንና መመረዝን ለመዋጋት አቅማቸው እጅጉን የቀነሰ ነው። ስለሆነም በትኩሳት፤ በተቅማጥ፤ በሳንባ ምች እና በሌሎችም እየተሰቃዩ ሲሆን፤ ሊቋቋሙት በማይችሉት በሽታ ይሞታሉ። እነዚህ በሽታዎች ሲታዩ ሕክምና ያስፈልጋቸዋል። የኤድስ ሕመም ተጽዕኖ በጤነኞችም ላይ ተግዳሮትን አምጥቷል። ለአካላዊና ስሜታዊ ችግሮች አስደናቂ መልሶችን አይተናል።

ለምሳሌ፡- በሩሲያ ደሴት የኪከስም ፕሮጀክት፤ በኬንያ፤ አስነር አዲሂምቦና ረዳቶቿ ብዙ የኤድስ በሽተኞችንና ቤተሰቦቻቸውን በምክርና ድጋፍ ይረዳሉ፤ ማኅበራዊ ስሜት

እንዲሰማቸው ያደርጋሉ፤ (የኒም ሳሙና ምርቶችን እያመረቱ ሰዎቹ መጠነኛ ገቢ እንዲኖራቸው ይረዳሉ። በካሚ፤ ቴሶና ዩጋንዳ ያሉት 3500 ማኅበረሰብ ለሌሎች አነቃቂ ናቸው። እራሳቸው በችግርና ረሀብ የተጠቁ ቢሆኑም እንኳን፤ 300 የኤድስ ወላጅ አልባ ልጆችን ወስደው የጎሣ አንድነት ባይኖራቸውም ከቤተሰቦቻቸው ጋር ቀላቅለዋቸዋል።

6.1. ኤድስ እንዴት እንደሚሰራጭ

ሀ) ኤድስ ቫይረስ ካለው ሰው ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት በማድረግ

ለ) ሳይቀቀል በተመሳሳይ መርፌ በመጠቀም

ሐ) ከሕመምተኛው ደም በመውሰድ

መ. ከሕመምተኛዋ እናት ወደ አልተወለደው ሕፃን በመተላለፍ

በአጠቃላይ በሽታው የሚራባው ደም፤ የአባል ዘር ፍሬ ወይም ከሴቷ የብልት ፈሳሽ የኤድስ ቫይረስ ወደ ሌላ ሰው ሲገባ ነው። ቫይረሱ ያለበት ሰው ጤነኛ መስሎ መታየት ይችላል። አንዳንዴ ሕመሙ እስኪገለጥ ድረስ ወራትንና ዓመታትን ሊወስድ ይችላል። ኤድስ ካለበት ሰው ጋር በአንድ ቤት መኖር በሽታውን አያስተላልፍም። በአካል በመነካካት ማለትም በመተቃቀፍና በመጨባበጥ፤ ተመሳሳይ መጻዳጃ ቤት በመጠቀምም ይሁን በነፍሳት ንክሻ አይተላለፍም።

6.2. እንዴት ኤድስን እንከላከል?

ሀ) ዋነኛው መንገድ አንድ ለአንድ መወሰን ነው። በአንድ ሰው ለሕይወት ዘመን መወሰን እጅግ አስተማማኝ ነው። አንተም ሆንህ የትዳር አጋርህ ከሌላ ሰው ጋር

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸማችሁ በኋላም መሆን አለበት። ነገር ግን ከብዙ ሰዎች ጋር ግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸመ ሰው ጋር ማለትም ከሁለት አንዳቸው ከሁሉ ጋር ሃያጅ ዘማዊ ከሆኑ ወደ እርሱ ፈጽሞ አትቅረቡ።

ለ) የመግረገጥ መሣሪያ፣ የጆሮ መብሻው፣ ወዘተ... የተቀቀለ መሆኑን አረጋግጡ።

ሐ) ከተቻለ የደም ማነስን አስወግዱ። በመሆኑም የደም መውሰድን በጥንቃቄ አድርጉ። ደም መውሰድ ካለብዎ ከኤድስ ቫይረስ ነፃ መሆኑን ያረጋግጡ።

6.3. የኤድስ ምልክቶች

የኤድስ ምልክቶች በተለያዩ ሰዎች የተለያዩ ናቸው። ሰውየው ለረጅም ጊዜ ይኑርበት አይኑርበት ለማወቅ ግልጽ አልነበረም። ምልክቶቹ በሌሎች በሽታዎችም የሚከሰቱ ናቸው። ነገር ግን በአጠቃላይ ጠንክር ያሉና ለረጅም ጊዜ የሚከሰቱ ናቸው። ዋነኞቹ ምልክቶቹም፡-

- የክብደት መቀነስ
- ረዘም ላለ ጊዜ ተቅማጥ መኖር
- ሄደት መጠት እያለ ረጅም ጊዜ የሚቆይ ትኩላት
- የቆዳ ላይ ሽፍታ
- ረጅምና አስከፊ ሳል
- ተከታታይ የድካም ስሜት ናቸው።

እንደ ሰው ኤድስ እንዳለበት እንደሌለበት ማረጋገጥ የሚቻለው በላብራቶር ምርመራ ብቻ ነው።

6.4. ኤድስ ያለበትን ሰው እንዴት ማከም እንደሚቻል

6.4.1. በፍቅር በማቅረብና በማበረታታት !

ፓሬሌልሲስ የተባለው የ16ኛ ክፍለ ዘመን ስዊዛዊ ሐኪም «ዋነኛ መድኃኒት መሠረቱ ፍቅር ነው» ሲል፣ በምሳሌ 17:22 ደግሞ፣ «ደስ ያላት ልብ መልካም መድኃኒት ናት፣ ያዘነች ነፍስ ግን አጥንትን ታደርቃለች» ይላል። በተግባራዊ ሁኔታም ይህ ማለት፡-

• በሽተኛው ጠቃሚነትና መልካም እሴት እንዳለው መረዳት። በቤት ውስጥ በሽተኛው ሊረዳ፣ ከእርሱ የባለ በሽተኛ ካለ ሊያግዝ፣ በት/ቤቶች ገግግር ሊያደርግና ለሌሎች ማበረታቻ ቃል ሊያካፍል ይችላል። ሁሌም ቢሆን የሚሠራ ነገር ይኖራል።

• በሽተኛውን የቤተሰቡ ማዕከል አድርጉት በማቀፍና የቅርብ ግንኙነት በማድረግ ተቀባይነትን በማሳየት አነጋግሯቸው። ማናቸውም በአልጋ ላይ ከሆኑ በቤት ውስጥ ብዙ ሥራ የሚሠራበት ክፍል ውስጥ አስቀምጧቸው። ልዩ ልዩ ነገሮችንና ፍላጎቶችን አሟሉላቸው። ተስፋ ስጧቸው። በዚህ ሁኔታ ብዙ ሰዎች ከባድ በሽታዎችን ኤድስንም እንኳን ቢሆን መቋቋም ይችላሉ። ሆስፒታል የመጨረሻው አማራጭ መሆን አለበት።

• ጤነኛ ምግብ። በምዕራፍ 1 ውስጥ የቀረቡትን መመሪያዎች ይከተሉ። በተለይ ፍራፍሬና አትክልት ሰውን ጤነኛ ከሚያደርጉት አስፈላጊዎቹ ናቸው። እንደ ሽፈራው ያሉ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች ቫይታሚንና ማዕድናት ስላሏቸው በጣም አስፈላጊ ናቸው።

• አካባቢን በተቻለ መጠን አስደሳች ማድረግ። ክፍሉን ደስተኛ፣ ፀሐይ የሚገባበት እና በግድግዳው ላይም ሥዕሎችን

ማድረግ። ምቹ አልጋ ማቅረብና ፍራሹንም ላስቲክ በማልበስ በቀላሉ የሚታጠብ አንሳሳ ማንጠፍ። የወባ ትንኝ አጎበርና በክፍሉ ውስጥ አበቦችን በማድረግ ትንኞችን የሚያባርሩ ቅጠሎችን ለምሳሌ፤ እንደ ታጌት (ብጫ የመስቀል አበባ መሰል)፤ የሎሚ ሣርና የባሕር ዛፍ ተክልን ማቅረብ።

6.4.2. በአጠቃላይ የእፅ መድኃኒቶች

ሀ. ነጭ ሽንኩርት

በተቻለ መጠን ነጭ ሽንኩርትን በየዕለቱ ምግብም ውስጥ በመጨመር የአካል መከላከል ብቃትን ሊያበረታቱ ይችላሉ።

ለ. የቻይና ጭቁኝ (ምዕራፍ 8.5ን ይመልከቱ)

የኤድስ ሕመማን አነስተኛ የሴል ሁኔታና ከፍተኛ የሰውነት ፈሳሽ መውጣት ይታይባቸዋል። ይህ ማለት አነስተኛ የቲ-አጋዥ ሕዋስ (T-helper cells) እና ዝቅተኛ መጠን ሚሚ የበሽታ ተከላካይ ንጥረ ነገር አላቸው።

እንደ መጽሐፉ የቻይና ጭቁኝ የሴሎች የመከላከል አቅምን ሲጨምር፤ የበሽታ ተከላካይ ንጥረ ነገሮች ሚሚነትንም ይቀንሳል። ስለሆነም ተመጣጣኝነትን ይቸራል። በአሜሪካን አገር የቻይና ጭቁኝ የኤድስ በሽተኞችን ለማከሚያ ለረጅም ጊዜ የባለቤትነት መብትን ያገኘው በ1981 ዓ. ም ነበር።

ሐ. ኒም

በኬንያ የኒም ኬክ መብላት ወይም መታጠብና የልጡን ውስጣዊ ክፍል በመፍጨት (ለመብላት ወይም ሻይ ለማፍላት) በሰፊው እንደሚጠቀሙበትና ለኤድስ ሕመማን እንደሚረዳ ተነግሮናል። ኒም የኤድስ በሽተኞች ከሚለቃቸው መመረዝ ለመከላከል ይረዳል። የኒም ሳሙና መጠቀም የቆዳ

በሽታ እንዳይዘን ሲከላከል፤ በቀን መጠነኛ የሆነ የኒም ኬክ መብላትም ሌሎች በሽታዎች እንዳይዙን ይረዳል።

6.4.3. ለልዩ የጤና ችግር የእፅ መድኃኒቶች

. የጡንቻ መከማተር- በሽተኛው የጡንቻ ሕመም ካለው እና ወይም በመመንመን እየተጎዳ ከሆነ በየቀኑ ማሸት ያስፈልጋል። የመታሻ ዘይቱንም እንደሚከተለው ያዘጋጁ፡-

በመጀመሪያ በደንብ ከደረቀ በኋላ የሚከተሉትን ማለትም የባሕር ዛፍ፤ የብርቱካን እና የሎሚ ሣር ተክሎች ቅጠል ለየብቻ በደንብ መውቀጥ። ከዚያም ከእያንዳንዱ ውቅጥ ቅጠል ትንሽ ስኒ ሙሉ (10 ሚሊ ሊትር ያህል) ውስዱና በ1 ሊትር የአትክልት ዘይት ውስጥ መጨመር። ለአንድ ሰዓት ያህል ድብልቁን ማሞቅ። ድብልቁን አጥልሎ የመታሻ ዘይቱ ሳይማሰል እንዲበርድ ማድረግ። ዘይቱንም ብርሃን በሌለበት ቦታ በደንብ ከድኖ ማናር።

. ለቆዳ የሚደረግ ጥንቃቄ። ሰውነትን በአትክልት ዘይት ማከም ወይም ከላይ በተሠራው (30 ግራም የሎሚ ሣር) የመታሻ ዘይት መጠቀም። ለመታጠቢያ ቤት የተሠራ የክሬም ሳሙና እንደሚከተለው ተጠቀሙ።

4 እጅ ያህል (ለንግድ ወይም ቤት ውስጥ የተሠራ) የቅባት ሳሙና ከአንድ እጅ የአትክልት ዘይት እና ከአንድ እጅ ውሃ ጋር ይውሰዱ። ሳሙናውን ፍጨት፤ ከዘይቱና ከውሃው ጋር ቀላቅሉት። ሳሙናው እስኪሟሟ ድረስ ድብልቁን በቀስታ አሙቁት። እስኪቀዘቅዝ ድረስ ድብልቁን አማሰሉት እና ቅርጽ በመስጠት ክተቱት። ከመጠቀም በፊት ለ2 ሳምንታት ያስቀምጡት።

. የሰውነት ክብደት መቀነስ። የተለመደውን ምግብ መስጠት። ስኳር፤ የዱቄት ወተት ወይም ከውጭ የመጡ

ምግቦችን መብላት አቁሙ። በአካባቢዎ የሚገኙ ምግቦች የተሻሉ በመሆናቸው ጥሩ ናቸው (በሠንጠረዥ 1 በምዕራፍ 1 ውስጥ ይመልከቱ)።

. ሳል- የባሕር ዛፍ ቅጠል (በተለይም ረጅም ቀጭን ቅጠሎች ያሉትን) በአፍ ውስጥ በቀን 3 ጊዜ አስቀምጦ በዝግታ ማኘክ። የሎሚ ቅጠል ውጤት፣ የብርቱካንና የአቦካዶ ቅጠሎች አፍልቶ ውጤቱን መጠጣት። ይህንንም እፍኝ አዲስ ቅጠሎች ይውሰዱና ለ5 ደቂቃ በ1 ሊትር ውሃ ማፍላትና አጥልሎ ማብረድ።

. ትኩሳት- በየቀኑ 3 ሊትር የሎሚ ሣር ሻይ ይጠጡ።

. ራስ ምታት- ቡና፣ ወይም ከቡና ቅጠል የተፈላ ሻይ/ቁጢ መሰል ወይም ከለውዝ ቅጠል የተፈላ ወይም ከፓሽን ፍሬ የተፈላ ሻይ ይሞክሩ። ከተገኘ የኮላ (Cola) ለውዝ አኝኩ።

. የአንጀት መሳሳብ (መከማተር)- መርዛማ የአልኮልነት ባሕሪ ያለበት የዕጠፋርስ ቅልቅል (Datura tincture) ይጠቀሙ።

አሠራሩም፡

. ደረቅ የተፈጨ የዕጠፋርስ ዘር ፍሬ = 8 ግራም

. አልኮል 95% = 45 ሚሊ ሊትር

. የተጣራ ውሃ = 55 ሚሊ ሊትር

ሙሉ አልኮል ከሆነው ይልቅ 45%... (45% - 50% ውስጥ የሆነ) ከተጣራ ውሃ ጋር ይጠቀሙ። ምሳሌ - የጂን መጠጥ ወይም ውስኪ ሊሆን ይችላል።

ለአንድ ሳምንት ያስቀምጡት፣ ከዚያም ቀላቅሉትና

አጥልሉት። የመድኃኒትነቱ ይዘት ቢላይና ከሚባል ከውጭ ከሚመጣ መድኃኒት ጋር እኩል ነው።

አወሳሰዱ፡-

. ለአዋቂዎች፡- ቢያንስ 30 ጠብታ በቀን 3 ጊዜ

. ለልጆች፡- አንድ ጠብታ በኪሎ ግራም ክብደት ልክ ሆኖ በቀን 3 ጊዜ

የዕጠ ፋርስ ተክል ካልተገኘ፣ በገበያ ላይ የሚገኝ መድኃኒት ወይም የአንጀት መከማተሩ እስኪቆም ድረስ 10-15 የዕጠ ፋርስ/ ዐጤ ፋርስ ተክል ፍሬ (Datura Stramonium) በቀን 3 ጊዜ በመዋጥ ይጠቀሙ። ተክሉ መርዛማነት ይዘት ስላለው፣ ይህ ሕክምና ጎጂ ነው፤ ማለትም (የአፍ መድረቅ፣ የደም ብዛትና



የምግብ መሰልቀጥ (መንሸራሽር) ችግር ያስከትላል። ስለዚህ መርዛማ ስለሆነ በጥንቃቄ ይጠቀሙ።

. ቁስል፣ እባጮችና የሚመረቅዝ ቁስል። በምዕራፍ 2 በተመለከተው መሠረት ሕክምናውን ፈጽሙ።

. የቆዳ በሽታ- ምዕራፍ 3ን ይመልከቱ።

. ተቅማጥ- ምዕራፍ 4ን ይመልከቱ።

. ወባ- ምዕራፍ 5ን ተመልከቱ።

. የሳንባ ቁስል፣ የአንጀትና የዓይን ሕመም። ከኮመንላ አበባ ወይም ከቻይና ጭቁኝ የተፈላ ሻይ ይጠጡ። ዓይንን ለማከም የእነዚህን ተክሎች ሻይ በወረቀት አጥልሉት።

ከዚያም ዓይንን በቀዝቃዛው ሻይ ማጠብ ጀርሞችን ለመግደል የተቀቀለ ጨርቅም ይሆናል።

. ሕመም- በሽተኛው የሚለቃይና ሊሞት ከሆነ ሕመሙ እንዲታገስ አደንዛዥ ደረቅ የማሪዋና ቅጠል (ካናቢስ ሳቲቭም) እንዲያጨስ አድርጉት። ሆኖም ማሪዋና በብዙ አገሮች ሕገ ወጥ ስለሆነ፤ የሕክምና ባለሥልጣናትን ፈቃድ ማግኘት ተገቢ ይሆናል።

ክፍል III . ጠቃሚ የምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ ተክሎችን ስለ መጠቀም

ምዕራፍ 7. ነጭ ሽንኩርት (አሊየም ሳቲቭም)

7.1. የአትክልትና የዘር ጥናት መግለጫ። ቤተሰብ (Liliaceae)

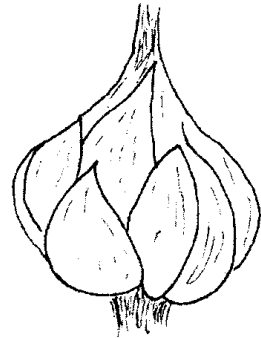
ነጭ ሽንኩርት ከዓመት ዓመት የሚዘልቅ አይደለም። ከ30-90 ሴንቲ ሜትር ከፍታ ያድግና ከ5-15 ራስ ይይዛል። በአውሮፓና በሰሜን አሜሪካ በብዛት ሲገኝ፤ በቅርቡ በሁሉም የምድር ወገብ ሞቃታማ ሀገራት ተስፋፍቷል።

7.2. አበቃቀሉ

ነጭ ሽንኩርት ለምና ደረቅ ያለ አፈር ይወድዳል። ራሱን ስትገነጥሉ በጥንቃቄ ገንጥሉትና በ5 ሴ. ሜትር ጥልቀትና በ15 ሴ/ሜትር ስፋት በሆነ ስፍራ ትከሉት። ለማብብ ሲጀምር እንዲፋፋና ኃይሉ ወደ ግንዱ እንዳይሄድ ቁረጡት። ቅጠሎቹ ወደ ቡናማ ሲለወጡና ሲደርቁ መንቀል ትችላላችሁ። የሽንኩርቱ ራሶች አየር ባለበት በጥላማ ቦታ እንዲደርቁ ማድረግና አፈሩን በጥንቃቄ በማሰር ውስጥ ማስቀመጥ።

7.3. የነጭ ሽንኩርት የመፈወስ ኃይል

«መድኃኒታችሁ ምግባችሁ፤ ምግባችሁም መድኃኒታችሁ ይሁን» የሚለውን መርህ በነጭ ሽንኩርት ምሳሌ እንመለከታለን። ከ1700 ዓመት ጀምሮ የነጭ ሽንኩርት የመድኃኒትነት ኃይል ይተረካል። 4 ሌቦች ራሳቸውን ከመቅለፍት ለመከላከል መንገድ ሲፈልጉ የሞቱ ሬሳዎች በመዝረፍ ኑሮአቸውን መሥርተው ነበር። በመጨረሻም ሌቦቹ ሲያዙ ራሳቸውን ለማዳን



በዝንጅብል የተዘፈዘፈ ነጭ ሽንኩርት በብዛት ጠጥተው እንደ ነበር ምሥጢራቸውን ገለጡ።

ተመራማሪዎች እንደሚያምኑት ኢሊሲን ሁሉንም ባይሆን አብዛኛውን የነጭ ሽንኩርት ፈውስ ንጥረ ነገሮችን የያዘው የሽታውም ምንጭ ነው። ሽንኩርት በሚጨፈለቅበት፤ በሚሰነጠቅበት ወይም በሚቆረጥበት ወቅት ኢንዛይም ከሚባል ንጥረ ነገር ጋር ሲገናኝ ሽታው ይፈጠራል።

ነጭ ሽንኩርት ትክትክን፤ የመተንፈሻና የመሽኛ አካላትን፤ የምግብ ስልቀጣ ችግርን እና ሕመምን፤ የቆዳ ችግርን፤ ወረርሽኝና ትኩሳትን ለማከም በሰፊው እንደሚውል ይነገራል። በአንደኛው የዓለም ጦርነት ወቅት የቁስል ካንሰርንና የደም መመረዝን ይከላከሉበት ነበር ይባላል። በቻይና ለተቅማጥ፤ ለሳንዝ ነቀርሳ፤ ለተላላፊ የፖሮሮ በሽታ፤ ለወፍ በሽታ፤ ለጭርት፤ ለተሰቦና ለዓይን ማዘ በሽታ

ይጠቀሙበት ነበር። በምዕራቡም ዓለም ሕሙማን ለከባድ የመተንፈሻ አካል ቧንቧ ማከሚያ ይጠቀሙበት ነበር።

7.4. የአካል ብቃት መከላከያን መገንባት

ዘወትር ነጭ ሽንኩርት መውሰድ፡

. የልብ ሕመም መያዝን

. የድንገተኛ በሕመም መመታትን

. ካንሰርን

. የደም ብዛትን እና

. የኢንፍሉዌንሳ አጋጣሚዎችን ለመቀነስ ይረዳል።

ይህም፡-

. የኮሌስትሮል መጠንን ከደም ውስጥ በመቀነስ፤

. የደም መርጋት የሚያስከትሉትን ሁኔታዎች በመስበር፤

. ጀርሞችን፣ ቫይረሶችንና ፈንገሶችን በመዋጋት ነው። በአንዳንድ ሁኔታ መድኃኒት ይጠቅማል፤ ሆኖም ነጭ ሽንኩርት ወደ ተመረዙት አካላት በመግባት ለፊ ተግባር ያከናውናል።

በኢትዮጵያ መንጋጋ ቆልፍ ወረርሽኝ በሽታ በገባ ጊዜ ሕዝቡ ነጭ ሽንኩርት እንዲመገብ ስልጠና ተሰጥቶት ነበር። ይህን ያደረጉ ሳይሞቱ፣ ያልተመገቡት ግን በብዛት ሞተዋል።

7.5. የነጭ ሽንኩርት ሕክምና አዘገጃጀት

1. ጥሩ ስለሆነ ጥሬ ነጭ ሽንኩርት ይመገብ!

1. በምግብ ማብሰል ወቅትም ተጠቀሙበት።

1. የነጭ ሽንኩርት ማር-በተላጠና በተከተፈ የነጭ

ሽንኩርት ብርጭቆ ወይም ውሃ መያዣውን ይሙሉት። ቀስ በቀስ ማሩ ወደ ሽንኩርቱ እንዲገባ አድርጉ። 20 ዲግሪ ሴንቲ ግራድ በሚሆን ሞቃታማ ቦታ ዕቃውን አስቀምጡት። ከ2-4 ሳምንታት ማሩ የነጭ ሽንኩርቱን ፍሳሽ ይመጥጠዋል። ሽንኩርቱም ይጠወልግና ይበረራል። ከዚያም ሳታጠልሉት በ3 ወራት ወስጥ ተጠቀሙበት።

1. የነጭ ሽንኩርትና የስኳር ድብልቅ - አንድ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ይፍጨና በተመጣጣኝ ስኳር ወይም ማር ደባልቁትና ወዲያው ጠጡት።

1. የነጭ ሽንኩርት ዘይት- ሽንኩርቱን ላጡና በመከተፍ አፈ ሰፊ ዕቃ ውስጥ በማር የወይራ ወይም የጥሩ አትክልት ዘይት እስኪሸፍነው ጨምሩበት። ከዚያም ዕቃውን በደንብ መክደንና ለ3 ቀናት በሞቃታማ 20 ዲ/ሴንቲ ግራድ ስፍራ ማስቀመጥ። በየዕለቱ አነቃንቁት/በጥብጡት። ሳታጠልሉ ቀዝቃዛ ቦታ አድርጉትና ከ3 ወራት በኋላ ተጠቀሙበት።

1. በአልኮል መጠጥ የሚበጠበጥ ነጭ ሽንኩርት። 200 ግራም የተላጠና የተከተፈ ነጭ ሽንኩርትን በአንድ ሊትር ብራንዲ ወይም 40 አልኮል ለ14 ቀናት በ20 ዲ/ሴንቲ ግራድ በደንብ በመክደን ጠርሙስ ውስጥ ክተቱት። የተከደነውንም ጠርሙስ በቀን ደጋግማችሁ በጥብጡት/አነቃንቁት። ቁርጥራጩን አውጡና ለአንድ ዓመት ያህል አስቀምጡት።

7.6. ነጭ ሽንኩርት ጠቃሚ የሆነባቸው በሽታዎች

ሀ. ለሳል፣ ለጉንፋንና ለጉሮሮ ሕመም

1. የሽንኩርቱን ራስ ፍንካሽ በቀን 3 ጊዜ ይመገቡት።

2. በየሰዓቱ አንድ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ማርን ይውሰዱ።

3. ልጆችም በሰዓታት ልዩነቶች የነጭ ሽንኩርትን የስኳር ድብልቅ ይውሰዱ።

4. አንድ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዘይትን በቀን 6 ጊዜ ይውሰዱ።

ለ. የሳይነስ (የአፍንጫ ውስጥ) ሕመም፣ ራስ ምታትና ሚግሬን

ከጊዜ ወደ ጊዜ በአፍንጫ ቀዳዳ የነጭ ሽንኩርት ዘይት ጠብታ ያድርጉ ወይም የሽንኩርቱን ራስ/ፍንካች ጫፍ ቁ ረጡትና ሁለቱም አፍንጫ ውስጥ ማድረግ።

ሐ. ለወለምታ፣ ለኃይለኛ ሕመም፣ የፈንገስ በሽታና የቆዳ በሽታ

የነጭ ሽንኩርቱን ዘይት የሚያምዎ ቦታ ላይ ማሸት።

መ. የስኳር በሽታ

በየቀኑ አዲስ ነጭ ሽንኩርት ይመገቡ። ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩርት የደም ስኳርንና የደም ብዛትን ይቀንሳሉ።

ሠ. የደም ብዛት

እንደ አስፈላጊነቱ ከ5-25 ጠብታ የነጭ ሽንኩርት መጠጥ በቀን ውስጥ በዛ አድርገው ይውሰዱ።

ረ. እውር እባጭ፣ ጥፍረ መጥምጥ፣ መግላቸው ያልወጣ ድፍን ቁስሎችና እብጠቶች በምዕራፍ (2-ረ) ይመልከቱ።

ሰ. ወባ

ነጭ ሽንኩርቱን በትንሽ በትንሹ ከትፎ አንድ የሻይ

ማንኪያ ያህል በቀን 3 ጊዜ መዋጥ። በቀን ሁለት ሊትር የሎሚ ሣር ሻይ ይጠጡበት። ሕክምናውን ለ5 ቀናት ይቀጥሉ። አስፈላጊ ሲሆን ፀረ ወባ መድሐኒት መጠቀም።

ሸ. ኤድስ

የሰውነት የመከላከል አቅምን ለማጎልበት በየቀኑ ምግብዎ ውስጥ ነጭ ሽንኩርት ይጠቀሙ። ነጭ ሽንኩርት ለወባና ለኤ ድስ እንደ አጋዥ መድኃኒት እያገለገለ ነው።

ቀ. በነፍሳት መነደፍ

ነፍሳት ሊወገዱ አይችሉም። የነፍሳት ንክሻን ወይም አለርጂን ተከትሎ መመረዝ/መታመም ይኖራል። ነጭ ሽንኩርት ሕመሙ ላይ እሹበት፣ ወይም ነጭ ሽንኩርት ቁ ረጡና በፕላስተር እሰሩበት።

ምዕራፍ 8. የቻይና ጭቁኝ አናሚድ «ሀ-3»

(ጣፋጭ አኒ-Sweet Annie)

8.1. የተክሉ ዘር አገላለጽ (Botanical Description)---ቤተ ሰቡ፡ አስተርሴ (Asteraceae)

ቤተሰብ፡ አስተርሴ። የቻይና ጭቁኝ በደንብ ከተያዘ እስከ 3 ሜትር ከፍታ ሊያድግ ይችላል። ሀ-3 ከቻይና ጭቁኝ የተዳቀለ ሲሆን፣ ጠቃሚነቱ የጎላ ነው። ይኸውም፡-

1. በጣም ያድጋል፤

1. ብዙ ቅጠሎች ይኖሩታል፤

1. ከማበቡና ከመድረቁ በፊት ለረጅም ጊዜ ያድጋል፤

1. ከፍተኛ የሕክምና ይዘት አለው፤

፤ በይበልጥ በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢዎች ያድጋል።

8.2 አስተዳደጉ

ሀ. ዘሩ ደረቅ መሆን አለበት። 1/3ኛውን አሁን ተጠቀሙበት እና ቀሪውን በ6 እና 12 ወራት ውስጥ ተጠቀሙ። ዘሮቹ ይቆያሉ። በየዓመቱ የዘሮቹ የመብቀል ኃይል በ30% ይቀንሳል። ዘሮቹ በጣም ትንንሾችና ውደች ናቸው። በጣም ጥንቃቄ ይጠይቃሉ። አትክልተኞችሁ ወይም እናንተው ቅዳሜና እሑድን ጨምሮ ጥንቃቄ የማታደርጉለት ከሆነ፤ ይህን (ሀ-3) ተክልን መዘራት አያስፈልግም።

ለ. መሬቱን ማዘጋጀት። 10 ትልቅ ኩባያ ማዳበሪያ ከ10 ኩባያ አሸዋ ጋር ደባልቁ። ከዚያም 20 ኩባያ ውሃ ጨምሩበትና የተደባለቀውን ለ5 ደቂቃ ያህል አረም ለማጥፋት ማፍላት። አስፈላጊ ባይሆንም፤ ከተገኘ አንድ ኩባያ ሙሉ ነጭ ፕላስቲክ መስል ደቃቅ ንጥረ ነገር መጠቀም። ይህ አፈሩን ልል ያደርገዋል።

ሐ. የዘሩን መዘሪያ መደብ ማዘጋጀት። መደቡን 5 ሳንቲ ሜትር ባለው ከፍታ በተንቀሳቃሽ ሳጥን መሥራት። የፕላስቲክ ባልጺ ክዳንም ያገለግላል። ውሃ እንዲያልፍበት ከታች ቀዳዳ ማድረግ አትዘንጉ። ለ500 ዘሮች 50 ሳንቲ ሜትር በ50 ሳንቲ ሜትር የሆነ መደብ ያስፈልጋል። መደቡን በ5 ሳንቲ ሜትር አፈር ሙሉትና ውሃ ማጠጣት። ዘሮቹም ተበታትነው መዘራት ይገባቸዋል። ወንፌት ማጥለያ ሊረዳም ይችላል። ውሃ ለማጠጣት ዘሮቹ ሊታጠቡ ስለሚችሉ ቆርቆሮ አትጠቀሙ። ዘሩን አትሸፍኑት። ከጥሩ ነጭ አፈር ጋር ከተደባለቁ ሽፋን አያስፈልጋቸውም።

የዘር መደቡን ሁልጊዜ እርጥብ ማድረግ

አንዳንድ ቀዳዳ በተደረጉባቸው ስስ የላስቲክ መሸፈንና

ዘወትር ውሃ አለማጠጣት። እርጥቡ ጤናማ የሥር እድገትን ይፈጥርላቸዋል። ዳሩ ግን ተክሎቹ ቀጫጭንና ደካማ ሆነው ካደጉ፤ ላስቲኩን አንሱት። በአማራጭ ጥቂት ውሃ ባለበት ትሪ መደቡን ለ10 ደቂቃ ያህል በቀን ውስጥ ውሃው እንዲወርድ ደጋግሞ ከታች ማስቀመጥ። የቻይና ጭቁኝ ለማደግ ብርሃን ይፈልጋል። ስለዚህ ብርሃን ያለበት ቦታ አስቀምጡት። ሆኖም ግልጽ ፀሐይ ላይ በማድረግ ዘሮቹ እንዲደርቁ አይደለም።

ሁነኛው ሙቀት ከ18-25 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ ሲሆን፤ በጣም ሞቃት አይደለም። ቡቃያዎቹ ከ3-7 ቀንት ሊወጡ ይችላሉ። የቻይና ጭቁኝ ዘሩ ሲወጣ ለሁለት ተከፋይ (Dicotyledon) ቅጠል አለበት። አንድ ቅጠል ከሚያወጣው ሣር መለየቱን በዚህ እናውቃለን። ለ6 ሳምንታት በጥንቃቄ ውሃ አጠጡት። በቀን 3 ጊዜ ማጠጣት ያስፈልግ ይሆናል። የተጣበቁ ከሆነ፤ ሊበቅሉ ማራራቅ ይቻላል።

ጠቃሚው አማራጭ፡ ቅጠሉን በጥሶ መውሰድ/ማሰራጨት! ጥቂት ዘር ብቻ ቢያድግልዎ፤ መቅሰፍት አይደለም!

የቻይና ጭቁኝን ስለ መትከልና ስለ ማረም

1. 10 ኩባያ ማዳበሪያ
10 ኩባያ ሸሽዋ
20 ኩባያ ውሃ

ለ5 ደቂቃ የሀል እፍሉት
(አረምቸን ለማጥፋት)

ከተገኘ፣ አንድ 7.

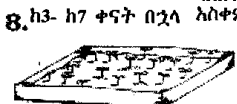
ከባያ መሉ ነጭ
ፕላስቲክ መሰል
ደቃት ንጥረ ነገር
መጠቀም አፈሩን
ልል ያደርገዋል።



የዘር መደቡን ለ10
ደቂቃ የሀል በቀን
ውስጥ ጥቂት ውሃ
ባለበት ትሪ ውስጥ
አስቀምጡት

1 ኩባያ ነጭ ፕላስቲክ
መሰል ደቃት ንጥረ ነገር

2. $0.5\% \times 0.5\% \times 0.5\% = 0.0125\%$
5 ሊ.ሜ. ፕላስቲክ
ወይም
አንጨት



8. ከ3- ከ7 ቀናት በኋላ



3. 1/2 አሁን
1/2 ከ6 ወራት በኋላ
ነጭ አፈር



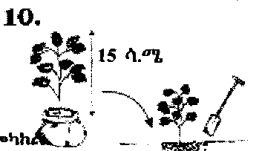
9. ከ4 ሳምንታት በኋላ



5. የፀሐይ ጨርር
6. ለየርፍበት ብርሐን
ይተረው

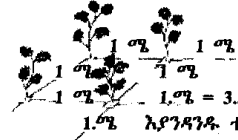
በ18°C እና 30°C መካከል
ያለ የመቀት መጠን

ጥቂት ቀዳዶች
ያሉት ስለ ፕላስቲክ

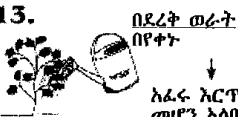


10. 15 ሊ.ሜ.
30 ሊ.ሜ.
ቅጠሎች፣ ቅርንጫፎች፣ ፍጥ
(አፈሩ ልል መሆን አለበት)

11. የአየሩ መቀት ከ30°C በታች ከሆነ፣
ተከሎቹን ፀሐይ ባለበት ቦታ
አድርጓቸው። የአየሩ መቀት ከ30°C
በላይ ከሆነ፣ ተከሎቹን በጥላ ሥር
አድርጓቸው።



12. ትኩረት ይገኛል።
ተከሎቹን በሚታተሙ መንገድ
አባቡ። በየወሩ፣ ጥቂት ቅርጠው
ይውሰዱ፤ እያንዳንዱ 2 ሊ.ሜ.
ርዝመት። እርጥበት ባለው አፈር
ውስጥ ትኩረታቸው።



13. በደረቅ ወራት
በየቀኑ
አፈሩ እርጥብ
መሆን አለበት!

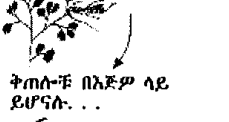


14. 50 ሊ.ሜ.

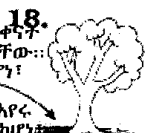
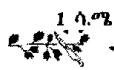
15. መኸር



በአንድ አጅም ቅርንጫፉን
16. የዘር በሰላው አጅም
ከላይ እስከ ታች ቅጠሉን
ያፈግፋት።

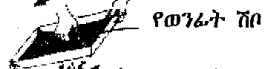


17.



18. ቅጠሎቹን በ3 ቀናት
ውስጥ አድርጋቸው።
አየሩ ደረቅ ከሆነ፣
በጥላ ሥር
ያድርጓቸው። አየሩ
ርጠብታ አዘል ብሆን፤
በፀሐይ ላይ
ያስጠጡት

19. በሚያደርቁበት ጊዜ ማንኛ
ውገም የቀሩ ግንዶች በወንፊት
ሽቦ ላይ በማሸትና በመንፈት
ያስወግዳቸው።



የወንፊት ሽቦ
ቅርንጫፎቻቸው
የተወገዱ የቻይና
ጭቁኝ ቅጠሎች

20. ለሻይ የሚሆኑትን
የደረቁትን ቅጠሎች
ጨለም ባለና፣
በጣም ደረቅ በሆነ
ቦታ
ያስቀምጧቸው።



በጥሶ በመትከል ማራባት/ማባዛት ይቻላል።

ያለዎትን ተክል በጥንቃቄ ይያዙት። ብዙ ቅጠሎች ያሉበትንና ጤነኛውን ይውሰዱና በ2 ሳ/ሜትር ርዝማኔ ቢተክሉት፤ በሁለት ወራት ጊዜ ውስጥ ያድጋል። ከዚያም ሌላ በተመሳሳይ መልኩ መቁረጥ ይቻላል። ትልልቆቹን ቅጠሎች ያላቸውን ከላይ በተመለከተው መሠረት በ1 ሳንቲ ሜትር ጥልቀት መደብ ላይ መትከል። አየራችሁ ደረቅ ከሆነ፤ ተክሉን ለተወሰነ ቀናት በስስረክ መሸፈን ተገቢ ሊሆን ይችላል። በዚህ ሁኔታ 1000 ተክል ያህል መትከል ይችላሉ። ከዚህም ለ5000 በሽተኞች የሚያገለግል ቅጠልም ማምረት ይችላሉ።



ስለዚህ በየወሩ ከአዳዲስ ተክሎች ላይ ቆርጠው ይውሰዱ። በአማራጩ የቅርንጫፉን ክፍል አጋድመትና አፈር ሽፍኑት። ምናልባትም በድንጋይ አስደግፉትና ደህና ስፍራ አስቀምጡት። የተቀበሩት ቅርንጫፎች ሥር እንዳወጡ፤ ከእናት ዛፉ ቁረጡትና ሌላ ቦታ ትክሉት። እንደተለመደው፤ ፍሬውንና ያላበበውን ወይም እምቡጥ የሌለውን ተክል ተጠቀሙ።

ችግኙን ውጭ ስለ መትከል

ተክሉ 3 ሳ/ሜትር ከፍ እንዲል ተደርጎ ከተዘራ 4 ሳምንት ሲሆነው በአትክልት መትከያ ማሰሮ ወይም የላስቲክ ክረጢት ውስጥ መትከል። ተክሉ ከተተከለ 8 ሳምንታት ሲሆንና 15

ሳ/ሜትር ከፍ ሲል መትከያ ስፍራ ያዘጋጃ።

ተክሉ በተለያዩ የአየር ሁኔታና አፈር በደንብ ሊያድግ ይችላል። በተለይ በአሲድ የሚወገዱ ሆኖም አሲድ መቋቋም የሚችሉ አፈሮች ጥሩ ናቸው።

የቻይና ጭቁኝ ከማብቀሉ በፊት ድንች ወይም ምጣጥሽ መትከል። ምክንያቱም ድንች አፈሩ አየር እንዲገባበት ያደርጋል። የቻይና ጭቁኝ በመሠረቱ «የቆሻሻ መጣያ ተክል» ሲሆን፤ በደንብ የሚበቅለው ብዙ ናይትሮጂን ባለበትና አየር በበዛበት ስፍራ ነው። ስለዚህ መሬቱን አለስልሱት። መሬቱ ጠንካራና ሻካራማ ከሆነ ብዙ ቅርንጫፍ ቅጠሎች ይጣሉበት። ሆኖም አሲድነት ያላቸው እንደ ባሕር ዛፍ ዓይነቶች መሆን የለባቸውም። የበለበሰ ፍግ እንደ እበት ወይም የዶሮ ኩስ ያለውን በደንብ በጥልቀት ቆፍሮ መጨመር። ይህ አስፈላጊነቱ በሉዳን እንደተለመደው የፀሐይ ሙቀት መሬቱን እንደ ድንጋይ የሚያደርቀው ሲሆን ነው።

አሁን 60 ሳ/ሜትር በማራራቅ የቻይና ጭቁኝን ይትከሉ። በዚህ መንገድ 30,000 ተክሎችን በሔክታር መትከል ይቻላል። በደረቅ አካባቢ የሚኖሩ ከሆነ ችግኙን በ5 ሳ/ሜትር ጥልቀት ከመሬት በታች ይትከሉ። እንደ መካከለኛው ናይጄሪ ያ ያለ አካባቢ የሚኖሩ ከሆነ፤ ውሃው መሬቱ ላይ ለረጅም ቀናት ሲተኛ ከመሬቱ ከፍታ ቦታ ላይ ይትከሉ።

ቦታዎ ከፈቀደ፤ በአንድ ሜትር እርቀት ይትከሉ። ብቻ ይናው ጭቁኝ ተክል መካከል ባቁላና አቸሎኒ መትከል ትችላላችሁ፤ ወይም የተክሉን አቀማመጥ በፓፓያ፤ በበቆሎና ማሽላ መደዳ ማድረግ። በኋላም የቻይና ጭቁኝ በአንድ ሜትር ስፋትና በ3 ሜትር ከፍታ ሊያድግ ይችላል። መኮትኮ ቻና ውሃ ማጠጫ ተጠቀሙ። በተለይ የመጀመሪያ ሁለት ሳምንታት መሬቱ እርጥብ መሆን አለበት። የቻይና ጭቁኝን

በተለያዩ ቦታዎች ትክሉ፤ የሚመቻችሁን ለመለየት በፀሐይ ውስጥ፤ ከጥላ ሥር፤ በከረብታ ላይ፤ በሜዳ ላይ ትክሉ። በእኛ ልምምድ የሙቀት መጠኑ ከ30 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ በታች ሲሆን የቻይና ጭቁኝ ፀሐይ ይፈልጋል፤ ነገር ግን የሙቀቱ መጠን ከ30 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ በላይ ከሆነ ጥላ ይመርጣል። ስለዚህ ለምሳሌ፤ ከቀርካሃ የሚሠራ ጦርዝ፤ እንደ አደንጓሬ ዓይነት፤ ኪዊ (Kiwis)፤ የፓቭን አበባና ዱባ መስል ጠቃሚ ተክል በመትከል ጥላ ይፍጠሩ።

ተክሉ ችግር ስለማይችል ሁልጊዜ ውሃ አጠጡት። በተለይ በድርቀት ገና ሳያድግ ሊያብብ ይችላል። ተክሉ ከ50 ሳ/ሜትር በላይ ከሆነ፤ በወር አንድ ጊዜ ማዳበሪያ አድርጉበት። እንደ እበት የመሳሰሉ ማለትም የበሰበሰ ተፈጥሮአዊ ፍግን እንመክራለን። ምርጫ ካጣችሁ ብቻ የፋብሪካ ማዳበሪያን ተጠቀሙ። ይህም ኤን-ፒኬ (N-P-K) ማዳበሪያ ማለት ነው። የቻይና ጭቁኝ በእንስሳት ብዙ አይጠቃም። ፍየሎች፤ ላሞችና አሳማዎች ሌላ ተክሎችን ይመርጣሉ።

ማሳሰቢያ፡- ከላይ በሀ-3 እንደተባለው፤ በድቀላ የተገኙት ዘሮች እንደገና ሊጠቅሙ አይችሉም። አንዳንዶቹ ያድጉና ተክሉ ግን ደካማ ይሆናል። መልኩም የተደበላለቀ እና የመድኃኒትነት ጥቅሙ ከ30% በታች ብቻ ነው። ይህ ወባን ለማከም ይዘቱ ብቁ አይደለም።

የተክል በሽታዎችና ጠላቶች

በጤናማ ሁኔታ ተክሎች ውጭ ሲተክሉ እምብዛም በሽታ አያጠቃቸውም። ከመስታወት በተሠራ ለአትክልት ማሳደጊያ በሚያገለግል ቤት ውስጥ ግን በሽታ ይኖራል። ሞቃት ከሆነም የቅጠል ቅማል፤ ብርድ ሲሆን የፈንገስ በሽታ ይታያል። ቅማሉን በተፈጥሮአዊ መንገድ በዱቄት መድኃኒት

(Pyrethrum Powder) ለምሳሌ የቻይና ጭቁኝ ከፈሳሽ ይልቅ ዱቄቱን ይቋቋማል።) ወይም ከኒም ዛፍ በቤት ውስጥ የተዘጋጀ ፀረ ተባይ መድኃኒት ይጠቀሙ (በምዕራፍ 9) ይመልከቱ።

የቻይና ጭቁኝ ተክል ገና ለጋ ከሆነ በፊንጣ፤ በጉንዳንና በወፎች ሊጠቃ ይችላል። በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት በትንን አጎበር ወይም ሻሽ ጨርቅ መከላከል ይቻላል።

በደቡብ አገራት ያለ ምቹ መርሐ ግብር

በማንኛውም የዓመቱ ወቅቶች ቢሆን ጥቂት ዘር ይዝሩ። በተራራማ አካባቢ የሚኖሩ ከሆነ፤ የቻይና ጭቁኝን ዓመቱን ሙሉ ማብቀል ይችላሉ። በሞቃታማና በዝቅተኛ አካባቢ ከሆነ፤ የቻይና ጭቁኝን በጥላ ሥር ያብቅሉ። ለምሳሌ፤ የቻይና ጭቁኝን አልፎ አልፎ በቆሎ በመደዳው መዝራት ወይም የተሻለው በመካከለኛው የዝናብ ወቅት መዝራት ነው። ዝናብ ሲጀምር ውጭ ዝሩና በኋላ ውሃ አጠጡት።

8.3. የመሽር ጊዜ

የመጀመሪያው አበባ እንቡጥ እንደ ታየ ቅጠሎቹን በሙሉ መሰብሰብ። የቻይና ጭቁኝ ኃይል የሚኖረው ተክሉ ከማበቡ በፊት ነው። ሌላው ጥራጊ ለብስባሽ ማደግ/ ፍጋ ፍጥ ይውላል።

ዘዴው፡- በአንድ ጊዜ ቅርንጫፉን ይያዙና በሌላ እጅዎ ከላይ እስከ ፊት ቅጠሉን ያራግፉት። ጓንት ማድረግ ያስፈልገዎ ይሆናል። ግንዱን በሙሉ አስወግዱት። እነዚህን አዲስ ቅጠሎች ወባ ለማከም ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ። ካልሆነ ግን ቅጠሉን በሰፊ እንጨት ላይ አድርጉና በስለታም ቢላዋ በአንድ ሳ/ሜትር ያህል በማድረግ በትንሽ በትንሽ መቆራረጥ (በአፍሪካ የአትክልትን ቅጠል እንደምንቆርጠውና

በአውሮፓ እያች እንደሚቆረጡት ማለት ነው።) በ30 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ ሙቀት ለ3 ቀናት ያህል በጥንቃቄ አድርቁት። አየሩ እርጥበት ካለው በፀሐይ አድርቁት። ለማንኛውም ቅጠሎች በ3 ቀናት ውስጥ መድረቅ አለባቸው። እየደረቁ እያሉ ማንኛውም የቀረ ግንድ ነገር ቅጠሎቹን በማሸት በወንፊት ሽቦ (መስኮች ላይ የሚደረገው ዓይነት ወንፊት ሽቦ ማለት ነው።) ይንፉት። ቤት ውስጥ በሚሠራ በዚህን ዓይነት ሽቦ መጠቀም ይቻላል።

ቅጠሉን አድርቁት። በላስቲክ ውስጥ ያለው የአየር እርጥበት ሁኔታ መለኪያው ሲመዘገብ በደቡብ አገሮች እርጥበቱ ከ40% ያልበለጠ መሆኑን እስክታውቁ ድረስ መሆን አለበት።

በአዲስ አካባቢ ገና የሚያድግ ተክል የሚሰጠውን ምርት መጠን መገመት ያዳግታል። ከፍተኛው 4 ቶን የደረቀ ቅጠል በአንድ ሄክታር (10,000 ካሬ ሜትር) ሲሆን፣ ማለትም 400 ግራም በሜትር ካሬ ነው። ስለሆነም ከአንድ ሜትር ካሬ 11 ያህል በሽተኞችን በ35 ግራም ማከም ይቻላል።

አቀማመጡ፡- ጨለማ ሆኖ አየር በማያስገባ ማስቀመጫ በላስቲክ ወይም በበርሜል ውስጥ መክተት። በማስቀመጫው ውስጥ የአየር እርጥበት መለኪያ መሳሪያ ማስቀመጥ። መለኪያ መሳሪያው 40% ካሳየና ቅጠሎቹ 4% ከሆኑ ለአንድ ዓመት የሚቀመጥ ውሃ አዝለዋል፣ 30% ውሃ ለ3 ዓመት ያስቀምጣል ማለት ነው።

ጥራት፡- ቅጠሎቹ ምንም ዓይነት ግንድ ወይም አበባ ከሌለባቸው ቀለሙ አረንጓዴ ሲሆን፣ ግራጫማም ቡናማም አይሆንም። ስለሆነም በደንብ ደርቋል ማለት ነው።

እሽጋ (Packing)፡- 50 ግራም በሆነ አየር በማያስገባ

የላስቲክ ከረጢት ውስጥ ማሸግ። በእሽጉም ላይ የመጠቀሚያ ጊዜውን ማመልከት። በደንብ የደረቀ ከሆነና አየር የሚያስገባ ከረጢት ውስጥ ከሆነ፣ ከታሸገበት ቀን አንስቶ ለአንድ ዓመት ይሆናል።

ዋጋው፡- በወባ መድኃኒቶች ፋሲደርና ኩኒን መካከል ቢሆን ተቀባይነት ይኖረዋል።

መረጃ፡- በአገሩ የቻይና ጭቁኝ የማይበቅል ከሆነ፣ ለማብቀል ይፋ ፈቃድ ጠይቆ ማግኘት። በአፍሪካ ውስጥ እንደሚበቅል ለግብርና ሚኒስቴር ንገሯቸው። ለምሳሌ፣ በታንዛንያ 1500 ሄክታር ተክል አለ። አስፈላጊ ከሆነ ጳጳሳችሁ ከሚኒስትሩ መሥሪያ ቤት ጋር እንዲነጋገሩላችሁ አድርጉ።

8.4. በቻይና ጭቁኝ «ሀ-3» ወባን ስለ ማከም

የአካባቢ ኃላፊዎችን አሁንም እንደገና ማነጋገር እንዳለባችሁ እንመክራለን። የዓለም ጤና ድርጅትን መመሪያ የምትከተሉ በመሆናችሁ መፍራት የለባችሁም። በ1987 የዓለም ጤና ድርጅት ለአባል አገራት እንዲህ ብሎ ነበር፡-

- ሀ. በኅብረተሰብ ጤና ባሕላዊ ሕክምናን መቀላቀል/ማማከር
- ለ. በባሕላዊ ሁኔታ ፈዋሽነት ያላቸውን ተክሎች ምርምር መደገፍ።
- ሐ. በባሕል መድኃኒት ልውውጥ ሌሎች አገሮችንም መጨመር።

በአገራችሁ ውስጥ ያሉትን የዓለም ጤና ድርጅት ወኪሎች ጎብኙ፣ የእኛን መረጃዎችና የእናንተን ተክሎች አሳይዋቸው። እርግጠኛ ነኝ እንኳን ደስ አላችሁ ትባላላችሁ!

ማበረታቻ ቃልና ጥንቃቄ፡- አናሜድ ከሌሎች ተክሎች

ይልቅ በቻይና ጭቁኝ የብዙ ሰዎችን ሕይወት ማዳን ይችላል። ከቻይና ጭቁኝ የሚሠራው ሻይ በቻይና ከ2000 ዓመት በላይ ትኩሳትን ለማከም ተጠቅመውበታል። 31.6 ሚሊዮን የቻይና ጭቁኝ እንክብሎች /ኪኒኖች ተሠርተው በ1991 እና በ1998 ዓ. ም ወባን ለማከም ለቪትናም ተከፋፍለዋል። ይሁን እንጂ፣ ሁሉም ሕክምና ኬሚካላዊም ይሁን ተፈጥሮአዊ ገደብ ይኖረዋል። በኪኒንም ይሁን በተክሉ ሙሉ እምነት መጣል ስሕተት ሊሆን ይችላል።

ለወባ ፍቱን የሆነው የአናሜድ ዋና ግኝት ከዚህ «ሀ-3» ከተባለው የተዳቀለ ሻይ ነው። የምንጠቀምበት አወሳሰድ በቻይናውያን የመድኃኒት መጽሐፍ 9 ውስጥ የተጠቀሰ ሲሆን፣ በሐገርስ (Hagers) መረጃ መጽሐፍና በእኛም በጀርመን ቱቢንገን (Tubingen) ዩኒቨርሲቲ የተደረገው ጥናት ትንታኔ ነው። በኮንጎ የ3 ክሊኒኮች መረጃዎችን መጥቀስ እንችላለን። 161 አፍሪካውያን በጎ ፈቃደኞች በቻይና ጭቁኝ ሻይ ታክመዋል። ከ5-7 ቀናት 91% ከወባ ተውሳክ ነፃ ሆነዋል። ይህ ሕክምና በነጮችም በእኩል ደረጃ መሥራቱን ማወቅ አስፈላጊ ነው። የተለየ ተፈጥሮአዊ የወባ መከላከያ ብቃት የላቸውምና።

የሀ-3 የሻይ አዘገጃጀት

አዋቂዎች ከ60-70 ኪሎ ግራም ከሆኑ፣ አንድ ሊትር ውሃ አፍልቶ 5 ግራም ደረቅ ሀ-3ን ቅጠል መጨመር ወይም (25 ግራም አዲስ ያልደረቀ ቅጠል መጨመር)። ለ15 ደቂቃ አብርዶ ማጥለል። እኩል አራት ቦታ ከፋፍሎ በየ6 ሰዓት ልዩነት መጠጣት። ጥሩ ኪሎ መለኪያ ያስፈልጋችኋል። ወይም 5 ግራም የፊልም መያዣ የፕላስቲክ ዕቃ ያህል ነው።

ሠንጠረዥ 8.1. የቻይና ጭቁኝ የቀን አወሳሰድ

የበሽተኛው ክብደት በኪሎ ግራም	ዕድሜ	የቻይና ጭቁኝ ሻይ... ግራም ቅጠል በ... ሚ/ሊትር ውሃ በቀን
5-6	2-3 ወራት	0.5 ግራም/100 ሚሊ ሊትር
7-10	4-11 ወራት	1 ግራም/200 ሚሊ ሊትር
11-14	1-2 ወራት	1.5 ግራም/300 ሚሊ ሊትር
15-18	3-4	2 ግራም/ 400 ሚሊ ሊትር
19-29	5-9	3 ግራም/ 600 ሚሊ ሊትር
30-39	10-11	3.5 ግራም/700 ሚሊ ሊትር
40-49	12-13	4 ግራም/ 800 ሚሊ ሊትር
ከ50 በላይ	አዋቂዎች	5 ግራም/ 1000 ሚሊ ሊትር

ጥንቃቄ፡- የቻይና ጭቁኝን በብረት ሻይ ጀበና አታፍሉ። ተክሉ ከብረት ዕቃ ጋር አይስማማም።

አቅም በመከላከል መጠን ሕክምና ማድረግ

በዚህ ክፍል ውስጥ የዓለም ጤና ድርጅት ስለ ቻይና ጭቁኝ ሻይ የአናሜድ ልምምድ ከፀረ ወባ መድኃኒቶች ጋር ያለውን የጋራ ምክክር እናቀርባለን።

የወባ በሽተኞችን ስታክሙ የወባ በሽተኛውን ለማከም ትምህርት መቅሰምና የራሳችሁንም ልምምድ ማመን ያስፈልጋል።

ሀ) 100% የመከላከል ብቃት ያላቸው ሰዎች ማለትም ወባ የማይዛቸው አዋቂዎች፣ እና ለ) 75% የመከላከል ብቃት ያላቸው ሰዎች።

እነዚህ አዋቂዎች ሲሆኑ፣ ነፍስ ጡሮችን ሳይጨምር የወባ ወረርሽኝ በሚበዛበት አካባቢ የሚኖሩና በየቀኑ በበሽታው

የሚጠቁ ወይም የወጣው በሽታ ፈጽሞ የማያጠቃቸው ናቸው። ወጣ ሲይዛቸው 1000 ያህል ፀረ-ወጣ ተክሎች ማለትም እንደ ፓፓያ፣ ዘይቱን፣ ዝንጅብል አሏቸው። (ሠንጠረዥ 5ን ይመልከቱ)። ወጣ ሲይዛቸው ራሳቸውን በፀረ ወጣ እፅ ያከማሉ። ሠንጠረዥ 5 የትኛው ተክል ለየትኛው በሽታ መድኃኒት እንደ ሆነ መመሪያ አለው።

ሐ) 50% የመከላከል አቅም ብቃት (መካከለኛ ብቃት) ያላቸው። እነዚህ አዋቂዎች ሲሆኑ፣ ነፍስ ጡሮችን ሳይጨምር የወጣ ወረርሽኝ በሚበዛበት አካባቢ የሚኖሩና በየቀኑ በበሽታው የሚጠቁ ወይም የወጣው በሽታ ፈጽሞ የማያጠቃቸው ናቸው። ወጣ ሲይዛቸው ራሳቸውን በፀረ-ወጣ እያች ያከማሉ። ሠንጠረዥ 5 በምልክቱ ክብደት፣ በትኩሳቱ መጠን ወይም ወጣ ኖሯቸው ትኩሳት የሌላቸው መመሪያ ይሰጣል።

ለዎች 50% የአካል መከላከያ አቅም ኖሯቸው በሽታው እየተመለሰ ካገረሸባቸው፣ የቻይና ጭቁኝ ሻይና ከክሎሮኪን ወይም ፋሲደር መውሰድ ይኖርባቸዋል። ሌሎችም የተለመዱ እንደ ሜፍሎኩዊን ዓይነት መድኃኒቶች መጠቀም ይችላሉ፤ ወይም ሌላ የግንዱን ቅርፊት ለመድኃኒትነት ከሚሆነው በደቡብ አሜሪካና በቅርቡ ደግሞ በሩቅ ምሥራቅ አገሮች ከሚመረተው የሲንቸና ዛፍ (Cinchona tree) ሻይ መጠጣት (ሠንጠረዥ 5ን ይመልከቱ)። ሆኖም፣ የቻይና ጭቁኝ ሻይን ከሃልፋን (Halfan) ጋር አትደባልቁ። በሽተኛው ኃይለኛ ትኩሳት ካለው ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ እነዚህን ኬሚካላዊ መድኃኒቶች ከቻይና ጭቁኝ ሻይ ጋር መውሰድ አለባቸው። ይህ ካልሆነ ግን ፋሲደር ከቻይና ጭቁኝ ሻይ ጋር በ3ኛው ቀን ወይም ክሎሮኪን በ3ኛው፣ በ4ኛው እና በ5ኛው ቀን መውሰድ አለበት። (ሠንጠረዥ 8.2ን ለሕክምና ዕቅድ ይመልከቱ)።

ሠንጠረዥ 8.2 የቻይና ጭቁኝ ሻይን ከፋሲደር ወይም ከክሎሮኪን ጋር የመውሰድ ዕቅድ

ቀን	1	2	3	4	5	6	7
የቻይና ጭቁኝ ሻይ	)	)	)	)	)	)	)
ፋሲደር			)				
ክሎሮኪን			)	)	)		

መ) የተፈጥሮ መከላከል አቅም የሌላቸው ሰዎች (0%)፣ ለምሳሌ፣ ቱሪስቶች፣ የኤድስ በሽተኞች፣ ከ0-5 ዓመት ዕድሜ የሆኑ ልጆች ናቸው። ከላይ በ(ሐ) እንደተገለጸው፣ እንደ እነዚህ ያሉ ሕመማን የቻይና ጭቁኝ ሻይ ከፋሲደር ወይም ከክሎሮኪን (መጠኑ በሰውነት ክብደት ሆኖ) ጋር መስጠት አለባቸው። ከተቻለ ከ5 ዓመት በታች ያሉ ልጆች ሲታከሙ በሐኪም ቁጥጥር ሥር ሊሆኑ ይገባል።

ሠ) ነፍስ ጡር ሴቶች። የመጀመሪያው 3 ወራት ሕክምና በእርግጥ አስፈላጊ ከሆነ ክኒን ተጠቀሙ። አናሜድ እንደሚመክረው ለመጀመሪያው 3 ወራት እርግዝና ከሁሉም ይልቅ የቻይና ጭቁኝ ሻይን ወይም ከዚህ እፅ የሚገኘውን ማንኛውንም ውጤት መጠቀም አይገባም። ምክንያቱም በእንስሳት ላይ እንደተሞከረው በሽሉ ላይ ችግር አስከትሏል። በእርግጥ ሰዎች ላይ ያስከተለው ችግር እስካሁን አልተዘገበም።

ለሁለተኛና ሦስተኛው ወቅት (ከ4 ወራት ጀምሮ) የቻይና ጭቁኝ ሻይን በሐኪም ቁጥጥር /ክትትል ሥር ሆነው እንዲጠቀሙ አናሜድ ይመክራል። የሚወሰዱት መድኃኒቶች ሜፍሎኩዊን፣ ሀልፋንትሪን፣ እና የቻይና ጭቁኝ ውጤቶች እንደ አርቴሎኔት ያሉትን ክኒኖች ማለት ነው። ሁልጊዜ

የእናትዬዋንና የፅንሱን የአደጋ ሁኔታ ማመዛዘን አስፈላጊ ነው።

ረ) ጡት የሚያጠቡ እናቶች፡- ከቻይና ጭቁኝ ሻይ የሚገኘው አርቲሜሲያ ቀጥታ ወደ እናትዬዋ ጡት ይሄዳል። የወባ ሕክምና እንድትወስድ እናትዬዋ ለሰባት ቀናት ማጥባት እንድታቆም ሐኪሙ ሊያዝ ይችላል። ምክንያቱም አርቲሜሲያ ብዙ ስለማይቆይ እንደገና በስምንተኛው ቀን ማጥባት መጀመር ትችላለች።

ስለ ሕክምናው ማሳሰቢያ፡-

ሀ) በውሃ ሲሞቅ 40% የቻይና ጭቁኝ ብቻ ነው ከቅጠሉ ውስጥ ወደ ሻይ ሊሟሟ የሚችለው። የኮንጎ ኪቮ አናሜድ የሚከተለውን አስገንዝቧል፤ መጀመሪያ ሙቅ ውሃ ውስጥ ከመጨመራችሁ በፊት ቅጠሉን በደንብ አድቅቁት እና ለ15 ደቂቃ ተዉት፤ አታጥልሉት። ግን በቀን 4 ጊዜ ሁሉንም ዱቄቱን ሳይቀር እየበጠበጣችሁ ጠጡት። የሆዳችን የምግብ ልመት/ ስልቀጣ ሥርዓት ከቅጠሎቹ ላይ ብዙ ጠቃሚ ነገር ሊያገኝ ይችላል።

ለ) የአናሜድ ሥራ ባልደረቦች የሚከተለውን አግኝተዋል፡-

በመጀመሪያ ዝግመታዊ በሆነ የሰውነት ሙቀት መጨመር የቻይና ጭቁኝን ሻይ እንደ ሕክምና መጠቀም። በሁለት ቀን ውስጥ ለውጥ ከመጣ ትኩሳቱ እስኪጠፋ ድረስ ሻይን፤ ቀጥሎ (በድምሩ ከ5-12 ቀናት) መውሰድ። ሆኖም ግን፤ ግልጽ የሆነ መሻሻል ከሌለ መደበኛውን ሕክምና ይጀምሩ (ሠንጠረዥ 3 ፋሲደር አንድ ጊዜ መውሰድ ወይም 150 ሚ/ግራም ክሎሮኪን (አዋቂዎች) በቀን 4 ጊዜ ለ3 ቀናት ይውሰዱ፤ እንዲሁም የ(ሀ-3) ሻይን ይጠጡ።

ሐ) የሰውነት ሙቀት በፍጥነት የሚጨምር ከሆነ ግን፤

ወዲያውኑ ወደ ሐኪም ይሂዱና መደበኛውን የሕክምና ዘዴ ይጠቀሙ። ነገር ግን የቻይና ጭቁኝ ሻይ ይውሰዱ።

መ) በዚህ ሁሉ ትኩሳቱና ተቅማጡ ካልቆመ፤ ሌላ ምርመራ ማድረግ ይገባዎታል። ለምሳሌ፡- (የምግብ መመረዝ የሚያመጣው) የባክቴሪያ መመረዝ፤ አሜባ፤ ቫይረስ ሊሆን ይችላል።

ሠ) ማሳሰቢያ ለቱሪስቶች፡- ቱሪስቱ በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢዎች ከሆነ ትኩሳት/ሙቀት የወባ ሕክምና መጀመር ይገባዎል/ይገባታል። ከተቻለ ደንበኛ የደም የላብራቶሪ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። ጥንቃቄ፡- የቻይና ጭቁኝ ብቻውን እንደ መከላከያ መድኃኒት መወሰድ የለበትም። ፍቴንነቱ ገና አልተረጋገጠም።

8.5. የአናሜድ የቻይና ጭቁኝ ሌላ ሊጠቅም የሚችለው

ሀ) ለውስጣዊ ሕክምና የሚሰጠው ጥቅም

ጥንቃቄ፡- ለነፍሰ ጡር ሕክምና ከላይ የተጠቀሱትን ማብራሪያዎች ይመልከቱ።

. የመተንፈሻ አካል በሽታ/ቁስለት፡- ደረቅ የቻይና ጭቁኝ ቅጠል የፈላ ውሃ ውስጥ ጨምሮ በእንፋሎቱ መታጠን።

. ቢልሃርዝያ፡- ለ2-3 ሳምንታት የወባ ሕክምናን ዘዴ ተከተሉ። ይህ በሽታውን አያድንም። ነገር ግን በአንጀትና በፊኛ ውስጥ ያሉትን የተውሳኮች ቁጥር በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳቸዋል። ውጤቱን እባክችሁ ላኩልን።

. የአፍ ውስጥ ካንዲዳ አልቢካንስ (Candida albicans) የፈንገስ በሽታ ፡- ቀኑን ሙሉ የቻይና ጭቁኝ ቅጠልን ማኘክ። ልጆች ማር መጨመር ይሻሉ።

. የሆድ ውስጥ ካንዲዳ አልቢካንስ፡- ለወባ ማስታገሻ የተ

ሠራውን (ሀ-3) ሻይ ለ12 ቀናት ይጠጡ።

. ካንሰር፡- ከቻይና ጭቁኝ የሚገኘው አርቴሚሲኒን ለአንዳንድ የካንሰር ዓይነቶች ሕክምና ሊጠቅም እንደሚችል አዲስ ሥነ ጽሑፍ አለ። ሆኖም፤ ይህ ገና በምርምር ላይ ነው። ለዚህ ሕክምና ምልክት ያሳዩት እንደ የደም መመረዝ (ሉክሚያ)፤ የትልቁ አንጀት ካንሰር፤ ቁስለት እና የጡት፤ የማሕፀን ቱቦ፤ የአባል ዘር፤ የአንጎልና የፊንጢጣ ካንሰር ያሉት ናቸው። የካንሰር ሴሎች በቀላሉ የሚጠፉት (Iron-loaded) ተደርገው (የብረት ኬሚካል የበዛባቸው መድኃኒት ተሰጥቶ) የቻይና ጭቁኝ ከመሰጠቱ ከ6 ሰዓት በፊት ነው።

ስለዚህ፤ ምንም ሌላ ሕክምና ካልተገኘ የሚመለከተውን አወሳሰድ መሞከር ይቻላል። ለበሽተኛው እንደ ፌረስ ሰልፌት ዓይነት ብረት ያለባቸውን መድኃኒቶች ጠዋት ሰጥቶ ከሰዓት በኋላ አንድ ሊትር ውሃ በ10 ግራም ደረቅ የቻይና ጭቁኝ ቅጠል በማፍላት (ለአዋቂዎች) ከ15 ደቂቃ በኋላ አጥልሎ በሽተኛው እንዲጠጣው ማድረግ። ከሰዓት በኋላ ከተለመደው እጥፍ በላይ መድኃኒቱ አለበት ማለት ነው። ሕክምናውን በየወሩ ለአንድ ሳምንት ያህል ይድገሙት። እባክዎን ውጤቱን ይግለጹልን።

. ለኤድስ ሕመማን አጋዥ መድኃኒት፡- ለአንድ ኩባያ (250 ሚ/ሊትር) የተፈላ ውሃ ከአንድ የሻይ ማንኪያ በላይ የ (ሀ-3) ቅጠሎችን መጨመር፤ ከ15 ደቂቃ በኋላ አጥልሎ በየቀኑ ጠዋት ሻይን መጠጣት።

. ለሚከተሉት ሕመሞች የሚከተለውን ያድርጉ፡- አንድ የሻይ ማንኪያ (1.5 ግራም ያህል) ደረቅ የ (ሀ-3) ቅጠሎችን ለ10 ደቂቃ በውሃ ውስጥ ማፍላት። ለ10 ደቂቃ እንዲቆይ ማድረግ። አጥልሎ በየቀኑ በተወሰኑ ሰዓታት ልዩነት መጠጣት። በጣም መራራ ስለሆነ ይህንን ከ4 ሳምንታት በላይ

አይውሰዱ።

- ኪንታሮት - ምክንያቱም ሻይ አንጀት ስለሚነካ።
- ትኩሳት - መመረዙ መጀመሪያ ሲይዝ የሎሚ ሣር ሻይ መጠጣት ጥሩ ነው። ትኩሳቱ ካልቆመ ወይም በሽተኛው ጉንፋን ወይም ደረቅ ሳል ካለበት፤ የቻይና ጭቁኝ ሻይ መውሰድ።
- ከባድ ተቅማጥ- ሻይ የማጽዳት ባሕርይ ስላለው የአካል መከላከል ብቃትን ያጠነክራል።
- የዓይን መመረዝ - ሻይን ያዘጋጁና በወረቀት ያጥልሉት። ከዚያም ንጹሕ ጨርቅ በሻይ ውስጥ ቀቅሎና ሲቀዘቅዝ ዓይንዎ ላይ ያድርጉት። አለርጂ እንዳይኖር ተጠንቀቁ። በተመሳሳይ ሁኔታ የ(ሀ-3)ን ሻይ እየዘፈዘፉ ይጠጡ።

ለ) ውጫዊ የሕክምና አጠቃቀም

- እክክ - በታጠበው ቅጠል ሰውነትን መቀባት፤ ነገር ግን አለርጂ ሊያመጣ ይችላል።
- እባጭ - ባሕላዊው ሁኔታ ለ20 ደቂቃ በትንሽ ውሃ ቅጠሉን መቀቀልና ቁስሎ ላይ ማድረግ ነው።

አለርጂና የቆዳ በሽታዎች፡-

- 1) የቻይና ጭቁኝ ዘይት መጠቀም -10 ግራም የደቀቀውን ቅጠል ከ100 ሚ/ሊትር የአትክልት ዘይት ጋር መደባለቅ (የጉሎ ዘይት ጥሩ ነው፤ ካልሆነ ግን ሌላ የአትክልት ዘይትም ይሆናል)። ለ1 ሰዓት ማሞቅና ማጥለል።
- 2) የቻይና ጭቁኝ ቅባት - 100 ሚ/ሊትር የሆነውን ሙቅ የቻይና ጭቁኝ ዘይት በ10 ግራም ስም ደባልቆ

ማጥለል።

ሐ) ሌላ አጠቃቀም

በእርሻ ውስጥ ለትንሻ ማባረሪያ፡- በታንዛንያ ገበሬዎች ከቻይና ጭቁኝ ጋር በቆሎ በሬድፍ ሲዘሩ፣ የበቆሎ ተክሎች ምንም ተባይ አያጠቃቸውም፤ የበሽታ መከላከያም አያስፈልጋቸውም።

. ብል፡- የቻይና ጭቁኝ ደረቅ ቅጠሎች እንደ መከላከያነት ያግዛሉ።

. መጠጦች፡- የንግድ ውሃዎችን ለመተካት የሚጠጣ ውሃ ያድርጉ። ለአንድ ብርጭቆ ከላይ እንደተገለጸው በመዘፍዘፍ 20 ብርጭቆ ውስጥ የ10 ሎሚ ጭማቂ መጨመር



ሴቶች በደቡብ አፍሪካ ከ2 ሄክታር ላይ የተመረተውን የአናሜድ የቻይና ጭቁኝ ቅጠል ተሽክመው። ይህ እርሻ ከአንድ ፓኮ ዘር የተፈጠረ ነው!

ምዕራፍ 9. የኒም ዛፍ (Azadirachta indica -Neem)

በመጀመሪያ ኒም የተገኘው በጣም ከተከበረበት ሕንድ አገር ነው። ሕንዶች በሚሄዱባቸው አገራት ሁሉ ይወስዷቸዋል። «ለእነርሱ ይህ ከተፈጥሮ ጋር የተቀራረበ ግንኙነት መኖሩን ያረጋግጥላቸዋል»።

በሕንድ ለረጅም ዘመናት ከአሜሪካን ኩባንያዎች ጋር በባለቤትነት ጉዳይ ላይ ጠንካራ ጦርነት ነበር። ሆኖም አልተጻፈም። እንደሚባለው «የገጠር ኒም ዛፎች የሕንድ አገር በቀል እውቀት ሆነው ሳለ ሌሎች ኩባንያዎች ለራሳቸው ጥቅም የሚያደርጉትን ፍላጎት ይቃወማል»።



ሳሙና፣ መጋጌጫዎች፣ የመድኃኒትና የእርሻ ተባይ ማጥፊያዎች በሁሉም ዓለም በኒም ላይ እየተመሠረቱ ሲሆን፣ በተለይ በአውሮፓና አሜሪካን ይበዛል። ስለ ኒም ያለው ጠቅላላ እውቀት ብዙ ሲሆን ይህ ምዕራፍ የሚያጠቃልለው ጥቂቱን ብቻ ነው።

9.1. የአዝርዕት ጥናት ገለፃ፡ የጥቁር እንጨት ቤተሰብ፡- ሜሊያሲኤ

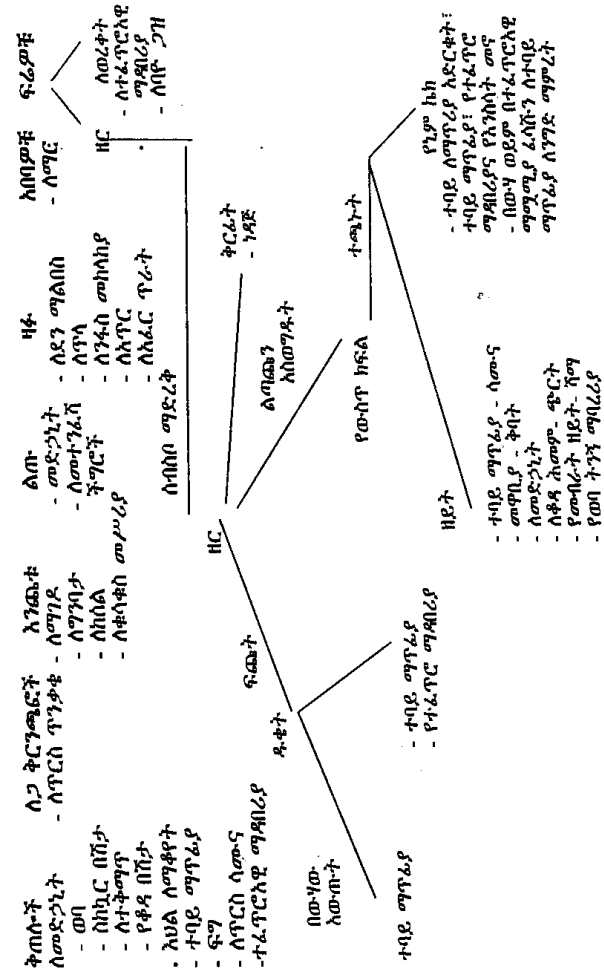
ኒም በደንብ የሚያድገው የዝናቡ መጠን ከ250 እና ከ2000 ሜ/ሜትር በዓመት በሆነ አካባቢ አፈሩ ጥልቅ፣ የመጠጠና አሽዋማ ሲሆን ነው። ድርቅን ሲቋቋም፣ በበረሃማ፣ ደረቅ አፈር ላይ በመብቀል መሬቱን ሊያለማ ይችላል። ከፍተኛ

እርጥበት ባለበት አፈር አይፋፋም። የሚያድገው የሙቀቱ መጠን ከ4-40 ዲግሪ ሴ/ግራድ ሲሆንና ከፍታውም ከባሕር ወለል ወደ 2000 ሜትር በሆነበት ነው። የኒም ዛፎች ሁልጊዜ ለምለም ናቸው። እስከ 300 ዓመታት ሲኖሩ፣ እስከ 30 ሜትር እና 20 ሜትር ስፋት ሊያድጉ ይችላሉ። ማፍራት የሚጀምሩት ከ3-5 ዓመት ነው። ከ10 ዓመት በኋላ ግን እጅግ ምርታማ ናቸው። ሁኔታዎች ሊመቻቹ አንድ ዛፍ እስከ 50 ኪሎ ግራም ፍሬ በዓመት ውስጥ 350 ኪሎ ግራም ቅጠሎችም ይሰጣል። 50 ኪ/ግራም ፍሬም 30 ኪሎ ግራም ዘር፣ ይህም በፋንታው 6 ኪ/ግራም ዘይት እና 24 ኪ/ግራም የዘይት ዘር ይሰጣል።

9.2. የስርጭት/አረባብ ዘዴ

የኒም ዛፎች በጣም ይነገርላቸዋል። አዲስ ዘር ምረጡ። መብቀል የሚችሉት 3 ወራት ሳይሆናቸው ነው። ከላስቲክ ጥላ ሥር በጋዜጣ ላይ ማድረግና እርጥበት እንዲኖረው በየቀኑ ውሃ መርጨት። ወረቀቱን በየሁለት ቀኑ ለውጡት። ከ4-7 ቀናት ውስጥ ዘሩ ይሰነጠቅና እንቡጥ ማውጣት ይጀምራል። በላስቲክ ከረጢቶች ማለትም 50% ለስላሳ አፈርና 50% በከብቶች ፍግ ማዘጋጀትና መትከል። ከዚያም ከ3 ወራት በኋላ በደንብ የሚያድጉበት ስፍራ ትክክለኛው። በመቁረጥ ለማሰራጨት እንቡጥ ቅጠሉን እርጥበት ያለበት መሬት ውስጥ ማድረግ። ከፍታ ባላቸው ኮረብታዎች ላይ ሊተክሉ ይችላሉ። ምርታማ ባልሆነ መሬት ላይ፣ በመንገድ ዳር፣ በድንጋያማ ሽለቆዎች በባሕር ዳርቻም። ለመካ እምነት ተጓዦችና ተላላሚዎች 50,000 ኒም ዛፎች ጥላ እንዲሆኑ ተተክለዋል።

የኒም ዛፍ ጥቅም (ከጂ.ቲ. ዜድ. ሠንጠረዥ በፈቃድ የተወሰደ)



9.3. የኒምን ፍሬ ማምረትና ማከማቸት

የኒም ፍሬ ለወፎችና ለሌሊት ወፎች ምግብ ይሆናል። ጣፋጩን ይበሉትና የውስጥ ፍሬውን ይጥሉታል። ከተ ሰበሰበ ባዮ ጋዝን ለማምረት በጣም ይጠቅማል ይባላል። ፍሬውን እጠቡትና ለጥቂት ቀናት እንዲደርቅ ፀሐይ ላይ ይተ ዉት። አየር በሚገባበት ማጠራቀሚያ ለምሳሌ፣ በጆንያና በዘንቢል አስቀምጡት። የፈንገስ እድገትን ለመከላከል በፍጹም በላስቲክ ከረጢት አታስቀምጡት።

9.4. የኒም ዘይት ስለ ማዘጋጀት

ዘሮቹ በደንብ መድረቅ አለባቸው። ካልደረቁ ዘይቱ ከፈንገስ መርዛማ ነገር ሊይዝ ይችላል። በመጀመሪያ የዘሩ ቅርፊት ይነሣል። ቀላሉ ዘዴ ዘሮቹን በትልቅ ሙቀጫ ውስጥ ማድ ረግና ፍሬው እስኪፈነክት ድረስ በቀስታ መሸከሽክ ነው። ላለመጨፍለቅ ጥንቃቄ ያድርጉ። ከዚያም በዝርግ ዕቃ ላይ ይገልብጡት። የውስጡ ዘር ዕቃው ላይ ወድቆ ገለባው በነፋስ ይወሰዳል። ጥሬው ጥርት ብሎ እስኪወጣ ድረስ በተ ደጋጋሚ አዝሩት። የበሰበሰ ፍሬ ካለና ቡናማ መልካቸውን የቀየሩትን መርዛማ ሊሆኑ ስለሚችሉ ልቀሟቸው። እንደገና ጤነኞቹን ዘሮች ሙቀጫ ውስጥ ይጨምሩና ቡናማ የሚያጣብቅ ዱቄት እስኪሆን ድረስ ይውቀሟቸው። በእጅ ማቡካትና መለጠፍ። በእጅ በቀላሉ እንዲባካ ትንሽ ውሃ መጨመር ያስፈልጋል። ሁሉም ዘይቱ እስኪወጣ ድረስ በደንብ ማቡካትና መጭመቅ። በዚህ ሁኔታ ከ100-150 ሚ/ ሊትር ዘይት ከአንድ ኪ/ግራም ኒም ፍሬ ሊጨመቅ ይችላል። ደረቁ ትራፊ የኒም ኬክ ይባላል። ለእንስሳት ምግብነትና ለማዳበሪያነት ያገለግላል። ለተፈጥሮ ተባይ ማጥፊነትም ይጠቅማል።

9.5. ለመድኃኒትነት የሚሰጠው ጥቅም

በሕንድ ኒም ዛፍ ለሺህ ዓመታት ያህል ለመድኃኒትነትና ለሌላ ዓላማ ውሏል። በጥንት የሂንዱ ቋንቋ ሳንስክሪት (Sanskrit) ኒም፣ ማለት «የሕመሞች አዳኝ» ማለት ነው። ስሙም በስዋሂሊ «ሙዋሩባኒ» ማለትም 40 ማለት ነው፤ ኒም 40 የተለያዩ በሽታዎችን ስለሚያድን።

ልጣጩ፣ ቅጠሎቹ፣ አበባዎቹ፣ ፍሬው፣ ዘሩና ዘይቱ ሁሉ ለሕክምና ያገለግላሉ። ኒም ፀረ-ፈንገስ፣ ፀረ- ባክቴሪያ፣ ፀረ-ሚክሮብና ፀረ-ቫይረስ ነው። የሰውነት አካል መከላከልንም ያበረታታል።

ስፊ የሆነው የሕንድ መሠረታዊ የኒም ፋውንዴሽን እራሱን እንደ የዓለም የኒም እርሻና አጠቃቀም ምንጭ አድርጎ ስለሚወስድ 114 የሕመም መነሻዎች አሠራራቸውና በሽታ ዎች በኒም የመጠቀም ወይም መከላከል ማረጋገጫ አላቸው። እነዚህም ኤድስ፣ ሪህ፣ ወሊድ መቆጣጠር፣ የመተንፈሻ አካል በሽታ፣ ካንሰር፣ ካንዲዳ (candida)፣ ፈላሽነት ያለው የፈንገስ በሽታ፣ የእንቅልፍ በሽታ፣ ድካም፣ የስኳር በሽታ፣ የሚጥል በሽታ፣ የፈንገስ መመረዝ፣ የፊንጢጣ ኪንታሮት፣ የቆዳ ቫይ ረስ በሽታ፣ የደም ብዛት፣ የአንጀት ትሎች፣ የወፍ በሽታ፣ የሥጋ ደዌ ሕመም፣ ኩፍኝ፣ ወባ፣ ከባድ የራስ ምታት፣ ወቅታዊ በሽታ፣ «stree»፣ ቂጢኝ፣ የአፍንጫ መለብለብ፣ ነቀርሳ፣ የሽንት መሽኛ ቧንቧ በሽታና ቁስሎች ናቸው።

የሚከተለው ምልክት የሚያሳየው እኛ ከምናውቀው የአሠራር ልምምዶችንና ከሌሎች ሥነ ጽሑፍ ብቻ ሲሆን፡-

*** በዓለም የታወቁ፣ እኛም ከልምዳችን የምንመክረው ነው።

**** በጽሑፎች ላይ በስፋት የሚገኝበት፣ እኛ ግን ልምዱ ገና የሌለን፣ ውጤቱን ግን ግለጽልን!**

*** በአንዳንድ ጽሑፎች ላይ የሚገኝና፣ ግን እኛ ፈጽሞ ልምምድ የሌለን ሲሆን፣ ውጤቱን ግለጽልን!**

እንደሚባለው ከ8-10 የኒም ቅጠልን ለ24 ቀናት ጠዋት ጠዋት በባዶ ሆድ መብላት ከስኳር በሽታና ከደም ብዛት ሲከላከል የሰውነትን ማለትም የቆዳ በሽታን የመከላከል አቅም ይጨምራል። ስለ ቅጠሉ ስንናገር ስለ አንድ ቅጠል ማለታችን ነው። ስለሆነም በአንቀጽ 9.1 ውስጥ የሚታዩት ቅጠሎች ናቸው።

ጉዳቱ፡- በኒም ሕክምና በተለይ የውስጥ ሕክምና ለረጅም ጊዜ መቆየት የለበትም። በጋና ከኒም የተፈላ ሻይን ወባ ለመከላከል ብቻ ብሎ የተጠቀመ ሰው ፈንጢጣው መሥራት እንዳቆመ በተረት መልክ ይነገራል። የኒም የውስጥ አጠቃቀም ጉበት ሊያበላሽ ይችላል። ይህም ዘሮቹን በማድረቅ ወቅት በሚመጣው የፈንገስ መመረዝ ነው።

ሀ. ለጥርስና ለአፍ የሚደረግ ጥንቃቄ***

በታዳጊ አገሮች ሕዝቦች ብዙ ስኳር መመገብ በመጀመራቸው የጥርስ ጥንቃቄ ተገቢ ነው። ይህ አንዳንዴ የሚበላው ምግብ ወደ ስኳር በመለወጡ በወተት መልክ፣ በዳቦ መልክ ሊሆን ይችላል። የሶዳ (ለስላሳ) መጠጦችም ብዙ ስኳር ይይዛሉ።

፡ የጥርስ ብሩሽ፡- ትንሽ ቀንበጥ ከዛፋ ላይ ይውሰዱ። ይህ ሜካኒካልና የተፈጥሮ ቅመሞች የድድና የጥርስን ጽዳት እንዲንከባከብ ያግዛሉ። (የኒም ልጣጭ ውጤቶችም በአሁኑ ወቅት በጥርስ ሳሙናና መጉመጥመጫ ውስጥ ይገባሉ)።

፡ የጥርስ ዱቄት፡- የኒም ዛፍ ልጣጩን በደንብ ማጠብና በትንንሹ በመቁረጥ በደንብ ማድረቅ። ከዚያም ዱቄት እንዲሆን አድቅቁት። የገበታ ጨውም በምድጃ ላይ ማሞቅና ፈላሽን ማስወገድ። አዲስ መቀጫ ውስጥ ትኩሱን ጨውና አንድ ብርጭቆ የኒም ልጣጭ ዱቄት መጨመር። ማድቀቅና በናይላን ጨርቅ መንፋት። አየር በማይገባበት ማስቀመጫ ውስጥ ማድረግ። እንደ ጥርስ ሳሙና ተጠቀሙበት። ኒም ጥርስ ብቻ አይደለም የሚያጸዳው፣ ነገር ግን ድድንም ይከላከላል። ፓይሮሂያ (Pyorrhoea) የተባለው የድድ ቁስለትና መድማት በሽታ በኒም ቅርፊት ዱቄት ሊሻሻል ይችላል።

ለ. የቆዳ ሕክምና **

ኒም እንደ ብጉር፣ የፈንገስ በሽታ፣ የሚያቀላ የቆዳ በሽታ፣ እከክና ችፌ ለማከም ይጠቅማል። የአለርጂ ሁኔታዎችንም ለማከም ይረዳል።

፡ ታጠቡ፡- ሕንዶች በባሕላቸው ኒም ቅጠል ባለበት ሙቅ ውሃ ውስጥ ይታጠባሉ።

፡ ቅባት፡-

- አነስተኛ የኒም ቅባት፡- 10 ግራም ደረቅ ቅጠል ከ100 ሚ/ሊትር የአትክልት ዘይት ጋር መቀቀል፣ ለአንድ ሰዓት ማሞቅና አጥልሎ 10 ግራም ስም መጨመር።

- ኃይለኛ የኒም ቅባት፡- 10 ግራም ደረቅ የተፈጨ ፍሬ በ100 ግራም የአትክልት ዘይት፣ ለአንድ ሰዓት አሙቁትና አጥልሉት። ከዚያም 10 ግራም የቀለጠ ስም ጨምሩበት።

- እጅግ ኃይለኛ የኒም ቅባት፡- 10 ግራም ስም በ100 ግራም የአትክልት ዘይት አቅልጡበት። ሲቀዘቅዝ 10 ሚ/ሊትር የኒም ዘይት ጨምሩበት።

. በአልኮል የሚበጠበጥ መድኃኒት፡- በ100 ሚ/ሊትር (70%) አልኮል 20 ግራም ደረቅ ቅጠል ይጓዝሩ (ተፈጥሮአዊ ሊሆንም ላይሆንም ይችላል)፡፡ ከአንድ ሳምንት በኋላ ቅይጡን ማጥለል፡፡ ከመጠቀምዎ በፊት በሻይ ማጓዝያ ቅይጡን ከአትክልት ዘይት ጋር ማደባለቅና በሕመሙ ላይ መቀባት፡፡

. የእግር ጮቅ፡- ቅጠሉን በተጎዳው ክፍል ላይ እሹት፡፡ በአማራጩ በአልኮል ወይም በዘይት የተበጠበጠ ድብልቅ ይጠቀሙ፡፡

. የጸጉር ጥንቃቄ፡፡ የኒም ቅጠል ጭማቂ፣ ለራስ ቅማልና ለፎርፎር መታጠቢያ ይጠቀሙ፡፡

. ለፈንጣጣና ለጉድፍ ጉዳት የቆዳ ሕክምና፡፡ የኒም ዘይት ወይም የአልኮል ድብልቁ ለፈንጣጣና ለጉድፍ ቫይረስ ያግዛል፡፡

. ለኪንታሮት- በቀጥታ ኒም ዘይትን በቆዳው ላይ ይጠቀሙ፡፡

. ለእከኮች- ብዙ አማራጮች አሉ፡፡

- 1) የቅጠሉን ዱቄት አድቅቆና በውሃ ለውሶ ሕመሙ ላይ ማድረግ፡፡
- 2) የኒም ዘይቱን በሕመሙ ላይ ይቀቡት፡፡
- 3) አዲስ የኒም ቅጠሎች ውቀጡና ከእርድ ጋር በ4.1 (ክብደት መጠን) ደባልቁት (ወይም እፍኝ ሙሉ ኒም ቅጠሎችን ከግማሽ የሌባ ጣት ርዝማኔ ያህል ማለት ነው)፡፡ ከዚያም በሰውነት ላይ መቀባትና እንዲደርቅ መተው፡፡

. የአጢ እብጠት፣ ሕመም የሌለው አልሰርና ጭርት፡፡ የኒም ዘይት ይጠቀሙ፡፡ ሕክምናው ችግር ከፈጠረ፣

ከአትክልት ዘይት ጋር ይበርዙት፡፡ በአማራጩ ቅጠሎቹን ለ10 ደቂቃ ቀቅሱና በትኩሱ ቁስሉ ላይ ጥዋትና ማታ ለ15 ደቂቃ ቁስሉን ይሸፍኑት፡፡ አንዳንድ ሰዎች ይህንን ሕክምና ለሥጋ ደዌ ቁስልም ይመክራሉ፡፡ ሆኖም የዶክተርዎን ምክር ይከተሉ፡፡

. ያመረቀዘ የቃጠሉ ቁስል፡፡ በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ እፍኝ ቅጠል ወስደው ለ20 ደቂቃ ይቀቅሉት፡፡ ትኩስ እንደሆነ (ሌላ መመረዝ ለመከላከል) አጥልሉት፡፡ አቀዝቅዙትና ወዲያውኑ የተመረዘውን/ ያመረቀዘውን ቁስል ለማጠቢያ ተጠቀሙበት፡፡ እንደ ሻይ ያዘጋጁትና በ3 ቀን ጊዜ ውስጥ ተጠቀሙበት፡፡ ሌላ መመረዝን ለመከላከል በሽተኛውን በትንኝ አጎበር ውስጥ ያድርጉት፡፡

. እባጭ፡- እባጩ እውር ከሆነ በተልባ የተቀቀለ ጨርቅ ሊደረግበት ይችላል፡፡

. የተከፈተ አፍ ያለው እባጭ፡- አልሰርና ችፌ፡፡ በአንድ ሊትር ውሃ ቅጠሎቹን ለ10 ደቂቃ መቀቀል፣ ከዚያም ከላይ እንደተገለጸው በተቀቀለ ጨርቅ መጠቅለል፡፡

. ካንዲዳ (Candida)፡- እርሾ መሳይ ፈንገስ ሲሆን፣ በንፍጥ ውስጥ ሁልጊዜ የሚኖር፣ ነገር ግን ከቁጥጥር ውጭ ሆኖ ቁስሉ በአፍ ውስጥ፣ በሴት ብልትና በቆዳ ላይ ሲታይ ፡-

- አፍ ውስጥ ሲቆስል —ማር፡፡
- ሴት ብልት ውስጥ— እርጎ ወይም የአትክልት ዘይት፡፡
- ቆዳ ላይ ሲታይ—የጉሎ ዘይት ወይም ማንኛውንም ዘይት መጠቀም፡፡

ለመዳን አስቸጋሪ የሆኑ ቁስሎች ሲኖሩ በኒም ዘይት በቀን 2 ጊዜ ይጠቀሙ፡፡

ሐ. ወባ ***

አንድ ሊትር የፈላ ውሃ በ5 ግራም ደረቅ ቅጠል ላይ በመጨመር (ወይም 10 ግራም ለከባድ ሕመም) ሻይ ያዘጋጁ። በቀን ውስጥ 4 ቦታ ክፈሉትና ይጠጡት። ሌላም ብዙ ውሃና ከተቻለ የሎሚ ሣር ሻይ ይጠጡ። ስለ ወባ ምዕራፍ 5ትን ያንብቡ። ጥንቃቄ፡- ቀደም ሲል እንደ ተጠቀሰው፣ ከመጠን ያለፈ የኒም ሻይ መጠቀም የጉበት ችግር ያስከትላል። ይህን መሰል ሻይ ለኩፍኝና ለተቅማጥ ሕክምና ሊያገለግል ይችላል። ለመከላከል በትንሹ የኒም ዘይት ውስጥ የነጭ ጋዝ ይጠቀሙ፣ የወባ ትንኞችን ያባርርልዎታል። የሰውነት የመከላከል አቅም እንዲያገኙ በየሳምንቱ ጥቂት የኒም ቅጠል ያኝኩ።

መ. ተቅማጥ **

20 የታጠቡ የኒም ቅጠሎችን ውሰዱና በቀን አንድ ጊዜ በትልቅ ጀበና ለ5 ደቂቃ ሻይ ማፍላት። አዋቂዎች ይህንን ሻይ በቀን ውስጥ ከፋፍለው ከሌላ ፈሳሽ በተጨማሪ መጠጣት አለባቸው። ይህንን ሕክምና ለ3 ቀናት ይቀጥሉ። በአማራጩ ለአሜባ ተቅማጥ ግማሽ የሻይ ማንኪያ የኒም ኬክ ለ21 ቀናት ጠዋትና ማታ ይብሉ፤ ወይም ለኮሌራ ወረርሽኝና ተቅማጥ ከ3-4 ቀናት ብሉ። በእነዚህ ሁሉ (በምዕራፍ 4.2 እንደተመለከተው) የድርቀት መከላከያ ኦ አር ኤስ ይውሰዱ።

ሠ. የስኳር በሽታ*

እነዚህ ሕክምናዎች ገና በጥናት ላይ ስላሉ በላብራቶሪ መረጋገጥ ይኖርባቸዋል።

- 1) በቀን 3 ጊዜ የኒም ቅጠሎች ያኝኩ።
- 2) ለ3 ደቂቃ 10 የኒም ቅጠሎችን በኩባያ ውሃ ያፍሉ።

አጥልሱትና ከቁርስ፣ ከምሳ እና ከእራት በፊት ሲሰውን (1/3ኛ) ይጠጡት።

ረ. የመተንፈሻ አካል በሽታ*

ለሳል ወይም ለሳንባ ነቀርሳ ሕክምና አጋዥ እንዲሆን በየቀኑ ጌታ የኒም ልጣጭ (ከግማሽ የሻይ ማንኪያ ያልበለጠ) ያኝኩ። በአማራጩ ጠዋት፣ ከሰዓት እና ምሽት ላይ ለ15 ቀናት ያህል 3 ጠብታ የኒም ዘይት ከአንድ ሻይ ማንኪያ ማር ጋር ይዋጡት። ማር ፈጽሞ ካልተገኘ ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር ተጠቀሙ።

ሰ. የወሲድ መከላከያ *

የኒም ዘይት ፀረ የወንድ ዘር ፍሬ እንደሆነ ዘገባ አለ። በታንዛንያ አንዳንድ ሴቶች እንደሚሉት በየቀኑ በ3 ቅጠል ኒም ያኝኩና እርግዝናን ይከላከሉ ነበር። በእርግጥ እውነተኛ ማረጋገጫ እስከ አሁን አላገኘንም።

ሸ. ኤድስ *

እንደተነገረን በኬንያ የኒም ኬክን መብላት ወይም ውስጠኛ ውን ልጣጭ ወቅጦ (መብላት ወይም ሻይ አድርጎ መጠጣት) እና በእርሱ መታጠብ በኤድስ ለሚሰቃዩ ሰዎች አስደናቂ ውጤት ይኖረዋል። ይሁን እንጂ፣ የኤድስ በሽተኞች መዳን አንድ ነገር ሆኖ (የተለየ ነገር ቢሆንም እንኳ) ሌላው ሁልጊዜ በታማኝነት በአንድ መወሰን ብቻ ነው።

የኒም ዘይት በግብረ ሥጋ ለሚተላለፉ የቆዳ በሽታዎች ተስማሚ ሲሆን፣ ነገር ግን የውስጥ ፀረ ሕዋስ መከላከያ ሕክምና አይተካም። ጥቂት የኒም ዘይት ጠብታ መውሰድ አብዛኛውን የኤድስ በሽተኞች የሚመረዙበትን በሽታ ለመከላከል ይረዳል።

ቀ. የዓይን መመረዝ በሽታ (በተፈጥሮ መበላሸት ሳይሆን) *

ሐኪም በማይገኝበትና በችግር ጊዜ በንጹህ ጣት ላይ ዘይቱን ጠብ ማድረግና በዓይን ጠርዝ ውስጥ መጨመር። ወዲያው ዘይቱ በዓይን ውስጥ ይሰራጫል። ይህ መንገድ ሊያስከትል የሚችለው ጉዳትም በክሊኒክ መረጋገጥ አለበት።

9.6. መድኃኒትነት ያለው ሳሙና ***

100 ግራም ተራ ሳሙና ውሰዱ። በትንንሹ ቆራርጡትና ጥቂት ውሃ ጨምሩበት ከ1-10 ግራም የኒም ዘይት ጋር። ውቀጡትና በቅርጽ በማስተካከል እንዲደርቅ ተዉት። የኒም ዘይት ሳሙናው አስደሳች ሽታ እንዲኖረው ያደርጋል። ከኒም ፀረ ተዋሐሲያን ባሕሪ የተነሣ እንደ ጀርም ማጽጃ ይጠቅማል። በአውሮፓና በሰሜን አሜሪካ የኒም ውጤት የሆኑ የመዋቢያ ንጥረ ነገሮች ለፊት ቅባትና ለመታጠቢያ ሻምፑ አገልግሎታቸው እየጨመረ ነው።

9.7. የከብት ሕክምናና የከብቶች መኖ ***

መሻገር፣ ቁንጫና ቅማል እንዲከላከል፣ መቆረጥን ለማስታገስና ቁስልን ለማለስለስ፣ እክሶችን ለማዳን የኒም ውጤቶች እንስሶቹ ላይ መጠቀም። እንደ ችግሩ ሁኔታ መጠነኛ በቅጠሉ የተዘፈዘፈውን ፍሳሽ፣ የተፈጨውን የዘር ብጥብጥ፣ ወይም ጠንካራ የኒም ዘይት ተጠቀሙ። የኒም ኬ ክንና ቅጠሎቹን እንደ ተጨማሪ መኖ ተጠቀሙ። ቅጠሎቹ ከፍተኛ ፕሮቲን (ገንቢ ምግብ) ይዘት እና ዝቅተኛ የማጣበቅ ይዘት ያላቸው ናቸው።

9.8. እንደ ማዳበሪያ መጠቀም ***

በሕንድ አገር ከተደረገው ትንታኔ ስንሣ በሠንጠረዥ 9 ውስጥ ካለው 100 ኪ/ግራም የኒም ዘር ኬክ ለማዳበሪያነት

የሚጠቅሙ 3 ንጥረ ነገሮች ናይትሮጂን፣ ፎስፈረስና ሶዲየም እንዳሉበት መገንዘብ ይቻላል። በተረፈ የኒም ኬክ መሬት ውስጥ ተጨምሮ ቢታረስ የተክሎቹን ሥሮች ከተባይ፣ ትላትሎችና ነጭ ቁጫጮች ይከላከላል። የአፈሩንም አሲድነት ይቀንሳል።

ሠንጠረዥ 9. የ100 ኪ/ግራም ኒም ኬክ ይዘት

ይዘት	መጠኑ በኪ/ግራም
ናትሮጂን	3.56
ፎስፈረስ	0.83
ፖታሲየም	1.67
ካልሲየም	0.77
ማግኒዚየም	0.75

ለሽያጭ የሚመረቱ ተክሎች ማለትም እርድ፣ ሸንኮራ፣ መዝና ኮረሪማ በሄክታር 200 ኪ/ግራም የኒም ኬክ ይደረግበታል። የኒም ኬክ ለፍራፍሬ ዛፎች፣ ሮዝ አበባዎች፣ መዓዛ ያለው ሐረግ እና ለአትክልቶች በስፋት መጠቀም ይቻላል። ከሌላ ተፈጥሮአዊ ነገሮች ጋር ሲቀላቀል የኒም ኬክ ጥሩ ፍግ ይፈጥራል።

ቅጠሎቹም ጥሩ ማዳበሪያ ይሆናሉ። ፍጉን በማሰር ሲጨምሩ የትላትሎች ቁጥር በ25% ይጨምራል። ደብብ ሕንድ ያሉ ገበሬዎች ሩዝ ከመዝራታቸው በፊት ውሃ ያቁርና/ይቋጥሩና የኒም ቅጠሎችን በሩዝ ውስጥ ከዘር በፊት ይተክላሉ።

9.9. ኒም እንደ ተባይ ማጥፊያ ሲጠቀሙበት ምን ያህል ፍቱን እንደ ሆነ ***

ምንም ዝቃጭ ምልክት የማይተው ፀረ ተባይ ነው። ብዙ

መከራዎች እንደሚታዩት ኒም ለሰው ይሁን ለእንስሳት መርዝ ነው። በኒም መከላከል የሚቻለው የተክሎችን አካላት ለሚበሉ ተባዮችን ብቻ ነው። የአበባ ማርን የሚመገቡ ሌሎች ነፍሳትና ፍጡራን ለአትክልት ጠቃሚ የሆኑ፤ ለምሳሌ፤ ንብ፣ ጢንዚዛ፣ ሃምሳ እግር እና ሌሎች ነፍሳትን አድነው የሚኖሩ እንደ ወፎች ያሉት አይታመሙም።

ኒም ከ100 በላይ ተፈጥሮአዊ መርዛማ ተባዮች በተለይ ዋናው አዛዲራክቲንን (Azadirachtin) ዓይነት ይዟል። በ1959 የእንበጣ መንጋ ምድረ ሱዳንን በወረራት ጊዜ የኒም ዛፍ ብቻ ነበር ተቋቁሞአቸው የነበረው።

ኒም 400 ዓይነት ያህል ነፍሳት/ተባዮች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያደርግ ይነገራል። ነገር ግን ኒም የማይከላከላቸው ነፍሳቶች አሉ። ኒም የጢንዚዛ እጭን፣ የዝንብ እጭን፣ ብልንና አባ ጨንፈን በደንብ ይከላከላል። ፌንጣዎችን፣ ቅጠል የሚቦረቡሩ እና ቅጠልና አትክልት ላይ የሚዘልሉ ነፍሳትን/ተባዮችን ይቆጣጠራል። ያደጉ ጢንዚዛዎችን፣ የተክሎች ተባዮችንና ነጭ ዝንቦችን የመከላከል አቅሙ የተወሰነ ነው። በፍራፍሬ ላይ በሚገኙ ትሎች፣ በቆሎ ትሏን እና የሽረሪት ቁጫጮችን የመከላከል አቅሙ ይለያያል። ዋነኛው የኒም ሥራ የተባዮች እጮች እንዳያድጉና እንዳይራቡ በነፍሳት ውስጥ ያሉትን የዕድገ-ንጥር ሕዋሶች (Hormones) ክምችት መጠን መባዛትን መቀነስ ነው።

ለሌሎች ነፍሳት ኒም ዛፍ አስጠሊታ ነገር ይሆንባቸዋል። ስለሆነም በኒም የተረጨ ተክል ላይ በማረፍ ጉዳት አያመጡም። ኒም ወዲያውኑ የመገደል ባሕሪ ስለሌለው ነፍሳቶቹ ለ2 ሳምንታት ያህል ይቆያሉ። ግን ዕድገታቸው ተገትቷል። የመብላት ፍላጎት ያጣሉ፤ ሊታመሙ ይችላሉ፤ እናም አይራቡም። አንዳንድ አንበጦች የሚበሉ ናቸው። ስለ-

ሆነም ቢታከሙም እንኳን ሰዎች ያለምንም ጉዳት ሊበሏቸው ይችላሉ።

የሚከተሉትን የኒም ተባይ ማጥፊያነት ለታዳጊ ተክሎች የሚሆኑ 3 ምሳሌዎች እንመልከት፡-

ሀ) የለጋ በቆሎና የማሽላ አገዳ ሰርሳሪዎች - ጥቂት የተፈጨ የኒም ዘር ዱቂት በሰጋቱራ ወይም በደረቅ ሽክላ ወይም በሌላ በጥብጡና በቅጠሎቹ ላይ አድርጉት።

ለ) የአፈር ነፍሳት፣ ትላትሎች እና ደም መጣጭ ነፍሳት በአፈሩ ውስጥ የተደረገ የኒም ኬክ ጥሩ ውጤት ሲኖረው፣ አፈሩን ከእነዚህ ነፍሳት ይከላከላል። በተመሳሳይ መንገድ አንዳንድ ፈንገስ ወደ ሥሩ እንዳይገቡ ያግዳል።

ሐ) በአዲሱ ቅጠሎች ላይ የፈላ ውሃ በመጨመር የተጠነሰሰው ጥንስስ በአትክልት ላይ ሲረጭ እንበጣዎችን እንደሚያጠፋ ውጤቱ ተፈትኗል። በሌሎች ነፍሳት ላይም በእኩል ደረጃ ውጤታማ ሊሆን ይችል ይሆናል።

ማስገንዘቢያ፡- ኒም ጠንካራ ካልሆነ፣ ለሁሉም ነፍሳት መርዛማ የሆነውን ተባይ ማጥፊያ ትምባሆ ተጠቀሙ። ነገር ግን መከሩን ለመሰብሰብ 2 ሳምንታት መቆየት ይገባል። ደግሞም ሜሊያኒዬዳርክ (Melia azedarach)ን እንደ ኒም መጠቀም ይቻላል። ሆኖም ዓላማው ተባይ ለማጥፊያ ብቻ ነው።

9.10. ኒም እንደ ተባይ ማጥፊያ- አዘገጃጀቱና የኒም ውሃ ጭማቂ ***

የዘር ፍሬውን መፈልቀቅ አያስፈልግም። ሽካራ ዱቂት እስኪሆን ድረስ ሁለት እፍኝ ፍሬውን ይውስዱና ይውቀጡት። ሁለት እፍኝ ዘር እየጨመራችሁ ሁለት ጊዜ ድገሙት። ለ6 ሰዓታት እንዲቆይ አድርጉት። በመርጫ

መሣሪያ የምትጠቀሙ ከሆነ፤ ከመጠቀማችሁ በፊት ፈላሽ መጣራት አለበት። የመርጫ መሣሪያ ከሌለ፤ በቤት ውስጥ ከሣር ገለባ የተዘጋጀ ብሩሽ ማድረግ ይቻላል።

ከዚያም የተዘጋጀው ፈላሽ ውስጥ ንክሩና ወደ አትክልቱ ደጋግማችሁ እርጨት። ፈላሹን በሁሉም ቅጠሎች ላይ በአኩልነት ለመርጨት ሞክሩ። በ4-5 ቀናት ውስጥ በድጋሚ እርጨት። መገንዘብ ያለብን ሁሉም ነፍሳት በአኩልነት ፍጥነት አይጎዱም። ከቅጠሎቹ ላይ መድኃኒቱ እንዳይታጠብ ውሃ ስታጠጡ የተክሉን ሥር ሥሩን ብቻ ያጠጡት።

9.11. ኒም በምግብ ማስቀመጫ ውስጥ ***

ለብዙ ወራት ከማስቀመጣችሁ በፊት የኒም ቅጠሎችን ከሩዝ፣ ከስንዴና ሌሎች እህሎች ጋር ደባልቁት። የኒም ቅጠል፣ ዘይቱ ወይም ከዚያ የተገኘው ውጤት ነቀዝ፣ የዱቄት ጢንዚዛ፣ የባቄላ ዘር ጢንዚዛ እና የድንች ብል ነፍሳትን ይከላከላል። የተበከለ እህል ካለ ደረቅ የኒም ቅጠሎችን አቃጥሎ በጭስ ማፈን ይቻላል። ባቄላን ለማቆየት በኪ/ግራም 2-3 ሚ/ሊትር የኒም ዘይት ይጠይቃል። ይህም በ100 ኪ/ግራም ጀንድ 250 ሚ/ሊትር ዘይት ማለት ነው። ባቄላው ከዘይቱ ጋር በደንብ መደባለቅና መርጨቱ መረጋገጥ ይኖርበታል። በፕላስቲክ ሰሃን ትንሽ በትንሹ ደባልቁት። አንድ ኪ/ግራም በደንብ የተወቀጠ ጥሩ ኒምም ሊጠቅም ይችላል። ልብሶችም ከብል እንዲጠበቁ ደረቅ ቅጠሎች ከልብስ አጥፋት ውስጥ ማድረግ ነው።

9.12. ሌሎች ጥቅሞች- ሥራ ፈጠራና የምጣኔ ኃብት ዕድገት

ሀ) የኒም ዘይት እንደ ቅባት ያገለግላል፤ ምሳሌ፡- ለጋሪ ጎማ ዎች።

ለ) በአነስተኛ እርሻ- አሲድ ዘይት ከሚሰጠው ከባሕር ዛፍ ይልቅ፤ እንደ ካሳቫ (Cassava) ያሉ ምርቶች እስከ ግንዳቸው ሊያድጉ ይችላሉ።

ሐ) ጥላ በመሆንና እንደ አጥር በማገልገል ከባድ ንፋሶችን ይከላከላል።

መ) ለደን ልማትም በጣም ደረቅ ባልሆኑት አካባቢዎች ይጠቅማል። የሰሃራ በረሃ እንዳይስፋፋና በስፋት እንዳይዛመት አግዟል።

ሠ) ከኒም የሚገኘው እንጨት ብልን ሲቋቋም ለአጥር ቋሚ፣ ለቤት መሥሪያ እና ለጠቅላላ የግንባታ ሥራ ይጠቅማል። ዛፉ ከ35 ዓመት በላይ ሲሆነው ለቤት ቁሳቁስ መሥሪያ ይሆናል።

ረ) መንደሮችን ለማሳመር።

ሰ) ጥራት ላለው የከሰል ምርት።

ሸ) የኒም ዛፍ የማር ምርትም እንዲስፋፋ ይረዳል።

ምዕራፍ 10. ፓፓያ/ፓፓዋ

10.1. የአትክልት መግለጫ። የተክሉ ቤተሰብ፡ ካሪካስያ (Caricaceae)

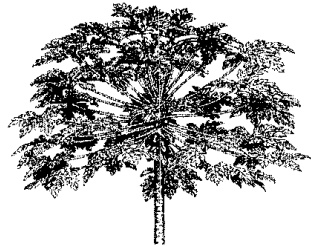
መሠረቱ ከሞቃታማ አሜሪካን ነበር። እንጨትነት ስለሌለው እውነተኛ ዛፍ አይደለም። ዛፍ መሰል እፅ ነው። በፍጥነት ያድጋል፤ ዓመት ሳይሞላውም ፍሬ ሊሰጥ ይችላል። በጣም ውሃ ካላጠረው ማበቡን ይቀጥላል። ለምለም ሲሆን፣ ድርቅንም ይቋቋማል። ወንዶና ሴቱ ሆኖ አልፎ አልፎ ሁለቱም የታዎች አንድ ላይ ሊሆኑም ይችላሉ።

ጥሩ ዝናብ ወይም የመስኖ ውሃ ይፈልጋል። ነገር ግን

አፈሩ ደረቅ/ጠፈፍ ያለ እንዲሆን ይወዳል። ረግረጋማ መሬት አይወድም። በተለያዩ የአየር ጠባዮች ሲያድግ፣ ውርጭ ግን ያጠፋዋል። እስከ 1500 ሜትር ከፍታ ድረስ ያድጋል።

10.2. ስርጭቱና ጥንቃቄው

የሚራባው በዘር ነው። አንድ ሳ/ሜትር ጥልቀት ባለው አሸዋማ አፈር በትሪ ላይ ይዘሩና ከበቀለ በኋላ በአንድ ሳምንት ውስጥ ወደ ማሰሮ ተክል አስተላልፋት። ከ1-4 ሳምንት ሊሆን ይገባዋል። የጥዋት ፀሐይ ማግኘት አለባቸው። ከ6 ወራት በኋላ ሲያብቡ ወንዴውንና ሴቱውን ውሰዱ። በተዘጋጀው ቦታ ላይ ትላትሎች ሊበዙ ይችላሉ። ስለዚህ ከሌሎች እህሎች ጋር ማዘዋወር መልካም ሲሆን፣ የኒም ኬክንም ወደ አፈሩ ይጨምሩበት። ሆኖም ተጠንቀቁ የፓፓያ ዛፎች ሥራቸው በቀላሉ ይረበሻል።



10.3. የፓፓያ አጠቃቀም

ሀ) በፍሬው ተደሰቱ— የቫይታሚን ኤ፣ ቢ እና ሲ እጥ ረትን ይከላከላል። የበሰለ ብዙ ፓፓያ ይመገቡ። ቫይታሚን ኤ ለዓይን ብርሃን፣ ቫይታሚን ቢ ለጥሩ ነርቭ እና ቫይታሚን ሲ ለሰውነት የመከላከል አቅም ሲያግዝ፣ ሰውነታችን በበሽታ እንዳይጠቃ እንዲከላከል ይረዳል።

ለ) ትሎች

ያልበሰለ ፓፓያ ፈላሽ ወተት ለማንኛውም ዓይነት ትሎች ውጤታማ ነው። ሆኖም ፍቴንነቱ በአንዳንዶቹ ላይ ብቻ

ነው። ፍሬው ገና ሳይበሰል በዛፍ ላይ እንዳለ ከታጠበና ቀጥ ተደርጎ ከተቆረጠ ፈላሽ ሊገኝ ይችላል። የአንድ ጊዜ አወሳሰዱ መጠን፡-

- 6 ወራት-1 ዓመት.....7ማሽ ማንኪያ
- 1-3 ዓመት..... 1 የሻይ ማንኪያ
- 4-6 ዓመት 2 የሻይ ማንኪያ
- 7-13 ዓመት 3 የሻይ ማንኪያ
- 14 እስከ አዋቂዎች 4 የሻይ ማንኪያ

አንድ ጠዋት ብቻ ይህን መድኃኒት በባዶ ሆድ ከ2 ሊትር ውሃና ከሚያስቀምጥ መድኃኒት ጋር መውሰድ። ከዚያ በኋላ እስከ 2 ሰዓት ድረስ ምግብ አይብሉ። ይህ ሕክምና በሽተኛ ው ተቅማጥ ሕመም ባለው ጊዜም መስጠት ይቻላል።

ማስጠንቀቂያ፡-ይህ ፈላሽ ለዓይን አደገኛ ነው።

ተቅማጥ ለማስመጣት የሚጠቅሙ፡-

1. የበሰለ ብዙ ማንጎ ወይም ፓፓያ መብላት።
 2. እንደ ጉሎ ዘይት ያለ የተዘጋጀ መድኃኒት መጠጣት።
 3. ካሲያ ኦክሲዴንታሊስ (Cassia Occidentalis or Cassia alata)። አንድ የሻይ ማንኪያ ደረቁን ቅጠል ወይም ቅርፊቱን በአንድ ሊትር ውሃ አፍልቶ ሁሉንም መጠጣት፤ ከ8 ሰዓት በኋላ መሥራት ጀምራል።
- ሁሉም ትሎች መወገዳቸውን ለማረጋገጥ ሕክምናውን ከሳምንት በኋላ መድገም ያስፈልጋል።
- ሐ) ትሎችንና አሜባን ለመከላከያ

በየቀኑ መጠኑ 5 ሳ/ሜትር ካሬ የሆነ የፓፓያ ቅጠል ወይም ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ 1 የሻይ ማንኪያ የሆነ የፓፓያ ፍሬ ያኝኩና ይዋጡ። በሰሜን ሞዛምቢክ ሁሉም ተማሪዎች በዚህ ሁኔታ ይታከማሉ። ትሎቹ ጣዕሙን ከሰዎች

የበለጠ ይጠሏቸዋል።

መ) የምግብ ስልቀጣ/አለመፍጨት ችግር

ፓፓያ ለምግብ መፍጨት የሚረዳ ፓፒን አለበት። የምግብ መፍጨት ችግር ካለብዎ ጥቂት የፓፓያ ወተት ፈላሽ ወይም ትንሽ የፓፓያ ቅጠል ከምግብዎ ጋር ይውሰዱ።

ሠ) ሳል

የፓፓያ ሥርን በመቆፈር አጥቦና ቆራርጦ በእንድ ሊትር ውሃ ለ5 ደቂቃ ያህል አፍልቶ ማጥለል። አዋቂዎች ይህንን በቀን ውስጥ ሊጠጡት ይገባል። ልጆች እንደ ሰውነታቸው ክብደት መጥነው ይጠጡ።

ረ) አስም

የፓፓያውን ቅጠል አጥበው ይሞክሩ። የሊጋ ፓፓያ ቅጠልን አድርቁና ጨፍልቁት። በፒፓ ወይም በሲጋራ መልክ አጨሱት። ወይም አልጋዎ አጠገብ ቅጠሉን አጭሱት/ታጠኑት። በአማራጭ እፍኝ ሙሉ የፓፓያ ቅጠል ወይም የቁልቋል ዝርያ ያለው አበባ አረም (*Euphorbia hirta*) አፍሉና ጠጡ።

ሰ) ለማጽጃ

ከበርካታ ውሃ ጋር የፓፓያ ቅጠል ቆዳ ላይ ሲታሽ እንደ ተፈጥሮ ሳሙና ሰውነትን ያነፃል። በእኩል ደረጃ ቀለም ያላቸውን ልብሶች ማጠቢያ ይጠቅማል።

ሸ) ለተቅማጥ- ምዕራፍ 4 (ሠ) ይመልከቱ።

ቀ) ወባ- ምዕራፍ 5.3 ይመልከቱ።

በ) የተከፈተ አፍ ያለው እባጭና የሚያመረቅዝ ቁስል፡- ምዕራፍ 2. ሀ፣ለ፣ ሐ እና መን ይመልከቱ

ተ) የፈንገስ መመረዝ- ምዕራፍ 3ሀን ይመልከቱ።

ምዕራፍ 11. ሽፈራው (*Moringa Oleifera*)

11.1. የአትክልቱ መግለጫ፡፡ የተክሉ ቤተሰብ፡- ሽፈራው (*Moringaceae*)

ሽፈራው/ሽፈሬ ትንሽ ሆኖ በፍጥነት የሚያድግ ቅጠል አርጋሬ ዛፍ ቁጥቋጦ ሲሆን፤ ሲያድግ ከፍታው እስከ 12 ሜትር ወይም ይደርሳል። መሠረቱ ከሕንድ ነው። እንጨቱ ለስላሳ ሲሆን፤ ጥልቅ ሥር አለው። በደንብ የሚያድገው የሙቀቱ መጠን ከ26-40 ዲ/ሴ/ግራድ፤ የዓመቱ ዝናብ ከ500 ሚ/ሜትር ሲበልጥ እና ከፍታው ከ1000 ሜትር በታች ሲሆን ነው። የሚፈለፈል ፍሬ ቢያፈራም፤ የጥራጥሬ እህል ዘር አይደለም።

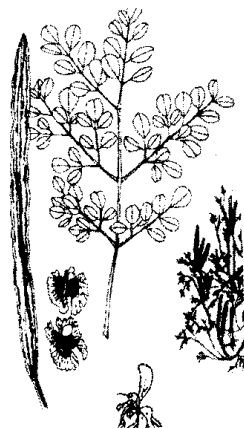
ሞሪንጋ ስቴኖፔታላ (*Moringa Stenopetala*)፡- በኬንያና በኢትዮጵያ በ2000 ሜትር ከፍታ ድርቅን በመከላከል የሚያድግ ሲሆን፤ ከሞሪንጋ ኦሊፊራ ጋር በጣም የተለያየ ነው። ቅጠሎቹና የሚያፈራው ዘር ትልልቅ ሲሆን፤ ተቀራራቢና ተመሳሳይ ንጥረ ነገሮች እንዳላቸው ይታሰባል።

11.2. አረባቡ (ስርጭቱ)

ዛፉ በፍጥነት የሚያድገው ከዘፋ ወይም ከተቆረጠው ተክል ሲሆን፤ በማይረባ አፈር ላይ እንኳን ይበቅላል። ዛፉ ሲያድግና ሲቆረጥ ብዙ ቅጠሎች ያወጣል።

11.3. እንደ አትክልት ብሉት፡፡

በማዕድ ቤትም መስኮት በኩል የሽፈራው ዛፍ ይትከሉ። ምግብነቱ በጣም ጠቃሚ ነው። ቅጠሎቹ ለቫይታሚን ኤ፣ ቢ፣



እና ሲ ምንጭ ናቸው። ብዙ ማዕድናትን ሲይዙ በተለይ በካልሲየም፣ በብረት፣ በፎስፈረስ እና በፕሮቲን የበለፀጉ ናቸው።

ጎመን መሰል ተቀቅሎ ከሚበላ ቅጠል (Spinach) የብረት ማዕድን ይዘታቸው 3 እጅ ሲበልጥ፣ ቫይታሚን ኤ ካለበት ካሮት ደግሞ በ4 እጅ ይበልጣሉ። በሴኔጋል የምግብ እጥረት ለመቋቋም የሽፈራው ቅጠል ዱቄት በተለይ ለልጆች በጣም ስኬታማ ነበር። በትኩሱ ሊበሉ ወይም ሲያድጉ ደርቀውና ተወቅጠው ሲቀመጡም ሊበሉ ይችላሉ። መሽሩም በድርቅ ወራት ወይም ሌሎችም አትክልቶች ባለበት ወቅት ሊሰበሰብ ይችላል።

የሽፈራው ቅጠል ዱቄት ስለማዘጋጀት፡- ቅጠሉን ሰብስቡና ለ3 ቀናት ከተቻለ ጥላ ሥር አድርቁት። በፀሐይ ብርሃን የቫይታሚን ኤ ይዘታቸውን ያጣሉ። ውቀጡና እንጨቱን ለማስወገድ በወንፊት ንፉት። ከዚያም አየር በማያስገባ መያዣ በጨለማ ቦታ አስቀምጡት። ከተቻለ በእርጥበት መለኪያ መሣሪያ ለኩትና ለስንት ጊዜ ማከማቸት እንዳለብዎ ያውቃሉ።

የዚህ ቅጠል ዱቄት በሩዝ፣ በሌላ እህል ውስጥ፣ በስጎና በማንኛውም ውስጥ ሊጨመር ይችላል። በምግብ እጥረት ለሚሰቃዩ ልጆችና በሌላ የጤና ችግር አንድ ማንኪያ በምግብ ውስጥ በቀን 3 ጊዜ መጨመር ይቻላል። የተፈለፈለውም ሊበላ ይችላል። ለጋ በሆነ ጊዜ በአጫጭር ተቆራርጦና ተቀቅሎ እንደ አደንጓዴ ሊበላ ይችላል። ትልልቅ ሲሆን ቀቅሎ ሥጋውን (ቡጡን)ና ዘሩን በመፈለፈል መለየት። ትልቅ ሲሆንና ሲያረጅ ፍሬው ብቻ ማለትም ሽፈራው አተር የሚባለውን በዘይት ጥበሉና እንደ አቶሉኒ ብሉት። የሥሮቹ ጣዕም እንደ ሽፈራ ጥሬውን ከሚበላ አትክልት የሽፈራው

(Horse radish) ተመሳሳይ ናቸው። አበቦቹ እንዳሉ መበላት ሲችሉ ወይም ሻይ ለማፍላት ሲጠቀሙ የጥሩ ማር ምንጭም ናቸው።

11.4. የሽፈራው ዘይት

የሚከተለው ዘዴ ጥሩ እንደ ሆነ ተመክረናል። የሽፈራው ዘይት ውስጣቸው ለስላሳ ነው። በመጀመሪያ በሙቀጫና በዘንዘና መፈለፈል አለባቸው። 10% ውሃ ይጨመርና ድብልቁ ለ10-15 ደቂቃ በዝቅተኛ እሳት በቀስታ ዘሩ እንዳይቃጠል ይሞቃል። ዘይቱ ወደ ላይ ይንሳፈፍና ሊነሣ ይችላል። ይህ አዘገጃጀት ሊሻሻል እንደሚችል እናምናለን። እኛም ከልምዳችሁ መማር እንፈልጋለን።

የሽፈራው ዘይት ጥቅሙ፡-

ሀ) ለምግብ ማብሰያ። ምግብነቱ እንደ ወይራ ዘይት ጠቃሚ ነው። ዘይቱ ስለማይበካ ለስላሳ እጅግ በጣም ጥሩ ነው።

ለ) አደጋ የማይችሉ ዕቃዎችን ቅባት እንዲኖራቸው ማድረግ

ሐ) ለመዋቢያና ለሳሙና መሥሪያ

መ) ለመብራት ያገለግላል።

11.5. የመድኃኒትነት ጥቅም

ሁሉም የተክሉ ክፍሎች ሥሩ፣ ልጡ፣ ግንዱ፣ ቅጠሉ፣ አበባውና የተፈለፈለው የሕክምና እሴት አላቸው። መጠነኛ በሽታ ተከላካይ መድኃኒት ሲሆን፣ በሽታው በጀመረበት ወቅት አካባቢ ውጤታማ ነው። ለሚከተለው ሕክምና ይጠቅማል ይባላል።

ሀ) ቅጠሉን መብላት ለምግብነት ብቻ ሳይሆን ተቅማጥንም ይፈውሳል። የጡት ወተት መጠንን ይጨምራል። የደም ማነስንና አልሰርን ሁሉ ይፈውሳል። ለካንሰር ሕመማችንም ይረዳል።

ለ) ለስኳር በሽታ- ከቅጠሉ የተፈላ ሻይ በቀን ውስጥ ደጋግመው ይጠጡ።

ሐ) የሰውነት መገጣጠሚያ ለሚያሳምም በሽታ፣ ለሆድ መታወክ፣ ለሪህ በሽታ የሽፈራው ዘር ዘይት ጠቃሚ ነው።

መ) ሥርቹ መራራ እና ሰውነትንና ሳንባን አነቃቂ ናቸው። ያስቀምጣል፣ የሽንት መጠን ይጨምራሉ፣ ደምንም ያበለጽጋሉ። ቁስለትን ይፈውሳሉ፣ የደረት ቁስለትን፣ የመተንፈሻ አካል ሕመምንና ኪንታሮትን እንዲሁም የምግብ ፍላጎትን ይረዳሉ።

ሠ) የቆዳ በሽታና እኩክ፡-

1) ዘሩን ወቅጦ ውሃ በመጨመር ሙቅ ይሥሩ።

2) ሥሩን ቀቅሉት ወይም የቅርንጫፉን ልጣጭ እና ፈሳሹን በቁስለቱ ላይ ያድርጉት።

3) አዲሱን ቅጠል ውቀጡና ፈሳሹን ቁስሉ ላይ ጭመቁት

ረ) ለጥርስ ሕመም- አዲሱን ሥር ውቀጡትና በሕመሙ ላይ ያድርጉት

ለ) ቁስል- አዲሱን ቅጠል ውቀጡና ወይም ቁራጭ ልጡን/ ቅርፊቱን ውሃ ጨምሩና ለ10-20 ደቂቃ አፍሉት። ከዚያም በቀጥታ ቁስሉ ላይ ያድርጉት።

ሸ) ያበጠ የደም ውስጥ እጢ (Swollen lymph gland) እና ሰንበር - ቅጠሉን ወይም ልጡን ውቀጡና በሙዝ ቅጠል

በመጠቅለል ከሰል እሳት ላይ ያጉሩት። ሲሞቅም ሕመም ላይ ያድርጉት።

ቀ) ለጉንፋን- አበባውን በሙቅ ውሃ ውስጥ ለ5 ደቂቃ ዘፍዝፉትና እንዳስፈላጊነቱም በሚሰማዎት ቦታ ይጠጡት።

በ) ለራስ መታወክ/ማዞር (Dizziness & hangover)- ከቅጠሉ ሾርባ ስሩና ይጠጡት።

ተ) የሪህ በሽታ-

1) አዲስ ቅጠል ውቀጡና ሕመም በሚሰማዎት ቦታ ላይ አድርጉት።

2) ጥቂት ፍሬዎች ቁሉና በመፍጨት ከአትክልት ዘይት ጋር መደባለቅ፣ ከዚያም ሕመሙ ላይ ማድረግ።

11.6. ለእርሻ ያለው ጥቅም

ሀ) ለደን ጥናት- ሽፈራው ለንፋስ መከላከያና አጥር እጅግ ጠቃሚ ነው። ከተቆረጠ በኋላም በፍጥነት ያድጋል። በእርግጥ ደጋግሞ መቁረጥ ቅጠሎቹን ያበዛል። ምናልባት አጥር ማድረግ ጥቅሙን ድርብርብ ያደርገዋል። ለምሳሌ- የቅጠሎቹ ምርት፣ የማገዶ እንጨትነቱ፣ ጥላው፣ ተንጠልጣይ ተክሎች ቢተከሉበት ጥቅሙ፣ ንፋስን መከላከል፣ የአፈር መሸርሸር መከላከልንና እርሻን ለመከፋፈል መዋሉ።

ለ) ለእንስሳት ድርቆሽ- የሽፈራው ቅጠሎች እስከ 40% አመጋገብን ሊይዙ ይችላሉ። ወተትንም እንደሚያበዙ ይነገራል።

ሐ) ማዳበሪያ- ዘይቱ ከወጣ በኋላ የሚቀረው የዘሩ ኬክ ወይም ውሃን ማጣራት ሥራው መልካም ማዳበሪያን ይሰጣል።

መ) ሽፈራው እንደ አረንጓዴ ፍጥ ሊጠቅም ይችላል። ጥቅጥቅ አድርገው ይትከሉት፤ ግማሽ ሜትር ያህል ሲረዝም አረሱት።

11.7. ውሃን ለማጣራት ያለው ጥቅም

ዘሩ ለመፈለፈል እስኪደርስ ድረስ በዛፉ ላይ መተው አለበት። ከዚህም ሲደርቅ መሰብሰብ። ቀላሎቹ ሽፋኖች ነጩን የውስጥ ፍሬ ትተው በቀላሉ ይቀረፋሉ። እነዚህ ፍሬዎች በዘንዘናና በሙቀጫ እንዲፈለፈሉ ይደረጋሉ። ለውሃ ማጣራት የምንጠቀመው ፍሬ የሚወሰነው እንደ ውሃው መበላሸት መጠን ይሆናል። ተጠቃሚዎች መቼ ውሃውን እንደሚቀያይሩ ያውቃሉ፤ በየወቅቱ ዝቃጩ ሲለዋወጥ 20 ሊትር ውሃ (ትልቁ ጄሪካና የሚይዘው ማለት ነው) 2 ግራም ያህል የተፈጨ ዘር (10 ያህል ዘሮች) ያስፈልጋል። ትንሽ ውሃ የተፈጨው ዘር ውስጥ በመጨመር ሙቅ ማድረግ። ሙቁንም እንደ ለስላሳ ጠርሙስ ባለ በንጹህ ጠርሙስ ውስጥ መጨመር።

እንደ ብርጭቆ ውሃ (200 ሚ/ሊትር) ጨምሩበትና ለ15 ደቂቃ በጥብጡት። ይህ ድርጊት የተፈጨውን ዘር ኬሚካላዊ ውህድ ያነቃቃዋል። 20 ሊትር ውሃ ለማጥራት በምትፈልጉበት ጊዜ ይህንን ፈላሽ በነጭ ጨርቅ አጥልሉት። ድብልቁን ለ2 ደቂቃ ያህል በፍጥነት ማማሰልና ከዚያም ከ10-15 ደቂቃ በቀስታ ማማሰል ይጠይቃል። በዚህ የቀስታ ማማሰል ወቅት የሽፈራው ፍሬዎች ይያያዛሉ/ይረጋሉ ረቂቅ ነፍሳት/ባክቴሪያዎችን ወደ ጄሪካኑ ሥር ይዘው ይዘቅጣሉ። ከሰዓት ወይም ከአንድ ምሽት በኋላ ንጹህ ውሃ ሊገኝ ይችላል። ይህ ዘዴ ከ99.9% ረቂቅ ነፍሳትን ሲያስወግድ ውሃውን ማጣራት ይችላል። ውሃው በይበልጥ የተበላሸ ከሆነ፤ በድጋሚ ማጣራት ይጠይቃል። ከተቻለ በፀሐይ

ብርሃን ምድጃ በማፍላት ወይም በአሸዋ ማጣሪያ መጠቀም።

ማሳሰቢያ፡- የሽፈራው ዘር ዘይት ለመጭመቂያ ይረዳል። ዝቃጩ ኬክ ደረቅና ሊከማች የሚችለው ለውሃ ማጥለያም ሊረዳ ይችላል።

11.8. ማከማቻ

ደረቁ ዘር (የተበላሸውን አስወግዱት) እና የቅጠሉ ዱቄት ሊከማች ይችላል። ሆኖም ሙቁ (Paste) በየቀኑ መዘጋጀት ይኖርበታል።

ክፍል IV እና ምዕራፍ 12: ለተፈጥሮ ባለ መድኃኒቶች የሥነ ምግባር መመሪያ (Code of Conduct for “Natural Healers”)

ይህንን የሥነ ምግባር መመሪያ በማወቅና በመከተል ባሕላዊ ባለ መድኃኒቶች እንደ ባለ መድኃኒቶች መለማመድ ይችላሉ። በዚህ መንገድ የሙያቸውን ትችት ሊያስወግዱ ሲችሉ የዓለም ጤና ድርጅት እንደሚደግፈው ከዘመናዊ መድኃኒቶች ጋርም በቪዲዮ በአልማ አታ (Alma Ata Declaration) የ1978 ዓ. ም መግለጫ መሠረት ሊተባብሩ ይችላሉ።

1. የተፈጥሮ ባለ መድኃኒቶች በፍጹም፡-

- መርፌ አይወጉም።
- ጎዋባተ አይነቅሉም።
- ማንኛውንም ቀዶ ጥገና ሕክምና አያደርጉም።
- መጥፎ መንፈስ እናስለቅቃለን እያሉ መቆራረጥ አያደርጉም። ለምሳሌ፤ ለሪህ ሕመሙን እናስወግዳለን

እያሉ ወይም ለካንሰር መንፈስን እናስወጣለን እያሉ እንደሚያደርጉት)

- መድኃኒት ለመቅበርም አነስተኛ መቁረጥ (Shallow-cut) አያደርጉም።
- ግንን ከልጆች አያስወጡም-(የወጣት ልጆች አዲሱ ጥርስ የሚታየው በምግብ ጉድለት ነው)። አንዳንዶች ይህ አሮጌው ጥርስ መወገድ አለበት ይላሉ።
- እንጥል አይቆርጡም፣ አያስወጡም።
- ውርጃ አይፈጽሙም።
- ማንኛውንም ጥንቆላ አይለማመዱም።
- ዓይነ ምድርን አይጠቀሙም።
- የሰው ሥጋ አይጠቀሙም።
- እንስሳት አይጠቀሙም።
- አደገኛ ስለሆነ ደንዳኔም አያጥቡም-ድርቀትን ለመከላከል በውሃ ካልሆነ በስተቀር።
- ጌች አይ ሺ ኤድስን እንደሚፈውሱ አያስመስሉም።
- ሴት ልጆችን አይገረዙም (ይህ ሰውን እንደ መቁረጥ ነውና!)

2. «የተፈጥሮ ባለ መድኃኒቶች» ኅብረተሰቡንና ግለ ሰቡን ጤንነት የሚጠብቁት፡-

- በአንድ መንደር የመከላከል ተግባርን በመፈጸም።
- የመከላከል ጤና ትምህርትን በማስተማር (ለምሳሌ፣ ሜርኩሪ ያላቸውን ሳሙና ባለመጠቀም።
- እንደ ክርስቲያን የተፈጥሮ ባለ መድኃኒት ቡድን

በቀበሌና በኅብረተሰቡ ንቁ ተላትፎ በማድረግ።

- መድኃኒትነት ያላቸውን ተክሎች በመንከባከብ።
- የተክሎችን ሳይንሳዊ ስም በመማር/በማጥናት።
- መድኃኒትነት ያላቸውንና ጠቃሚ ምግብነት የሚኖራቸውን ተክሎች የሠርቶ ማሳያ ጣቢያ በማቋቋም።
- መድኃኒትነት ያላቸውን ሻይ በአገባቡ በመጠቀም (የተፈጥሮ መድኃኒቶች በሞቃታማ የምድር ወገብ አካባቢ (ምዕራፍ 1 ና 4.2 ን ይመልከቱ)።
- ሌሎች ጤነኛ መድኃኒትና ቅባት (ዘይት) የማዘጋጀት ልምዶችን በማዳበር፣ ኦ አር ኤስ፣ ዱቄት፣ ባልጩት፣ ወዘተ... (የተፈጥሮ መድኃኒቶች በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ 1 ምዕራፍ 4) ይመልከቱ።
- በአንድ በሽታ ላይ በማተኮር።
- ትክክለኛውን የመጠቀሚያ መንገድ በመስጠት።
- የትኩሳት መለኪያ በመጠቀም።
- ከሆስፒታሎች ጋር በመተባበር፣ ከፍተኛ ትኩሳት ያላቸውንና በአደገኛ ሁኔታ ያሉትን ሊያከማቸው የማይችሉትን በሽተኞች ወደዚያ በመላክ።
- ከበሽተኛው ተመጣጣኝ ክፍያ በመጠየቅ/ እንደ ገቢያቸው መጠን።
- ሌሎችን በተፈጥሮ መድኃኒት በማስልጠን።
- ለኤድስ በሽተኞች በመጠንቀቅ፣ በጥንቃቄ በማከም ዕድሜያቸው እንዲረዝምና የተሻለ ኑሮ እንዲኖሩ በማድረግ።

3. እነዚህን የተግባር መመሪያዎች በመከተል እያንዳንዱ የተፈጥሮ ባለ መድኃኒት የመሠረታዊ ጤና ሠራተኛ ይሆናል። ከላይ በቁጥር 2 የተጠቀሱትን መመሪያዎች በመከተል እያንዳንዱ ባለ መድኃኒት ይሆናል።

ሌሎች የአናሜድ ሕትመቶች

«የተፈጥሮ መድኃኒት በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢዎች፡ I የእነዚህ መድኃኒቶች የጤና ምንጭነት፡ የመድኃኒትና የመዋቢያ ምርትነት» (የእንግሊዘኛ 2ኛው እትም 2001) በሃንስ ማርቲን ሂርትና በቢንዳንዳ ማፒያ።

ይህ ሕትመት በጀርመንኛም አለ።

ይህ መጽሐፍ ማኅበራዊና ምጣኔ ሀብታዊ የተፈጥሮ መድኃኒቶችን ሲገልጽ፣ 15 ተክሎች በዝርዝር፣ 50 ተክሎች እና ተፈጥሮአዊ ምርቶች እና እንዴት ሻይ፣ ዘይትና መድኃኒት እንደሚዘጋጁ ያብራራል።

ማስታወቂያው፡ «በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ ፈዋሽ ተክሎች» በእንግሊዘኛ፣ በፈረንሳይኛና በጀርመንኛ ይገኛል።

«የተፈጥሮ መድኃኒት በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ፡ II ሕክምናዎች»

ይህ መጽሐፍ በፈረንሳይኛ፣ በፖርቹጊዝና በስዋህሊ ይገኛል።

«የተፈጥሮ መድኃኒት በምድር ወገብ ሞቃታማ አካባቢ፡ III ለሌላ ሚና መሪዎች መርጃ መሣሪያ»

ለመጽሐፍ ቅዱሳዊ አመለካከትና የቡድን ወይይት፣ እና ለተለያዩ ርእሶች አውጃዊ መረጃ ጥንቅር ወባ የቻይና ጭቁኝ አጀማመር መርጃ

ይህ መሣሪያ ዘሮችንና ለብዙ ዓመታት ለእርሻ የሚያገለግሉ ነገሮችንና ጥቅሞችን ፡ ሳይንሳዊ መረጃ ሥነ ጽሑፋዊ «የአስተራረስ ሠንጠረዥ» ፣ የአመዘጋገብ ቅጾችን፣ ለሁለት ዓመት ጋዜጦችን ይዟል። እያንዳንዱ እሽግ በተገቢው ቋንቋ ለአገራት ጥቅም የተዘጋጀ ነው።

የአናሜድ መረጃዎች ስለ ወባ መርሐ ግብር (AMP) እዚህ መጽሐፍ ውስጥ ስለ ቻይና ጭቁኝ ብዙ ሌሎች መረጃዎች ተካትተዋል!

ዘገባው ሳሙናውን የመጠቀም ችግርና ሜሮኩሪ ያላቸው ቅባቶችን ለቆዳ ማለስላሻነት መጠቀምን ይዟል። ዘገባውን በጋዜጣ ላይ አወጡ። መጣጥፎች፣ ሳይንሳዊ ወረቀቶች እና ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎች ናቸው። እናሜድ የአካዚህን መርዛማ ምርቶች ሽያጭ በዓለም አቀፍ ደረጃ ይቃወማል። በእንግሊዘኛ ብቻ።

ሰላምን መመሥረት፡ መጽሐፍ ቅዱሳዊ መመሪያዎች

በዩጋንዳ የሚገኙ ክርስቲያኖች የጀመሩትን ይህን አሳብ ይህ መጽሐፍ የተፈጥሮ መድኃኒት ተጠቃሚዎች እንዴት ለሰላም መስራት እንዳለባቸው የሚጠቁም ነው።

ስለ ዋጋው መረጃ ለማግኘት ወይም ለማዘዝ ድገረገጃችንን ይመልከቱ ወይም ለእናሜድ፡ Schafweide 77,71364 Winnenden, Germany ብለው ይደውሉ። የጀርመን አናሜድ በገንዘብ እንዲረዳ ዎ ወይም በነፃ እንዲልክልዎ አይጠይቁ። በአፍሪካ የምትኖሩ ከሆነ ጥያቄዎን ለአስያ ወይም ለደቡብ አፍሪካ ያድርጉ። በአውሮፓ ላለውም ሽሪንድ ድርጅት ጥያቄዎን ያቅርቡ። ገንዘብ ከፍሎ መጽሐፉን ሊያስተላልፍልዎ ይችላል።

እናሜድ

«ሐኪም በሌለበት፡ የመንደሮች የጤና እንክብካቤ ለአፍሪካውያን»

የሚለውን መጽሐፍ ይመክራል።

በዴቪድ ዋርነር

በብዙ መጻሕፍት መደብሮች ይገኛል፤ እና From TALC, P.O.
Box 49, St Albans, Herts AL1 4AX, England.

anamed: Publications

Schafweide 77, 71364 Winnenden, Germany. Fax: + 49 7195 65367.

Email: anamed@t-online.de Web-site: www.anamed.org

ENGLISH

- 105 Hirt/M'Pia, "Natural Medicine in the Tropics I", Second edition
- 106 This book together with colour poster (403)
- 109 Hirt/Lindsey, "Natural Medicine: II Experiences" Seminar handbook
- 109a 50 copies of this book, postage included, anywhere in the world
- 113 "Natural Medicine: III seminar Leader's Resource Kit"
- 114 Lindsey, "Making peace: Biblical principles"
- 403 Colour Poster of 60 tropical medicinal plants (folded/as roll)
- 107 Lindsey/Hirt "Use Water Hyacinth!" (inc. instructions for sloar oven constr.)
- 201 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal"
- 419 *Moringa Oleifera*, seeds with information
- 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 "Heilpflanzen in den Tropen (folded/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 Medicine Naturelle I"
- 104 This book with colour poster (402)
- 112 "La Medecine Naturelle: II Traitements Seminar handbook,

- 40pp
- 402 Colour poster "Plantes medicinales tropicales (folded/as roll)
- 206 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal" (French)
- 430 Moringa seeds, with brief information in French
- 203 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide
- SPANISH
- 110 Hirt/M'Pia "Medicina Natural" 160pp
- 207 Information: "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide
- PORTUGUESE
- 111 Hirt/M'Pia "Remedios Naturais nos Tropicicos: II Tratamentos" Seminar handbook
- 111a 50 copies of this book, postage included, anywhere in the world
- 205 Information "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide
- OTHER MATERIALS
- 404 Colour poster of 60 medicinal plants, no text, laminated for use with markers
- 406 Solar oven thermometer
- 408 Collection of tropical seeds (ready for germination)
- 414 Filmstrip "Malaria and Natural Medicine", English/French
- 415 Filmstrip "Artemisia: cultivation and use", English/French
- 409 Malaria Artemisia Programme Starter-kit with 1200 seeds.
- 412 Artemisia seeds, refill pack for 409
- 431 Artemisia cuttings or plants (according to availability) for propagation
- 411 Dried artemisia leaves for scientific use, 250g.

የቃላት ማውጫ (Index)

- ሀ
- ሃምሳ አግር 53
- ሆስፒታል 26/57
- ሆድ 40
- ለ
- ሉኪምያ 41
- ሎሚዛር 22/24/27፣ 39/49
- ሐ
- ሕክምና 10
- ሕገድ 44-45/48፣ 52፣ 56-57
- መ
- መድኃኒት 37/41
- መተገፈሻ አካል 46/50
- መካ 39/45
- መንጋጋ ቆልፍ 28
- መኸር ጊዜ 36
- ሙቅ 59
- ሙዝ 49/56
- ማዳበሪያ 35/46/50
- ሚርኩሪ 59
- ሞዛምቢክ 54
- ሠ
- ሥነ ምግባር መመሪያ 59
- ሥጋ ደዌ በሽታ 47
- ረ
- ሪህ 47/54/ 57
- ሩዝ ውሃ 20
- ራስ ምታት 27/30/47/58
- ሬት ቅጠል 11
- ሰ
- ሱዳን 36
- ሳሙና 44፣ 50/59
- ሳል 26-27 ፣ 50/55
- ስኳር በሽታ 28-29/46-47፣ 50-53/57
- ሸ
- ሸንኮራ 51
- ሽፈራው 8/53-57፣ 57
- ቀ
- ቁንጫ 48
- ቁስል 10/26/46/57
- ቂጢኝ 43/47
- ቁልቁል 19/20
- ቃጠሎ 10/46/49
- ቅማል 48
- ቆዳ ሕክምና 45/47
- ቆዳ በሽታ/ጥንቃቄ 13/27/54
- በ
- በቆሎ 43
- ቢልሃርዝያ 39/42
- ባሕር ዛፍ 27
- ባክቴሪያ 47
- ብጉንጅ 10
- ባዩ ጋዝ 47
- ባል 53
- ተ
- ተባይ ማጥፊያ 48-49/52
- (የ)ተፈጥሮ ባለመድኃኒቶች 59
- ተቅማጥ 15/16-20 ፣ 43/50/55/57
- ታዝዝያ 43/50
- ትኩሳት 443
- ቸ
- ቸፌ 14/49/50
- ቻይና 27/39
- ቸግኝ 34
- ኀ
- ኀፍስ ጡር 37-39/40-42
- ኀጭ ሸንኩርት 12-13፣ 22-31
- ኀም/ኀም ቅባት 27/43-48 49-50
- ኀም ኪክ 20-21/27/45-47/ 50-51
- ኀም ዘይት 43/47
- ናይጄሪያ 14/37
- ገብ 53

74-ስ 58
 አ
 አለርጂ 22/43
 አልሰር 57
 አሜባ 55
 አሜሪካን 27/44/50-51
 አስም 55
 አናሜድ 4/37-40/59
 አፍ 47
 አውሮፓ 27/35/44/51
 አጠ ፋረስ 27-28
 ኢትዮጵያ 28/56
 ኤድስ 24-26/ 25/31፣ 43/47
 ኤድስ 24-27 31፣ 40/43፣ 50/59
 አርድ 51
 አባጭ 10/43/46/49
 አክክ 43/49
 አንጥል 59
 አዕ ሕክምና 23-24፣ 26-27
 አ አር ኤስ 15-19 50/60
 ከ
 ከሞሜላ 28
 ኪንታሮት 43፣ 49/54/57
 ካንሰር 30፣ 40-42/47
 ከብቶች መ 51
 ኬንያ 27
 ክሎርኪን 40-42
 ክርስቲያን 59
 ኮሪሪማ 51
 ካናቢስ 28 ካናዳ 24
 ኮሌራ 16/50
 ኮንጎ 39
 ወ
 ወባ 21-24/29/31/37-40፣ 45/49/55
 ጨ
 ጨለማ 37

ወሊድ መከላከያ 47/50
 ወለምታ 30/31
 ውርጃ 49
 ውሃ 57
 (የ) ወፍ በሽታ 47
 ዐ
 የዓለም ጤና ድርጅት 39/59
 ዓይን መመረዝ 43/50
 ዘ
 ዘይት 12/20
 ዘይቱን 18-22/ 56-57
 የ
 የቻይና ጭቁኝ 30/31-44
 የትልቁ አንጆት ካንሰር 42
 የተመረዘ ቃጠሎ 49
 የዓይን መመረዝ 43፣ 50
 የሚጥል በሽታ 47
 ዩጋንዳ 24
 ደ
 ደም ብዛት/ማንስ
 26/29/30/47/57
 ድድ 48
 ዲ/ኮንጎ 20
 ገ
 ጉሎ ዘይት 13፣ 43/49
 ጉንፋን 58
 ጋና 48
 ግራዋ 23
 ግብረ ሥጋ/ወሲብ 25
 ግግ 59
 ጠ
 ጠቃሚ ምግቦች 7
 ጡት ካንሰር 42
 ጡጦ 15
 ጢንዚዛ 52
 ጥርስ 48/57
 ጥቁር ድንጋይ 12
 ጥፍረ መጥምጥ 28

ጨው 17/18
 ጭርት 13
 ጮቅ (የእግር) 44/48
 ጸ
 ጸጸስ 39
 ጸ
 ጸጉር 49
 ፀ
 ፀሐይ 26/56
 ፐ
 ፓሽን ፍሬ 27
 ፓፓያ 10-11፣ 22/28-30/34፣ 51-52 54/55
 ፕሮቲን 51
 ፖታሲየም 17-18
 ቮ
 ቮሊያ 57
 ቫይታሚን 26/54-56 ቪትናም 39
 ፊ
 ፊንገስ 28/46/49/55
 ፊንጢካ ካንሰር 42/47
 ፍራፍሬ 8/52
 ፍቅር 26
 ፎርፎር 49
 የፊት ለፊት ሽፋን፡- በኑንዱ፣ ኮንጎ የዓውደ ጥናት ተሳታፊዎች
 ከፓፓያ ወተት መሳይ ፈሳሽ ነገር (ፓፒን) ሲያወጡ፡፡
 የጀርባ ሽፋን፡- ሕዝቦች በመጽሐፍ ቅዱስ ተነሣስተው
 የሕክምና ተክሎችን ሲያደንቁ፡፡ ሥዕል- በጆርጅ ሙሰር፣
 ሴንት ጋሶን፣ ስዊዘርላንድ፡፡